Невербальне спілкування: поради батькам

Згідно з дослідженнями, на мову тіла припадає 93% інформації. Хто б міг подумати, що наші міміка й пантоміма можуть бути такими красномовними?..

Даючи дітям всілякі інструкції, не всі батьки замислюються про невербальні способи спілкування з ними. На жаль, бо невербальне спілкування здійснює довгостроковий вплив на те, як діти слухають, поводяться, засвоюють інформацію й розмовляють з іншими людьми. Воно також впливає на їхнє ставлення до нас, батьків, і на те, як діти виглядають в очах інших людей. Невербальне спілкування може здійснювати вагомий вплив на те, наскільки дитина сподобається людям, які її оточують, і на можливості, які з'являться в неї в майбутньому. Безперечно, даний тип спілкування має великий вплив на долі дітей.

Нам як батькам важливо пам'ятати про те, що найчастіше діти відгукуються не на наші слова, а на форму їх подачі. Нам необхідно ретельно моделювати поведінку, яку ми хочемо бачити в наших дітях. Тому ми повинні покращувати власні навички невербального спілкування, щоб вони могли ефективно вчитися в нас і покращувати свої соціальні навички. На щастя, існує безліч способів позитивно вплинути на навички розуміння та спілкування наших дітей. Далі запропоновано корисні поради, які стануть у пригоді батькам.

1. Значення зорового контакту

Батьки часто ігнорують значення зорового контакту зі своїми дітьми. І дарма, оскільки тісний зоровий контакт між батьками та дитиною є важливим інструментом нормального розвитку малюка. Коли дитина уважно стежить за виразом обличчя батьків, вона отримує підказки для розуміння їх висловлювань. При цьому дитині важливо зосереджувати свою увагу не тільки на обличчі, а й на русі губ. Це робить наше висловлювання більш «читабельним» і більш прийнятним.

2. Розмова на рівні дитини

Коли ви нахиляєтеся й розмовляєте з дитиною на рівні її очей, то не тільки проявляєте дружелюбність і менше лякаєте малюка, але ще й робите своє висловлювання більш легким і доступним для сприйняття на слух. Педагогам часто рекомендується викладати на одній горизонтальній площині з дітьми, щоб налагоджувати та зміцнювати зв'язок з учнями.

3. Використання пози, відкритої до спілкування

Коли ми приймаємо відкриту позу, тобто наші руки й ноги не перехрещуються, долоні дещо розгорнуті до дитини, корпус тіла повернутий у її сторону (на відміну від схрещених рук чи таких, що обіймають за плечі), ми демонструємо дітям свою готовність приймати те, що вони хочуть сказати. Це положення рук викликає в дітей бажання спілкуватися з нами та слухати нас.

4. Позитивний вираз обличчя

Посмішка, підняті вгору куточки губ, а також очі, що виражають зацікавленість і широко розкриті від схвильованого передчуття, впливають на реакції дітей на наші висловлювання. Позитивний вираз обличчя батьків спонукає їх до позитивних відгуків. Тут важливо враховувати, що емоційні переживання дітей при спілкуванні з іншими людьми формують їх реакції протягом усього життя.

5. Взаємна, спільна увага

Спільна увага батьків і дітей до якого-небудь предмету (наприклад, коли батько опускається на підлогу разом з дитиною, щоб витерти бруд, замість того, щоб наказувати дитині прибрати безлад самостійно) надзвичайно важлива для залучення інтересу дитини до нагальної теми. Коли ми розглядаємо й оцінюємо тему розмови разом з нашими дітьми, ми зацікавлюємо їх на більш глибокому рівні.

Було проведено дослідження розвитку словникового запасу дитини та спільної уваги. Результати свідчать про те, що діти, які вчили слова, виконуючи завдання разом з батьками, мали

більший словниковий запас. Якщо дитина не звертає уваги на вас і ваші слова, наблизьтеся до неї або навіть укажіть їй на проблему. Треба сподіватися, що наступного разу вона буде робити так, як ви їй вказали.

6. Тон голосу й інтонації (парамова) при розмові з дітьми

Ні для кого не секрет, що немовлята й маленькі діти люблять материнську мову (мамин високий тон голосу). Було проведено дослідження, яке виявило, що материнська мова допомагає дітям визначати, де слова починаються й де закінчуються, отже, знайомитися зі звуками, складами, словами і, нарешті, реченнями. Діти також беруть активнішу участь у розмові з батьками, коли ті використовують високий ритм мови зі схильністю до варіацій.

7. Жести

Кивок головою, піднятий вгору великий палець і підняті у хвилюванні руки також позитивно впливають на взаємодію з дітьми. Так ми невербально висловлюємо їм розуміння й підтримку.

8. Звуки (угу, м-м-м, хм)

Використання батьками голосових реакцій (не словесних) при розмові з дитиною демонструє їй нашу зацікавленість у тому, що вона говорить. Ці звуки підбадьорюють дитину, оскільки ми показуємо, що слухаємо її дуже уважно.

9. Близькість між батьком і дитиною

Коли діти ще маленькі, дуже важливо, щоб простір (дистанція) між ними й батьками були відносно невеликим (30-60 см). Коли діти стають підлітками, цей простір природним чином збільшується та вимагає більш уважного ставлення батьків.

10. Пересування (рух, який слід/не слід здійснювати батькам)

Для того, щоб демонструвати дитині нашу зацікавленість у розмові з нею, наші рухи повинні бути обмежені жестами та мімікою. Ходьба батьків не тільки відволікає дитину, але також порушує близькість і зв'язок з малюком, які необхідні для ефективного спілкування.

Дивно, що увага до невербального спілкування й кілька невеликих його коригувань може настільки суттєво впливати на наш зв'язок з дітьми й на те, як вони будуть взаємодіяти з навколишнім світом. Скористайтеся поданими в цій статті порадами, і ви будете приємно здивовані.

Двохвилинний план дій для батьків

Знайдіть хвилинку, щоб обміркувати вашу останню розмову з дитиною.

- Чи була дитина згодна з тим, що ви сказали?
- Які ще невербальні сигнали ви відправили дитині на додаток до вимовлених слів? Чи вплинуло це на реакцію вашого малюка на вас?
- У середньому, скільки разів на день ви демонструєте позитивні жести, тон голосу й вираз обличчя?
- Як часто ви нахиляєтеся до рівня дитини й налагоджуєте зв'язок з нею, перш ніж намагаєтеся виправити її?

Довгостроковий план дій для батьків

- В якості першого кроку до поліпшення навичок невербального спілкування батьки повинні навчитися краще розуміти ту невербальну інформацію, яку вони відправляють разом зі своїми словами. Весь наступний тиждень звертайте пильну увагу на цей аспект спілкування з дітьми.
- Потім виберіть одну з наведених вище порад і цілеспрямовано реалізуйте її у вашому спілкуванні. Наприклад, ви можете методично вчитися демонструвати в розмові більш лагідний та відкритий вираз обличчя.

Так, спочатку ви можете відчути себе трохи неприродно, але реакції дітей, які ви будете бачити, цілком виправдають усі ваші зусилля!