

Эффективное общение в семье – залог успеха школьника

Цель: оказание консультативно-профилактической помощи родителям, повышение психолого-педагогической компетентности родителей.

Задачи:

- помочь родителям проанализировать свое родительское поведение, заострить внимание на положительных моментах воспитания ребенка, формах проявления любви к ребенку;
- расширить знания родительского коллектива об общении;
- познакомить со стилями общения. Раскрыть значение невербального общения. Стимулировать полноценное общение родителей и детей.

Ход занятия:

Педагог: Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня я хотела бы с вами поговорить на тему: «Эффективное общение в семье – залог успеха школьников». У каждого сидящего здесь разные судьбы, разные характеры, разные взгляды на жизнь, но есть то, что объединяет нас всех – это наши дети. Один из известных педагогов говорил, что дети – это наше будущее, правильное их воспитание – это наше счастливое будущее, плохое воспитание – это наше горе и слёзы. Какими они вырастут, выйдут в мир взрослости во многом зависит от нас с вами. Как и что нужно сделать, чтобы наши дети были счастливы, доверяли нам, делились своими радостями и горестями, были откровенны. Я предлагаю вам сегодня поговорить о нашем общении с детьми.

И сразу хочу задать вам вопрос: «Любите ли вы своего ребенка?». «Да», – ответили вы. Трудно было бы предположить другой ответ.

А теперь другой вопрос: Как вы считаете, в вашей семье ваш ребенок чувствует себя счастливым? Задавая этот вопрос, тоже слышен положительный ответ, но часто родители уточняют: у моего ребенка есть всё, у моего ребёнка гора игрушек и новый планшет, мой ребёнок одет в дорогие вещи. В нашем стремлении дать ребёнку «все самое нужное для него», мы часто проходим мимо самого главного – того, в чём он нуждается не просто, чтобы выжить, но и для того, чтобы вырасти счастливым.

Что же делает ребенка счастливым? Предлагаю сегодня найти ответы на этот вопрос. Но прежде послушайте, что ответили дети на вопрос: что такое счастье? (учитель зачитывает, приложение № 1).

«Научить ребенка быть счастливым нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно», – сказал Антон Макаровский.

Как, на ваш взгляд, можно воспитать счастливого ребёнка? (*ответы родителей*).

Ваши высказывания очень ценны. Но, готовясь к сегодняшней встрече, я познакомилась с мнениями некоторых психологов, посмотрела видео в интернете и позвольте мне сегодня дать вам несколько советов. А поможет

нам вот эта ромашка. Почему именно ромашка? Да, наверное, потому, что ромашка – это цветок семейный, нежный, чистый, а ребенок первые минуты счастья, несомненно, испытывает в семье, рядом со своими родителями. Лепестков на нашей ромашке тоже семь (семь-я).

Дальше учитель переворачивает лепестки, читает советы, предлагает родителям поразмышлять над предложенным советом, а затем сам даёт пояснения.

Совет № 1. Научитесь радоваться жизни.

Это звучит немного эгоистично, но факт остается фактом, у несчастных родителей никогда не вырастут счастливые дети. Вы, наверное, согласитесь, что невозможно радоваться жизни рядом с человеком, который постоянно ворчит, который недоволен своей работой, проклинает государство и раздражается по всякому пустяку. Совсем по-другому чувствуют себя дети, родители которых доброжелательно общаются, имеют увлечения, радуются по мелочам. Глядя на родителей, ребенок начинает повторять за ними. Именно поэтому, забудьте про весь негатив, чаще общайтесь, найдите занятие, которое будет радовать вас. Это в одинаковой степени нужно и вам, и вашим деткам.

Совет № 2. Проводите время с детьми.

В наше время мы перестаем общаться, родителям проще предложить ребенку компьютер, телевизор и в это время заниматься своими делами. Часто родители заваливают ребенка подарками. Но знайте, что как раз про подарки ваши ребенок забывает, а вот то время, которое вы провели вместе, он не забывает.

