



Красноярская региональная
общественная организация
Центр медиации
«Территория согласия»



ПАРТНЁРСТВО
ГРАНТОВАЯ ПРОГРАММА
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

РОДИТЕЛЬСКАЯ КОММУНИКАЦИЯ: ПЕРЕЗАГРУЗКА

Методические рекомендации

Разработка осуществлена в рамках реализации проекта «Родители на «удаленке»: осваиваем навыки эффективной коммуникации», в котором используются средства грантовой поддержки социальных проектов Красноярского края «Партнерство» в 2022г.

Данные Методические рекомендации могут быть использованы специалистами, работающими со ситуациями детско-родительских конфликтов в семьях (органов опеки и попечительства, центров социальной помощи семье, педагогами и психологами образовательных организаций), и всеми теми, кто заинтересован в гармонизации взаимоотношений со своими детьми.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	стр.4
Краткое описание проекта.....	стр.5
Инструкция к использованию методических рекомендаций.....	стр.7
Значимость коммуникации в семье для развития ребенка.....	стр.8
Тест «Какой вы родитель?».....	стр.12
Приложение 1.	
Материалы для отработки навыка “Учимся управлять эмоциями”.....	стр.14
Приложение 2.	
Материалы для отработки навыка “Учимся слушать”.....	стр.19
Приложение 3.	
Материалы для отработки навыка “Учимся говорить”.....	стр.25
Приложение 4.	
Материалы для отработки навыка “Устанавливаем правила”.....	стр.29
Приложение 5.	
Материалы для проведения игры «SCHOOL KIDS».....	стр.33

ВВЕДЕНИЕ

Проблема, решение которой планировалось за счет данного проекта, была выявлена специалистами КРОО Центра медиации «Территория согласия» в ходе реализации в 2021г проекта «Мир вашему дому», направленного на профилактику вторичного сиротства через разрешение семейных конфликтов между опекунами и подопечными-подростками. На основе анализа конфликтных ситуаций в замещающих семьях в 87% случаев причиной всех разногласий было банальное неумение родителей ясно, доходчиво и спокойно разговаривать с детьми, которое и приводило впоследствии к «непослушанию» подростков, нарушению норм и правил семьи, агрессивному поведению, грубости и т.д.

В процессе дальнейшей работы выяснилось два ключевых дефицита в общении опекунов с детьми. Первый заключался в том, что в подавляющем большинстве ситуаций родители были уверены, что их разъяснения, просьбы, требования понятны подросткам – но на самом деле это было не так. Зачастую произносятся шаблонные слова, не проясняя их смысл, человек, ожидая понимания, вместо него получает возмущение и агрессию. Межпоколенческая и культурологическая разница, как правило, усугубляет эту ситуацию.

Второй дефицит: ответственность за судьбу ребенка порождает гиперконтроль, сопряженный с огромным количеством травмирующих психику детей слов: упреков «ты такой...», назиданий «так делай, так не делай...», унижительных оскорблений и пр. Подобные фразы, как ошибочно полагали опекуны, имеют воспитательный эффект и помогают направить подопечного на путь исправления. Однако, дети понимали эти высказывания как нелюбовь родителей и отторжение. Между тем, доказано многочисленными исследованиями, что первопричины девиантного поведения, побегов детей, связей с «плохими» компаниями кроются в неприятии их в семье – поэтому дети ищут такое социальное окружение, в котором они будут безоговорочно приняты, поняты и любимы.

Цель и задачи социального проекта

«Родители на «удаленке»: осваиваем навыки эффективной коммуникации»

Цель проекта: профилактика возникновения конфликтных ситуаций в замещающих семьях г.Красноярска, г.Ачинска, г.Шарыпово между опекунами и подопечными через коррекцию родительской коммуникации.

Задачи:

1. Проведение обучающих групповых онлайн-занятий по освоению навыков эффективной коммуникации для опекунов.
2. Мониторинг качественных изменений родительской коммуникации посредством организации итоговой игры «School kids» для каждой группы родителей в онлайн-формате.
3. Разработка методических рекомендаций по работе с коммуникацией в замещающих семьях для специалистов центров помощи семье и детям, органов опеки и попечительства.

Что было сделано за период реализации проекта:

- ✓ Проведено 12 занятий для более чем 60-ти опекунов из трех территорий (Шарыпово, Ачинск, Красноярск) по освоению навыков эффективной коммуникации между родителями и детьми. В целом освоение данных навыков позволило родителям выражать свои просьбы и требования в более деликатной и понятной форме, что в свою очередь обеспечило улучшение понимания детьми сказанного, снизило агрессию с их стороны и помогло предотвратить конфликты в замещающих семьях. Кроме того родители, прошедшие обучение в процессе онлайн-занятий, приобрели новые навыки эффективной коммуникации с подопечными, что позволит им в дальнейшем самостоятельно корректировать недостатки в общении и обеспечит улучшение взаимопонимания и взаимоотношений в замещающей семье.
- ✓ Проведено 3 итоговых онлайн-игры, в ходе которых опекуны и специалисты г.Ачинска, Шарыпово и Красноярска смогли в ходе рефлексии убедиться в эффективности полученных знаний и навыков в отношении изменения коммуникации с подопечными.
- ✓ Подопечные за счет изменившейся коммуникации со стороны родителей получили подтверждение того, что они важны и любимы для опекунов – и это поможет им чувствовать себя в семье более уверенно и спокойно.

По итогу был проведен опрос среди опекунов, в котором 92% оценили курс занятий как полезный (на “5” и “4”), и ни одной оценки не получено из категории “бесполезного”.

В качестве канала получения обратной связи от участников онлайн-занятий были использованы анкеты и отзывы в чате, которые участники могли оставить непосредственно во время онлайн-занятий. Приводим некоторые из них:

“Благодарю за “тонкие” настройки. Очень хочется верить, что будут работать”

“Спасибо за занятие! Вроде все знаешь, но лишним никогда не бывает повторить эти моменты”

“Понравилась цветовая табличка по степени ограничений и раздел про финансы”

“Есть над чем работать, очень познавательное занятие”

“Ребенок стал откровеннее, даже сказал о своей проступке и пообещал не повторять этого”

“Ребенок стал спокойнее реагировать на мои слова, отношения стали более доверительные”

“Ребенок привык к правилам в доме и теперь самостоятельно их выполняет”

“Ребенок стал более сговорчив”

“Ребенку интереснее стало со мной общаться, с вниманием, искренне”

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ:

В итоге разработки онлайн-занятий для опекунов получилась готовая образовательная программа, состоящая из 5-ти онлайн-«уроков», которая может быть использована при работе с родителями как разрозненно, так и в комплексе.

