

Как и когда надо слушать ребёнка?

Во всех случаях, когда ребёнок 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 и «слышите» его.

Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребёнок. Важно назвать его чувство или переживание.

«Активно слушать» ребёнка — значит сказать о том же, о чем он сказал вам, только другими словами, при этом обозначив его чувство.

Пример:

Сын: Он отнял мою машинку!

Мама: Ты очень огорчён и рассержен на него.

Или:

Дочь: Не буду я носить эту уродскую шапку!

Мама: Тебе она очень не нравится.

Скорее всего, такие ответы покажутся вам непривычными и даже неестественными. Гораздо легче и привычнее было бы сказать:

Ничего, поиграет и отдаст...

Или:

Перестань капризничать, вполне приличная шапка!

Мы думаем, что в наших словах нет ничего

несправедливого, но они имеют один недостаток: ребёнок остается наедине со своим переживанием. Когда мы так говорим, то, как бы сообщаем ребёнку, что его переживание неважно. Когда мы отвечаем, «активно слушая» ребёнка, мы показываем, что поняли то, что он переживает. Такое сочувствие родителя производит на ребёнка совершенно особое впечатление. Многие родители, которые впервые попробовали «назвать» чувства сына или дочери, рассказывают о неожиданных результатах.

Обратите внимание на разговор, в котором мама несколько раз проговорила то, что она услышала и увидела, беседуя с плачущим ребёнком.

Пример:

Мама занята деловым разговором. В соседней комнате играют ее пятилетняя дочка и десятилетний сын. Вдруг раздаётся громкий плач. Плач слышен у маминой двери, и со стороны коридора начинает дергаться ручка. Мама открывает дверь, перед ней стоит плачущая дочь, а сзади — растерянный сын.

Дочь: -У-у-у!

Мама: Миша тебя обидел... (Пауза.)

Дочь (продолжает плакать): Он меня урони-и-ил!

Мама: Он тебя толкнул, ты упала ишиблась... (Пауза.)

Дочь (переставая плакать, но все еще обиженным тоном): Нет, он меня не поймал.

Мама: Ты откуда-то прыгала, а он тебя не

удержал и ты упала... (Пауза.) Миша, который с виноватым видом стоит сзади, утвердительно кивает головой. Дочь (уже спокойно): Да... Я к тебе хочу. (Забирается к маме на колени.) Мама (через некоторое время): Ты хочешь побыть со мной, а на Мишу все ещё обижаешься и не хочешь с ним играть... Дочь: Нет. Он там свою музыку слушает, а мне неинтересно. Миша: Ладно, пойдем, поиграем...

Важные правила «активного слушания».

Во-первых, если вы хотите послушать ребёнка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Если ребёнок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени; можно слегка притянуть его к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему поближе.

Избегайте общаться с ребёнком, 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» ребёнок любого возраста, даже не отдавая себе сознательного отчета в том.

Во-вторых, если вы беседуете с расстроенным или огорчённым ребёнком,

не следует задавать ему вопросы, Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

Пример:

Сын (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей!

Родитель: Ты на него обиделся.

Возможные неправильные реплики:

А что случилось?

Ты что, на него обиделся?

Эти фразы родителя не очень удачны. Скорее всего, отец, задавая вопрос, может вполне сочувствовать сыну, но дело в том, что ребёнок не понимает, что ему сочувствуют.

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 ребёнок отвечает: «Ничего!», а если вы скажете: «Что-то случилось...», то ему бывает легче начать рассказывать о случившемся.

Результаты «активного слушания»

Беседа по способу «активного слушания» очень непривычна для нашей культуры, и ею овладеть непросто. Однако этот способ быстро завоюет ваши симпатии, как только вы увидите результаты, которые он даёт.

Что происходит, когда мы правильно слушаем ребенка:

исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребёнка. Здесь сказывается следующая закономерность: разделённая радость удваивается, разделённое горе уменьшается вдвое;

- ребёнок, 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;

- ребёнок сам ищет решение своей проблемы.

А также родители начинают замечать другие изменения: часто они сообщают, что дети сами довольно быстро начинают активно слушать их.

Памятка подготовлена специалистами Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

Адрес: г. Рязань, ул. Чкалова, д.1 корп.3 (рядом с пл. Победы)

*Телефон для записи на консультацию:
9268-09*

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА РЯЗАНИ

ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ

Как слушать и слышать своего ребенка?

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



