

# ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕШНОСТИ В ЖИЗНИ

## ПОЧЕМУ ЭТА ТЕМА АКТУАЛЬНА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ?

Искусство общения — это ключевой инструмент для достижения успеха в личной и профессиональной жизни. Эффективная коммуникация помогает строить крепкие отношения, разрешать конфликты, ясно доносить свои мысли и достигать поставленных целей.



### Роль общения в достижении успеха

#### ➤ в профессиональной сфере:

- **Карьерный рост.** Навыки общения важны для эффективного взаимодействия с коллегами, партнёрами и клиентами. Они способствуют успешному проведению переговоров, презентаций и совместной работы над проектами.
- **Лидерство.** Эффективное общение позволяет руководителям вдохновлять команду, мотивировать сотрудников и разрешать возникающие проблемы.
- **Сотрудничество.** Чёткая и своевременная передача информации исключает недопонимание, снижает вероятность конфликтов и повышает продуктивность работы в команде.

#### ➤ в личной жизни:

- **Отношения.** Коммуникация помогает строить доверительные отношения с семьёй и друзьями, укрепляет эмоциональные связи и способствует взаимопониманию.

- **Разрешение конфликтов.** Умение выражать свои чувства и слушать других помогает находить компромиссы и предотвращать ссоры.
- **Саморазвитие.** Общение с разными людьми расширяет кругозор, помогает развиваться как личность и обмениваться опытом.

### ***ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ?***

**Активное слушание** - полное сосредоточение на словах собеседника, анализ его невербальных сигналов и умение задавать уточняющие вопросы.

**Ясное и чёткое выражение мыслей** - умение формулировать свои идеи и доносить информацию лаконично и понятно

**Эмпатия** - способность понимать и разделять чувства и переживания другого человека, поставить себя на его место.

**Невербальная коммуникация** - использование жестов, мимики, позы и интонации для дополнения и усиления вербальных сообщений.

**Управление эмоциями** - контроль над собственными эмоциями и способность реагировать на негативные ситуации спокойно и конструктивно.

**Умение давать и принимать конструктивную критику** - способность выражать замечания таким образом, чтобы они помогали, а не обижали, и спокойно воспринимать критику в свой адрес.

### ***КАК РАЗВИВАТЬ ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ?***

- **Практика.** Регулярное общение с разными людьми в различных ситуациях помогает отточить навыки.
- **Обратная связь.** Просите друзей или коллег дать честную оценку ваших коммуникативных навыков.
- **Обучение.** Посещение тренингов и семинаров по коммуникации, а также чтение специализированной литературы может значительно повысить уровень мастерства.
- **Наблюдение.** Анализируйте, как общаются успешные люди, и учитесь на их примере.

Овладение искусством общения — это непрерывный процесс, который требует постоянной работы над собой. Однако, развивая эти навыки,

вы получаете мощный инструмент для достижения успеха во всех сферах жизни.

## **ПОЧЕМУ ЭФФЕКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ В СЕМЬЕ – ЗАЛОГ УСПЕХА РЕБЁНКА?**

«Проблемные», «трудные», «непослушные» и «невозможные» дети, так же, как дети «с комплексами», «забытые» или «несчастливые» – всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье. Как плохая пища отравляет организм, так неправильное общение «отравляет» психику ребенка, ставит под удар его психологическое здоровье, эмоциональное благополучие, а впоследствии, конечно, и его судьбу. Многих проблем с детьми можно избежать, если родители научатся правильно общаться с детьми, разговаривать с ними, слушать их. Очень важно, чтобы в семье каждый мог искренне выразить свои чувства и эмоции, взаимовыгодно разрешать конфликты и уважать достоинство другого.

Эффективного общения между родителями и детьми не всегда легко достигнуть. Родители должны выделить время для разговора со своими детьми в спокойной обстановке, когда никто никуда не спешит. Следующие **СОВЕТЫ** предназначены для того, чтобы сделать общение наиболее эффективным:



1. Безусловно принимайте ребенка. Это значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...

2. Слушайте ребенка активно!

