

Консультація для батьків
«Емоції як засіб спілкування»



Спілкування – це передача інформації від однієї людини до іншої. Комунікація (спілкування) може бути вербальною, наприклад, коли одна людина розмовляє з іншою, або невербальною, наприклад, коли люди бачать похмурі обличчя чоловіка, його міміка сигналізує їм, що він сердиться. Комунікація також може бути позитивною або негативною, ефективною чи неефективною.

Для батьків дуже важливо мати можливість відкрито й ефективно спілкуватися зі своїми дітьми. Відкрита, ефективна комунікація йде на користь не тільки дітям, а й кожному члену сім'ї. А отже, стосунки між батьками та їхніми дітьми значно покращуються. У цілому, якщо комунікація між батьками й дітьми позитивна, то й стосунки доброзичливі. Не варто забувати, що діти вчаться спілкуватися, спостерігаючи за своїми батьками. Якщо батьки спілкуються відкрито й ефективно, є велика ймовірність, що і їхні діти будуть чинити так само. Пам'ятайте: хороші комунікативні навички здатні принести користь на все життя.

У дітей починають формуватись ідеї та уявлення про себе на підставі того, як їхні батьки спілкуються з ними. При ефективному спілкуванні батьки засвідчують свою повагу дітям. Ті, у свою чергу, відчують, що їх чують і розуміють, унаслідок чого самооцінка дітей підвищується. З іншого боку, неефективне й негативне спілкування між батьками й дітьми змушує їх повірити в те, що їх самих та їхні інтереси ігнорують, їх не почули або не зрозуміли.

У сім'ях, де культивується ефективне спілкування, діти більш відповідальні та обов'язкові. Вони розуміють і знають, чого очікувати від своїх батьків, і коли дізнаються про те, що батьки очікують від них самих, стають більш старанними, реалізуючи ці очікування. Вони також більш упевнено відчують свою позицію в сім'ї й, таким чином, краще взаємодіють з батьками.

Способи позитивного спілкування з дітьми такі.

Починайте ефективно спілкуватися з дітьми, коли вони ще маленькі. Перш ніж батьки та їхні діти зможуть почати спілкуватись повноцінно, обидві сторони цього процесу повинні відчувати себе досить комфортно, щоби зробити крок назустріч один одному. Доки діти зовсім маленькі, батькам необхідно вдумливо підготуватись до створення сприятливих умов для відкритої, ефективної комунікації. Батьки можуть забезпечити її, стаючи відкритими для спілкування зі своїми дітьми, особливо коли в них виникають якісь запитання чи вони просто хочуть порозмовляти. Крім того, батьки, які дарують своїм дітям багато любові, розуміння та сприйняття, допомагають створити сприятливу атмосферу для відкритого спілкування. Діти, які відчують себе зігрітими батьківською любов'ю і приймаються своїми батьками, мають більше шансів розкритись і поділитися з ними своїми думками, почуттями, проблемами.

Але іноді батькам легше на рівні почуттів сприймати своїх дітей, ніж висловити їм це на ділі. Батькам важливо демонструвати своїм дітям, що вони люблять і приймають їх. Батьки можуть зробити це як вербальним

(словесним), так і невербальним способом. Вербально вони можуть просто розповісти своїм дітям про те, що приймають їх такими, якими вони є. При цьому важливо акцентувати увагу на позитивному сприйнятті. Наприклад, коли дитина сама прибирає свої іграшки після того, як закінчила грати, батьки можуть сказати про те, що вони цінують її: «Я дуже ціную, коли ти прибираєш іграшки без підказки». Під час розмови з дітьми батькам слід бути обережними в тому, що вони кажуть і як вони це кажуть. Усе, що батьки кажуть своїм дітям, указує на те, що вони відчують по відношенню до них. Наприклад, якщо батьки кажуть щось на зразок: «Не заважай мені зараз. Я зайнятий!», діти можуть подумати, що їхні бажання й потреби не важливі.

Невербально батьки можуть продемонструвати дітям своє прийняття їх за допомогою жестів, міміки та інших несловесних форм зовнішнього вираження емоцій і почуттів. Батькам необхідно постаратись усунути такі прояви, як крик та імітована байдужість, коли вони не звертають увагу на своїх дітей. Така поведінка заважає ефективному спілкуванню. Батькам належить навчитись демонструвати своє прийняття тими способами, які їхні діти зможуть зрозуміти правильно. Практика неодмінно приведе вас до досконалості.

