МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«Детский сад комбинированного вида № 93»г. Краснодар, ул. Доватора, 71

Консультация для родителей на тему
«Тренинг для родителей «Волшебные слова понимания»

Выполнила: педагог – психолог
Фадеева Елена Сергеевна
Февраль 2024

- Конфликты подстерегают нас на каждом шагу, даже в самой идеальной семье одни неизбежны. Из этого следует вывод, что нам нужно учиться не только, как избегать конфликтов, но и решать их. Это поможет минимизировать их риск и также решить возникшие трудности.

- Что такое конфликт?

Упражнение «Руки»

Ведущий просит соединить ладони рук на уровне груди, а затем надавить правой ладонью на левую. По опыту проведения этого упражнения известно, что левая бессознательно начинает оказывать сопротивление, хотя такой инструкции или демонстрации таких действий ведущим не производится. В ответ на агрессию, мы бессознательно начинаем сопротивляться, т.е. агрессия рождает агрессию. Если человек настроен недружелюбно по отношению к другому, он это почувствуют и неосознанно примут меры защиты.

Поэтому во избежание углубления и расширения конфликтной ситуации желательно осознать и осуществлять на практике линию партнерского взаимодействия «на равных».

Обсуждение:

- ✓ что вы чувствовали?
- ✓ как вы себя чувствуете?
- ✓ какие ощущения у вас возникли при выполнении задания?

А теперь попробуем усложнить задание

Упражнение “Толкалки”.

Эта игра всем нам знакома с детства. Суть её очень проста. Разбейтесь на пары. Встаньте друг напротив друга, вытянув вперёд руки, обопритесь ладонями на ладони партнёра. Далее по моей команде сдвиньте своего противника с места.

Проигрывает тот игрок, который сойдет с места или хотя бы незначительно изменит положение своих ступней. После нескольких раундов игроки меняются партнёрами.

Обсуждение:

- ✓ Как вы себя чувствовали?
- ✓ Что вы чувствовали при выполнении этого упражнения?

- ✓ В реальных ситуациях вы предпочитаете уступить или добиться определённой цели?
- ✓ Какого стиля общения придерживался каждый из участников?

- Существуют стили выхода из конфликтных ситуаций. Сейчас я в коротко о них вам расскажу, а более подробно они описаны в раздаточном материале.

Конкуренция предполагает сосредоточение внимания только на своих интересах, полное игнорирование интересов партнера.

Избегание характеризуется отсутствием внимания, как к своим интересам, так и к интересам партнера.

Компромисс - достижение «половинчатой» выгоды каждой стороны.

Приспособление предполагает повышенное внимание к интересам другого человека в ущерб собственным.

Сотрудничество является стратегией, позволяющей учесть интересы обеих сторон.

Как бы нам ни хотелось, едва ли возможно представить и тем более осуществить совершенно бесконфликтное взаимодействие между людьми. Иногда даже важнее не избежать конфликта, а грамотно выбрать стратегию поведения.

И сейчас я предлагаю вам просмотреть мультфильм (https://youtu.be/P1900TBJ7q8)

А как мы ведем себя во время общения? Давайте сейчас проиграем ситуации, которые возникают в нашей жизни.

Упражнение "Варианты общения"

Участники разбиваются на пары.

"Синхронный разговор".

Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд.

Например,

Что случилось?
Что случилось?
С печки азбука свалилась!
Больно вывихнула ножку
Прописная буква Н,
Г ударилась немножко,
Ж рассыпалась совсем!
Потеряла буква Ю
Перекладину свою!
Очутившись на полу,
Поломала хвостик У!
Ф, бедняжку, так раздуло –
Не прочесть её ни как!
Букву Р перевернуло –
Превратило в мягкий знак!
Буква С совсем сомкнулось –
Превратилась в букву О.
Буква А, когда очнулась,
Не узнала никого!

С.Маршак

Упражнение "Игнорирование".

В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

Самый лучший день в неделе - среда.

Он равноудален и от надежд, и от разочарований.
Если третий день не хочется работать, значит, сегодня среда.

Быстро дни недели пролетели,
Протекли меж пальцев, как вода,
Потому что есть среди недели
Хитрое колесико — Среда.

Понедельник, Вторник очень много
Нам сулят, — неделя молода.
А в Четверг она уж у порога.
Поворотный день ее — Среда.

