

# ***Умеем ли мы общаться?***

## ***Советы для родителей с целью совершенствования собственных умений общения.***

*«Воспитывать не значит говорить детям хорошие слова, наставлять и назидать их, а прежде всего самому жить по-человечески. Кто хочет исполнить свой долг относительно детей, тот должен начать воспитание с самого себя».*

*А.Н.Острогорский.*

### **1. Развитие умения устанавливать контакт (обращение по имени, улыбка, зрительный контакт, комплимент).**

Стремитесь расположить к себе собеседника в начале беседы, т.к. основное отношение к нему закладывается в первые 15 секунд. В этом вам помогут обращение по имени к собеседнику, улыбка, комплимент, приветливый взгляд. **«Помните, что имя человека – это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке»** (Д.Карнеги).

**Задание.** Попробуйте, встречаясь утром со своими соседями, коллегами по работе и приветствуя их, прибавить к фразе «Здравствуйте» имя – отчество каждого из них, и вы вызовете тем самым пусть не ярко выраженные, но положительные эмоции.

**Старайтесь, устанавливая контакт с собеседником, приветливо ему улыбнуться.** Не забывайте:

- искренняя улыбка не может испортить ни одно лицо;
- очаровательная улыбка женщины лучше французской косметики;
- улыбка ничего не стоит, но многое дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто его одаривает.

**Устанавливая контакт с партнером, помните о комплименте.** Комплимент – это слова, содержащие небольшое преувеличение достоинств, которые желает видеть в себе собеседник.

Для того, чтобы сделать комплимент комплиментом, придерживайтесь следующих правил:

- комплимент должен отражать только позитивные качества человека;
- следует избегать двойного смысла;
- отражаемое в комплименте позитивное качество должно иметь небольшое преувеличение;
- комплимент должен констатировать наличие данной характеристики у человека, а не содержать рекомендации по ее улучшению (Тебе следует быть внимательнее);
- хвалите у человека то, что дорого ему (новая машина, любимая собака).

Устанавливая контакт, старайтесь смотреть в глаза партнеру.

**Задание.** Устанавливая контакт с собеседником, попробуйте отводить свой взгляд в сторону. Что изменилось при этом? Что вы почувствовали? Какая реакция у вашего собеседника?

Понаблюдайте за собой, раздражает ли вас следующее: если в процессе разговора партнер касается вашей руки; когда у собеседника на лице темные очки; когда партнер постоянно отводит взгляд.

## **2. Развитие умения слушать.**

Лучший собеседник не тот, кто умеет хорошо говорить, а тот, кто умеет хорошо слушать. Не забывайте, что люди склонны слышать другого только после того, как выслушают их.

В общении постарайтесь использовать следующие приемы эффективного слушания (И. Атватер):

- дайте собеседнику время высказаться;
- слушайте собеседника очень внимательно, впитывайте все, как губка, при этом поддерживайте его высказывания словами «да» или «нет»;
- старайтесь сдерживать себя в попытке прервать собеседника;
- обращайтесь к собеседнику за уточнением;
- старайтесь повторить мысль собеседника, но при этом выскажете ее своими словами;
- избегайте поспешных выводов;
- не отвлекайтесь, следите за главной мыслью разговора;
- стремитесь отразить своей речью чувства собеседника.

**Задание.** Понаблюдайте за собой, как часто вы делаете вид, что слушаете партнера, а на самом деле думаете о своих проблемах; как часто (на работе, в семье) вы не выслушиваете собеседника, перебиваете его.

## **3. Развитие невербальных умений.**

Успех любого контакта в значительной мере зависит не столько от того, что вы говорите, сколько от того, как вы себя держите. Поэтому особое внимание следует обращать на манеру, позы, жесты и мимику собеседника.

«Весь мир – театр, а люди в нем актеры, и каждый не одну играет роль»  
(В.Шекспир).

В позе и жестах проявляются культурные нормы, усвоенные человеком, а также состояние организма и эмоциональные реакции.

Эмоциональное состояние точнее отражается на левой стороне лица, которую контролирует правое полушарие мозга, поэтому лучше садиться слева от собеседника: так легче наблюдать за его реакцией на ваши слова.

