

Основы эффективного общения в семье.

Эффективное общение в семье

Кажется, что может быть проще чем, сказать, что думаешь? Но зачастую люди испытывают большие трудности в повседневном общении. Вы говорите одно, а близкие люди слышат совершенно другое, и, как следствие, возникает непонимание, обиды и ссоры на пустом месте.

Но, к счастью, существуют простые советы, которые помогут вам в общении с вашими членами семьи. И, конечно, навыки общения, универсальны. Все сегодняшние советы вы также можете использовать (с определенной коррекцией) вне семейного круга и даже в своей профессиональной деятельности.



Общение – это не просто обмен информацией. Общение предполагает, что участники коммуникации понимают эмоциональные состояния и желания друг друга, кроющиеся за формальным значением слов. Общение – это движение навстречу друг другу. Добавлю, эффективное общение - это движение навстречу друг другу. В эффективном общении партнеры не только четко передают информацию и верно ее интерпретируют, но и дают своему партнеру почувствовать принятие, уважение и понимание.

Для эффективного общения нужно

1. Обращать внимание на невербальные послания (язык тела).
2. Уметь слушать собеседника.
3. Уметь отстаивать собственные принципы и нужды, одновременно не задевая достоинства собеседника.

Обо всем по порядку.

Внимание к невербальным посланиям в общении или к языку тела.

Язык тела - это мимика, жесты, движения тела, глазной контакт, дыхание, интонирование. Часто по тому, как человек смотрит на вас, слушает или жестикулирует, можно получить массу информации. Порой эта информация вступает в противоречие с тем, что человек напрямую говорит. Подобное противоречие между вербальными и невербальными сообщениями создает значительные затруднения в общении. Например, вы спрашиваете своего супруга, как у него дела, а в ответ получаете дежурное «нормально». Но по всему внешнему виду супруга видно, что он расстроен. Голос тихий, уголки губ опущены и так далее.

Поэтому для эффективного общения нужно, чтобы ваши вербальные и невербальные послания совпадали. Тогда собеседнику не придется гадать, какой из источников информации (вербальный или невербальный) более достоверно отражает реальное положение дел.

Другой совет заключается в том, чтобы не забывать, что люди разные, и язык тела может сильно различаться от человека к человеку. Особенно это наглядно видно на примере культурных различий, люди разных национальностей в один и тот же жест могут вкладывать различные смыслы. Поэтому с интерпретацией языка тела нужно быть достаточно аккуратным.

Полезным будет опираться не на отдельные невербальные сигналы (например, не только на позу или глазной контакт), а на всю совокупность телесных проявлений, на то, какое общее впечатление они на вас производят. Язык тела - очень древнее приобретение в плане эволюционного развития человека, поэтому не передает тонких нюансов, а скорее отражает глобальные категории – нравится или не нравится, согласен собеседник с вами или нет.

Эффективное общение – это больше о том, как человек умеет слушать, нежели, чем то, как мастерски он излагает собственные мысли. Человек, который умеет слушать, понимает не только смысл сказанного, но и невысказанное послание собеседника: его переживания, надежды и ожидания. Умение слушать позволяет собеседнику почувствовать себя понятым, что, в свою очередь, укрепляет отношения и формирует близкую привязанность. Человек, который чувствует, что его слышат и понимают в семье, очень ценит эти отношения и готов чаще идти на компромиссы, чем тот, кто лишен возможности быть услышанным.

Итак, как же научиться слушать?

1. Сконцентрироваться на общении с собеседником, не отвлекаться на телефон, телевизор, собственные мысли. Именно поэтому один из самых частых советов работающим родителям - это проводить качественное время с ребенком, т.е. посвятить ему хотя бы 30 минут времени вечером после работы и заниматься только им. Под «заниматься» имеется в виду общение, а не проверку уроков, стрижку ногтей или другие бытовые дела. То же самое верно и в отношении общения супругов, которым для поддержания здоровой атмосферы необходимо выделять время, которое посвящено только вам двоим.
2. Не перебивать и не вставлять свои «пять копеек», а дать возможность человеку сказать все то, чем он хотел поделиться. Демонстрируя подобное уважительное отношение к собеседнику, вы получите максимум информации, а собеседник будет тронут вашим участием.
3. Проявлять интерес к рассказу собеседника, подбадривать его краткими «да», «угу», кивками головы, можно задавать небольшие уточняющие вопросы. Но главное быть искренним в своем интересе к собеседнику. Обычно это правило бывает непросто соблюдать в рамках деловых отношений. Не каждый коллега вам интересен, это понятно. Но в семье ситуация обстоит совсем иначе. Вы общаетесь с теми, кого любите, мужем или женой, которого выбрали, или с ребенком, которого знаете с пеленок и видели все этапы его жизни. В такой ситуации намного проще проявлять истинный интерес, хотя иногда быт и повседневная усталость пытается встать у вас на пути.
4. Не оценивать, не осуждать и не давать непрошенных советов. Пожалуй, это самое сложное в нашей культуре. Потому что если человек с кем-то делится своими проблемами, то большинство собеседников чувствуют себя обязанным помочь, то есть дать те или иные рекомендации. Если собеседник спрашивает совет – это одна ситуация. А если супруг или ребенок вам рассказывает, какие у него трудности были в течение дня, то, скорее всего, он просто хочет, чтобы его выслушали и поняли. Поэтому подобные разговоры можно поддержать фразой, что «я поняла (или понял), ты сегодня устал на работе или в школе, на тебя накричали и тебе обидно». Естественно, содержание высказывания зависит от того, что вам рассказал супруг или ребенок.

Уметь отстаивать собственные принципы и нужды, одновременно не задевая собеседника. В психологии это называется ассертивностью и является одним из важнейших компонентов эффективного взаимодействия.

Именно этот навык является самым сложным и многие клиенты приходят с запросом научиться общаться прямо, уверенно, научиться выражать свои эмоции и потребности, а не задвигать их на второй план в угоду потребностям близких. Подобное ассертивное поведение вовсе не означает, что человек не уважает окружающих или намеренно хочет их задеть. В конце концов, эффективное общение заключается в том, чтобы быть понятым. А человек с ассертивным поведением позволяет без труда понять, что именно он думает и хочет.

