

«Вербальное и невербальное общение с детьми. Роль прикосновений в общении».

Общение — это процесс взаимодействия родителя и ребёнка, который направлен на взаимное познание, установление и развитие взаимоотношений.

Все свои человеческие, психические и поведенческие качества ребенок приобретает почти исключительно через общение, прежде всего с самыми близкими людьми. А у кого еще учиться общению, как не у собственных родителей? Конечно, общение это не точная наука, и его невозможно «изучать» в прямом смысле слова, но это то, чему люди должны учиться на практике.

В психологии выделяют два основных вида общения, это **вербальное** и **невербальное**.

Под **вербальным общением** понимается привычный нам звуковой язык. Человеческая членораздельная речь — особая информационная система, недоступная большинству животных, но ставшая основным средством общения для людей. Вербальное общение может производиться путём взаимного обмена информацией, и тогда это диалог. А может производиться и в форме монолога — выступления одного лица.

Под **невербальным общением** понимаются такие средства общения, как мимика, жесты, позы, прикосновения, интонации, изменение обстоятельств общения — то есть такие, которые осуществляются без использования слов. Инструментом такого общения становится человеческое тело, имеющее огромное количество выразительных возможностей.

При этом «внеречевое общение» зачастую происходит неосознанно для одного или всех участников коммуникации. «Язык тела» способен выдавать даже то, что мы бы не хотели обнаруживать в себе. И реакция на невербальное сообщение тоже нередко происходит неосознанно. Между тем есть смысл научиться распознавать внеречевые сигналы, чтобы сделать процесс общения более эффективным.

Чаще всего оба средства общения задействованы одновременно. Многие люди при разговоре склонны жестикулировать, подкрепляя руками и гримасами свои слова и уточняя их смысл.

Для родителей очень важно иметь возможность открыто и эффективно общаться со своими детьми. Открытая, эффективная коммуникация идет на пользу не только детям, но и каждому члену семьи. Не стоит забывать, что дети учатся общаться, наблюдая за своими родителями. У родителей, которые эффективно общаются со своими детьми, дети более ответственные и исполнительные. Они понимают и знают, чего ожидать от своих родителей, и когда узнают о том, что родители ожидают от них самих, становятся более старательными, реализуя эти ожидания. Помните: хорошие коммуникативные навыки способны принести пользу на всю жизнь.

Эффективные способы вербальной и невербальной коммуникации с детьми.

Начинайте эффективно общаться с детьми, когда они еще маленькие. Прежде чем родители и их дети смогут начать общаться

полноценно, обе стороны этого процесса должны почувствовать себя достаточно комфортно, чтобы сделать шаг навстречу друг к другу. Дети, которые чувствуют себя любимыми и принятыми своими родителями, имеют больше шансов раскрыться и поделиться с ними своими мыслями, чувствами и проблемами.

Родителям важно демонстрировать своим детям, что они любят и принимают их. Родители могут сделать это как вербальным (словесным), так и невербальным способом. Вербально они могут просто рассказать своим детям о том, что принимают их такими, какими они есть. При этом важно акцентировать внимание на позитивном восприятии. Например, когда ребенок сам убирает свои игрушки после того, как закончил играть, родители могут сказать о том, что они ценят его: «Я очень ценю, когда ты убираешь игрушки без подсказки». Во время разговора с детьми родителям следует быть осторожными в том, что они говорят и как они это говорят. Все, что родители говорят своим детям, указывает на то, что они чувствуют по отношению к своим детям.

Невербально родители могут продемонстрировать детям свое принятие их посредством жестов, мимики и других несловесных форм внешнего выражения эмоций и чувств. Родителям необходимо постараться устранить такие проявления, как крик и кажущееся безразличие, когда они не обращают внимания на своих детей. Такое поведение мешает эффективному общению.