Игра с мячом в кругу (воспитатель передает мяч, задавая вопрос, а родители отвечают).

Уважаемые родители! Вспомните и назовите игры, в которые играли в детстве вы? (*ответы родителей*). А сейчас назовите игры, в которые играют ваши дети? (*ответы родителей*). Обратите внимание, наш круг замкнулся раньше. А сейчас самое сложное: сколько раз за последнюю неделю вы играли со своим ребенком? (*ответы*). Спасибо.

«Главная беда взрослых заключается в том, что они забыли. Что значит быть детьми», – Рэндолл Джарелл.

Поиграйте с вашими детьми, покатайтесь с ними на горке (несмотря на свое положение и т.д.). Время займет немного, но впечатления и яркие воспоминания о детстве останутся у ребенка во взрослой жизни.

Совет № 3. Демонстрируйте ребенку его значимость.

Это очень важный момент в воспитании. С детских лет малышу важно ощущать себя значимым, кому-то нужным. Он должен осознавать себя важной частичкой семьи. Если постоянно показывать ребенку, что он важен для вас, он с детства будет расти с высокой самооценкой. А это важно для формирования счастливой и гармоничной личности.

Как показать ребенку его значимость? Очень просто: пусть с детства у него будут какие-нибудь обязанности (полить цветы, выгулять щенка). С таким подходом вы не только вырастите трудолюбивого, ответственного

ребенка. Но и ежедневно будете убеждать его, что без его помощи было бы трудно и тяжелее.

Совет №4. Учите ребенка выстраивать отношения.

Попав в детский сад, затем в школу, ребенку приходится сталкиваться с проблемами коммуникации. Ребенок не знает, как вести себя, когда его обижают, не возьмут в игру. Тут на помощь должны прийти мудрые мамы и папы. Именно родители могут научить защищаться, договариваться, уходить от конфликтов. В будущем это обязательно ему пригодиться, он будет иметь много друзей, сможет избежать конфликта, поберечь свои нервы. Разве не это качества счастливого человека?

Хочется сказать, что важно правильно выстраивать отношения и в семье. Нет ничего более страшного в семье, когда один родитель позволяет, а другой запрещает или когда один что-то скрывает от другого. Скрывая поступки ребёнка, мы способствуем вседозволенности, потери собственного уважения в глазах ребёнка.

Совет №5. Не ругайте ребенка за ошибки.

Все психологи утверждают, что детство дано для того, чтобы ребёнок методом проб и ошибок научился жить в этом мире. И то, что на этом пути он будет ошибаться, это нормально. Родители не должны ругать ребенка, а в доброжелательной обстановке, в игровой форме, показать, как нужно поступать, чтобы все получилось правильно.

Исследования подтверждают, что если предложить детишкам задания разной сложности, то те дети, чьи родители требовательны, чтобы оправдать ожидания своих мам и пап, берут задания легкие. И наоборот, там, где родители подбадривают, дети берутся выполнять самые сложные задания. Дети в таких семьях вырастут счастливыми, потому что они не боятся сложностей.

ТРЕНИНГ. Учитель предлагает взять лист бумаги и выполнить ряд заданий:

- *сверните лист пополам,
- *еще раз пополам,
- *оторвите правый верхний угол,
- *оторвите нижний правый угол.

Разверните теперь бумагу и посмотрите теперь на свои узоры. Несмотря на то, что я давала всем одну инструкцию, узоры получились разными, так и с детьми – они все разные, необходимо выслушивать своих детей, понимать их, это добавит им счастья.

Совет № 6. Предоставляйте ребёнку право выбора.

С ранних лет ребенок должен понимать, что у него есть право выбора. Понятно, что вы не разрешите пойти зимой на улицу без куртки, но ребенок может выбрать какую куртку он наденет: синюю или зеленую. Так же и с кружками: родители могут посоветовать кружок, но вот танцевальный или спортивный пусть выберет ребенок.