Во время обращения к специалистам как правило опекуны формируют запрос о помощи в изменении поведения ребенка, но специалистам при работе с опекунами/родителями прежде всего следует обращать внимание на коммуникацию родителя, которая часто приводит к нарушению ребенком норм и правил внутри семьи. Например, часто звучит фраза от родителя *«Я ему/ей уже сто раз говорил, а результата нет!»* - следует уточнить, как конкретно звучит фраза, которую родитель произносит? В случае если выясняется, что фраза может быть воспринята ребенком как оскорбление, угроза или нравоучение, необходимо с родителем обсудить изменение формулировки просьбы, чтобы она все-таки была услышана.

В Приложения к методическим рекомендациям включена информация, которая может быть донесена до родителей в различных вариантах: в виде распечатанных «памяток», упражнений на занятиях с организацией обсуждения в группе, домашних заданий и пр. Разработчики занятий посчитали целесообразным уделить внимание каждому ключевому навыку отдельно, чтобы участники занятий (родители) смогли самостоятельно оценить произошедшие изменения в общении с ребенком после освоения каждого навыка. Можно организовать своеобразные «точки контроля» за освоением каждого навыка – через 7-10 дней (очно либо дистанционно), попросив родителя ответить на «Вопросы для самоанализа».

ЧТО НЕОБХОДИМО УЧЕСТЬ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ:

- ✓ Предупредите участников занятий заранее о том, чтобы во время подключения по возможности ничего не отвлекало их от процесса обучения; обсудите заранее продолжительность урока (в процессе реализации проекта занятие длилось 1,5 часа)
- ✓ Исключите, насколько это возможно, любые риски, связанные с техническими моментами: протестируйте, если необходимо, заблаговременно качество связи; предупредите участников о важности полной зарядки устройств, с которых они будут подключаться к занятию;

продумайте варианты действий в ситуации форс-мажора (отключения электричества или сбоя работы интернета);

- ✓ Попросите участников подключиться с использованием видео – дефицит «живого» взаимодействия может быть частично компенсирован за счет визуального восприятия участников друг другом;
- ✓ Используйте платформу, на которой возможна демонстрация презентаций и другого учебного материала – визуализация значительно облегчает усвоение образовательной программы.
- ✓ Обязательно давайте участникам возможность в течение урока поделиться своим мнением, задать вопросы – в онлайн-формате это можно сделать посредством голосового общения либо в чате.

ЗНАЧИМОСТЬ КОММУНИКАЦИИ В СЕМЬЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Общение – это процесс взаимодействия родителя и ребёнка, направленный на взаимное познание, установление и развитие взаимоотношений и предполагающий взаимовлияние на состояния, чувства, мысли, взгляды, поведение и регуляцию совместной деятельности. Общение между родителем и ребёнком всегда было важно: коммуникация со взрослым имеет исключительное значение для ребёнка на всех этапах детства. Однако, на сегодняшний день возникает необходимость уделять ему ещё большее внимание, особенно в свете тех событий, с которыми дети ежедневно сталкиваются в школе и в повседневной жизни. И если родители не осведомлены, что происходит в жизни и сознании своего ребёнка, трудно, а порой и невозможно, понять, что они испытывают. Коммуникация между родителем и ребёнком является отправной точкой взаимопонимания.

Особенно большое значение для психического развития ребёнка имеет его общение со взрослыми в раннем возрасте. В это время все свои человеческие, психические и поведенческие качества он приобретает почти исключительно через общение, так как вплоть до начала обучения в школе, а ещё более определено, до наступления подросткового возраста, он лишен способности к самообразованию и самовоспитанию. Психическое развитие ребёнка начинается с общения с самыми близкими. Поэтому коммуникация родителей является для ребёнка «образцом» взаимодействия с остальными людьми.

Ключевая ошибка родителей заключается в том, что, как правило, они, общаясь с собственными детьми, совершают одновременно ещё некоторые действия, в то время как их ребёнок пытается что-то донести до них. Взрослый, зачастую, даже не отрывается от просмотра телевизора или приготовления

ужина, чтобы послушать своего ребенка, в то время как ребенок отчаянно пытается привлечь их внимание.

Конечно, дети чувствуют отсутствие интереса к себе и к тому, что они пытаются донести до родителей. А отсутствие интереса - это то, что всегда приводит к возникновению пропасти между членами семьи. Ведь когда нет достаточного внимания, желание делиться своими проблемами с этим человеком исчезает. Также происходит и у детей, только они более тонко чувствуют ваши эмоции и не хотят больше открыться нам.

А когда дети перестают делиться своей информацией с родителями, когда они недополучают той отдачи, на которую рассчитывают, они отправляются туда, где их понимают, слушают и уделяют им внимание. Именно это может привести к беде: ребенок может искать другие пути общения, находя их у тех людей или в компаниях, которые зачастую и оказывают в дальнейшем негативное влияние на формирование личности маленького человека.

И избежать этого можно только проявив заинтересованность в жизни ребенка. Ведь родитель, который общается со своими детьми, осведомлен об их проблемах и переживаниях, который участвует в жизни ребенка, имеет больше шансов повлиять на свое чадо в определенный момент жизни. Когда дети знают, чувствуют, что родители их понимают и принимают, всегда придут на помощь, помогут советом, они гораздо лучше подчиняются и более того, они всегда хотят порадовать своих родителей.

Уважение к ребенку - это тоже необходимый момент в общении. При разговоре с ребенком важно уважительно относиться ко всему, что слышим, и действительно слушать! Потому что слушать всегда тяжело, особенно, когда кто-то говорит что-то, с чем мы можем не соглашаться. Но миссия родителя – слушать, понимать и уважать чувства своего ребенка, а это в свою очередь всегда будет способствовать установлению более тесных связей с детьми.

Быть мамой или папой – это работа. Когда ребенок подходит к любому из родителей, он всегда хочет поговорить, узнать или спросить что-то важное для него. И даже если затронутая ребенком тема кажется в данный момент неважной или несвоевременной, не нужно его/ее отталкивать своим безразличием. Да, иногда недостает терпения либо ресурсов на то, чтобы грамотно отреагировать на поведение ребенка, но это в первую очередь ответственность взрослых – управлять собой и ситуацией.

Первой и основной задачей родителей является создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся. Никогда, ни при каких условиях у ребенка не должно возникать сомнений в родительской любви. Самая естественная и самая необходимая из всех обязанностей родителей — относиться к ребенку в любом возрасте любовно и внимательно.

НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

Часто родители говорят о детях и сложностях взаимодействия с ними таким фразами «Я постоянно воюю с ним из-за уроков», «Я не могу с ним справиться», «Как бороться с плохим поведением?».....

Получается, что смысл общения сводится к борьбе со своим ребенком и его/ее поведением. И зачем? Даже если он пошел на улицу без шапки, не сделал уроки, потерял новые кроссовки - воевать и бороться с ним не надо.

В первую очередь важно подумать, как строится общение, каковы реакции родителя на действия или слова ребенка? Это борьба или сотрудничество? Какой пример демонстрируется ребенку?

И как в свою очередь ребенок строит общение с родителем? Он использует методы борьбы или старается договориться (сотрудничать)?

Возможные реакции



Борьба или сотрудничество – это не характеристика ситуации, а намерение действовать определенным образом - либо через борьбу, либо через сотрудничество.

В борьбе оказывается воздействие на другого человека, вынуждение его почувствовать страх, вину, унижение, чтобы он сделал то, что мы хотим.

В сотрудничестве происходит проявление эмпатии, уважения, интереса, заботы, сочувствия, понимания, - и тем самым находится решение проблем вместе с ребенком, вырабатываются договоренности о том, как поступить в той или иной ситуации или изменить в поведении.

Например, когда мама винит сына за невыполненное домашнее задание, а он начинает ссылаться на то, что учитель много задал, что не было времени на выполнение и т.д., - это борьба. Если мама уточняет, что нужно сделать, чтобы сдать это задание, и к какому сроку это можно сделать, - это сотрудничество.

Побочные эффекты борьбы:

- физиологическое проявление стресса (например, частое сердцебиение, вспотевшие ладони ...)
- блокирование творческого процесса (например, мама не может спокойно объяснить сыну задачку, хотя они вместе уже решали подобные задачи)
- испорченные отношения

Какой результат может быть достигнут при сотрудничестве:

- легче управлять собой (так как родитель спокоен и уверен в себе)
- положительно влияет на творчество/креативность
- позволяет сохранить долгосрочные хорошие отношения



Вывод: коммуникация это не про то, кто прав, а кто виноват, а про то, что будет сделано в конкретной ситуации – родитель и ребенок будут бороться или сотрудничать/договариваться.

Качество общения с ребенком зависит от следующих умений родителя:

- ✓ **НАБЛЮДАТЬ** слова, интонацию, позу, мимику, положение тела ребенка
- ✓ Правильно **ИНТЕРПРЕТИРОВАТЬ** то, что увидели/пронаблюдали:
 - о *Что всё это значит для меня как родителя?*
 - о *Как мне полезно это понимать?*
- ✓ Знать, какое **РЕШЕНИЕ** принять и как отреагировать:
 - о *Что я хочу получить от общения с ребенком сейчас?*
 - о *Как я могу проявить эмпатию, уважение, интерес, заботу, сочувствие, понимание?*
 - о *Как мне будет полезно/лучше поступить? Что стоит сказать?*
- ✓ **УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ**, чтобы реализовать решение:
 - о оставаться в состоянии спокойной уверенности, не давая чувствам захлестнуть вас.

Для диагностики качества собственного общения с ребенком можно пройти небольшой тест.

Тест: «Какой Вы родитель?»

Отметьте, пожалуйста, те фразы, которые Вы часто употребляете в общении с детьми.

Вопросы	Баллы
1. Сколько раз тебе повторять?!	2
2. Посоветуй мне, пожалуйста.	1
3. Не знаю, что бы я без тебя делала!	1
4. И в кого ты только такой уродился?!	2
5. Какие у тебя замечательные друзья!	1
6. Ну на кого ты похож(а)?	2
7. Я в твои годы...	2
8. Ты моя опора и помощник(ца).	1
9. Ну, что за друзья у тебя?	2
10. О чем ты только думаешь?!	2
11. Какая (какой) ты у меня умница!	1
12. А как ты считаешь, сынок (доченька)?	1
13. У всех дети, как дети, а ты...	2
14. Какой ты у меня сообразительный(ая)!	1

ИТОГО	
-------	--

Ключ к тесту. Необходимо подсчитать общее количество баллов.

От 5 до 7 баллов. Вы живете с ребенком душа в душу. Вы уважаете ребенка, и он искренне любит и уважает Вас. Ваши отношения способствуют становлению его личности.

От 8 до 10 баллов. Намечаются некоторые сложности во взаимоотношениях с ребенком, непонимание его проблем, попытки перенести вину за недостатки в его развитии на самого ребенка.

11 баллов и выше. Вы непоследовательны в общении с ребенком. Он уважает Вас, хотя и не всегда с Вами откровенен. Его развитие подвержено влиянию случайных обстоятельств.

Конечно, Вы понимаете, что это лишь намек на действительное положение дел, ведь то, какой Вы родитель, не знает никто лучше Вас самих.

Иногда достаточно начать давать ребенку больше защиты и заботы, да просто внутренне перестать перетягивать с ним канат, вспомнить, что вы его любите, и ваше общение станет легче, а поведение ребенка начнет меняться к лучшему.



Что можно прочесть на эту тему?

- ✓ Людмила Петрановская «Если с ребенком трудно»
- ✓ Адель Фабер, Элейн Мазлиш «Как говорить, чтобы дети слушали и как слушать, чтобы дети говорили»
- ✓ Юлия Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?»
- ✓ Роберта Кавалло, Антонио Панарезе «Не программируйте ребенка. Как наши слова влияют на судьбу детей»

Материалы для отработки навыка “Учимся управлять эмоциями”

