



Рекомендации родителям по эффективному общению

Эффективное общение

Правильное общение с ребенком позволяет родителям наладить контакт с ним и предотвратить появление многих трудностей. Чтобы общение с ребенком приносило радость и оказывало положительное влияние на развитие ребенка, необходимо придерживаться некоторых правил.

1. Безусловное принятие – это любовь к ребенку не за что-то, а просто за то, что он есть. Безусловное принятие не исключает выражения недовольства по отношению к ребенку, но родители должны помнить, что:

- можно выражать недовольство действиями ребенка, но не ребенком в целом;
- можно осуждать действия ребенка, но не его чувства;
- недовольство не должно быть систематическим, иначе оно перерастает в неприятие ребенка.

2. Активно слушать ребенка – это значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувства словами. Активное слушание базируется на способности родителей к сочувствию и сопереживанию своему ребенку. Поддерживайте зрительный контакт с ребенком, чтобы показать, что вы его внимательно слушаете.

- 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 глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

3. Не вмешивайтесь в занятия, с которыми ребенок справляется самостоятельно. Позвольте ребенку самостоятельно справиться с тем, что он уже умеет, даже если при этом он допускает некоторые ошибки. Только сталкиваясь с отрицательными последствиями своих действий, ребенок взрослеет и становится сознательным.

4. Помогайте ребенку, когда он Вас об этом просит. При этом:

- возьмите на себя только то, с чем он не может справиться сам;
- при совместной деятельности сохраняйте дружелюбный тон и позицию «на равных»;
- по мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

5. Поддерживайте успехи ребенка. Необходимо хвалить ребенка даже за незначительные успехи. Однако необходимо помнить, что похвала должна быть честной (успех должен быть реальным), избегайте сравнения ребенка с другими (можно сравнивать лишь его собственные достижения).

6. Сообщать ребенку о своих чувствах, если его поведение вызывает у вас негативные переживания. Высказывания родителей относительно плохого поведения ребенка, чтобы не стать разрушительными для ребенка и ваших с ним отношений, должны быть сформулированы в определенной форме – в форме «Я-сообщений», которые строятся по схеме:

- описание факта поведения ребенка (когда..., если...)
- чувство родителя (я чувствую...)
- предпочитаемый исход (мне хотелось бы..., я был бы рад...)

7. Соответствие ваших ожиданий возможностям ребенка. Не требуйте от ребенка невозможного, лучше посмотрите, что вы можете изменить в окружающей его обстановке. Старайтесь отделить собственные амбиции и ожидания от реальных возможностей ребенка.

8. В жизни ребенка обязательно должны быть правила (ограничения, требования, запреты). Однако, устанавливая такие правила, необходимо помнить:

- правил не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими;
- требования родителей не должны вступать в явное противоречие с потребностями ребенка;
- правила должны быть согласованы между значимыми взрослыми;
- требование необходимо сообщать дружественно-разъяснительным тоном;
- наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

9. Стремитесь к конструктивному разрешению возникших конфликтов так, чтобы обе стороны были в выигрыше. Даже в процессе разрешения конфликта необходимо помнить о всех правилах общения. Конструктивное разрешение споров проходит обычно несколько стадий:

- прояснить ситуацию, используя при этом активное слушание ребенка и «Я – сообщения» для изложения собственных пожеланий;
- сбор альтернативных решений спора (лучше дать ребенку возможность первому высказать свое предложение);
- оценка предложений и выбор наиболее приемлемого (на этом этапе необходимо соблюдать уважение к позиции другого);
- выработка способов выполнения принятого решения (необходимо точно оговорить время начала действия новой договоренности, кто и как будет оценивать правильность выполнения решения);

- выполнение и проверка решения (необходимо обсуждать удовлетворенность сторон результатом и при необходимости вносить коррективы).

10. Когда у Вас несколько детей, постарайтесь побыть с каждым своим ребенком наедине. Используйте возможность вместе сходить куда-либо. Это укрепляет общение с детьми.

11. Используйте в повседневном общении приветливые фразы («Я рад тебя видеть», «Я по тебе соскучился», «Мне хорошо с тобой» и т.п.). Цените время, которое вы можете провести вместе.

12. Всегда говорите детям «спасибо», когда они сделали то, что их просили. Не воспринимайте это как обременительную обязанность. Дети увидят, что Вы не просто что-то требуете от них, а признательны им за совершённое дело.