Небольшие подсказки, которые помогут вам быть более ассертивным в общении:

1. Ценить собственное мнение. Ваше мнение имеет не меньшее значение, чем мнение окружающих. Да, неважно, какого возраста ваш собеседник, каков его жизненный опыт, уровень доходов или социальное положение. Ваше мнение, даже если оно окажется ошибочным в будущем по вашим же оценкам, значит столько же, сколько и мнение любого другого человека.
2. Осознавать и удовлетворять свои потребности и нужды. Это позволит вам находиться в ресурсном состоянии, быть полным сил, чтобы общаться и реагировать на окружающих и их поведение адекватно. Этот фактор лежит в основе родительского выгорания, когда человек, осуществляющий уход за ребенком, чаще всего мать, так мало заботится о себе (о том, чтобы поесть, помыться, побыть в тишине или, наоборот, в кругу других, взрослых, людей), что не может адекватно реагировать на запросы ребенка. Она часто срывается, многое запрещает ребенку и не может радоваться вместе с ним по мелочам.
3. Выражать свои негативные эмоции, но не оскорблять членов семьи и собеседников. Здесь важно говорить именно о своих чувствах, а не поведении близкого человека. Схема примерно такова: «Мне обидно/грустно/досадно и т.д.» вместо «Ты меня обидел/довел/раздосадовал». Подобные я-высказывания снижают градус конфликта и настраивают на конструктивный лад.
4. Научиться говорить «нет». Весьма непростая задача, но необходимая для сохранения собственной психологической целостности. Вам надо понимать ограничения своих сил и возможностей и не позволять другим использовать вас просто потому, что вам сложно ответить отказом.

Внимание к языку тела, умение слушать собеседника и ассертивное поведение – ключевые навыки эффективного общения. Но существует еще ряд навыков, которые носят вспомогательную функцию, но без них общение не может считаться эффективным. Вот некоторые из них:

- Умение распознавать свои и чужие эмоциональные реакции.
- Хорошая стрессоустойчивость, потому что человек в стресс и на пике эмоций не может ни слушать собеседника, ни замечать его невербальных сообщений, да и вообще не всегда ведет себя так, как хотел бы.
- Умение решать конфликтные ситуации конструктивно, а не просто их игнорировать, как часто бывает в семье.
- Уместно использовать юмор. Шутки – сильнейшее средство, позволяющее снизить тревогу, агрессию и настроить людей дружелюбно. Но неуместные шутки также могут дать обратный эффект. Поэтому юмор надо использовать умело и с учетом ситуации.

Все вышеперечисленные навыки вы можете развить самостоятельно. Естественно, это потребует времени и усилий. И порой будет казаться, что все приложенные старания тщетны. Но вышеприведенные принципы эффективного общения позволяют значительно уменьшить количество разногласий в семье и повысить общее качество жизни. В любом

затруднительном случае вы можете обратиться за профессиональной помощью к семейному психологу, поэтому вы не остаетесь один на один со своими проблемами.
Хорошего и эффективного общения вам!



Общение является жизненной необходимостью для человека, одной из основных его потребностей. Именно в общении человек реализовывает себя, выражает свою жизненную позицию, чувствует себя частью социума, делится своими внутренними переживаниями, самоопределяется и обнаруживает свои уникальные способности.

Встречались ли вам люди, которым тяжело общаться? Да у каждого второго возникают проблемы с общением! Именно они порождают большинство конфликтных ситуаций, ведут к зарождению вражды между людьми.

Психологи утверждают, что источники проблем в общении, в том числе и низкой коммуникативности, находятся в нашем детстве.

Человек учится общению с раннего возраста и овладевает различными его видами в зависимости от окружающей среды, от людей, с которыми взаимодействует. Это происходит стихийно, в процессе накопления им житейского опыта.

Общение в детстве выступает, во-первых, как средство решения семейных задач, во-вторых, как социальное обеспечение воспитательного процесса, в-третьих, как способ организации взаимоотношений родителей и детей, обеспечивающих успешность в воспитании и становлении личности. Через общение родители организуют поведение и деятельность детей, оценивают их поступки и работу, помогают преодолеть трудности, не потерять веру в свои возможности. Это требует огромной самоотдачи.

Чтобы грамотно выстроить взаимодействие с ребенком, понять и принять его суждения, нужно хорошо знать не только его индивидуальные особенности, но и общие закономерности развития общения в детском возрасте.

В чем заключаются проблемы общения детей со сверстниками и в семье? Какие ошибки делают родители при общении с детьми? Как помочь детям наладить связь с ровесниками? Ответить на эти и другие вопросы постараемся в данном выпуске методической рассылки.

РОДИТЕЛИ И ДЕТИ: ОБЩЕНИЕ В СЕМЬЕ

Семья – это среда, где ребенок обучается всему важному, чем он будет пользоваться в дальнейшем. То, как часто и качественно родители с ним общаются, будет влиять на его становление и развитие.

Говоря об общих закономерностях построения конструктивного общения ребёнка и взрослого, следует отметить, что основой для эффективного взаимодействия с детьми различного возраста являются эмоциональные отношения, которые строятся на привязанности ребёнка и ответных чувствах родителей.

Наблюдая за своими родителями, дети учатся общаться, у них формируется представление о себе. Для родителей очень важно открыто и эффективно общаться с ребенком. Открытая, позитивная коммуникация идет на пользу не только детям, но и каждому члену семьи. А значит, отношения между родителями и их детьми значительно улучшаются. Дети чувствуют, что их слышат и понимают, вследствие чего их самооценка повышается. Дети вырастают более ответственными и исполнительными. Они понимают и знают, чего ожидать от своих родителей, что родители ожидают от них самих. Более уверенно чувствуют свою позицию в семье и, таким образом, лучше взаимодействуют с родителями.

С другой стороны, отрицательное общение между родителями и детьми может заставить детей поверить в то, что они неважны, их не услышали или не поняли. Возникает боязнь общения, стеснительность и неуверенность в себе, что порождает множество проблем при становлении личности.