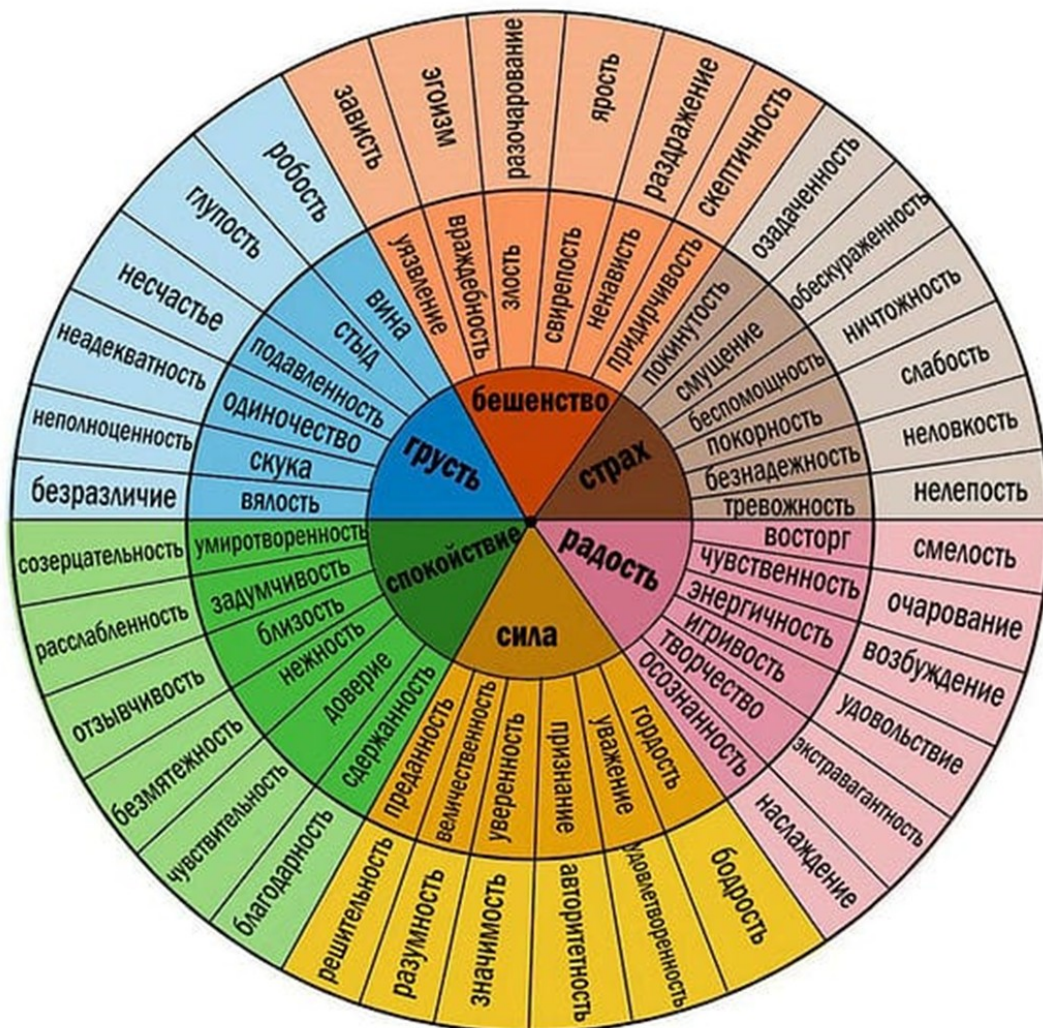
ЧТО ТАКОЕ «ЭМОЦИЯ»?

- от латинского слова *emovere* – возбуждать, потрясать, волновать
- душевное переживание, чувство
- психический процесс, который отражает оценочное отношение человека к различным ситуациям и объектам

12 ТЕХНИК УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ

- Концентрация на какой-то части тела
- Управление эмоциональным состоянием через мимику (улыбнуться принудительно)
- Понижение тона голоса
- Выравнивание дыхания
- Общение с близкими людьми
- Переключение внимания на красивую картинку (например, вид за окном)
- Ароматерапия
- Музыка, приятные звуки
- Переключение внимания на вкусовые ощущения
- Изменение положения тела в пространстве
- Успокаивающие аффирмации
- Умение мыслить позитивно в любой ситуации

КРУГ ЭМОЦИЙ



....

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ В СЛУЧАЕ СИЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ:

- сделать паузу (10 секунд)
- понять, что чувствую?
- понять, что собираюсь сделать или сказать?
- подумать, как это поможет решить проблему?
- что можно сделать, чтобы справиться с эмоцией?

ЧТО ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ В СЛУЧАЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ РОДИТЕЛЯ?

Неудачные фразы	Рекомендуемые фразы
Девочки/мальчики так себя не ведут	Как ты себя чувствуешь? Что тебя расстроило/разозлило?
У тебя не получается, дай я сделаю	Ты молодец/умница У тебя всё получится Давай вместе сделаем
Потому что я так сказал/а, вот почему	Давай я объясню, почему это важно/нужно (объясняйте свою позицию)
А у твоего брата/сестры/подруги всё получается лучше	Чем я могу тебе помочь? Какая помощь тебе нужна? (избегать сравнений с другими людьми)
Я от тебя такого не ожидал/а	Я расстроилась/лся (разозлилась/лся)... (объяснить почему)
Пока не доешь, из-за стола не выйдешь	Съешь сколько захочешь
Если ты не прекратишь, я больше <u>никогда...</u>	Если ты поступишь так, тебе нельзя будет играть в компьютерные игры следующие два дня (конкретное наказание и конкретные сроки)

Техника «Отражение чувств и состояний» (описание предположительной эмоции другого человека)

- Мне кажется, тебя это очень огорчает.

- Тебя это обидело?
- Я вижу, ты рассержен или даже разгневан.
- Ты чувствуешь усталость от нашего разговора?
- Тебе наш разговор кажется бесполезным?



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЮ:

1. Выдерживать паузу в 10 секунд (считать секунды!), прежде чем ответить ребенку.
2. Во время этой паузы попытаться распознать, какую эмоцию Вы в данный момент испытываете?
3. В случае если Вам пришлось испытать “отрицательные” эмоции - попытаться справиться с ними теми способами, о которых узнали на занятии.



ВОПРОСЫ ДЛЯ РЕФЛЕКСИИ/САМОАНАЛИЗА

1. Оцените по шкале от 1 до 5, как у вас получалось в течение недели
(1 - не получалось совсем, 5 - получалось очень хорошо):

- выдерживать паузу 10 секунд, прежде чем ответить ребенку?-
- понимать, какую эмоцию вы в данный момент испытываете?
- изменять непродуктивные слова/действия на нейтральные или эффективные?

2. С какими “отрицательными” эмоциями вам удалось справиться, и какие из 12 техник помогли? (перечислите)

Материалы для отработки навыка “Учимся слушать”

Активное слушание — это умение не только выслушать, но и понять собеседника, в данном случае ребёнка, оставив в сторону собственные мысли и чувства и посмотрев на все с его позиции. Так мы сможем увидеть мир его глазами и ощутить то, что чувствует он.



Что делать во время слушания?

1. Повернитесь лицом к ребенку. Его и ваши глаза должны быть на одном уровне.
2. Рекомендуется давать ответы в утвердительной форме.
3. Держите паузу.
4. Обозначьте/отразите чувство ребенка (повторите услышанное).

