

Семинар-практикум «Школа родительского успеха» как эффективный инструмент повышения психологической грамотности родителей, воспитывающих детей с ОВЗ и детей-инвалидов

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ (НАРУШЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТА) №83 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»**

Педагог-психолог Переступняк Наталья Владимировна

Цель семинара-практикума «ШРУ»

повышение уровня педагогической компетентности и психологической культуры родителей в вопросах воспитания и обучения детей с ОВЗ;
помощь самим родителям в ситуации стресса, «эмоционального выгорания».



Задачи семинара-практикума «ШРУ»

Обучение родителей навыкам эффективного общения, именно:

- эффективным стратегиям воспитательного воздействия на ребенка;
- способам социально-психологической поддержки детей с ОВЗ;
- конструктивным моделям поведения в детско-родительских конфликтах;
- техникам эффективного общения;
- техникам психической саморегуляции.

Качества, формируемые у родителей:

- психологическая проницательность;
- эмпатия;
- рефлексия;
- навыки самоанализа и самоконтроля.

Проблемы, которыми чаще интересуются родители

- Проблемы, связанные с умственным развитием (неуспеваемость, плохая память, нарушение внимания, трудности в понимании учебного материала и т.д.);
- Поведенческие проблемы (неуправляемость, грубость, лживость, агрессивность, гиперактивность, девиации, вредные привычки, зависимости и пр.);
- Эмоциональные и личностные проблемы (повышенная возбудимость, частая смена настроения, страхи, раздражительность, тревожность, проблема профессионального выбора и т.п.);
- Проблемы общения (замкнутость, конфликтность, неадекватные притязания на лидерство, повышенная обидчивость и т.д.)

Примерная тематика занятий с родителями

Наказание и поощрение

Как правильно помогать ребенку делать домашнее задание

Техники эффективного общения родителя и ребенка

Методы психической саморегуляции для родителей детей с ОВЗ

Эффективные стили и методы семейного воспитания

Основные формы работы с родителями в рамках практикума:

**Сюжетно-ролевые
игры**

**Психодраматические
игры**

**Психогимнасти-
ческие и
релаксационные
упражнения**

Беседа, дискуссия

Мозговой штурм

Тестирование

Теория М. Розенберга о языке Волка (директивное общение) и языке Жирафа (недирективное общение)



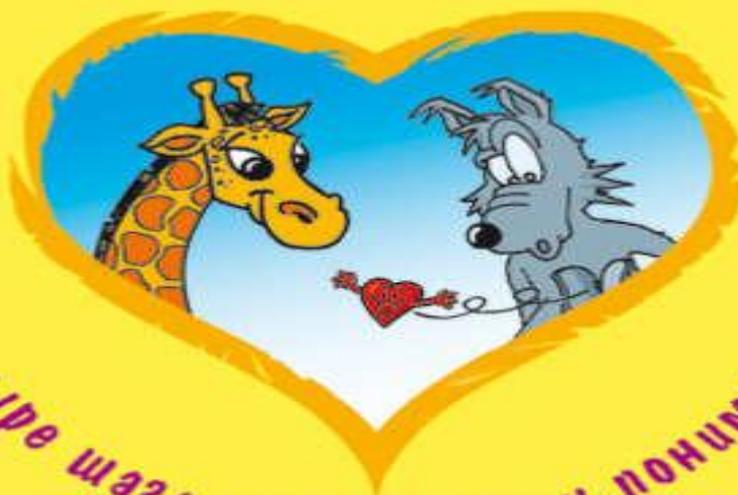
homo homini lupus est

Человек человеку волк

сам себе
психолог

Серена Руст

Если жираф танцует с волком



Четыре шага к взаимному пониманию

 ПИТЕР

МИРОВОЙ
BEST
SELLER

Ненасильственное общение (по М. Розенбергу)

| Язык Волка | Язык Жирафа |
|--|---|
| <p>Всегда прав и добивается правды.</p> <p>Язык оценок и требований.</p> <p>Строит иерархию отношений, возводит табу, классифицирует, оценивает («не могу», «не профессионал», «это опасно», «это неправильно»).</p> <p>Волк обвиняет другого в появлении у себя определенных чувств: «Ты ответственен за то, что я чувствую»,</p> <p>Может разрушить коммуникацию.</p> <p>Волк-родитель хочет получить результат от своих детей, заставить вести себя так, как ему хочется.</p> | <p>Не оценивает, не навешивает ярлыков.</p> <p>Говорит ясно, отчетливо, прямо.</p> <p>Открытость к партнеру.</p> <p>Понимает и демонстрирует понимание.</p> <p>Просит, уточняет</p> <p>Хочет понять какие неудовлетворенные потребности лежат за таким поведением партнера.</p> <p>Пытается понять чувства другого.</p> <p>Жираф-родитель видит в своих детях личностей и не ломает их под свое удобство.</p> |

КЕЙСЫ

Ситуация 1

Вы заняты очень важным делом. К вам обращается ребенок и просит поиграть с ним. Ваша реакция?

