

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Когалыма «Цветик-семицветик»**

**««Применение технологии беспроблемного
общения Томаса Гордона для гармонизации
общения взрослых и детей дошкольного
возраста»**

консультация для педагогов

*Ярмусевич И.Г.
педагог-психолог*

г. Когалым

2022

Цель: Познакомить педагогов ДООУ с техникой эффективной коммуникации Т. Гордона.

Задачи:

1. Проанализировать проблемы, возникающие в общении взрослых и детей дошкольного возраста.
2. Изучить особенности применения техники «Я-сообщения».
3. Рассмотреть особенности применения техники «Активное слушание»

Добрый день, уважаемые коллеги! Одной из основных задач педагога, который заинтересован в том, чтобы развивать детей, обучить их новым знаниям и навыкам, является достижение хорошего контакта с ребенком. Если у ребенка со взрослым недопонимание, неприятие друг друга, то ребенку сложно учиться у такого взрослого. Л.С. Выготский утверждал, что для успешного обучения, у ребенка должна быть связь эмоций и интеллекта, то есть ему должно нравиться то, что он учит и тот кто его учит. Поэтому так важны хорошие отношения детей и педагогов. Для того чтобы установить хороший контакт с ребенком, необходимо быть искренне заинтересованным в нем как в личности, в его мыслях, переживаниях, настроении.

Сегодня предлагаю рассмотреть технологию беспроблемного общения американского психолога Томаса Гордона. Данная технология может применяться в общении с людьми любого возраста.

У нас в России автором адаптации данной модели общения является Ю.Б. Гиппенрейтер (автор книг как надо общаться с детьми). Она дает четкие и хорошие рекомендации по поводу того, как выстраивать свое общение с детьми.

Согласно представлениям Гордона, между взрослым и ребенком существует некое пространство, в котором не должно быть никаких проблем и это общение должно быть достаточно эффективным. Однако во взаимодействии взрослого с ребенком часто возникают такие ситуации, которые сопровождаются бурными эмоциями как со стороны ребенка, так и взрослого. Дети – дошкольники очень эмоциональны и бурно проявляют свои эмоции, а взрослым иногда испытывают сильные эмоции в ответ на их поведение. И это вызывает сложности в коммуникации взрослый-ребенок.

Что же предлагает Томас Гордон. Чтобы разобраться в любой сложной ситуации общения между взрослым и ребенком, нужно в первую очередь понять чья это проблема?

Т. Гордон выделяет 2 вида проблем:

1 проблема взрослого и

2 проблема – проблема ребенка

Когда проблема у взрослого – он испытывает сильное эмоциональное состояние (рассерженность, злость, неудовольствие). Данное состояние мешает взрослому человеку эффективно справляться со своими обязанностями, со своей работой.

Бывает так, что ребенок занят чем то, выглядит как чертик - весь изрисованный, пролил воду, что-то натворил и т.д. Мы должны понимать, что ребенок находился в приятной и комфортной для него ситуации, но с точки зрения взрослого, его поведение недопустимо и он своим поведением вызывает у нас отрицательные эмоции.

У ребенка тоже существует большое количество проблем, которые иногда на наш взгляд кажутся незначительными. Но если у ребенка есть проблема, значит он столкнулся с какой-то сложностью и нуждается в помощи.

Для того, чтобы определить чья это проблема, Т. Гордон предлагает взрослому задать вопрос: «Оказывает ли поведение ребенка реальное, осязаемое или конкретное действие на меня?»

Вы сами для себя отвечаете на данный вопрос и если вы отвечаете утвердительно, то это проблема взрослого; если вы отвечаете на этот вопрос отрицательно, соответственно это проблема ребенка.

