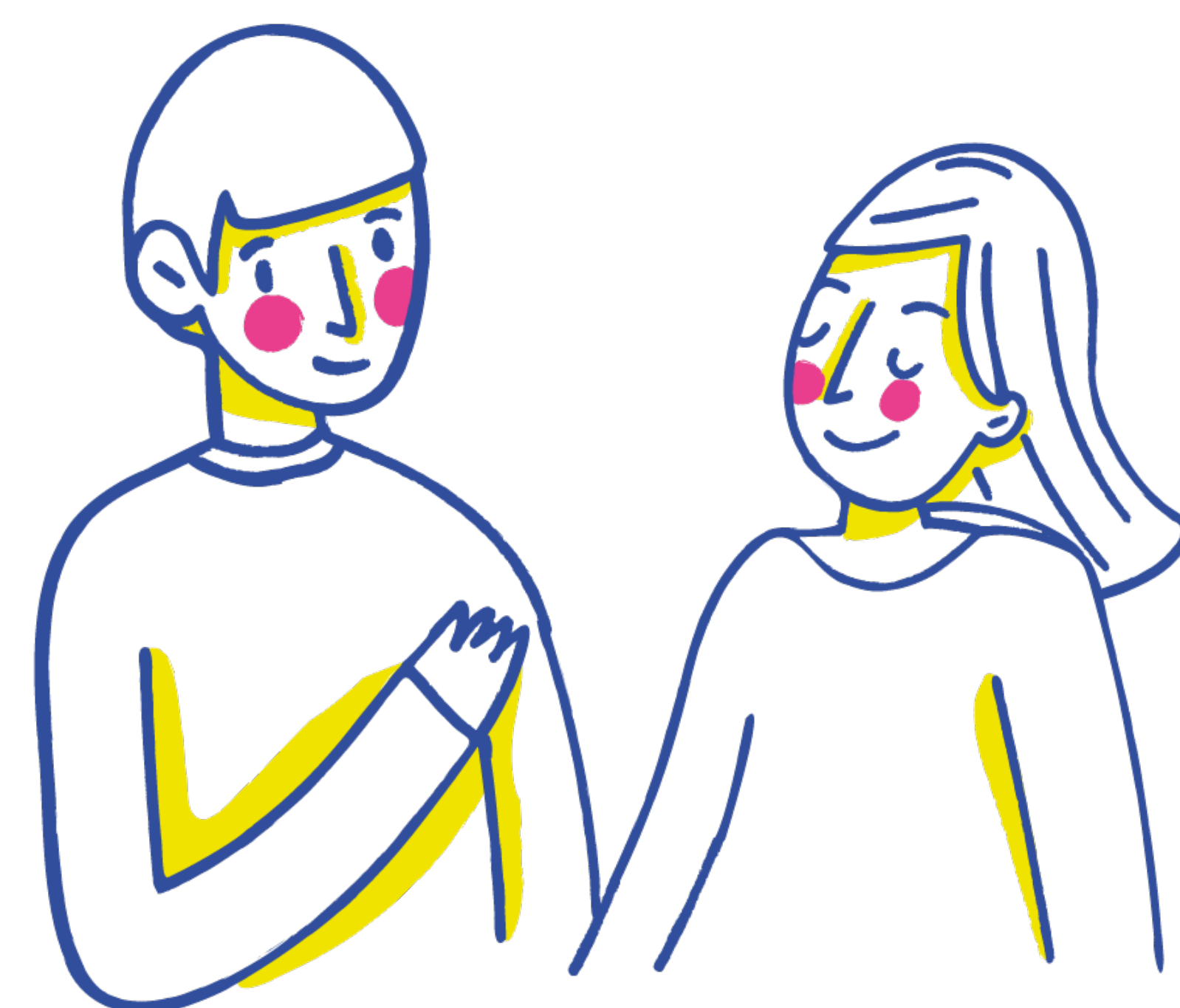


# Развиваем коммуникативные навыки



Опорный конспект  
для педагогов и родителей

Марафон «Навыки XXI века для наших детей»

## Что за навык?

Это не навык, а сумма разных умений и навыков, позволяющих доносить до другого свои мысли и чувства и понимать чужие. Коммуникативные навыки можно (достаточно условно) разделить на две группы: навыки, помогающие передавать мысли и чувства, навыки, помогающие понимать другого. К первой группе отнесут умение презентовать себя, способность к самоконтролю, умение говорить, ко второй — эмпатию, умение слушать и другие.