Наиболее выразительными у человека являются губы и брови, поэтому, когда вам нужно точно понять состояние партнера по общению, лучше смотреть именно на них.

**Задание.**

- Усвойте перед зеркалом основные особенности своей мимики: восторг, удивление... Проведите активную гимнастику (напрягайте и расслабляйте мышцы лица).
- Включите телевизор и выключите звук. Попытайтесь по позам, жестам, мимике определить эмоциональный настрой людей.

- Когда вы находитесь в транспорте, то попытайтесь проанализировать двух общающихся. По жестам и мимике определите, кто из собеседников лидирует в разговоре, в каком настроении каждый из них.

- Проследите за собой.

В какой мере вы используете жесты в процессе общения?

Не преследуют ли вас жесты –паразиты?

Не злоупотребляете ли вы одной и той же группой жестов?

#### **4. Развитие умения вести себя при общении в соответствии с нормами этикета (размещение собеседников лицом друг к другу, соблюдение дистанции).**

**Размещение партнеров лицом друг к другу** способствует возникновению контакта, символизирует внимание к говорящему.

**Задание:** вспомните, есть ли у вас привычка разговаривать с супругом (ой), располагаясь при этом в разных комнатах? Как вы считаете, сказывается ли такое общение на эффективности взаимопонимания?

**Каждый человек выбирает определенную дистанцию в общении с собеседником.** Выбор ее зависит от взаимоотношений между людьми и от индивидуальных особенностей человека. Выделяют четыре зоны личной пространственной территории:

- интимная (от 0 до 45см) характерна для близких людей – родителей и детей, влюбленных и т.д.;
- личная (от 46 до 120см) характерна для людей, которые хорошо знакомы, доверяют друг другу;
- социальная (от 120 до 200см) соответствует неформальному, товарищескому общению;
- формальная (от 200 до 360см) характерна для деловых, официальных отношений;
- публичная (более 360см) позволяет воздержаться от общения или обменяться несколькими словами.

Эти расстояния могут несколько меняться в зависимости от возраста и пола собеседников:

- ближе к партнеру стремятся находиться дети, старики, женщины (независимо от пола собеседников), а также уравновешенные и уверенные в себе люди;
- отдаленное расстояние предпочитают подростки, люди средних лет; беспокойные, нервные люди.

Существует ряд правил поведения (у европейцев) в условиях скученности людей, например в транспорте, в лифте. Это следующие правила:

- ни с кем не разрешается разговаривать, даже со знакомыми;
- не рекомендуется смотреть в упор на других;
- лицо должно быть совершенно бесстрастным – никакого проявления эмоций не разрешается;
- чем теснее в транспорте, тем сдержаннее должны быть ваши движения;
- в лифте следует смотреть только на указатель этажей над головой.

**5. Развитие речевых умений** (употребление речевых этикетных формул приветствия, прощания, благодарности; неупотребление неэтичных выражений).

Стремитесь, чтобы в вашей семье это стало привычкой:

- утром приветствуйте друг друга в присутствии вашего ребенка;
- благодарите друг друга за оказанную услугу;
- при расставании друг с другом помимо слов прощания говорите пожелания;
- старайтесь произносить этикетные формулы в доброжелательной форме.

**Задание:** представьте, что вас незаслуженно оскорбили в транспорте, в семье. Постарайтесь сдержать свой гнев и отрицательные эмоции. Попробуйте ответить на это негативное высказывание в доброжелательной форме.

**6. Развитие умения воспринимать и понимать партнера** (первое впечатление о собеседнике и «подстройка» к нему в процессе общения).

**Немаловажную роль в общении играет сложившееся первое впечатление.**

При формировании его многие люди допускают ошибки следующего плана:

- если они имеют дело с человеком, который их в чем-то превосходит, то оценивают его более положительно, чем это следовало бы, а если они по каким-то параметрам превосходят собеседника, то его уже недооценивают (фактор превосходства);
- если человек внешне привлекателен, то он кажется лучше и в других отношениях; если же он не привлекателен, то и остальные его качества недооцениваются;
- те люди, которые относятся к другим хорошо, кажутся значительно лучше, чем те, которые относятся к партнерам плохо.