«Возвращайте» ему в беседе то, о чем он вам рассказал, при этом обозначая его чувство. Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с

ним обошлись грубо или несправедливо, нужно дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии).

Например, Сын возвращается из школы, в сердцах бросает на пол портфель и говорит: «Больше туда я не пойду». Привычный ответ: «Как это ты не пойдешь в школу?!» Активное слушание: «Ты больше не хочешь ходить в школу». Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше

Привычными ответами мы оставляем ребенка наедине с его переживаниями, сообщаем ему, что оно неважно и не принимается в расчет. Ответ по способу активного слушания показывает, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов, услышав о ней, принять ее. Такое сочувствие производит на ребенка совершенно особое впечатление.

Беседа по способу активного слушания очень непривычна для нашей культуры, и овладеть ею непросто. Однако этот способ понравится вам, как только вы увидите результаты. Их, по крайней мере, три. Во-первых, исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Во-вторых, ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений. В-третьих, ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

3. Следите за мимикой, жестами, анализируйте их. Когда слова и мимика не совпадают, отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

4. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

5. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон говорит не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

6. Поощряйте ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает.

7. Искренне оценивайте достоинства ребенка и не скупитесь на похвалу.

8. Прежде, чем критиковать ребенка, признайтесь в своих ошибках.

9. Никогда не говорите с ребенком приказным тоном. Предоставьте ему возможность самому выполнить работу, понять важность порученного дела

## **ВАЖНО!**

Именно родители должны показать детям пример спокойного и уважительного общения. Каждый хотя бы раз срывался в ответ на

капризы или нытье детей. Если проанализировать подобные случаи, вы заметите, что ничего хорошего этим не добились: ребенок либо отвечал тем же, либо замыкался и мстил при первой же возможности. Второй неэффективный принцип взаимодействия с окружающими детьми - вседозволенность. Те, кто его придерживается, не могут настоять на своем, взять инициативу в свои руки и всегда находят этому оправдание. Пассивные родители часто прибегают к агрессии, когда ребенок выводит их из себя. Эффективный (демократичный) стиль общения основан на самоуважении. Вы сами устанавливаете границы дозволенного и определяете, как окружающие должны к вам относиться.

### ***ДВЕ ОСНОВНЫЕ ФОРМУЛЫ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ.***

**Первая формула:** вы просто сообщаете, что сделаете (или чего не будете делать) в случае непослушания. Эта формула широко используется при предупреждении последствий плохого поведения. При этом нужно быть кратким, уверенным, говорить уважительным тоном и сохранять спокойствие. **Вторая формула** эффективного общения пригодится тогда, когда вам нужно серьезно поговорить с ребенком.

Формулы эффективного общения помогут вам значительно улучшить отношения между членами семьи. Но подготовьтесь к тому, что изменить поведение будет не так-то легко. Используя формулы эффективного общения, вы прямо и в уважительном тоне выражаете собеседнику свои чувства, мысли и жизненные установки. На первый взгляд все очень просто, но на самом деле будьте готовы приложить немалые усилия, чтобы воплотить в жизнь принципы эффективного общения. Формулы эффективного общения — это не только ценный воспитательный прием. Применяя их, вы научите детей быть честными и открытыми, выражать свои чувства и желания. Все дети проходят период, когда им нужно проверять границы дозволенного и испытывать терпение родителей. Даже если ваш ребенок не закатывает истерик, вы можете предотвратить плохое поведение, показав, что вы его не потерпите. Родителям стоит заранее обсудить с детьми некоторые вопросы и объяснить им, почему нельзя обижать других малышей, оскорблять их, сквернословить, обманывать. Подросткам следует объяснить, почему вы против плохих компаний, что будет, если они придут домой позже назначенного срока или отправятся туда, куда ходить запрещено, почему нельзя курить и употреблять спиртное. Такие вопросы нужно обсуждать с детьми заранее и объяснять, какого поведения вы от них ожидаете и какие последствия будут результатом непослушания.

