

МДОБУ Первомайский детский сад №3
«Ладушки»

Родительский клуб «Современная семья»

**Тренинг «Выстраивание конструктивной коммуникации
в детско-родительских отношениях»**

В разновозрастной группе комбинированной направленности
для детей от 3 до 5 лет «Смешарики»

Подготовила воспитатель: Иванова Т.С

Цель: развитие навыков родительской компетенции, навыков успешной коммуникации с ребенком.

Участники: родители (законные представители) обучающихся.

Время: 60 минут.

Форма работы: групповое занятие.

Необходимый инструментарий: листы бумаги А4, ручки по количеству участников.

Ход тренинга

Ведущий: «Уважаемые родители! Совершенно естественно, что в наших отношениях с детьми бывают ситуации, когда вас что-то раздражает, злит, обижает, огорчает. Но вместо того, чтобы сказать об этом ребенку прямо, мы часто говорим не о своих чувствах и желаниях, а высказываем ребенку информацию о нем и его поведении. «Какой ты не собранный, одевайся быстрее!», «Ты вечно разбрасываешь свои игрушки», «Опять ты испачкался! Ну почему ты такой грязнуля!». Данные сообщения называются «Ты-высказывания», в которых оцениваются поведение и личностные качества того, к кому они обращены. Такими сообщениями мы посылаем ребенку сообщения, что мы выше и имеем право оценивать его. Однако такие высказывания часто в общении (не только в детско-родительских отношениях) вызывают раздражение и защитную реакцию у того, к кому мы обращаемся. И далее часто разгорается конфликт, который связан не сколько с ситуацией или проблемой, а с полученной оценкой личностных качеств. В детско-родительских отношениях ребенок чувствует, что он плохой, не соответствует ожиданиям родителей, обижается на них. Негативный психологический смысл «Ты-высказываний» заключается в том, что родители неосознанно внушают ребенку личностные качества, которые делают детей неуспешными в какой-либо деятельности, навешивают на ребенка ярлыки, которые отрицательно сказываются на его самооценке.

Сегодня мы потренируем с вами навык менять так привычные нам «ты-высказывания» на «я-высказывания», которые будут содержать информацию о ваших чувствах, желаниях, видении ситуации, но без оценивания личности ребенка и без обвинений. Соответственно, у собеседника (ребенка) не будет возникать желания защититься и закрыться. Конфликт не разгорается, так как нет обсуждения личности ребенка, а лишь ситуация, которая вызывала у вас те или иные эмоции. Таким образом, ребенок чувствует, что он продолжает быть для вас хорошим и любимым, но понимает, что именно его поведение сейчас не понравилось вам. Таким образом, мы не задеваем самооценку нашего ребенка, выстраиваем правильную коммуникацию с ним, что в будущем принесет вам большие плоды в виде доверительных отношений.

Есть определенная схема, по которой строится «Я-высказывание».
Обязательная структура:

Факт. Начинаем «Я-высказывание» с обозначения факта, который вызвал эмоциональную реакцию. Рассказываем о ситуации без нападения, обвинений, агрессии. Пример с ребенком, который играет в игрушки и не убирает их на место: *«Когда я вижу разбросанные по дому игрушки...»*.
Чувство. Здесь также доброжелательно и открыто говорим о том, какие чувства вызывает этот факт. Пример: *«Я начинаю злиться»*.

Объяснения. В этой части можно подробнее рассказать, почему мы на это так реагируем. Пример: *«Потому что я трачу много сил на то, чтобы в нашем доме было убрано и чисто»*.

Дополнительно можно добавить еще один элемент структуры:

Просьба-пожелание. В этой части говорим о своих желаниях в связи с происходящим. Или озвучиваем просьбу. Пример: *«Поэтому прошу тебя, когда поиграешь, убери, пожалуйста, игрушки на место»*.

Также в этой части «Я-высказывания» можно стимулировать ребенка к выработке совместного решения в связи с происходящим или размышления над ситуацией. В этом помогут вопросы: «Как тебе то, о чем я сейчас сказал?», «А что ты думаешь в связи с этим?», «Какие бы ты предложил варианты решения проблемы?».