По словам психологов, такое право выбора важно для формирования ребенка. А принимая решение за него, вы рискуете вырастить ребенка полностью зависимого от мнения окружающих. Родители, не спрашивая мнения ребенка, рискуют вырастить глубоко несчастного человека, так как все детство он потратил на совершенно нелюбимое занятие.

Совет № 7. Создайте тёплые и доверительные отношения в семье.

Чтобы создать теплые и доверительные отношения, надо воспитывать в детях потребность в семейных ценностях. Что на ваш взгляд, относится к семейным ценностям? (любовь, доверие, взаимопонимание и др.).

Давайте остановимся на традициях, которые связывают людей, представляя собой эстафету духовной связи поколений. Посмотрите на картинки. С какими традициями ассоциируются они для вас? (семейные чтение, новый год, совместные походы, пасха – *Приложение № 2*). А какие традиции есть в вашей семье? (*ответы родителей*).

Только воспитывая ребенка в атмосфере любви, доверия и понимания мы создаем условия для того, чтобы ребенок рос счастливым.

Родителям предлагаются для просмотра два цветка.

Представим, что это дети.

Это ребёнок, которого родители с пелёнок воспитывали счастливым человеком. Бутон медленно распускался и стал красивым открытым цветком.

Это ребёнок, родителям которого было некогда заниматься воспитанием своего малыша. Он стал красивым бутоном, но раскрыться не смог. Тогда родители решили наверстать упущенное, и начали делать всё для того чтобы он стал счастливым. Начали помогать ребенку «раскрыться» (*педагог раскрывает лепестки, они обламываются, в результате бутон так и не распускается*).

Вывод: Если вы действительно любите своего ребёнка, не упустите время, чтобы потом не жалеть об этом. И ваш малыш обязательно распустится прекрасным цветком!

Если вы действительно хотите, чтобы ребёнок вырос счастливым, придётся приложить для этого усилия. Но ваши старания того стоят и обязательно оправдаются в дальнейшем, ведь успешность и счастье детей, лучшая награда для их родителей. Кроме того, постоянно занимаясь с ребёнком и развивая его, вы так же будете самосовершенствоваться, а следовательно, и менять к лучшему свою жизнь.

Любите своих детей, уделяйте им как можно больше времени, внимания, общайтесь с ними.

Роль общения в жизни человека велика. Для этого достаточно вспомнить примеры лишения общения из истории. Екатерина II продержала в заключении будущего наследника российского престола более 20 лет, и его развитие осталось на уровне 5 летнего ребёнка.... Или еще пример, когда девочка росла в волчье стае и не смогла в дальнейшем нормально развиваться.

Итак, общение – это главное условие для развития и жизни человека. Каким вы видите общение с вашими детьми? Какие встречаются трудности?

Не всегда порой мы знаем выход из сложившихся ситуаций. Мы живём в очень сложное время. Детям хочется тепла, ласки, понимания, а мы часто пытаемся заработать на хлеб насущный, приходим домой уставшими, на общение часто уже не способными. Растёт стена непонимания недоверия, возникают конфликты. А по данным социального опроса установлено, что за сутки родители ребёнку уделяют всего 18 минут. Это ли не парадокс!

Возможно, знания стилей общения многим из вас помогут в воспитании детей столь открытых в данном возрасте.

Как известно, существуют следующие **стили общения**:

1. Авторитарный. Родители хорошо представляют, каким должен вырасти их ребенок, и прилагают к этому максимум усилий. В своих требованиях они очень категоричны и неуступчивы. Закрыты для постоянного общения с детьми, устанавливают жёсткие требования и правила, не допускают их обсуждения, позволяют детям лишь в незначительной степени быть независимыми. Их дети, как правило, замкнуты, боязливы, угрюмы и зависимы, раздражительны. Девочки на протяжении подросткового возраста остаются пассивными и зависимыми. Мальчики могут стать неуправляемыми и агрессивными.

2. Либеральный. Родители слишком высоко ценят своего ребёнка, считают простительными его слабости. Легко общаются с ним, доверяют ему во всём. Не склонны к запретам и ограничениям. Однако стоит задуматься: по плечу ли ребёнку такая свобода? Детям предоставлен избыток свободы, т.е. руководство родителей незначительно, не устанавливается никаких ограничений. Поэтому дети склонны к непослушанию, агрессии. На людях ведут себя неадекватно и импульсивно, не требовательны к себе; лишь в некоторых случаях дети становятся сильными и решительными, творческими людьми.

3. Индифферентный. Проблемы воспитания не являются для родителей первостепенными, поскольку у них другие заботы. Свои проблемы ребёнку приходится решать самому.

4. Авторитетный. Родители осознают важную роль в становлении личности, но за ним признают право на саморазвитие, осознают какие требования необходимо диктовать, а какие обсуждать. Открыты для общения, признают и поощряют автономию детей, допускают изменению своих требований в разумных пределах. Дети превосходно адаптированы, уверены в себе, развит самоконтроль, хорошо учатся, обладают высокой самооценкой.

Помните!

- Ребенка постоянно критикуют – он учится ненавидеть.
- Ребёнок живёт во вражде – он учится быть агрессивным.
- Ребёнок живёт в упрёках – он учится жить с чувством вины.
- Ребенок растет в терпимости – он учится понимать других.
- Ребенка хвалят – он учится быть благородным.
- Ребенок растет в безопасности – он учится верить в людей.
- Ребенка поддерживают – он учится ценить себя.

- Ребёнка высмеивают – он учится быть замкнутым.
- Ребенок живет в понимании и дружелюбии – он учится находить любовь в этом мире.

Самое главное, никогда не воспитывайте в плохом настроении.

Оценивайте поступок, а не личность, умейте видеть в детях только хорошее, разрешайте конфликты мирно, ведь «худой мир, лучше доброй ссоры», в минуты сильнейшего раздражения на ребёнка сядьте напротив него и пристально в течение минуты разглядывайте его от макушки до пят, пытаясь обнаружить в нём свои чёрточки. Как вы думаете, чем это закончится?

Подумайте и ответьте:

1. С каким лицом вы чаще всего общаетесь со своим ребёнком?
2. С каким лицом чаще всего общается ваш ребёнок?
3. Каким, по вашему мнению, должно быть лицо вашего ребёнка во время общения с вами?

Сделаем вывод:

- чаще улыбаться;
- общаться с детьми не меньше 3 часов в сутки;
- радоваться успехам ребенка; не раздражаться в момент его временных неудач;
- терпеливо, с интересом слушать рассказы ребенка о событиях в его жизни;
- необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации;
- создавать в семье атмосферу радости, любви и уважения.

Помня о том, что в этом возрасте для ребенка ведущей является игровая деятельность, мы можем делать шаги к взаимопониманию с ним, просто играя! Игра, с одной стороны, дарит сиюминутную радость, а с другой – всегда направлена в будущее, так как в ней моделируются либо какие-то жизненные ситуации, либо закрепляются свойства, качества, состояния, умения, навыки, способности, необходимые личности ребенка.

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями – показать, научить, направить – ему не поможешь. В таких случаях лучше всего... его послушать. Правда, иначе, чем мы привыкли. Психологи нашли и очень подробно описали способ «помогающего слушания», иначе его называют «активным слушанием».

Что же это значит – активно слушать ребенка?

Техника активного слушания.

1. Занять правильное положение по отношению к собеседнику (глаза должны находиться на одном уровне). Психологические исследования показали, что человек воспринимает преимущественно невербальную информацию, поэтому наша поза является для детей самым сильным сигналом о том, насколько мы готовы его слушать и услышать.

2. Повтор услышанного. Повторяя то, что вы слышите от ребенка, вы выражаете готовность принять ту информацию, которую он до вас пытается донести (будь то рассказ о действиях, или о мыслях, или о чувствах).

3. Делать паузы между фразами. Паузы помогают говорящему разобраться в своих переживаниях и одновременно почувствовать, что рядом с ним – понимающий их человек.

