

Лекция 4 Умеем ли мы слышать и слушать своего ребенка

Характер эмоционального благополучия или неблагополучия ребёнка определяется его эмоциональными отношениями со взрослыми в семье.

Общение со взрослыми имеет огромное значение для общего психологического развития детей, для становления ребенка как личности, развития его самооценки. Именно в общении формируется у малыша умение подчиняться общим правилам, ориентироваться на социальные нормы. Действительно, все в руках взрослых. И от нас зависит, каким будет наше общение с ребенком.

-Умеем ли мы общаться с нашими детьми? Слышим ли мы то, что говорят нам наши дети? Умеем ли мы слушать?

«Да я и так его слушаю постоянно!» – скажете вы, и будете правы. Но дело в том, что ребенку важно почувствовать, что вы действительно его слушаете и понимаете (и даже сочувствуете ему). Слушать активно – это не только уметь наострить уши, но суметь показать собственную искреннюю заинтересованность. Когда вы активно слушаете, ребенок, изливая, что у него на душе, разбирается сам с собою. С теми чувствами, которые на него «накатили», с теми переживаниями, которые его донимают.

Как мы обычно поступаем? Зачастую мы торопимся дать совет или поставить на место. Побуждения-то благие: исправить, наладить, помочь. Но, когда человек огорчен, или сильно расстроен, или зол (и т. п.), он не может услышать совета. Даже самого умного. Потому что эмоции перекрывают разум.

Пусть сначала уляжется буря эмоций, и только потом ребенок способен услышать и слушать вас.

Не надо оставлять человека наедине с его собственными переживаниями. Иногда груз их слишком тяжел для ребёнка. Слушайте. Слушайте и сочувствуйте. Сочувствовать – это чувствовать вместе. Это быть заодно.

УМЕЕМ ЛИ МЫ СЛУШАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?

СЛУШАТЬ можно ПАССИВНО или АКТИВНО.

Пассивное - безмолвное слушание. Это кивок головы, поддерживающее выражение лица, слова "да, да", "я тебя слушаю". Если ребенку важно высказаться, то такой реакции будет достаточно.

Активное слушание - это способ дать понять ребенку, что все то что он говорит, чувствует или делает достойно внимания. Активное слушание - помогает нам лучше понять ребенка и учить детей, на нашем примере, общаться с нами.

Приемы активного слушания:

- **ПЕРЕСКАЗ** - вы проговариваете своими словами то, что сказал ребенок. ("Ты говоришь...", "Как я понимаю...", "Другими словами, ты считаешь..."). Для ребенка очень важен факт того, что его слышат. Если ребенок не согласился с вашим пересказом, то применяем следующий прием.

- **УТОЧНЕНИЕ** - выяснение, если вы что-то не поняли в рассказе ребенка. Оно может быть *общим* (относиться ко всему высказыванию) или *частным* (направленным на конкретизацию какого-либо факта).
- **ОТРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ** - проговаривание чувств, которые испытывает ребенок. Детям, особенно маленьким, трудно разобраться в своих чувствах. Мы можем им помочь ("Мне кажется, ты обижен, ...", "Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным"). В результате ребенок ощущает расположение взрослого, меньше боятся проявления негативных чувств; видят, что взрослые понимают их.
- **ПРОГОВАРИВАНИЕ ПОДТЕКСТА** - проговаривание того, что хотел бы сказать ребенок, дальнейшее развитие его мыслей.
- **РЕЗЮМИРОВАНИЕ** - используется в продолжительных беседах или договорах с ребенком. ("Итак, мы договорились с тобой, что...", "Ты мне сейчас рассказал, что 1)... 2)... 3)...").

Начинать тренироваться активно слушать ребенка можно с

- Контакта глаз: беседу вести лицом к лицу - глаза на одном уровне.
- Выдерживать паузу в разговоре с ребенком. Пауза помогает ребенку разобраться в своих чувствах.
- "Не забивать" малыша своими словами.

Очень важно: 1. Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши вопросы звучали в утвердительной форме.

Например:

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

РОДИТЕЛЬ: Ты на него обиделся.

2. В вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство. Так, ответ в предыдущем примере мог бы состоять из двух фраз.

