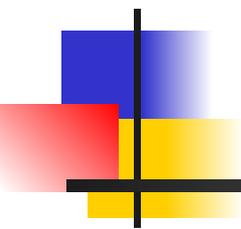


Лекторий для родителей



Автор: Меркулова Н.И.

Лекторий для родителей

«Конструктивное и доверительное общение»



«Конструктивное и доверительное общение»



На минуту задумайтесь над тем, как вы разговариваете с сыном или дочерью. Часто ли критикуете, что-то напоминаете, угрожаете, читаете лекции или мораль, допрашиваете, высмеиваете, придираетесь и ворчите? Никогда? Иногда? Эти распространенные методы общения с детьми даже при самых благих намерениях родителей приводят к потере хороших отношений, затрудняют и обедняют общение. Представьте себе, что вы читаете нраво-учительные лекции друзьям или, насмехаясь, критикуете их. Вряд ли они надолго останутся вашими друзьями.

«Конструктивное и доверительное общение»



Если вы будете обращаться с детьми как с лучшими друзьями, то ваши отношения могут улучшиться.

Когда вам трудно или у вас неприятности, чего вы хотите от окружающих? Чтобы вас оставили в покое? Внимательно выслушали и поняли ваше состояние?

Дети любого возраста будут делиться с теми, кто умеет слушать.

Ребенку, как и взрослому, свойственно стремление поделиться с кем-то своими проблемами. Если родители не умеют слушать ребенка, он будет искать другого слушателя, а для родителей будет упущена замечательная возможность установить более тесный контакт с ребенком.

«Конструктивное и доверительное общение»

Многих из нас воспитывали в уверенности, что злость и раздражение надо сдерживать, а страх или тревогу скрывать. Поэтому иногда родители просто не знают, как реагировать на злость или раздражение ребенка, и поступают в соответствии с одной из следующих ролей.



«Конструктивное и доверительное общение»

Командир

Приказы, команды и угрозы – это способы, которыми Командир удерживает ребенка под контролем.
С его точки зрения, ребенок должен уметь сдерживаться



«Конструктивное и доверительное общение»

Моралист

Такие родители ведут себя как проповедники. То следует делать, а это не следует... Моралисты обеспокоены в основном тем, чтобы все было прилично.



«Конструктивное и доверительное общение»

Всезнайка

Родители, играющие эту роль, читают лекции и раздают советы, взывают к рассудку, стараясь показать, насколько они интеллектуально превосходят ребенка.

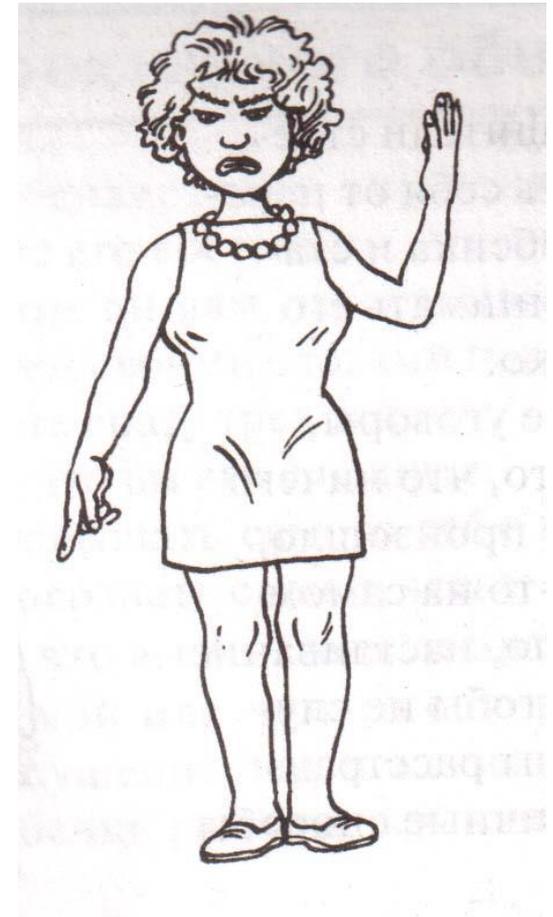


«Конструктивное и доверительное общение»

Судья

Эти родители убеждены в виновности ребенка еще «до суда».

Их цель доказать, что они всегда правы, а дети всегда не равны.



«Конструктивное и доверительное общение»

Критики

Как Судья, Моралист или Всезнайка такой отец или мать хочет всегда быть правым. Его методы – это насмешка, обидные прозвища, сарказм и шутки, унижающие ребенка.



«Конструктивное и доверительное общение»

Психолог

С наилучшими намерениями
Психолог пытается все
анализировать, выяснить все
детали, разложить все «по
полочкам»



«Конструктивное и доверительное общение»

Утешитель

Родители – утешители стремятся избавиться себя от переживаний за ребенка и стараются воспринимать его проблемы легко. Бесхитростные уговоры, претензии на то, что ничего особенного не произошло, даже если что-то на самом деле случилось, настаивание на том, что, «чтобы не случилось, не стоит расстраиваться», - типичные способы их поведения.

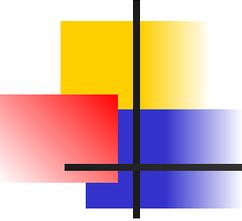


«Конструктивное и доверительное общение»

Родители, даже если они и играют какую-то из этих ролей, конечно же, не являются злоумышленниками. Они делают это из наилучших побуждений. Если вы узнали свои поступки в ком-то из выше описанных, постарайтесь измениться, следуя закономерностям и правилам эффективного общения.



«Конструктивное и доверительное общение»



Эффективное общение предполагает наличие взаимного уважения. Взаимное уважение, в свою очередь, означает, что и дети и взрослые откровенно и без страха критики или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты. Что значит приняты? Принять — значит показать, что вам понятны чувства ребенка, даже если вы и не разделяете его убеждений.

«Конструктивное и доверительное общение»



Человек, умеющий хорошо слушать, сконцентрирован на том, что ему говорят. Он смотрит ребенку в глаза, наклонен к нему, часто повторяет: «Я тебя слушаю внимательно!» Иногда он молчит, иногда отвечает.

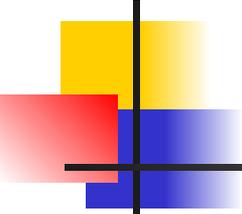
«Конструктивное и доверительное общение»

Правила эффективного общения

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.



«Конструктивное и доверительное общение»

Правила эффективного общения

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.



«Конструктивное и доверительное общение»

Правила эффективного общения

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.



«Конструктивное и доверительное общение»

Правила эффективного общения

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...»

Лекторий для родителей

Спасибо за внимание!