4. Обозначение чувств. Называйте чувство, которое ребенок пытается выразить рассказом.

5. Чувства – в утвердительной форме. Ответы должны отражать сочувствие и звучать не в вопросительной, а в утвердительной форме.

Правила активного слушания.

1. Полностью сконцентрируй свое внимание на собеседнике. Обращай внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жесты.

2. Проверь, правильно ли ты понял слова собеседника.

3. Не давай советов.

4. Не давай оценок.

5. Поза (Необходимо сидеть напротив человека; корпус наклонен немного вперед).

6. Взгляд доброжелательный (смотреть в глаза).

7. Стимуляция собеседника к рассказу (Угу, Ага и т.д.).

Итак, что может дать техника активного слушания?

– Исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка, (разделенная радость удваивается, а разделенное горе уменьшается);

– Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает больше рассказывать о себе;

– Ребенок учится сам решать свои проблемы;

– Ребенок начинает активно слушать родителей;

– Родители становятся более чувствительными к проблемам и нуждам ребенка, легче принимают его «отрицательные» чувства, то есть меняются и сами родители!

Вот некоторые упражнения, игры, направленные на снятие напряжения, успокоение, мышечное расслабление, релаксацию дыхания.

1. Упражнение «Воздушный шарик».

Упражнение проводится сидя или стоя.

Родитель: «Представь себе, что сейчас мы с тобой будем надувать шарик. Вдохни воздух, поднеси воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувай его. Следи глазами за тем, как твой шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представил? Я тоже представила наши огромные шары. Дуй осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажем их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

2. Упражнение «Игра без правил».

Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания и т.д.

Родитель и ребенок садятся рядом и разговаривают, постоянно проговаривая начало фразы: «Мне нравится, что ты...» и добавляя к ней свое утверждение. Тем самым возникает позитивный диалог.

3. Игра «Зеркало».

Цель: эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, формирование умения подчиняться требованиям другого.

Участники становятся в две шеренги. Один человек в паре – водящий и показывает разные движения, другой – зеркало, все повторяет. Затем меняются ролями.

4. Игра «Машины».

Цель: налаживание физического контакта между родителями и детьми, развитие тактильных ощущений.

Работа в парах (родитель и ребенок). Ребенок в роли «машины», родитель – в роли «мойщика машины». В течение 5 минут машину приводят в порядок: моют, протирают, полируют, проговаривая все свои действия, используя как можно больше ласковых слов.

Затем меняются ролями.

5. Игра «Только вместе!».

Цель: физический контакт, возможность почувствовать друг друга, сотрудничество. Работа в парах (родитель и ребенок). Надо встать спиной к спине и попробовать медленно, не отрываясь от партнера, сесть на пол. И точно также встать.

6. Упражнение «Хвасталки».

«Я ..., мой ребенок...» Каждый участник тремя позитивными прилагательными должен охарактеризовать себя и своего ребенка. Группа отвечает участнику: «Мы рады за тебя!».

В заключение можно сказать, что необходимо заниматься со своими детьми, хотя бы полчаса в день, находить время для совместных занятий и чтобы они приносили радость и Вам и ребенку! Хотелось бы закончить словами известного педагога о том, что дети – это наше будущее, правильное их воспитание – это наше счастливое будущее, плохое воспитание – это наше горе и слезы.

Ответы детей. Счастье – это...

- когда смеются, когда я иду в парк и мне покупают Чупа-чупс, еду на море;
- оно бывает летом; когда радуются; когда Новый год;
- когда хожу в цирк, еду на море, иду в магазин игрушек;
- когда дарят подарки, когда со мной дружат, когда ходим в гости;
- когда игрушки дарят, и я играю в компьютерные игры – это лето;
- это радость, День рождения, это семья;
- это когда игрушки покупают и платя;
- когда делятся со мной – когда весело, когда любит мама;
- хорошо себя вести;
- когда покупают Лего;
- когда все ребята смеются;
- это когда я веселый, играю в компьютерные игры;
- это выходные – радость, что-то новое есть;
- когда День рождения – когда человек радуется;
- когда в сугробах валяюсь;
- это семья, все что есть – это счастье;
- когда у тебя есть близкие люди, когда к тебе относятся по-доброму.