Следует отметить, что на каждом этапе возрастного развития имеются специфические, типичные для данного возраста проблемы, с решением которых родители могут столкнуться. В раннем детстве происходит формирование личности посредством внешних влияний и событий. Так, если малыш рос в напряженной обстановке и часто слышал, как ругаются родители, а тем более когда сам попадал под горячую руку, возникновение коммуникативных трудностей неизбежно.

Далее, когда ребенок достигает самостоятельного возраста, родители часто навязывают ему свое мнение и амбиции. Их поведение отчасти оправдано желанием счастливой жизни для себя и ребенка, но достигается совершенно неприемлемыми средствами. Каждый нестандартный детский поступок родители воспринимают с агрессией и сопротивлением, а любая неудача превращается в их глазах в катастрофу мирового масштаба. Подобная реакция родителей, которые имеют серьезный авторитет в жизни ребенка, заставляет его замыкаться в себе.

Чем старше становятся дети, тем более независимы они от родителей и меньше остается у них необходимых для обсуждения с родителями поводов. В подростковом возрасте общение со взрослыми начинает складываться под влиянием возникающего чувства взрослости. Они болезненно реагируют на реальные или кажущиеся ущемления своих прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе. Несмотря на внешние противодействия, проявляемые по отношению к взрослому, подросток испытывает потребность в поддержке. В связи с легкой ранимостью подростка для взрослого очень важно найти формы налаживания и поддержания контактов. Подростку необходимо поделиться своими переживаниями, рассказать о событиях своей жизни, но самому ему трудно начать столь близкое общение. Большое значение в этот период имеют единые требования к подростку в семье. Для освоения подростком новой системы отношений важна аргументация требований, исходящих от взрослого. Простое навязывание требований, как правило, отвергается.

Многие родители совершают ошибки, общаясь с детьми. Но большинство родителей не хотят этого признать.

Типичные ошибки при общении:

- *Призывы, команды: «Сейчас же перестань!», «Убери!», «Чтобы больше я этого не слышала!», «Замолчи!».* Родители, таким образом, сообщают о том, что не желают

вникнуть в проблемы ребенка, не хотят оказать ему помощь в проявлении его самостоятельности. Такие слова вызывают чувство бесправия, а то и «брошенности в беде». В ответ дети обычно сопротивляются, «бурчат», обижаются, упрямятся.

- *Предупреждения, предостережения, угрозы*: «Если ты не прекратишь плакать, я уйду»; «Ещё раз это повторится, и я возьмусь за ремень!». Чаще всего угрозы бессмысленны, так как не содержат информации о том, как можно исправить ситуацию.

- *Мораль, нравоучения, проповеди*: «Ты обязан вести как подобает»; «Ты должен уважать взрослых». Обычно дети из таких фраз не узнают ничего нового. Они лишь чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда скуку, а чаще всего всё вместе взятое.

- *Советы, готовые решения*: «А ты возьми и скажи ...», «Я бы на твоём месте дал сдачи». Дети не склонны прислушиваться к подобным советам, а иногда они открыто восстают. За негативными реакциями ребёнка стоит желание быть самостоятельным, принимать решение самому. Каждый раз, советуя что-то ребёнку, родители как бы сообщают ему, что он ещё мал и неопытен, а они умнее его, имеют большой опыт, знают всё наперёд.

- *Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции»*. В некоторых случаях мы говорим так: «Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки»; «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки»; «Сколько раз тебе говорила!». И здесь дети в лучшем случае перестают слушать взрослых.

- *Критика, выговоры, обвинения*: «На что это похоже!»; «Всё из-за тебя»; «Зря я на тебя понадеялась». Никакой воспитательной роли эти фразы не играют. Они вызывают у детей либо активную защиту: ответное нападение, отрицание, озлобление; либо уныние, подавленность, разочарование в себе и в своих отношениях с родителями.

- *Обзывание, высмеивание*: «Плакса – вакса», «Какой же ты лентяй!». Всё это лучшие способы оттолкнуть ребёнка и «помочь» ему разувериться в себе. Как правило, в таких случаях дети обижаются и защищаются: «Ну и буду таким».

- *Догадки, интерпретация*: «Я знаю, это всё из-за того, что ты ...»; «Наверное, опять подрался». За этим может последовать лишь защитная реакция, желание уйти от контакта.

- *Выспрашивание, расследование*: «Нет, ты всё-таки скажи»; «Что же всё-таки случилось?»; «Я всё равно узнаю». Удержаться в разговоре от вопросов трудно. И всё же лучше постараться вопросительные предложения заменить утвердительными. Например, вместо «Почему ты злишься?» лучше сказать: «Я чувствую, что ты злишься». Для переживающего ребёнка эта разница велика: вопрос звучит как холодное любопытство, а утвердительная фраза – как понимание, сочувствие и участие.

Сочувствие на словах, уговоры, увещевания: «Успокойся», «Не обращай внимания!», «Ничего страшного». Ребенок слышит в этом пренебрежение к его заботам, отрицание или преуменьшение его переживаний.

За многими трудностями взаимодействия с ребенком стоит привычка определенным образом представлять себе ребенка, оценивать его особенности, привычка общаться с ним в определенной манере.

В первые годы жизни ребенка родители постоянно с ним что-то делают: кормят, одевают, купают, играют, разговаривают. С одной стороны, интенсивность общения очень значима для развития ребенка. С другой стороны, повторяемость одних и тех же действий приводит к автоматизации общения. Родители перестают видеть себя со стороны, меняться во взаимодействии с ребенком. А он в это время растет и меняется очень быстро. Ребенок живет сам по себе, родители – сами по себе. В какой-то момент накопившееся непонимание создает сложности в общении.

