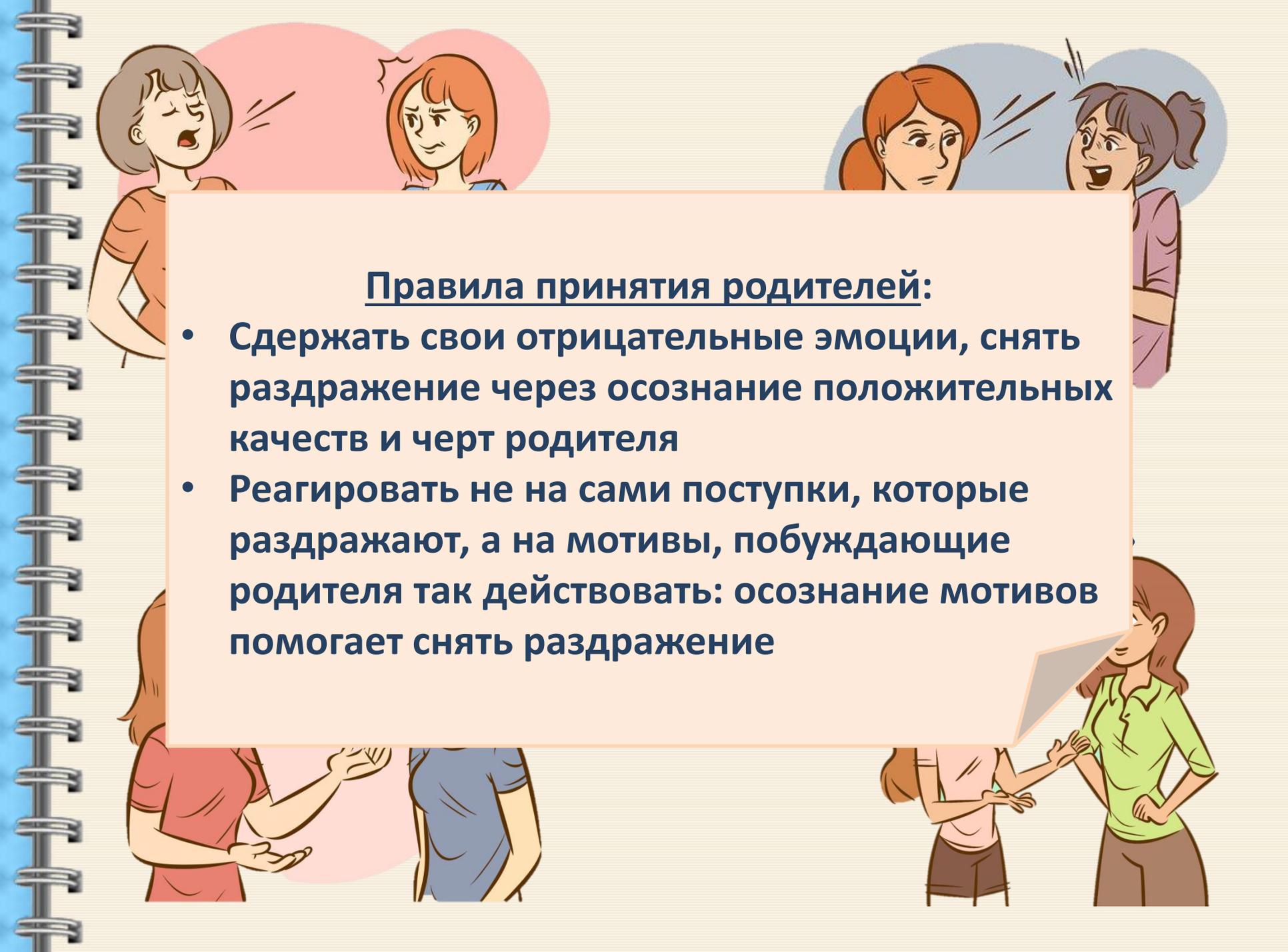


Приемы установления позитивного контакта с родителями



НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОБЩЕНИЯ

The image features a central white text box with a light orange border, set against a background of a spiral notebook. The notebook's metal spiral binding is visible on the left side. Surrounding the text box are several cartoon illustrations of women. At the top left, a woman with short brown hair looks angry, with a speech bubble containing a red lightning bolt. Next to her, a woman with red hair looks sad. At the top right, a woman with red hair looks surprised, with a speech bubble containing a blue lightning bolt. Below her, a woman with purple hair looks happy. At the bottom left, a woman in a red shirt is gesturing with her hands. At the bottom right, a woman in a green shirt is talking to a woman in a pink shirt.