**Задание:** понаблюдайте за собой, каким образом складывается у вас первое впечатление о человеке.

**Для достижения успеха в общении вам необходимо осуществлять главный его принцип – «подстройка» к собеседнику.** Для его реализации важно учитывать особенности восприятия мира собеседником:

- через зрительные образы (по визуальному каналу);
- через ощущения своего тела: удобство позы, мягкость или жесткость, тепло – холод и т.п. (по кинестетическому каналу);
- через звуковые, слуховые образы (по аудиальному каналу).

Движение глаз собеседника поможет вам определить, какой канал восприятия мира для него характерен и, соответственно, «подстроиться» к нему.

**Задание.**

Общаясь с собеседником (коллегой по работе, другом, родственником) задайте ему следующие вопросы:

- Какого цвета пальто носила ваша мать в прошлом году? - ваш партнер будет смотреть либо прямо вперед, либо вверх и вверх вправо (для вас). Этот вопрос требует воспоминания зрительного образа.
- Знаете ли вы, как выглядите сейчас со стороны? - взгляд собеседника устремляется вверх и влево. Этот вопрос требует придумывания нового зрительного образа.
- Вы можете вспомнить мелодию вашей любимой песни? -

взгляд будет направлен вправо и вправо вниз. Вопрос направлен на припоминание звукового образа.

- Что вы чувствуете, когда летом в жару вы заходите в прохладное помещение? – взгляд устремляется вниз и влево вниз. Вопрос требует воссоздания ощущений тела, т.е. кинестетического образа.

## **7. Развитие умения вести себя в конфликтной ситуации.**

Конфликт – это становление противоположных интересов, взглядов; спор, грозящий осложнениями.

Жизнь без конфликтов невозможна, поэтому необходимо научиться предвидеть их или извлекать из них опыт. Существуют следующие факторы, которые способствуют возникновению конфликтов: неверная, избыточная информация; отсутствие самоконтроля у собеседников; низкая культура.

Так как конфликт в семье отрицательно сказывается на психике ребенка, то запомните следующие заповеди (В.А.Кан-Калик):

- ребенок не должен видеть родителей ссорящимися;
- если ссора вспыхнула, ни в коем случае не втягивайте в нее ребенка в качестве свидетеля;
- под «горячую руку» не формируйте у ребенка плохое представление друг о друге, например: «Вот полюбуйся, Володя, какой у тебя отец»;
- умейте вовремя поставить точку и овладеть собой в процессе ссоры; помните: если даже вы остынете и помиритесь, то ребенок еще долго будет переживать.

Для того, чтобы избежать негативного влияния конфликтов, И.Плотниекс предлагает придерживаться некоторых практических советов:

- подумайте, нельзя ли вовсе избежать конфликта;
- прежде чем обострять ситуацию, прикиньте, сможете ли вы решить ее положительно;
- обмен мнениями, спор на конфликтную тему должны происходить в условиях доброжелательности;
- внимательно выслушайте и постарайтесь понять партнера;
- в споре не произносите часто слова «я» и «мне»;
- ваш оппонент чаще будет уступать, если вы сами в споре покажете ему в этом пример.

## **8. Развивайте умения, которые помогут вам снять напряжение.**

**Задание:** постарайтесь в конце своего рабочего дня или когда вы сильно утомлены, выполнить следующие упражнения (Н.В.Самоукина).

*Упражнение 1.*

Встаньте прямо, свободно расправив плечи и откинув голову назад.

Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть.

Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

*Упражнение 2- «Дыхание».*

Устройтесь в кресле или на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. По своей собственной команде постарайтесь отключить свое внимание от внешней ситуации и сосредоточьтесь на собственном дыхании. При этом не следует специально управлять своим дыханием, не нужно нарушать его собственный ритм. Упражнение следует выполнять в течении 5-10 минут.

*Упражнение 3- «Пословицы».*

Возьмите любую из книг – «Русские пословицы», «Мысли великих людей», «Афоризмы». Почитайте фразы пословиц или афоризмов в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннего облегчения.

*Упражнение 4- «Настроение».*

Возьмите цветные карандаши и чистый лист бумаги. Расслабленно левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет. Попробуйте представить, что вы переносите ваше грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончив рисовать, переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, прочитайте слова и с удовольствием разорвите листок и выбросите в урну.

