

Формирование коммуникативной компетентности у ребенка

Коммуникативная компетентность

включает в себя следующие умения и навыки:

- Инициировать и вступать в контакт;
- Задавать вопросы и отвечать на них;
- Слушать, услышать и понять то, что имел в виду собеседник;
- Осуществлять обратную связь, т.е. передать партнеру, что его услышали и поняли;
- Считывать и объективно интерпретировать невербальные сигналы собеседника (взгляд, мимику, жесты, позы);
- Управлять собственными экспрессивными сигналами в процессе общения;
- Владеть моделями общения;

Условия успешного формирования коммуникативной компетентности

- Достаточный с точки зрения ребенка контакт со «своим» взрослым;
- Открытость, искренность общения;
- Постоянное обсуждение и взаимный обмен информацией о чувствах друг друга, о том, что нравится, не нравится и почему;
- Чем сложнее, тоньше, разнообразнее обратная связь, которую получает ребенок в ответ на каждый свой поступок, тем лучше условия его коммуникативного развития;
- Отсутствие тотального стресса, постоянного страха или чувства одиночества. **Стресс делает невосприимчивой нервную систему ребенка к нюансам**, и ребенок реагирует только на резкие, явные проявления («пока не закричишь, не поймет»). В результате формируется примитивное коммуникативное поведение: истерики, крики, агрессия, ступор и т.д.).

Базовые потребности ребенка

Семья формирует в ребенке
«картину мира»

Это целостный образ жизни,
который влияет на всю
последующую жизнь, когда
он повзрослеет.

Семья удовлетворяет главные
потребности ребенка:

□ **В безопасности**

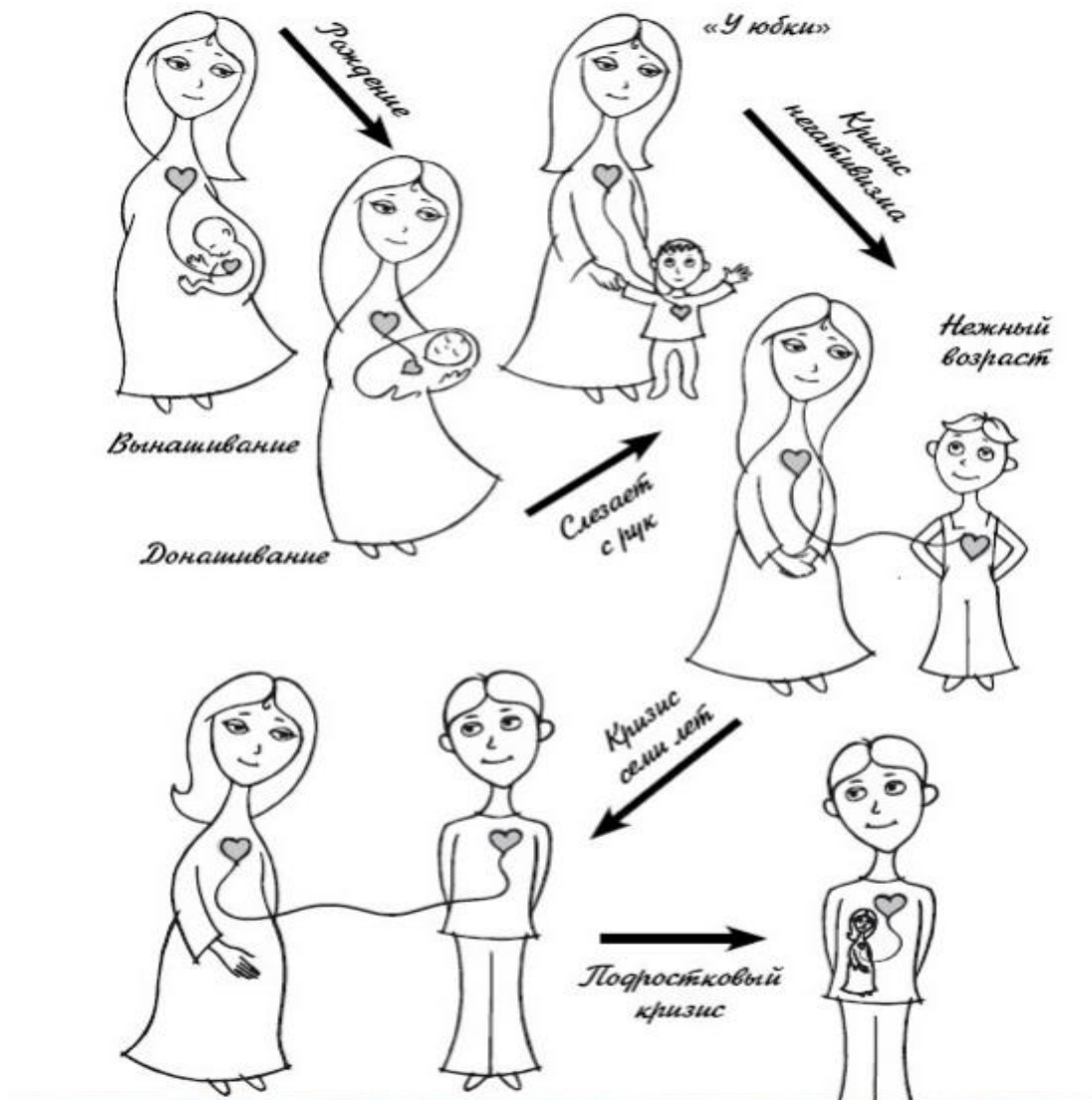
(«Не по хорошему мил, а по милу
хорош» ;

