Консультация для родителей  
Методы эффективного взаимодействия с детьми

Общение – это особая потребность человека во взаимодействии друг с другом. Возможность побыть вместе с детьми особенно актуальна для работающих пап и мам, которые постоянно испытывают дефицит свободного времени. Доказано, что во многом определяет психологическое развитие детей именно качество общения с родителями. Для родителей очень важно иметь возможность, открыто и эффективно, общаться со своими детьми.

**Способы эффективного общения с ребёнком**:

* активное слушание;
* я-сообщения;
* отзеркаливание;
* перефразирование;
* Резюмирование

**Активное слушание**   
**Приёмы активного слушания:**  
 • чтобы успокоиться, детям бывает достаточно, чтобы их выслушали. Поэтому слушание предполагает, что ребёнок говорит, а вы слушаете не перебивая;  
• что значит активное? Это значит, что вы включены: не просто слушаете, но и слышите, и откликаетесь на рассказ. В первую очередь маленький человек считывает эмоции и сигналы тела, поэтому так важны ваше положение и поза;  
• если вы искренне заинтересованы в том, что говорят и переживают дети, тело само сделает свою работу и они поймут, что вы включены;  
• в то же время активное слушание — это навык, который тренируется, поэтому понаблюдайте за собой, чтобы понять, посылаете ли вы эти сигналы, и начните использовать их сознательно;  
 • повернитесь к говорящему всем телом, смотрите в лицо, желательно, чтобы ваши глаза были на одном уровне;  
 • кивайте или наклоните голову слегка на бок;   
• если ребёнок готов к телесному контакту, посадите его на колени, обнимите, поглаживайте, держите за руку или просто слегка касайтесь. Но не настаивайте, если почувствуете нежелание или сопротивление. Лучше просто сядьте рядом на комфортном расстоянии.   
**Чего делать не следует:**  
 • отвернуться от собеседника, заниматься своими делами, смотреть телевизор или разговаривать по телефону;  
 • сесть или встать в закрытую позу, скрестить ноги или руки на груди;  
 • физически доминировать: «нависать» над говорящим, поставить руки на пояс или на бёдра.   
**На уровне эмоций и речи выделяют несколько основных приёмов**:   
• Паузы: делайте их для того, чтобы помочь ребёнку сосредоточиться, а также показать, что вы его внимательно слушаете;   
• Поддакивание, подбадривание, побуждение;  
 • Междометия (да, ага, угу, и) и короткие реплики («неужели», «а дальше», «ну и»).

**Я-сообщения**  
 • В этих высказываниях от первого лица используются местоимения «я», «мне», «меня», «моё». Они отражают мнение и переживания говорящего, в то время как ты-высказывания содержат оценку другого и его поведения и провоцируют ответную агрессию, обиду.  
 • Используя я-высказывания, вы создаёте пространство уважения, сохраняете дистанцию говорящими. Если ребёнок видит ваше искреннее проявление чувств, он лучше узнаёт вас и ему проще выражать свои переживания.   
• В любой конфликтной ситуации говорите прежде всего о своих чувствах и видении ситуации, а не о поведении другого: «Мне неприятно, когда мне приходится повторять свою просьбу» вместо «Сколько раз тебе повторять, сделай это немедленно!»  
 «Я устала и хочу побыть в тишине» вместо «Ты прекратишь шуметь или нет!».  
 «Как мне нравится, когда стол чистый и опрятный» вместо «Ну что ты за поросёнок!».

**Отзеркаливание**   
 Копирование жестов, позы, слов собеседника с целью вызвать его расположение и симпатию. Это возможность показать ребёнку вербально и невербально, что вы его понимаете, сопереживаете ему. Этот механизм начинает свою работу ещё в младенчестве. Для новорождённого мама — зеркало: отвечает улыбкой на улыбку, хмурится, цокает или агукает в ответ. Наверняка вы замечали, как забавно копируют малыши манеру родителей говорить, ходить, наклонять голову или поправлять волосы. Важно помнить, что они делают это не для того, чтобы передразнить или рассмешить нас. Для малышей это способ стать своим, освоить мир чувств и научиться понимать, что испытывают другие. Имитация и подражание возможны благодаря зеркальным нейронам и являются ключом к эмпатии и сопереживанию. Дети подражают чаще всего неосознанно, а вот взрослые, напротив, могут использовать метод отзеркаливания в отношениях сознательно, чтобы настроиться на одну волну с детьми. Когда ребенок чувствует, что его принимают, он расслабляется, раскрывается и лучше реагирует на ваши слова и действия.   
Отзеркаливание можно использовать на одном или нескольких уровнях.  
 **На уровне тела:**   
• Повторите положение тела собеседника (например, сядьте напротив него на пол в той же позе).  
 • Повторяйте какие-то его движения, жесты, мимику (возможно, почёсывайте изредка нос, пожимайте плечами или вздыхайте). Делайте это не сразу, а не спеша и с промежутком.  
 • Подстраивайтесь под его дыхание.   
**На уровне эмоций и речи:**   
• Говорите с той же скоростью, ритмом, интонацией.   
• Присоединяйтесь и выражайте те же эмоции.   
• Избегайте передразнивать детей. Следите за тем, чтобы ваше поведение не выглядело фальшиво и/или как насмешка. Это наверняка обидит и разозлит малыша, и скорее всего, он закроется. Осознанное отзеркаливание должно быть незаметным и выглядеть естественно.  
 • Создав атмосферу понимания и близости, можно потихоньку менять ход общения в нужное русло: юный собеседник начнёт теперь уже зеркалить вас и будет прощё достичь согласия.  
 • Упражнение «Зеркало». Встаньте напротив друг друга. Пусть один из вас показывает какое-то движение. Задача второго максимально точно повторить его. Один из вариантов этого упражнения: двигаться, соединив ладони друг с другом. И хотя это кажется простым, быстро и точно повторять движения за другим, не потеряв контакта рук, получится, только если расслабиться, довериться другому и следовать за ним!

**Перефразирование**   
 Пересказ услышанного своими словами. Его цель — убедиться, что вы правильно поняли человека, а также дать ему понять это. Можно использовать фразы:  
 • Другими словами, ты хочешь сказать…  
 • Ты считаешь, что…  
 • Как я тебя понял(а)… В дополнение можно использовать уточняющие фразы и вопросы: Что ты имеешь в виду, когда говоришь… Если я тебя правильно понял(а)… • Старайтесь использовать больше утвердительных предложений вместо вопросов. Они дают ощущение большего сопереживания и побуждают рассказывать дальше. Если вы ошибаетесь, ребёнок вас поправит.

**Отражение чувств, сопереживание:**   
• Мне кажется, ты сейчас чувствуешь…   
• Похоже, ты обижен(а)   
• Ты, наверное, сильно разозлился… Вместе с обозначением чувства можно повторить фразу ребёнка его же словами или схожими: • Я не нашёл свою игрушку. • Не нашёл игрушку? Должно быть, ты сильно расстроился.  
**Резюмирование**   
 Подведение итогов разговора, когда озвучиваются основные мысли и, возможно, договорённости:  
 • Вот, значит, что произошло…  
 • Теперь я понимаю, что случилось…  
 • Давай подумаем, что можно сделать в этой ситуации   
• Давай договоримся, что если…

Использование способов эффективного общения поможет вам улучшить взаимопонимание и сделать отношения более близкими. Дети будут учиться различать собственные эмоции, называть их, а значит, управлять ими в будущем и правильно использовать в общении с другими.

**Желаем Вам приятного и эффективного общения!**