

Психологическая служба Гимназии № 1552
Родительское собрание



**Психологическая культура родителей
как необходимое условие
психологического здоровья учащихся**

Задача:

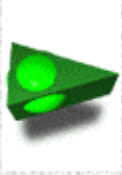


Научиться конструировать собственное поведение при взаимодействии с ребёнком, так как единственного верного способа разрешения той или иной проблемы не существует.

Рассмотрим несколько направлений:

- 1) Я и мой ребёнок – поиски взаимопонимания. Поддержка как стратегия конструктивного взаимодействия с детьми.
- 2) Мотивы «плохого» поведение детей. Причины стойкого непослушания.
- 3) Чувства родителей и детей. Правила выражения чувств.
- 4) Похвала как форма поощрения.

1.



*Я и мой ребёнок – поиски взаимопонимания.
Поддержка как стратегия конструктивного
взаимодействия с детьми.*

Мы поможем нашим детям общаться с нами, если наше отношение к ним будет включать:

- *Принятие*
- *Внимание*
- *Признание (уважение)*
- *Одобрение*
- *Теплые чувства*

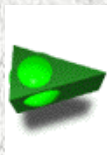
Моделируя своё отношение к детям в соответствии с этими принципами, мы научим их устанавливать добрые отношения с ровесниками и другими людьми.

Для поддержания у ребёнка нормальной самооценки важно:



- ✓ Безусловно принимать его
- ✓ Активно слушать
- ✓ Бывать вместе (читать, заниматься)
- ✓ Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется
- ✓ Помогать, когда просит
- ✓ Поддерживать
- ✓ Делиться своими чувствами (доверять)
- ✓ Конструктивно разрешать конфликты
- ✓ Использовать в повседневном общении приветливые фразы, например: «Мне хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Мне нравится, как ты ...», «Давай посидим (что-то сделаем) вместе», «Как хорошо, что ты у нас есть»
- ✓ Обнимать ребёнка.

2.



Мотивы «плохого» поведение детей. Причины стойкого непослушания.

1. Борьба за внимание.



Если ребёнок не получает внимания, которое ему необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: он не слушается.

Родители то и дело отрываются от своих дел, делают замечания...

Мотивы «плохого» поведение детей.
Причины стойкого непослушания.

2. Борьба за самоутверждение.



Это борьба против чрезмерной родительской власти и опеки. Знаменитое требование «Я сам» сохраняется с детства, особенно обостряясь у подростков.

Если родители слишком часто делают замечания и дают советы, если их критика слишком резка, а опасения преувеличены, то ребёнок «восстаёт».

Мотивы «плохого» поведение детей.
Причины стойкого непослушания.

3. Желание отомстить



Дети бывают часто обижены на родителей ,
например, если мать разошлась с отцом, или
ребёнка отлучили от семьи (он у бабушки),
или родители уделяют больше внимания
младшему и т.п.

В глубине души ребёнок переживает и даже
страдает, а на поверхности всё те же
протесты, непослушание.

Мотивы «плохого» поведение детей. Причины стойкого непослушания.

4. Потеря веры в собственный успех.

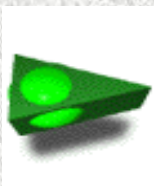


Может случиться, что ребёнок переживает неблагополучие в какой-то одной области. А неудачи у него возникают совсем в другой. Например, не сложились отношения в классе, а следствием стала запущенная учёба; в другом случае неуспехи в школе приводят к вызывающему поведению дома. Такое «смещение неблагополучия» происходит из-за низкой самооценки ребёнка. Накопив горький опыт, он теряет уверенность в себе и приходит к выводу: «Нечего стараться, всё равно ничего не получится». Это – в душе, а поведением он показывает: «Мне всё равно...», «Пусть буду плохим...».

Всякое серьёзное нарушение поведения – это крик о помощи. Своим поведением ребёнок говорит нам: «Мне плохо! Помогите!»