«Ну и что, что лопухий и
двоечник. За то свой, родной,
любимый. Какой есть, такой и
нужен»);

□ **В развитии**

**Если не удовлетворяется
первая потребность, то
мозг включает «защиту от
уязвимостей» и развитие
останавливается –
«аффект тормозит
интеллект».**

Чем сильнее стресс, чем больше ребенок «не справляется с жизнью», тем ему нужно больше защиты и заботы, тем на большее число стадий он возвращается назад



Надежны ли ваши отношения с ребенком

Вопросы для анализа отношений	Привычные фразы, которые могут служить признаком того, что проблема имеется
Не чувствует ли ребенок угрозы привязанности?	Глаза б мои тебя не видели! Уйди от сюда, не желаю с тобой разговаривать. Больше никогда тебя собой не возьму! Я ухожу, а ты как хочешь! (маленькому ребенку) Иди в свою комнату и не смей выходить!
Не даете ли вы ему понять, что он разочаровывает вас, что вам – он такой – не нужен?	У других дети как дети, у меня же... Почему с тобой вечно все не слава богу? Ты опять хуже всех! Я столько сил потратила, чтобы ты (поступил в хорошую школу, выиграл конкурс, начал учить язык), а ты!

Надежны ли ваши отношения с ребенком

<p>Не демонстрируете ли вы беспомощность?</p>	<p>Горе мое, не знаю, что с тобой делать? Сил моих на тебя больше нет! Я с ним не справляюсь. Я больше не могу.</p>
<p>Не злоупотребляете ли вы, перевешивая на ребенка ответственность за отношения?</p>	<p>Ты любишь мамочку? Почему ты такой неласковый? Я на тебя обиделась. Ты неблагодарный, не ценишь ничего! Пока не извинишься, не подходи ко мне.</p>
<p>Не сдаете ли ребенка «третьему»?</p>	<p>С тобой со стыда провалиться можно! Опять мне краснеть из-за тебя? Люди смотрят, думают: какой невоспитанный мальчик. Вот тебя сейчас заберет чужая тетя. Нас сейчас отсюда выгонят (нас будут ругать)</p>

Родитель - Ребенок

- безусловное, безоценочное принятие ребенка (не сравнивают его с другими, любовь к ребенку не зависит от его успехов или поведения);
- отношения с родителями это: **защита + забота + помощь**; такие отношения внушают ребенку, что он ценен и прекрасен просто как живое существо, ребенок впитывает заботу, защиту и поддержку;
- родительская любовь формирует внутренний стержень:
«Я существую, и это хорошо. Я имею право жить, быть таким, какой я есть».

