

## Правила эффективного общения.

Каждого родителя волнует вопрос каким вырастет его ребенок, и каждый хочет, чтобы его ребенок был здоровым и успешным. Однако, далеко не все родители в полной мере понимают, что здоровье и, в конечном итоге, счастье ребенка в огромной мере зависит от самих родителей. А что родители могут и должны сделать для своих детей и что они делать ни в коем случае не должны?

Очень непросто бывает родителям добиться от своего ребенка послушания. Иногда проще применить силу, ударить ребенка, чтобы успокоить его. В этом случае ребенок вынужден будет подчиниться, но это оскорбляет, унижает и подавляет его.

Одного ребенка сильно подавили, и он растет трусливым, безвольным. Другого ребенка такое воспитание озлобило, и он постоянно проявляет агрессию, конфликты возникают, как говорится, «на ровном месте». У третьего начались психические отклонения. И часто, выросшие дети, оскорбляя и обижая своих престарелых родителей, всего лишь возвращают то, что они получили в детстве. В связи с этим хочется дать несколько рекомендаций родителям:

- не прибегайте к насилию, ребенок усвоит этот метод как способ общения;
- не угрожайте ребенку: вы рискуете потерять веру в вашу любовь;
- не шантажируйте и не подкупайте ребенка: он станет манипулировать вами и другими людьми;
- не отвергайте ребенка, как бы он ни провинился перед вами;
- наказывая ребенка, всегда отдавайте себе отчет за что вы его наказываете;
- будьте последовательны в своих действиях, иначе собьёте ребенка с толку;
- уважайте «я» своего ребенка;
- постарайтесь показать ребенку, что он равноправный член семьи, что его уважают и любят.



- при любых обстоятельствах умеете признать свою неправоту, ведь рано или поздно он узнает, что вы его обманывали и потеряет доверие к вам.

Родителям необходимо помнить, что именно семья играет основную роль в формировании нравственных начал, жизненных принципов ребенка. И от того, какие взаимоотношения в семье, нравственная и эмоциональная атмосфера, какие ценности и интересы у самих родителей зависит какими вырастут их дети.

Важнейший вопрос в отношениях между родителями и детьми – общение.

Не забывайте, что родители - самый первый, самый главный образец для ребенка, и очень важно, как мы общаемся в присутствии детей, какие модели поведения им демонстрируем.

Вот типы общения, которые дети не должны наблюдать у нас и, тем более - не применимые к детям:

1. «Формальное общение», при котором используются привычные маски участливости, вежливости и т.п., когда истинные эмоции и чувства скрыты.
2. «Примитивное» - человек оценивается с позиции: «нужный – ненужный», «полезный – бесполезный», причем - на данный момент. Если нужен – активно вступают в контакт, не нужен – полное равнодушие в лучшем случае (в худшем – пренебрежение или агрессия). Получено желаемое – потерян и интерес к человеку.
3. «Манипулятивное» - используются любые способы и приемы (лесть, обман, демонстративная доброта, запугивание и т.п.) чтобы добиться определенной выгоды для себя. Сам же человек, как личность, учитывается лишь на столько, на сколько это необходимо, чтобы добиться своего.

А как общаются близкие, уважающие друг друга люди? Их общение духовное – можно затронуть любую тему; люди, при этом, свободны и доверчивы; они внимательны не только к словам, но и интонациям, выражению лица, жестам.



Настоящее истинное духовное общение возможно лишь тогда, когда люди хорошо знают друг друга, доверяют, когда людей объединяет подлинное, а не показное уважение.

Очень важно и необходимо научить ребенка искусству общения. Именно общение формирует ребенка, позволяет оценить степень принятия его окружающими, избежать чувства одиночества. Общаясь, ребенок получает знания об окружающем его мире, усваивает нормы и правила жизни в обществе, учится понимать чувства и переживания других людей.

Часто бывает так, что ребенку надо пообщаться с родителями, а у них нет времени выслушать и ребенок остается один на один со своими переживаниями. Нельзя допускать ситуации, когда ребенок видит, что его переживание не важно для родителей.

