

# ПАМЯТКА

для родителей

## «Эффективные техники общения родителя с ребенком в связи с изменившимися условиями обучения»

Подготовила: педагог-психолог  
Некрасова Ю.В.

Май, 2021г.

## ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

Воспитание – одна из сторон общения. Основа общения с ребенком – это доверие и узнавание. Однако это не так просто, как может показаться на первый взгляд.

Умеем ли мы общаться с нашими детьми? Слышим ли мы то, что говорят нам наши дети? Умеем ли мы слушать?

Практика показывает, что наши дети категорически не желают делиться с нами своими внутренними проблемами. Они твердо убеждены, что разговор с родителями опасен и бесполезен. В лучшем случае родители просто начнут морализировать на тему, а в худшем могут последовать санкции за то, что ребенок повел себя не так, как ожидали родители.

Родители не умеют слушать и адекватно воспринимать информацию, а следовательно, исключены из сферы переживаний своего ребенка и не могут вовремя принять необходимых мер, когда это действительно нужно.

*Возможно, что мы видим своих детей такими, какими хотим видеть, а не такими, какие они на самом деле, а следовательно ожидаем от них того, на что они в принципе не способны.*



Мы не умеем принять свое дитя, не умеем показать ему свою любовь и то, что мы на самом деле чувствуем. Мы не понимаем своих детей. Ну и что, скажет кто-то, чьи дети уже выросли, что мы не понимаем их? Нас тоже не понимали, и ничего. Все живы. Живы то живы, но скажите откровенно, многие ли из вас могут говорить со своими родителями на любые темы? Многие ли из вас понимают ваши мама и папа? Не страдаете ли вы от этого? Более чем уверена, ответ будет – да. Мы страдаем, когда наши родители не могут понять наших амбиций и устремлений, мы страдаем, когда они не понимают наших страхов, нам больно, когда наши родители нами пренебрегают. Так почему же мы обрекаем на те же страдания и наших детей?

Каждый из нас хочет счастливой жизни своему ребенку. Так давайте же поможем ему стать по-настоящему счастливым и гармоничным человеком.



# ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ

При общении с ребёнком Вам помогут эти правила:

**ПРАВИЛО 1.** Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

- ребенок убедится, что вы его слышите;
- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Поглощенный проблемой или чем-то еще расстроенный человек обычно теряет ощущение перспективы. Внимательно слушая, мы помогаем ребенку разобраться в вопросе, «переварить» проблему.

**ПРАВИЛО 2.** Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

**ПРАВИЛО 3.** Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.



**ПРАВИЛО 4.** Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

**ПРАВИЛО 5.** Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...» Используйте время, проводимое вместе с ребёнком, играя в игры, которые вы знаете с детства. Это должно легко включаться, укладываться в семейный стиль взаимодействия ребенком, быть естественным и логичным развитием этих отношений. Например, ручки можно развивать, перебирая с бабушкой гречку, общую координацию – плавая, делая с папой зарядку, лазая по деревьям на даче. А для развития речи и кругозора нужно просто... говорить с ребенком (при этом решается множество и более тонких психологических проблем).

Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствуют снятию мышечного напряжения. В этом случае совсем не обязательно прибегать к помощи медицинских специалистов.

Вы можете сами применить простейшие элементы массажа или просто обнять ребенка.



## «ЛАСКОВЫЙ МЕЛОК»

Цель: Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений. Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце «ласковым» мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела. Эту игру можно использовать перед сном, во время отдыха.



# КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ И СЕБЕ ПРЕОДОЛЕТЬ НЕГАТИВНЫЕ

## ЭМОЦИИ? КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ВЛАДЕТЬ СОБОЙ?

Многие взрослые, не говоря уже о детях, не могут описать, что творится в их душе, чем они недовольны. А ведь если человек умеет оценить свое душевное состояние, будет легче и окружающим, и ему самому.

Попробуйте следующие упражнения для развития умения понимать себя. (Вы тоже можете делать их вместе с ребенком).

Скажите ребенку: «Прислушайся к себе. Если бы твое настроение можно было покрасить, то какого бы цвета оно стало? На какое животное или растение похоже твое настроение? А какого цвета радость, грусть, тревога, страх?»

Можно вести «Дневник настроений».

В нем ребенок каждый день (можно и несколько раз в день) будет рисовать свое настроение. Это могут быть рожицы, пейзажи, человечки, что ему больше понравится.



Нарисуйте контур человечка. Теперь пусть ребенок представит, что человечек радуется, пусть он заштрихует карандашом то место, где, по его мнению, в теле находится это чувство. Затем также «прочувствуйте» обиду, гнев, страх, счастье, тревогу и т.д. Для каждой эмоции ребенок должен выбрать свой цвет. Зарисовывать можно и одного человечка, и разных (например, если счастье и радость ребенок захочет расположить в одном месте).

