

Общаться с ребенком. Как?

Техника активного слушания



Приемы активного слушания нужны для того, чтобы помочь своему ребенку в тех ситуациях, в которых невозможно просто научить или показать. Тогда остается только один способ помощи — нужно его просто послушать. Очень часто слушать надо тогда, когда у ребенка проблема с выражением чувств и эмоций — он испытывает страх, обиду, непонимание, испытал неудачу, устал. Активное слушание позволяет родителям показать, что они знают о чувствах ребенка, о его переживаниях. Часто дети не понимают, какие чувства и эмоции они испытывают и именно родители могут помочь назвать детям их переживания, объяснить их эмоции.

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

Пример: 3-х-летний малыш подбегает к маме и жалуется: «Он отнял мою машинку!» Правильный ответ мамы: «Ты очень огорчен и рассержен на него». Конечно, многие из нас на автомате скорее скажут: «Поиграет и отдаст, ничего страшного». Но тем самым мы как бы обесцениваем переживания ребенка, показываем, что нам не важно, что он чувствует. Когда родители «озвучивают» проблемы маленького ребенка, сочувствуют ему, то ребенок начинает доверять родителям и рассказывать о себе все больше и больше.

Итак, как же правильно слушать ребенка?

1. Смотрите в лицо ребенку, прямо ему в глаза, если ребенок маленький — то присядьте к нему, чтобы быть с ним на одном уровне. Можно взять его за руку или сесть к нему поближе. Ошибка — слушать из другой комнаты, отвернувшись к плите или лежа на диване.

2. Все ваши фразы должны строиться в **утвердительной форме**. Дело в том, что, например, на вопрос: «Что-то случилось?», вы скорее всего получите ответ: «Ничего». А вот утвердительное «Что-то случилось...» помогает начать ребенку начать свой рассказ. Вопрос не отражает сочувствие, а утверждение сразу же настраивает родителей на эмоциональную волну ребенка.

3. Учитесь **держаться паузу**. Сказали реплику и молчите — это время ребенка — он осмысливает свои переживания. Пока ребенок смотрит в сторону, вдаль, значит он прорабатывает свои эмоции и переживания. После ответа ребенка помолчите еще немного — вдруг он что-то добавит.

4. В ответе родителей «полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство». Иногда родители не сразу угадывают причину расстройства ребенка, но дети своими репликами и ответами направят вас к правильному решению.

Пример:

Сын: *Не буду больше играть с Петей.*

Отец: *Ты не хочешь больше дружить с Петей. (повторяет услышанное).*

Сын: *Да, не хочу.*

Отец: *Ты на него обиделся (обозначает чувство).*

Техника активного слушания очень непривычна для нашей культуры. Но она имеет ряд преимуществ.

Во-первых, вы снижаете отрицательные переживания ребенка.

Во-вторых, ребенок начинает доверять родителям и рассказывать им о себе больше и охотнее.

В-третьих, проговаривая переживания, ребенок **сам пытается решить свои проблемы**.

Есть еще один положительный эффект от активного слушания — это его влияние на родителей!

Оказывается, когда родители применяют активное слушание, то и дети тоже начинают активно слушать родителей!

А еще родители после применения данной техники отмечают повышение чувствительности к нуждам и чаяниям ребенка. Они становятся терпимее, спокойнее относятся к «отрицательным» чувствам ребенка, начинают понимать, от чего ему плохо.

Активное слушание надо применять, когда у ребенка эмоциональные переживания и он не может их выразить и назвать. А вот если ребенок сам вам активно что-то рассказывает, то отвечать развернутыми фразами не надо — достаточно кивать головой и вставлять слова типа «Ага!», «Да-да», «Замечательно!», «Неужели?». Это уже будет ваше пассивное слушание.

Техника активного слушания помогает установить эмоциональный контакт с ребенком, с ее помощью можно разрешать его эмоциональные и душевные переживания.

Учитель-логопед Клабукова С. Г.

По книге Ю. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»

Ю. Б. Гиппенрейтер

ЧУДЕСА
активного слушания



Лучшее из
«Общаться с ребенком. КАК?»

ozon.ru