Старайтесь говорить, как можно меньше и только по теме, не повышая голос, не выражая недовольства и не высмеивая ребенка. Большинство детей, к удивлению родителей, абсолютно адекватно

реагируют на обращение к ним в спокойном и уважительном тоне, без упреков, критики и запугиваний. Нужно просто сказать, что было не так, и попросить в будущем вести себя иначе. При этом родители выражают уверенность, что в следующий раз ребенок будет вести себя лучше, а это очень важно. Детям нужно дать почувствовать, что родители ждут от них хороших, разумных поступков. Если ребенок не воспринимает ваше обращение, начинает пререкаться или переходит к обвинениям, займите нейтральную позицию и выйдите из комнаты. Вы должны сохранять спокойствие и твердость, не нужно закатывать глаза, тяжело вздыхать, сердиться или запугивать ребенка. Показывая свое раздражение и злость, вы опускаетесь до уровня капризного ребенка. Если вы платите ему той же монетой, то позволяете капризам перерасти в настоящую истерику, когда разумные доводы бесполезны и бессильны. Вы, как родители, в первую очередь должны научиться контролировать свои эмоции. Это единственный способ научить своих детей общаться без нытья, оскорблений, криков и запугиваний. Только так можно побороть их плохое поведение. Помните: дети берут пример с родителей. Не поддаваясь манипулированию и не вступая в ссоры, вы учите ребенка уважать себя и других. Важно осознать, что дети не могут стать вежливыми и послушными сами по себе. Но если они будут видеть перед собой положительный пример, то рано или поздно начнут ему следовать. Оставайтесь верными идеям, и будьте готовы следовать им, даже не получая немедленных результатов. Учиться уважительному общению нужно всем, потому что именно оно помогает укрепить отношения в семье. Многие уверены, что формулы эффективного общения действуют только на детей постарше, которые понимают, что им говорят, но не забывайте, что выражение лица и жесты — это действенные средства невербальной коммуникации. Даже самый маленький ребенок по вашему поведению способен понять, что поступил нехорошо. Дети реагируют на тон вашего голоса, хотя и не понимают значения всех слов, которые вы произносите. **Начиная с самого юного возраста вы готовите почву для взаимопонимания в будущем, когда дети подрастут и станут понимать смысл каждого вашего слова.**

Формулам эффективного общения нужно учиться. Непонимание и конфликты между родителями и детьми — это результат неправильно выбранного стиля поведения. **Помните, что отношения в семье являются для ребенка эталоном. Отношение детей к сверстникам и взрослым в школе — это отражение семейных отношений. Они обращаются с друзьями и учителями так, как привыкли обращаться с членами своей семьи. Поэтому, создавая в семье атмосферу взаимопонимания и взаимопомощи, вы облегчаете жизнь себе и ребенку как внутри семьи, так и за ее пределами.** Родители должны помнить, что они являются для своих детей примером. Формулы эффективного

общения помогут вам скорректировать поведение ребенка и направить его в позитивное русло. Дети хотят быть похожими на своих родителей, даже если не признают или отрицают это. Слова и поведение взрослых являются для детей своеобразной точкой отсчета. Мама и папа — это первые взрослые люди, с которыми начинают общаться дети. Они идеализируют родителей, стараются подражать им. Поэтому наши слова и поступки в ответ на происходящее оказывают на детей гораздо большее влияние, чем мы думаем. Своим поведением мы с самого раннего возраста показываем детям, как нужно вести себя в этом мире. К сожалению, многие родители не осознают, какая это большая ответственность. Образцы для подражания есть у каждого, а первым и самым главным становятся именно мама и папа. Зрелость — это наиболее ценное качество взрослых, которого нет у детей. Родители должны строить отношения в семье спокойно и рассудительно, чтобы дети могли учиться на их примере. Не забывайте, что для воспитания важны даже слова, которые члены семьи употребляют в общении друг с другом. **Грубость, брань и окрики не менее опасны для детей, чем телесные наказания.**



### **НЕ говорите**

- «Ты невоспитанный и неблагодарный!»
- «Как я мог(ла) воспитать такого ребенка!»
- «Ты меня уже достал своим нытьем!»
- «Ну почему ты не можешь вести себя прилично, как брат?»
- «Делай что хочешь, ты все равно меня никогда не слушаешь»
- «Замолчи сейчас же, иначе будешь сидеть дома!»
- «Если бы ты хоть немного думал о своей семье, ты бы так не поступал»
- «Эгоист! Думаешь только о себе!»