Можно выделить несколько общих моментов, стоящих за разными трудностями во взаимодействии родителей с детьми. *Во-первых, это представление о ребенке как о маленьком (в смысле его несовершенства) взрослом*. Родители, забыв свое детство, перестают видеть в ребенке качественно другое существо: с другим телом, глазами,

внутренним миром, фантазиями, желаниями, страхами. Во-вторых, часто мешает представление о некоей норме, эталоне, выражающееся словами: «все дети», «другие дети», «в его возрасте надо...» и т.п. Глядя на своего ребенка, родители расценивают его индивидуальные особенности как странные и неправильные. Наконец, сложным для родителей является осознание того, как отражаются в ребенке их собственные черты, проблемы.

Основные правила общения в семье

Нужно стремиться искать пути понимания и построения добрых отношений.

Родители могут обеспечить их, становясь доступными для своих детей, особенно когда у них возникают какие-то вопросы или они просто хотят поговорить.

Во время разговора с детьми родителям следует быть осторожными в том, что они говорят и как они это говорят. Все, что родители говорят своим детям, указывает на то, что они чувствуют по отношению к своим детям.

Родителям необходимо постараться устранить такие проявления, как крик, наказание и кажущееся безразличие. Такое поведение мешает эффективному общению. Постоянно кричать на детей – это значит эмоционально их подавлять. Дети очень чувствительны и остро реагируют на психологическое давление. Постоянный крик развивает в них отрицательные механизмы защиты от родительской истерики: ребенок уходит в себя, становится замкнутым или принципиально непослушным. Более того, может начать принимать такое поведение, как само собой разумеющееся. Поэтому, вероятней всего, будет вести себя подобным образом с другими детьми. Многие родители общаются с детьми через наказание. Каждый родитель должен знать, что это самый разрушительный способ общения, вызывающий у детей вину, стыд, унижение. Возможно, родители добьются послушания, подчинения, но тем самым сделают из них инвалидов общения с потерянным чувством собственного достоинства.

Не менее важно научиться общаться на уровне вашего ребенка. Когда родители общаются со своими детьми, им важно спуститься до их детского уровня как словесно, так и физически. Вербально родителям нужно использовать соответствующий возрасту язык, который их дети смогут понять без труда. С детьми младшего возраста это можно сделать, используя простые слова. Физически родители не должны, например, возвышаться над своими детьми во время разговора. Вместо этого им следует опуститься вниз, чтобы стать примерно того же «роста», что и их дети: стать на колени, присесть на корточки, сесть на стул, согнуться и т. д. Это обеспечит хороший зрительный контакт с ребенком, который легче будет поддерживать в течение беседы, причем, если дети смотрят прямо в лицо родителю (видят их взгляд), они будут меньше бояться их слов. Внимательно слушать – это навык, которому необходимо учиться и практиковаться его использовать. Он является неотъемлемой частью эффективного общения. Когда родители слушают своих детей, они выражают свой интерес к ним, увлеченность их высказываниями.

Для эффективного общения необходимо «двустороннее движение». Не только родители должны быть доступными и внимательно слушать детей, но и у детей должна быть такая же возможность; а значит, родители всегда должны быть готовы поделиться своими мыслями и чувствами. Выражая свои мысли и чувства, они могут многому научить своих детей, например, ценностям и морали. Однако и здесь родителям необходимо быть осторожными, чтобы не проявить осуждение или высокомерие. Вполне логично, что чем больше родители открываются своим детям, тем больше их дети будут открыты для них.

Планируйте и регулярно проводите семейные встречи или выделяйте время для общения. Есть один очень полезный инструмент общения для семей со взрослыми детьми – это регулярно запланированное время для него. При этом можно использовать различные варианты. Прежде всего, это семейный совет. Семейный совет может созываться, например, раз в неделю и/или когда есть что-то, что семья должна обсудить

вместе. Семьи могут использовать время для семейных встреч, чтобы наладить повседневную жизнь, например, распределить работу по дому или определить время отхода ко сну. Время семейного совета можно использовать также для того, чтобы высказать обиды, жалобы, недовольство и поговорить о существующих проблемах. Это время можно провести и за разговором о позитивных моментах, которые произошли в течение последней недели. Важно то, что каждому члену семьи дается время высказаться, чтобы его услышали другие члены семьи.

Помните: хорошие коммуникативные навыки способны принести пользу на всю жизнь.

ОБЩЕНИЕ СО СВЕРСТНИКАМИ

Общество сверстников – необходимое условие полноценного развития личности ребенка. Именно в нем он усваивает нормы общественного поведения, учится общаться с детьми, обращать внимание на эмоциональное состояние партнеров и проявлять к ним доброжелательность, отзывчивость и другие социальные чувства, формирует основные качества личности: самооценку, отношение к окружающим и миру. По мере взросления маленького человека это общение все больше изменяется и обогащается. Совместное времяпровождение в детском саду, дружба в школе, дружеская привязанность в юношестве – все это общение, но какое оно разное!

Дошкольный возраст

На протяжении раннего детства (до 3 лет) ребенок не испытывает потребности в общении с другими малышами. Приоритетным для него является общение со взрослыми (мамой, папой, дедушками и бабушками) и своими игрушками.

В дошкольном возрасте (от 3 до 6-7 лет) ребенок входит в совершенно новый мир – мир других детей, мир общения на равных. В этот период общение и отношения детей проходят достаточно сложный путь возрастного развития.

Для детей 2–4 лет характерно эмоционально практическое общение. Содержание общения со сверстниками выступает в виде стремления к соучастию в совместных практических занятиях (действия с игрушками, манипуляции, переодевание, убежание). В сверстнике ребенок воспринимает лишь внимание к себе, а самого ровесника (его действия, желания, настроения), как правило, не замечает. Дети часто действуют рядом, а не вместе.

После 4-х лет у детей, в особенности тех, кто посещает детский сад, сверстник по своей привлекательности начинает обгонять взрослого и занимать все большее место в их жизни. Этот возраст является периодом расцвета детской игры. В игре дошкольники заняты общим делом, они должны согласовывать свои действия и учитывать активность своего партнера для достижения общего результата.

В 4-5-летнем возрасте дети часто спрашивают у взрослых об успехах товарищей, демонстрируют свои преимущества, пытаются скрыть от сверстников свои промахи и неудачи.

