Правила эффективного общения с ребенком

Правило 1.

Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал. Вы убьете сразу трех зайцев:

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

Поглощенный проблемой или чем-то еще расстроенный человек обычно теряет ощущение перспективы. Внимательно слушая, мы помогаем ребенку разобраться в вопросе, «переварить» проблему.

Правило 2.

Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все 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.

Правило 3.

Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Правило 4.

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.

Правило 5.

Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...»

Правило 6.

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом (недопустимо использование «ярлыков», например, «Ты – бестолковый»), осуждая действия ребенка, не осуждайте его чувств, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были.

Правило 7.

Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Поддерживайте его успехи.

Правило 8.

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

Правило 9.

Когда вы говорите о своих чувствах ребенку (другому человеку) говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите О СЕБЕ, СВОЕМ ПЕРЕЖИВАНИИ, а не о нем, не о его поведении.