

Принципы общения с ребенком

Составитель
педагог-психолог ГБУ ДО ЦППМСП
Пешковская Виктория Ростиславовна

Общение родителя с ребенком

- ▶ Общение - сложнейший, многоуровневый процесс установления и развития отношений между людьми, который представляет собой обмен информацией, восприятие и понимание человеком другого человека. (С. Ю. Головин. Словарь практического психолога.)
- ▶ В процессе общения родителя и ребёнка происходит их взаимодействие, направленное на взаимное познание, установление и развитие взаимоотношений, взаимное влияние на состояния, чувства, мысли, взгляды, поведение и регуляцию совместной деятельности.
- ▶ В общении осуществляется процесс воспитания, передача опыта, знакомство с чувствами и мнением друг друга. Для того, чтобы этот процесс был эффективен, необходимо учитывать некоторые основные принципы.

Принципы общения с ребенком

- ▶ Безусловное принятие
- ▶ Принцип диалога
- ▶ Искренность и открытость
- ▶ Соблюдение границ
- ▶ Иерархичность



Безусловное принятие - основной принцип общения с ребенком

- ▶ «Ведущая потребность человека (ребенка) - потребность в любви, нужности другому человеку. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший» Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»
- ▶ Безусловно принимать значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть.
- ▶ Важно принимать в ребенке его особенные качества и проявления:
- ▶ Возрастные возможности ребенка
- ▶ Физические возможности
- ▶ Темперамент и психические особенности
- ▶ Склонности
- ▶ Чувства и эмоции

Способы выражения любви и принятия (Гери Чепмен. «Пять языков любви»)

- ▶ слова поддержки и одобрения
- ▶ совместно проведенное качественное время
- ▶ подарки
- ▶ тактильные прикосновения
- ▶ забота, акты служения



Слова одобрения

- ▶ Обучая наших детей, мы тяготеем к критике их неудач. Если переусердствовать, то это может повлечь за собой разрушительные последствия в его взрослой жизни. Примите решение хвалить вашего ребёнка на следующей неделе за любое дело, которое он сделал правильно. Минимум два комплимента в день - это хорошая цель.
- ▶ Избегайте оценки оценок типа «Молодец! Хорошо!»
- ▶ Выражайте свое одобрение высказывание своего отношения и своих чувств: «Мне приятно...» «Меня радует...» «Я горжусь...»
- ▶ Compliments, слова ободрения и просьбы, а не требования повышают самооценку ребенка.

Качественное время

- ▶ "Качественное время" - время, когда вы уделяете ребенку своё безраздельное внимание.
- ▶ Опуститесь до уровня своего ребёнка. Откройте для себя его/её интересы и узнайте о своём ребёнке всё, что возможно. Присутствуйте в полной мере, отдавая ребёнку своё безраздельное внимание. Каждый день выделяйте время для того, чтобы уделить своему ребёнку (или каждому из детей) по крайней мере, несколько минут качественного времени. Сделайте это своим приоритетом.

Получение подарков

- ▶ Подарки - это визуальное олицетворение любви.
- ▶ Подарки, если с ними переборщить, могут потерять свой смысл и привить ребёнку ложный набор ценностей. Но подарки, которые вы дарите время от времени, сопровождая их словами поддержки, как на пример: "Я люблю тебя и поэтому у меня есть для тебя особый подарок", могут помочь удовлетворить потребность ребёнка в любви.
- ▶ В следующий раз, когда будете дарить подарок своему ребёнку, сопроводите его словесным выражением любви, (С тем же успехом вы можете выражать свою любовь, когда отказываете своему ребёнку в том, что считаете для него лишним. "Я люблю тебя и поэтому не стану покупать тебе гремучую змею в качестве домашнего животного").

