

**ГКУ СО КК
«Гулькевичский реабилитационный центр»**



Как слушать ребенка

Консультация для родителей

**Составитель:
Педагог-психолог
Назаренко А.А.**

**г. Гулькевичи
2020**

Слушать ребенка можно по-разному. Многие родители признаются в том, что часто пропускают мимо ушей то, что говорит ребенок. Конечно, на это всегда есть причины, но специфика слушания в ситуативности: ребенка нужно слушать в тот момент, когда он хочет говорить, а не тогда, когда нам это удобно. Если вернуться к разговору через некоторое время, то можно столкнуться с нежеланием ребенка повторить свой монолог, а несколько неудачных попыток высказаться перерастут в устойчивое нежелание ребенка делиться с родителями своими переживаниями.

Взрослея, дети начинают воспринимать разговоры с родителями как нечто ненужное. Подросток сам все знает и умеет, он готов на любые поступки и не нуждается в советах родственников. Тем более что чаще всего (нужно это признать) беседы с ними взрослых перерастают в чтение нотаций. Часто родители не понимают проблем подростков.

Некоторые дети делятся своими переживаниями в дневниках, социальных сетях или со сверстниками. Но признать то, что твой ребенок тебе не доверяет, больно. Чтобы вырваться из этой западни, нужно стать другом своему ребенку. И прежде всего – научиться активно его слушать.

Впрочем, не так как мы привыкли. Психологи нашли и подробно описали методику "помогающего слушания", иначе называемую "активным слушанием". Что значит активно слушать ребенка?

Во всех случаях, когда ребенок расстроен, оскорблен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обращаются грубо или несправедливо, и даже если он очень устал, первое, что нужно сделать, это дать ему понять, что вы знаете о его состоянии, можете "услышать" его.

Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему мнению чувствует сейчас ребенок. Рекомендуется называть именно это чувство или переживание.

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

Способ активного слушания показывает, 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. Например:

СЫН (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей.

РОДИТЕЛЬ: Ты на него обиделся.

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 «держать 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.

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.

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

2. 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.

Вот пример из книги Т. Гордона.

Отец пятнадцатилетней девочки, вернувшись с родительских курсов, где он познакомился со способом активного слушания, нашел свою дочь в кухне, болтающей со своим одноклассником. Подростки в нелестных тонах обсуждали школу. «Я сел на стул, — рассказывал потом отец, — и решил их активно слушать, чего бы мне это ни стоило. В результате ребята проговорили, не закрывая рта, два с половиной часа, и за это время я узнал о жизни своей

дочери больше, чем за несколько предыдущих лет!».

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.

Давайте еще раз посмотрим, как мы можем это делать.

1. Безусловно принимать его.
2. Активно слушать его переживания, и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. 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.

10. 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!

Свяжитесь с нами!

Адрес: 352192, г. Гулькевичи, Промзона № 10, Тел.: 8(86160) 5-36-57

e-mail: ostrov_detstva@mts.krasnodar.ru

сайт: <http://gulkevichi-rc.ru>