

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА НА ТЕМУ:

### «КАК СЛУШАТЬ РЕБЕНКА?»

#### ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ МАТИНА О.М.

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?

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. Другими словами, если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать. Активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Например:

- СЫН: Он отнял мою машинку! МАМА Ты очень огорчен и рассержен на него.
- СЫН: Больше я туда не пойду! ПАПА: Ты больше не хочешь ходить в школу.
- ДОЧЬ: Не буду я носить эту уродскую шапку! МАМА: Тебе она очень не нравится.

Такие ответы могут показаться непривычными и даже неестественными. Гораздо легче и привычнее было бы сказать:

— Ну ничего, поиграет и отдаст...

— Как это ты не пойдешь в школу?!

— Перестань капризничать, вполне приличная шапка!

При всей кажущейся справедливости этих ответов они имеют один общий недостаток: оставляют ребенка наедине с его переживанием. 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 услышать о ней больше, принять ее. Такое буквальное сочувствие родителя производит на ребенка совершенно особое впечатление. Многие родители, которые впервые попробовали спокойно «озвучить» чувства ребенка, рассказывают о неожиданных, порой чудодейственных результатах.

Применяя активное слушание, необходимо обратить 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, настраиваясь на «эмоциональную волну» сына, что Вы слышите и принимаете его огорчение.

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.

Стоит отметить, что беседа по способу активного слушания очень непривычна для нашей культуры, и ею овладеть непросто. Однако этот способ быстро завоевывает ваши симпатии, как только вы увидите результаты, которые он дает. 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.

➤ Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

Удачи Вам и благополучия в общении с Вашими детьми!

Источник: Ю. Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»