

Способы эффективного общения с ребёнком



Современные родители хотят общаться с ребёнком как с личностью и выстраивать доверительные, уважительные отношения.

При этом взрослый остаётся главным: он несёт ответственность за маленького человека и за взаимоотношения с ним.

Как же правильно общаться с детьми, чтобы они слушали, слышали и делали?

Правила создания контекста, в котором эти методы будут работать:

Поддерживайте доброжелательный настрой, демонстрируйте уважительное отношение.

Представьте, что вы общаетесь не с несмышлёнышем, а потенциальным предпринимателем, учёным, артистом...

Увидьте в ребёнке будущего взрослого, и повышать голос, кричать, иронизировать, давить будет гораздо сложнее, ведь в ситуации со взрослым это приведёт к конфликту.

Принимайте детей с их достоинствами и недостатками.

Представьте, что вы почувствуете, если муж, партнёр или подруга грубо или насмешливо, при всех, будут критиковать вас.

Поставьте себя на место ребёнка, и это поможет вам останавливаться и тщательнее подбирать слова и интонацию.

Дайте маленькому человеку сказать. Не перебивайте, даже если вам кажется, что он говорит что-то смешное или глупое.

Удовлетворяйте потребность в контакте с вами, наполняйте общение положительными эмоциями в течение дня и детям будет проще открыться вам.

Активное слушание



Слушание предполагает, что ребёнок говорит, а вы слушаете не перебивая.

Что значит активное? Это значит, что вы включены: не просто слушаете, но и слышите, и откликаетесь на рассказ.

Приёмы активного слушания

Чтобы успокоиться, детям бывает достаточно, чтобы их выслушали. Поэтому слушание предполагает, что ребёнок говорит, а вы слушаете не перебивая.

Что значит активное? Это значит, что вы включены: не просто слушаете, но и слышите, и откликаетесь на рассказ. В первую очередь маленький человек считывает эмоции и сигналы тела, поэтому так важны ваше положение и поза.

Если вы искренне заинтересованы в том, что говорят и переживают дети, тело само сделает свою работу и они поймут, что вы включены.

В то же время активное слушание — это навык, который тренируется, поэтому понаблюдайте за собой, чтобы понять, посылаете ли вы эти сигналы, и начните использовать их сознательно:

повернитесь к говорящему всем телом, смотрите в лицо, желательно, чтобы ваши глаза были на одном уровне;

кивайте или наклоните голову слегка на бок;

если ребёнок готов к телесному контакту, посадите его на колени, обнимите, поглаживайте, держите за руку или просто слегка касайтесь. Но не настаивайте, если почувствуете нежелание или сопротивление. Лучше просто сядьте рядом на комфортном расстоянии.

Чего делать не следует:

отвернуться от собеседника, заниматься своими делами, смотреть телевизор или разговаривать по телефону;

сесть или встать в закрытую позу, скрестить ноги или руки на груди;

физически доминировать: «нависать» над говорящим, поставить руки на пояс или на бёдра.

На уровне эмоций и речи выделяют несколько основных приёмов:

1. Паузы: делайте их для того, чтобы помочь ребёнку сосредоточиться, а также показать, что вы его внимательно слушаете.
2. Поддакивание, подбадривание, побуждение.
3. Междометия (да, ага, угу, и) и короткие реплики («неужели», «а дальше», «ну и»).

Резюмирование



«Вот, значит, что
произошло...»

«Теперь я понимаю, что
случилось...»

«Давай подумаем, что
можно сделать в этой
ситуации»

Резюмирование — это подведение итогов разговора, когда озвучиваются основные мысли и, возможно, договорённости.

«Вот, значит, что произошло...» «Теперь я понимаю, что случилось...»

«Давай подумаем, что можно сделать в этой ситуации» «Давай договоримся, что если...»

Одно из препятствий к успешному использованию активного слушания — наши шаблонные реакции и ответы. Психологи выделили двенадцать видов (подробнее о них можно прочитать у Ю. Б. Гиппенрейтер):

Приказы, команды. «Я сказала прекрати!» «Прибери здесь!» «Живо спать!»

