

Основные приёмы эффективного общения (родители и дети)

Подготовила педагог-психолог Грицай Анастасия Валерьевна

Метод активного слушания: его можно начинать активно применять при достаточном уровне развития речи самих детей (с 2-3 лет).

1. Установите зрительный контакт с ребёнком: повернитесь к нему, наклонитесь при необходимости, чтобы глаза находились на одном уровне.
2. Не задавайте вопросы, а выдавайте ответную речевую реакцию в виде ответов в утвердительной форме («Дурацкое задание, не буду его делать! – Вижу, тебе задание не понравилось.»)
3. «Держите паузу» - пауза помогает ребёнку разобраться с чувствами.
4. Обозначьте чувство/эмоцию ребёнка («Тебе неприятно, когда задание сложно написано.»)
5. Дайте ребёнку возможность самому точнее сказать о своих переживаниях.

Результаты применения активного слушания:

1. Исчезает или значительно ослабевает отрицательное переживание ребёнка (НО: с демонстративными детьми разделённые эмоции сначала усиливаются и только после этого ослабевают.)
2. Ребёнок, убедившись в готовности взрослого слушать и не критиковать, начинает рассказывать о себе больше, при этом иногда выявляются глубинные причины и чувства.
3. Ребёнок сам продвигается в решении своей проблемы.
4. Сам взрослый, применяя этот метод общения, становится более чувствительным к нуждам и горестям детей, требования к поведению становятся более адекватными возрасту и характеру ребёнка.
5. С помощью слов взрослого, ребёнок начинает понимать и осознавать свои чувства и эмоции.
6. На примере слов взрослого, ребёнок учится проговаривать свои чувства и эмоции, что является высшим уровнем переработки эмоциональной информации на уровне высших психических функций: речи и мышления (в противовес простому эмоциональному импульсивному реагированию).

Метод создания Я-сообщений: назначение этого метода в том, что надо донести свои чувства до ребёнка так, чтобы: 1. Он понял. 2. Взрослый смог выразить свои эмоции. 3. Ребёнок не был обижен, унижен или ущемлён.

Правило: когда вы говорите о своих чувствах, говорите от **ПЕРВОГО ЛИЦА**. Сообщите **О СЕБЕ, О СВОЁМ** переживании, а не о ребёнке, не о его поведении. Предложения должны содержать личные местоимения **я, мне, меня** («Я не могу пройти.») и не должны содержать местоимений **ты, тебя, тебе** («Ты мне мешаешь.») Удобно использовать безличные предложения, неопределённые местоимения и обобщающие слова, чтобы не переходить «на личности». Например, вместо «Меня раздражает **твоё** хныканье» используйте «Меня раздражает, когда дети хнычут».

Результаты применения Я-сообщения:

1. Они позволяют выразить свои негативные чувства в необидной форме, а не подавлять гнев или раздражение и не провоцировать ребёнка на защитную негативистическую реакцию.
2. Такой способ высказывания даёт ребёнку возможность лучше понять взрослого.
3. При искреннем и открытом выражении чувств со стороны взрослого, дети тоже становятся более открыты, появляется доверительность и близость в отношениях.
4. При высказывании своих чувств без приказа и критики, взрослый даёт право и возможность ребёнку самому принять решение, которое часто учитывает желания и переживания взрослого.