Памятка для родителей «Как вырастить счастливого ребенка: 10 советов проверенных наукой».

1. Станьте более счастливым человеком.

В одном из исследований «Секретов счастливых семей» детей спрашивали: «Если бы у вас было одно желание о ваших родителях, что бы это было?»

Каков был их ответ?

Дети желали, чтобы их родители были менее напряженными и уставшими.

2. Отмечайте семейные праздники, так часто, как можете.

Счастливые семьи празднуют как мелкие, так и большие события: конец насыщенной недели, первый день в школе, продвижение по службе, праздники и фестивали.

В счастливых семьях вырастают счастливые дети, поэтому чаще устраивайте позитивное времяпровождение.

3. Когда ваши дети общаются с вами, дайте им ваше полное внимание.

Это означает отложить ваши газеты и электронные устройства и действительно слушать то, что они хотят сказать.

Интерес, который вы проявите к ним, побудит ваших детей стать более общительными.

4. Регулярно принимайте пищу вместе.

Дети, у которых есть регулярные приемы пищи со своими семьями, становятся более успешными практически во всех областях, как объясняется в «Секретах счастливых семей».

Эти дети имеют более крупный словарный запас, большую уверенность в себе и получают лучшие оценки. Они также менее склонны пьянству, курению, употреблению наркотиков или развитию психологических проблем.

И все потому, что эти семьи часто кушают вместе!

5. Научите своих детей строить крепкие отношения.

Что могут сделать родители, чтобы помочь своим детям сформировать крепкие отношения?

Родители должны адекватно реагировать на эмоциональные сигналы своих детей. Таким образом, их дети будут чувствовать себя более уверенно. Это создаст основу самооценки.

6. Уменьшите время просмотра телевизора.

Исследование, проведенное над более чем 4000 подростков, показало, что те, кто смотрел больше телепередач, с большей вероятностью становятся депрессивными. Эта вероятность растет с увеличением времени просмотра ТВ.

Покажите пример для своих детей, ограничив время своего просмотра ТВ. Вы также можете провести семейную дискуссию, чтобы принять решение о правилах просмотра телевизора в вашей семье.

7. Разрешите конфликты в вашем браке.

Дети, чьи родители имеют серьезные супружеские конфликты, хуже учатся, более склонны злоупотреблять наркотиками и алкоголем и, скорее всего, испытывают эмоциональные проблемы.

Если у вас есть проблемы в вашем браке, которые не разрешались месяцами или годами, обратитесь за помощью к психологу или консультанту. Ваши дети – и ваш брак – рассчитывают на вас.

8. Поощряйте своих детей помогать другим.

Исследование доктора Марка Холдера детей в возрасте от 8 до 12 лет показывает, что дети, которые чувствуют, что их жизнь имеет смысл, также счастливее.

Что заставляет их воспринимать свою жизнь как более значимую?

Когда они помогают другим людям, например, вносят изменения в сообщество, добровольно, помогая своим друзьям и семье.

9. Содействуйте здоровому образу жизни.

Вот несколько способов по формированию здорового образа жизни у ваших детей:

- Сосредоточьтесь на пользе упражнений для здоровья, а не на том, как это влияет на вашу внешность.

- Сосредоточьтесь больше на развитии ваших детей, и меньше на их внешности.

- Занимайтесь упражнениями всей семьей.

- Не судите о внешности других людей.

10. Научите своих детей прощать.

Дети, которые учатся прощать, могут превратить негативные чувства из прошлого в позитивные. Это увеличивает их уровень счастья и удовлетворенности жизнью.

Будьте образцом для подражания для своих детей.

Не держите зла на людей, которые обидели вас, и проявите инициативу по разрешению личных конфликтов. Обсудите важность прощения с вашими детьми, чтобы они прощали невзгоды жизни.