

Общение – это одна из важных сторон жизни людей. Как и любая сфера человеческой деятельности, общение имеет свои задачи: информировать, склонить, отговорить, предупредить.

Для эффективного общения важно освоить и применять на практике коммуникативные навыки и умения:

эмпатия;

умение вступать в контакт;

навыки приема и передачи информации;

внимательность к содержанию общения;

позитивный настрой;

гибкость мышления и креативность.

Не всякое общение ведет к взаимопониманию. Бывает так, что родители и дети не могут внятно донести свои мысли и чувства друг до друга. Чтобы достичь взаимопонимания, важно соблюдать условия, при которых родители и дети начинают слушать и понимать друг друга. Таких условий несколько: собеседники готовы общаться, и умеют слушать друг друга; созданы условия разговора, располагающие к взаимопониманию; говорят ясно и точно, используя понятные слова.

Умение слушать – это искусство, которым часто пренебрегают при общении с ребенком. Большинство родителей почему-то уверены, что они адекватно поймут ребенка, не прилагая особых усилий, чтобы сосредоточиться и выслушать его.

Слушать можно разными способами:

активно (комментируя ребенка, эмоционально оценивая его сообщение, вступать в дискуссию);

пассивно (слушать и не давать обратной реакции);

эмпатично (понимание эмоционального состояния ребенка, посредством сопереживания и понимания его внутреннего мира).

Именно последний вид слушания наиболее эффективен и доставляет родителям и детям наибольшее удовольствие.

Эмпатия зависит от жизненного опыта, точности восприятия, умения настроиться на одну эмоциональную волну с ребенком. При эмпатическом слушании не дают советов, не стремятся оценить, не критикуют, не поучают.

Вот основные правила эмпатического слушания:

Настроиться на слушание. Забыть о своих проблемах во время общения с ребенком, постараться отстраниться от готовых указаний и предубеждений по отношению к ребенку. Постараться «увидеть» его эмоции и переживания.

Помочь ребенку выразить свои чувства. Выслушать его внимательно, не перебивая.

Принять его эмоции. Повторить своими словами то, что он рассказал, тем самым вы даете ребенку осознать, что вы понимаете, что он сейчас испытывает.

Выдержать паузу. После ответа ребенку надо помолчать и дать ему подумать. Пауза необходима, чтобы он смог разобраться в своих чувствах. Ни в коем случае, не дополняйте диалог разъяснениями и уточнениями.

Отражать чувства ребенка. При этом не объяснять ему причину возникновения этих чувств.

Поддерживать доверительное общение. При сильном возбуждении ребенка отвечать не развернутыми фразами, а просто поддерживать ребенка короткими фразами или кивать головой, повторяя его последние слова.

Задавать поменьше вопросов. Большое количество вопросов подавляет ребенка и отнимает у него инициативу.

Воздержаться от советов. Не давать советов, если ребенок не просит. Советы часто раздражают, так как обычно их дают те, кто на деле не ничего не делает.

Быть искренними. Отсутствие интереса и притворство непременно проявиться в выражении лица. Лучше признаться в том, что в данный момент вы не можете выслушать.

Сообщить ребенку, что его слова имеют действие. Постараться выразить свои собственные чувства.

Эмпатическое слушание – это средство помочь ребенку увидеть свои проблемные ситуации более ясно и эффективно справиться с ними.