Спілкуйтесь на рівні вашої дитини. Коли батьки спілкуються зі своїми дітьми, їм важливо спуститись до їх дитячого рівня як словесно, так і фізично. Вербально батькам треба використовувати відповідну віковим особливостям мову, яку їхні діти зможуть зрозуміти без зусиль. З дітьми молодшого віку це можна зробити, використовуючи прості слова. Наприклад, малюки найкраще зрозуміють таку форму як, «не бий свою сестру» замість «абсолютно неприйнятно бити сестру». Батькам варто спробувати використовувати різні формулювання, щоб дізнатися, що саме їхні діти здатні зрозуміти, уникаючи при цьому тих форм спілкування, які свідомо залишаються незрозумілими. Фізично батьки не повинні, наприклад, підніматись над своїми дітьми під час розмови. Замість цього їм слід опуститися донизу, щоби стати приблизно того ж «росту», що і їхні діти: стати на коліна, сісти навпочіпки, сісти на стілець, зігнутись тощо. Це забезпечить удалий зоровий контакт з дитиною, який легше буде підтримувати протягом бесіди, крім того, якщо діти дивляться прямо в обличчя батьку/матері (бачать його/її погляд), вони будуть менше боятись його/її слів.

Навчіться слухати по-справжньому. Уважно слухати – це навичка, якої необхідно вчитись і практикувати її використання. Вона є невід'ємною частиною ефективного спілкування. Коли батьки слухають своїх дітей, вони висловлюють свій інтерес до них і захопленість їхніми висловлюваннями. Ось кілька важливих кроків, щоби стати хорошим слухачем:

- *Установіть і підтримуйте зоровий контакт.* Батьки, яким це вдається, показують своїм дітям, що вони захоплені й зацікавлені. Діти можуть відчути прямо протилежний ефект, тобто що їхні батьки не зацікавлені в тому, що кажуть діти, якщо зоровий контакт установлений на мінімальному рівні.

- *Усуньте всі відволікаючі фактори.* Коли діти хочуть розмовляти, батьки повинні продемонструвати їм свою стовідсоткову увагу. Вони повинні відкласти вбік усе, чим займалися, повернутися обличчям до своєї дитини і щиро дослухатись до дитячих слів. Якщо батьки, наприклад, стануть продовжувати читати газету або дивитися телевізор у той час, як їхні діти будуть намагатися спілкуватися з ними, це підштовхне малечу до висновку, що їхні батьки не зацікавлені в тому, що вони кажуть або що їхні слова не важливі. Якщо діти висловлюють бажання поспілкуватись, коли у батьків невідкладні справи, треба неодмінно виділити інший час для дружньої розмови.
- *Слухайте, тримаючи язик за зубами.* Батьки повинні постаратися звести до мінімуму свої спроби перервати дитину, поки вона буде висловлювати все, що вважає за потрібне. Вони можуть висловити своє схвалення, наприклад, за допомогою посмішки або дружнього дотику, але не переривати. Переривання часто порушує хід думки дитини, що може бути дуже неприємним і прикрим явищем.
- *Нехай ваші діти знають, що їх почули.* Після того, як діти закінчили висловлюватись, батьки можуть переконати їх у тому, що слухали уважно, повторивши сказане трохи іншими словами. Наприклад, «Синочку, схоже, ти дуже добре провів свій день в дитячому садку». Крім того, що це дозволить дитині переконатися, що батьки слухали її уважно, це також дасть дитині можливість з'ясувати і виправити неточно витлумачений батьками зміст розповіді.

Нехай ваші розмови будуть короткими. Чим дитина менше за віком, тим важче для неї витримувати довгі промови. Є одне чудове правило для батьків – говорити маленьким дітям не довше 30-ти секунд, потім попросити прокоментувати сказане. Тобто завдання батьків полягає в тому, щоб передавати за раз невелику порцію інформації, перевіряючи при цьому, чи утримують діти свою увагу і чи розуміють те, про що їм кажуть. Батьки також повинні надати своїм дітям право вирішувати, коли варто зупинитися. При цьому дорослим учасникам діалогу важливо звертати увагу на ті підказки, які допоможуть зрозуміти, що дітям вже достатньо отриманої інформації. Деякі підказки – непосидючість, відсутність зорового контакту, відволікання та ін. Батьки повинні знати не тільки те, коли спілкуватися зі своїми дітьми, а й коли їм треба припинити розмову.