Ученик – Наставник (учитель)

- отношения учителя и ученика, это особые и очень важные в жизни ребенка отношения, такие же по значимости как любовь и дружба;
- отношения с наставником это: **защита + забота + оценивание**;
- наставник – это тот, кто оценивает, ставит барьеры и требует их преодоления, в том числе через не могу и не хочу.
- Наставник может сказать: «Нет, это плохо, ты не старался, ты можешь лучше», - и это не разрушит отношения. Он не родитель. **Его признание нужно заслужить.**

Чувства родителей. Я - сообщение



- Выразить чувства в необидной для ребенка форме
- Ближе узнать родителей (не авторитет, а человек)
- Дети тоже начинают искренне выражать свои чувства
- Дети сами могут принять решение или найти решение вместе с ребенком

Как использовать:

- Ситуация (описание) – *ты 2 часа назал обозвал сестру Дурой*
- Чувства (родителя) – *мне грустно*
- Я сообщение (*Мне не нравится, когда дети ругаются*)
- Мне бы хотелось, чтобы ты в следующий раз / решение (*давай подумаем, как можно было бы избежать этого слова в разговоре с ней?*)

Активное слушание

- * Активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.
- * Правила:
 - повернуться к ребенку, глаза на одном уровне;
 - ваши ответы должны звучать утвердительно;
 - держать паузу;
 - обозначать чувство ребенка.

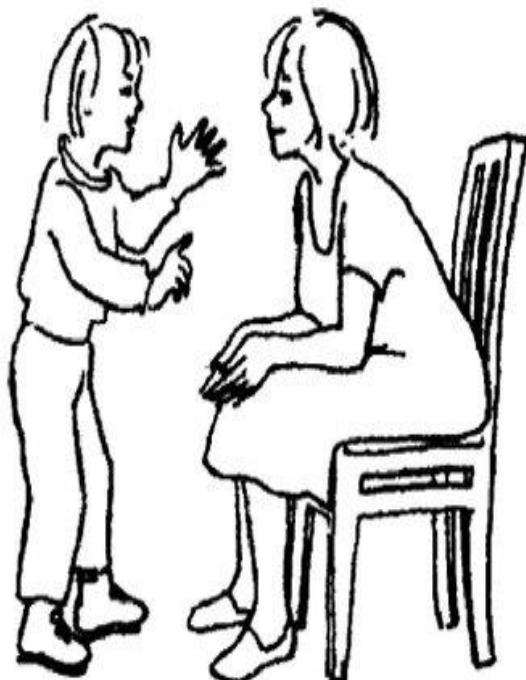
Результаты активного слушания



- Исчезает или ослабевает отрицательное переживание ребенка
- Говорит о себе больше, разматывая целый клубок проблем (*начал с проблем в школе, а закончил, что хочет с мамой посидеть*)
- Ребенок сам решает проблему
- Дети сами начинают слушать родителей! (*мама, ты сейчас заплачешь, т.к. мне не понравился твой обед*)

Пассивное слушание

- ▶ Пассивное слушание - это умение внимательно молчать, не вмешиваясь в речь собеседника своими замечаниями. Слушание этого вида особенно полезно тогда, когда собеседник проявляет такие глубокие чувства, как гнев или горе, горит желанием высказать свою точку зрения, хочет обсудить наболевшие вопросы.



Коррекция эмоциональных особенностей с помощью телесно-ориентированной терапии

Итак, ключевые идеи:

- ❑ Тело помнит все, что происходило с нами с момента рождения: значимые ситуации, эмоции, чувства и ощущения. Следовательно, *через тело можно работать с любым негативным опытом человека, а также с его отношением к себе и миру.*
 - ❑ Неотреагированные эмоции и травматичные воспоминания человека сдерживаются и запечатлеваются в теле (это результат работы механизмы психологической защиты). Застойное эмоциональное возбуждение сопровождается соматическими изменениями (возникают сбои в работе вегетативной нервной системы).
 - ❑ Защитный панцирь впоследствии не дает человеку переживать сильные эмоции, ограничивая и искажая выражение чувств.
 - ❑ Проработка мышечного напряжения, отреагирование подавленных эмоций и ощущений позволяет человеку не только решить проблемы, но и перейти к правильной телесно-эмоциональной регуляции, быть в согласии со своим телом и использовать его ресурсы (которые, в принципе, неограниченны).
-

Примеры упражнений телесно-ориентированных техник со стихами

Упражнение «Пчела на носу»

Сморщить нос, стараясь двигать им в разные стороны.

Села на нос мне пчела,

Не легка, не тяжела.

Я руками не машу,

Носом я ее толкну.

Я наморщил сильно нос,

А когда его расслабил,

То пчелы и след растаял.

Примечание. При выполнении упражнения в работу включаются многие мышцы лица.

Упражнение «Рот на замочке»

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрывать рот «на замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их.

У меня есть свой секрет,

Не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох, как сложно удержаться,

Ничего не рассказав (4-5 секунд).

