

Эффективная коммуникация родителей и детей



Психолог Камилова Марьям Асановна

Эффективная коммуникация

- Эффективная коммуникация – это нечто большее, чем просто обмен информацией. Речь идет о понимании эмоций и намерений, стоящих за словами. ..
- Цель же эффективной коммуникации – наладить и оберегать взаимосвязь, поддержку и рабочие взаимоотношения, взаимовыгодные и, следовательно, длительные.



Основные позиции человека в общении

- Для анализа взаимодействия важное значение имеет понимание позиции в общении. Позиция задает характер взаимодействия и часто определяет его исход. Выбор соответствующей позиции в общении – важный компонент коммуникативной компетентности личности.
- Для анализа позиций в общении используют модель трансактного анализа Э. Берна. Согласно данной модели основными действиями в общении являются действия, осознанно или неосознанно направленные на изменение и регулирование своей или чужой позиции в общении.
- Как отмечалось Э. Берн выделил три основные позиции в общении:
 - Родитель,
 - Взрослый и
 - Ребенок.

Основные позиции человека в общении

- Родитель – такое состояние Эго, чувства, установки и привычное поведение которого относятся к роли родителя: ощущение власти, морализаторство, поучение, позиция "сверху".
- Ребенок – актуализация комплекса установок и поведения, выработанного в детстве, позиция "снизу".
- Взрослый – состояние Эго, обращенное к реальной действительности. Это состояние вырабатывается в партнерском, равном общении со сверстниками, и у многих людей в силу особенностей воспитания является наиболее слабым. Это позиция партнерства, "на равных".

Конкретное состояние Эго, от которого ведется разговор, определяет позицию и статус человека в общении.



Техника «„Я“-высказывание»



«Я»-высказывания и «Ты»-высказывания

«Ты никогда меня не слушаешь!»

«Когда я вижу, что собеседник меня не слушает, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю».



«Я»-высказывания и «Ты»-высказывания

«Ты все время меня перебиваешь!»

«Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Мне обидно и кажется, что тебе неинтересно разговаривать со мной. Если у тебя есть вопрос - задай его. Возможно, если послушаешь меня до конца, то у тебя возникнет меньше вопросов».



Структура «Я»-высказывания

Обязательная структура

- факты;
- чувства;
- мысли;

Дополнительная структура

- желания;
- намерения;
- действия.

«Я»-высказывание включает в себя не только название чувств, но и указание на те условия и причины, которые вызвали их.

Схема построения «Я»-высказывания

- Фраза начинается с фактов: описания поведения другого человека, которое вас не удовлетворяет, или описание ситуации, которая вызвала напряжение («Когда я вижу, что ты...»; «Когда это происходит...»; «Когда я сталкиваюсь с тем, что...»);
- Затем следует описание ваших рациональных или эмоциональных реакций на это поведение («Я чувствую...»; «Я не знаю, как реагировать...»; «У меня возникла проблема...»);

Упражнение «„Я“-высказывания»

Цель: научиться формулировать «Я»-сообщения в повседневном общении.



Замените «Ты»-сообщения (левая колонка) на «Я»-высказывания (правая колонка).

Эффективная коммуникация с детьми в семье

- Данный комплекс обеспечивает развитие готовности родителей к эффективной коммуникации с детьми в семье и включает в себя следующие условия:
- 1) педагогическое просвещение родителей, направленное на формирование комплекса знаний об эффективной коммуникации и осознание ими необходимости изменения собственного поведения в общении с ребенком;
- 2) создание учебных, социально-ориентированных ситуаций, основанных на требованиях андрагогического подхода, для установления путей самоопределения родителей в коммуникации;
- 3) активное использование рефлексивных приемов, способствующих умелому выстраиванию диалога взрослого с ребенком

Определено, что основными признаками эффективной коммуникации в семье являются:

- централизация на личности ребенка;
- избирательность в подаче информации;
- точность восприятия информации;
- диалогичность;
- взаимообогащение субъектов;
- взаимоуважение и взаимопонимание.

спасибо за внимание