Памятка для родителей

| <i>Мы говорим...</i> | <i>Ребёнок слышит...</i> | <i>Скажите иначе...</i> |
|---|--|--|
| Осторожно – упадёшь! Не трогай собаку – укусит! | Мир опасен, лучше вообще ничего не делать. | Позаботься о себе, береги себя. Будь внимательным. |
| Давай быстрее! Поторопись! Замолчи! Стой! Отвечай! | Ты не важен. Тебе придётся поступиться своими желаниями ради моих. | У меня 10 минут. Сколько нужно времени тебе? <i>(Попробуйте договориться.)</i> |
| Не хнычь. Не ори. Не смейся. Не плачь. | Не выражай своих эмоций. | Ты, наверное, устал. Ты чего-то испугался. <i>(Постарайтесь понять чувства ребёнка.)</i> |
| Ну сколько можно повторять (объяснять)! | Ты глупый, ты неудачник. | Ты справишься, попробуй ещё. Я могу помочь, если хочешь. |
| Мальчики не должны бояться (плакать). Девочка должна быть послушной. | Мужчина не имеет права на чувства. Женщина – всегда жертва. | Ты расстроился. Ты рассердилась. Ты имеешь право это переживать. |
| Как тебе не стыдно! | Ты плохой, с тобой что-то не в порядке. | Все мы ошибаемся. Ошибка – это шаг вперёд, к умению и знанию. |
| Посмотри, как хорошо он/она делает, а ты? | Ты хуже других. | Я люблю тебя таким, какой ты есть. |



3. Чувства родителей и детей. Правила выражения чувств.

Учимся создавать условия для доверительного отношения с детьми

- **Что же делать, когда нас переполняют отрицательные эмоции?**

Ответ прост:

Нужно сказать другому человеку о своих чувствах.
Но сказать так, чтобы это не было разрушительно
ни для него, ни для вас.

Когда вы говорите о своих чувствах ребёнку, делайте это от первого лица. Сообщите о себе, о своём переживании, а не о ребёнке и его поведении.

Такие высказывания психологи называли

«Я-высказываниями».

"Я-высказывание"

- Позволяет выражать негативные чувства в необходимой для ребёнка форме. Оно даёт возможность ближе узнать нас, родителей.
- Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети также становятся искренними. Они чувствуют: взрослые им доверяют и им тоже можно доверять. Называя своё чувство без приказа или выговора, мы предоставляем детям возможность самим принимать решение. И тогда - удивительно! – они начинают учитывать наши желания и переживания.

Схема "Я-высказывания"

1) Конкретное описание того, что вызвало чувство

(«Когда я вчера увидела, какая ты грязная...»).

2) Называние чувства в тот момент

(«...я почувствовала беспокойство...»).

3) Называние причин

(«...наверное, это произошло потому, что...»).

Упражнение «Выбери правильный ответ»



Ситуация

А. Вы зовёте дочь обедать. Она отвечает: «Сейчас», - и продолжает заниматься своими делами. Вы начинаете сердиться.

Ваши слова

1. «Да сколько же раз тебе надо говорить!»
2. «Меня сердит, когда ты не слушаешься».
3. «Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же».

Упражнение «Выбери правильный ответ»



Ситуация

Б. У вас важный разговор с другом. Ребёнок то и дело прерывает.

Ваши слова

1. «Не мешай!»
2. «Ты не можешь заняться чем-то другим?».
3. «Мне трудно беседовать, когда меня прерывают».

Упражнение «Выбери правильный ответ»



Ситуация

В. Вы приходите домой усталая. У сына друзья, музыка, веселье. Вы испытываете смешанное чувство обиды и раздражения.

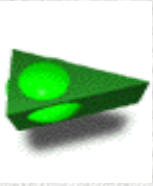
Ваши слова

1. «Тебе не пришло в голову, что я могу быть усталой?»
2. «Уберите за собой посуду».
3. «Меня обижает и сердит, когда я устала и вижу дома беспорядок».

Упражнение «Продолжите фразу»



- Мне грустно, когда...
- Я сержусь, когда...
- Чувствую себя глупо, если...
- Я горжусь собой, когда...
- Мне доставляет удовольствие, когда...



4. Похвала как форма поощрения

Похвала должна быть конкретной.
Нужно оценить усилия ребёнка, его действия, а не его самого.

Никогда не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Сравнить его можно только с самим собой.



Существует 99 способов похвалить ребёнка!

Придумайте сотый способ!!!