Губы все же я расслаблю,

А секрет себе оставлю.

Упражнение «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем «бросить» лимон и расслабить руку.

Выполнить то же упражнение левой рукой.

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю Сок лимонный выжимаю.

И всю руку напрягаю Сок до капли выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю,

А руку расслабляю.

<http://doshkolnik.ru/psihologiya/19234.html>

Игры дома

□ Драка подушками

- детально останавливаться на ней не будем.

□ Бадминтон воздушными шарами

- Эта игра хороша тем, что позволяет наносить удары, соответствующие реальным ударам человека в гневе. Также ее преимущества в том. Что воздушный шарик намного легче обычного мячика, а значит можно прикладывать максимальную силу удара. К тому же, шарик безопасен, а значит можно не бояться нанести травму друг другу или что-то разбить.
- Причем желательно, чтобы Вы, играя с ребенком, выкрикивали какие-то смешные слова. Например, пусть это будет бадминтон с упоминанием всех возможных звуков, которые произносят разные животные и птицы. Например: «Ку-ку», «кря-кря», «гав-гав», «рррр» и пр. Так будет и смешнее, и полезнее.

□ Снегопад

- В этой игре Вам понадобится *стопка газет, ненужной бумаги, листовок.*
- Правила: по команде каждый игрок хватается газету или лист бумаги и начинает рвать его на множество мелких кусочков. Поначалу можно поставить такую цель: **у кого куча обрывков будет самой большой, тот выиграл.**
- Затем, когда все порвано, Вы начинаете подбрасывать все это в воздух. Малышам обычно это доставляет много восторга и радости. Ну и затем, **разумеется, следует уборка.** Ее тоже можно сделать увлекательной: А кто соберет быстрее? А кто аккуратнее?
- https://vk.com/topic-39450591_26543158

Игры дома

□ Изгнание микробов из дивана

- В этой игре используется следующая легенда: «Сегодня мы отправляемся на войну с вредными микробами. Они обманом и хитростью захватили наш диван, и теперь считают себя его хозяевами. Для того чтобы битва была **эффективной, нам потребуется: оружие** (палки, «выбивалки», ракетки и пр.), **маскировка** (это не обязательно, но детям очень нравится, поэтому можете нарисовать на лице грозные полосы с помощью теней для век, шоколадной пасты или чего-то другого), а также обязательно **крик война**».
- Расскажите малышу, что все воюющие обязательно кричат во время нападения, так как это заставляет противника испугаться и пасть духом.
- Ну и дальше, Вы нападаете на диван! Задача: наносить удары, пинать его, с криком, со «зверским выражением лица». **В зимнюю погоду вы можете по аналогичному принципу чистить ковры снегом, или же выбивать пыль из дорожек, половиков и пр.**

□ Батон

- Игра направлена на **сброс напряжения лицевых мышц**. Для нее Вам потребуется свежий багет.
- Правила: **как можно скорее наоткусывать максимально количество кусочков**. Кусочки не съедаются, а выплевываются в специальный мешочек. Думаю, одним багетом можно пожертвовать. Тем более что потом будет приятно всем пойти покормить птиц этим хлебом. Эту игру **не стоит проводить на голодный желудок**, чтобы не было соблазна съесть кусочек-другой.
- https://vk.com/topic-39450591_26543158

Игры дома

- **Объятия, поцелуи, прикосновения, игры с ребенком, в которых родители и дети тесно контактируют друг с другом – это тоже телесная терапия. Обнимать ребенка – значит передавать ему на психологическом уровне, что он принят, нужен, любим. Объятия родителей успокаивают и лечат, прикосновения снимают стресс, раздражение, агрессию.**
- **Взрослые могут придумать такие варианты:**

нежные объятия,	сильные объятия,
крепкое объятие,	долгое объятие

- **и вместе с ребенком в игровой форме распределить, в каких случаях можно их использовать.**
- **Доказано, что во время объятий в организме человека вырабатывается окситоцин, который называют гормоном любви и положительных эмоций. Американский ученый Пол Зак рекомендует объятия как один из самых действенных способов выработки этого гормона. Специалисты считают, что обниматься нужно до 10 раз в день – искренне и подолгу. Терапия объятиями – средство для профилактики у ребенка невроза и хороший способ установить крепкие и доверительные отношения в семье, снизить напряжение, успокоить, показать и подарить любовь.**
- https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fmedaboutme.ru%2Fmat-i-ditya%2Fpublikacii%2Fstati%2Fpsikhologiya_detey%2Fpolza_telesno_orientirovannoy_terapii_dlya_detey%2F&d=1