Данный возраст является достаточно трудным для налаживания контактов и сравнения детей друг с другом. Это сравнение направлено не на обнаружение общности (как у трёхлеток), а на противопоставление себя и другого. Всё это порождает многочисленные конфликты детей и такие явления как хвастовство, демонстративность, конкурентность.

К 6-7 годам значительно возрастает способность к общению, никак не связанному с тем, что происходит здесь и сейчас, не связанному с играми и игрушками. Дети рассказывают друг другу о том, где они были и что видели, делятся своими планами или предпочтениями, дают оценки качествам и поступкам других. Дети могут достаточно продолжительное время разговаривать, не совершая при этом никаких практических действий.

К 6–7 годам значительно возрастает дружелюбность и эмоциональная вовлечённость в деятельность и переживания сверстника.

К концу дошкольного возраста возникают устойчивые избирательные привязанности между детьми, появляются первые ростки дружбы. Дошкольники «собираются» в небольшие группы (по 2-3 человека) и оказывают явное предпочтение своим друзьям. Споры и проблемы возникают в связи с тем «кто с кем дружит» или «водится». Дети ссорятся и мирятся очень легко и, как правило, быстро забывают обиды.

Трудности в общении со сверстниками в дошкольном возрасте случаются почти у каждого ребёнка. Вполне возможно, что они связаны с вливанием в новый коллектив (например, в детский сад) и, по прошествии времени, уйдут сами собой.

Однако не всегда коммуникативные проблемы у ребенка проходят бесследно. Среди основных причин, вызывающих у дошкольников трудности общения со сверстниками, выделяют следующие:

- *Личностные особенности ребенка: низкая самооценка, закомплексованность, замкнутость и др.;*
- *Копирование поведения родителей, конфликты в семье;*
- *Несправедливое отношение к ребенку со стороны взрослых;*
- *Слишком узкий круг общения, когда ребенок не посещает сад.*

В результате малыш движется обычно по одному из двух путей:

1. решает проблемы с позиции силы, слишком агрессивно отстаивает свои интересы, выбирая себе хотя бы такое, но все же общение, которое, конечно же, не подходит остальным участникам. Только понимая истинные причины агрессивного поведения, мы можем понять, как правильно реагировать на такие ситуации. Дети младшего возраста ещё не знают о существовании альтернативных решений, поэтому родители могут научить их возможным способам поведения. Задача родителей – показать на своем примере, как они стали бы разрешать аналогичные проблемные ситуации, научить ребенка различать ситуации, когда следует вступать в борьбу, а когда следует уступить.

2. уход в себя, в свой внутренний мир может быть некой защитой от мира внешнего, который не удовлетворяет потребности ребенка. Такому ребенку характерны неуверенность в себе, робость, застенчивость, тревожность, уход от негативных ситуаций, приносящих стресс. И здесь нужно внимательно наблюдать за ребенком, в какие моменты он уходит в себя, что может провоцировать, насколько часто он это делает и с какой длительностью. Искусство родителей состоит в корректной и мягкой помощи детям в таких ситуациях – помочь сделать первый шаг и познакомиться с другим ребенком, организовать интересную совместную игру, регулярно приглашать гостей и хвалить каждый новый шаг, который смог преодолеть ребенок на пути к другому человеку.

Проблемы общения детей дошкольного возраста со сверстниками легко решаемы, если родители своевременно обнаружат их и окажут малышу поддержку.

Старайтесь не показывать свои негативные эмоции по отношению к другим детям.

Не вмешивайтесь в детские конфликты без крайней необходимости. Слишком активно защищая ребенка, вы мешаете ему научиться слушать и понимать противника.

Поощряйте любую инициативу ребенка в общении.

Предоставьте ребёнку возможность в чём-то значимом проявить себя.

Не одергивайте своего ребенка при других детях. При необходимости отрицательной оценки поведения ребёнка сделайте её один на один, без присутствия кого-либо.

Учите ребенка определять чувства и намерения других людей по мимике.

Наблюдайте вместе с ребенком за другими детьми, обращайтесь к его вниманию на последовательность событий, происходящих с объектом наблюдения.

Не ограничивайтесь в общении с ребенком простыми предложениями. Ведите долгий, развернутый диалог.

Младший школьный возраст

От 7 до 10 лет у ребенка начинается новая деятельность – учебная. Теперь его положение в обществе – положение человека, который занят важной и оцениваемой обществом

работой. Это влечет за собой перемены в отношениях с другими людьми, в оценивании себя и других.

Младший школьник – человек, активно овладевающий навыками общения. В этот период происходит активное установление дружеских контактов. Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей являются одной из важных задач развития на этом возрастном этапе.

Попадая в новый коллектив, ребенок встречается с новыми правилами и требованиями, он присматривается к другим детям, а они изучают его. Совершенно нормально, что ребенок первое время может быть смущен и растерян. Правила общения в новой группе не «прописаны», нужно завоевывать авторитет, показать то, на что ты способен. Не всегда даже нам, взрослым людям, это удается легко.

Когда ребенок начинает учиться, его общение становится более целенаправленным, поскольку появляется постоянное и активное воздействие учителя, с одной стороны, и одноклассников – с другой. Отношение ребенка к товарищам очень часто определяется отношением к ним взрослых, в первую очередь – учителя. Оценка учителя принимается учениками как главная характеристика личностных качеств одноклассника. Особенно значима личность учителя для налаживания межличностных отношений первоклассников, так как дети еще плохо знают друг друга, не умеют определить возможности, достоинства и недостатки как свои собственные, так и своих товарищей.

К концу начального обучения непосредственные эмоциональные связи и взаимоотношения начинают подкрепляться нравственной оценкой каждого из ребят, глубже осознаются те или иные качества личности.

О возрастающей роли сверстников свидетельствует и тот факт, что в 9-10 лет школьники значительно острее переживают замечания, полученные в присутствии других детей. Нередко практикуемое взрослыми осуждение ребенка за какой-либо проступок перед другими детьми является для него мощным травмирующим фактором, последствия которого требуют срочного психотерапевтического вмешательства.

