

Практикум для родителей:

«Как общаться с ребенком, чтобы он слышал, а вы не кричали»

(формирование навыков эффективного общения и управления эмоциями для родителей детей с ОВЗ)

Холина Ксения Алексеевна,
педагог-психолог МБОУ «СОШ №2»

Цель: помочь семье снизить уровень конфликтного общения, предоставив родителям конкретные и работающие приёмы коммуникации с детьми.

Задачи:

1. Показать разницу между импульсивным и осознанным общением.
2. Отработать на практике 5 ключевых стратегий.
3. Стимулировать родителей к разработке «своей стратегии по внедрению новых коммуникативных стратегий в свою семью с учётом особенностей ребёнка».

Материалы: раздаточные листы (памятки), проектор.

Этапы	Деятельность ведущего (педагога-психолога)	Деятельность родителей
Приветствие	Добрый день. Сегодня мы поговорим не о детях, а в первую очередь о нас, о родителях. О нашем самом сложном умении — сохранять спокойствие и доносить свою мысль так, чтобы ее услышали. Наш практикум называется «Как общаться с ребенком, чтобы он слышал, а вы не кричали». И мы разберем не теорию, а 5 живых, работающих стратегий».	Родители положительно настраиваются на общение. Слушают, выражают согласие.
Разминка (упражнение «Ассоциации»)	Снять напряжение, вывести на ключевую проблему. - Давайте проведем короткий мозговой штурм. Я назову фразу, а вы — первые ассоциации-эмоции, которые приходят в голову. Фраза: «Я ему говорю, а он меня не слышит!»». - Посмотрите, какие яркие эмоции! Чаще всего это злость, раздражение и ощущение беспомощности. Это абсолютно нормальная реакция, когда нас не слышат. Сегодня мы попробуем заменить эту реакцию на осознанный ответ.	Ответ родителей: «игнорирует», «как об стенку горох», «в одно ухо влетело», «злюсь», «кричу», «бесит», «беспомощность»).

Целеполагание	<p>Я предлагаю нам сформулировать нашу общую цель так: «Найти способы говорить с ребёнком так, чтобы быть услышанным, не переходя на крик». Согласны ли вы с такой формулировкой?</p> <p>Отлично. А чтобы эта большая цель стала ближе и понятнее, давайте разобьём её на конкретные задачи, которые мы сегодня решим:</p> <p>Понять, почему наш привычный способ (срыв на эмоции) не работает. Мы с вами буквально увидим разницу между тем, когда мы общаемся на эмоциях, и тем, когда мы делаем это осознанно.</p> <p>Не просто услышать, а «примерить» на себя 5 работающих стратегий. Мы не будем долго говорить о теории. Мы сразу возьмём самые частые и трудные ситуации, которые вы назовете, и потренируемся на них. Вы уйдёте сегодня не с общими идеями, а с конкретными фразами и алгоритмами.</p> <p>И самое главное: наша сегодняшняя встреча — это безопасная тренировочная площадка. Здесь можно ошибаться, можно говорить «у меня не получается», можно делиться своим опытом. Наша цель — не стать идеальными родителями к концу нашей встречи, а сделать первый осознанный шаг от автоматической реакции к управляемому диалогу.</p>	<p>Совместно с педагогом формулируют цель.</p> <p>Отвечают на вопрос.</p>
Актуализация. Введение в тему	<p>Часто, когда слова не доходят, а нервы на пределе, мы срываемся на крик, веря, что громкость заставит ребенка услышать. Но что на самом деле происходит в этот момент с ним и с нашими отношениями? Крик — это сигнал опасности. В этом состоянии кора головного мозга, отвечающая за понимание и логику, отключается. Ребенок физически не может вас услышать и осознать.</p> <p>Если крик — привычный фон, ребенок учится его «фильтровать». Громкость перестает работать. Портятся отношения. Страх и обида вытесняют доверие и близость. Наша задача — не заставить слушаться криком, а добиться сотрудничества. Это сложнее, но в миллион раз эффективнее для будущего.</p>	<p>Слушают. Осознают.</p>
Основная часть Работа со стратегиями	<p>Что же делать?</p> <p>Стратегия 1 «СТОП. ДЫШИ. СМОТРИ»</p> <p>Цель: разорвать автоматическую реакцию «нарушение-крик». Создать паузу для осознания. Давайте попробуем шепотом проговорить «».</p> <p>Молодцы</p> <p>Перед вами ситуация:</p> <p>«Ваш ребенок опять разбросал вещи по всей комнате, посуда не вымыта, полы грязные. Была ли у вас такая ситуация?»</p>	<p>Читают ситуацию, обсуждают пути решения проблемы.</p>

