

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

Подготовила:  
педагог-психолог  
Мясникова А.В.





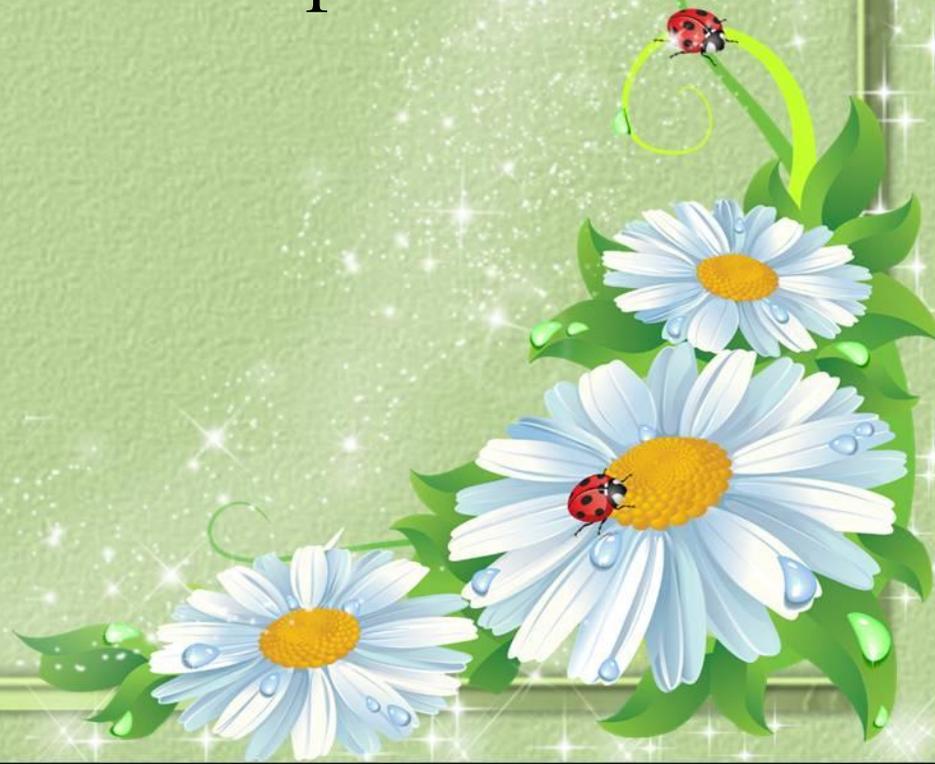
Общение с ребенком – это  
взаимовосприятие, обмен информацией,  
переживаниями, взаимодействие.  
Результат общения – образ «Я»,  
взаимоотношения, самооценка.



# Язык принятия и непринятия

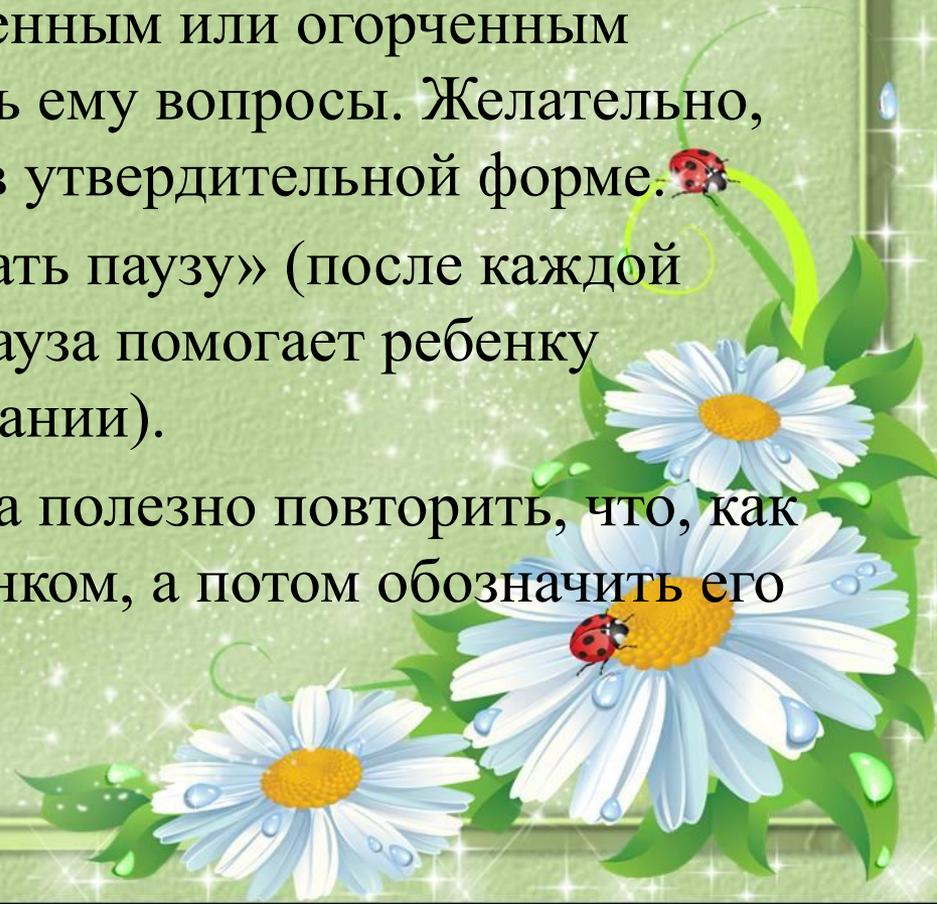
Язык принятия	Язык непринятия
<b>Мимика:</b> - улыбка - добрый взгляд - контакт глаз	<b>Мимика:</b> - сердитое лицо - суровый взгляд - осуждение
<b>Пантомимика:</b> - открытая поза - ласковое прикосновение - объятия - поцелуи - спокойные движения - внимательное слушание	<b>Пантомимика:</b> - закрытая поза - отсутствие тактильного контакта - угрожающие жесты - резкие движения - поворот спиной, боком - физ. наказания - игнорирование
<b>Вербальные способы:</b> - ласковый голос, имена - добрый юмор - поощрения - одобрения - принятие ошибки - предложение помощи	<b>Вербальные способы:</b> - 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 «держаться 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.



