

Выстраиваем конструктивный диалог с детьми

Конструктивный диалог заключается в обоюдном желании договориться о решении какой-либо проблемы или задачи так, чтобы результат устраивал обе стороны. Конструктив всегда заканчивается определенным выводом или решением — строятся планы, заключается устный договор.

При неконструктивном общении часто используется негативная лексика, задеваются личные качества, результат беседы никого не устраивает, да и находиться в этом диалоге неудобно.

Примеры неконструктивного общения

Сравнение: «Ты ещё хуже, чем твоя подружка. Ошибки совершаешь на каждом шагу!». У ребёнка возникает обида и снижается самооценка, появляются ревность и соперничество. И доверия к родителю не прибавляется.

Пренебрежение: «Ну нашёл проблему!» — исчезает желание делиться с родителями своими переживаниями.

Приказ: «Немедленно прекрати реветь!» — ребёнку нужно участие, и пока его нет, конструктивного диалога не состоится.

Отсутствие заинтересованности: родитель задает формальные вопросы, и ребёнок понимает, что его не слушают, что он не интересен.

Критика: «Ну ты в свои пятнадцать...» — формирует у ребёнка неуверенность в своих силах.

Предвидение: «А я тебя предупреждала...» — этой фразой Вы порицаете и одновременно отказываете ребёнку в поддержке.

Особенности конструктивного диалога

Итак, есть проблема, и ее необходимо решать.

1. Не нужно сразу вываливать суть проблемы и требовать объяснений. Любое действие требует подготовки: «Мы оба знаем, что у нас появилась проблема, которую нужно обсудить. Сейчас я слишком расстроен(а) твоим поведением, давай поговорим позже». Позже Вы оба будете готовы к диалогу, а чувства остынут, и можно будет договориться.

2. Без обвинений. Выслушайте ребенка, не перебивая. Дайте ему возможность высказаться. У каждой истории есть разные версии и причины.

3. Будьте внимательны к чувствам ребёнка, щадите его самооценку. Избегайте уступки, которые позволяют ему сохранить свое лицо.

4. Используйте прием активного слушания. Суть его в том, что собеседник повторяет последнюю фразу рассказчика, как бы давая понять, что внимательно слушает и ждет продолжения рассказа. Действует прием очень эффективно.

5. Предлагайте инструменты для решения проблем. Взрослый отличается от ребенка наличием жизненного опыта, поэтому может предложить какие-то варианты. Заметьте, не навязать, а предложить. Дайте понять, что Вы на стороне ребенка.

6. Договор — наше все. Итогом диалога должна стать фраза: «Мы договорились». Лучше, если договор будет обоюдным: я буду (не буду) делать это, а ты — это. В этом случае его ценность увеличивается.

7. Привлекаем модератора. Если конструктивный диалог не клеится, а общение с ребенком перестает быть позитивным, не бойтесь обратиться к третьему лицу. Этот человек может посмотреть со стороны на суть проблемы и помочь в принятии правильного решения. Взгляд «со стороны» может быть неприятным, так как за своими обидами взрослый часто не видит сути накопившихся к нему претензий. Лучше всего обратиться за помощью к специалисту — психологу или медиатору. Роль модератора может сыграть и любой уважаемый всеми член семьи при условии сохранения тайны этого разговора.

Хорошо помогает прием написания писем. Можно написать друг другу письма с описанием сути обиды и возможных претензий. Но после письма нужно будет уничтожить.

Общие правила эффективного взаимодействия с ребенком

1. **Беседуйте с ребенком дружелюбно и в уважительном тоне.** Старайтесь как можно реже критиковать.
2. **Будьте тверды и добры одновременно.** Не судите ребёнка, но требуйте соблюдения правил.
3. **Поддерживайте ребёнка в его начинаниях, не отбивайте руки словами:** «надолго тебя не хватит», помогите осуществить планы.
4. **Имейте мужество признать свои ошибки.** Начинать диалог нужно с себя, с понимания своей правоты или неправоты.

Наберитесь терпения, и ваше общение с детьми будет позитивным и конструктивным!

Список используемых источников:

<https://mts.r.nso.ru/page/3693>