Акты служения (заботы)

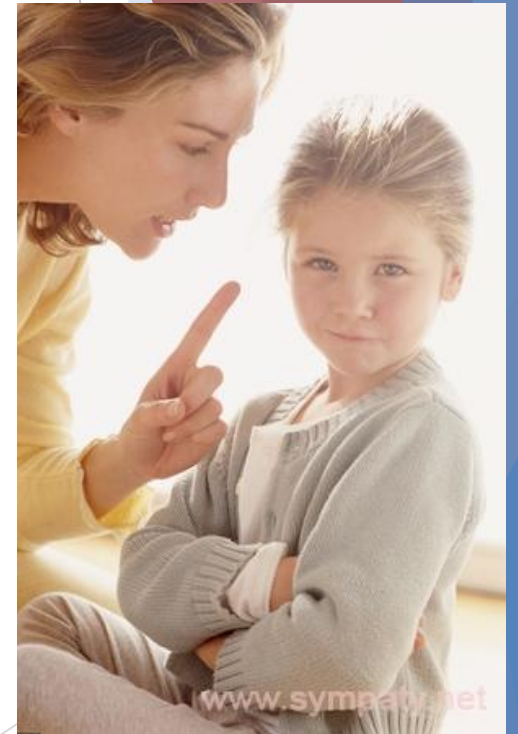
- ▶ Под актами служения подразумевается выполнение тех действий, которых желает ваш ребенок. Вы ищете способ сделать ему что-то приятное, служа ему, выражаете свою любовь, делая что-либо для него.
- ▶ Хотя вы и совершаете постоянно акты служения по отношению к своему ребёнку, в следующий раз, когда будете выполнять что-либо особо важное для него, не забудьте сказать, что вы делаете это потому, что любите его/её.

Физическое прикосновение

- ▶ Всё, что есть во мне, живёт в моём теле. Коснуться моего тела - это коснуться меня самого. Отодвинуться от моего тела - это отодвинуться от меня эмоционально.
- ▶ Объятия, поцелуи и соответствующие прикосновения очень важны для эмоционального сосуда ребёнка. Примите во внимание возраст, темперамент, особенности каждого ребёнка и найдите индивидуальный подход к каждому из них в этой области. По мере их взросления вам будет необходимо очень тонко чувствовать ситуацию и поддерживать постоянную привычку прикосновения с целью поддержки.
- ▶ Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что **четыре объятия** совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно **не менее восьми объятий** в день!

Правило критики

- ▶ Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
- ▶ Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.
- ▶ Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его.



Задание для анализа качества вашего общения с ребенком

- ▶ Посмотрите, насколько вам удастся принимать вашего ребенка. Для этого в течение дня (а лучше двух-трех дней) постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько – с отрицательными (упреком, замечанием, критикой).
- ▶ Для наглядности задание можно выполнить в виде таблицы:

Положительные знаки внимания	Отрицательные
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	

- ▶ **Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно!**

Принцип диалога

- ▶ Большие монологи родителей дети часто не воспринимают, особенно, если они носят назидательный характер.
- ▶ Давайте ребенку время и возможность подумать над сказанным, спросить, высказать свое мнение.
- ▶ Скажите одно, два предложения. Выдержите паузу. Уточните, как ребенок понял вас.
- ▶ Прислушивайтесь к тому, что говорит ваш ребенок. Поддерживайте его разговор.

Как слушать ребенка

- ▶ Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями - показать, научить, направить - ему не поможешь. В таких случаях лучше всего... **его послушать**.
- ▶ *Пассивное слушание.*
- ▶ *Побуждение.* «Расскажи еще об этом...»
- ▶ *Активное слушание*
- ▶ **Активно слушать ребенка** - значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.
- ▶ Например:
СЫН (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей.
РОДИТЕЛЬ: Ты на него обиделся.

Правила активного слушания

- ▶ **Во-первых**, если вы хотите послушать ребенка, обязательно **повернитесь к нему лицом**. Очень важно также, чтобы **его и ваши глаза находились на одном уровне**.
- ▶ **Во-вторых**, если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали **в утвердительной форме**.
- ▶ **В-третьих**, очень важно в беседе **«держаться паузу»**. После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка – может быть, он что-то добавит. Узнать о том, что ребенок еще не готов услышать вашу реплику, можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, «внутри» или вдаль, то продолжайте молчать – в нем происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.
- ▶ **В-четвертых**, в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом **обозначить его чувство**.



Как родителю говорить о своих чувствах

Техника «Я-сообщение»

- ▶ Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.
- ▶ Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.



Я устаю от громкой музыки, я хочу отдохнуть.