Правила принятия родителей:

- Сдерживать свои отрицательные эмоции, снять раздражение через осознание положительных качеств и черт родителя
- Реагировать не на сами поступки, которые раздражают, а на мотивы, побуждающие родителя так действовать: осознание мотивов помогает снять раздражение

Упражнение «Яблоко и червяк»

«Сейчас как упаду на тебя и раздавлю!»

Конкуренция: предполагает сосредоточение внимания только на своих интересах, полное игнорирование интересов партнера. Большая вероятность испортить отношения.

Недостатки: испытывание чувства неудовлетворенности при поражении и чувства вины при победе

«Вон, посмотри, какая там симпатичная груша!»

Избегание: характеризуется отсутствием внимания как к своим интересам, так и к интересам партнера. Уход от ответственности за принятие решений. Исход не очень важен.

Недостатки: вероятность перехода конфликта в скрытую форму.

«Ну, хорошо, откуси половину, остальное оставь моим хозяевам!»

Компромисс: достижение «половинчатой» выгоды каждой стороны. Наличие взаимоисключающих интересов. Необходимость срочного разрешения конфликта.

Недостатки: Получение только половины ожидаемого. Лишь частичное устранение причин конфликта

«Такая, видимо, у меня доля тяжкая!»

Приспособление: предполагает повышенное внимание к интересам другого человека в ущерб собственным. Желание сохранить мир. Осознание собственной неправоты.

Недостатки: Нерешенность конфликта

«Посмотри, на земле есть уже упавшие яблоки, ты их ешь, они тоже вкусные!»

Сотрудничество: позволяет учесть интересы обеих сторон.

Недостатки: временные и энергетические затраты.

Негарантированность успеха.

квик-настройка

правила составления

- Утверждение должно быть сформулировано как факт, причём в настоящем времени; должно быть кратким и конкретным.
- В утверждении используются только позитивные слова, без негативных утверждений.
- Утверждение должно давать направление движения и не иметь отрицания.

«Правило трех плюсов»

- Улыбка
- Имя собеседника
- Compliment

Что я делаю,
чтобы настроить себя на
позитивное общение
с родителем?



Техники нерефлексивного слушания

*способ сохранения заинтересованности и
внимания в процессе общения*

«Умение внимательно молчать»	Правила пассивного слушания
Сосредоточение- <i>слушание</i> <i>«всем телом»</i>	Внимательно слушать все, что говорит собеседник
Пауза	Стараться не вмешиваться в монолог говорящего
Поощрение рассказчика	Постоянно давать собеседнику сигналы, что вы сосредоточены на его словах

Даже если мы ничего не говорим, мы что-то говорим

Невербальные средства общения

Улыбка

Контакт глаз

Жесты, позы,
жесты-
прикосновения

Зоны и границы
общения
дистанция



Творческие задания

Упражнение
*«Неречевые характеристики
поведения в общении»*

Упражнение
*«Рецепт коктейля
эффективного невербального
установления контакта»*



Основополагающие правила общения

- Не критикуй других - зачем тебе чужие недостатки? Удовлетворись тем, что они не твои.
- Чтобы найти общий язык, свой следует немного прикусить.
- С проблемными людьми, дабы не иметь проблем, никогда не создавай ситуацию «один на один». В присутствии других «проблемные» уже не столь проблемны!
- Чем больше ты принимаешь во внимание потребности твоего собеседника, тем больше он будет (автоматически) удовлетворять твои собственные.
- Уверенность в своих знаниях придает силу.
- Чем больше «балласта», тем труднее становится общение.
- Если увидишь лицо собеседника без улыбки - улыбнись ему сам.