

Komunikācija



Savstarpējā saziņa veido saikni starp ģimeni, bērnu un skolu. Cieņpilna un ieklausīšanās prasmē balstīta komunikācija veicina bērna drošības sajūtu, pašapziņu un motivāciju mācīties.

Kas ir savstarpēja komunikācija?

Kas ir cieņpilna komunikācija?

Cieņpilna komunikācija veido drošības sajūtu, motivāciju un partnerību. Sāciet ar atvērtām frāzēm. Piemēram, "Paldies, ka informējāt; Vai varam vienoties...?".

Kas ir destruktīva komunikācija?

Destruktīva saziņa, piemēram, strīdi vai pārmērīga kritika, veicina spriedzi, negatīvās emocijas un samazina motivāciju gan bērniem, gan pieaugušajiem. Izvairieties no vainošanas vai pārspīlētas negatīvu emociju paušanas bērna klātbūtnē.

Kad komunikācija ir cieņpilna

Konfliktu risināšana ar bērnu: atvērtas frāzes, piemēram, "Redzu, ka tev ir grūti. Kā varam to atrisināt kopā?" – māca empātiju un aktīvu klausīšanos, uzlabo attiecības.

Attiecību veidošana ar skolu: vienošanās par kopīgu plānu (piemēram, 2 nedēļu cikls: mērķis → risinājums → progress) veicina partnerību un mazina konfliktus.

Motivācija mācībām: maziem bērniem (līdz 10 gadiem) ritms un uzslava par pūlēm un centību, pusaudžiem (11+) izvēles iespējas un iesaistīšana lēmumos par formālo (skola) un neformālo (pulciņi) izglītību palielina motivāciju un zinātkāri.



Rezultāts: augstāka motivācija mācībām, labākas sekmes, spēcīgākas sociālās prasmes, mazāks stresa līmenis, drošības sajūta un mazāks priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas risks.

Kad komunikācija ir destruktīva

Vecāku strīdi: skaļi konflikti bērna klātbūtnē izraisa trauksmi, miega traucējumus, uzvedības problēmas un smadzeņu attīstības traucējumus.

Kritika skolai vai bērnam: teksti, piemēram, "Skolotājs ir netaisnīgs!" vai "Tu esi slinks!" - veicina konfliktus, negatīvu attieksmi pret mācībām un motivācijas zudumu.

Nepamatota iejaukšanās: uz emocijām balstīta komunikācija palielina stresu un samazina emociju regulāciju.



Rezultāts: motivācijas zudums, sliktākas sekmes, uzvedības problēmas, palielināts stress, negatīvas emocijas (piemēram, trauksme, dusmas, bezcerība).

Noskaņojieties sarunai: veiciet pašregulāciju – elpošanas vingrinājumu (4 sekundes ieelpa, 4 sekundes izelpa) pirms sarunas.

Motivējiet bērnu mācīties: maziem bērniem – izrādiet interesi par skolas gaitām, ievērojiet ritmu un sniedziet uzslavu; pusaudžiem – iesaistiet lēmumu pieņemšanā par interešu izglītību (pulciņiem), dodiet izvēles iespējas.

Risiniet konfliktu pozitīvi: atpazīstiet emocijas, nomierinieties, ieklausieties pirms runāšanas; runājot ar bērnu, ieņemiet neitrālu pozīciju, saglabājiet mierīgu balsi.

Kā uzlabot komunikāciju?