


КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ РАЗВИВАТЬ НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Советы родителям, которые помогут развить коммуникабельность у детей разного возраста



Все родители хотят, чтобы их сыновья и дочери выросли счастливыми и хорошо приспособленными к взрослой жизни людьми. Но когда дело доходит до необходимости развития у детей навыков общения, многие родители теряются и не знают, что делать. Как же помочь детям приобрести столь необходимые в жизни навыки?

Социальное развитие ребенка – это важная составляющая достижения успеха и счастья во взрослой жизни, порой оно даже важнее, чем академические навыки или интеллект. Родители способны в значительной мере повлиять на социальный интеллект своих детей и научить их тому, что даже мы, взрослые, по-прежнему совершенствуем, например, умение заводить дружбу или справляться с отказом. Это важные уроки, и чем раньше дети начнут их осваивать, тем лучше.

Навыки общения, которые необходимо знать всем детям

Кажется, что некоторые дети по природе своей лучше социально адаптированы, чем другие. Это тот тип людей, к которым тянутся окружающие и которые легко заводят дружеские отношения. Не переживайте, если ваши дети не относятся к этой категории и не пребывают в центре внимания сверстников. Как и любому другому навыку, навыку общения и взаимодействия можно научить, и, кроме того, «быть социальным» или компанейским – это ведь не самоцель.

Однако очень важно, чтобы дети умели выстраивать полноценные отношения (социальные связи) с другими детьми, могли сопереживать окружающим и взаимодействовать с ними надлежащим образом и обладали навыками адаптации к некомфортным ситуациям. К сожалению, многочисленные исследования, показывают, что многие дошкольники не знают, как справляться со сложными межличностными ситуациями, которые предполагают и включают следование указаниям, поддержание подходящего разговора, выслушивание, комплименты, правильное поведение при возникновении пауз в разговоре или при услышанных насмешках, травле или просто во время игры со сверстниками.

Это базовые навыки, которыми желательно обладать всем детям. В зависимости от возраста им могут понадобиться также более конкретные навыки коммуникабельности.



Навыки общения для детей дошкольного возраста

Исходя из вышесказанного, можно выделить десять лучших детских навыков общения, необходимых для достижения успеха, а именно:

- слушать других;
- следовать инструкциям;
- следовать правилам;
- не обращать внимания на отвлекающие факторы;
- обращаться за помощью;
- говорить по очереди;
- ладить с окружающими;
- сохранять спокойствие при взаимодействии с другими людьми;
- быть ответственным за свое поведение;
- делать приятное другим людям.

Может показаться, что данные навыки общения предназначены для того, чтобы «хорошие девочки и мальчики» получили «галочки» за «умение ладить с другими людьми», но это действительно основы поведения, которые помогают детям добиваться успеха (а не только выживать) в мире, где принято соблюдать правила поведения в обществе. Цель состоит не только в том, чтобы дети научились сотрудничать, но и в том, чтобы они обладали такими социальными навыками, которые позволят им постоять за себя и позаботиться о других.

Как перестать беспокоиться о том, что думают другие

Все мы грешим этим. Каждый день, просыпаясь после сна, мы начинаем переживать о том, что думают о нас или о ситуации другие. Так и дети. Однако они могут развить свой эмоциональный интеллект, если научатся:

- устанавливать собственные цели;
- определять и изменять свое саботажное поведение;
- асертивно* добиваться удовлетворения собственных потребностей;
- сочувствовать другим людям;
- конструктивно управлять гневом;
- разрешать конфликты мирным путем.

Легко сказать, что малыш должен научиться следовать инструкциям или должен уметь быть асертивным, другое дело знать, как лучше всего помочь им в этом. Итак, давайте рассмотрим несколько стратегий.



Моделируйте навыки общения

В первую очередь мы учимся коммуникативности в своей семье, и то, что делают родители, намного важнее того, что они говорят. Поэтому не переживайте, что дети вас не слушают, лучше беспокойтесь о том, что они постоянно за вами наблюдают.



Моделирование позитивных навыков общения включает демонстрацию уверенности в себе при взаимодействии с окружающими людьми, дружеское отношение к незнакомым людям, предложение помощи посторонним, а также уважительное отношение к собственным детям (независимо от того, насколько сильно они испытывают наше терпение).

Учите ребенка быть внимательными к другим людям. Родители должны выбирать приоритеты, поэтому смиритесь с беспорядком в доме, который устраивает ребенок, и, если необходимо, и с тем, что он бьет баклуши, но научите его учитывать интересы других людей. Моделируйте соответствующее поведение, хвалите ребенка, помогайте ему придумывать способы решения проблем со сверстниками и не позволяйте намеренно или ненамеренно проявлять неуважение по отношению к другому человеку. Если вы не можете противостоять неуважению ребенка, не обидев его, поговорите с ним об этом позже. Когда дети станут старше, возможно, возникнут ситуации, когда вам придется четко и ясно потребовать, чтобы они проявляли уважение к авторитету взрослых при общении с ними, а также с другими детьми.

Обучая детей навыкам общения, родители вынуждены выходить из своей защитной «оболочки» и становиться лучше, анализируя собственное поведение и отношение к другим людям.