Есть колеса дня, колеса ночи.
Потому и годы так летят.
Помни же, что путь у нас короче
Тех путей, что намечает взгляд.

С.Маршак

Упражнение "Спина к спине".

Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

Старший братец ПОНЕДЕЛЬНИК-
Работяга, не бездельник.
Он неделю открывает
Всех трудиться заставляет.
ВТОРНИК следует за братом
У него идей богато,
Он за все береться смело
И работа закипела.
Вот и средняя сестрица
Не пристало ей лениться,
А зовут её СРЕДА,
Мастерица хоть куда.
Брат ЧЕТВЕРГ и так и сяк,
Он мечтательный чудак
Повернул к концу недели
И тянулся еле еле.

ПЯТНИЦА - сестра сумела
Побыстрей закончить закончить дело.
Если делаешь успехи,
Время есть и для потехи.

Предпоследний брат СУББОТА
Не выходит на работу.
Шалопай и озорник
Он работать не привык.
У него другой талант -
Он поэт и музыкант,
Да не столяр и не плотник,
Путешественник, охотник.
В гости ходит ВОСКРЕСЕНЬЕ,
Очень любит угощение.
Это самый младший брат,
К Вам зайти он будет рад.
Семь их ровно посмотри.
Всех запомнил? Повтори.

Е. Стеквашова

Упражнение "Активное слушание".

В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

Обсуждение*:* Как вы себя ощущали во время проведения первых трех упражнений? Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто? Что мешало вам чувствовать себя комфортно? Как вы себя ощущали во время последнего упражнения?

Упражнение «Чашка» (конфликт понимания)

А сейчас, предлагаю вам следующий игровой прием.

Один из вас звонит по телефону и сообщает что разбилась его любимая кружка. Вы как настоящий друг расспрашиваете какая она была в подробностях чтобы купить взамен такую же. Вы должны по описанию зарисовать чашку. Договоритесь, кто будет звонить, а кто рисовать. Тот, кто звонит, тоже прорисовывает у себя заданный образец. После чего вы сравниваете результат.

Смысл упражнения

Упражнение позволяет очень хорошо показать искажения информации в процессе коммуникации в одну сторону, без подтверждения понимания и уточняющих вопросов, и органично перейти к разговору о причинах возникновения конфликтных ситуаций. Кроме того, на примере данного упражнения можно показать эффект избирательности восприятия: в первую очередь, искажаются и теряются блоки информации, эмоционально безразличные для участников, эмоционально окрашенные же искажаются в желательном для участников направлении.

Конфликт может возникнуть по поводу возникшего противоречия, действительного или воображаемого. Причиной может стать различие в целях, недостаточная информированность сторон.

Упражнение “Согласие” - выполняется в парах.

Развитие конфликта зачастую напоминает снежный ком. Небрежно брошенная фраза перерастает в ругань с личными оскорблениями, навешиванием

ярлыков и т.п. Это создаёт практически непреодолимые барьеры в общении, которые гораздо легче предотвратить, нежели разрешить конфликт на стадии их возникновения. Но, тем не менее, есть техники, которые позволяют в некоторой степени смягчить напряженность ситуации даже в том случае, когда одна или обе из конфликтующих сторон теряют контроль над собой, над своими эмоциями и словами.

Одна из таких техник состоит в том, чтобы найти в словах партнёра что-то, с чем можно согласиться, и ответить на его выпад (оскорбление, обвинение, приказ) не противостоянием, что только усугубит конфликт, а согласием, при этом не отступая от своей позиции. Например,

1. “Ты совсем с ума сошла!” - “Иногда может показаться, что я действую не как обычные люди”;

2. “Ты никогда не сдерживаешь взятые на себя обязательства!” - “Иногда я выполняю свои обязанности, иногда мне приходится их нарушать”;

3. “Прекрати разговаривать со мной в таком тоне!” - “Бывает, что мой тон кажется обидным для собеседника”;

4. “На нашей работе по-настоящему работаю только я!” - Да, вы действительно тратите много времени и сил на работу”.

Упражнение выполняется в парах. Сначала один участник нападает, а второй пытается перевести диалог в мирное русло, затем они меняются местами. Раздаются листы с заданиями

Упражнение «Карандаши»

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют задание, разбившись на пары. Они располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад. Затем группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед; назад; выпрямиться.
5. Присесть; встать.

Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при их выполнении? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

Прощание.