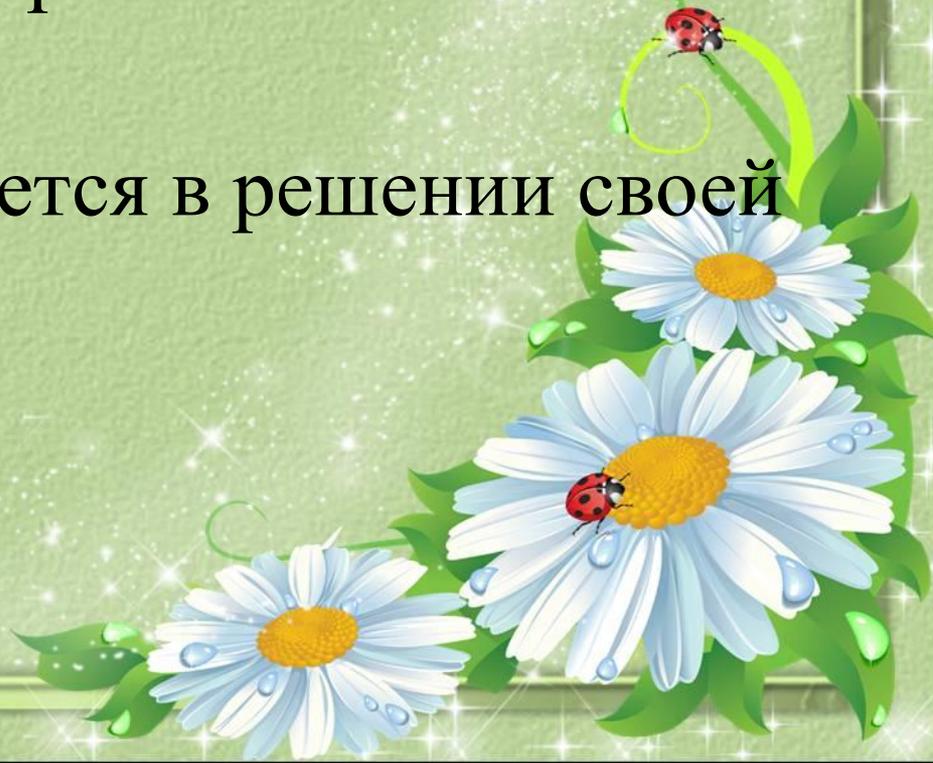
# Приемы «активного слушания»:

- 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».

