

## Как выстроить эффективный диалог с ребёнком

Многие специалисты отмечают, что если с детьми много общаться, то их мозг становится более развитым, и делать это нужно с самого маленького возраста. Общение меняется, когда дети начинают взрослеть и становятся автономными, самостоятельными. И здесь возникают вопросы, как сделать так, чтобы общение оставалось, но при этом оставалось доверие между родителем и взрослеющим чадом?

**Итак, совет 1.** Если хотите знать, как обстоят дела у вашего ребёнка, спросите об этом первую очередь его самого, а не учителя. При этом дайте понять, что это проявление интереса к его делам и мнению, а не контроль его жизни. У ребёнка должно быть понимание, что отвечая на вопросы близких взрослых – у него есть выбор, как ответить.

Такая тактика, конечно, не отменяет общение с учителем по поводу школьных дел сына или дочери, и, таким образом, для более полной картины происходящего будет известна позиция обеих сторон. Тем более что, при вступлении в сложный подростковый период у отпрыска иногда появляется соблазн скрыть что-либо или солгать. И здесь нужно быть мудрым родителем, потому что если ребёнок поймёт, что мнение третьей стороны будет решающим, у него появится повод обманывать всех взрослых на всякий случай или для своей защиты.

**Совет №2.** Разговаривайте перед сном. Часто дети приходят из школы уставшие, и для того, чтобы задать вопросы и обсудить какие-то моменты, ему нужен простой отдых, возможность переключения. Как правило, защита ребёнка перед сном ослабевает и может возникнуть желание пооткровенничать, и обсудить наиболее болезненные моменты из школьной жизни.

**Совет №3.** Учитывайте невербальную реакцию. Она может рассказать о многом. Если на родительский вопрос о чём-либо ребёнок отвечает в положительном ключе, а сам при этом напряжён, вжимает голову в плечи, отводит глаза и отворачивается, значит, на самом деле возникли, существуют какие-то отрицательные моменты, которые беспокоят его.

**Совет №4.** Важную и нужную информацию можно и нужно повторить несколько раз. У детей часто срабатывает защитная реакция на важную (для нас, взрослых) информацию и скучную для них: они как будто пропускают её мимо себя, не концентрируясь на ней, и переключая своё внимание на что-то более для них интересное. Поэтому, если вы хотите быть услышанным, нужно отложить телефон, выключить звук у телевизора и удостовериться, что глаза ребёнка устремлены на вас, говорить спокойно, не повышая голос, и повторить эту информацию, если это необходимо несколько раз.

**Совет №5.** Можно превратить беседы в семейную традицию. Но здесь надо начинать с себя. Если взрослые за ужином рассказывают то, что произошло с ними за день, то и их подрастающий сын захочет сделать так же. И тут важно не переусердствовать. Обсудить прошедший день всей семьёй за ужином или в выходной день это – замечательно, если только это не переходит

в принуждение!

**Совет № 6.** Необходимо соблюдать границы и уважать детское «нет». Это, пожалуй, самые трудные правила для родителей. Если ребёнок отказывается говорить на какие-то темы, или не даёт ответы на заданные вопросы, нужно поменять тактику и отказаться от давления и напора. Здесь могут быть следующие варианты: просто отложите беседу, проговорив, что вы понимаете и чувствуете его настроение, что будете всегда на его стороне, дав возможность ребёнку самому решить, когда поделиться скрытой информацией.

**Совет №7.** Не критикуйте и не обсуждайте вашего ребенка в присутствии других людей, особенно посторонних. Такое поведение близкого ранит ребёнка. Любые проступки лучше обсудить наедине. Даже если произошла какая-то неприятная ситуация, в которой фигурирует ваш ребёнок, не нужно горячиться. Всё можно узнать и обсудить дома, один на один.

**Совет №8.** С младшими школьниками можно поиграть в интервью. Это хорошо работающая техника, которая поможет лучше узнать своё чадо. Например, вместе с ребёнком придумать вопросы и потом отвечать. Можно просто задавать вопросы и записывать ответы в специальный дневник или вести аудио или видеозаписи: любимый урок, учитель, друг, время года, песня, блюдо и т.д. Так родитель узнает много интересного о своем ребенке.

А всё, что написано на бумаге или записано на диктофон, является очень важным для детей, потому что материально и осязаемо. Такое интервью помогает ребёнку ощущать себя самостоятельным и значимым для родителя. Кроме того показывает, что родитель интересуется им самим, а не его успехами, результатами и оценками.

**Совет №8.** Использовать принцип бутерброда – методику, которая оптимизирует процесс высказывания негативных замечаний и комментариев. Высказывания строятся по схеме «похвала-критика-похвала», т.е. обсуждение отрицательных моментов происходит вперемешку с положительными.

Преимущество этого метода в том, что он смягчает критику и улучшает ее восприятие, а также позволяет тому, кто говорит чувствовать себя увереннее при обсуждении неприятных моментов. С вопросами к ребёнку принцип бутерброда работает следующим образом: первый вопрос позитивный, второй – не очень, третий – опять позитивный. Так разговор для него не будет сложным, тягостным и скучным

Можно смешивать начинку бутерброда со своими историями и воспоминаниями из детства. Тогда ваш сын или дочь понимает, что родитель когда-то чувствовал то же самое, что и они, а, это очень роднит и сближает.

И последний совет родителям. Чаще использовать в общении такие фразы: «Я люблю тебя», «Я соскучился по тебе», «Я рада тебя видеть», и т.п. И эти простые советы не требуют огромных усилий. Но если их придерживаться, можно ощутить, что разговаривать стало проще, что вы с ребёнком стали лучше понимать друг друга, что он стал более открытым, а вы – более компетентным родителем.

**Социальный педагог ГБОУ «Центр «Дар» Бекшаева С.В.**