«**Конструктивное взаимодействие с детьми**»

«Уважаемые родители (законные представители), поговорим о том, как правильно выслушать ребёнка, как отразить его эмоции и, тем самым, показать ему, что вы заинтересованы его рассказами, переживаниями. Часто родители (законные представители) стараются научить и направить ребёнка, дать совет. Но в большинстве случаев родителям (законным представителям) необходимо просто выслушать своего ребёнка. Это можно сделать с приёмом активного слушания.

Когда ребёнок сталкивается с трудностями, несправедливостью или грубостью, первое, что необходимо сделать родителям( законным представителям)-показать, что вы знаете о его проблеме, видите его переживания. Это можно сделать с помощью таких фраз: «Я вижу, что ты грустишь. Хочешь рассказать мне, что произошло?»; « В последнее время ты стал раздражённым. У тебя что-то случилось? Расскажи, пожалуйста, может я смогу тебе чем-то помочь?». При этом важно не навязывать свою поддержку, ребёнок может быть не готов сейчас с вами говорить о том, что его беспокоит. В таком случае можно сказать: « Если тебе не хочется говорить об этом сейчас, ты можешь подойти ко мне попозже, когда будешь готов».

Во время активного слушания всегда важно находиться лицом к ребёнку, важно, чтобы ваши глаза были на одном уровне ( то есть, если ребёнок маленького роста, родителю (законному представителю) необходимо присесть, чтобы быть с ребёнком в равных позициях). Ваше положение по отношению к нему и ваша поза- первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Будьте очень внимательны к этим сигналам, которые хорошо «читает» ребёнок любого возраста.

Если ваш ребёнок огорчён, старайтесь не задавать ему вопросов. В данном случае лучше говорить утвердительно. Например, на фразу: « Я больше никогда не буду с ними дружить!» лучше ответить отражением чувств ребёнка «Ты на него обиделся». Таким образом ребёнок будет понимать, что вы настроены на переживание его чувств и эмоций. Если же вы спросите у ребёнка «Что случилось?», как правило он ответит «Ничего!», так как ребёнок может подумать, что вас интересуют только факты произошедшего, а не его эмоциональное состояние.

Еще одного правило-«уместное молчание». Часто в разговоре паузы вызывают неловкость, их всегда хочется чем-нибудь заполнить. Но при активном слушании паузы очень уместны, они помогают рассказчику разобраться в своих переживаниях, а также лучше чувствовать, что вы рядом. Поэтому в разговоре с ребёнком держите паузы. Взять паузу можно после ваших высказываний, а также после слов ребёнка- возможно, он расскажет что-то ещё.

Когда родители (законные представители) активно слушают своего ребёнка, его переживания ослабевают. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделённое горе уменьшается вдвое.

Когда ребёнок видит, что взрослый готов его слушать и не осуждать, то он начинает больше и чаще делиться тем, что происходит в его жизни.

Если ребёнок обращается к вам с эмоциональной проблемой, очень важно его активно выслушать-резюмировать, подытожить то, что сказал ребёнок. При этом важно отразить его эмоции и переживания (например, ты очень огорчён и рассержен, тебе грустно). Скорее всего, такие ответы покажутся вам непривычными и даже неестественными. Гораздо легче и привычнее было бы сказать: «Ну ничего, поиграет и отдаст…». Такие ответы оставляют ребёнка наедине с его переживаниями. Советом или замечанием родитель (законный представитель) сообщает ребёнку, что его переживания не так ему важны».

Выстраивание родителями (законными представителями) конструктивного взаимодействия со своими детьми не только улучшает качество общения с ребёнком, но и закладывает фундамент его самооценки, помогает ему лучше понять себя и свои переживания. Это инвестиция в будущее, которая окупается гармоничными отношениями в семье и здоровым развитием личности ребёнка.



Желаем взаимопонимания в ваших семьях!