

Консультация для родителей «Учим ребенка общаться»

Родителям хочется видеть своего ребенка счастливым, улыбающимся, умеющими общаться с окружающими людьми. Но не всегда ребенку самому удается разобраться в сложном мире взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. Задача взрослых - помочь ему в этом.

Способность к общению включает в себя:

1. Желание вступать в контакт с окружающими («Я хочу!»).
2. Умение организовать общение («Я умею!»), включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, умение решать конфликтные ситуации.
3. Знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими («Я знаю!»).

От рождения до 1 года ведущим типом деятельности (тем, в котором происходят основные качественные изменения психики ребенка) является непосредственно-эмоциональное общение с матерью.

На первый взгляд новорожденный производит впечатление примитивного организма, зависящего от внешних воздействий. Да, у него есть элементарные рефлексы: сосательный, оборонительный, ориентировочный, хватательный, опорный и др. По данным исследования ученых, младенцы предпочитают человеческое лицо простым фигуркам, а трех-четырехнедельный ребенок отличает лицо матери от лица незнакомого человека. Уже в первые недели малыш способен подражать выражению лица взрослого и быть инициатором контакта, в его распоряжении находятся такие средства общения, как улыбка и плач.

На втором месяце жизни возникает специфическая человеческая потребность - в общении с другим человеком. У малыша она проявляется в «комплексе оживления». Эта реакция выражается бурным движением ручек и ножек. В три месяца ребенок уже выделяет близкого ему человека, а в шесть отличает своих от чужих. В это время для ребенка важно слышать голоса близких ему людей, чувствовать прикосновения, поглаживания - телесные контакты.

Далее общение ребенка и взрослого начинает происходить в совместных действиях.

От 1 года до 3 лет ведущий тип деятельности - предметно-манипулятивный. Ребенок открывает для себя смысл и назначение предметов благодаря общению со взрослыми. Уже к полутора годам ребенок способен устанавливать связь между словом, обозначающим предмет, и самим предметом. В словаре появляются первые слова. Далее развитие способности к общению связано с развитием речи ребенка.

Критериями гармоничных отношений между ребенком и родителями можно считать:

- создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся;
- признание права на индивидуальность, в том числе непохожесть на родителей;
- сохранение независимости ребенка. Каждый человек имеет право на «секреты».

В возрасте 3-7 лет ведущей является игровая деятельность, а ведущими потребностями становятся потребность в самостоятельности, новых впечатлениях и в общении.

Большинство родителей уверены в том, что ребенку нужны теплый дом, хорошая еда, чистая одежда, хорошее образование и стараются всем этим обеспечить своих детей. Но не всегда хватает времени, душевных сил и просто знаний о том, как

помочь ребенку в его трудностях, как стать не просто родителями, а настоящим другом. В этом поможет игра, например «Зеркало» (повторение движений другого человека), «Зоопарк» (подражание зверям).

Отдельно хотелось бы рассмотреть типичные трудности в общении дошкольника - замкнутость, застенчивость, конфликтность, агрессивность и предложить варианты игровой коррекции. Среди причин личностных проблем ребенка могут быть психофизиологические, соматические, наследственные, а также неблагоприятные отношения в семье.

Важным компонентом благополучного развития ребенка является формирование его адекватной самооценки, на становление которой большое влияние оказывают родители, зачастую не давая себе отчета в этом (уже с самого раннего возраста). Качества адекватной самооценки - активность, находчивость, чувство юмора, общительность, желание идти на контакт.

Советы родителям по формированию адекватной самооценки:

- не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного;
- не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком;
- поощряйте в ребенке инициативу. Пусть он будет лидером всех начинаний, но также покажите, что другие могут быть в чем-то лучше его;
- не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого;
- показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела;
- не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).

Игры, позволяющие выявить самооценку

1. Игра «Молчок». С помощью этой игры происходит коррекция поведения.

Прочтите ребенку стихотворение А. Бродского «Новичок».

В детский сад пришел Молчок —

Очень робкий новичок.

Он сначала был несмел,

С нами песенок не пел.

А потом, глядим, привык:

Словно заяк — скок да прыг.

До чего же осмелел:

Даже песенку запел.

Обсудите с ребенком данное стихотворение. Далее пусть ребенок станет «Молчком», который сначала робко сидит на стуле, затем, согласно тексту, преобразуется в смелого: прыгает со стула, а потом поет какую-нибудь знакомую песенку.