99 способов похвалить ребёнка

- | | | |
|--|--|--|
| 1. Ты сейчас на правильном пути. | 34. Ты делал это так быстро. | 67. Мои поздравления! |
| 2. Великолепно! | 35. Это замечательно! | 68. Превосходно! |
| 3. У тебя получилось это дело. | 36. Да! | 69. Хорошо запомнил! |
| 4. Правильно! | 37. Это способ! | 70. Поздравляю! |
| 5. Это хорошо. | 38. Ты ничего не упустил! | 71. Ты прав! |
| 6. Супер! | 39. Этот способ именно для этого! | 72. Держись так! |
| 7. Именно так! (Точно так!) | 40. Так держать! | 73. Ты сделал это как раз вовремя. |
| 8. Я горжусь тем, как ты сегодня работал. | 41. Необыкновенно! | 74. Ты сделал сегодня много работы. |
| 9. Ты делаешь это очень хорошо. | 42. Прекрасно! | 75. Это способ действия! |
| 10. Сейчас ты приобретаешь в этом сноровку. | 43. Это лучше всего! | 76. Это намного лучше. |
| 11. Хорошая работа! | 44. Совершенно! | 77. Мне нравится ход твоих мыслей! |
| 12. Я счастлива видеть такую твою работу. | 45. Прекрасный ход работы! | 78. Я очень горжусь тобой! |
| 13. Ты делаешь это сегодня значительно лучше. | 46. Сенсационно! | 79. Ты близок к истине! |
| 14. Ты делаешь хорошую работу. | 47. Это лучше. | 80. Большое тебе спасибо. |
| 15. Очень приятно общаться с таким умным ребёнком. | 48. Теперь ничто тебя не остановит. | 81. Ты превзошел сам себя сегодня. |
| 16. Это лучшее из того, что у тебя получалось. | 49. Отлично! | 82. Я не видела ничего лучшего. |
| 17. Это лучшее из того, что у тебя получалось. | 50. Это была классная работа. | 83. Ты понял это очень быстро. |
| 18. Это то, что надо! | 51. Замечательно! | 84. Хорошо. |
| 19. Я знала, что ты можешь сделать это. | 52. Еще лучше! | 85. Чудно! |
| 20. Это хорошее улучшение. | 53. Ты только что сделал это. | 86. ОК! – полный порядок. |
| 21. Сейчас ты это понял. | 54. Это лучше, чем всегда. | 87. Так-так. |
| 22. Значительно! | 55. Твой мозг поработал на славу. | 88. Мощный прорыв! |
| 23. Наконец-то! | 56. Ты действительно добьешься успеха. | 89. Вот этого я еще не видела! |
| 24. Твоя работа принесла мне много радости. | 57. Это выдающееся открытие. | 90. Ты неузнаваем сегодня! |
| 25. Ты быстро учишься. | 58. Фантастика! | 91. Это уже успех! |
| 26. Продолжая работать так же, ты добьешься лучшего. | 59. Очень здорово! | 92. Это твоя победа. |
| 27. Это хорошо для тебя. | 60. Очень верно и точно получилось! | 93. Теперь ты чувствуешь свои возможности. |
| 28. Я не смог бы сделать лучше. | 61. Это называется прекрасной работой. | 94. Ты настоящий мастер. |
| 29. Еще немного времени, и у тебя это получится. | 62. Ты сделал это очень хорошо. | 95. Сердечно рада за тебя. |
| 30. Я верю в тебя. У тебя будет всегда получаться не хуже, чем сейчас. | 63. Ты, наверное, долго практиковался. | 96. Не могу не выразить свой восторг. |
| 31. Ты, действительно, сделал эту работу шутя. | 64. Ты делаешь это красиво! | 97. Грандиозно! |
| 32. Это правильный путь, чтобы сделать работу. | 65. Как ты много сделал! | 98. Красивая мысль |
| 33. С каждым днем у тебя получается лучше. | 66. Это правильно! | 99. Ты сделал это легко. |

Ваш сотый способ?:

Родителям о детях



- Детей учит то, что их окружает.
- Если ребенка часто критикуют — он учится осуждать.
- Если ребенка часто высмеивают — он учится быть робким.
- Если к ребенку часто бывают снисходительны — он учится быть терпеливым.
- Если ребенка часто хвалят — он учится оценивать.
- Если ребенок живет с чувством безопасности — он учится верить.
- Если ребенку часто демонстрируют враждебность — он учится драться.
- Если ребенка часто позорят — он учится чувствовать себя виноватым.
- Если ребенка часто подбадривают — он учится уверенности в себе.
- Если с ребенком обычно честны — он учится справедливости.
- Если ребенка часто одобряют — он учится хорошо к себе относиться.
- Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным — он учится находить в этом мире любовь.



Гиппенрейтер Ю.Б.

*Общаться с ребёнком
КАК?*



Гиппенрейтер Ю.Б.

*Продолжаем
общаться с ребёнком
ТАК?*



http://www.koob.ru/gippenreiter_yuliya/obs_hatsya_s_rebenkom_kak

Ю.Б. ГИППЕНРЕЙТЕР

ПРОДОЛЖАЕМ
ОБЩАТЬСЯ
С РЕБЕНКОМ
ТАК?



<http://lib.rus.ec/b/165492>