	<p>Как вы поступили? Действительно, возможно 3 варианта: Пробуем найти оптимальное решение. Обыграем эту ситуацию, применив предложенную стратегию. Первый импульс — крикнуть. Вместо этого: 1. Сделайте глубокий вдох и выдох. 2. Огляните ситуацию на 5 секунд. Зачем? Чтобы увидеть не просто «безобразие», а, может, уставшего ребенка, который только что пришел из школы. Чтобы дать команду себе, а не ему».</p> <p>Возможно, следующая стратегия поможет принять решение. Стратегия 2 ГЛАЗА В ГЛАЗА НА ОДНОМ УРОВНЕ: присядьте, говорите на одном уровне. Цель: убрать давящую доминантную позицию «сверху». Физическое равенство снижает защитную реакцию. Инструктаж: когда вы нависаете над ребенком, вы — контролер следователь. Когда вы садитесь на корточки или берете его на руки — вы — союзник. Контакт глаз на одном уровне творит чудеса. Практика: Ролевая игра. Прошу двух участников разыграть ситуацию «Убери игрушки». Сначала — с позиции «родитель стоит, ребенок внизу», затем — «оба сидят». Обсуждаем ощущения «родителя» и «ребенка».</p> <p>Стратегия 3: ГОВОРИ О СЕБЕ: («Я-сообщения»). Цель: заменить обвинения («Ты неряха!») — выражением своих чувств и последствий его поступков. Формула: «Я чувствую... (эмоция), когда ты... (конкретное действие), потому что... (последствие). Я хотела бы... (просьба)». Пример: вместо «Ты опять не сделал уроки!» → «Я беспокоюсь (чувство), когда вижу, что уроки не сделаны к вечеру (действие), потому что переживаю, что тебя будут ругать в школе (последствие). Давай вместе составим план на вечер (просьба)». Практика: Родители по очереди вытягивают карточку с типичной обвинительной фразой, и с помощью формулы переделывает ее в «Я-сообщение». (Приложение 1)</p> <p>Стратегия 4: СНАЧАЛА ЭМОЦИЯ, ПОТОМ ДЕЙСТВИЯ (активное слушание). Цель: показать, что вы понимаете чувства ребенка, прежде чем требовать что-то. Это снимает сопротивление. Пример: Ребёнок с раздражением: «Я ненавижу математику, я это домашнее задание делать не</p>	<p>Отвечают на вопрос.</p> <p>Родители представляют результаты работы в творческой форме.</p> <p>Родители разыгрывают ситуацию, обсуждаем ощущения.</p> <p>Родители зачитывают свои ответы, обсуждают.</p> <p>Родители по цепочке отыгрывают ситуации, сначала в</p>
--	---	--