Автоматические реакции родителя, которые мешают слушать:

1. Приказы, команды:

Сейчас же перестань!

Вынеси ведро!

Быстро в кровать!

Чтобы больше я этого не слышала!

Замолчи!

2. Предупреждения, угрозы

Если ты не прекратишь плакать, я уйду!

Еще раз это повторится, и я возьмусь за ремень!

Не придешь вовремя, пеняй на себя!

3. Мораль, нравоучения, проповеди

Ты обязан вести себя как подобает

Каждый человек должен трудиться!

Ты должен уважать взрослых

4. Советы, готовые решения

А ты возьми и скажи....

Почему бы тебе не попробовать...

По-моему, нужно пойти и извиниться

Я бы на твоём месте дал сдачи

5. Доказательства, нотации, «лекции»

Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки

Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки

Сколько раз тебе говорила. Не послушалась – пеняй на себя

6. Критика, выговоры, обвинения

На что это похоже

Опять всё сделал не так!

Зря я на тебя понадеялась

7. Похвала

ВАЖНО!!! В похвале всегда есть элемент оценки «Молодец, ну ты просто гений!»

Чем плоха похвала-оценка? Во-первых, когда родитель часто хвалит, ребенок скоро начинает понимать: где похвала, там и выговор. Хваля в одних ситуациях, его осудят в других. Во-вторых, ребенок может стать зависимым от похвалы:

ждать, искать ее. В третьих, он может заподозрить, что неискренни, то есть хвалите его из каких-то своих соображений.

Сын: Не получаются у меня эти буквы!

Мама: Что ты, ты прекрасно их написал!

Сын: Неправда, ты нарочно так говоришь, чтобы я не расстраивался!

8. Обзывание, высмеивание

Плакса-вакса

Не будь лапшой

Ну просто дубина!

Какой же ты лентяй!

9. Догадки, интерпретации

Я знаю, это всё из-за того, что ты....

Небось опять подрался

Я все равно вижу, что ты меня обманываешь....

10. Выспрашивание, расследование

Нет, ты все-таки скажи

Что же всё-таки случилось? Я всё равно узнаю

Ну почему ты молчишь?

11. Сочувствие на словах, уговоры, увещевания

Формальные фразы «Я тебя понимаю», «Я тебе сочувствую»

Либо фразы, в которых ребенок может услышать пренебрежение к его заботам, преуменьшение его переживаний «Не обращай внимания!», «Перемелется, мука будет»

12. Отшучивание, уход от разговора

Сын: Знаешь, папа, терпеть не могу я эту химию.

Отец: Как много между нами общего!

Отстань!

Не до тебя

Вечно ты со своими жалобами!

Три результата использования активного слушания:

1. Исчезает или по крайней мере сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.
2. Ребенок убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше: иногда в беседе разматывается целый клубок проблем и огорчений.
3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

Вопросы для улучшения слушания

(правильно заданные вопросы помогают другому человеку рассказывать!)

Ситуация	Шаблонные вопросы	Рекомендуемые вопросы
Ребенок вернулся из школы	<ul style="list-style-type: none">• Что получил(а) сегодня?• Почему без шапки?• Где ты так умудрился вывозиться в грязи?	<ul style="list-style-type: none">• Как прошел твой день?• Что было самое интересное сегодня в школе?• Что тебя огорчило или порадовало и почему?
Ребенок вернулся поздно с прогулки	<ul style="list-style-type: none">• И где ты шлялся так долго?• Можно было прийти раньше?• Почему так поздно?	<ul style="list-style-type: none">• Что помешало тебе прийти вовремя?• Что в следующий раз могло бы помочь тебе прийти вовремя?
В комнате у ребенка беспорядок	<ul style="list-style-type: none">• Когда, наконец, уберешься?• Сколько можно повторять?• Как ты живешь в этом бардаке?	<ul style="list-style-type: none">• Сколько времени тебе необходимо, чтобы навести порядок?• Какая помощь тебе нужна?

<p>За контрольную получена двойка</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Когда будешь нормально учить уроки? • Сколько мне еще краснеть за тебя в школе? 	<ul style="list-style-type: none"> • Как думаешь, что необходимо сделать и когда, чтобы исправить оценку? • Какая помощь тебе нужна, чтобы исправить оценку?
<p>Нет желания посещать дополнительные занятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Посмотри, Таня и на танцы ходит, и в художественную школу, и учится отлично - а ты?.... • Не понимаю, что тебе ещё нужно? Мы все делаем, чтобы только тебе было хорошо! 	<ul style="list-style-type: none"> • Что тебе интересно? • Чем ты хочешь заняться? • В какую секцию ты хотел(а) бы ходить и почему?



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЮ:

1. Когда ребенок что-то говорит, не перебивать его и дослушать до конца.
2. После этого задать два-три вопроса, которые помогут ребенку рассказать еще о каких-то подробностях.
3. Во время слушания смотреть на ребенка, демонстрировать внимание позой и мимикой.
4. Не критиковать и не оценивать то, что сказал ребенок.
5. Спросить, нужен ли ребенку ваш совет - или он (она) справится самостоятельно?
6. В завершении разговора поблагодарить ребенка за искренность и честность.



ВОПРОСЫ ДЛЯ РЕФЛЕКСИИ/САМОАНАЛИЗА

1. Оцените по шкале от 1 до 5, как у вас получалось в течение недели
(1 - не получалось совсем, 5 - получалось очень хорошо):

- слушать ребенка не перебивая
- задавать во время слушания “помогающие” вопросы?

- во время слушания внимательно смотреть на ребенка, не отвлекаться на другие дела?

- воздерживаться от критики и оценок во время слушания?

2. Какие изменения Вы заметили в отношениях с ребенком после того, как начали выполнять рекомендации? (перечислите)

Материалы для отработки навыка “Учимся говорить”

Что говорят родители – и как это интерпретируют дети?