И в зависимости от того, чья это проблема мы используем 2 эффективных приема:

1. «Я – сообщения», если это проблема взрослого
2. «Активное слушание», если это проблема ребенка

Если у взрослого проблемы Т. Гордон рекомендует не скрывать эти эмоции, не подавлять их в себе, а выразить их в нужной форме. А как это сделать? Мы говорим о своих чувствах от первого лица, например, я сержусь, я расстраиваюсь, я переживаю. Сообщайте о себе, о своем переживании, а не о ребенке, не о его поведении. Это и есть смысл техники Я-сообщения и именно в таких ситуациях, когда проблема у ВАС в ответ на поведение детей, мы и используем технику «Я-сообщение»

Прием «Я – сообщение» состоит из 4-х компонентов:

1. Выражение взрослым своих чувств по поводу ситуации («Я рассержена», «Мне не нравится»).
2. Далее взрослый описывает поведение ребенка в безличной форме («громко кричат», «дерутся»).
3. Описание причин возникновения негативной реакции взрослого, начинаются со слов «потому что» («Я расстраиваюсь, когда оставляют в беспорядке на ковре игрушки, потому что на них можно наступить и сломать»).
4. Четвертый компонент «Я-сообщения» включает описание последствий поведения ребенка, если он его не изменит. («Я расстраиваюсь, когда оставляют в беспорядке на ковре игрушки, потому что на них можно наступить и сломать. Если игрушки не будут убираться на место, мне придется запретить их брать»).

Это полная схема приема, но чаще взрослые обходятся первыми двумя пунктами-выражение своих чувств и описание поведения ребенка, вызвавшего их.

В технике «Я-сообщения» мы избегаем говорить ТЫ собеседнику, хотя это нам привычнее. Каждое употребление местоимения ТЫ содержит выпад, обвинение или критику в адрес ребенка.

Употребляя в Я-сообщениях открыто и искренне свои чувства, дети становятся более искренними в выражении своих чувств. Они начинают чувствовать, что взрослые им доверяют, а значит они тоже могут довериться. Говоря о своем чувстве без приказов или обвинений, мы оставляем за детьми возможность самим подумать и принять решение. И тогда, что удивительно, они начинают нам сочувствовать и учитывать наши желания и переживания.

Давайте потренируемся. Вы видите следующую картину, как выразить свои чувства при помощи Я-сообщения?

Я расстраиваюсь, сержусь, когда дети дерутся из-за игрушек, потому что вы можете поранить друг друга, если это не прекратиться игрушки брать не будем.

Если мы понимаем, что проблема все-таки не у взрослого (у нас), а у ребенка, то применяем технику **«Активное слушание»**.

Хочется заметить, что на проблемы ребенка большинство из нас реагирует на автомате.

Ребенок подходит, плачет, жалуется. Взрослые часто говорят:

- *Успокойся, мы не плачем! Хватит плакать!*
- *Если ты не прекратишь плакать, я уйду (пойду за врачом, чтобы укол тебе сделала)!*
- *Веди себя хорошо, надо слушаться старших»!*
- *«А ты возьми и скажи....!», «По-моему, надо извиниться», «Попробуй вот что сделать...», «Дай сдачи!».*
- *«Сам виноват!» или «Опять ты туда полез!» или «Посмотри, ты все сделал не так!»*
- *Да ты у меня такой хороший! Моя красавица!*

Тем самым мы сигнализируем ребенку о том, что его проблема для нас взрослых, не важна и у нас нет времени на то, чтобы вникнуть в эту проблему. Что чувствует ребенок? У него автоматически возникает чувство бесправия, бессилия.

Я думаю, если вы проанализируете свое собственное поведение, то поймете, что мы используем какой-то определенный набор таких ответов – пусть и не все перечисленные. Надо сказать, что все они нам достались в наследство, мы наблюдали то, как с нами общались наши родители и соответственно автоматически, абсолютно не задумываясь используем это в своем общении с детьми и со взрослыми тоже. Это выученные нами фразы. Первым шагом к овладению эффективной технологией общения будет научиться слышать собственные ошибки.

ИТАК, мы поговорили о том, как не надо делать!