	<p>буду!» Вместо: «Будешь! Пока не сделаешь — никакого телефона!»</p> <p>Присоединение к эмоции: «Я вижу, ты прямо в ярости от этой темы. Это правда очень сложная и неприятная задача». (Вы признаёте чувство, а не оцениваете его как «ерунду»). «Но домашку сдавать нужно, иначе будет двойка и ещё больше проблем». Совместное действие: «Давай разберёмся. Тебе нужна моя помощь сейчас, чтобы начать? Или ты сам отдохнёшь полчаса, а потом сядешь? Может, сделаем самый сложный пример вместе?»</p> <p>Практика: родители выбирают карточку с ситуациями. (Приложение 2)</p> <p>Стратегия 5: ВЫБОР БЕЗ ВЫБОРА: давайте выбор в рамках границ.</p> <p>Цель: заменить приказ на иллюзию контроля, что снижает протест.</p> <p>Посмотрите на 1 картинку. Какая здесь родительская проблема?</p> <p>(На изображении: ребенок держит в руках две шапки — красную и синюю. Лицо недовольное, на улице холодно.)</p> <p>Наше решение: "Выбор без выбора".</p> <p>Мы не спрашиваем: «Надевать шапку или нет?»</p> <p>Мы задаем вопрос в рамках нашей цели: «Ты какую шапку сегодня выберешь — красную или синюю?»</p> <p>Посмотрите на 2 картинку. А какая здесь проблема?</p> <p>(На изображении перед ребенком стоит 2 блюда, а кушать он не хочет).</p> <p>Наше решение: "Выбор без выбора".</p> <p>Мы не спрашиваем: «Будет ребенок кушать или нет?»</p> <p>Мы задаем вопрос: «Что ты будешь кушать – суп или пюре с котлетой?».</p> <p>Смотрим на 3 картинку. Какую вы видите здесь проблему?</p> <p>(На изображении: ребенок отказывается от развивающих занятий).</p> <p>Предложите решение проблемы.</p> <p>В чем хитрость?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фокус смещается с конфликта ("надевать/не надевать") на приятное решение ("какую выбрать"). 2. У ребенка появляется чувство контроля и самостоятельности. 3. Наша главная цель (чтобы ребенок был одет по погоде) достигнута, но без борьбы. 	<p>роли «родитель», а затем в роли «ребенок».</p> <p>Озвучивают проблему: ребенок отказывается надевать шапку. Обычный сценарий: приказ → спор → слезы → принуждение.</p> <p>Родители озвучивают проблему: ребенок отказывается кушать. Обычный сценарий: приказ → спор → слезы → принуждение.</p> <p>Родители озвучивают проблему: ребенок отказывается заниматься развивающими занятиями. Обычный сценарий: приказ → спор → слезы → принуждение.</p>
--	--	--

		<p>Наше решение: «Выбор без выбора».</p> <p>Мы не спрашиваем: «Будет ребенок заниматься или нет?»</p> <p>Мы задаем вопрос: «Чем ты займёшься – рисованием или пазлами?»</p>
Итог	<p>Упражнение «Собери свою стратегию».</p> <p>Это может быть одна или несколько стратегий одновременно.</p> <p>Инструкция: «Вспомните ОДНУ самую частую конфликтную ситуацию у вас дома. Теперь, глядя на экран мысленно «прогоните» эту ситуацию через выбранную стратегию:</p> <p>Стратегия 1 (Пауза): Я остановлюсь и досчитаю до 5.</p> <p>Стратегия 2 (Уровень): Я опущусь на его уровень.</p> <p>Стратегия 3 (Я-сообщение): Я скажу о своих чувствах по формуле...</p> <p>Стратегия 4 (Эмоция): Я назову его возможную эмоцию...</p> <p>Стратегия 5 (Выбор): Я предложу выбор...»</p>	<p>В течение 2 минут выбирают одну из предложенных стратегий.</p> <p>Желающие могут поделиться своим выбором.</p>
Рефлексия	<p>Давайте посмотрим на экран. (Ролик. Приложение 3).</p> <p>Рефлексия: «Круг поддержки»</p> <p>Инструкция:</p> <p>«Давайте встанем в круг. Положите правую руку на плечо соседа справа. Мы сейчас создадим "круг родительской поддержки".</p> <p>Я начну, а вы продолжите по цепочке. Первое — мы говорим то, что отпускаем, второе — что мы берем с собой, и почему.</p> <p>Например: "Отпускаю раздражение, беру стратегию «Глаза в глаза на одном уровне», потому что я люблю своего ребенка".</p>	<p>Просмотр ролика на экране.</p> <p>Осознают, осмысливают, оценивают свои действия, избавляются от стереотипных мнений и реакций.</p> <p>Высказывают собственную позицию, извлекают уроки на будущее.</p>
Заключение	<p>Сейчас я вам хочу раздать вам памятки, в которых отражено то, чему мы учились на нашем практикуме. (Приложение 4) Эти стратегии — как мышца. Ее нужно тренировать. Сначала будет непривычно, может, даже смешно. Но каждая ваша осознанная пауза и попытка сказать иначе — это инвестиция в мир в вашем доме и в самоуважение вашего ребенка. Спасибо за смелость меняться!».</p>	<p>Обмениваются положительными впечатлениями.</p>