Формулюйте правильні запитання. Деякі запитання сприяють тривалій і плідній бесіді, у той час як інші можуть зупинити спілкування, відбивши будь-яке бажання продовжувати розмову. Батькам важливо постаратися при спілкуванні зі своїми дітьми ставити відкриті запитання. Саме вони часто вимагають ґрунтовної відповіді, яка буде продовженням бесіди. Відкриті запитання, що починаються зі слів «що», «куди», «хто» або «як», часто дуже корисні для того, щоб допомогти дітям краще розкритись. Батьки повинні уникати запитань, які потребують формальної відповіді «так» чи «ні» (тобто закритих запитань). Уміння ставити правильні запитання всіяко сприяє розмові, але батькам слід проявити обережність, щоб у ході спілкування зі

своїми дітьми не поставити занадто багато запитань. Коли це відбувається, розмова швидко стає схожою на допит, і дітям стає дуже складно розкритись.

При спілкуванні з дітьми висловлюйте власні почуття та ідеї. Для ефективного спілкування необхідний «двосторонній рух». Не тільки батьки повинні бути доступними та уважно слухати дітей, а й у дітей повинна бути така ж можливість; а тому, батьки завжди повинні бути готовими поділитися своїми думками й почуттями. Саме у процесі двостороннього діалогу вони можуть багато чого навчити своїх дітей, наприклад, родинних цінностей і моралі. Однак і тут батькам необхідно бути обережними, щоб не проявити засудження або зарозумілість. Цілком логічно, що чим більше батьки відкриваються своїм дітям, тим більше їхні діти будуть відкриті для них.

Плануйте та систематично проводьте сімейні зустрічі або виділяйте час для спілкування. Є один дуже корисний інструмент спілкування для сімей з дорослими дітьми – це заздалегідь запланований час для нього. При цьому можна використовувати різні варіанти. Насамперед це сімейна рада, яка може скликатись, наприклад, раз на тиждень або коли є привід обговорити щось у родинному колі. Сім'ї можуть використовувати час для сімейних зустрічей, щоб налагодити повсякденне життя, наприклад, розподілити обов'язки в домі або визначити час відходу до сну. Час сімейної ради можна використовувати також для того, щоб висловити образи, скарги, незадоволення і порозмовляти про існуючі проблеми. Цей час можна провести і за розмовою про позитивні моменти, які відбулися протягом останнього тижня. Важливо те, що кожному члену сім'ї дається час висловитися, щоб його почули інші.

Час, відведений для сімейного спілкування, не обов'язково повинен бути таким «офіційним», як на сімейній раді. Наприклад, сім'я може використовувати час вечері, щоби «зловити» один одного в метушні дня. Або ж батьки можуть виділити час, щоби пограти в комунікативні ігри, такі як, наприклад, вибір конкретних тем для обговорення та надання кожному члену сім'ї можливості висловити свою думку. Важливо, щоб сім'я виділяла для цього час систематично, тоді спілкування буде плідним і повноцінним.

Зізнайтесь, якщо ви чогось не знаєте. Коли діти ставлять запитання, на які їхні батьки відповісти не можуть, варто визнати, що дане запитання потребує вивчення. Батьки можуть використовувати такі випадки, як отримання спільного (з дитиною) досвіду навчання. Наприклад, батьки можуть навчити своїх дітей того, як отримати інформацію, взявши їх у бібліотеку, відкривши для них енциклопедію або сторінку в Інтернеті. Для батьків набагато краще буде показати своїм дітям, що вони люди і тому не можуть знати абсолютно все, ніж давати неточні відповіді.

Постарайтесь, щоб ваші пояснення були повноцінними. Відповідаючи на запитання дітей, батьки повинні постаратись дати їм стільки інформації, скільки потрібно, навіть якщо тема така, що, обговорюючи її, батьки відчувають дискомфорт. Це не означає, що вони повинні вдаватись в усі можливі подробиці. Просто важливо, щоб батьки знали, який обсяг інформації потрібен їхнім дітям, а потім давали його. Важливо, щоб батьки

переконалися, що інформація, яку вони надають, відповідає їхньому віку. Також батьки повинні заохочувати дітей формулювати запитання. Це допоможе з'ясувати, чим вони цікавляться. Якщо дітям не надавати достатньо інформації, вони можуть зробити певні висновки, що можуть виявитися хибними.