

## *Эффективное общение с ребенком. Секреты взаимопонимания.*



Общение – это особая потребность человека во взаимодействии друг с другом. Возможность побыть вместе с детьми особенно актуальна для работающих пап и мам, которые постоянно испытывают дефицит свободного времени.

Доказано, что во многом определяет психологическое развитие детей именно качество общения с родителями. Для родителей очень важно иметь возможность открыто и эффективно общаться со своими детьми.

Когда родители эффективно общаются с детьми, они демонстрируют им уважение. Дети чувствуют, что их слышат и понимают, вследствие чего их самооценка повышается. С другой стороны, неэффективное и отрицательное общение между родителями и детьми может заставить детей поверить в то, что они неважны, их не услышали или не поняли.

Важно демонстрировать детям, что родители любят и принимают их без всяких условий. Родители могут сделать это как вербальным (словесным), так и невербальным способом. Вербально они могут просто рассказать своим детям о том, что принимают их такими, какими они есть. При этом важно акцентировать внимание на позитивном восприятии.

Во время разговора с детьми родителям нужно следить, что они говорят и как они это говорят. Все, что родители говорят своим детям, указывает на то, что они чувствуют по отношению к ним. Например, если родитель говорит что-то вроде: «Не мешай мне. Я занят!», дети могут подумать, что их желания и потребности не важны.

Также родители могут продемонстрировать детям свое принятие посредством жестов, мимики и других несловесных форм внешнего выражения эмоций и чувств. Родителям необходимо постараться устранить такие проявления, как крик и безразличие. Такое поведение мешает эффективному общению.

Общение должно иметь положительный эмоциональный фон. Чаще улыбайтесь ребенку в процессе взаимодействия с ним. Родителям необходимо научиться демонстрировать свое принятие теми способами, которые их дети смогут правильно понять и учесть.

Когда родители общаются со своими детьми, им важно спуститься до их детского уровня как словесно, так и физически. Вербально родителям нужно использовать соответствующий возрасту язык, который их дети смогут понять без труда. С детьми младшего возраста это можно сделать, используя простые слова. Родителям стоит попробовать использовать разные формулировки, чтобы узнать, что именно их дети способны понять, избегая при этом тех форм общения, которые заведомо останутся непонятыми. Физически родители не должны возвышаться над своими детьми во время разговора. Вместо этого им следует опуститься вниз, чтобы стать примерно того же «роста», что и их дети: сесть на стул, присесть на корточки и т. д. Это обеспечит хороший зрительный контакт с ребенком, который легче будет поддерживать в течение беседы.

Научитесь по-настоящему внимательно слушать своих детей. Когда родители слушают своих детей, они выражают свой интерес к ним и увлеченность их высказываниями. Вот несколько рекомендаций:

- Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. В таком случае, ребенок убедится:
  1. что вы его слышите;
  2. ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
  3. ребенок убедится, что вы его поняли правильно

Поглощенный проблемой или чем-то еще расстроенный, ребенок обычно теряет ощущение перспективы. Внимательно слушая, мы помогаем ребенку разобраться в вопросе и «переварить» проблему.

- Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что все у них в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.
- Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.
- Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова, они не должны быть насмешливы.
- У вас не может быть готовых ответов на все вопросы.
- Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он рассказывает. Например: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...»

Эффективное общение идет на пользу не только детям, но и взрослым. А значит, отношения между родителями и их детьми значительно улучшаются. Не стоит забывать, что дети учатся общаться, наблюдая за своими родителями. Если родители общаются открыто и эффективно, есть большая вероятность, что и их дети будут поступать так же.