Ваше эмоционально – неприятное состояние исчезло, оно перешло в ваш рисунок и было уничтожено.

### **Советы для родителей, необходимые при общении с детьми.**

- 1.** Дайте понять вашему ребенку, что вы его принимаете таким, какой он есть. Старайтесь употреблять такие выражения: «Ты самый любимый», «Мы любим, понимаем, надеемся на тебя», «Я тебя люблю любого», «Какое счастье, что ты у нас есть».
- 2.** Помните, что каждое ваше слово, мимика, жесты, интонация, громкость голоса несут ребенку сообщение о его самооценности. Стремитесь создать у вашего ребенка высокую самооценку, подкрепляя его словами: «Я радуюсь твоим успехам», «Ты очень многое можешь». И только тогда ваш ребенок будет способен видеть, принимать и уважать вас.
- 3.** Обратите свое внимание на то, что родители, которые говорят одно, а делают другое, со временем испытывают на себе неуважение со стороны детей.
- 4.** Прежде чем начать общаться с вашим ребенком, постарайтесь занять такое положение, чтобы видеть его глаза. В большинстве случаев вам придется садиться на корточки.
- 5.** В общении с ребенком уделяйте большое внимание невербальному (неречевому) общению. Так, вместо того, чтобы категорично сказать слово: «нельзя», попробуйте использовать едва заметный жест, взгляд или мимику. Сказать ничего не говоря, - это высочайшее искусство воспитания, которое свидетельствует об истинном и глубоком контакте между родителями и детьми.
- 6.** Старайтесь высказывать свое отношение к поведению ребенка без лишних объяснений и нравоучений. Выберите правильное, своевременное обращение к нему, например: «Саша, Сашенька, сын, сыночек...».
- 7.** Стремитесь проявлять полную заинтересованность к ребенку в процессе общения. Подчеркивайте это кивком, восклицаниями. Слушая его, не отвлекайтесь. Сконцентрируйте на нем все свое внимание. Представляйте ему время для высказывания, не торопите его и не подчеркивайте своим внешним видом, что вам это уже не интересно.
- 8.** Не говорите своему ребенку того, чего бы вы на самом деле не желали. Помните, что многие из тех установок, которые они получают от вас, в дальнейшем определяют их поведение. Сказав: «Дурачок ты мой», исправьтесь: «В тебе все прекрасно», сказав: «Уж лучше б тебя вообще не было на свете!», исправьтесь: «Какое счастье, что ты у нас есть»; сказав: «Бог накажет тебя», исправьтесь: «Бог любит тебя!»; вместо фразы: «Думай только о себе, не жалея никого», скажите: «Сколько отдашь - столько и получишь».
- 9.** В общении с детьми помните, что ребенок имеет право голоса в решении какой-либо проблемы. Поэтому старайтесь советоваться с ним, а не принимайте решение только сами, например, вместо фразы: «Не твоего ума дело...» скажите: «Как ты думаешь, что для этого нужно сделать? Твое мнение всем интересно».
- 10.** Соблюдайте принцип равенства и сотрудничества с детьми.
- 11.** Не допускайте, чтобы ваш ребенок находился наедине со своими переживаниями. Найдите время и обратитесь к нему: «Я вижу, что тебя что-то

беспокоит», «Я вижу, что тебя кто-то огорчил», «Расскажи мне, что с тобой...».