2. Ведущий читает стихотворение К. Чуковского «Ежики смеются»:

У канавки две козявки
Продают ежам булавки.
А ежи-то хохотать!
«Эх, вы, глупые козявки!
Нам не надобны булавки:
Мы булавками сами утыканы!»

Дети используют выразительные средства, изображают походку ежей, их позы (прищуренные глазки, улыбку, смех и т. д.).

3. «Танец». Данное упражнение формирует умение самовыражения индивидуальности.

Предложите ребенку потанцевать то, что он сам хочет. Одно условие: ребенок должен выразить в танце какой-либо образ. Лучше, если он придумает образ сам. При затруднении можно ребенку предложить следующие темы: станций «бабочку», «зайчика», «лошадку», «цветок», «птичку» и т. п. Важно, чтобы ребенок именно танцевал, то есть выполнял танцевальные движения, а не изображал чувства мимикой.

4. «Имя»

Предложите ребенку придумать себе новое имя. А может он хочет оставить свое. Побеседуйте с ним, узнайте, нравится или не нравится ему его имя, почему он хочет, чтобы его звали по-другому. Отказ ребенка от своего имени говорит, что он недоволен собою или хочет быть лучше, чем есть сейчас.

5. «Ситуации»

Предложите вашему ребенку следующую игру: вы предлагаете ему ситуацию, в которой он должен изобразить самого себя. Ситуации можете придумать сами, можно взять ситуации, которые были реально в жизни ребенка.

Пример ситуации:

- У тебя твой друг взял поиграть твою любимую игрушку, а вернул ее сломанной;
- Мама принесла три конфеты: тебе и сестре. Как поделить эти конфеты? Почему? И т. п.

6. «Я и семья»

Попросите ребенка рассказать о каком-либо члене семьи: бабушке, папе, дедушке, — высказывая свое мнение, подчеркивая положительные черты

характера. Можно попросить ребенка также рассказать о себе, выделяя положительные и отрицательные качества. Затем предложите ребенку сделать рисунок на эту же тему и обсудите его. Что нарисовал, где расположен сам ребенок, стоит обратить внимание на размеры нарисованных фигур, есть ли разница в мимике, жестах, в цветовом решении?

Принципы общения с агрессивным ребенком:

- для начала поймите причины, лежащие в основе агрессивного поведения ребенка: он может привлекать к себе внимание, возможна разрядка накопившейся энергии, стремление завоевать авторитет, используя для этого не самые лучшие средства;
- помните, что запрет, физическое наказание и повышение голоса - самые неэффективные способы преодоления агрессивности;
- дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессивность, сместите ее на другие объекты. Разрешите ему поколотить подушку, помахать игрушечной саблей, разорвать на мелкие кусочки рисунок того объекта, который вызывает злость. Вы заметите, что в реальной жизни агрессивность ребенка снизилась;
- показывайте ребенку пример миролюбивого поведения. Не обостряйте и не провоцируйте конфликт, не допускайте при ребенке вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы «мести»;
- пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы любите, цените и понимаете его. Не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть. Пусть он видит, что нужен и важен для вас.

Игры на выплеск агрессивности

«Брыкание» - ребенок лежит на спине, ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличиваются сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «Нет», увеличивая интенсивность удара.

«Кукла Бобо» - кукла для выплеска агрессии.

«Разыгрывание ситуации»

Как строить взаимоотношения с конфликтными детьми

- сдерживайте стремления ребенка провоцировать ссоры с другими. Надо обращать внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотания чего-либо с обидой себе под нос. Конечно, у всех родителей бывают моменты, когда нет времени или сил контролировать детей. И тогда чаще всего раздражаются «бури»;
- не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого ребенка в ее возникновении и защищая своего. Старайтесь объективно разобраться в причинах ее возникновения;
- после конфликта обговорите с ребенком причину его возникновения, определите неправильные действия вашего ребенка, которые привели к конфликту. Попытайтесь найти иные возможности способы выхода из конфликтной ситуации;
- не обсуждайте при ребенке проблемы его поведения. Он может утвердиться в мысли о том, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их;
- не всегда следует вмешиваться в ссоры детей. Например, когда два мальчика в ходе игры что-то не поделили и начали ссориться, лучше понаблюдать за этим конфликтом, но не вмешиваться в него - дети сами могут найти общий язык, и при этом они учатся общаться друг с другом. Если же во время ссор один из них всегда побеждает, а другой выступает «жертвой», следует прервать такую игру, чтобы предотвратить формирование робости у побежденного.

