

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»
НОХЧИЙН РЕСПУБЛИКАН ДЕШАРАН А, ИЛМАНАН А, МИНИСТЕРСТВО
ПАЧХБАЛКХАН БЮДЖЕТНИ УЧРЕЖДЕНИ «ПСИХОЛОГО-ХЪЕХАРХОЙН А,
ЛОБРИЙН А, СОЦИАЛЬНИ ГЮНАН РЕСПУБЛИКИН ТУШ»

Методические рекомендации:
Правила эффективного общения родителей
с детьми

г. Грозный, 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Основные нормативно-правовые акты и документы	4
1.1. Цель и задачи реализации программы: Правило эффективного общения родителей с детьми.	4
2. Ожидаемые результаты	5
3. Тематический план мероприятий	5
4. Методические материалы к практической части.	6
5. Информационная часть.	7
6. Практическая часть	7
7. Рекомендации для родителей	10
5. Список использованной литературы	15

Введение

Замкнутые, агрессивные, не уверенные в себе, тревожные, испытывающие трудности в установлении и поддержании контактов – год от года таких детей становится все больше. Опыт психологического сопровождения таких детей показывает, что в большинстве случаев данные особенности поведения - результат внутрисемейного взаимодействия.

Семья как микромодель общества является важнейшим звеном многогранного процесса формирования личности ребёнка. Каждый родитель иногда чувствует бессилие, когда не может найти точек соприкосновения с ребёнком. Однако часто взрослый не понимает, как донести до ребенка свои мысли и чувства и как понять его. Недостаточная осознанность, а порой и стихийность воспитательного воздействия родителей, которые чаще всего воспитывают ребёнка так же, как воспитывали их, либо пытаются это делать полностью противоположным образом, часто становятся причинами серьёзных проблем в детско-родительских отношениях.

В современном мире необходимо учить родителей быть родителями. В результате активных действий в этом направлении может быть решен ряд проблем общества: снижение количества конфликтов, повышение качества взрослого и детского общения, формирование условий для комфортного взаимодействия в семье, в своих отношениях. Необходимо отметить, что в родительском сообществе возрастает потребность в знаниях о детско-родительских отношениях, о возрастных особенностях своих детей, методах и способах своего реального участия в становлении личности ребенка.

Традиционно основной формой работы психолога с семьей являются групповые и индивидуальные консультации, профилактические беседы, в ходе которых родители знакомятся с возрастными особенностями детей и подростков, условиями эффективного взаимодействия, общения с ними. Однако в процессе такого психологического сопровождения, осуществляемого преимущественно на базе образовательных организаций, акцент в основном делается на информировании родителей с целью повышения их психологической компетенции в вопросах воспитания детей, но при этом мало внимания уделяется практической отработке навыков общения во взаимодействии с детьми. В связи с этим была разработана программа по содействию родителям в развитии эффективного общения по взаимодействию с детьми и подростками «Правило эффективного общения родителей с детьми».

1. Основные нормативно-правовые акты и документы

- Концепция ООН о правах ребенка
- Конституция РФ
- Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"
- Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2021)

Методические рекомендации

Направлены на решение задач повышения психологической компетентности у родителей.

Развивающая программа **«Правило эффективного общения родителей с детьми»** направлена на развитие культуры межличностных отношений и навыков продуктивного сотрудничества детей и взрослых, навыков безопасного психологического взаимодействия и эффективного разрешения конфликтов. Программа по формированию навыков конструктивного ненасильственного общения, коммуникативной компетентности, может быть использована в профессиональной деятельности психологов, социальных педагогов, решающих задачи психолого-педагогического сопровождения в образовательной среде.

Цель: устранение искажений эмоционального реагирования и стереотипов поведения, реконструкция полноценных контактов с ребенком.

В соответствии с целью формируются задачи:

- развитие коммуникативных навыков общения, способности к эмоциональной децентрации;
- рассмотреть положительные и отрицательные стороны воспитательного воздействия родителей на ребенка;
- предложить шаги, советы понимания детей;
- пополнить знаниями, необходимыми для создания комфортной атмосферы для ребенка в семье.

- помочь родителям проанализировать свое родительское поведение, заострить

Внимание на положительных моментах воспитания ребенка, формах проявления любви к ребенку;

Рекомендации по комплектованию групп участников занятий для родителей:

Группа родителей формируется по принципу добровольности. Очень важно провести предварительное знакомство родителей с целями предлагаемой программы и показать родителям необходимость их активного участия в его освоении. Количественный состав группы 12-15 чел.

«Эффективное общение» (для родителей)

Коммуникация: невербальная и вербальная (мимика, жесты, голос, речь). Наиболее распространенные барьеры общения, стереотипизация; психологические феномены, препятствующие эффективному общению. Понятие «эффективное общение», активное и пассивное слушание, процесс слушания, правила эмпатического слушания, «Я-высказывание». Неконструктивное общения: манипулирование, что заставляет людей использовать манипуляций, способы противостояния манипуляциям. Механизмы восприятия.

Упражнение «Интервью».

1. Полностью сконцентрируй свое внимание на собеседнике.
2. Обращай внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию.
3. Проверь, правильно ли ты понял слова собеседника.
4. Спокойно реагируй на все, что говорит собеседник. Не давай никаких личных оценок и замечаний к сказанному.
5. Делай паузу. Давай собеседнику время подумать.
6. Не бойся делать ошибочные предположения насчет испытываемых собеседником чувств. Если что не так, собеседник поправит тебя.
7. Зрительный контакт: глаза собеседников находятся на одном уровне.
8. Если ты понимаешь, что собеседник не настроен на разговоры и откровенность, то оставь его в покое.

Упражнение: «Испорченный телефон»

Описание упражнения: Все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшемуся участнику ведущий передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений, касающееся какой - либо темы, знакомой и интересной для участников. **Пример сообщения:** Нашим детям в школе купили новые компьютеры. Через месяц в помещении, где сейчас находится библиотека, оборудуют компьютерный класс, а библиотеку переместят в пустующий кабинет на первом этаже. По вечерам в компьютерном классе можно будет играть тем, кто отработает 30 минут сообщение после уроков на благоустройство пришкольной территории.

Получивший участник зовет в кабинет следующего и передает сообщение ему, тот - следующему и т.д. Психологический смысл упражнения: Упражнение позволяет очень хорошо показать искажения информации в процессе коммуникации и органично перейти к разговору об эффективном общении. Кроме того, на примере данного упражнения можно показать эффект избирательности восприятия: в первую очередь искажаются и теряются блоки информации, эмоционально безразличные для участников, эмоционально окрашенные же искажаются в желательном для участников направлении. Обсуждение: Что вызвало искажения сообщения при его передаче от участника к участнику? Что следует делать, чтобы информация передавалась более точно? Насколько заслуживает доверия информация, полученная «через третьи руки».

Упражнение: «Контакты»

Мы часто встречаемся с разными людьми, иногда с совершенно незнакомыми. И очень важно при первом знакомстве произвести приятное впечатление, уметь поддержать разговор. Этому нужно учиться. Сейчас мы проведем серию встреч, причем каждый раз с новым человеком. Нужно легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и так же приятно расстаться с ним. Используя техники подстроек и пристроек.

1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой случайной встрече. Время на установление контакта, приветствие и проведение беседы — 2-3 минуты. Затем по сигналу участники должны в течение 1 минуты закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру. Эти правила распространяются на нижеследующие ситуации.

2. Перед вами неизвестный человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, как его зовут, где он учится, или работает.

3. Перед вами совсем маленький ребенок, он чего-то испугался и вот-вот расплачется. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его.

4. Вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека.

5. После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую) и очень рады этой встрече. Вот, наконец, он (она) рядом с вами.

6. Перед вами человек, которого видите первый раз, но вам он очень понравился и вызвал желание с ним познакомиться. Некоторое время вы раздумываете, а потом обращаетесь к нему.

