

Ботезат Людмила Петровна

студентка

Институт психологии, социологии
и социальных отношений
ГАОУ ВО «Московский городской
педагогический университет»
г. Москва

СУЩНОСТЬ МЕТОДА КОНГРУЭНТНОЙ КОММУНИКАЦИИ, ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНИК В ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Аннотация: в статье рассматриваются способы улучшения взаимодействия с ребенком. Можно получить ответы на следующие вопросы: как расположить ребенка к себе? Как научиться чувствовать и понимать состояние ребенка? Почему ребенок не хочет идти на контакт? Это основные проблемы взаимоотношений родителей и детей.

Ключевые слова: конгруэнтная коммуникация, активное слушание, рефлексия, эмпатия, взаимоотношения, позитивное принятие, конфронтация, понимание, взаимное уважение, эмоциональная привязанность, взаимопонимание.

Конгруэнтная коммуникация – метод в системе отношений взаимодействия «ребенок – взрослый» основывается на гуманистической психологии. Основная цель – обеспечение системы психологических условий позитивного личностного развития ребенка [3, с. 98].

Метод конгруэнтной коммуникации строится на следующих принципах:

1. Укреплять и поддерживать «образ Я» ребенка, не роняя его достоинства и самоуважения.
2. Избегать прямых оценок личности и характера ребенка, т. е. коммуникация безоценочная. Даже похвала не должна содержать прямых оценок, а носить описательный характер.

3. Отражать эмоциональные компоненты активности и деятельности ребенка.

4. Психолог (или родитель) – инициатор сотрудничества в разрешении проблемных ситуаций.

Психолог не советует, не дает рекомендаций, а так организует сотрудничество, при котором ребенок сам намечает возможные пути выхода из проблемной ситуации [4, с. 154].

Метод конгруэнтной коммуникации включает следующие техники:

1. Техника «активного» слушания. Активное слушание – это позиция взрослого, который отказывается от оценок, советов, разъяснений поведения ребенка, а сосредоточивается на полном и точном описании чувств и эмоциональных состояний ребенка.

Очень важно правильно применять эмпатическое слушание. Для этого нужно:

– хотеть услышать ребенка, а это значит, у психолога должно быть достаточно времени, чтобы выслушать ребенка и не прерывать его на полуслове;

– не использовать активное слушание в манипулятивных целях;

– принимать чувства ребенка такими, какие они есть, не оценивая их, и не осуждать, даже если они вступают в противоречие с вашими установками и моральными ценностями;

– искренне верить ребенку;

– воспринимать ребенка как самостоятельную личность.

2. Техника эффективной похвалы.

Продуктивная похвала должна задавать критерии оценки и ориентиры для ее осуществления, оставляя оценку самому ребенку.

3. Техника использования «Ты-высказывания» и «Я-высказывания». Данная технология была разработана и апробирована К. Роджерсом. «Ты-высказывание» используется психологом в ситуации активного слушания и представляет собой максимально точное и глубокое, развернутое описание чувств ребенка.

«Я-высказывание» используется психологом в ситуации конфронтации, противоречия и столкновения интересов ребенка и взрослого.

Характеристики близких, здоровых отношений родитель – ребенок

Тепло. Родительская теплота вращается вокруг того, насколько любящие, ласковые родители относятся к своему ребенку. Надо использовать строгий воспитательный тон. Также нужно не забывать про чувство подлинного удовольствия и удовлетворения во взаимодействии с ребенком. Теплоту можно выразить невербально, например, обнимая младших детей, а также обнимая и похлопывая по спине старших детей и подростков. Теплота проявляется в словесном выражении, когда дети говорят, что их любят и ценят, или смеются вместе.

Позитивное принятие усилий ребенка является ключевым аспектом теплоты. Когда родителям тепло, они приветствуют потребность и желание своего ребенка быть рядом физически и/или эмоционально, чтобы чувствовать себя в безопасности и достойно. Младшие дети могут хотеть сидеть на коленях у родителей, в то время как подросток может чувствовать себя любимым, когда мама или папа говорят ободряющие слова.

Чувствительность. Родительская чувствительность относится к тому, насколько хорошо родители могут замечать, интерпретировать и реагировать на вербальные и невербальные сигналы и сигналы ребенка наилучшим образом для этого ребенка. Чувствительность имеет свои корни, конечно, в необходимости обеспечения физической защиты и удовлетворения основных потребностей, но у нее есть и другие цели для эмоциональной привязанности.