Вот некоторые правила эффективного общения:

1. Если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Присядьте рядом, возьмите его на колени, слегка прижмите к себе. Избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате, отвернувшись, смотря телевизор, лежа. Ваша поза – сигнал о том, насколько вы готовы его слушать. Его с легкостью уловит ребенок любого возраста, не отдавая себе в этом отчета. Поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.
2. Слушая ребенка, обращайте внимание на его мимику и жесты. Иногда дети уверяют нас, что все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Отдавайте предпочтение внешним проявлениям.

Если ребенок чем-то расстроен или огорчен, спросите: «Что-то случилось?» и ему будет легче начать рассказ о произошедшем.

3. Очень важно в беседе «держат паузу». После каждой своей реплики помолчите: это время необходимо ребенку чтобы разобраться в своем переживании. Помолчать хорошо и после ответа ребенка – может быть он что-то добавит.



4. Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние и чувства. Выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. В этом случае ребенок убедится, что вы его слышите; может услышать себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства; и убедится в том, что вы его правильно поняли.
5. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

Правильное общение - это путь установления контакта с ребенком, способ показать, что он вам интересен и вы принимаете его со всеми бедами и переживаниями. Для этого необходим некоторый запас времени, потому что от прерванных попыток слушать ребенка тот может получить только разочарование.

Частой проблемой в детско-родительских отношениях является гипоопека (дефицит внимания к ребенку в семье), когда ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

Причины гипоопеки могут быть разные. Это и постоянные конфликты между родителями, которые в пылу борьбы забывают о своем ребенке; и постоянная занятость родителей, поскольку у большинства взрослых на общение с собственными детьми просто не хватает времени. Часто ли родители беседуют «по душам» со своим ребенком, интересуются, как прошел его день, с кем ребенок дружит, с кем ссорится, что его радует, а что огорчает, не нужна ли ему помощь или поддержка?

А, между тем, внимание и участие родителей – важнейшая потребность ребенка и она нисколько не меньше потребности в пище, сне и одежде.

Другая, не менее опасная проблема - гиперопека, когда родители контролируют с самого раннего детства каждый шаг ребенка, не давая ему возможности проявить свою самостоятельность. Такой ребенок не приобретает собственного жизненного опыта, не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие – нет. Привыкнув к постоянному



контролю со стороны окружающих, он легко подчиняется любому внешнему давлению. А попадая под влияние асоциальной компании, такие дети совершают даже те поступки, которые в душе считают неправильными, нехорошими, и делают это просто потому, что не умеют отказываться и отстаивать свою позицию.

Важный момент, на который родителям стоит обратить внимание – поступление ребенка в школу. В это время происходит изменение социальной позиции ребенка.

Теперь он школьник: у него новые обязанности и возможности, новое окружение, он знакомится с множеством людей – учителями, одноклассниками и т.д. Теперь наибольшую значимость для ребенка представляет все, что так или иначе связано со школой, - школьные успехи, отношение учителя, отношение одноклассников и т.д. Теперь для него ситуация в школе – мощный источник положительных или отрицательных эмоций.

К тому же и сам характер эмоций в этом возрасте тоже меняется. Если у дошкольника они носили поверхностный характер, были мимолетными, то теперь ребенок дольше переживает радость или огорчение, успехи или неудачи формируют его самооценку.

Вот почему так важно, чтобы школьная жизнь ребенка складывалась благополучно, чтобы он получал удовольствие от учения. А это возможно лишь в случае, если нагрузка на организм адекватна возможностям ребенка, иначе у ребят будет накапливаться опыт неудач, что приведет к формированию заниженной самооценки, тревожности. В этом случае возникает стереотип «что бы я ни делал, всё равно у меня ничего не получится, можно даже не стараться». Но, и слишком легкой нагрузка быть тоже не должна, иначе ребята лишаются ощущения радости победы.

Для младших школьников одной из характерных поведенческих реакций является подражание, когда копируются черты и поведение человека наиболее авторитетного для него. И тут особое значение имеет отношение взрослого к так называемым вредным привычкам: курению и алкоголю. Не случайно в семьях курильщиков дети раньше приобщаются к курению, а в семьях алкоголиков – к алкоголю.