Игры:

«Растительные обзывалки»

В этой игре используется тот же принцип решения конфликта, что и в предыдущей. Здесь поссорившиеся дети также получают право выразить свои эмоции с помощью интонаций и даже зайти немного дальше — обзывать друг друга. Пусть вас не смущает такой непедagogический метод! Ведь обзываться дети будут не обычными обидными словами, ущемляющими их достоинство, а с помощью специальной лексики, звучащей смешно и непонятно. С этой целью можно использовать любой справочник по уходу за комнатными растениями. Желательно иметь их два экземпляра, чтобы вовремя дать по одному поссорившимся детям. Тогда их ссора превратится в такую словесную дуэль: «Хавортия ты полосатая!» — «Да сам ты колеус Блюме!» — «Знаешь ты кто? Ты — колумнея мелколистная!» — «А ты — очиток красноокрашенный!» и т. д.

«Рассказ от первого лица»

Эта игра особенно пригодится тем родителям, чьи дети выматывают их, требуя восстановления справедливости и постоянно жалуясь друг на друга. Если у вас не получается предоставить детям решать их проблемы самостоятельно, то можно использовать такой метод.

Согласитесь на то, что вы выслушаете обоих детей и постараетесь помочь им разобраться в ситуации. Но при одном условии. Если ваш Андрюша будет рассказывать о том, что делал и чувствовал Коля, а Коля — об Андрюше. То есть дети должны поведать вам о том, что случилось, ведя рассказ от имени второго участника ссоры и стараясь представить себе ситуацию с его точки зрения. При этом говорить нужно от первого лица, то есть начинать предложение со слов «Я...» или «Мне...». Чтобы детям легче было поменяться мысленно местами, желательно во время объяснения правил посадить их на стулья рядом друг с другом (лучше не напротив и не рука об руку, а под углом на некотором расстоянии). Когда же начнется игра, то дети должны пересесть на стул, где только что сидел второй поссорившийся. Чтобы они не забывали во время рассказа о том, кто они в данной игре, можно написать их имена на листках и выдать каждому «чужое» имя.

«Трагикомедия без слов»

Это еще один способ превратить в восприятии ребенка трагедию в комедию. Он прекрасно подойдет для двух маленьких (или не очень маленьких) ябедников, стремящихся подать происходящее в выгодном для них свете и привлечь к разбирательству родителей.

На этот раз согласитесь не выслушать их, а посмотреть. Поставьте детей в известность, что постоянные ссоры вам наскучили, и, если они хотят вам снова о них поведать, то им придется поставить спектакль (или балет) на эту тему. Пусть пришлют вам билеты в первый ряд! Можно действительно попросить их изготовить для вас приглашение, придумав название спектаклю. Это переключит их внимание на более мирную волну. Если ярость детей друг к другу не слишком велика, можно требовать от них совместного изготовления пригласительного билета.

Когда вы получите приглашение, усаживайтесь поудобнее и смотрите балет или фильм без слов. Дети должны воспроизвести на домашней «сцене» ход событий, приведших к конфликту. Они могут двигаться, всячески жестикулировать

и изображать на своих лицах ужас, гнев или, напротив, страдания и беззащитность, но не могут произносить при этом никаких звуков. Подобный немой рассказ, конечно же, будет очень непривычен для детей. Поэтому их внимание сосредоточится на тонкостях актерского мастерства и на том, как донести до вас «истинную правду». При этом невольное наблюдение за такими кривляниями и гримасами со стороны другого ребенка неминуемо вызовет у них улыбку. Так за время спектакля эмоции ребят наверняка изменятся.

Если юные актеры остановятся «на самом интересном месте» (то есть покажут только самую ссору), то изобразите возмущенного зрителя, который отдал деньги не за полспектакля, а за целый и поэтому требует счастливого окончания. Они такого не придумали? Так пусть думают! Если им нужно время, то пусть объявят антракт, вы пока перекусите в буфете. А если они актеры экстра-класса, то пусть импровизируют и придумывают разрешение конфликта сразу же, на сцене. Если детям действительно удастся разрешить проблему «методами искусства», то кричите «Браво!», аплодируйте и берите автографы у таких мастеров сцены! Не скупитесь на восторги по поводу их самостоятельного поиска решения. В благодарность за приятно проведенный досуг предложите им поучаствовать в каком-нибудь интересном деле вместе с вами. Этим можно завершить перемирие.

«На кого я похож» - сравнение себя с животным, цветком, деревом

Застенчивость

Последствия:

- препятствует тому, чтобы встречаться с новыми людьми, заводить друзей и получать удовольствие от приятного общения;
- удерживает человека от выражения своего мнения и отстаивания своих прав;
- не дает другим людям возможности оценить положительные качества человека;
- усугубляет чрезмерную сосредоточенность на себе и своем поведении;
- мешает ясно мыслить и эффективно общаться;
- сопровождается переживаниями одиночества, тревоги и депрессии.