О проблемах в общении со сверстниками могут говорить такие «сигналы»:

ребенок панически боится начинать разговор;

он замыкается и сидит один;

ведет себя слишком эмоционально с целью привлечь внимание других детей;

испытывает противоречие, трудности в общении, не зная, к какой малой группе детей он бы хотел присоединиться;

не рассказывает об одноклассниках, одноклассники звонят крайне редко либо не звонят вообще;

не участвует в школьных мероприятиях;

ребенка не зовут на праздники или дни рождения, он сам не знает, кого позвать на свой День рождения;

сидит дома по выходным или гуляет только с родными.

Частыми причинами, вызывающими затруднения в общении младших школьников, могут выступать индивидуально-психологические особенности общения, включающие интеллектуальные, волевые, личностные проявления человека.

Чтобы выявить истинные причины непопулярности своего ребенка, **разговаривайте с ним как можно больше**. Не о конкретной проблеме, а просто ни о чем и обо всем. Поговорите о том, как дела в школе, может, мимоходом всплывет информация о взаимоотношениях в классе, о зарождающихся проблемах. Проанализируйте поведение ребенка в будни и в выходные дни.

Что делать?

Учите ребенка рассказывать о себе, своих увлечениях, интересоваться желаниями и стремлениями других людей. Объясните, как поддерживать разговор. Поощряйте его желание звонить сверстникам, но предварительно обсудите, что он хочет сказать.

Проговорив и осмыслив информацию, ваш младшеклассник будет чувствовать себя более спокойно во время телефонного разговора.

Если ребенок застенчив, поговорите с учителем, чтобы он включал вашего школьника в совместную внешкольную (или школьную) деятельность. При этом важно создавать ситуацию успешного дебюта. Такой ход поможет ребенку почувствовать себя более уверенно.

Сложности в общении могут появиться и у детей, которые навязчиво **стремятся к лидерству**. Научите ребенка выражать свои желания, потребности, чувства. Объясните, что это поможет окружающим понять их и более адекватно на них реагировать.

Неуспеваемость в школе тоже влияет на отношение одноклассников. У всех детей разные способности, и требовать от каждого быть отличником – по крайней мере, глупо. Чтобы ребенок не чувствовал себя ущемленным, найдите ему внешкольное занятие, где он сможет реализоваться. Поощряйте новые увлечения своего ученика, предлагайте новые варианты. Помогите ему найти себя.

Часто резкая смена коллектива сопровождается стрессом (переход в другую школу или класс). *Если в детском саду или в другой школе проблем коммуникации с одноклассниками не было, значит, в новом классе появились некие обстоятельства, которые провоцируют защитные механизмы ребенка. Ежедневно спрашивайте, как прошел день в школе, пусть рисует картинки на тему «Моя школа», «Мой класс», «Мои школьные друзья», «Я и класс» и т.д. Конечно, не всё сразу, а постепенно. Расспрашивайте, что он нарисовал, кого изобразил черным, коричневым или серым цветом, какого размера, в какой части листа. Рисунки покажут проблему.*

Подростковый возраст

Наиболее значим этот период для развития полноценного общения. Потребность в общении со сверстниками становится одной из центральных потребностей подростка. Сейчас эта потребность приобретает новое качество – и по содержанию, и по формам выражения, и по роли, которую она начинает играть во внутренней жизни подростка, – в его переживаниях и мыслях. Теперь подросток учится устанавливать горизонтальные связи, строить партнерские отношения. Мнение сверстников постепенно становится важнее, чем то, что говорят родители. В 12-13 лет наиболее значимо групповое общение, общение в компании ровесников, «пик» которого приходится на 13-14 лет. «Компания не каприз и не способ избежать неприятных и скучных дел, – подчеркивает Людмила Петрановская. – Общаясь со сверстниками, он учится завоевывать авторитет, решать конфликты, понимать людей, переживать предательство, хранить верность, выбирать друзей, справляться с врагами. Это и есть ведущая деятельность подростка».

Проблемы общения подростков со сверстниками обычно особо выражены, и не заметить их сложно. Помочь такому ребенку можно путем постановки задач, направленных на развитие коммуникационных навыков и повышение самооценки:

- Расспрашивайте подростка о том, как прошел его день, учите анализу событий, подскажите, как правильно выразить свои чувства и поощряйте регулярные и интересные рассказы;
- Тренируйте в подростке навыки самопрезентации и дикторские способности: задавайте интересную ребенку тему для подготовки презентации перед родственниками и друзьями.

С развитием группового общения связана одна из наиболее сложных проблем подросткового возраста – проблема отверженности, а в наиболее крайних формах – случаи, когда подросток становится объектом издевательств, насмешек, физической агрессии со стороны группы сверстников.

Причины отверженности очень индивидуальны и многогранны. Подростки могут испытывать чувство одиночества из-за того, что им трудно установить контакт с окружающими в силу низкой самооценки, в силу испытываемых чувств тревоги или

подавленности, из-за недоверия к людям или скептического отношения к своим возможностям в тех или иных ситуациях.

Чем могут помочь родители?

Родители во многом остаются тем якорем равновесия, который помогает подростку выплывать в бурном море отношений. Важно быть последовательными, уметь четко выстраивать границы в общении, а также проявлять достаточно терпения. Дайте растущему человеку большую самостоятельность (и большую ответственность).

Конечно, кто-то из подростков более застенчив, кто-то более агрессивен, кто-то любит командовать, а кто-то склонен к подчинению. Люди не могут быть одинаковыми! Если черты ребенка не мешают общаться и занимать свое место в коллективе сверстников, если ему достаточно комфортно, – значит, все в порядке. Даже если вам хотелось бы видеть его каким-то другим.

Не все подростки стремятся к тому, чтобы быть популярными в среде сверстников. Многим вполне достаточно занимать прочное место в своем кругу общения и иметь несколько хороших друзей. У основной части подростков вполне хватает для этого ресурсов. Остальные он набирает, практикуясь во взаимодействии с другими.

