Как общаться с детьми эффективно?

Эффективное общение невозможно без взаимного уважения. Это означает, что дети и взрослые откровенно, без страха критики или осуждения могут выражать свои чувства и убеждения, зная, что они будут приняты. Что значит принять? Это значит показать, что Вам понятны чувства ребенка, даже если Вы не разделяете его убеждений. Данный чек-лист позволит Вам оценить, насколько эффективно Ваше общение с ребенком.

- [ ] **1.** Слушая ребенка, дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал.

  ребенок убедится, что вы его слышите; ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства; ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

- [ ] **2.** Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их.

  Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

- [ ] **3.** Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов.
  Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

- [ ] **4.** Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка.
  Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

- ☐ **5.** Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.

  Спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...»

- ☐ **6.** Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как за достижения.

  Замечайте даже самые маленькие успехи. Хвалите как можно чаще. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата.

- ☐ **7.** Помогайте детям ставить реалистические цели.

  Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их личности. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие, по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение, как наивысшие достижения и победы других.

- ☐ **8.** Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка.

  Допустим, ваш ребенок полез на высокий забор, утыканный гвоздями. Для того чтобы не разрушить положительную самооценку, можно сказать примерно следующее: «Лезть на такой забор опасно. Ты мог упасть и разбиться. Не делай больше этого». Разрушительное для самооценки высказывание звучит так: «Куда ты полез? У тебя, Что, головы на плечах нет?».

- ☐ **9.** Давайте ребенку почувствовать настоящую ответственность.

  Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье, членами «команды». Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение.

- ☐ **10.** Показывайте и говорите детям, что вы их любите.

  Поцелуи, объятия, слова «Я тебя люблю!» способствуют тому, что ребенок видит себя в положительном свете. Дети никогда не бывают слишком взрослыми, чтобы им не повторять, что они самые любимые и самые дорогие.

Соблюдая правила эффективного общения, Вы сможете выстроить доверительные

отношения с ребенком и повысить его самооценку.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?