

- Сын: Он отнял мою игрушку.
- Мама: Я вижу, ты рассержен и обижен на него.
- Сын: Да, не хочу больше с ним дружить.
- Мама: Поэтому тебе не хочется с ним играть.
- Сын: Я по тебе скучал, а тебя не было рядом.
- Мама: Давай я тебя обниму. Я тоже по тебе скучала.

Активное слушание помогает понять и почувствовать проблему ребёнка, поговорить с ним по душам, оно необходимо для установления лучшего контакта с малышом. От нашей реакции на поведение ребёнка будет зависеть его эмоциональное состояние и последующее поведение!

- Если у ребёнка началась истерика в магазине, в общественном транспорте, и он не воспринимает, что говорит ему взрослый:

1. Необходимо «убрать зрителей» (увести, отнести малыша, чтобы успокоить его). Истерики чаще всего возникают на людях.
2. Спокойно сказать ему: «Если чувствуешь, что успокоился, мы можем вернуться к нашим делам».

Сначала данные техники могут показаться искусственными, неестественными, но если вы ими овладеете, «техника» исчезнет и переходит в искусство общения.

МБДОУ «ЦРР - детский сад № 2 «Палех» г.Обнинск 2017
Педагог-психолог Кузьмина Т.А



Памятка для родителей

«Игровые приёмы эффективного общения с детьми»

Дорогие родители! Вашему малышу пятый год. Он эмоционален, активен, общителен, с бурной фантазией, но его эмоции и действия проявляются спонтанно и ярко и нуждаются в контроле взрослого. Многих родителей волнует, как общаться с ребёнком и вести себя в различных жизненных ситуациях, особенно когда ребенок капризничает, упрямится, не слушается, закатывает истерики. Известно, что ведущая деятельность у дошкольников – игровая. Только через игру взрослый бесконфликтно может переключить внимание ребёнка или организовать его деятельность.

- В возрасте 4 – 5 лет у детей могут появляться различные страхи, поэтому помочь справиться с ними вы можете с помощью рисования, лепки, совместного творчества и создать здоровый эмоциональный настрой у ребёнка.

Существуют различные способы правильного выражения страха, гнева, обиды, раздражения:

1. Отреагировать на поведение ребёнка, дать возможность ему выразить эмоции.

Вы можете сказать ребёнку: «Я вижу, что ты злишься, обижен, огорчён, раздражён и т.д.».

2. Помочь ребёнку справиться с негативными эмоциями.

Вы говорите малышу: «Ты можешь нарисовать свою обиду (злость, страх), слепить. На что она похожа? Теперь давай расправимся с ней так, как тебе хочется! Ты можешь порвать лист, заштриховать свою обиду, постучать по ней, расплющить и т.д.»

3. Преобразовать негативную эмоцию в положительную, и гармонизировать состояние малыша.

Вы можете сказать ребёнку: «Во что ты бы хотел превратить свой страх (обиду, злость), чтобы перестать бояться или раздражаться и успокоиться?».

- Ребёнка 4-5 лет отличает довольно высокая возбудимость, поэтому он быстро устаёт от какой-либо однообразной деятельности (ожидание очереди в поликлинике, долгое время в дороге и пеших прогулках, походы по магазинам). Тут можно переключить внимание ребёнка, сняв психоэмоциональное напряжение с помощью различных игр:

1. Тактильные игры хорошо снимают напряжение.

- «Погодный массаж»: Показываем дождик (постукивающие движения по плечам и спине), снег (короткие отрывистые поглаживания), солнце (плавные поглаживания).

- Массируем кончики ушей, приговаривая: «Ушки, ушки слышат нас!»

- Солнечный зайчик прискакал к тебе, сел на нос, щёчки, лоб и т.д., пожалей его, нежно погладь ладонями, заглянул в глаза, закрой их.

Побежал дальше по голове, рукам, животу, погладь его аккуратно, чтобы не спугнуть его, он тебя любит и хочет подружиться. Родитель может сам прикасаться к различным частям тела ребёнка или просить малыша.

- Прилетела бабочка, угадай, куда она села? Родитель касается спины ребёнка, головы, плеча, ушка, а ребенок по прикосновениям угадывает, где находится бабочка.

- Можно порисовать на спинке малыша. Угадай, сколько я раз прикоснулась?

2. Воображаемые игры.

- «Представь, что у тебя в руках маленькая птичка, беспомощный птенец. Вытяни руки вверх, а теперь согрей его, сложив ладони, подыши на него, согревая своим теплом, добрым сердцем. А теперь выпусти птенца, он радостно взлетел вверх, ты успокоил его».

Ребёнок, успокаивая птенца, успокаивается и сам.

- Можно попросить ребёнка надуть воображаемый воздушный шар, выдыхая в него всю свою злость, обиду и затем выпустить его в небо.

Это дыхательное упражнение позволяет высвободить накопившееся эмоциональное напряжение.

- Ребёнку 4-5 лет ещё трудно управлять эмоциональной сферой, он иногда выходит из-под контроля, кривляется, гримасничает, может показывать язык. Мышечное напряжение можно снять, используя следующие приёмы, переключая его внимание:

1. Игра «Зеркало».

Посмотрите в глаза ребёнку и спросите: «А ты можешь нахмуриться, как снежная суровая туча? А удивиться, как будто увидел дракона? А испугаться, словно ударила молния? А погрузиться, будто ты хочешь мороженое, а горло болит? А улыбнуться, словно кот-лежебока на солнышке греется?». *Позвольте себе тоже погримасничать, изображая на лице разные эмоции.*

2. Для снятия мышечного напряжения, чтобы дать почувствовать ребёнку разницу между напряжением и расслаблением подойдёт такой приём: «Представь, что у тебя в руке лимон. Сожми его сильно, сильно, весь сок выжми. Встряхнули ручки, повторили 3 раза. Ты сильный, ты умеешь держать себя в руках. Наши ноги тоже сильные. Представим, что они утопают в болоте, давим сильнее в пол». Расслабили ножки, потрясли ими.

Мы разрешаем ребёнку выражать эмоции в социально приемлемой форме, а не просто остаёмся или накладываем запреты, типа «не кричи, закрой рот». Можно выразить своё недовольство отдельными действиями ребёнка, а не его чувствами.

- У ребёнка 4-5 лет высокая потребность в общении с взрослым, у него могут быть эмоциональные переживания – устал от детского сада, скучал по маме и грустил, его кто-то обидел, и он разозлился или расстроился. Но не всегда дети могут выразить словами свои нужды, и другого способа выражения он не знает. А ведь главное в общении с маленькими детьми – это понять причины его поведения, разобраться в нём, внимательно выслушать малыша, а затем вносить изменения.

1. Если хотите послушать ребёнка, повернитесь к нему лицом, его глаза и ваши должны находиться на одном уровне (присядьте рядом, возьмите на колени). Избегайте разговаривать с ребёнком, находясь на кухне, смотря ТВ, читая газету, то есть, отвернувшись от него.

2. Можно спросить: «У тебя что-то случилось» - в утвердительной форме, а не вопросом, тогда ребёнок увидит вашу готовность его слушать.

3. В вашем ответе полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребёнком, а потом обозначить его чувство. Вот пример разговора мамы и сына: