

## Консультация «Эффективное общение с ребёнком»

Часто ли критикуете, что-то напоминаете, угрожаете, читаете лекции или мораль, допрашиваете, высмеиваете, придираетесь или ворчите? Никогда? Иногда? Эти распространённые методы общения с детьми даже при самых благих намерениях родителей приводят к потере хороших отношений, затрудняют и обедняют общение.

Дети любого возраста будут делиться с теми, кто умеет слушать. Как вести себя с ребёнком, у которого возникли проблемы? Многих из нас воспитывали в уверенности, что злость и раздражение надо сдерживать, а страх или тревогу скрывать. Поэтому иногда родители просто не знают, как реагировать на злость или раздражение ребёнка, и поступают в соответствии с одной из следующих ролей.

**Командир.** Приказы, команды и угрозы - это способы, которыми Командир удерживает ребёнка под контролем. С его точки зрения, ребёнок должен уметь сдерживаться.

**Моралист.** Такие родители ведут себя как проповедники. То следует делать, а это не следует... Моралисты обеспокоены в основном тем, чтобы всё было прилично.

**Всезнайка.** Родители, играющие эту роль, читают лекции и раздают советы, взывают к рассудку, стараясь показать, насколько они интеллектуально превосходят ребёнка.

**Судья.** Эти родители убеждены в виновности ребёнка ещё "до суда". Их цель доказать, что они всегда правы, а дети всегда не правы.

**Критикан.** Как Судья, Моралист или Всезнайка, такие отец или мать хотят всегда быть правыми. Их методы - это насмешка, обидные прозвища, сарказм и шутки, унижающие ребёнка.

**Психолог.** С наилучшими намерениями Психолог пытается всё анализировать, выяснить все детали, разложить всё "по полочкам".

**Утешитель.** Родители-утешители стремятся избавиться себя от переживаний за ребёнка и стараются воспринимать его проблемы легко. Бесхитростные уговоры, претензии на то, что ничего особенного не произошло, даже если что-то на самом деле произошло, настаивание на том, что "что бы ни случилось, не стоит расстраиваться", - типичные способы их поведения.

Родители, если они играют какую-то из этих ролей, конечно, не являются злоумышленниками. Они делают это из наилучших побуждений. Если вы узнали свои поступки в одном из выше описанных типажей, постарайтесь измениться, следуя правилам эффективного общения.

## **ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ**

**Правило 1.** Слушая ребёнка, дайте ему понять и почувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребёнка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьёте сразу трёх зайцев:

- ребёнок убедится, что вы его слышите;
- ребёнок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства;
- ребёнок убедится, что вы его поняли правильно.

Поглощённый проблемой или расстроенный человек обычно теряет ощущение перспективы. Внимательно слушая, мы помогаем ребёнку разобраться в вопросе, "переварить" проблему.

**Правило 2.** Слушая ребёнка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них всё в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глазки говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

**Правило 3.** Поддерживайте и подбадривайте ребёнка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

**Правило 4.** Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребёнка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть смешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

**Правило 5.** Поощряя ребёнка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..."

**Правило 6.** Искренне оценивайте достоинства ребенка и не скупитесь на похвалу.

**Правило 7.** Прежде, чем критиковать ребенка, признайтесь в своих ошибках.

**Правило 8.** Никогда не говорите с ребенком приказным тоном. Предоставьте ему возможность самому выполнить работу, понять важность порученного дела.