Помощь ребенку в преодолении застенчивости - разрешима, пока ребенок еще маленький. Т. к. с возрастом у застенчивого ребенка складывается определенный стиль поведения, он начинает отдавать себе отчет в этом своем «недостатке».

Игры: **1. «УГАДАЙ ЭМОЦИЮ»**

Тут чуть ли не важнее всего правильно замотивировать необходимость игры. Дело в том, что дети, о которых идет речь, обычно стесняются своего лица. И уж тем более им стыдно кривляться на людях. А данное упражнение будет восприниматься ими как кривлянье. Поэтому вы должны взять на себя активную роль и подавать ребенку пример. Кроме того, поскольку застенчивые дети обычно рады побыть в роли артистов (конечно, когда убеждаются, что у них это выходит), вы можете представить мимические, пантомимические и проч. упражнения как полезную актерскую тренировку. Сперва играйте вдвоем. Затем, когда он уже будет без труда справляться с заданиями, вовлекайте в игру его приятелей. Правила игры очень просты: ведущий показывает мимикой какую-нибудь эмоцию, а игроки называют ее и стараются воспроизвести. Кто сделает это первым, получает очко. Начните с легко угадываемых эмоций: удивления, страха, радости, гнева, печали. Показывать их надо утрированно, даже карикатурно. Постепенно расширяйте диапазон чувств, вводите различные оттенки эмоций (скажем, раздражение, возмущение, гнев, ярость). Детям постарше можно давать задание не только отгадать эмоцию, но и разыграть

экспромтом маленькую сценку (либо в куклах, либо «в живом плане») с соответствующим сюжетом.

2.«ЖИВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ» (для детей 5-10 лет)

Для этой игры идеально подходят стихи А.Барто. У нее очень много стихотворных жанровых зарисовок, точно передающих разнообразные детские переживания и окрашенных мягким юмором, который часто оказывается для нервных детей целебней любых лекарств. Один игрок читает стихотворение, а другой мимикой и жестами иллюстрирует описываемые события и эмоции. Учите ребенка постепенно улавливать и передавать тонкие оттенки чувств. Стихи Барто предоставляют для этого богатейший материал. Малышам больше подойдут стишки типа «Мишка», «Бычок», «Мячик». Детям постарше - «Обида», «Любочка», «Сонечка», «По дороге в класс» и многие другие.

Если игроков несколько (а, повторяю, ваша цель постепенно выводить застенчивого ребенка из замкнутого мирка семьи), то можно ввести элемент соревновательности. Пусть ведущий оценивает выступления и награждает победителей. Но, естественно, взрослый не должен забывать об основной цели игры и поощрять застенчивого ребенка даже, если он окажется не на высоте. Ваша задача в данном случае — психокоррекция, а не установление справедливости.

3.«ИЗОБРАЗИ ЖИВОТНОЕ» (для детей 4-10 лет)

Эта игра используется многими специалистами. Детей просят пантомимически показать различных зверей и птиц. Тут важно учитывать два момента. Во-первых, надо постараться создать обстановку безудержного веселья, чтобы каждое выступление встречалось взрывом хохота и аплодисментами, а во-вторых, не давать слишком трудных заданий. Попробуйте всякий раз сначала представить себе: а как бы вы сами изобразили то или иное животное? (Например, вы сможете похоже изобразить броненосца или бегемота?) Старайтесь выбирать животных с яркими отличительными признаками и легко узнаваемыми повадками. Обязательно обсуждайте потом с детьми, какой характер у показанного животного. Застенчивые дети испытывают трудности при общении с окружающими. И неумение правильно выразить свои чувства, скованность и неловкость играют здесь далеко не последнюю роль. Некоторые психологи уверяют, будто бы ребенок почти до самой школы остается невербальным существом. Т.е. он в основном общается не на словесном уровне, а на уровне мимики и жестов. Я, правда, думаю, что это несколько преувеличено, но, конечно, мимика и жесты очень важны для полноценного общения. Считается, что дети с маловыразительными, «неподвижными» лицами теряют при общении не менее 10-15% информации. Они не улавливают полностью, что им сообщается на бессловесном уровне, и зачастую неправильно оценивают отношение окружающих к себе. Так что пантомимические игры помогут вашему ребенку не только раскрепоститься, но и лучше понять других людей.