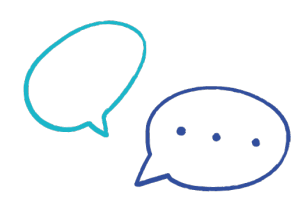
## Зачем нужны коммуникативные навыки?

Чтобы не быть одному, быть принятым в обществе, но при этом не потерять себя. Если человек умеет только слушать других, но не умеет говорить о себе, он может потерять свое «я», стать конформным. Если человек умеет говорить только о себе, но не умеет прислушаться к другим, его могут «изгнать» из общества, разорвать с ним социальные связи.

Социальные связи важны, даже если люди не признаются себе в этом. Они помогают человеку материально и эмоционально. До сих люди объединяются в компании, чтобы строить бизнес, возделывать землю, спасать жизни. И до сих пор люди тянутся друг к другу за теплом и поддержкой — пусть и не напрямую, а через интернет.

Коммуникативные навыки развиваются постепенно: сначала ребёнок учится считывать невербальную информацию, потом учит первые слова, потом учится читать между строк. Также постепенно он учится слушать и слышать, вставать на место другого человека, понимать все тонкости человеческого взаимодействия.





## Как развивать коммуникативные навыки?

- ▬ **Развивать навыки самопрезентации.** Ребенку важно не просто правильно говорить, но доносить свои мысли и чувства до других. У младенца, который может весь свой внутренний мир выразить одним криком, дела с самопрезентацией лучше, чем у стеснительного дошкольника. Чтобы развить навыки самопрезентации, нужно научить ребёнка понимать свои потребности и выражать их. Научить пониманию потребностей можно через гимнастику и йогу: так ребёнок научится слышать свое тело, понимать, что с ним происходит. Также ребёнка нужно учить пониманию эмоций: вот я злюсь, боюсь, радуюсь. Выражению эмоций помогают ролевые игры: ребёнок воет как волчонок, ругается как пират, плачет как младенец и учится выражать разными способами свои мысли и чувства.
- ▬ **Работать с границами.** Коммуникация тесно связана с понятиями «я» и «другой». Учить границам нужно с первого года жизни: где заканчивается тело ребёнка и начинается тело другого, как можно просить и требовать, а как нельзя, где можно остаться с родителями, где нужно дать им свободу. Узнавание границ не проходит гладко: дети дерутся, обзываются, замыкаются в себе. Важно обсуждать с ребёнком каждое нарушение границ и объяснять, почему важно их соблюдать.
- ▬ **Работать с эмпатией.** После двух лет ребёнок постепенно учится вставать на место другого. Но все равно выделяет себя: я лучше, я не могу терпеть, а другой может. Важно на примере игрушек, родственников, сверстников учить пониманию эмоций. Если мишка обиделся, то он плачет и не хочет ни с кем общаться и ему можно помочь, утешив его. Но утешать можно по-разному: мишка может захотеть остаться один и лучше его не трогать. Постепенно ребёнок осваивает чувства других и становятся эмпатичным, понимающим.
- ▬ **Задать морально-нравственные нормы.** У коммуникации есть свои законы, в том числе морально-нравственные. Важно определить для себя самые главные из них: нельзя причинять боль другим, нужно охранять свои границы, важно слушать мнение другого. Развитию помогают ролевые игры, обсуждение ситуаций и сказок.

## Как понять, что навык не развит?

Если у ребенка до семи лет не развиты коммуникативные навыки, это может говорить о нарушениях развития. Если ребенок не начинает общаться с другими людьми в год, то его проверяют на расстройства аутистического спектра. Это не приговор – существуют психологические методы, помогающие таким детям адаптироваться и даже почти полностью изменить поведение. О способах тестирования, профилактики и коррекции аутистических расстройств можно прочитать [на сайте ВОЗ](#).

Если ребенок не может найти общий язык и даже темп общения с другими детьми, это может быть связано с [синдромом дефицита внимания](#). Обычно такие дети чересчур активны, рассеяны, не чувствительны к «нет». Подробно о СДВГ рассказывает психиатр Елисей Осин [в своём видео](#).

Также трудности в коммуникации могут быть связаны с застенчивостью, тревожностью, стилем семейного воспитания и трудностями адаптации к группе. Если эти трудности не исчезают сами, нужно обратиться за помощью к психологу.