7. В вагоне метро вы случайно оказались рядом с довольно известным актером. Вы обожаете его и, конечно, хотели бы с ним поговорить. Ведь это такая большая удача. Роль актера играют участники, сидящие во внутреннем круге. Обсуждение: с кем удалось установить хороший личностный контакт, кто помогал, поддерживал разговор, а кого так и не удалось разговорить. В ходе этой дискуссии необходимо обращать внимание на ощущения членов группы, их чувства во время нахождения в новой заданной ситуации.

Рекомендации для родителей:

Профилактика конфликтов с детьми

1. Не давайте подростку чрезмерных нагрузок, когда у него не остается времени даже для того, чтобы погулять во дворе. Не забывайте - он еще ребенок.

2. Если кто-то жалуется на поведение вашего сына или дочери, не спешите сразу наказывать детей, выясните мотивы их поступков.

3. Выбирайте наказание, адекватное проступку.

4. Не наказывайте ребенка из-за того, что у вас плохое настроение или «для профилактики».

5. Будьте внимательны и справедливы к своим детям, решайте вместе их проблемы, и тогда ваш ребенок вряд ли убежит из дома.

6. Развивайте в ребенке уверенность, положительное отношение к себе, принятие своих качеств, особенностей, отличительных черт.

7. Научите ребенка эффективным моделям противостояния негативному влиянию и независимому поведению в сложных социальных ситуациях.

8. Научите подростка не агрессивному и в то же время уверенному отстаиванию своего мнения, умению сказать нет.

9. Оставьте дома, на видном месте информацию о работе телефонов экстренной психологической помощи, «телефона доверия» для детей и

подростков. Объясните ребёнку: для чего люди ходят к психологу? Какие проблемы называют психологическими? как обратиться к психологу?

помочь контролировать своё поведение при общении с вашим ребёнком.

Правила эффективного общения родителя с детьми.

Родительская поддержка ребенка в сложных жизненных ситуациях

Для оказания помощи взрослым важно сохранить доверительные отношения с подростками. Даже несмотря на то, что бывают ситуации, когда хочется поступить довольно жестко. Конфликт, который не закончился урегулированием разногласий и примирением, может вызвать обиду, чувство непонимания и одиночества у подростка. Он закроет от вас свои чувства и мысли, перестанет делиться своими переживаниями. И потом будет достаточно сложно пробиться сквозь эту стену отчуждения.

1. Вам не нравятся друзья и увлечения Вашего ребенка? Вместо критики поговорите о том, что его привлекает в этих людях, почему ему интересно сидеть часами в социальных сетях. Постарайтесь понять подростка, покажите ему, что принимаете его точку зрения.

2. Предложите и обсудите другие, альтернативные, варианты получить положительные эмоции, но в других ситуациях, с другими друзьями. И поменьше критикуйте своих детей (а подростков тем более), а направьте свои усилия на то, чтобы найти как можно больше поводов для похвалы за те или иные успехи и достижения.

3. В общении с подростками рекомендуется использовать специальные приемы, которые способствуют поддержанию атмосферы доверия в общении, к которым относятся следующие: проявление искреннего интереса к проблемам подростка, подлинное желание помочь; важно помнить, что подросток тонко чувствует, интересуются ли им по-настоящему или это формальное проявление внимания к нему;

4. Необходимо уделять внимание подростку, нельзя во время беседы с ним заниматься посторонними делами (например: разговаривать по телефону, заниматься домашним хозяйством и т.п.); внимательное, чуткое отношение к проблемам взрослеющего человека позволит ему почувствовать свою значимость и понимание взрослым важности его проблем; надо предоставить подростку максимальную возможность высказаться; помнить о том, что он не хочет выслушивать поучения и мудрые советы, а хочет рассказать о затруднительных ситуациях своей жизни;

5. Не следует проявлять излишнее любопытство; не нужно быть похожим на детектива и пытаться узнать то, о чем подросток не хочет говорить;

6. К проблемам подростка необходимо относиться без осуждения. Важно не оценивать, а слушать, слышать и понимать.

7. Для установления атмосферы взаимного доверия в общении с подростками взрослым необходимо демонстрировать качества, выделенные К.Роджерсом как важные составляющие доверительного контакта: искренность, способность к эмпатии и безусловное уважение к людям.

8. Искренность означает способность оставаться самим собой, не прятаться за маской и не стараться исполнить роль «родителя» или «мудрого учителя». Такое поведение предполагает возможность откровенно говорить о своих чувствах, а также соответствие того, что мы говорим, тому, как мы это делаем. 9. Эмпатия как способность к сопереживанию появляется, когда один человек разговаривает с другим. Для того чтобы понять, что чувствуют и думают подростки, нужно вспомнить себя в этом возрасте: какие проблемы волновали, что вызывало обиду или раздражение, как строились отношения с одноклассниками, родителями и педагогами? Проявление эмпатии в общении означает, что взрослый чутко и точно реагирует на переживания подростка, словно это его собственные переживания.

10. Безусловное уважение подростка означает безоценочное принятие личности подростка, без предъявления дополнительных условий. К. Роджерс понимает под этим термином терпимость ко всем аспектам субъективного мира человека, словно ты сам являешься его частью. Позитивное отношение не предполагает никаких условий типа: «ты мне понравишься, если будешь, таким-то». Оно предполагает теплоту, симпатию, заботу, без стремления управлять ребенком. Безусловное уважение личности не означает приемлемости любого поведения подростка. Возможны ситуации, когда поведение, поступок не одобряется и даже подвергается критике или наказанию. Важно помнить, что оценивается поступок, а не личность самого подростка.

11. Уважение подростка и принятие его как личности можно выразить с помощью такого приема как психологическая поддержка. Основная цель использования психологической поддержки – это вернуть человеку веру в себя, в возможность преодоления возникших трудностей и проблем.

Поддержать означает в буквальном смысле этого слова не дать упасть, протянуть руку человеку, оказавшемуся в трудной жизненной ситуации. В отличие от похвалы, которая представляет собой оценочное суждение, в котором человека сравнивают с другими: «Молодец! Ты выполнил задание лучше всех!», поддержка – это знак внимания, оказанный человеку в ситуации, когда он объективно не успешен. Поддержка исключает сравнение с кем-либо, кроме себя самого. Выразить поддержку подростку можно используя

следующие выражения: - «Ты все равно молодец, потому что ...» – высказывание содержит указание на сильные стороны личности подростка, позволяет ему вернуть веру в самого себя.

- «Мне это знакомо, я тоже сталкивался с похожей ситуацией» – информирование подростка о том, что его проблема не уникальна, встречалась в опыте других людей. Это означает, что, во-первых, проблему можно решить, во-вторых, снижается чувство вины, ощущение собственной никчемности, так, как и с другими «такое бывает».

- «Благодаря этому ты.» – указание на положительные моменты случившегося позволяет увидеть проблему с несколько иной точки зрения и , возможно, изменить взгляд на ее решение.

- «Знаешь, это действительно сложно... Я не уверен, что мог бы поступить иначе...» – указание на объективную сложность ситуации приводит к тому, что у подростка снижается чувство вины за произошедшее, повышается самоуважение.

- «Давай вместе попробуем разобраться в случившемся...» – предложение помощи по преодолению трудной ситуации является действенным видом оказания психологической поддержки, так как дает подростку веру в то, что проблема может быть решена.

- Психологическая поддержка – это не способ решения проблем подростка вместо него (что, напротив, лишь приводит к усилению чувства беспомощности), это попытка вернуть ему веру в себя. Поэтому критерием эффективности оказания психологической поддержки является повышение самооценки, уверенности в возможности преодоления жизненных трудностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1.	Овчарова Р.В. Психология родительства. - М: Academia, 2008 -363с.
2.	Шмидт В.Р. Психологическая помощь родителями детям: тренинговые программы- М: Сфера, 2007-256с
3.	Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями /авт.-сост. О.В. Москалюк.
4.	Шмидт В.Р. Психологическая помощь родителям и детям: тренинговые программы- М:Сфера, 2007-256с
5.	Андреева Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. – Москва: Аспект Пресс, 2012, 384 с.