

## Как слушать ребенка? Или секреты активного слушания.

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями — показать, научить, направить — ему не поможешь. В таких случаях лучше всего... **его послушать**. Правда, иначе, чем мы привыкли. Психологи нашли и очень подробно описали способ «помогающего слушания», иначе его называют **«активным слушанием»**. Что же это значит — активно слушать ребенка?

Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать — это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его. Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребенок. Желательно назвать «по имени» это его чувство или переживание.

**Активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.**

Своим советом или критическим замечанием родитель как бы сообщает ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет. Напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов, услышав о ней больше, принять ее. Такое буквальное сочувствие родителя производит на ребенка совершенно особое впечатление.

**Обратите внимание на некоторые важные особенности и дополнительные правила беседы по способу активного слушания.**

**Во-первых, если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом.**

Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени, можно слегка притянуть ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему поближе. Избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой, смотря телевизор, читая газету, сидя, откинувшись на спинку кресла или лежа на диване. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза — первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Будьте очень внимательны к этим сигналам, которые хорошо «читает» ребенок любого возраста, даже не отдавая себе сознательного отчета в том.

**Во-вторых, если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы.** Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

Казалось бы, разница между утвердительным и вопросительным предложениями очень незначительна, иногда это всего лишь тонкая интонация, а реакция на них бывает очень разная. Часто на вопрос «Что случилось?» огорченный ребенок отвечает «Ничего!», а если вы скажете «Что-то случилось...», то ребенку бывает легче начать рассказывать о случившемся.

**В-третьих, очень важно в беседе «держаться паузу».** После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку, не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка — может быть, он что-то добавит. Узнать о том, что ребенок еще не готов услышать вашу реплику, можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, «внутри» или вдаль, то продолжайте молчать — в нем происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.

**В-четвертых, в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.** Так, ответ отца в предыдущем примере мог бы состоять из двух фраз:

Иногда у родителей возникает опасение, что ребенок воспримет повторение его слов как передразнивание. Этого можно избежать, если использовать другие слова с тем же смыслом.

Практика показывает, что если вы даже и используете те же фразы, но при этом точно угадываете переживание ребенка, он, как правило, не замечает ничего необычного, и беседа успешно продолжается.

Конечно, может случиться, что в ответе вы не совсем точно угадали случившееся событие или чувство ребенка. Не смущайтесь, в следующей фразе он вас поправит. Будьте внимательны к его поправке и покажите, что вы ее приняли.

Результаты, которые дает беседа по способу активного слушания. Их, по крайней мере, три. Они также могут служить признаками того, что вам удастся правильно слушать ребенка.

**Исчезает или, по крайней мере, сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.**

**Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше: тема повествования (жалобы) меняется, развивается. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.**

Как часто мы оставляем детей наедине с грузом раз переживаний своими решительными «Поздно!», «Пора спать», в то время как несколько минут слушания могли бы по-настоящему успокоить ребенка перед сном. Многие родители рассказывают, что активное слушание помогло им впервые установить контакт со своими детьми.

### **3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.**

Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самоценности.

**Как мы можем это делать?**

**Безусловно принимать его.**

**Активно слушать его переживания, и потребности.**

**Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.**

**Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.**

**Помогать, когда просит.**

**Поддерживать успехи.**

**Делиться своими чувствами (значит доверять).**

**Конструктивно разрешать конфликты.**

**Использовать в повседневном общении приветливые фразы.**

**Например:**

**Мне хорошо с тобой.**

**Я рада тебя видеть.**

**Хорошо, что ты пришел.**

**Мне нравится, как ты...**

**Я по тебе соскучилась.**

**Давай (посидим, поделаем...) вместе.**

**Ты, конечно, справишься.**

**Как хорошо, что ты у нас есть.**

**Ты мой хороший.**

**Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.**

И многое другое, что подскажут вам интуиция и любовь к вашему ребенку, незамутненные огорчениями, которые, хоть и случаются, но, вполне преодолимы!

**Удачи вам и душевного благополучия!**

**Литература: Ю.Б. Гиппенрейтер «Как общаться с ребенком?»**