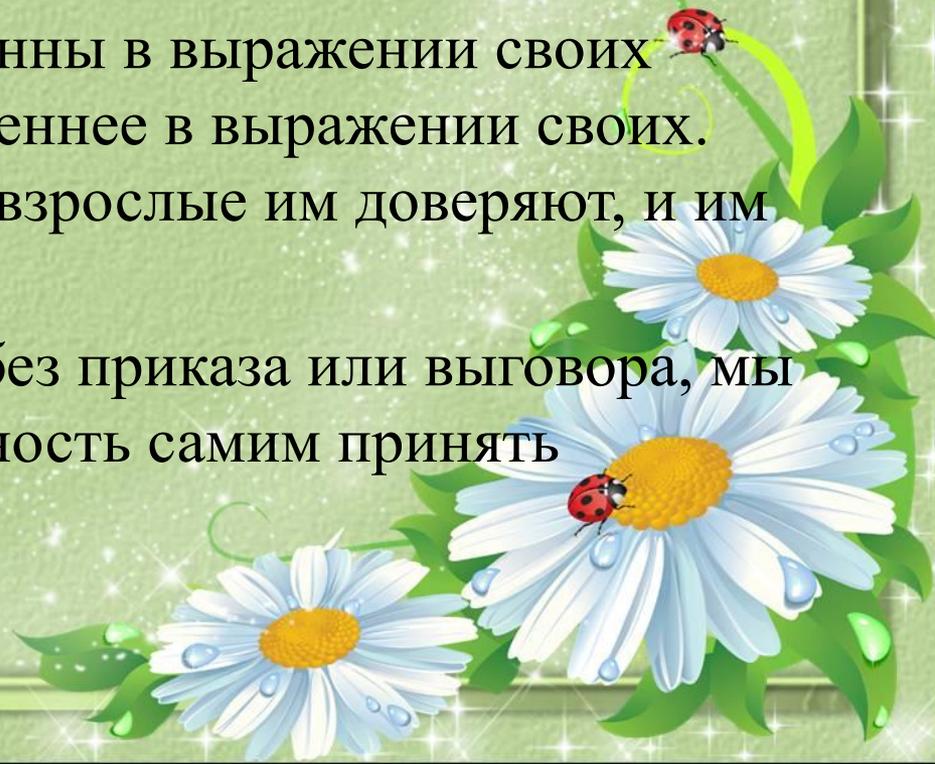
«Ты – сообщения» часто нарушают коммуникацию, т.к. вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что родитель всегда прав.

«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 необходимой 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.

