Семинар – практикум для родителей «Умеете ли вы общаться с вашим ребенком?»

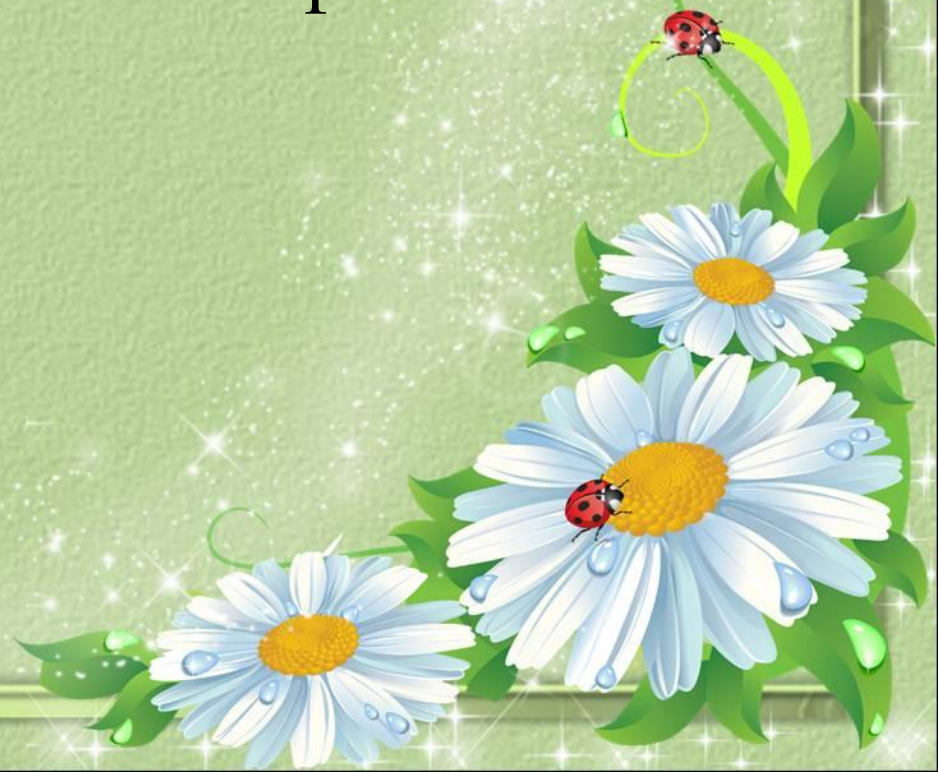
Подготовила:
педагог-психолог
Мясникова А.В.

Общение с ребенком – это взаимовосприятие, обмен информацией, переживаниями, взаимодействие. Результат общения – образ «Я», взаимоотношения, самооценка.