Чувствительные родители проявляют неподдельный интерес к потребностям своего ребенка [5, с. 134]. Они используют зрительный контакт, положительный аффект (эмоциональный тон). Они действуют для удовлетворения потребностей своего ребенка, принимая во внимание возраст и темперамент. Например, они успокаивают или отвлекают суетливых младенцев, позволяют ребенку с сенсорной чувствительностью носить свою любимую рубашку несколько дней подряд или позволяют своим детям делать разные действия, основанные на их интересах, а не на интересах родителей.

Отзывчивость. Теплота и чувствительность имеют элементы отзывчивости. Кроме того, отзывчивость связана с последовательностью. Когда родители постоянно реагируют и уделяют внимание детям, посылая сигналы, дети узнают, что они важны и что их родители будут рядом с ними. Это укрепляет доверие, а также удерживает ребенка от необходимости прибегать к крайним мерам, таким как действия или отказ от действий, чтобы привлечь внимание родителей [2, с. 23].

Мама, будет, например, идти утешать малыша, который боится темноты, даже если она смотрит интересный фильм; или отец ответит на телефонный звонок от подростка, которому «просто нужно поговорить», когда на работе аврал.

*Основные принципы, способствующие тесным и здоровым отношениям
между родителями и детьми*

В недавнем крупном обзоре позитивных отношений между родителями и детьми О'Брайен выделяет четыре основных принципа, способствующих таким отношениям:

1. Понимание. Родители должны знать все о развитии ребенка, обучении, мотивации. Понимать своего ребенка как личность. Это включает в себя их уникальные симпатии, антипатии, то, к чему они чувствительны, и их сильные стороны. Кроме того, родители должны понимать себя, особенно то, чего они ожидают от себя как от родителей, и в какой поддержке они будут нуждаться, когда будут растить своих детей.

2. Взаимное уважение. Быть готовым слушать детей и видеть ситуации с их точки зрения – это ключевой элемент проявления взаимного уважения. Демонстрация учета точки зрения их ребенка, которая может включать их мнения и предпочтения, даже если родитель принимает окончательные решения, которые отвечают наилучшим интересам ребенка, создает у ребенка чувство ценности и самоопределения. Кроме того, родители демонстрируют, что важно проявлять взаимное уважение, когда они осознают, что чувствуют и думают их дети, что им нужно и чего они хотят.

3. Открытое общение. Когда родители практикуют открытое общение с детьми, они слушают их с заботой, состраданием и рефлексией. Это учит их ребенка как правильно проявлять эмоции. Ребенок развивает способность доверять своим чувствам и реальности, которую они испытывают. Важным компонентом является то, что родители также отражают свои собственные чувства и поведение и признаются в ошибках и извиняются.

4. Время. Близкие, здоровые отношения между родителями и детьми требуют времени, посвященного им, чтобы развиваться. Дети чувствуют себя ценными и достойными внимания, когда родители делают это. Особенно это касается тех случаев, когда родители принимают участие в деятельности, имеющей значение для их ребенка, но при этом учитывают, что детям нравится участвовать в деятельности родителей. Это важно, когда вы проводите время вместе, чтобы уменьшить отвлекающие факторы, такие как использование технологий и средств массовой информации, внимание к конкурирующим требованиям братьев и сестер или трудовым обязательствам. Время, проведенное вместе, должно использоваться для развития навыков независимости и доверия без критики [1, с. 123].

Список литературы

1. Брайан Т., Янгс Б. Как воспитать счастливых, здоровых и уверенных в себе детей / Т. Брайан, Б. Янгс. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. – 435 с.

2. Максимова А.А. Основы педагогической коммуникации: учебное пособие / А.А. Максимова. – М.: Флинта, 2015. – 168 с.

3. Рассказова А.Л. Проблема синонимизации и соподчинения категорий «отношение», «взаимоотношение», «общение» и «взаимодействие» в психологии // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2017. – №2. – С. 96–105.

4. Рассказова А.Л. Проблема «субъект-субъектных» и «субъект-объектных» отношений в педагогической деятельности // Вестник экономической интеграции. – 2014. – №2 (71). – С.153–156.

5. Рассказова А.Л. Эффективность внутригрупповых коммуникаций при решении задач различной сложности: монография / А.Л. Рассказова, В.С. Агапов. – М.: СФГА, 2006. – 162 с.