- В телесно-ориентированной психотерапии *прикосновение* - это один из основных языков мышц, нервов, кожи, формирующий пространство любви, поддержки и заботы. Прикосновения
 - Дело в том, что в области прикосновения создается зона *интенсивности*, *повышающая осознанное психическое внимание*. Прикосновения помогают лучше ощущать свое тело, соприкоснуться с глубокими и истинными чувствами, с внутренними ресурсами здоровья и развития.
 - **Искусство прикасаться и принимать прикосновения** - это путь к контакту с "внутренним ребенком", к расширению возможностей телесно-чувственного осознания себя и мира, к углублению чувства "Я". В. Райх - основатель телесно-ориентированной психотерапии - указывал на терапевтическую ценность касания, как первичной, идущей от младенчества формы контакта с окружающим миром. Младенец изначально, не менее, чем в питании, нуждается в контакте с телом матери, в поддержке ее жизненности, поглощении ее энергии.
 - Известен феномен "сенсорного голода", когда этот контакт разрушается и дети лишены прикосновений и поглаживаний (дети из детдомов), "недолюблены" с младенчества из-за того, что их родители сами боятся прикосновений, объятий и недостаточно берут их на руки. Результатом становится задержка физического и психического развития и позднее, ограничение способности отдаться любви, когда появится возможность сближения с другим человеком. В этом же и трагедия неблагополучной старости, когда к пожилому человеку никто не прикасается.
 - Есть английская поговорка о том, что у кошки высыхает спинной мозг, если ее никто не гладит.
-



Государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области

„Центр помощи детям“

11 ноября 2019 г.



ПСИД

> Вход

- Новости
- Сведения об организации
- ЦПМПК
- Школа дистанционного обучения
- Психолого-педагогический отдел
- Медико-социальный отдел
- Методическое сопровождение
- Дистанционное обучение
- Техническая поддержка
- Региональный ресурсный центр
- Базовые площадки ГАУ ДПО ЯО ИРО
- Публичный доклад
- Обращения граждан



Национальный проект «Образование» Региональный проект «Поддержка семей, имеющих детей»

В рамках регионального проекта «Поддержка семей, имеющих детей» в Ярославской области создана Служба помощи родителям.

Уважаемые родители!

Вы можете получить **бесплатные** консультации по вопросам развития, обучения и воспитания детей. Консультации проводят психологи, дефектологи, логопеды, учителя и воспитатели как очно так и дистанционно.

Записаться на консультацию в удобное для Вас время можно:

1. По телефону горячей линии: **68-08-78**
2. По электронной почте: **spr76@bk.ru**
3. Заполнив форму [онлайн-записи](#)



- Медико-социальный отдел
- Методическое сопровождение
- Дистанционное обучение
- Техническая поддержка
- Региональный ресурсный центр
- Базовые площадки ГАУ ДПО ЯО ИРО
- Публичный доклад
- Обращения граждан
- Безопасность
- Антикоррупционная политика
- Информация
- Конкурсы
- Издания Центра
- Отзывы

**Школа
дистанционного
обучения**

**Портал
„ЗНАНИЕ“**

**Советы
специалистов**

Конкурсы

области создана служба помощи родителям.

Уважаемые родители!

Вы можете получить **бесплатные** консультации по вопросам развития, обучения и воспитания детей. Консультации проводят психологи, дефектологи, логопеды, учителя и воспитатели как очно так и дистанционно.

Записаться на консультацию в удобное для Вас время можно:

1. По телефону горячей линии: **68-08-78**
2. По электронной почте: **spr76@bk.ru**
3. Заполнив форму [онлайн-записи](#)

Адрес Службы помощи родителям в Вашем муниципальном районе размещен в [Навигаторе базовых организаций](#).

Ждем Вас по адресу: г. Ярославль, ул. Некрасова, 58 (понедельник – пятница с 08:00 до 18:00 за исключением праздничных дней) или в ближайшей для Вас Службе!

Мы в социальных сетях:



- Он-лайн запись на консультацию
- Оцените качество консультации
- Нормативно-правовые документы
- Тематика вопросов консультирования
- Где получить консультацию
- Наши специалисты
- Информация для специалистов
- Информация для родителей