

К психологам поступают обращения от родителей с вопросом: как избежать трудностей в общении с детьми?

Взрослые иногда оказываются в ситуациях, когда они не понимают действий и поступков ребенка. Даже послушные дети в кризисные периоды своего развития становятся неуправляемыми и в такие моменты очень сложно найти с ними общий язык. Так называемые «проблемы ребенка» (те же самые грубость, лживость), в сущности, являются проблемами отношений взрослых (родителей, других родственников и педагогов) с детьми. Испытывая растерянность при столкновении с непослушанием, протестным поведением детей мы часто задаем себе вопросы: «Что я сделал не так? Как найти подход к ребенку? Как наладить с ним отношения?»

Что нужно знать, чтобы избежать трудностей в общении родителей и детей? Важно, чтобы ребенок чувствовал, что к нему относятся с симпатией, его уважают и хотят с ним взаимодействовать. Важной задачей взрослых является создание у детей уверенности в том, что их уважают, о них заботятся. Для формирования такой уверенности в общении с детьми взрослым можно порекомендовать соблюдать правило безусловного принятия (правило «трех П»).

Универсальный и полезный инструмент — **правило трех п** (понять, поддержать и продолжить). Что это такое и как этим инструментом пользоваться.

□ **Понять**- мы не умеем читать мысли других людей. Очевидно, что люди могут мыслить совершенно иначе, чем мы. Если мы не можем точно понять, что имеет в виду собеседник, правильно и адекватно реагировать не получится. И поэтому первое «П» в правиле трех п означает «понять». Если мы не можем до конца понять, что имеет в виду собеседник — переспрашиваем. Если нам кажется, что уже поняли собеседника — уточняем, правильно ли мы поняли. Для того, чтобы понять собеседника используем два инструмента. Первый — это вопросы (самый простой пример — «что вы имеете в виду говоря о...?»). Второй инструмент — слушаем. Когда собеседник говорит, мы его слушаем.

Как избежать трудностей в общении родителей и детей

Автор: Администратор

05.07.2023 10:07 - Обновлено 05.07.2023 12:55

Поддержать - второе правило трех п — поддержать собеседника. Общаясь с любым человеком помните — люди спорят. Если ваш собеседник высказывает свою точку зрения необходимо его поддержать. Это вовсе не значит согласиться. Главное признать то, что собеседник имеет право на свою точку зрения. Поддержать собеседника можно фразами:
«Я согласен, что этот вопрос важен» «Эта тема очень важна» «Вы совершенно правы, я с вами полностью согласен» и так далее.

Важно не то, что вы говорите. Главное это желание добиться поддержки собеседника и конечно же опыт общения.

Продолжить - заключительное правило трех п. После того, как вы поняли, что имеет ввиду собеседник, после того, как вы поддержали собеседника важно вспомнить, зачем мы все это делали. Попробуйте понять, что имеет ввиду ваш собеседник, чтобы исключить недопонимание. Поддерживайте собеседника, демонстрируйте то, что вы с ним заодно. А дальше продолжайте — приводите свои аргументы и продолжайте диалог.

Понимание означает умение видеть ребенка «изнутри», умение взглянуть на мир одновременно с двух точек зрения: своей собственной и ребенка.

Избежать трудностей в общении родителей и детей помогут психологи детского телефона доверия. Получить дистанционную консультацию психолога можно по телефону **8-800-2000-122 доступно, бесплатно, анонимно.**