Общайтесь на уровне вашего ребенка. Когда родители общаются со своими детьми, им важно спуститься до их детского уровня как словесно, так и физически. Вербально родителям нужно использовать соответствующий возрасту язык, который их дети смогут понять без труда. Родителям стоит попробовать использовать разные формулировки, чтобы узнать, что именно их дети способны понять, избегая при этом тех форм общения, которые заведомо останутся непонятыми. Физически родители не должны, например, возвышаться над своими детьми во время разговора. Вместо этого им следует опуститься вниз, чтобы стать примерно того же «роста», что и их дети: стать на колени, присесть на корточки, сесть на стул, согнуться и т. д. Это обеспечит хороший зрительный контакт с ребенком, который легче будет поддерживать в течение беседы, причем, если дети смотрят прямо в лицо родителю (видят их взгляд), они будут меньше бояться их слов.

Научитесь слушать по-настоящему. Внимательно слушать – это навык, которому необходимо учиться и практиковаться его использовать. Он является неотъемлемой частью эффективного общения. Когда родители слушают своих детей, они выражают свой интерес к ним и увлеченность их высказываниями. Вот несколько важных шагов, чтобы стать хорошим слушателем:

- Установите и поддерживайте зрительный контакт. Родители, которым это удастся, показывают своим детям, что они вовлечены и заинтересованы.
- Устраните все отвлекающие факторы. Когда дети хотят разговаривать, родители должны продемонстрировать им свое стопроцентное

внимание. Они должны отложить в сторону все, чем занимались, повернуться лицом к своему ребенку и уделить ему пристальное внимание.

- Слушайте, держа язык за зубами. Родители должны постараться свести к минимуму свои попытки перебить ребенка, пока он будет высказывать все, что считает нужным. Они могут выразить свое одобрение, например, посредством улыбки или дружеского прикосновения, но не перебивать. Перебивание часто нарушает ход мысли ребенка, что может быть очень неприятным и досадным явлением.

- Пусть ваши дети знают, что их услышали. После того как дети закончили говорить, родители могут убедить их в том, что слушали внимательно, повторив сказанное немного другими словами.

- Пусть ваши разговоры будут краткими. Чем младше ребенок, тем труднее для него выдержать эти длинные речи. Есть одно хорошее правило для родителей – говорить маленьким детям, не дольше 30-ти секунд, затем попросить прокомментировать сказанное.

- Задавайте правильные вопросы. Некоторые вопросы способствуют продолжительной и плодотворной беседе, в то время как другие могут остановить общение, отбив всякое желание продолжать разговор. Родителям важно постараться при общении со своими детьми задавать открытые вопросы. Открытые вопросы, начинающиеся со слов «что», «куда», «кто» или «как», часто очень полезны для того, чтобы помочь детям лучше раскрыться.

- При общении с детьми выражайте собственные чувства и идеи. Для эффективного общения необходимо «двустороннее движение». Не только родители должны быть доступными и внимательно слушать детей, но и у детей должна быть такая же возможность; а значит, родители всегда должны быть готовы поделиться своими мыслями и чувствами.

- Планируйте и выделяйте время для общения. Это время можно провести и за разговором о позитивных моментах, которые произошли в течение последней недели.

Человек всю жизнь получает большое количество информации через мимику, жесты и голос. Дети наиболее восприимчивы к **невербальным способам общения**, особенно пока они не умеют говорить. Часто можно заметить, как ребенок реагирует на изменение голоса или различные жесты, все это проявления невербального общения. Но какие же виды невербального общения бывают, и как они отражаются на детях?

Зрительный контакт

Очень важен для развития ребенка: пока он не понимает значения слов, выражение лица родителей помогают ему понять, что ему хотят сказать.

Выражение лица

Именно глядя на лицо взрослого ребенок понимает высказывания родителей. Общение с ребенком должно быть легким и дружелюбным, если все это еще и сопровождается улыбкой, это положительно сказывается на развитии психики ребенка и коммуникативных способностей.

Собственный пример

Важно научиться выполнять различные дела вместе с ребенком. Этот способ помогает быстро наладить контакт с ребенком.