Согласитесь, когда нас отчитывают, мы воспринимаем не сами слова, а тон, которым они произнесены. Мы слушаем, но не слышим собеседника. А потом начинаем злиться и обороняться, грубим и оскорбляем других людей. В результате разгорается серьезная ссора, которую будет не так-то просто прекратить. Есть только один выход: нужно научиться общаться по-другому, по-новому и научить этому своих детей. Помните: дети — отражение родителей. Поэтому, если вы хотите, чтобы они начали вести себя лучше, сначала изменитесь сами.

Важно, чтобы родители не позволяли конфликту разгореться. Научитесь гасить его в самом начале, тогда никто не совершит ошибок и не наговорит грубостей, за которые потом будет стыдно. Более того, и у вас, и у детей появится время успокоиться и подумать над ситуацией. Нужно научиться сдерживать эмоции, чтобы они не мешали вам разобраться в своих чувствах и правильно сформулировать главную мысль. Родители должны разговаривать с детьми так, чтобы их слышали и понимали. Только так мама и папа могут стать хорошими наставниками, способными даже в самых сложных условиях объяснить детям важные понятия и ценности, научить их ответственности.

Формулы эффективного общения помогут вам наладить с детьми открытый и уважительный диалог. Вы будете приятно удивлены, увидев, что спокойный тон и отсутствие эмоционально окрашенных слов пробудили в ребенке желание поговорить с вами по душам. Известно, что хорошим друзьям достаточно открытой, доверительной беседы, чтобы решить любую проблему. В идеале такие же отношения должны быть между родителями и детьми. Откровенно разговаривая с ребенком на самые разные темы, вы тем самым как бы ненавязчиво объясняете ему, что ожидаете от него того же. Любую проблему можно решить без злости, жестокости и оскорблений. Дети воспримут новый подход как возможность открыто поговорить с вами на волнующие их темы. Формулы эффективного общения помогут восстановить доверие между родителями и ребенком, и это станет поворотным моментом в семейных отношениях. Если же на все ваши попытки наладить отношения с детьми вы встречаете непонимание, не теряйте терпения, продолжайте действовать и не заостряйте внимания на детском упрямстве. Таким поведением вы покажете ребенку, что отныне не будете реагировать на его плохое поведение и вступать в пустые споры. Ваша задача — создать в семье доверительные отношения, которые располагают к откровенным беседам. Нужно помочь ребенку понять, что словом можно серьезно обидеть человека. Строить отношения следует с добротой и терпением — ведь злость и раздражение еще никогда ни к чему хорошему не приводили. Чтобы изменить атмосферу в семье, научитесь относиться друг к другу с уважением и заботой. Чем больше родители занимаются вопросами воспитания, тем лучше понимают, что невозможно наладить теплые, доверительные отношения с детьми, если все время пытаться их контролировать, командовать ими, высмеивать их или, наоборот, выполнять каждый каприз. Единственный способ повлиять на ребенка — это установить с ним доверительные отношения, основанные на взаимном уважении. Для этого нужно прежде всего отказаться от желания во всем контролировать ребенка или «переделать» его. Вместо этого необходимо учиться контролировать собственные реакции на поступки окружающих. Контролируйте себя,

а не своих детей — это единственный способ измениться самому и создать в семье открытые, теплые, доброжелательные отношения, когда каждый чувствует себя полноценной личностью, заслуживающей уважения и любви.

Позитивное общение не означает, что дети будут всегда получать то, чего они хотят, но оно помогает создать в семье атмосферу взаимопонимания и поддержки. Ребенку очень важно знать, что его всегда внимательно выслушают, с его мнением считаются, его уважают и любят. Для него это гораздо важнее, чем просто получить желаемое, несмотря ни на что. Плюс ко всему **навыки позитивного общения, которые ребенок приобрел в семье, помогут ему и за ее пределами**. Помните: уважительное и позитивное общение — основа любых долговременных отношений. Научно доказано, что дети копируют поведение, следовательно, и стратегию родителей.