Задача родителей – помочь ребенку перенять те их черты, которые действительно являются полезными и нужными. Можно научить ребенка приемам мастерства или рукоделия, заинтересовать своими увлечениями, сделать помощником в хозяйственных делах. Именно родители должны убеждать своих детей, что жизнь, несмотря на все проблемы и трудности – великий и бесценный дар. Ведь, если они сами не считают, что жизнь прекрасна и удивительна, не доказывают это детям на своем примере, что же тогда можно противопоставить наркокультуре, утверждающей, что кроме табака, алкоголя, наркотиков, разврата и скотского поведения в этой жизни радоваться совершенно нечему, да и жить то без этого не имеет смысла.

Чем больше родители проводят вместе с ребенком время за домашними делами, на даче, на отдыхе, чем больше он получит при этом положительных эмоций, тем лучше, поскольку человек стремится к повтору ситуаций, вызывающих у него положительные эмоции. А родители, которые вслух жалуются на свою жизнь, приговаривая: «Жить не хочется! Хоть в петлю лезь!» - сами убеждают детей, что жизнь хуже смерти.

Хочется напомнить некоторые известные мудрые заповеди для родителей:

- Не допускайте развития у ребенка комплекса неполноценности или, если он возник, постарайтесь избавить ребенка от этого комплекса, дать ему шанс почувствовать себя успешным хоть в каком-то деле. Ребенок, не нашедший себя в школе, дома, чувствующий себя изгоем, найдет способы продемонстрировать свою самостоятельность другим путем.

- Замечайте любые, даже малейшие успехи ребенка. Нельзя сравнивать своего ребенка с другими детьми, поскольку способности у всех разные. Гораздо эффективнее сравнение его вчерашнего с ним сегодняшним, поддерживать стремление ребенка быть лучше, умнее, сильнее.

- Исключите возможность появления «пустого» времени у ребенка, его бездельничанье. Должна быть полная загруженность пусть не легкими, но увлекательными занятиями. Здесь важно раннее развитие интересов и увлечений.



- Не унижайте его, уважайте его мнение и аргументы, даже если и не согласны с ними.

- Не относитесь к проблемам ребенка свысока, ему нисколько не легче, чем вам, а возможно и тяжелее, поскольку у него нет вашего жизненного опыта.

И помните, что среда, в которой подкрепляется позитивное поведение, больше способствует улучшению, чем та среда, в которой основное внимание обращается на негативное поведение.

И еще несколько дополнительных советов для родителей:

1. Постарайтесь так организовать жизнь вашей семьи, чтобы ребенок как можно реже видел своих родственников пьющими алкогольные напитки или курящими.
2. Не курите сами и не позволяйте другим членам семьи или знакомым курить в присутствии ребенка.
3. Сформируйте у ребенка твердое убеждение в том, что алкоголь и никотин – яд и их ни в коем случае нельзя пробовать.
4. Покажите ему, что источником радости может быть искусство, спорт, наука, природа, творческое участие в жизни семьи и общества. Сделайте жизнь ребенка интересной и разнообразной, тогда вашему ребенку не будет нужды искать сомнительные источники «острых» ощущений.
5. Помогите ребенку найти «свое» увлечение и научите его получать удовольствие от собственных усилий.
6. Доверяйте ему и принимайте его удачные решения.
7. Обозначьте ему определенные обязанности и требуйте их выполнения.
8. Будьте с ним искренним и вежливым. Ребенок очень чувствителен к фальши и оскорблениям.
9. Разделяйте с ребенком его заботы и тревоги.
10. Учите ребенка искусству общения. Подскажите ему, как вести себя в сложных ситуациях, помогите найти интересных и верных друзей.



Помните, что от воспитания в семье зависит справится ли ребенок с теми трудностями, которые ждут его в жизни. Судьба вашего ребенка в ваших руках.

И еще. Мало любить своих детей, необходимо показывать им свою любовь. Иначе они видят, что никому не нужны, никто их не ждет. Каждому ребенку надо знать, что, несмотря ни на что, он любим. Поэтому, примем заповедь «Каждый день с ребенком начинай радостью, заканчивай – миром»

Похвалите своего ребенка с утра, и как можно доходчивее, теплее, даже если собственное настроение никакое. Ваше доброе слово, ваше объятие, поцелуй, ласковый взгляд – подпитка душевная на весь долгий и трудный день.

И на ночь не отпускайте без знака своей любви.