

Эмпатия. Посочувствуйте ребенку: для людей очень важно выговориться, им необходимо видеть, что их слушают. Расспросите о фактах и внимательно выслушайте ответ. В общении используйте **эмпатийное слушание** (озвучивайте эмоции «я вижу, что ты расстроен, переживаешь», так он будет чувствовать, что его слышат и понимают.) Используйте слова объединители «мы», «нам» («сейчас для нас наиболее важно...», «мы хотим...») Важен темп вашей речи, старайтесь говорить медленнее собеседника — и постепенно вы заметите, как накал переговоров начинает стабилизироваться.

Разделение ответственности. Возьмите на себя ответственность: ребенку важно, что его проблема не безразлична, он хочет быть уверен, что его вопрос будет решен, и знать, кто этим займется, вы можете делегировать решение вопроса, но, тем не менее, вы должны контролировать решение проблемы. Заверьте ребенка, что его вопрос — под вашим контролем.

Предложите варианты решения трудной ситуации. Собственно, за этим ребенок к вам и обращается. Если необходимо, предложите альтернативу. Вовлеките ребенка в поиск решения — так он почувствует, что тоже контролирует ситуацию, и это снизит его напряжение.



Использованные ресурсы:
<http://www.odt.tambov.gov.ru/index.php/kontakty/stranichka-psikhologa/konstruktivnye-tekhniki->

Адрес:

Государственное учреждение
образования
«Гродненский районный социально-
педагогический центр»
230005, г. Гродно,
ул. Господарчая, 10, каб. 504, 507

Контактный телефон:

8 (0152) 68-14-79, 68-57-74

Электронный адрес:

lojkigrodno_dsp@mail.ru

Онлайн-консультирование посредством
программы Skype



Психотехника общения



Выстраивание отношений с ребенком - ответственность взрослого, более мудрого. Как это сделать наиболее конструктивно?..

Существуют определенные психотехнические навыки, помогающие улучшить отношения с детьми.

Первый психотехнический навык – **поддержка**. Этот навык является основой формирования у ребенка уверенности в себе, укрепляет самооценку. Поддерживая ребенка, взрослый, сосредотачиваясь на позитивных сторонах своего чада, помогает поверить ему в свои силы, способности.

Поддержка значительно отличается от похвалы. Когда мы хвалим ребенка, мы оцениваем положительно его успехи. Поддержка – знак внимания подростку тогда, когда он оказывается в ситуации неуспеха. Таким образом, родитель дает ребенку следующее послание: «Я верю в тебя, в твои способности, ты сумеешь преодолеть эту трудность», при этом, родитель опирается на его сильные стороны, а не подчеркивает промахи.

Одним из самых эффективных способов поддержки является **умение слушать ребенка**. Для того чтобы правильно общаться с ребенком, чтобы ему хотелось делиться своими трудностями, переживаниями, существует навык, называемый техникой **активного слушания**.

Такая беседа между ребенком и взрослым строится на равных, в чём подростки дети нуждаются больше всего.

1. Необходимо установить с ребенком контакт глазами.

2. Использовать вопросы на понимание того, о чем рассказывает подросток, помогающие прояснить его позицию без критики.

3. Активное слушание предполагает парафраз, то есть перефразирование того, что вам сообщили. Парафраз помогает уточнить смысл сказанного: «Я правильно понял, что ...?».

4. «Озвучивание» родителем чувства ребенка, например, «ты обижен на Петю» или «тебя огорчила эта ситуация», «ты чувствуешь себя растерянным».



Следующая техника – **Я-высказывание**. Родитель постоянно оказывается в ситуации, когда необходимо заявить о своей точке зрения, когда он испытывает сильные чувства по отношению к поступку своего ребенка.

Я-высказывание – это способ конструктивного выражения своих негативных эмоций без оскорбления ребенка.

Алгоритм построения

Я-высказывания следующий:

- Безоценочное описание ситуации, вызвавшей ваши негативные чувства, например, «Когда я вижу огрызки на журнальном столике...», «Когда ты не предупреждаешь меня о том, что задержишься после тренировки...» и т.д.
- Описание чувства, которое вы испытываете: «...я чувствую злость, раздражение...», или «...я испытываю беспокойство...».
- Называние причин Ваших эмоций: «...ведь мы договаривались о том, что...».
- Предпочтительный выход из этой ситуации: «...мне бы хотелось, чтобы огрызки выбрасывались в мусорное ведро», «...я рассчитываю на то, что ты будешь предупреждать меня о том, что задержишься».