### **ПОПРОБУЙТЕ!**

Эффективная модель общения - «Я-высказывание», известная еще и как «Я-сообщение». Это когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА, О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении. Эти предложения содержат личные местоимения: я, мне, меня.

Схема «Я-высказывания»:

1. сообщаем о своем чувстве от первого лица («Я расстраиваюсь...»)
2. говорим о причине негативного чувства, в обобщенной форме (когда дети не убирают за собой вещи...)
3. говорим о своем желании, пожелании, действии для ребенка (...я бы хотела, чтобы после игры ты клал все вещи на свое место»)

### **РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!**

Дети — отличные психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на нашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем, если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от него хорошего поведения. Признание собственного ребенка, принятие его, любовь к нему, авторитет родителей в его глазах, проявление ответственности, доступность родителей собственному ребенку - понятия обратно пропорциональные.

### **Правила благополучного родителя**

- Чем больше времени родители проведут со своим ребенком в его детстве и юности, тем больше шансов у престарелых родителей видеть взрослых детей в отцовском доме.

- Чем меньше родители будут использовать в общении с собственным ребенком угрозы и наказания, тем больше вероятность принятия взрослыми детьми права на спокойную старость их родителей.
- Чем чаще родители используют в воспитании собственных детей упреки и напоминания о детских неблагоприятных поступках, тем больше вероятность того, что любая немощь престарелого родителя будет замечена и подчеркнута продемонстрирована взрослым ребенком.
- Чем раньше родители научатся проявлять терпение и терпимость по отношению к ребенку в детстве, тем больше шансов у состарившихся родителей почувствовать по отношению к себе проявление терпения и терпимости от взрослых детей.
- Хамство и грубость детства практически всегда возвращаются неудобной и обиженной старостью, очень грустной и очень тоскливой.
- Чем больше родители привлекают своих детей к обсуждению жизненно важных вопросов семьи, нравственных проблем, тем больше шансов у престарелых родителей быть в гуще событий жизни своих взрослых детей.
- Родители, которые хотят иметь детей, должны задать себе вопрос не только не только о том, какого ребенка они хотят вырастить, но и о том, какой они представляют себе свою старость. Я думаю, все согласятся, что бесконфликтных семей не существует. Мы должны принимать ребенка таким, каков он есть, не преувеличивая значение его неудач, но в то же время не закрывать глаза на промахи своего ребенка «Создание благоприятной семейной атмосферы»
- Помните: от того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.
- Время для ночного отдыха каждому требуется сугубо индивидуально. Показатель один – чтобы ребенок выспался и легко проснулся, когда его будят родители.
- Если у родителей есть возможность дойти до школы вместе с ребенком, не упускайте ее. Совместная дорога – совместное общение, ненавязчивые советы.
- Научитесь встречать детей после уроков. Не стоит первым задавать вопрос: «Какие оценки ты сегодня получил?», лучше задать нейтральные вопросы: «Что было интересного в школе?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в школе? Какое у тебя настроение?»
- Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.

- Ребенок должен чувствовать участие и поддержку родителей.

## **СОЗДАВАЙТЕ В СЕМЬЕ АТМОСФЕРУ УВАЖЕНИЯ, ВЗАИМОПОНИМАНИЯ**

### **Законы воспитания в семье:**

1-й закон – единство требований отца и матери, предъявляемых ребенку.

2-й закон – закон значимости похвалы для ребенка.

3-й закон – закон трудового участия каждого члена семьи.

4-й закон – закон деления в равной мере материальных и моральных благ между взрослыми и детьми

*..Почаще смотрите на своих детей, когда они спят. Смотрите, отдыхайте душой, думайте. Надо чаще говорить ребенку о вашей вере в него, вашей любви. Ребенок все равно узнает, что такое любовь, великодушие, понимание. Но мы-то с вами хотим, чтобы наши дети узнали это от нас с вами, правда? Это, значит, сегодня, сейчас.*