Старший школьный возраст

Старший школьный возраст – это возраст формирования собственных взглядов и отношений, поисков самоопределения. Если подростки видят проявление своей самостоятельности в делах и поступках, то старшие школьники наиболее важной сферой проявления самостоятельности считают собственные взгляды, оценки, мнения.

Одним из пиков развития у человека потребности в общении является ранняя юность. Можно назвать несколько причин, объясняющих возрастающую заинтересованность в расширении сферы контактов. Наиболее явная из них – постоянное физическое и умственное развитие школьника и, связанное с этим, углубление его интересов. Важным обстоятельством является и потребность в деятельности. Она во многом находит свое выражение в общении. В юности особенно возрастает необходимость, с одной стороны, в новом опыте, а с другой – в признании, защищенности и сопереживании. Это определяет рост потребности в общении и способствует решению проблем самосознания, самоопределения, самоутверждения.

Изучая особенности общения старшеклассников, исследователи обращают особое внимание на разнообразие его функций. Во-первых, общение старшеклассника является очень важным «каналом информации». Во-вторых, – это вид деятельности, которая оказывает значительное влияние на развитие личности. И, в-третьих, это вид эмоционального контакта, который способствует развитию эмоциональной сферы и формированию самоуважения, которое так важно в этом возрасте.

Единственная настоящая роскошь - это роскошь человеческого общения.

Антуан де Сент-Экзюпери

Юноши и девушки находятся в постоянном ожидании общения – для них важен каждый новый человек. Общение в юности отличается особой доверительностью, исповедальностью, что накладывает отпечаток интимности, страстности на отношения, связывающие старшеклассников с близкими людьми. В силу этого в ранней юности так быстро переживаются неудачи в общении. В этом возрасте, по сравнению с подростковым, возникает и потребность в общении со взрослыми, особенно в ситуации неопределенности, затруднительности самостоятельного решения, то есть в какой-то проблемной ситуации. И доверие в большей степени связано не с интимностью или секретностью передаваемой информации, а со значительностью самой проблемы, с которой старшеклассник обращается к взрослому.

Основным принципом общения и психической жизни в целом в юношеском возрасте является выраженный поиск путей к миру через нахождение пути к самому себе.

Конечно, причин, не складывающихся отношений со сверстниками, может быть гораздо больше. Но родителям главное – поверить в своего ребенка, разговаривать с ним как

можно больше о его жизни и возможных проблемах. Помогите ему найти друзей, ведь поддержка родных и сверстников – это важная составляющая социальной адаптации.

ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ.

Как дела сегодня в школе? Ничего. Интересный был фильм? Хороший. Несколько дежурных фраз и разбежались по комнатам, занятиям. Скажите это общение с детьми? Это бред, а не общение. Больше похоже на допрос или отчет по факту. Поинтересовались новостями — получили ответ. Разве о таком общении с ребенком мечталось еще до появления детей? Вспомните, возможно, вы думали, как будете открыто общаться с детьми на разные темы. Разговаривать о делах в школе, об их друзьях, обо всем, что угодно.



36 советов как родителям улучшить общ

Мечты остались мечтами, а реальность такова — у нас хромает общение с детьми. Можно оправдываться говорить, мол, некогда, трудно. Хотя нет иногда время от времени все же у

нас, получается, поговорить с ними по душам. Тогда нам открывается их внутренний мир. И мы поражаемся ему. Мы понимаем, что хотим больше узнавать своих детей! Поэтому предлагаю рассмотреть, как научиться общаться, что поможет наладить общение с нашими детьми?

Многие родители сталкиваются с проблемами в общении с детьми. Не зная с чего начать, что поможет? Поэтому знание определенных методов может значительно улучшить навыки своего общения. Я надеюсь, что следующих 36 советов собранных в этой статье станут хорошим подспорьем родителям, чтобы учиться общаться со своими детьми.

ОБЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ: 36 СОВЕТОВ

1. Всегда интересуйтесь тем, как прошел день у детей. Это покажет детям, что вам не безразлично, происходящее с ними в течение дня.
2. Когда дети с вами разговаривают, всегда внимательно слушайте. Слушайте так, как будто важнее того, что ребенок вам скажет, больше ничего не существует. Как будто вокруг вас больше ничего и никого нет. Только вы и ребенок.
3. Возьмите себе за правило всегда вместе принимать пищу. Может быть, это получится делать только раз в день. Но это сближает семью. Это прекрасная возможность спокойно, неторопливо вести общение с детьми.
4. Поддерживайте зрительный контакт с ребенком, чтобы показать, что вы его внимательно слушаете.
5. Найдите время, чтобы присесть с ребенком, в спокойной обстановке, манере просто поговорить с ним. Может просто поболтать на отвлеченные темы — кино, музыка, хобби. Это даст возможность вашим детям быть более открытыми.
6. К тому, что говорят дети, относитесь серьезно. Особенно когда речь о каких-то проблемах детей. Даже если на ваш взгляд это не серьезно, не перебивайте их. Не говорите им, что это такие пустяки, это даже не проблема. Для родителей — не проблема, а для детей — может быть очень важным!
7. Когда ребенок желает поговорить, находитесь всегда рядом с ним, оставив все свои дела. Так вы покажете ему, что цените возможность общаться с ним. Для вас ценно, что он вам скажет.
8. Умение общаться с ребенком начинается с умения говорить о своей любви к нему. Заверяйте их в этом всегда. Особенно когда вы наказываете детей.
9. Говорите детям, что верите им, что хотите продолжать доверять. Поощряйте их быть честными с вами и не подрывать вашего доверия к ним.
10. Как общаться с ребенком, не став с ним друзьями? Постарайтесь стать друзьями вашему ребенку. Играя, проводя с ним вместе время. Когда дети подрастут, разговаривайте с ними по душам. Это поможет вам и детям в будущем избежать многих проблем.
11. Анализируйте вашу реакцию на то, что делают, говорят дети. Особенно если их слова, поступки вам не нравятся. Например, довольно распространенный случай — ребенок от кого-то услышал мат и повторяет. Ваша реакция? Прислушайтесь, что и как вы говорите в этом случае ребенку.
12. Хвалите деток за то хорошее, что они делают. А для этого нужно уметь замечать это. Принес хорошую отметку со школы, убрал игрушки — похвалите его!
13. Будьте с детьми открыты, честны во всем, что их касается и что им можно знать.
14. Когда несколько детей, постарайтесь побыть с каждым своим ребенком наедине. Используйте возможность вместе сходить в магазин. Поверьте, это укрепляет общение с детьми.
15. Старайтесь понять суть того, что говорит ребенок. Как бы читая между строк. Иногда того, что хотелось сказать, дети не договаривают до конца.
16. Когда ребенок, подросток пытается, заикаясь что-то рассказать, не прерывайте и не перебивайте его. Даже если не нравится, как он это делает.