Тон голоса

В разговоре необходимо использовать спокойный веселый тон, который может сопровождаться телесным контактом (подержать ребенка за ручку или ножку, например). Так ребенок воспринимает информацию как положительную и чувствует себя спокойно.

Жесты тела

Конечно же, жесты помогают общаться даже взрослым людям. Иногда достаточно одного жеста чтобы заменить целый набор слов, объясняющих ситуацию. Дети также хорошо воспринимают информацию через жесты, причем и положительную и отрицательную. Если ребенок видит в движениях родителя агрессию, злость и раздражение он чувствует себя виноватым и закрывается от всех.

Говоря о вербальном и невербальном общении, нельзя не упомянуть о роли прикосновений (тактильный контакт с ребенком).

Тактильный контакт с ребенком это не только способ общения, но и огромный стимул к развитию. Так многие животные вылизывают своих новорожденных детенышей, давая им мощное ощущение прикосновения и влияя на жизнеспособность особей. У людей эту функцию выполняют прикосновения, объятия, ласковые поглаживания и просто тесный тактильный контакт с ребенком.

Ласковые прикосновения и объятия родителя:

- дают ощущение значимости и любви;
- в первые месяцы жизни малыша формируют представления о собственном теле;
- стимулируют рост и развитие ребенка;
- благотворно влияют на психическое развитие ребенка;
- приносят чувство уверенности в себе и защиты от всех внешних угроз;
- формируют прочную эмоциональную связь между родителем и ребенком.

По словам В. Сатир, «нам нужно 4 объятия в день для выживания, 8 объятий для поддержки и 12 — для роста». На самом деле, потребность в объятиях у каждого ребенка индивидуальна, а способы тактильного взаимодействия зависят от возраста ребенка.

Первые месяцы жизни ребенка составляют период так называемого донашивания. Состояние новорожденного очень похоже на зависание между мирами при пробуждении ото сна. Задача взрослого — снизить стресс, полученный во время рождения. Малыша пока не нужно ни развивать, ни воспитывать, ни «приучать» к чему бы то ни было. Его нужно просто доняничать, доносить. В буквальном смысле слова.

В первый год жизни малыш знакомится с миром вокруг и со своим телом, помочь ему в этом могут игры-потешки, которые сочетают в себе массаж, гимнастику, развитие речи. Мелодичное звучание и позитивная составляющая потешек и пестушек помогают установить более тесный контакт с ребенком и успокоить его.

Ребенок дошкольного возраста чрезвычайно активен в своем исследовании окружающего мира и сферы человеческих отношений. На данном этапе помочь сохранить и укрепить связь с малышом могут совместные игровые упражнения. Ролевые игры с возней и кувырканием, совместные занятия спортом. Особое значение для развития уверенности малыша имеет похвала его достижений и успехов с помощью поглаживаний, объятий, поцелуев.

Когда **мальчик становится подростком**, потребность в физической ласке, такой как объятия и поцелуи, уменьшается, но сама потребность в физическом контакте не становится меньше. Только теперь ребенку нужны прикосновения «подросткового типа» — например, шутливая борьба, подталкивание, похлопывание по спине, пожатие руки, «боксирование» или «медвежьи объятия».

Для девочек-подростков, которые, как правило, получают больше ласки, особенная потребность в нежностях растет с их взрослением и достигает максимума примерно в возрасте 11 лет. В этом критическом возрасте девочки просто отчаянно нуждаются в ласковых, поддерживающих взглядах, внимании и заботе родителей.

Когда мы обнимаем, утешаем, защищаем малыша, мы, конечно, не думаем о том, что, может быть, несколько десятков лет спустя именно эти наши слова, наши объятия, наша любовь могут спасти его от депрессии, от опасного пренебрежения собой, от роковой ошибки, от капитуляции перед бедой или болезнью. Но именно так оно и работает. Когда детство кончается, привязанность остается с ним — навсегда. Его тайная опора.