А теперь – о том, как необходимо, что необходимо для того, чтобы выслушать нашего ребенка, который обратился с чем то.

Что такое АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ?

В основе слушания лежит такая базисная установка, которая постулируется в теории К. Роджерса – это безусловное принятие ребенка таким, какой он есть.

Грубо говоря, любая мама любит своего ребенка только за то, что он ее ребенок – не за то, что он красивый или умный, не за то, что он что-то умеет. Она его любит и в беде, и в радости, и когда он хорошо себя ведет и когда он плохо себя ведет, то есть вот это безусловное принятие ребенка таким какой он есть – это та основа, на которой строится любое эффективное взаимодействие взрослого с ребенком. И нам педагогам в себе это нужно воспитать в первую очередь.

Когда вы принимаете ребенка таким какой он есть, вы УЖЕ создаете ту платформу, на которой можно выстраивать эффективное общение.

Итак, Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним грубо или несправедливо обошлись и даже когда он очень устал и никакие уговоры не помогают, то в таких случаях лучше всего его послушать и первое, что нужно сделать – это дать ему понять, что вы знаете о его переживании, состоянии, «слышите» его.

ПРИНЦИПЫ Активного слушания

В активном слушании мы делаем акцент на «Я» ребенка, а не на собственном. Общаясь с ребенком, нам важно понять, что он чувствует, переживает, какую мысль хочет до нас донести. Мы демонстрируем заинтересованность в том, чтобы узнать, что

- ты, ребенок, чувствуешь
- ты, ребенок, переживаешь,
- ты, ребенок, думаешь,
- ты, ребенок, хочешь мне сказать.

Здесь местоимение «Ты» указывает на принадлежность переживаний и суждений ребенку и на направленность нашего внимания. Поэтому активное слушание всегда начинается с «Ты – сообщения»

Ребенок: «У меня дети забрали игрушку»

Взрослый: «Ты очень зол на них за это?»

Ребенок: «Да»

Взрослый: «Хочешь, чтобы я вернула тебе игрушку и наказала их?»

Ребенок: «Нет, я хочу другую игрушку»

То есть получается, что активное слушание - это последовательное уточнение или проверка правильности нашего восприятия послания ребенка. Но это только одна из функций активного слушания.

Итак, признаками активного слушания являются:

- проявление заинтересованности в общении, участия
- готовность оказать поддержку
- стремление полностью понять собеседника
- Как понять, что собеседник заинтересован в общении?

УПРАЖНЕНИЕ ГРУППОВОЕ

Инструкция: «Пусть кто-нибудь выйдет из зала. Когда человек вернется, ему надо будет определить, кто из сидящих в кругу готов вступить с ним в контакт. При этом мы все будем пользоваться только невербальными средствами. Сделать вывод о наличии желания установления контакта или о его отсутствии надо после того, как посмотрите на человека.»

- «Кто хотел бы начать работу?» Выбранный выходит из зала, а группа определяет участника, которому надо будет вступить в контакт. Остальные должны демонстрировать нежелание, отсутствие готовности это сделать. Затем приглашается ожидающий участник, и он, последовательно подходя к каждому, определяет готовность участников вступить в контакт. Далее организуются еще 2 выхода участника за дверь - во втором случае в контакт готовы будут вступить трое участников, а в третьем случае каждый сам решает, будет он вступать в контакт или нет. (с 82 Хрящева)

Обсуждение:

- По каким признакам вы поняли, что именно этот человек (люди) готовы вступить с вами в контакт?

Все эти признаки должны проявляться на уровне вашего невербального поведения.

•То есть, если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Если ребенок маленький, присядьте около него или возьмите его на руки или на колени, можно слегка притянуть ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему поближе.

•Избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к раковине с посудой, уткнувшись в книгу, сидя, откинувшись на спинку стула или лежа на диване (если вы дома со своим ребенком), из другого помещения группы и т.д.

Ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать, она должна говорить ребенку - Я ТЕБЯ СЛУШАЮ. Будьте очень внимательны к этим сигналам, которые хорошо «читает» ребенок любого возраста, даже не отдавая себе сознательного отчета в том.

В тот момент, когда вы сидели за столом, например, и занимались своими делами, подошел к вам ребенок, чтобы поделиться с вами проблемой, вы должны:

1. Обязательно повернуться к ребенку лицом, его и ваши глаза должны находиться на одном уровне
2. Не следует задавать вопросы (если ребенок расстроен или огорчен). Ваши фразы должны звучать в утвердительной форме, например – «Не буду больше с ней повернуться к ребенку лицом, его и ваши глаза должны находиться на одном уровне дружить!» - «Ты на нее обиделась.» (проговариваем чувство в утвердительной форме – это показывает, что взрослый настроился на эмоциональную волну ребенка)

Неправильным ответом будет выпрашивание – «А что случилось?», «Ты, что обиделась на нее?»

3. Важно «держать паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Паузы помогают человеку разобраться в своем переживании и одновременно почувствовать, что вы рядом. По взгляду мы видим когда уместно продолжить или еще помолчать.

4. В вашем ответе также иногда полезно ПОВТОРИТЬ, что, как вы поняли, случилось с ребенком, и обязательно ОБОЗНАЧИТЬ его чувство

Например, Ребенок с мрачным видом к вам подходит и говорит:

- «Не буду больше с ним разговаривать»
- «Не хочешь с ним больше дружить» (повторение услышанного)
- «Да, не хочу» (пауза)
- «Ты на него обиделся» (обозначение чувства)

Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Вы видите представленные на слайде ситуации, давайте их разберем (читаю)

Результаты активного слушания

Исчезает или по крайней мере сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.

Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше: тема повествования(жалобы) меняется, развивается. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.

Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы

Психологами замечена такая особенность: когда мы находимся в состоянии волнения, испытываем какую то сильную эмоцию, то называние этой эмоции вслух ослабевает переживание данной эмоции. Точно также, называя ребенку то эмоциональное состояние, которое он испытывает – это эмоциональное состояние ослабевает, а затем исчезает.

Когда мы говорим, что «ты испытываешь это чувство, потому что...», ребенок понимает, что мы его слышим и соответственно начинает рассказывать о себе больше.

Когда взрослый использует активное слушание, он обращает внимание на то, что ребенок ведет себя точно также в той ситуации, когда взрослый в сильном эмоциональном состоянии. Дети тоже начинают использовать активное слушание.

Еще один результат активного слушания касается нас, то есть самих взрослых. Обучаясь и используя технику активного слушания, мы становимся более чувствительными к нуждам и горестям ребенка, легче принимаем его отрицательные чувства. Мы каким-то удивительным образом находим в себе больше терпения и начинаем меньше раздражаться на детей, лучше видеть, как и отчего им бывает плохо. Получается, что МЫ ДУМАЕМ, что «ПРИМЕНЯЕМ» ЕЕ К ДЕТЯМ, А ОНА МЕНЯЕТ НАС САМИХ.

Когда родителям и педагогам предлагаешь такую технику общения с детьми, встречаешься с беспокойством по поводу того, как это искусственно выглядит, надо думать и подбирать фразы. В таких случаях Ю.Б. Гиппенрейтер приводит всегда такое сравнение.

«Хорошо известно, что начинающие балерины часы проводят в упражнениях, далеко неестественных с точки зрения наших обычных представлений. Например, они разучивают позиции, при которых ступни ставятся под различными углами, в том числе и под углом 180 градусов.

При таком «вывернутом» положении ног балерины должны свободно держать равновесие, приседать, следить за движениями рук.... И все это нужно для того, чтобы потом они танцевали легко и свободно, не думая уже ни о какой технике.

Также и с навыками общения. Они вначале трудны и порой необычны, но когда вы ими овладеете, «техника» исчезает и переходит в ИСКУССТВО общения».