Что говорит родитель	Как понимает ребенок
<p>«Ты жадный. Может, твой младший брат будет добрее?»</p> <p>Или</p> <p>«А вот твоя младшая сестра всегда поделится тем, что у нее есть!»</p>	<p>«Ты плохой. Мы жалеем, что родили тебя. Мы больше любим второго ребенка»</p>
<p>«Ты позоришь семью! У нас все хорошо учились в школе и прилично себя вели!»</p>	<p>«Ты «гадкий утенок». Ты ненормальный, раз не такой как все. Тебя не за что любить»</p>
<p>«Если ты сейчас учишься на «тройки» – как ты сможешь стать успешным в будущем? Надо будет работать и кормить семью!»</p>	<p>«Жизнь будет только ухудшаться. Чем старше становишься – тем будет тяжелее и беспросветнее...»</p>
<p>«Делай что хочешь – но чтобы «двоек» в твоём дневнике больше не было! Ты должен приносить только хорошие оценки!»</p>	<p>«Ты нам не интересен. Нам интересны только твои оценки»</p>
<p>«Настоящий мужчина ничего не должен бояться!»</p> <p>«Что ты нюни распустил? Мальчики не плачут!»</p>	<p>«Раз тебе страшно – то ты слабый, и никогда не станешь сильным и уверенным...»</p> <p>«То, что ты чувствуешь, никого не волнует...»</p>
<p>«Ты вся в отца – такая же вредная! Это невыносимо!»</p>	<p>«Вы с папой меня раздражаете, я вас обоих не люблю!»</p>
<p>«Придешь из школы, сделаешь уроки, уберешься в комнате – и это даже не обсуждается!»</p>	<p>«Ты всегда будешь делать то, что хотят другие. Твое мнение нас не интересует»</p>

Я-сообщение

Когда применять:

- когда хотите сделать замечание
- выразить свои чувства
- хотите избежать конфликта
- напомнить о выполнении обязанностей

КОНСТРУКЦИЯ Я-СООБЩЕНИЯ

а) Описание события или проблемы

(КОГДА ... что происходит?)

б) Ваша реакция – ощущения, чувства, эмоции *(Я чувствую, что..., я огорчен..., меня раздражает...)*

в) Предпочитаемый вами исход

(Мне хотелось бы, чтобы...)

Употребляются: Я, МНЕ, МЕНЯ и т.д.

Не употребляется: ТЫ, ТВОЙ, ТЕБЯ и т.д

ШАБЛОННЫЕ СЛОВА

<ul style="list-style-type: none">• веди себя нормально• сядь хорошо• приходи вовремя• сделай хорошо	<p>КОГДА ПРОИЗНОСИМ САМИ – проясняем значение: что конкретно имеется в виду? Какие действия? Сроки? Объем? Условия?</p>
<ul style="list-style-type: none">• говори по-человечески• наведи порядок• и др.	<p>КОГДА СЛЫШИМ ОТ ДРУГОГО – проясняем значение:</p> <p>«Что ты имеешь в виду, когда говоришь НОРМАЛЬНО?</p> <p>Что это для тебя означает?»</p>

СТАВИМ ПЕРЕД РЕБЕНКОМ ЯСНЫЕ ЗАДАЧИ

ЛИБО: Инструкция

- опишите последовательность действий, которые нужно сделать, уточните, как ребенок их понял (можно попросить повторить)

Например: «Возьми тряпку, вытри пыль на полках в шкафу и на столе, убери одежду в шкаф, помой пол в своей комнате»

ЛИБО: Образ результата

- опишите, что должно получиться в итоге

Например: «Полки в шкафу должны быть чистыми, одежда висеть в шкафу, пол в твоей комнате помыт»

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ:

Дружелюбный, теплый тон голоса

Внешние средства (списки, картинки-напоминания)

Избегаем оценочных фраз

Можно выражать недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основание.



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЮ:

1. Когда Вам необходимо сделать замечание ребенку или дать ему поручение, попробуйте использовать “Я-сообщение”.
2. В своих просьбах или обращениях к ребенку постарайтесь максимально конкретно говорить, что Вы хотите (что должен сделать ребенок, в каком объеме, в какие сроки).
3. Задавать ребенку уточняющие вопросы “А что это значит для тебя?”, если слышим слова “нормально, хорошо, приду не поздно, скоро сделаю” и пр.) - и просить назвать конкретные данные (время, срок, действия).
4. В случае если вам хочется покритиковать ребенка, скажите не про него самого, а про его/ее действия.

5. Постарайтесь воздерживаться от угроз, ироничных высказываний в адрес ребенка и оценочных фраз



ВОПРОСЫ ДЛЯ РЕФЛЕКСИИ/САМОАНАЛИЗА

1. Оцените по шкале от 1 до 5, как у вас получалось в течение недели (1 – не получалось совсем, 5 – получалось очень хорошо):

- использовать Я-сообщение во время просьбы или замечания?
- конкретизировать свои просьбы (уточнять, что, сколько, когда вы хотите, чтобы ребенок делал)?
- воздерживаться от оценок, критики и угроз?

2. Какие изменения Вы заметили в отношениях с ребенком после того, как начали выполнять рекомендации? (перечислите)

Материалы для отработки навыка “Устанавливаем правила”

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ПРАВИЛА?

- Правила делают жизнь детей **понятной** и **предсказуемой**
- Правила создают **чувство безопасности и защищённости**
- Правила показывают детям, что о них **заботятся**

ПО КАКИМ ТЕМАМ НУЖНЫ ПРАВИЛА?

- про режим дня/недели
- про общение, про слова, которые используем при общении
- про домашние обязанности
- про желания / «хотелки»
- про финансы и карманные деньги
- про семейные традиции
- про правила дома, прием гостей.....

ЗОНЫ ПРАВИЛ

Зеленая зона	<p>Все, что разрешается делать ребенку <i>по его собственному усмотрению или желанию</i>.</p> <p>Например, в какие игрушки играть, когда сесть за уроки, в какой кружок записаться, с кем дружить...</p>
Желтая зона	<p>Действия, в которых ребенку предоставляется относительная свобода действий.</p> <p>Например, можно сесть за уроки когда хочешь, но закончить нужно к 8 часам вечера.</p>

Оранжевая зона	<p>Действия ребенка, которые в общем нами не приветствуются, но ввиду особых обстоятельств сейчас допускаются.</p> <p>Например, 31 декабря можно пойти спать позднее чтобы отметить Новый год вместе.</p>
Красная зона	<p>Действия ребенка, неприемлемые ни при каких обстоятельствах.</p> <p>Например, нельзя играть с огнем, ломать вещи, кусаться, говорить неправду...</p>

«ФИНАНСОВЫЕ ПРАВИЛА»:

- ✓ **Сумма соответствует возрасту** (чем старше ребенок – тем больше сумма. Сумма должна быть разумной и соответствовать бюджету семьи – начинать можно и с 30 руб в неделю. Сумма заранее обсуждается с ребенком: родитель объясняет, почему именно такая сумма может быть выделена на карманные расходы, а ребенок объясняет, почему именно такая сумма ему необходима)
- ✓ **Периодичность** соответствует возрасту (чем младше ребенок – тем чаще выдача денег на карманные расходы – детям младшего школьного возраста 1 раз в неделю, подросткам – 1 раз в две недели или в месяц)
- ✓ **Регулярность** (не зависит от поведения ребенка! Сравните: «Вы, Мария Петровна, плохо себя вели – поэтому пенсию/зарплату в этом месяце не получите!»)
- ✓ **Ребенок САМ принимает решение**, как и куда потратить (возможно совместное обсуждение с родителем). Деньги детей – неприкосновенны! Если родитель хочет взять займы у ребенка – вначале нужно спросить разрешения!
- ✓ **ВАЖНО !!! Поощрение – отдельный взнос!!!** (Можно давать «премии» за помощь по дому при выполнении тех обязанностей, которые не входят в непосредственную ответственность ребенка – например, за уборку в своей комнате – нет, а за то, что помог маме по собственной инициативе сделать генеральную уборку в квартире – да. Желательно избегать поощрения деньгами хороших отметок!)

ДОМАШНИЕ ОБЯЗАННОСТИ

Обсуждать перечень заранее (Можно составить список всех дел по дому и попросить ребенка выбрать, что он может и хочет делать. Если не умеет, но хочет – научить!)

Обязанности соответствуют возрасту (начиная с 3-летнего возраста, постепенно усложняя и увеличивая количество обязанностей).

Начинать никогда не рано (если ребенок хочет помогать – дать ему посильное поручение. Избегать выражений типа «Ты еще маленький», «Дай, я сама быстрее сделаю», «У тебя не получится», «Уйди, ты только мешаешь» и пр.)

Делаем вместе – контроль – делает и контролирует сам (сделать вместе с ребенком – подробно и терпеливо объяснить последовательность действий, повторить при необходимости, затем пусть сделает при родителе, а потом уже пусть делает самостоятельно, а родитель может контролировать и проверять качество выполненной работы)

Как устанавливать/обсуждать правила с ребенком?

- o Визуальный контакт, спокойный тон
- o Интересуемся, что хочет ребенок, учитываем его мнение
- o Выражаем конкретную просьбу, используем понятные фразы
- o Четко и спокойно поясняем свою позицию
- o Показываем, какое поведение поощряется

Принимаем четкое решение относительно правила вместе с ребенком



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЮ:

3. **Обсудите с ребенком и разработайте правила по следующим темам из списка:**
 - про режим дня/недели
 - про общение, про слова, которые используем при общении
 - про домашние обязанности
 - про желания / «хотелки»
 - про финансы и карманные деньги
 - про семейные традиции
 - про правила дома, прием гостей
 - ...
2. **Продумайте систему поощрения и «штрафов»* – как со стороны родителя, так и со стороны ребенка (мы за СПРАВЕДЛИВОСТЬ!)**
3. **Запишите правила и разместите в общем доступе для всех членов семьи.**

*в качестве «штрафа» за нарушение правила должно быть не финансовое наказание, а какое-то действие, например, 10 приседаний или внеочередная уборка по дому, или уменьшение продолжительности прогулок на какой-то период. «Штрафы» распространяются и на родителей – они могут отличаться от детских – но важно, чтобы каждый сам предложил, что он/она готовы делать в случае нарушений правил.



ВОПРОСЫ ДЛЯ РЕФЛЕКСИИ/САМОАНАЛИЗА

1. Напишите, о каких правилах вам удалось договориться с ребенком в течение недели?

2. Какие предложения внес ребенок?

3. Что в процессе обсуждения правил Вам удалось лучше всего?

4. Какие изменения Вы заметили в отношениях с ребенком после того, как начали соблюдать принятые вами правила?

Материалы к проведению Игры «SCHOOL KIDS»

Игровой эмоциональный тренажёр «SCHOOL KIDS» подходит для проработки запросов детско-родительских отношений с ребенком от 7 до 14 лет.

Задача ведущего - помочь найти инструмент переключения эмоций и сформулировать для родителя и ребенка общие правила в семье и искать вместе с ними помогающее решение. Ведущий показывает через игру механизм конструктивного выхода из конфликтной ситуации.

Игра направлена не только на решение сложных ситуаций, а также профилактику напряженности, недопонимания между родителем и детьми.

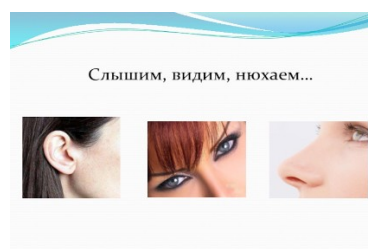
Инструкция к игре

Все участники формируют пары: один участник играет роль «родителя», а второй игрок играет роль «ребенка», 7-14 лет. Если ребенка играет взрослый, то обговаривается возраст и имя.

В игре есть вход в игру - «Инструменты» - то, что помогает успокоиться и переключить эмоции. Вход в игру называется так: **«Чтобы успокоить ребенка, надо сначала родителю успокоиться»**. В инструментах собраны простые техники, меняющие эмоциональное состояние (подышать, умыться холодной водой, переключиться и т.д.).

Примеры инструментов для переключения/настройки на разговор с ребенком

1. ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА И СДЕЛАЙТЕ ВДОХ НА 1-2-3-4, ЗАТЕМ НА 1-2-3-4 ВЫДОХ



2. СОСРЕДОТОЧТЕСЬ НА СВОИХ ОЩУЩЕНИЯХ И ОПИШИТЕ ИХ: ЧТО СЛЫШИТЕ? ЧТО ВИДИТЕ? ЧТО ОБОНЯЕТЕ?



3. ДВА РАЗА ВСТАНЬТЕ (ЕСЛИ СИДИТЕ),
ДВА РАЗА ПРИСЯДЬТЕ (ЕСЛИ СТОИТЕ)



4. ОБНИМИТЕ СЕБЯ



5. ПОШЕВЕЛИТЕ БОЛЬШИМ ПАЛЬЦЕМ
ПРАВОЙ НОГИ

Ход игры:

1) Ведущий предлагает использовать один из «инструментов» для переключения эмоций. Ведущий спрашивает участника: «Когда данный инструмент может помочь, в каких эмоциях, в каких ситуациях?».

2) Ведущий озвучивает ситуацию и затем первым озвучивает фразу ребенок – например «Мне страшно выходить на сцену!»

Далее для пары начинается ролевая игра, каждая пара проигрывает одну ситуацию.