Предупреждения, предостережения, угрозы. «Если ты не перестанешь капризничать, конфету не дам!», «Ещё раз так сделаешь и получишь!»

Мораль, нравоучения, проповеди. «С другими ребятами нужно делиться!», «Старших надо уважать».

Советы, готовые решения. «Я бы на твоём месте это не надела. Возьми лучше вот ту футболку».

Доказательства, логические доводы, нотации, лекции: «Ты уже не маленький, должен понимать, что так поступать нехорошо».

Критика, выговоры, обвинения. «Совсем совести нет, разве так делают», «Всё из-за тебя!».

Похвала. «Вот это правильно, так и надо». «Молодец!»

Обзывание, высмеивание. «Жадина-говядина», «Эх ты, разиня».

Догадки, интерпретации. «Наверняка опять двойку получил».

Выспрашивание, расследование. «В чём дело, почему ты молчишь?»

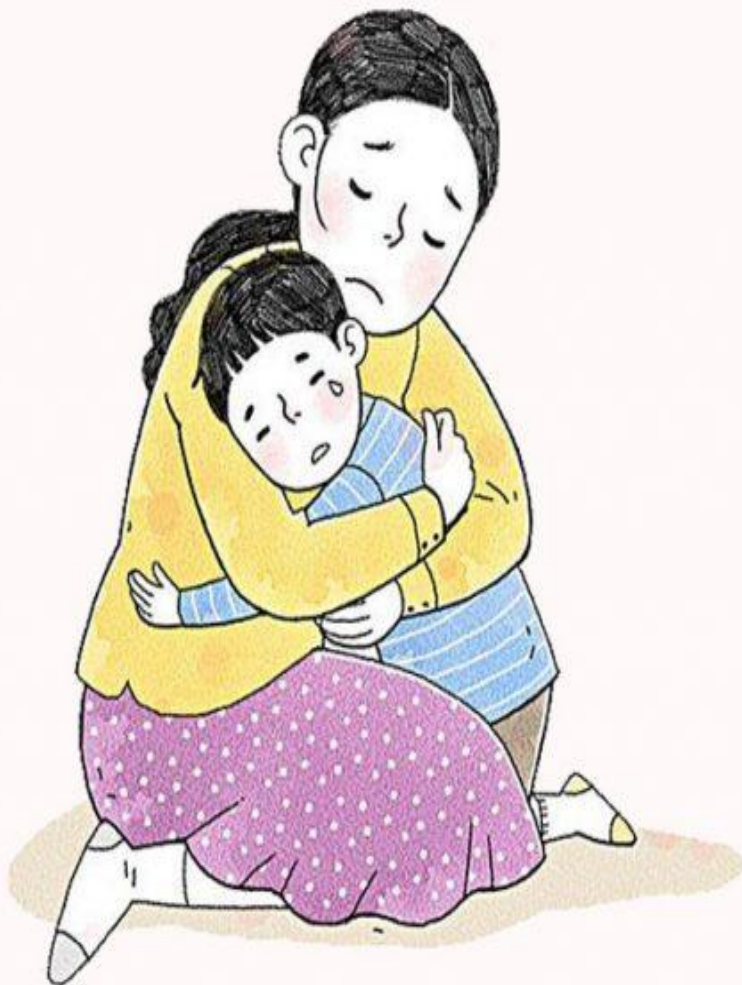
Уговоры, увещевания, сочувствие на словах. «Нашёл из-за чего расстраиваться, это пустяки».

Отшучивание, уход от разговора. «Давай как-нибудь потом поговорим».

Навыки активного слушания помогают не только в общении с ребёнком, но и с любым взрослым. Есть хорошее выражение: «Удивительно, насколько разными бывают люди. Одни не слышат, что ты говоришь, а другие слышат то, о чём ты думаешь».

Активное слушание позволит попасть во вторую категорию.

