

# ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ

Эффективное общение предполагает наличие взаимного уважения. Взаимное уважение, в свою очередь, означает, что и дети и взрослые откровенно и без страха критики или осуждения могут выражать свои убеждения и чувства, зная, что они будут приняты. Что значит приняты? Принять - значит показать, что вам понятны чувства ребенка, даже если вы и не разделяете его убеждений.





# КОМАНДИР

Приказы, команды и угрозы - это способы, которыми Командир удерживает ребенка под контролем. С его точки зрения ребенок должен уметь сдерживаться.



# МОРАЛИСТ

Такие родители ведут себя как проповедники. То следует делать, а это не следует... Моралисты обеспокоены в основном тем, чтобы все было прилично.



# ВСЕЗНАЙКА

Родители, играющие эту роль, читают лекции и раздают советы, взывают к рассудку, стараясь показать, насколько они интеллектуально превосходят ребенка.



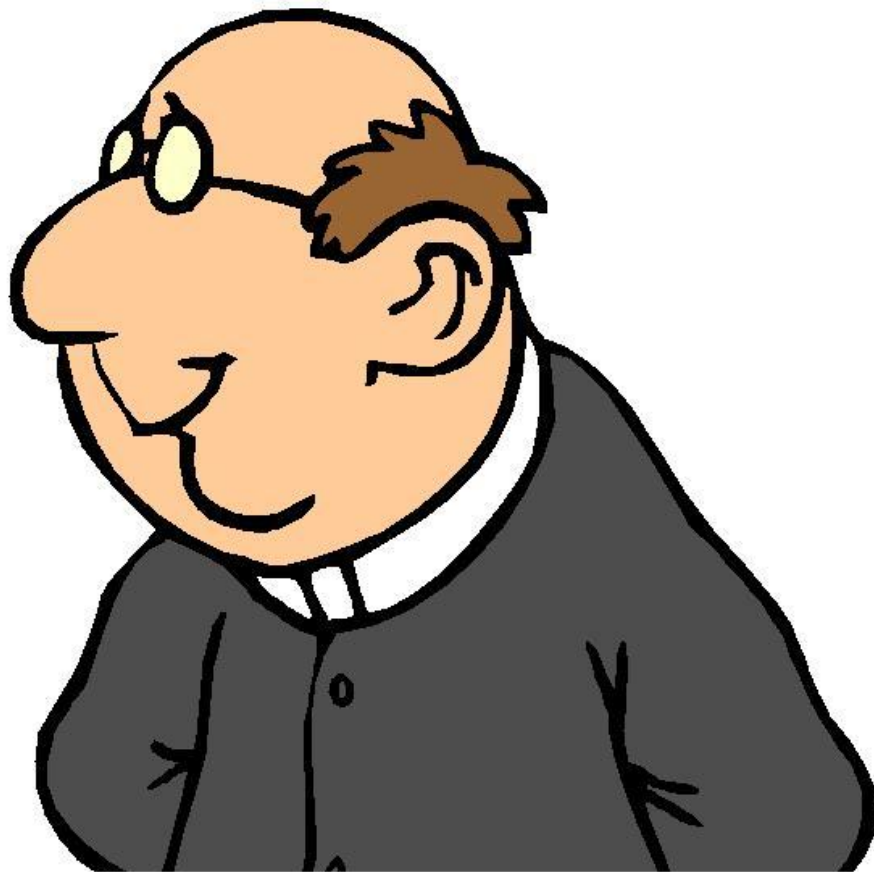
# СУДЬЯ

Эти родители убеждены в виновности ребенка еще «до суда». Их цель доказать, что они всегда правы, а дети всегда неправы.



# КРИТИКАН

Как Судья, Моралист или Всезнайка такой отец или мать хочет всегда быть правым. Его методы — это насмешка, обидные прозвища, сарказм и шутки, унижающие ребенка.



# ПСИХОЛОГ

С наилучшими намерениями Психолог пытается все анализировать, выяснить все детали, разложить все «по полочкам».





# УТЕШИТЕЛЬ

Родители-утешители стремятся избавиться себя от переживаний за ребенка и стараются воспринимать его проблемы легко. Бесхитростные уговоры, претензии на то, что ничего особенного не произошло, даже если что-то на самом деле произошло, настаивание на том, что «чтобы не случилось, не стоит расстраиваться», — типичные способы их поведения.

**ПРАВИЛО 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. ВЫ УБЬЕТЕ СРАЗУ ТРЕХ ЗАЙЦЕВ:

- 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.

ПОГЛОЩЕННЫЙ ПРОБЛЕМОЙ ИЛИ ЧЕМ-ТО ЕЩЕ РАССТРОЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК ОБЫЧНО ТЕРЯЕТ ОЩУЩЕНИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ. ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАЯ, МЫ ПОМОГАЕМ РЕБЕНКУ РАЗОБРАТЬСЯ В ВОПРОСЕ, «ПЕРЕВАРИТЬ» ПРОБЛЕМУ.

**ПРАВИЛО 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.

**ПРАВИЛО 3.** ПОДДЕРЖИВАЙТЕ И ПОДБАДРИВАЙТЕ РЕБЕНКА БЕЗ СЛОВ. УЛЫБНИТЕСЬ, ОБНИМИТЕ, ПОДМИГНИТЕ, ПОТРЕПИТЕ ПО ПЛЕЧУ, КИВАЙТЕ ГОЛОВОЙ, СМОТРИТЕ В ГЛАЗА, ВОЗЬМИТЕ ЗА РУКУ.

**ПРАВИЛО 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.

**ПРАВИЛО 5.** ПООЩРЯЯ РЕБЕНКА, ПОДДЕРЖИВАЙТЕ РАЗГОВОР, ДЕМОНСТРИРУЙТЕ ВАШУ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ОН ВАМ РАССКАЗЫВАЕТ. НАПРИМЕР, СПРОСИТЕ: «А ЧТО БЫЛО ДАЛЬШЕ?» ИЛИ «РАССКАЖИ МНЕ ОБ ЭТОМ...»