Обсудите с ребенком способы выражения гнева. Пусть он (и Вы сами) попробует ответить на вопросы:

1. Что тебя может разозлить?
2. Как ты себя ведешь, когда злишься?
3. Что чувствуешь в состоянии гнева?
4. Что ты сделаешь, чтобы избежать неприятностей в эти минуты?
5. Назови слова, которые говорят люди, когда злятся.
6. А если ты слышишь обидные для себя слова, что чувствуешь, что делаешь?
7. Какие слова для тебя самые обидные?

Желательно записывать ответы, чтобы потом обсудить с ребенком. Например, какие слова можно употреблять, разозлившись, а какие не стоит, т.к. они слишком резкие, неприятные.





## **ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ С ГНЕВОМ, СУЩЕСТВУЮТ СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ И УПРАЖНЕНИЯ.**

1. Стройте вместе с ребенком «рожицы» перед зеркалом. Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневного человека.
2. Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, что как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!» Вы сами тоже можете попробовать использовать такой знак для обуздания своего гнева.  
Использование данной методики требует тренировки в течение нескольких дней, чтобы закрепился навык.
3. Чтобы научить ребенка спокойно общаться с людьми, поиграйте так: возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет (игрушка, книга). Задача ребенка – уговорить Вас отдать этот предмет. Вы отдаете вещь, когда захотите. Игру потом можно усложнить: ребенок просит только с помощью мимики, жестов, но без слов. Можно поменяться местами – и Вы просите у ребенка. После окончания игры обсудите, как легче просить, какие приемы и действия повлияли на Ваше решение отдать игрушку, обсудите чувства, которые испытывали игроки.
4. Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме. Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с друзьями. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»).

Предложите воспользоваться

«чудо вещами» для выплескивания негативных эмоций:



- чашка (в нее можно кричать);
- тазик или ванна с водой (в них можно швырять резиновые игрушки);
- листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);
- карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);
- пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);
- подушка (ее можно кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза, рот; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет.

Все эти «чудо - вещи» могут быть использованы и взрослыми!!!

5. Средство «быстрой разрядки» Если видите, что ребенок перевозбужден, «на грани», то попросите его быстро побегать, попрыгать или спеть песенку (очень громко).

6. Игра «Обзывалки». Чтобы исключить из повседневного общения обидные слова, обзывайтесь! Кидая друг другу мяч или клубок, обзывайтесь необидными словами. Это могут быть названия фруктов, цветов, овощей. Например: «Ты – одуванчик!», «А ты тогда – дыня!» И так до тех пор, пока поток слов не иссякнет.

Чем помогает такая игра? Если Вы разозлитесь на ребенка, захотите его «проучить», вспомните веселые «обзывалки», возможно даже назовите ребенка, ему не будет обидно, а Вы получите эмоциональную разрядку

Вы уже поняли, что загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно. Следствие таких действий – заболевания сердца, неврозы, повышенное давление в старшем возрасте плюс непонимание окружающих, высокая раздражительность, агрессивность, проблемы общения. Поэтому учите ребенка и учитесь сами показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического), а умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.





Наиболее эффективным методом преодоления сопротивления детей является общение с ними при помощи Я-сообщений. Посылая ребенку Я-сообщение, родитель прямо и честно сообщает ребенку, что он в данный момент испытывает. Ребенок получает информацию о том, какой эффект имеет его действие или бездействие в данной конкретной ситуации, и самостоятельно несет ответственность за свои действия. Сообщив ему о своем отношении к ситуации, Вы отдаете ему на откуп решение вопроса, как ему поступить.



Сообщение от первого лица является честным и правдивым, а также побуждает собеседника посылать такие же сообщения в ответ. Поэтому наверное, конфликты, если они случаются между людьми, не уважающими друг друга, ссоры превращаются в потоки взаимных оскорблений и попреков.

Чтобы сообщить человеку о том, что своим поведением он причинил кому-то неудобства, требуется определенная решимость. Но риск – благородное дело. Открывая другому себя, мы становимся ближе ему, человечнее. Честность помогает нам создать истинно человеческие отношения с нашим ребенком. И именно такими они должны быть. Ребенок открывает родителей с совершенно новой для себя стороны, и смелость и доверие родителей побуждают его также открыться навстречу.

**Надеюсь, что каждый заинтересованный родитель, поняв механизмы и применив на практике полученную информацию, сможет достигнуть взаимопонимания со своим ребенком!**