Отзеркаливание



Копирование жестов, позы, слов ребёнка с целью вызвать его расположение и симпатию.

Отзеркаливание — это возможность показать собеседнику, что вы его понимаете.

Отзеркаливание

В психологии так называют копирование жестов, позы, слов собеседника с целью вызвать его расположение и симпатию. Это возможность показать ребёнку вербально и невербально, что вы его понимаете, сопереживаете ему.

Этот механизм начинает свою работу ещё в младенчестве. Для новорождённого мама — зеркало: отвечает улыбкой на улыбку, хмурится, цокает или агукает в ответ.

Наверняка вы замечали, как забавно копируют малыши манеру родителей говорить, ходить, наклонять голову или поправлять волосы. Важно помнить, что они делают это не для того, чтобы передразнить или рассмешить нас. Для малышей это способ стать своим, освоить мир чувств и научиться понимать, что испытывают другие.

На уровне тела:

Повторите положение тела собеседника (например, сядьте напротив него на пол в той же позе).

Повторяйте какие-то его движения, жесты, мимику (возможно, почёсывайте изредка нос, пожимайте плечами или вздыхайте). Делайте это не сразу, а не спеша и с промежутком.

Подстраивайтесь под его дыхание.

На уровне эмоций и речи:

Говорите с той же скоростью, ритмом, интонацией.

Присоединяйтесь и выражайте те же эмоции.

Избегайте передразнивать детей. Следите за тем, чтобы ваше поведение не выглядело фальшиво и/или как насмешка. Это наверняка обидит и разозлит малыша, и скорее всего, он закроется. рук, получится, только если расслабиться, довериться другому и следовать за ним!

Перефразирование



«Другими словами, ты хочешь сказать...»

«Ты считаешь, что...»

«Как я тебя понял(а)...»

Перифразирование — пересказ услышанного своими словами. Его цель — убедиться, что вы правильно поняли человека, а также дать ему понять это.

Можно использовать фразы:

«Другими словами, ты хочешь сказать...»

«Ты считаешь, что...»

«Как я тебя понял(а)...»

В дополнение можно использовать уточняющие фразы и вопросы:

«Что ты имеешь в виду, когда говоришь...»

«Если я тебя правильно понял(а)...»

Старайтесь использовать больше утвердительных предложений вместо вопросов. Они дают ощущение большего сопереживания и побуждают рассказывать дальше. Если вы ошибаетесь, ребёнок вас поправит.

5. Отражение чувств, сопереживание:

«Мне кажется, ты сейчас чувствуешь...»

«Похоже, ты обижен(а)».

«Ты, наверное, сильно разозлился...»

Вместе с обозначением чувства можно повторить фразу ребёнка его же словами или схожими:

— Я не нашёл свою игрушку.

— Не нашёл игрушку? Должно быть, ты сильно расстроился.

Я-сообщения



«Мне неприятно, когда мне приходится повторять свою просьбу»

«Я устала и хочу побыть в тишине»

«Как мне нравится, когда стол чистый и опрятный»

Я-сообщения

Ещё один принцип конструктивного общения — **я-сообщения**. В этих высказываниях от первого лица используются местоимения «я», «мне», «меня», «моё». Они отражают мнение и переживания говорящего, в то время как ты-высказывания содержат оценку другого и его поведения и провоцируют ответную агрессию, обиду. Используя я-высказывания, вы создаёте пространство уважения, сохраняете дистанцию между говорящими. Если ребёнок видит ваше искреннее проявление чувств, он лучше узнаёт вас и ему проще выражать свои переживания.

В любой конфликтной ситуации говорите прежде всего о своих чувствах и видении ситуации, а не о поведении другого.

«Мне неприятно, когда мне приходится повторять свою просьбу» вместо «Сколько раз тебе повторять, сделай это немедленно!»

«Я устала и хочу побыть в тишине» вместо «Ты прекратишь шуметь или нет!».

«Как мне нравится, когда стол чистый и опрятный» вместо «Ну что ты за поросёнок!».