

Консультация для родителей по развитию и совершенствованию навыков общения.

«Приемы активного слушания»

Уважаемые родители, поговорим о том, как правильно выслушать ребенка, как отразить его эмоции и, тем самым, показать ему, что вы заинтересованы его рассказами, переживаниями. Причины трудностей у ребенка, изменения поведения, повышенной тревожности часто бывают связаны с нераспознанными и неотреагированными безопасно эмоциями и чувствами. Часто родители стараются научить и направить, дать совет. Но в большинстве случаев необходимо просто выслушать своего ребенка. Это можно сделать с помощью *приемов активного слушания*.

Когда ребенок сталкивается с трудностями, несправедливостью или грубостью, первое, что необходимо сделать родителям – показать, что вы знаете о его проблеме, видите его переживания. Это можно сделать с помощью таких фраз: «Я вижу, что ты грустишь. Хочешь рассказать мне, что произошло?»; «В последнее время ты стал раздраженным. У тебя что-то случилось? Расскажи, пожалуйста, может я смогу тебе чем-то помочь?». При этом важно не навязывать

свою поддержку, ребенок может быть не готов сейчас с вами говорить о том, что его беспокоит. В таком случае можно сказать: «Если тебе не хочется говорить об этом сейчас, ты можешь подойти ко мне попозже, когда будешь готов».



Во время активного слушания всегда важно находиться лицом к ребенку, важно, чтобы ваши глаза были на одном уровне (то есть, если

ребенок маленького роста, родителю необходимо присесть, чтобы быть с ребенком в равных позициях). 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 этом.

Если ваш ребенок огорчен, старайтесь не задавать ему вопросов. В данном случае лучше говорить утвердительно. Например, на фразу: «Я больше никогда не буду с ними дружить!» лучше ответить отражением чувств ребенка «Ты на него обиделся». Таким образом ребенок будет понимать, что вы настроены на переживание его чувств и эмоций. Если же вы спросите у ребенка «Что случилось?», как правило, он ответит «Ничего!», так как ребенок может подумать, что вас интересуют только факты произошедшего, а не его эмоциональное состояние.



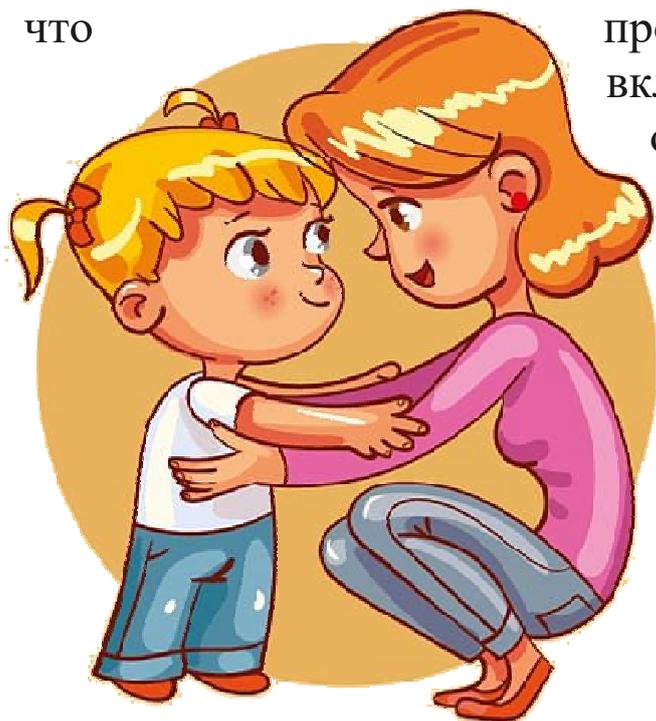
Еще одно правило – *«уместное молчание»*. Часто в разговоре паузы вызывают неловкость, их всегда хочется чем-нибудь заполнить. Но при активном слушании паузы очень уместны, они помогают рассказчику разобраться в своих переживаниях, а также лучше чувствовать, что вы рядом. Поэтому в разговоре с ребенком держите паузы. Взять паузу можно после ваших высказываний, а также после слов ребенка – возможно, он расскажет что-то еще. Наверное, возникает вопрос как почувствовать этот момент, когда можно говорить, а когда необходимо помолчать? Это можно увидеть по внешнему виду ребенка: если ребенок смотрит не на вас, а в сторону или вдаль, то продолжайте

молчать – в этот момент внутри него происходит очень важная внутренняя работа.

В процессе разговора полезно будет повторить то, что рассказал вам ребенок, то есть резюмировать его слова, а затем отразить его чувства. Например, ребенок вам говорит: «Не собираюсь больше дружить с Костей» – повторение услышанного родителем: «Ты больше не хочешь с ним дружить»; «Ты на него обиделся/тебе грустно, что он с тобой так поступил» – отражение чувств. При повторении слов ребенка родителем ребенок может воспринять слова как передразнивание. В данном случае можно повторить фразу ребенка не слово в слово, а заменить синонимом.



Когда родители активно слушают своего ребенка, его переживания ослабевают. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое. Когда ребенок видит, что взрослый готов его слушать и не осуждать, то он начинает больше и чаще делиться тем, что



происходит в его жизни. В процессе включенности в разговор и отреагирования чувств ребенок сам начинает продвигаться в решении своей проблемы. Помимо этого, у детей тоже начинают формироваться и развиваться навыки активного слушания. Это всегда будет полезным для них, как при общении с вами – родителями, так и при взаимодействии со сверстниками.