Задача Ребенка: отвечать родителю открыто, правдиво, честно, эмоционально.
ТАК, как чувствует и хочется!

Задача Родителя: с позиции взрослого договориться с ребенком, используя алгоритмы фраз и эффективные инструменты общения (алгоритм выводится на слайд).

После окончания игры важно, чтобы участники зафиксировали свои выводы по таблице и написали первые шаги по улучшению своих детско-родительских отношений.

В случае если игра проводится в группе – можно предложить каждой паре участников либо «экспертам» оценить проявленные в процессе навыки и отразить их в **Таблице подведения итогов** (стр.41)

Игровой эмоциональный тренажер «School KIDS» позволяет родителю:

- осознать, что конкретно беспокоит ребенка;
- понять эмоции ребенка;
- дать поддержку ребенку;
- найти для себя доступные и простые способы самоконтроля эмоций;
- установить и придерживаться правил в семье;
- замотивировать ребенка к учебе;
- решить вопрос со скукой ребенка;
- подзарядиться поддержкой ведущего и пространства в процессе игры;
- сформулировать новое видение на счастливое материнство.

СИТУАЦИИ ДЛЯ ИГРЫ

Ситуация №1: у ребенка страх публичных выступлений, а нужно выйти на сцену.

Инструмент	Алгоритм	Возможные фразы
Нужна - ПОДДЕРЖКА	1.Визуальный и тактильный контакт	1.Смотреть в глаза, улыбка, поза.
	2.Принятие эмоций	2.Я тебя понимаю. Ты сейчас чувствуешь.....ты огорчен(а).
	3.Поддержка	3.Ты сможешь с этим справиться. Я в тебя верю.
	4.Альтернативы	4.Хочешь я расскажу, что мне помогает? Есть варианты.
	5.Договоренность	5. Я рада, что ты принял решение...

Ситуация №2: ребенок «сидит» в планшете целый день.

Инструмент	Алгоритм	Возможные фразы
Нужна - УСТАНОВКА ПРАВИЛ	1.Визуальный и тактильный контакт	1.Смотреть в глаза, улыбка, поза.
	2.Уточнить, чего хочет ребенок	2. Правильно я поняла, что ты хочешь...?
	3.Проговорить, что ребенок делает и для чего	3.Можно попросить или договориться. Ты что выбираешь?
	4.Проговорить правила с ребенком. Сказать, какое поведение поощряется и как.	4. Я знаю, как тебе получить это (проговорить правила)
	5.Договоренность	5. Я рада, что ты принял(а) решение...

Ситуация №3: у ребенка что-то не получилось – например, красиво сделать поделку.

Инструмент	Алгоритм	Возможные фразы
Нужна - ПОХВАЛА	1.Принятие эмоций ребенка	1.Я понимаю, что ты чувствуешь...
	2.Уточнить, чего хочет ребенок	2. Ты мне нравишься таким, какой ты есть! Я тебя люблю!
	3.Похвалить за старание, за качества личности, за конкретный, даже частичный, результат	3. Я вижу, как ты относишься к делу. Я вижу, что ты аккуратный (честный, смелый и т.д.). У тебя так здорово получилось ...
	4. Предложить помощь или альтернативы в решении задачи	4. В чем именно тебе нужна помощь? Кто тебе может помочь – мама или папа?
	5.Договоренность	5. Я рада, что ты принял(а) решение...

Ситуация №4: ребенок не хочет идти в школу, ему там скучно.

Инструмент	Алгоритм	Возможные фразы
Нужна - ПОДДЕРЖКА, ЭМПАТИЯ	1. Визуальный и тактильный контакт	1. Смотреть в глаза, улыбка, поза.
	2. Принятие эмоций	2. Я понимаю, что ты сейчас чувствуешь... Это нормально – скучать, мне тоже иногда бывает скучно
	3. Поддержка	3. Ты можешь с этим справиться, я верю в тебя!
	4. Альтернативы	4. Хочешь, я расскажу, что мне помогает справиться со скукой? Есть такие варианты...
	5. Договоренность	5. Я рада, что ты принял(а) решение...

Ситуация №5: младший брат/сестра порвал(а) тетрадь (испортил(а) какую-то вещь)

Инструмент	Алгоритм	Возможные фразы
Нужна - ЗАЩИТА	1.Принять и проговорить эмоции ребенка	1.Я понимаю, что ты сейчас чувствуешь...
	2. Помочь успокоиться (дать воды, подышать и пр.)	2. Тебе это поможет успокоиться...? Или это...? Что тебе поможет успокоиться?
	3. Выразить поддержку	3. Ты мне нравишься такой, какой есть, я тебя люблю!
	4.Найти причину эмоций ребенка	4. Расскажи, что случилось? Я тебе всегда помогу. Я всегда с тобой рядом.
	5.Помощь ребенку в защите своих границ.	5. Можно брату сказать так...можно в следующий раз сделать так...
	6. Договоренности	6. Я рада, что ты принял(а) решение

ТАБЛИЦА ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Демонстрация навыка	Пара 1	Пара 2	Пара 3	Пара 4	Пара 5
Слушать, не перебивая	☆	☆	☆	☆	☆
Называть свою эмоцию	☆	☆	☆	☆	☆
Называть, что предположительно чувствует ребенок	☆	☆	☆	☆	☆
Использовать Я-сообщение	☆	☆	☆	☆	☆
Демонстрировать заинтересованность позой, мимикой, сохранять спокойный тон голоса	☆	☆	☆	☆	☆
Задавать уточняющие вопросы	☆	☆	☆	☆	☆
Воздерживаться от критики и оценок	☆	☆	☆	☆	☆
Прояснять “шаблонные слова”	☆	☆	☆	☆	☆
Давать возможность ребенку высказать свое мнение и предложение	☆	☆	☆	☆	☆
ИТОГО кол-во баллов					



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЮ:

Продолжать использовать полученные навыки на практике – со своим ребенком и другими членами семьи.

Желаем удачи и взаимопонимания!

С уважением и верой в успех – команда проекта:

Елена Юрьевна Фомина, Центр развивающих технологий «Сотрудничество»

Елена Николаевна Березовская, Центр медиации «Территория согласия»

Елена Сергеевна Силивончик, МБОУ ДО ДДЮ «Школа самоопределения»

Ольга Валерьевна Дрянных, руководитель проекта, Центр медиации «Территория согласия»

Тел.: 8-902-990-12-07, e-mail: ms.dryannykh@mail.ru

Сайт: www.sporanet24.ru