Язык принятия и непринятия

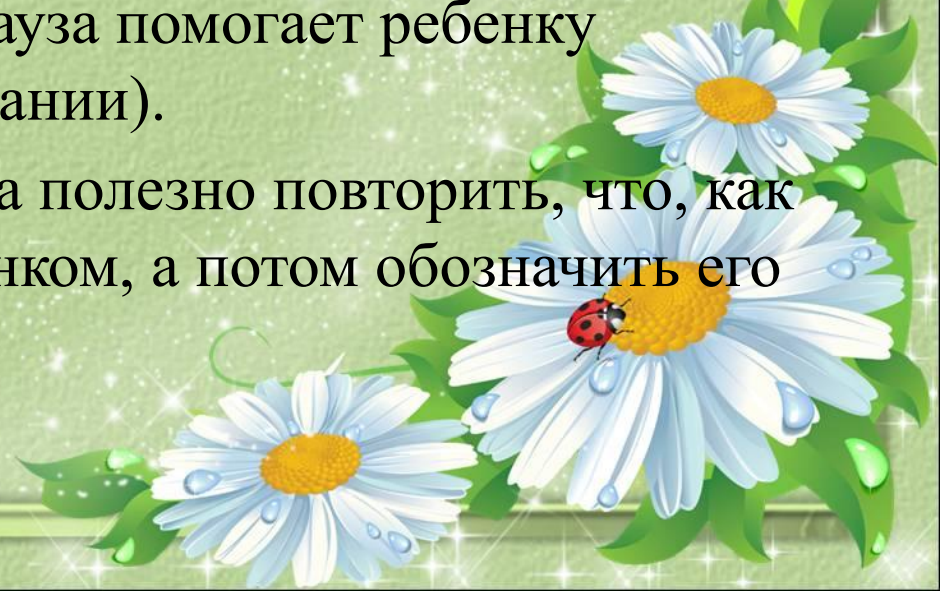
Язык принятия	Язык непринятия
Мимика: - улыбка - добрый взгляд - контакт глаз	**Мимика:** - сердитое лицо - суровый взгляд - осуждение
Пантомимика: - открытая поза - ласковое прикосновение - объятия - поцелуи - спокойные движения - внимательное слушание	**Пантомимика:** - закрытая поза - отсутствие тактильного контакта - угрожающие жесты - резкие движения - поворот спиной, боком - физ. наказания - игнорирование
Вербальные способы: - ласковый голос, имена - добрый юмор - поощрения - одобрения - принятие ошибки - предложение помощи	**Вербальные способы:** - крик, ругань, брань - сарказм, злая шутка, злая ирония - запреты - угрозы - сила голоса

Общение реализуется с помощью ряда коммуникативных техник, таких как «активное слушание», использование «Я – сообщений», разрешение конфликтных ситуаций.



Правила активного слушания:

- Если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к ребенку лицом и посмотрите ему в глаза.
- Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.
- Очень важно в беседе «держать паузу» (после каждой реплики лучше помолчать, пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании).
- В вашем ответе так же иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.

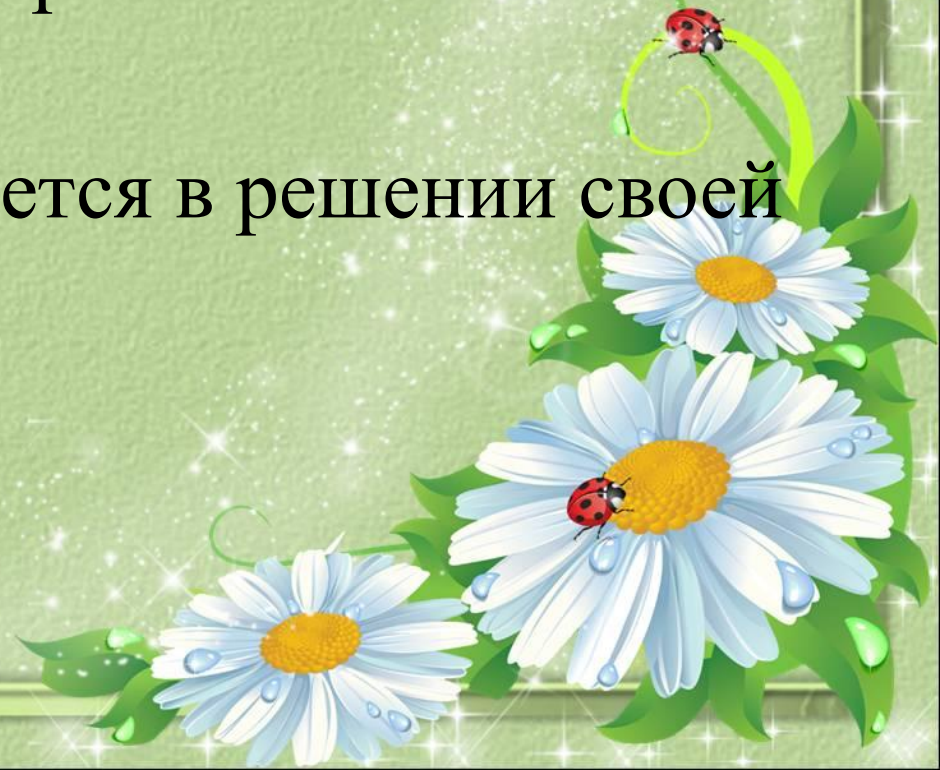


Приемы «активного слушания»:

- пересказ (повторение слов ребенка «Ты говоришь…»)
- уточнение (выяснение чего-либо «Не повторишь ли еще раз»)
- отражение чувств (проговаривание чувств – «Мне кажется, ты обижен»)
- проговаривание подтекста (т.е. что стоит за словами ребенка – «Мама, я все сделал сам» - подтекст «Ты бы меня похвалила»)
- резюмирование (подведение итога «Итак, мы с тобой договорились, что…»)

Результат «активного слушания»:

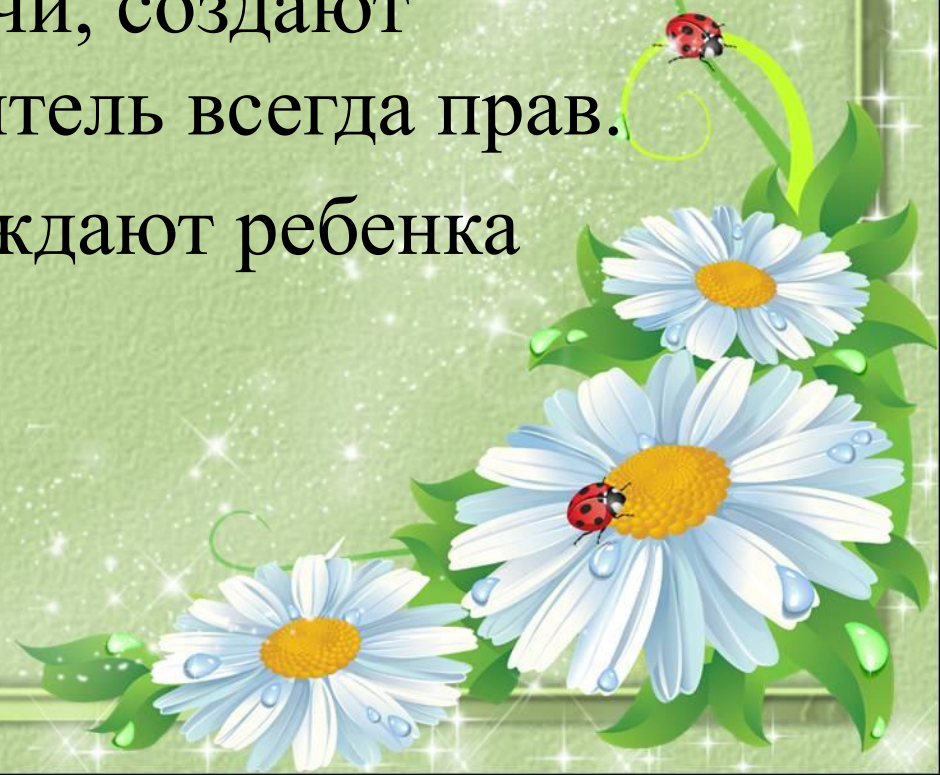
- исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка;
- ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше;
- ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.



Существует 2 формы обращения к другому человеку: «Ты – сообщения» и «Я – сообщения».

«Ты – сообщения» часто нарушают коммуникацию, т.к. вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что родитель всегда прав.

«Я – сообщения» побуждают ребенка изменить поведение.



«Я – сообщение» имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты – сообщением»:

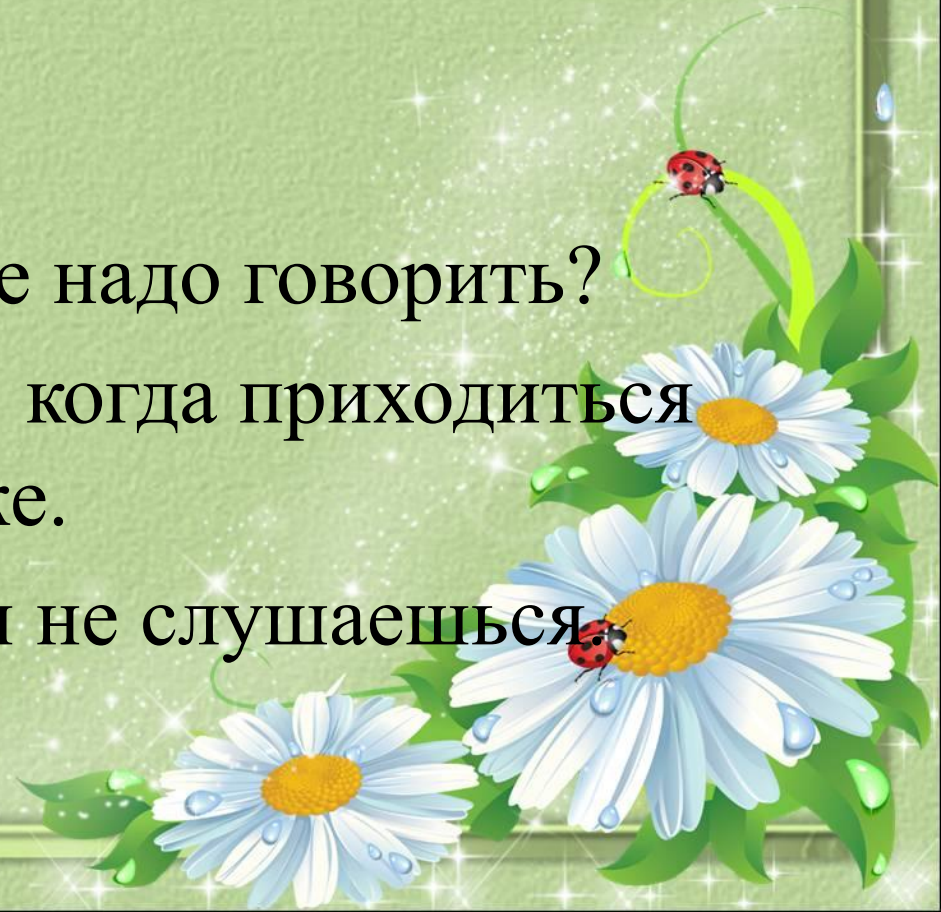
- 1. Оно позволяет нам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме.
- 2. «Я – сообщение» дает возможность детям ближе узнать нас, родителей.
- 3. Когда мы открыты и искренны в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.
- 4. Высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение.

Упражнение: «Выбери ответ»

Ситуация 1. Вы который раз зовете дочь садиться за стол. Она отвечает: «Сейчас», - и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться.

Ваши слова:

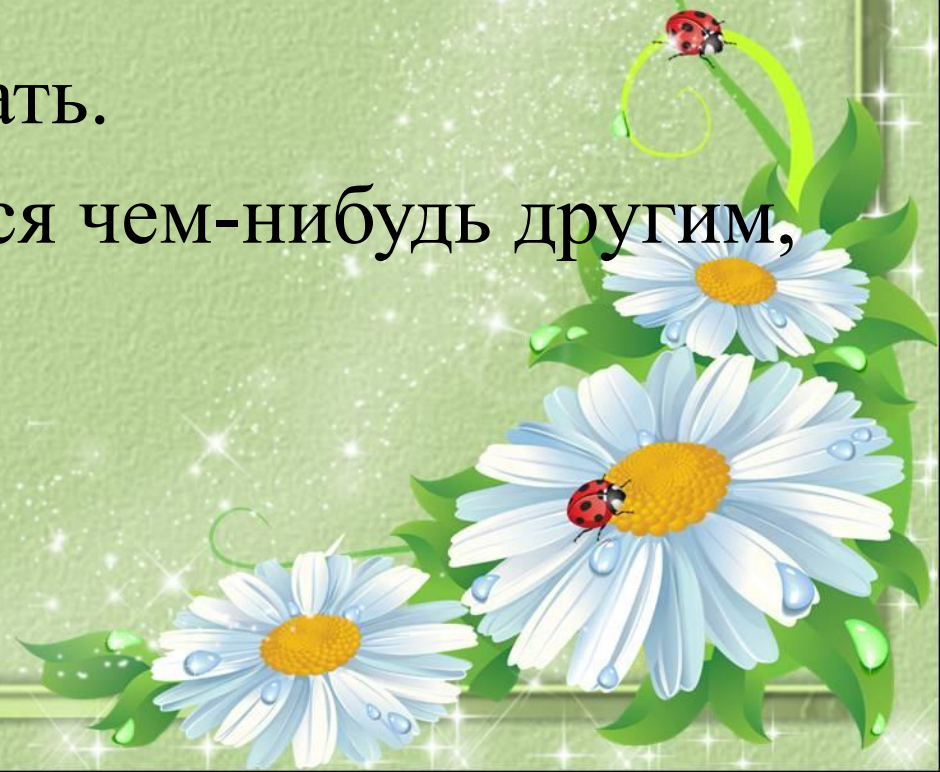
- Да сколько же раз тебе надо говорить?
- Я начинаю сердиться, когда приходиться повторять одно и то же.
- Меня сердит, когда ты не слушаешься.



Ситуация 2. У вас важный разговор. Ребенок то и дело его прерывает.

Ваши слова:

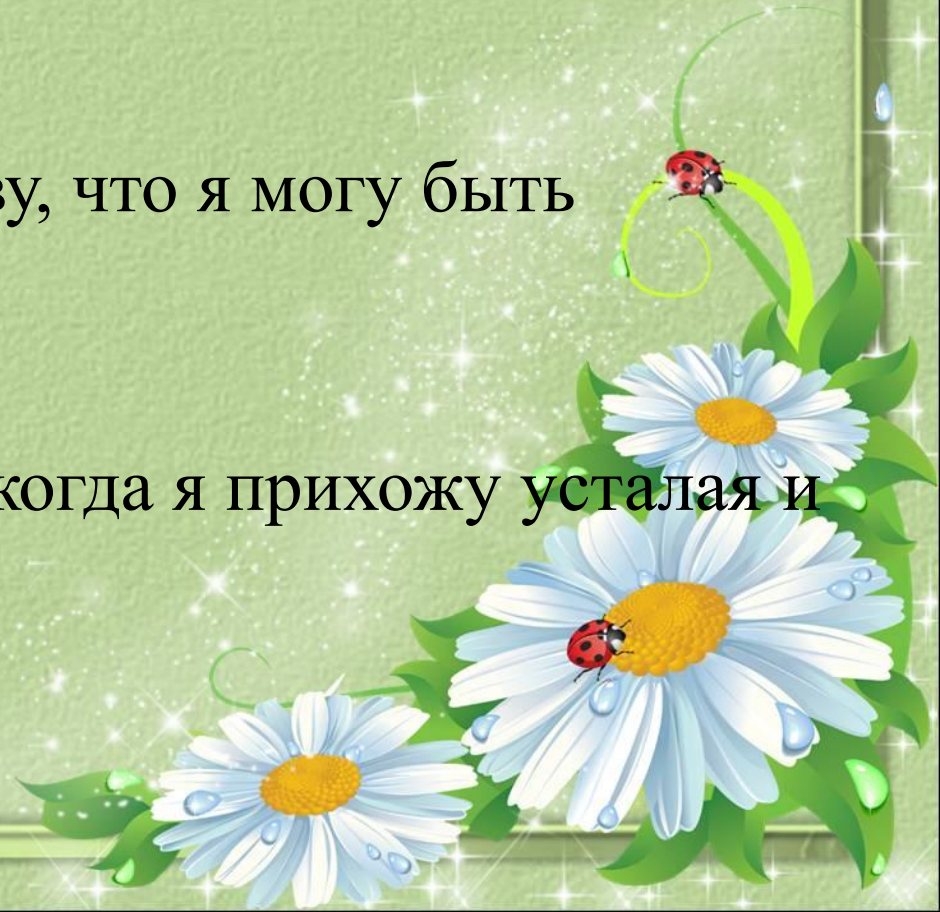
- Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.
- Не мешай разговаривать.
- Ты не можешь заняться чем-нибудь другим, пока я разговариваю?



