



## Родители и профилактика вредных привычек: Коммуникация

### Что такое коммуникация?



Коммуникация – это процесс выражения наших мыслей и эмоций в общении с окружающими людьми. Многие думают, что коммуникация – это в первую очередь слова, но многое можно выразить также при помощи тона голоса, выражения лица, языка жестов и даже при помощи слов, которые мы *не* произносим. Коммуникация – сложный процесс. Общение с маленьким ребенком должно отличаться от общения с подростком. Понимание коммуникационных стратегий, соответствующих возрасту ребенка, развитие навыков эффективной коммуникации и умения слушать поможет родителям чувствовать себя уверенно и обеспечит эффективное общение с детьми в любом возрасте.

### Возрастные особенности коммуникации

#### Общение с ребенком в возрасте 2-3 лет

ПООЩРЯЙТЕ РАЗВИТИЕ ЭТИХ НАВЫКОВ: интерактивные беседы, чтение книг, пение и игры на слова

- Спрашивайте ребенка о том, чем он/она занимался в течение дня.
- Говорите о планах на завтра: «Давай сходим в библиотеку?»
- Играйте в игры на выдумку и фантазию, придумывайте героев или сюжеты для игр.
- Постоянно перечитывайте любимые книги ребенка – пусть он/она тоже «читает» Вам.

#### Общение с ребенком в возрасте 4-5 лет

ПООЩРЯЙТЕ РАЗВИТИЕ ЭТИХ НАВЫКОВ: интерактивные беседы и увлекательные игры, чтение и игры на слова

- Говорите о повседневных занятиях и действиях.
- Говорите с ребенком о прочитанных вместе книгах.
- Говорите с ребенком о просмотренных вместе фильмах или телепередачах.
- Храните книги, журналы и другие материалы для чтения в доступном для ребенка месте.
- Помогите ребенку создать собственный семейный альбом из фотографий и памятных сувениров.

#### Общение с ребенком в возрасте 6-12 лет

ПООЩРЯЙТЕ РАЗВИТИЕ ЭТИХ НАВЫКОВ: обмен идеями, мнениями и информацией

- Уделяйте время, чтобы выслушать ребенка, когда он/она рассказывает Вам о прошедшем дне. Внимательно слушайте ребенка.
- Задавайте вопросы открытого типа, чтобы начать разговор: «Как прошел сегодняшний тест по истории?»
- Используйте время в пути в машине или за ужином за столом, чтобы разговаривать с ребенком.
- Говорите так, чтобы ребенок принимал участие в разговоре, не просто обращайтесь к нему/ней.
- Поощряйте ребенка читать книги, слегка превышающие его/ее уровень компетенции.

#### Общение с ребенком в возрасте 13-18 лет

ПООЩРЯЙТЕ РАЗВИТИЕ ЭТИХ НАВЫКОВ: обмен идеями, мнениями и информацией

- Задавайте вопросы открытого типа, чтобы начать разговор: «Что тебе особенно понравилось этим летом?»
- Используйте любые возможности для разговора – по пути на тренировку, за приготовлением ужина.
- Обсуждайте текущие события.
- Говорите так, чтобы ребенок принимал участие в разговоре, не просто обращайтесь к нему/ней со словами.
- Обращайте внимание на невербальные сигналы.

## Советы родителям о коммуникации

- Замечайте, когда Ваши дети любят разговаривать – в машине, за ужином, перед сном – и будьте открыты к разговору.
- Если Ваш ребенок делится проблемой – отложите все текущие дела и выслушайте его.
- Проявляйте интерес к тому, о чем рассказывает ребенок.
- Выслушайте точку зрения ребенка, даже когда это трудно слушать.
- Выслушайте мнение ребенка до конца, прежде чем ответить. Не перебивайте ребенка.
- Повторите услышанное, чтобы убедиться, что Вы все правильно поняли.
- Выражайте свое мнение, не принижая мнение ребенка; признавайте, что иногда мнения расходятся.
- Главное во время разговора – чувства Вашего ребенка, а не Ваши чувства.
- Спросите ребенка, чего он ждет от разговора с Вами – Совета? Помощи? Просто нужен слушатель?
- Показывайте пример навыков эффективной коммуникации – Ваш ребенок учится, наблюдая за Вами.



### Слушать активно и чутко

#### Слушать активно

Слушать активно значит использовать все наши биологические системы для обработки слов ребенка. Слуховая система обрабатывает слова ребенка, когнитивные функции – внимание, память, мышление и осмысление – помогают проникнуть в смысл этих слов. Благодаря зрительным функциям мы можем определить настроение и невербальные сигналы ребенка. Мы также используем словесные реплики – например, «да, хорошо» или «mmm», чтобы ребенок был уверен, что мы его слушаем.

#### Слушать чутко

Слушать чутко значит слушать сердцем. Сопереживать значит разделять чувства другого. Когда мы слушаем с чуткостью, мы ставим себя на место ребенка, и его/ее чувства для нас важнее собственных чувств.

### Слова поощрения и похвалы

Дети нуждаются в позитивном внимании. Им важно чувствовать, что о них заботятся и их ценят. Родители могут укрепить в детях положительные чувства относительно себя и своей значимости, используя слова поощрения и похвалы. Некоторые слова и фразы, которые Вы можете использовать:

Да	Очень хорошо	Отлично	<u>Замечательно</u>
<i>Мне нравится, как ты это делаешь</i>			Я горжусь тобой
<u>Здорово!</u>	Отличная работа!	Какая отличная идея	Правильно!
<i>Мне нравится, как ты _____</i>		<i>Мне понравилось _____ с тобой</i>	
Ты проявил (-а) ответственность, когда ты _____			
<i>Я ценю, как ты _____</i>		<i>Мне нравится твой _____</i>	
Я рад (-а), что ты – мой сын/моя дочь <u>Я тебя люблю</u>			

## РЕСУРСЫ

В этом информационном листке используется информация из этих источников

**Сайт KIDS Health.org (Здоровье детей)**

[http://kidshealth.org/parent/growth/communication/comm\\_6\\_to\\_12.html](http://kidshealth.org/parent/growth/communication/comm_6_to_12.html)

**Американская ассоциация психологов**

<http://www.apa.org/helpcenter/communication-parents.aspx>

**Институт детского развития**

<http://childdevelopmentinfo.com/how-to-be-a-parent/communication/>

**Горячая линия поддержки для детей**

<http://www.kidshelp.com.au/teens/get-info/hot-topics/communication-skills.php>

**Центр позитивного воспитания**

[http://www.the-positive-parenting-centre.com/types\\_of\\_parenting\\_styles.html](http://www.the-positive-parenting-centre.com/types_of_parenting_styles.html)

«Родители и профилактика вредных привычек» - это образовательная серия, предлагаемая Decisions at Every Turn Coalition родителям и другим заинтересованным взрослым лицам, в целях повышения уровня информированности о важных проблемах молодежи и поощрения открытого диалога о том, как заботиться о здоровье и делать здоровый выбор.

Посетите сайт <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html>, где Вы найдете полный архив информационных листков.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 East Union Street, Ashland MA 01721  
[www.AshlandDecisions.org](http://www.AshlandDecisions.org) • [CoalitionInfo@AshlandDecisions.org](mailto:CoalitionInfo@AshlandDecisions.org) • 508.881.0177 x8284