

Консультация психолога

Как слушать и слышать вашего ребенка

Одной из основных задач взрослого, является достижение хорошего контакта с ребенком. Для того чтобы установить хороший контакт с ребенком, необходимо быть искренне заинтересованным в нем как в личности, а следовательно в его мыслях, переживаниях, настроении. Эта заинтересованность помогает нам понять, что же действительно чувствует ребенок, что ему интересно, что он имеет в виду, когда, например, просит нас поиграть с ним. Возможно ему скучно (и тогда это просьба об общении), может быть он не знает как играть в эту игру (тогда это просьба о помощи), а может быть он просто хочет привлечь к себе наше внимание, побыть с нами и в этом случае это просьба о любви. Только если мы правильно поймем ребенка, в нашем общении с ним возникнет хороший контакт.

Хороший контакт в общении может возникнуть только в том случае, если нам самим не безразлично, как к нам относится наш партнер, как он нас воспринимает. В противном случае он сразу поймет, что мы не видим в нем равного в общении, а лишь пытаемся достигнуть с его помощью своих целей, т. е. манипулируем им, а следовательно, не относимся к нему как к полноценной личности. Искреннее уважение к партнеру по общению, является необходимым условием возникновения хорошего контакта. В том случае, когда нашим партнером по общению выступает ребенок, уважение является особенно важным условием взаимодействия, поскольку для ребенка оно представляет собой сигнал о том, что он любим, значим, что он хороший и у него все получается.

Как же понять, что действительно чувствует и чего хочет ребенок? Иногда можно что-то уточнить у него, но во-первых вам может не позволять это сделать его возраст, а во-вторых, даже взрослый человек не всегда скажет вам о своих потаенных чувствах и желаниях, ребенок же может их просто не осознавать. Кроме того, если в процессе общения вдруг начать выяснять у партнера его чувства и желания - это с большей вероятностью может разрушить сам процесс общения, поскольку требует от общающихся субъектов остановки и смены самого предмета общения. В любом случае маленький ребенок не сможет ответить на такие вопросы.

В психологии общения существует специальная техника, которая дает нам возможность проникнуть во внутренний мир ребенка, понять его реальные интересы, настроение, эмоции. Эта техника носит название **активного слушания**. Активное слушание партнера по общению предполагает ваше стремление понять, что же он хочет вам сказать на самом деле. В словах и поведении, в интонации и мимике ребенка всегда содержится эта информация, надо лишь внимательно к нему прислушаться. Однако, как правило, в реальной жизни мы привыкли уделять слишком мало внимания тому, что ребенок нам говорит. Взрослый часто занят

собственными делами и заботами, и мы просто не успеваем выслушать ребенка, в лучшем случае делаем это формально.

Американский психолог Вирджиния Сатир особо подчеркнула, что если взрослый не может выслушать ребенка, ему не стоит даже делать вид, будто он слушает. Если у ребенка возникла проблема, которую он считает важной, необходимо уделить ему **все ваше внимание**. Если же вы не можете в данный момент этого сделать, объясните ребенку, что сейчас вы заняты и подойдете к нему как только вы освободитесь. Но при этом **чрезвычайно важно помнить о вашем обещании** и, не дожидаясь повторного обращения к вам ребенка, как только появится такая возможность, уделить ему внимание. При помощи особой техники активного слушания, которая в психологии общения называется *техникой настройки*, мы можем получить интересующую нас информацию. Настройка на партнера предполагает особое внимание к нему, способность поставить себя на его место. Настраиваясь на ребенка как на партнера по общению, не стоит торопиться с выводами, имеет смысл проверить несколько возникших у вас предположений, сформулировав их чтобы удостовериться, правильно ли вы его поняли.

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

Например:

Сын расстроен – у него отобрали машинку.

А папа, стараясь его успокоить, говорит: « Ну, ничего поиграет и отдаст...»

Или, ребенок пришел из школы, бросив портфель, прокричал: «Больше я туда не пойду!»

А папа: «Как это ты туда не пойдешь?»

Или еще, дочка собирается гулять, мама напоминает, что нужно одеться потеплее, но дочка капризничает: «Я не надену эту уродскую шапку!»

А мама ей в ответ: «Перестань капризничать!»

При всей кажущейся справедливости этих ответов, они имеют один общий недостаток: оставляют ребенка наедине с его переживаниями. Своим советом или критическим замечанием родители как бы сообщают ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет.

Напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял ситуацию ребенка, готов услышав о ней больше, принять ее.

Вернемся к нашим примерам и подберем фразы, в которых родитель называет чувство ребенка:

Сын:

- Он отнял мою машинку!

Папа:

- Ты очень огорчен и расстроен из-за этого?

Сын:

- Я больше не пойду в школу (в детский сад)!

А папа:

- Ты больше не хочешь ходить в школу (детский сад)?

Дочь:

- Не буду больше носить эту уродскую шапку!

Мама:

- Тебе она очень не нравится.

Такое буквальное **сочувствие** родителя производит на ребенка совершенно особое впечатление (заметим, что не меньшее, а порой гораздо большее влияние оно оказывает и на самого родителя). Многие родители, которые впервые попробовали спокойно озвучить чувство ребенка, рассказывают о неожиданных, порой чудодейственных результатах. Ребенок, чувствуя готовность отца или матери его слушать и понимать, охотно продолжает рассказывать о случившемся. Взрослому только остается активно слушать его дальше.

И помните, если вы хотите послушать вашего ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его глаза и ваши находились на одном уровне. Если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени, или придвинуть свой стул к нему поближе.

Ваше положение и поза по отношению к нему – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Ребенок любого возраста хорошо «читает» их.

Беседа с расстроенным ребенком не следует задавать ему вопросы, к примеру: «А что случилось?». Желательно чтобы ваши ответы были в утвердительной форме, например: Сын (с мрачным видом)

- Не буду дружить больше с Петей

Родитель:

Ты на него обиделся.

Возможны неправильные реплики:

-Ты что, на него обиделся?

Почему первая фраза более удачна? Потому, что она сразу показывает, что родитель настроился на эмоциональную волну сына, что он слышит и принимает его огорчение, во втором же случае, ребенок может подумать, что родитель не с ним, а как внешний участник интересуется только «фактами», выспрашивает о них. Фраза оформленная как вопрос, не отражает сочувствия. Казалось бы, разница между вопросительным и утвердительным предложением не большая, иногда только легкая интонация, а реакция может быть очень разной. Часто на вопрос «Что случилось?» огорченный ребенок отвечает на него: «Ничего!», а если скажите: «Что-то случилось...», то ребенку легче начать рассказ о случившемся. И помните, что после каждой вашей реплики нужно выдерживать паузу, помолчать. Пауза помогает ребенку разобраться в ситуации и в своих чувствах. А потом помогите ему обозначить его чувство. Многие родители говорят о том, что активное слушание помогло им впервые установить контакт со своими детьми.

Необходимо помнить, что уважение и серьезное отношение значимого взрослого в большей степени формирует отношение ребенка к себе, его уверенность в собственных силах, в том, что он хороший, умный,

добрый и достоин уважения, и что рядом с ним его любящие и понимающие родители!