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

ОТЕЦ: Не хочешь с ним больше дружить. (Повторение услышанного).

Помните, что активное слушание -

- это путь к установлению лучшего контакта с ребенком.
- это способ показать, что вы безусловно его принимаете во всех случаях, со всеми его бедами, отказами, переживаниями.

Итак, общаясь с ребенком нужно научиться слушать его и понимать – очень важные составляющие воспитания. Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Некоторые важные особенности и дополнительные правила беседы по способу активного слушания.

Повернитесь к человеку лицом.

Как ни странно, мы часто слушаем детей, стоя к ним спиной или боком (моем, например, посуду, поглядываем в экран телевизора), отвернувшись, бросая косые

взгляды. А надо бы так: глаза – на одном уровне. Сядьте, присядьте на корточки, позовите к себе на колени или посадите повыше, а не возвышайтесь над ним горой. Поза, жесты говорят о вашем желании слушать его – он это почувствует.

Забудьте о вопросах.

Обойдитесь без всяких вопросов, пожалуйста. Еще одна странность? Да нет, дело в том, что, если фраза оформлена как вопрос, она не отражает сочувствия. А ведь нам следует настроиться на одну эмоциональную волну. «Что случилось?» или «Что-то случилось...» Попробуйте эти фразы на вкус, попробуйте и подумайте: вы сами после какой фразы охотней расскажете, что с вами произошло?

Держите паузу.

Говорите неторопливо, неспешно. Постарайтесь выдержать паузу после каждой реплики – и вашей, и юного человека. А вдруг ребенок захочет что-то добавить? Если, рассказывая, он смотрит мимо (словно бы вдаль или, наоборот, словно бы внутрь себя) – значит, что-то обдумывает. Скорее всего, он разбирается со своими переживаниями. Молчите и ждите. Это прекрасно: человек разбирается сам, но чувствует ваше плечо! Ваше участие, вашу поддержку.

Повторяйте и откликайтесь.

Повторяйте, как эхо, некоторые фразы ребенка. Самые важные, ключевые. Впрочем, ваш взгляд, поддакивание, покачивание головой – это тоже своеобразное эхо – отклик на то, что вам говорят сейчас.

Помогите определиться.

Назовите то чувство, которое овладело им. «Тебя это, наверное, разозлило...», «Ты растерялся и очень расстроился...» (Обратите внимание: без вопросов! Сейчас вы эхо, вы отклик, а не советчик и не судья.) Не страшно, если чувство вы не угадали: ребенок или сам вам его назовет, или вы разберетесь вместе, позже, значительно позже, когда схлынет первый накал.

Но знаете, что самое важное в этих правильных правилах? Ваша искренность. Ваше искренне внимание и желание выслушать и понять.

Обычно мы интересуемся конкретными фактами: что произошло, где был, какую получил отметку... То есть тем, что он делал. И гораздо, гораздо реже интересуемся тем, что чувствует человек.

Вот почему детям так часто кажется, что родители им не сочувствуют. И в чем-то дети правы.

Интересоваться не только фактами, но и чувствами. Выслушать и посочувствовать, то есть разделить его чувства.

Когда вы общаетесь с ребенком, обратите внимание в первую очередь на его настроение, на его переживания - на чувства. Старайтесь определить, какое именно чувство сейчас доминирует. Определите, что с вашим ребенком: он обижен, расстроен, увлечен чем-то, нетерпелив, боится, рассержен, радостен... Пусть это станет привычкой. И тогда вы не полезете с вопросами, и с непрошеными советами, и с лишними просьбами, тогда вы действительно почувствуете его – настроение,

состояние, надежды и разочарования. Вам показалось, что он расстроен? Назовите это чувство вслух: «Ты был чем-то расстроен». Помните? Вопросов не задается, произносится утвердительное предложение. Не бойтесь, что не угадаете, это не страшно; главное, ребенок поймет, что вы готовы с ним разделить его эмоциональные проблемы.

– Ты чем-то расстроен

– Нет, не расстроен!

– Наверное, просто сердит...