12. Используйте разнообразные речевые формулы (прощания, приветствия, благодарности) в общении с детьми. Не забывайте утром приветствовать ребенка, а вечером пожелать ему «спокойной ночи». Произносите эти слова с улыбкой, доброжелательным тоном и сопровождайте их тактильным прикосновением. Обязательно, хоть за маленькую услугу, оказанную ребенком, не забывайте поблагодарить его.
13. Старайтесь адекватно реагировать на поступки детей:
  - постарайтесь понять ребенка и выяснить, что же явилось побудительным мотивом для его действий? Спросите его о том, что произошло, попытайтесь вникнуть в его переживания;
  - оценивайте не личность ребенка, а действие, которое он совершил. Например, ребенок разбил чашку и тут же можно услышать: «Ах, ты негодяй, опять разбил чашку!». Наиболее уместным было бы такое выражение: «Сын, ты разбил чашку. Ты не порезался? Принеси мне, пожалуйста, веник и совок, и мы вместе уберем осколки». А чтобы это не повторилось, этот инцидент можно использовать как обучение, сказав ребенку: «Я думаю, чашка разбилась потому, что ты ее неправильно держал»;
  - дайте понять ребенку, что независимо от поступка, вы к нему относитесь положительно. Например: «Сынок, я тебя по прежнему люблю, но ты сейчас поступил некрасиво »;
  - не сравнивайте ребенка с другими детьми, например: «Сынок, посмотри, какой Миша молодец, он всегда...».
14. Старайтесь не употреблять в речи такие фразы, которые надолго остаются в сознании ребенка: «Я сейчас занят(а)...», «Сколько раз я тебе говорила!», «Вечно ты во все лезешь», «Что бы ты без меня делал», «Это надо делать не так».
15. Для того, чтобы правильно организовать взаимоотношения с детьми в процессе общения, стремитесь преодолевать:
  - барьер занятости (вы постоянно заняты работой, домашними делами);
  - барьер взрослости (вы не чувствуете переживания ребенка, не понимаете его потребности);
  - барьер «воспитательных традиций» (вы не учитываете изменившиеся ситуации воспитания и уровень развития ребенка, пытаетесь продублировать педагогические воздействия собственных родителей);
  - барьер «дидактизма» (вы постоянно пытаетесь поучать детей).
16. Совершенствуйте коммуникативные умения ваших детей:
  - для развития у ребенка умения внимательно слушать, не перебивая собеседника, напоминайте ему: «Сначала послушай, что говорят другие, а потом говори сам». Используйте в этом случае поговорку: «Слово- серебро, молчание-золото»;
  - если ребенок забывает говорить речевые этикетные формулы (приветствия, прощания, благодарности), то косвенно напомните ему об этом, например:

«На мой взгляд, ты забыл сказать что – то важное», сравните: «Сынок, поздоровайся с тетей»;

- для развития у детей умения общаться без слов предложите им игры «Через стекло», «Иностранец», «Расскажи стихи руками». Попробуйте 15 минут общаться при помощи мимики и жестов;
- для развития умения понимать настроение и чувства другого предложите ребенку понаблюдать за кем –либо из родственников, например: «Посмотри внимательно на маму. Как ты думаешь, какое у нее настроение? (Грустное) Давай придумаем, как ее можно развеселить». Предложите детям игры «На что похоже настроение?», «Нарисуй свой страх и победи его»;
- для развития у детей чувства эмпатии (сопереживания) используйте сюжеты сказок. Попытайтесь узнать у детей: сказка- это хорошо или плохо? Что хорошего в сказке? Есть ли хорошие герои? Назови. Есть ли плохие? Какие они? А почему они плохие? Что хорошего может произойти со сказочными героями? А что плохого?

Старайтесь читать и всегда обсуждать сказки, опираясь на такие вопросы:

- Кто из героев больше всего понравился?
- На кого хочется быть похожим?
- Кого из друзей напоминает персонаж?
- Как бы ты поступил на месте героя?
- Кого бы ты хотел похвалить в этой сказке?
- Как ты это сделаешь?
- Кто самый добрый?

Предложите детям сочинить сказку:

- «сказка по- новому» (так как привычные, любимые образы - герои сказок формируют у детей стереотипы, то полезно их ломать). Этот метод представляет собой следующее: за основу берется старая сказка, но детям предлагается наделить героев противоположными качествами - «лиса становится послушной; заяц хитрым...»;
- «салат из сказок». Соединяются несколько сказок в одну; Кашей встречает зайчика и отправляется в избушку к Бабе Яге, где Иванушка играет с яблочками. Вариантов переплетений может быть множество, главное – не забывать о первых героях;
- «сказка-калька». Это такие условия, при которых главные герои сказки остаются, но попадают в другие обстоятельства - фантастические, невероятные («лиса и заяц обитают на летающей тарелке; Золушка живет в девятиэтажном доме»);
- продолжи сказку: придумай ей конец («если бы петух не выгнал лису из избушки; если бы Иван –Царевич не победил Кашея; если бы Аленушка не смогла спасти своего братца»).