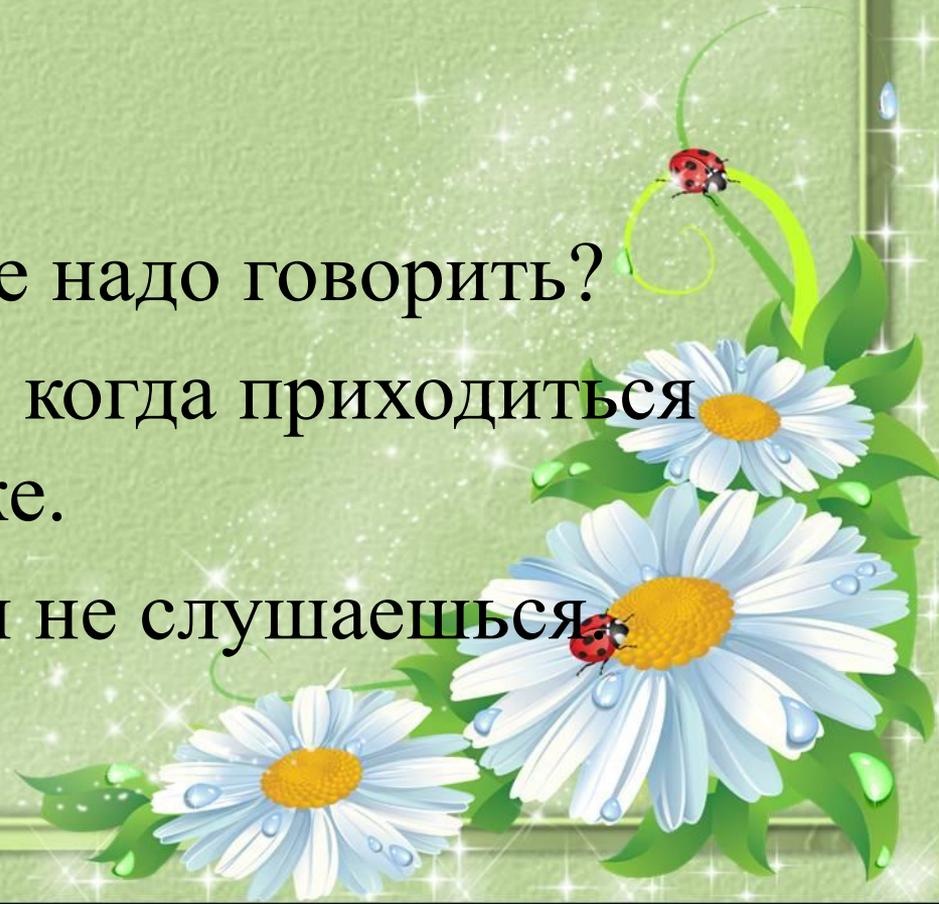


## *Упражнение: «Выбери ответ»*

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

### *Ваши слова:*

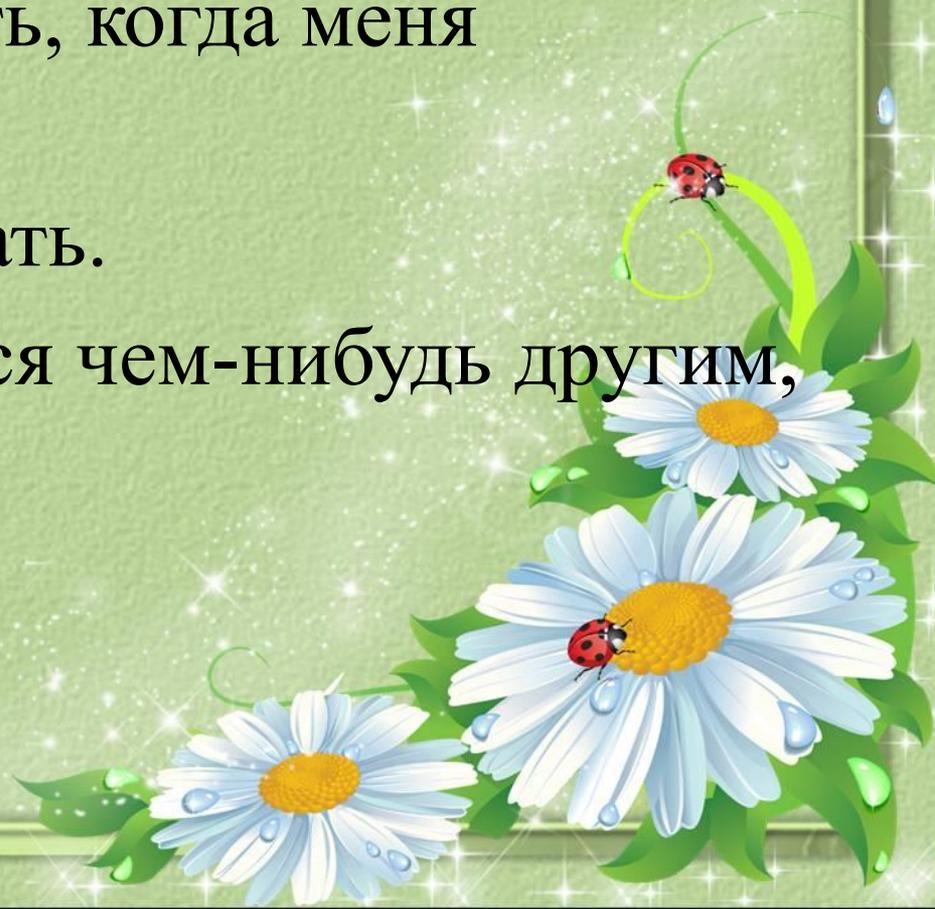
- Да сколько же раз тебе надо говорить?
- Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же.
- Меня сердит, когда ты не слушаешься.