Ребенку очень важно понять свое собственное состояние. Зачем? Хотя бы затем, чтоб полноценно прожить его и освободиться. Чтобы понять, как управлять своими полезными и вредными эмоциями. Чтобы знать, что плохое – оно приходит и уходит. Ребенку можно показать, что вы его понимаете, просто слушая его. Слушать ребёнка необходимо, но ещё более необходимо слышать, что он вам говорит.

Проблема непонимания между ребенком и родителем, к сожалению, очень актуальна в настоящее время. И, зачастую, эту стену непонимания очень трудно разрушить, хотя, при желании, каждый родитель непременно смог бы это сделать. Почему же современные родители и их дети так «далеки» друг от друга? Что является причиной непонимания между родителем и ребенком? Ответ, на самом деле, прост: родители не умеют слушать, а, главное, слышать своих детей, но, в то же время сами хотят, чтобы их самих дети слушали беспрекословно.

Как же изменить ситуацию? Как разрушить эту стену непонимания между родителями и детьми?

Я считаю, что это возможно при условии, что взрослые станут более внимательными, чуткими и терпеливыми к своим детям, научатся слушать и слышать своего ребенка.

Как же обстоят дела на самом деле, в реальной жизни? В большинстве своем родители либо вовсе не слушают своего ребёнка, либо делают вид, что слушают, ограничивая диалог с ребенком многозначительными фразами типа «да-да». Родители наивно полагают, что дети не понимают этого. И зря! Ребёнок очень остро чувствует невнимательность по отношению к себе. В результате он «закрывается» в общении, по сути, берёт пример с вас самих и ограничивается формальными репликами, например, «всё нормально, мама».

Так что, уважаемые родители, чтобы достигнуть взаимопонимания с ребенком, для начала, вы сами должны искренне захотеть понять своё дитя.

Во время беседы с ребёнком постарайтесь вести себя сдержанно, быть терпимым и не прерывать его речь. Если вам хочется, вставить свою реплику, задумайтесь сначала, необходима ли она. Не забывайте, что ваша задача – помочь ребенку суметь выразить свои чувства и эмоции.

Высказывайте своё мнение только тогда, когда ребёнок окончательно изложил свою позицию. Очень важно сохранять визуальный контакт с ребёнком во время разговора. Как можно внимательнее следите за тем, что говорит ребёнок, чтобы правильно

понять смысл его рассказа. Если вы чего-то не понимаете, не бойтесь уточнить детали.

Во время беседы ни в коем случае не сидите с равнодушным непроницаемым выражением лица. Постарайтесь как можно эмоциональнее демонстрировать свою реакцию: не поленитесь удивиться, улыбнуться или даже ужаснуться в подходящий момент. Не скупитесь на эмоции. Умейте чувствовать, что интересно ребёнку, и говорите с ним об этом.

Если ребёнок порывается что-то вам рассказать, вы видите, что его беспокоит, тревожит что-то, отложите все дела и уделите время своему ребёнку. Не совмещайте «слушание» с посторонними делами. Обязательно находите хотя бы 15- 20 минут в день, чтобы выслушать его внимательно, постараться понять и помочь при необходимости.

Не засыпайте ребёнка вопросами, не устраивайте допрос. Просто помогите ему высказаться, не пытайтесь перебивать, вставлять свои комментарии. Обычно ребёнок хочет не столько получить ваш совет, рекомендацию, сколько просто рассказать о каком-то событии, поделиться впечатлениями от увиденного или услышанного где-либо. Слушая ребёнка, старайтесь быть с ним на «одной волне». Вы спросите: «Как это?» Очень просто! Когда ребёнок что-то рассказывает, различными способами показывайте ему вашу внимательность и заинтересованность в его рассказе: кивайте головой, смотрите в глаза и т.д.

Общаясь с ребёнком, уважайте его вкусы, интересы, будьте к нему добры. Даже если нужна строгость, пусть она соединится с добротой в равных пропорциях. Ваши глаза должны излучать терпение, желание услышать юного собеседника. К сожалению, умение слушать дано далеко не всем, это великое искусство, которому родители должны научиться ради своих детей. Научившись слышать ребёнка, вы останетесь лучшими друзьями на всю жизнь.