- Не сейчас: видишь, я работаю.
- Займись чем-нибудь, возьми бумагу и порисуй.
- Я сейчас работаю и не могу играть с тобой, но скоро я освобожусь, и мы обязательно поиграем.

Ситуация 2

Вы заходите в комнату и видите, что ребенок устроил свалку из игрушек. Вы сердитесь. Ваша реакция?

- Сколько раз я тебе говорила, как надо играть!
- Меня сердит, когда ты не убираешь игрушки на место.
- Ты опять устроил свалку из игрушек, ну и неряха!

Ситуация 3

Ребенок приходит с улицы грязный. Ваша реакция?

- Вечно ты приходишь с улицы как поросенок!
- Посмотри, каким чистым приходит с улицы Миша (Сереза, а ты!
- Меня обижает и сердит, когда ты приходишь домой грязным.

Перечень насильственных коммуникаций

- ▶ Требование, приказ, команда, инструкция
- ▶ Указание на то, что «ты должен»
- ▶ Оценка-ярлык (в т.ч похвала), оценка-сравнение, диагноз, критика, приговор
- ▶ Упрек, обвинение
- ▶ Предупреждение, предостережение, угроза, шантаж
- ▶ Нравоучение, проповедь, нотация
- ▶ Готовые решения, подсказки, советы
- ▶ Доказательства, доводы
- ▶ Обзывание, высмеивание, подшучивание, сарказм
- ▶ Догадки, интерпретация, выпрашивание
- ▶ Обобщения («все», «никто», «всегда», «иногда»)
- ▶ Успокаивание на словах
- ▶ Уход от разговора, молчание

Этапы техники недирективного общения

| Этапы | Пример |
|---|---|
| Эмпатичное восприятие состояния другого человека | Я вижу, что тебе очень не хочется идти в магазин |
| Эмпатичное восприятие того, с чем связано это чувство | Вероятно, книга очень интересная и тебе не хочется отрываться от чтения |
| Выражение своих чувств | Мне жаль отвлекать тебя от интересного занятия. Но я слишком устала сегодня, чтоб идти в магазин |
| Выражение своих потребностей | Мне хочется есть, но у нас хлеба нет ни на ужин, ни на завтрак. И кому-то из нас надо идти за хлебом |
| Поиск совместного решения | Если ты сходишь за хлебом, я успею приготовить ужин, И когда ты вернешься, мы вместе поужинаем и ты расскажешь мне о прочитанной книге. |

Когда целесообразно применять эту технику:

- Для выражения просьбы.
- Для предотвращения конфликта.
- Для снятия агрессии в ситуации вербального общения



Установки при ненасильственной коммуникации

- Говорите открыто о том, что чувствуете.
- Говорите партнеру, что понимаете его чувства и потребности.
- Используйте простые и понятные слова.
- Слушайте и анализируйте состояние партнера.
- Избегайте оценивания, навешивания ярлыков.
- Не обесценивайте переживания партнера.
- Ищите компромиссное решение.

| этапы | пример | задание |
|--|---|----------------|
| Эмпатичное восприятие состояния другого человека | Я вижу, что тебе очень не хочется идти в магазин | |
| Эмпатичное восприятие того, с чем связано это чувство | Вероятно, книга очень интересная и тебе не хочется отрываться от чтения | |
| Выражение своих чувств | Мне жаль отвлекать тебя от интересного занятия. Но я слишком устала сегодня, чтоб идти в магазин | |
| Выражение своих потребностей | Мне хочется есть, но у нас хлеба нет ни на ужин, ни на завтрак. И кому-то из нас надо идти за хлебом | |
| Поиск совместного решения | Если ты сходишь за хлебом, я успею приготовить ужин, И когда ты вернешься, мы вместе поужинаем и ты расскажешь мне о прочитанной книге. | |

**Семинар-практикум «Школа родительского
успеха» как эффективный инструмент
повышения психологической грамотности
родителей, воспитывающих детей с ОВЗ и
детей-инвалидов**