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

***Ваши слова:***

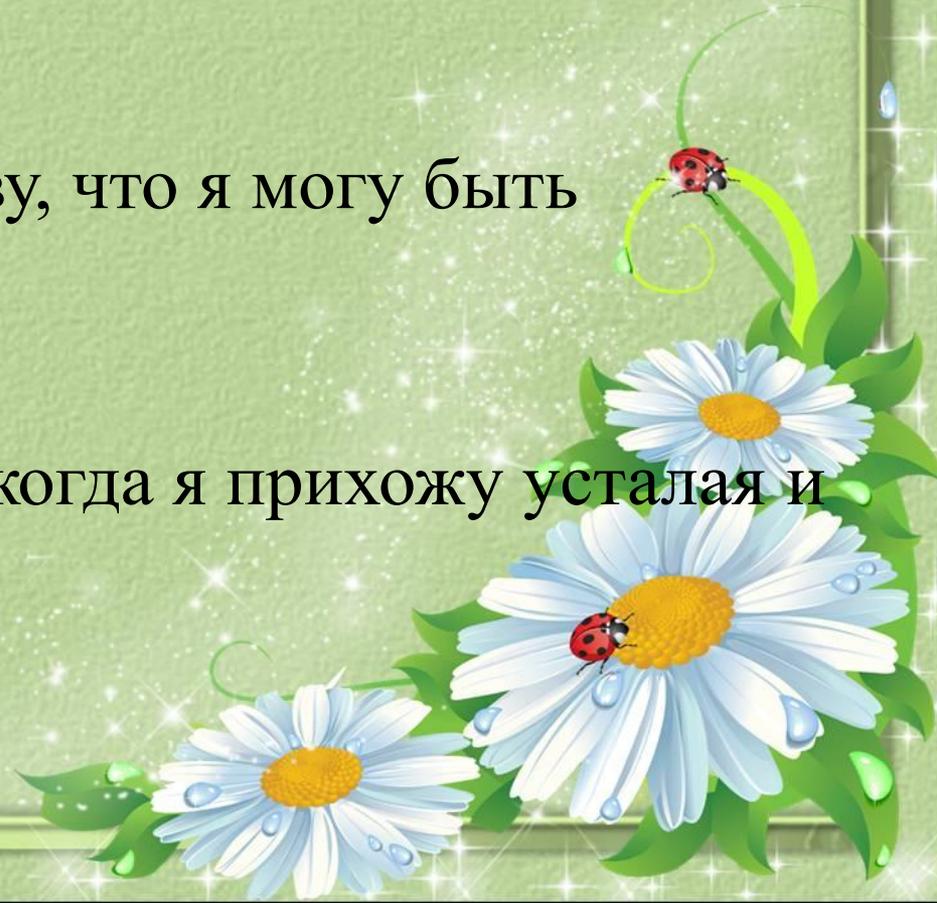
- Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.
- Не мешай разговаривать.
- Ты не можешь заняться чем-нибудь другим, пока я разговариваю?



**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!»).

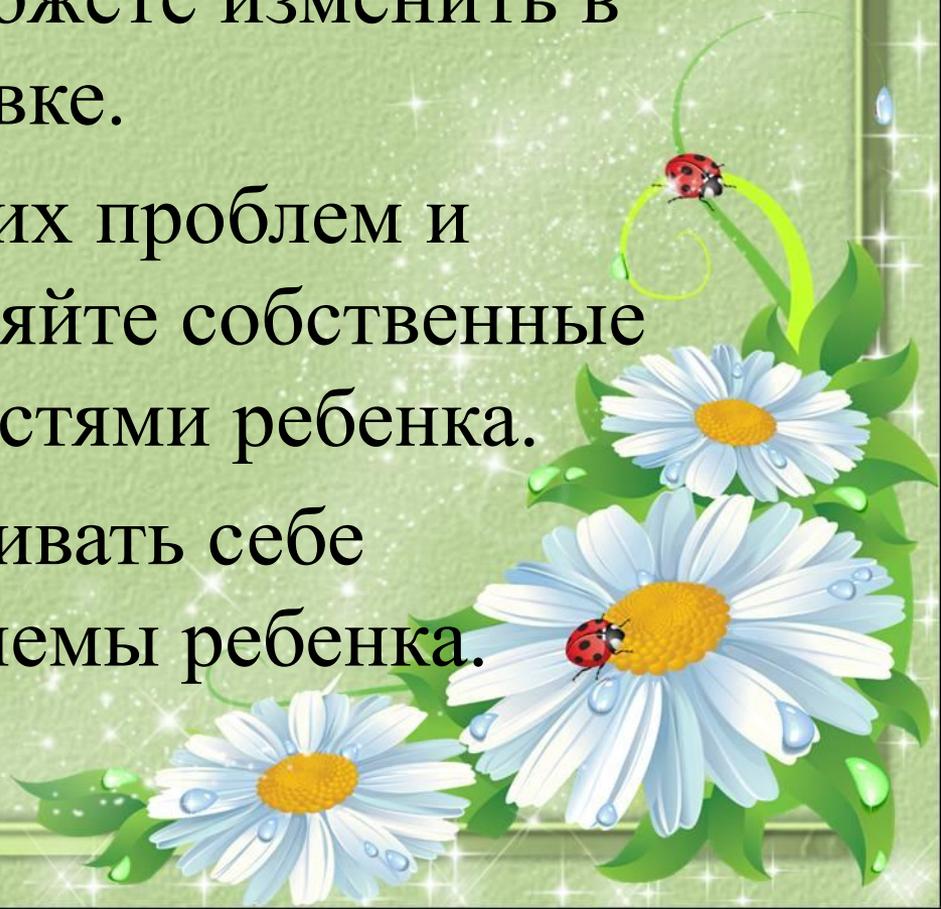
***Ваши слова:***

- 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!**