4.«ГДЕ МЫ БЫЛИ — МЫ НЕ СКАЖЕМ, А ЧТО ДЕЛАЛИ - ПОКАЖЕМ» (для детей 5-10 лет)

Задача этой распространенной детской игры — без слов показать какое-либо действие. Если ребят много, можно разделить на две команды. Одна показывает, другая отгадывает. Затем они меняются местами.

5.«ПАНТОМИМИЧЕСКИЕ СЦЕНКИ»(для детей 5-10 лет)

Ведущий вкратце обрисовывает ситуацию, а ребенок (или несколько детей, распределивших между собой роли) изображают ее пантомимой. Ситуации должны быть несложными и эмоционально окрашенными. Например:

- Мальчик катается на коньках. Падает. Хочет заплакать, но сдерживается, вспомнив о том, что мальчику следует быть мужественным, и даже улыбается. Хотя и с трудом.
- Ребенок замечает на тарелке фрукт. Осторожно оглядывается: не видит ли его мама, а то она будет сердиться, ведь мама разрешает ему есть фрукты только после обеда. Он сует кусочек фрукта в рот и кривится - оказывается, на тарелке лежал лимон. (Сыграйте маму, а затем поменяйтесь ролями с ребенком. Чем больше ролей переиграет застенчивый малыш, тем лучше).
- Драчун замахивается на другого ребенка. Тот сначала пугается, хочет убежать, но потом собирается с духом и дает ему сдачи. Драчун плачет.
- Ребенок выходит во двор и видит играющих детей. Сначала он не решается подойти к ним, но потом все-таки подходит и знакомится (без слов, только жестами).
- Девочка гуляет по лесу, собирает грибы, разглядывает деревья, восхищается красивыми цветами. Потом чуть не наступает в муравейник. Страхивает ползающих по ноге муравьев. Ой! Муравей укусил ее. Больно! (Можно предложить ребенку самому продолжить эту историю).

Советы родителям замкнутых детей:

Замкнутый ребенок в отличие от застенчивого не хочет и не знает, как общаться.

- расширяйте круг общения вашего ребенка, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми;
- подчеркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребенку, что нового и интересного вы узнали, а также какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком;
- стремитесь сами стать для ребенка примером эффективно общающегося человека;
- если вы заметили, что, несмотря на ваши усилия, ребенок становится все более замкнутым и отстраненным, обратитесь за квалифицированной помощью.

Отдельную группу детей составляют **дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью**. Дефицит внимания - неспособность удерживать внимание на чем-либо, что необходимо усвоить в течение определенного отрезка времени, а гиперактивность - чрезмерная активность, слабый контроль побуждений. Причины возникновения данных отклонений многопочвенны. В домашней программе коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должен преобладать поведенческий аспект:

1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

- проявляется достаточно твердости и последовательности в воспитании;
- контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;
- не давайте ребенку категорических указаний, избегайте слов «нет», «нельзя»;
- стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;
- реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (шутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т. д.);
- повторяйте свою просьбу одними и теми же словами много раз;
- не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;
- выслушайте то, что хочет сказать ребенок.

2. Изменение психологического микроклимата в семье:

- уделяйте ребенку достаточно внимания;
- проводите досуг всей семьей;
- не допускайте ссор в присутствии ребенка.

3. Организация режима дня и места для занятий:

- установите твердый распорядок дня для ребенка и всех членов семьи;
- чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;
- снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;
- избегайте по возможности больших скоплений людей;
- помните, что переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

4. Специальная поведенческая программа:

- придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказание за плохое поведение.
- не прибегайте к физическому наказанию
- чаще хвалите ребенка, т. к. он чувствителен к поощрениям
- составьте список обязанностей ребенка и постепенно расширяйте его, предварительно обсудив их с ребенком
- воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией
- не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка
- не разрешайте откладывать выполнение заданий на другое время

Помните, что словесные убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, т. к. гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы.

Для детей с дефицитом внимания и гиперактивности наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

- лишение удовольствия, лакомства, привилегий
- запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры
- внеочередное дежурство на кухне и т. д.

Надеемся, что наши рекомендации помогут семьям в вопросах воспитания детей.

Литература:

- 1. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?»
- 2. Ю.Б. Гиппенрейтер «Продолжаем общаться с ребенком. Так?»
- 3. Д. Грэй «Дети с небес»
- 4. Ш. Фельдчер, С. Либерман «400 способов занять ребенка от 2 до 8 лет», - игры, темы для занятий, подсказки для многих жизненных ситуаций.