Давайте зафиксируем еще раз схему «Я-высказывания» через предложенные варианты начала каждого структурного элемента. Это будет служить вам подсказкой на первых этапах:

1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение. Можно начать так:

- Когда я вижу, что...
- Когда я слышу, что...
- Когда я сталкиваюсь с тем, что ...
- Точное название своего чувства в данной ситуации:
- Я чувствую (я испытываю) (раздражение, злость, обиду, боль, беспокойство и т.д.).

2. Обозначение причины своих чувств и эмоций:

- Потому что...
- В связи с тем, что...

3. Формулировка желаемого поведения:

□ Мне бы хотелось, чтобы ...

□ Мне было бы приятно (радостно, спокойно и т.д.), если бы ...

Вот пример, как можно вместо «Опять ты испачкался! Ну почему ты такой грязнуля!» более конструктивно передать суть с использованием «Я-высказывания»:

Описание ситуации

Мое эмоциональное состояние / эмоции
Объяснение причины своих чувств и эмоций

Когда я вижу, что твоя одежда
опять грязная

Я испытываю досаду

Потому что прикладываю много сил, чтобы ты ходил в чистой и опрятной одежде.



А теперь, давайте потренируемся переделать «Ты-высказывания» в «Я-высказывания».

Далее ведущий разбивает участников на пары и раздает карточки с примерами высказываний, которые нужно переделать.

«Ты-высказывания»	«Я-высказывания»
Ты никогда меня не слушаешь!	

Почему во время разговора со мной ты вечно крутишься и еще параллельно говоришь с сестрой?!	
Ты неправильно себя ведешь!	
Какая ты капризная девочка! Вечно истерики устраиваешь!	
Ты опять не убрал за собой тарелку после еды в раковину!	
Почему ты не сказал, что пойдешь гулять во двор? Я была вынуждена тебя искать!	
Ты зачем без спросу берешь вещи брата?	
Какой же ты жадина! Нужно делиться угощением и с другими ребятами!	
Перестань на меня кричать!	

Участники в парах переделывают высказывания. Затем каждая пара озвучивает на каждое высказывание свой вариант. Ведущий помогает сформулировать или вносит правки, если есть у участников затруднения или высказывание не совсем верно представлено по схеме.



Ведущий: «А теперь давайте разберем, как не надо делать при использовании «Я-высказываний».

Важно помнить, что это не высказывания для манипуляции! Например, «Я чуть не умерла. Твое поведение в гостях меня убивает. Я очень плохо себя чувствую теперь. Сердце болит». И тут нет прямого обвинения ребенка, но после такого высказывания он будет чувствовать вину.

Есть варианты построения «Я-высказывания», когда в нем звучит обвинение, поскольку оно выстраивается не точно по схеме. Например: «Я злюсь, потому что ты разбросал игрушки» или «Я в бешенстве, так как ты отвлекаешься, когда я говорю». Это обвинение, с которым ребенку справиться тяжело. Ребенок виновен, так как расстроил, разозлил, теперь ему надо что-то сделать, чтоб исправить это. Или «Я-высказывание» произносится диктаторским тоном, наполнено гневом, раздражением, злостью. Например, «Я хочу, чтоб ты всегда убирал за собой грязную посуду!». И эта фраза звучит как приказ. Это не высказывание пожелания, а именно приказ.

«Я-высказывания» не должны превращаться в угрозу. Это происходит, когда родитель злится и требует подчинения его требованию. Например: «Ешь быстро кашу! Я начинаю злиться!». Это не выражение эмоции, а угроза ей. Когда фраза строится таким образом, то ребенок становится ответственным за эмоцию родителя. Родитель злится в этом примере из-за

того, что ребенок такой плохой и ест кашу медленно. Родитель не говорит о своем желании в таком высказывании, а требует подчинения.

Уважаемые родители! Сначала может быть сложно говорить о своих чувствах. Постепенно же строить «Я-высказывания» будет все проще, а отношения с детьми вы будете выстраивать в лучшем ключе, поскольку такая техника высказываний действительно способствует лучшей коммуникации, и ваши дети на вашем примере будут учиться правильно выражать свои мысли, чувства, эмоции и тем самым – конструктивно общаться.

В завершение попрошу вас дать обратную связь, что что для вас сегодня было полезным, насколько откликнулась вам информация и сама техника, которую мы здесь разобрали и проработали».

Участники по очереди высказываются о технике «Я-высказываний».