



Тренинговые занятия «Школы для родителей»²

ЗАНЯТИЕ № 7

Цели:

- ❖ Познакомить родителей с активным слушанием как с одной из форм конструктивной коммуникации.
- ❖ Развить навыки активного слушания.

Содержание занятия:

I. Упражнение «Мяч комплиментов».

Участники перебрасываются мячом, сопровождая бросок комплиментом (внешность, поведение, личные качества и т.д.).

II. Обсуждение домашнего задания.

Ведущему необходимо обратить внимание на то, что комплименты говорить не так уж легко. Обсуждение вопросов: кому было трудно говорить комплименты ребёнку? Кому легко? Как отреагировал ребёнок на такого рода взаимодействия? Почему?

III. Называя тему «Активное слушание» тренер предлагает сформулировать ответ на вопрос: «Что для меня значит хорошо слушать?»

Слышать и слушать — различные понятия.

Слышать — различать, воспринимать что-то (Ожегов). «Слушание бывает пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное)». Безмолвное слушание — минимизация ответных реакций («Да, да», «Я тебя слушаю»), поддерживающее выраже-

ние лица, кивание головой в знак согласия. Если ребёнку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания может быть вполне достаточно.

Почему важно активное слушание для ребёнка? Демонстрируя именно его, родитель даёт понять ребёнку, что ему очень важно, что происходит с ним, о чём он думает, что чувствует. У ребёнка возникает ощущение значимости и принятия со стороны самых близких ему людей.

Активное слушание создаёт отношения теплоты; родители могут «влезть в шкуру» ребёнка, облегчается решение проблем ребёнка, у детей появляется желание прислушаться к мнению родителей. Активное слушание позволяет воспитывать самоконтроль и ответственность.

Познакомимся с приёмами активного слушания.

IV. Раздаётся материал родителям.

| Приём | Содержание | Ключевые слова |
|---|--|--|
| Пересказ. Уточнение. Отражение чувств. Проговаривание подтекста. Резюмирование. | Изложение своими словами того, что сказал собеседник. Родитель помогает ребёнку разобраться в собственных мыслях и чувствах. («Я тебя слышу, слушаю и понимаю») Уточнение направлено на конкретизацию и выяснение чего-либо. Родитель более чётко видит ситуацию и помогает это сделать. («Я хочу узнать подробнее, что, где, как и когда») Проговаривание чувств, которые испытывает человек. Дети меньше начинают бояться негативных чувств, видят, что родители понимают их. Повышается желание другого человека рассказать о себе. | «Ты говоришь ...» «Как я понимаю ...» «Другими словами, ты считаешь» «Ты сказал, что это происходит давно. Как давно?» «Ты именно в четверг не хочешь идти в школу?» «Может, ты расскажешь об этом поподробнее?» «Вероятно, ты чувствуешь ...» «Мне кажется, ты обижен». «Итак, мы договорились». «Главное, о чём ты хотел сказать ...» |

| | |
|--|--|
| <p>Проговаривание того, о чём хотел сказать ребёнок, дальнейшее развитие мыслей. Увеличивается взаимопонимание. Проговаривание не должно превращаться в оценивание. (Фраза: «Мама, а ты не заметила, какую уборку я сделала сегодня?») Варианты подтекста: «Я хотел бы, чтобы ты разрешила мне пойти в поход с друзьями». Подведение итогов, обобщение всего разговора</p> | |
|--|--|

V. Работа в парах для тренировки приёма проговаривания (полного и краткого пересказа): на первом этапе один партнер всё время только слушает и пересказывает, возвращая мысли собеседнику, затем они меняются ролями; на втором этапе надо пересказывать высказывание партнёра и продолжать разговор, то же делает второй партнёр. Тема, обсуждаемая собеседниками, касается какой-то проблемы, которая, по мнению родителя, тревожит ребёнка.

VI. Словарь чувств. Это упражнение можно выполнять с помощью мяча или мягкой игрушки, каждый называет какое-то чувство и отдаёт мяч другому, который изображает «передаваемое» чувство.

VII. Домашнее задание.

Апробировать приёмы активного слушания, записать в дневник, какой из приёмов был наиболее эффективен.

VIII. Психогимнастическое упражнение «Испорченный телефон».

Участвуют по 5 человек. Проводится 2 раза с разными 5 участниками. Четырёх человек просят выйти из комнаты, предупреждая, что их будут вызывать по одному для передачи информации. Первому участнику зачитывается текст.

После этого ведущий вызывает второго участника в комнату, а первого просит передать ту информацию, которую он запомнил. Затем второй передаёт третьему и т.д.

Информацию последнего сверяют с исходным текстом. Во время передачи информации оставшаяся часть группы регистрирует, кто упустил информацию, искажил, привнёс свою.

Результаты обсуждаются в группе.

IX. Рефлексия занятия.

