

Активное слушание — способ эффективного общения с ребенком.

Воспитатель
средней группы Ткач Е.В

Причины трудностей ребенка часто бывают скрыты в сфере его чувств. Тогда практическими действиями – показать, научить, направить – ему не поможешь. В таких случаях лучше всего... ребенка послушать. Правда, иначе, чем мы привыкли. Психологи нашли и очень подробно описали способ «активного слушания». В этом плане полезной может оказаться книга опытного детского психолога Ю. Б. Гиппенрейтер “Общаться с ребенком. Как?”

Что же это значит – активно слушать ребенка? Во всех случаях, 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 мнению, чувствует сейчас ребенок. Желательно назвать «по имени» это его чувство или переживание. Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам рассказал, при этом обозначив его чувство. Своим советом или критическим замечанием родители сообщают ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается во внимание. Напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родители поняли внутреннюю ситуацию ребенка, готовы, услышав о ней больше, принять ее.

Есть важные особенности и правила беседы по способу активного слушания:

1) Если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. 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.

2. Если вы разговариваете с расстроенным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме. Казалось бы, разница между утвердительным и

вопросительным ответами очень незначительна, иногда это всего лишь тонкая интонация, а реакция на них бывает очень разная. Часто на вопрос «Что случилось?» расстроенный ребенок отвечает «Ничего!». А если вы скажете: «Что-то случилось...», то ребенку бывает легче начать рассказывать о том, что произошло.

3. Очень важно в беседе «держаться паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании. 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 – у ребенка происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.

4. В вашем ответе также иногда полезно повторить, что именно, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.

Иногда у родителей возникает опасение, что ребенок воспримет повторение его слов как передразнивание. Этого можно избежать, если использовать другие слова с тем же содержанием. Практика показывает, что если вы даже и используете те же фразы, но при этом точно угадываете переживание ребенка, он, как правило, не замечает ничего необычного, и беседа успешно продолжается. Конечно, может случиться, что в ответе вы не совсем точно угадали событие или чувство ребенка. Не волнуйтесь, в следующей фразе ребенок вас поправит.

Результаты активного слушания: исчезает или 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. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы. К тому же сами родители вскоре обнаруживают, что становятся более чувствительными к нуждам и горестям ребенка, легче принимают его «отрицательные» чувства. Со временем вы найдёте в себе больше терпения, меньше будете раздражаться на ребенка, лучше видеть, как и отчего ему бывает плохо.

Приятного общения вам с вашими детьми!