17. Интересуйтесь их мнением, приглашайте детей высказываться о том, что касается ваших отношений. Того, что касается всех членов семьи, например, как им кажется ваша семья счастливая? Вы как родители любите их? Что детям не нравится в том, как вы себя с ними ведете?

18. Делитесь с детьми, рассказывая, как прошел ваш рабочий день. Затем интересуйтесь, как их день прошел. Со временем дети привыкнут более открыто рассказывать о своем дне.

19. Обнимайте их, давайте им обнимать себя. Даже если это 100 раз в день.

20. Всегда говорите детям «спасибо», когда они сделали, что их просили. Не воспринимайте это за обязанность. Например, помыл посуду или убрал игрушки. Они увидят, что вы не просто что-то требуете от них, а признательны детям за соблюдение этого.

21. Поощряйте детей высказывать свое мнение, касающееся больших семейных приобретений, решений. Например, покупка автомобиля, какой модели. Дайте им почувствовать себя немного взрослыми. Это повышает детское чувство собственного достоинства — им доверяют, их мнением интересуются.

22. Рассказывайте им истории своего детства, юношества. Дети любят слушать такие истории, особенно веселые и смешные. Более того, это может их кое-чему научить.

23. Как можно чаще, больше играйте с детками в разные игры. Спустя годы дети могут не вспомнить, какую игрушку вы им купили. Но как родители с ними играли — это они помнят! Как было весело — это дети помнят!



24. Почаще вспоминайте свое детство. Что вам нравилось в поведении родителей в отношении вас, что не нравилось? Между вами существовал дефицит общения? Что хотелось в отношении себе тогда изменить в поведении родителей? Так поступайте по отношению к своим детям.

25. Иногда на время станьте «ребенком» просто дурачьтесь с детьми. Устройте бои подушками, поборитесь или делайте другие детские шалости. Это очень сближает родителей с детьми.

26. Уважайте детскую частную жизнь, это особенно касается детей подростков. Помните, войти — это значит предварительно постучаться.

27. Делайте им неожиданные подарки. Просто так без повода.

28. Не ломайте их индивидуальность. Каждый ребенок по-своему уникален. К каждому нужен свой особенный подход.

29. Учитесь всегда гордиться своими детьми. Получается не получается детям сделать что-то, но они старались — это не повод ими не гордиться.
30. Иногда старайтесь побыть с детьми немного дольше обычного. Даже если вы очень заняты. Дети это замечают и ценят.



31. Поощряйте их иметь какое-то увлечение, хобби. Всегда с интересом выслушивайте то, что ребенок говорит о своем увлечении. Постарайтесь хоть немного, но разбираться в его увлечении. Это прекрасная возможность налаживать общение с детьми.
32. Не критикуйте детей за ошибки. Не высмеивайте за это — это табу!!! Помогайте им набираться собственного опыта на своих ошибках. Например, рассказывая о своем собственном примере или объясняя им, почему у них так вышло.
33. Прощайте детям их проступки в отношении вас. Не затаивайте на них обиду, показывая это всем своим видом. Как будто вы ведете бухгалтерский учет всем их проступкам. Чтобы потом взыскать с них.
34. Позвольте вашему подростку самому выбирать себе одежду. Объясняйте ему, как ее правильно выбрать. Но не заставляйте его носить то, что ему не нравится.
35. Просто любите детей. Показывайте это, не стеснясь.
36. Наверняка у вас есть любимое место, где вы любили в детстве коротать время. О чем-то мечтать, чем-то заниматься. Покажите это место вашим детям, как нечто для вас особенное. Такое доверие они оценят.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Хочу рассказать об одном человеке реальную историю, показывающую как важно общаться с ребенком. По понятным причинам не буду называть его имени. Это мой хороший знакомый. В прошлом он был крупным бизнесменом. Имел свой собственный завод. Это означало, что он часто был в разъездах — контракты, переговоры, деловые встречи. Где уж тут время для семьи. Как обычно поступают родители в таких случаях? Откупаются от своих детей подарками. Так поступал и мой знакомый. Надо тебе сын деньги, получи. Дочке деньги? Возьми. И так постоянно.

Прошло время, дети выросли потребителями. Когда нужны деньги, нужен был отец. К сожалению, семья со временем распалась, мой знакомый стал банкротом. Когда с него нечего было взять, он стал не нужен детям. Сын редко, но поддерживает связь с отцом, а

дочь отказалась от него. Этот мужчина говорит: однажды в сердцах дочь ему сказала, что никогда не ощущала его своим отцом.

Она обвиняла, что его никогда не интересовала по-настоящему ее жизнь. Он никогда не пытался вникнуть в ее дела. Как у нее дела в школе. Что ее волнует. Он ей сказал, что был всегда занят, всё делал ради семьи. Знаете, что дочь ему ответила?

— А ты интересовался, что мне нужно? Мне не это было нужно. Я завидовала девчонкам, которые могли с отцом просто погулять вместе.

Сейчас этот человек одинок. Скажу что его история, точнее пример его жизни во многом сыграл свою роль в моей жизни. Это помогло мне понять насколько важно общение с ребенком. Интересоваться дочерью, чтобы когда-то не остаться одиноким при живых детях. Поэтому лучший совет всем родителям — практиковать и практиковать общение с детьми. Будьте большим образцом для подражания, научив ребенка эффективному общению. Это лучший урок для будущего общения детей уже со своими детьми.