Родители коммуникабельных детей склонны трактовать социальные события таким образом, чтобы они способствовали развитию жизнеспособных, конструктивных отношений. Вместо заявлений типа «Ну и вредный же это ребенок!» они могут сказать что-то вроде: «Господи, наверное, у него сегодня был очень трудный день». Как правило, они дают конструктивные объяснения, такие как: «Иногда дети просто хотят поиграть сами», а не выражают свое отношение в форме: «Это не очень хорошие дети, раз они не хотят играть с тобой». Эти родители избегают пораженческих комментариев, таких как: «Может быть, ты им не нравишься», и делают следующие предположения: «Может быть, дети не хотят играть в эту игру, но ты можешь предложить им поиграть в другую, которая им понравится».

Такие позитивные, конструктивные заявления заставляют детей относиться к окружающим и к самим себе с оптимизмом. Они демонстрируют жизнестойкое отношение к социальным неудачам и убеждение, что социальные проблемы можно решить с помощью определенных усилий и позитивного поведения.



Не называйте детей застенчивыми

Если ваши дети застенчивы от природы или чувствуют себя неуверенно в присутствии других людей, старайтесь не называть их так и не заставляйте их преодолевать застенчивость.

Если ребенок испытывает социальную тревожность, проявите эмпатию и примените подход, ориентированный на решение проблем.



Не называйте ребенка застенчивым. Вместо этого признайте его чувства и скажите, что он способен преодолеть свои страхи. Например, «Иногда тебе требуется некоторое время, чтобы освоиться в новой ситуации. Помнишь, как в день рождения Бори ты держал меня за руку почти весь вечер? Но к концу праздничного вечера ты смог от души повеселиться с другими детьми».

Учите ребенка эффективным стратегиям преодоления застенчивости. Общее правило заключается в том, чтобы принимать проявляющуюся нервозность как часть нормальной жизни, которой подвержены большинство людей, убедить себя, что с тобой в любом случае все в порядке, и сосредоточиться на других, а не на себе. Например, напомните ребенку, что он не обязательно должен быть интересен другим детям, главное, чтобы они были ему интересны. Посоветуйте ему задавать вопросы другим детям и внимательно выслушивать их ответы. Подумайте вместе с ребенком, как он может справиться с ситуацией, которая заставляет его нервничать.

Еще одна причина, чтобы не называть детей застенчивыми, заключается в том, что ваши слова могут иметь силу внушения. Вы можете называть ребенка застенчивым, а он на самом деле просто интроверт и обладатель «спокойного» темперамента. Но «благодаря» вашему ярлыку он начнет испытывать чувство напряженности и беспокойства в социальных ситуациях, а также реальное чувство застенчивости, которое часто является лишь подкрепленной привычкой.

Предоставьте ребенку множество возможностей для проявления себя в группе

Дети учатся навыкам коммуникабельности в первую очередь у родителей, а затем в значительной степени у своих сверстников. Чем больше у ребенка возможностей для взаимодействия с другими людьми, тем лучше.

Это означает, что необходимо поддерживать и поощрять дружеские отношения ребенка, даже если это подразумевает, что вы станете папой-водителем или вам придется во время игр ребенка развлекать совершенно незнакомых вам детей и их родителей.

Также дети узнают о важных навыках, просто играя с вами. Исследования показывают, что дети, чьи родители часто играют с ними, имеют более развитые навыки общения и лучше ладят со сверстниками. Особенно полезно играть с ребенком на его уровне, следуя его указаниям, как сверстник.



Дети получают пользу от такого вида игры по нескольким причинам. С помощью игры с родителями дети могут приобрести много навыков, обычно свойственных социально развитым дошкольникам, описанных ранее.

Кроме того, когда родители чутко реагируют на детские идеи по поводу игр, дети могут почувствовать, что они хорошие, эффективные партнеры в игре и, таким образом, захотят играть со своими сверстниками. Наконец, веселые игры родителей с детьми могут внушить последним позитивное отношение к другим детям и заставить их с нетерпением ждать возможности поиграть с людьми за пределами семьи.

Расслабьтесь

Все вышесказанное предназначено для того, чтобы дети осваивали позитивные навыки коммуникабельности так, как делают большинство из нас, – просто продвигаясь методом проб и ошибок. Не переживайте и не пытайтесь вмешиваться слишком сильно, если нет серьезных признаков социального неблагополучия (например, если воспитатель вашего малыша говорит о его проблемах с дисциплиной). Большинство детей иногда неотзывчивы (или даже недобры) или социально неумелы.

Вот некоторые признаки того, что вашему ребенку, возможно, требуется дополнительное социальное обучение (от вас и/или воспитателей):

- У ребенка нет одного-двух близких друзей.
- Ребенок не умеет достойно побеждать и проигрывать.
- Не проявляет сочувствие, когда другим делают больно или их не принимают в компанию.
- Ведет себя властно или чрезмерно настаивает на своем.
- Не может инициировать или поддерживать разговор.
- Говорит громче, чем большинство детей.
- Ребенка постоянно игнорируют либо делают своей жертвой другие дети или он постоянно дразнит или раздражает других детей.

В этих случаях, вам следует принять более активные меры, чтобы развивать у ребенка навыки межличностных отношений. Во всех остальных случаях просто продолжайте играть со своими детьми, будьте для них образцом умения вести себя в обществе и помогайте им строить взаимоотношения.

** Ассертивность – поведение, сочетающее внутреннюю силу и вежливость по отношению к окружающим. Это способность в ситуации внешнего давления корректно отстаивать свои интересы и свою линию поведения, спокойно говорить «нет» тому, что вас не устраивает, и продолжать в социально приемлемой форме эффективно настаивать на своих правах.*