Преимущества «Я-сообщения» перед «Ты-сообщением»

- ▶ Позволяет родителям выразить свои негативные чувства в необходимой для ребенка форме
- ▶ Дает возможность детям ближе узнать родителей.
- ▶ Когда родители открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и они тоже могут довериться.
- ▶ высказывая свое чувство без приказа или выговора, родители оставляют за детьми возможность самим принять решение. И тогда – удивительно – они начинают учитывать желания и переживания родителей

Искренность и открытость

- ▶ Искренность и открытость в общении с ребенком позволяет формироваться доверию в отношениях.
- ▶ Если родитель скрывает свои чувства от ребенка или использует их для манипуляции, ребенок учится не доверять, обманывать и манипулировать.

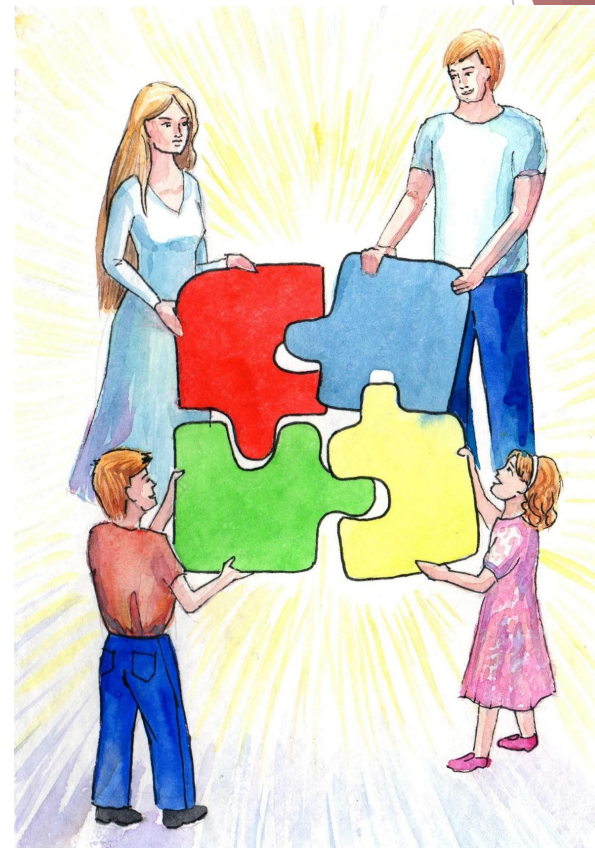


Принцип соблюдения границ

- ▶ Границы - правила защищающие нас от нежелательного вмешательства.
- ▶ Примеры правил общения:
 - Обращаться по имени
 - Обращаться к незнакомым взрослым на «Вы»
 - Говорить спокойным, уважительным тоном без оскорблений
 - Говорить по очереди, не перебивать
 - Не применять физическую силу
 - Спрашивать разрешения, если хочешь взять вещь другого человека
 - Стучать, если хочешь войти в чужую комнату и т.д.

Правила расстановки границ

- ▶ Четко сформулировать правила поведения
 - ▶ Контролировать выполнение
 - ▶ Помогать при необходимости
 - ▶ Давать ребенку выбор в рамках правил
 - ▶ Поддерживать успехи и фиксировать достижения
 - ▶ Быть последовательным в своих требованиях
 - ▶ **Главное - самим соблюдать правила!**
- ▶ Если в семье родители не соблюдают личных границ, скандалят, оскорбляют друг друга, можем ли мы ожидать, что ребенок научится это делать?



Принцип иерархичности

- ▶ Ребенок по статусу не равен родителю
- ▶ Родитель отвечает за жизнь и здоровье ребенка, обеспечивает защиту и заботу о нем. Родитель устанавливает правила и осуществляет контроль за их исполнением.
- ▶ Ребенок чувствует себя уверенным рядом с уверенным в себе родителем



ГБУ ДО ЦППМСП Фрунзенского р-на



- ▶ Приглашает детей и родителей на бесплатные консультации и коррекционные занятия
- ▶ Наш адрес
- ▶ Ул. Белы Куна, д.24., к.2, школа № 215
- ▶ Тел. 490-88-72
- cpmss-frn.edusite.ru

РОДИТЕЛЬСКИЙ КЛУБ

- ▶ цикл практических занятий для родителей, которые проводятся раз в неделю в вечернее время педагогами-психологами ГБУ ДО ЦППМСП Пешковской В.Р. и Никитиной О.Н.