Ситуация 3. Вы приходите домой усталая. У вашего сына-подростка друзья, музыка и веселье. На столе - следы их чаепития. Вы испытываете смешанное чувство раздражения и обиды («Хоть бы обо мне подумал!»).

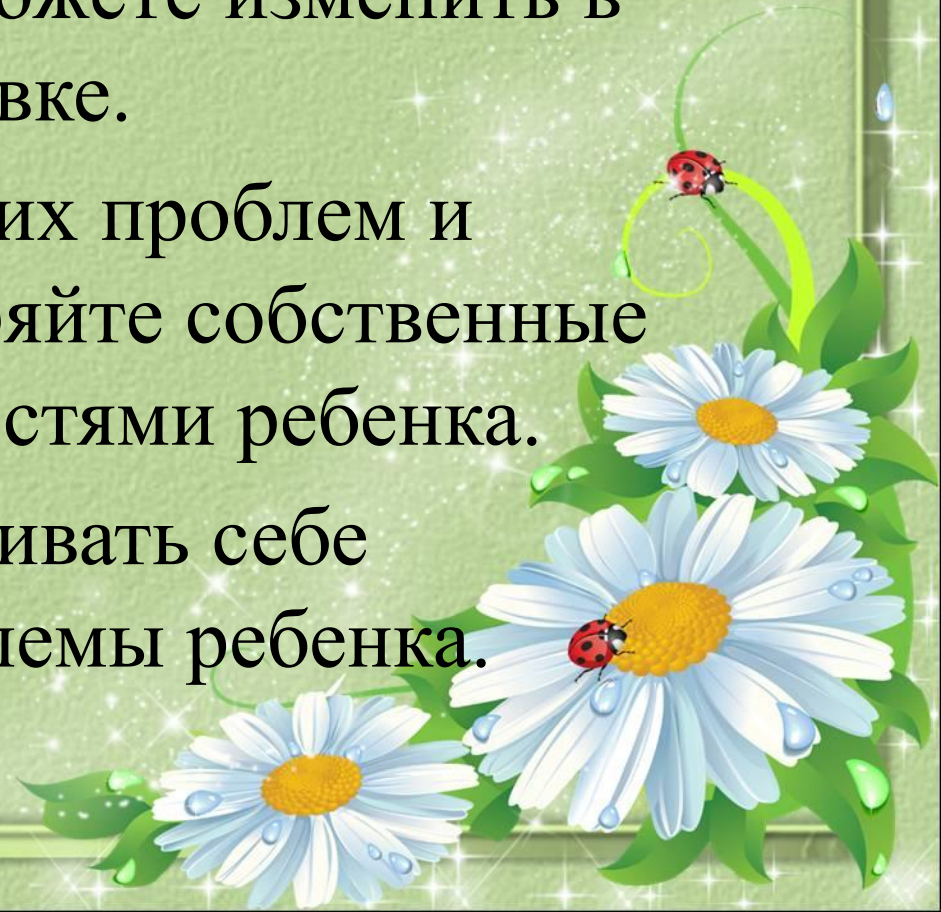
Ваши слова:

- Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой?
- Уберите за собой посуду.
- Меня обижает и сердит, когда я прихожу усталая и застаю дома беспорядок.



Предупреждение конфликтных ситуаций:

- Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
- Чтобы избегать лишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.
- Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.



Право выбора остается за каждым из вас!

Спасибо за внимание!
До новых встреч!