

Активне слухання – ключ до виховання

«Ти ніколи мене не слухаєш!!!» – крик дитини відлунує по всьому дому...

Ви коли-небудь зіштовхувалися з чимось подібним? Такі ситуації добре знайомі багатьом батькам. Іноді після вечері, коли домашні завдання ще не зроблені, навіть обережне нагадування про необхідність вивчити параграф з історії може перетворитись на третю світову війну. А коли ви з чоловіком опановуєте себе і знову набуваєте здатності міркувати розсудливо, ваш син, ображено зачинившись у своїй кімнаті, кричить вам звідти: «Я просто хочу, щоб ви, батьки, мене слухали й чули!». Але ви ж його чуєте! Чи ні?

Слухати можна по-різному. Щоб мати можливість аналізувати свої проблеми й колективно придумувати рішення, фахівці пропонують використовувати так зване «активне слухання». Дивно, але активне слухання також допомагає батькам ставати більш ефективними наставниками й вихователями.

Активне слухання вимагає повністю зосередитись на тому, що каже інша людина, не передбачати, що вона скаже далі, почувши перші кілька слів, і не відволікатись на придумування ідеальної відповіді, у той час як вона розмовляє з вами. Активне слухання вимагає відкинути припущення й зосередитись на тому, щоб зрозуміти почуття, мотиви й погляди іншої людини.

Ми цього не усвідомлюємо, але більшу частину часу ми, батьки, взагалі не слухаємо активно. Ми часто виправляємо дітей або пропонуємо свої рішення після того, як вислухали лише кілька слів? Як часто ми втрачаємо терпіння, коли діти намагаються перетворити свої складні думки й емоції на зв'язні речення? Як часто ми просто кидаємо погляд на ситуацію та вже знаємо, що треба робити, навіть не даючи дітям шансу щось пояснити? Настав час переглянути свій підхід до спілкування з дітьми.

Активне слухання – ключ до ефективного виховання

Будь-які стосунки будуються на спілкуванні. Але позитивні навички спілкування не приходять відразу. Вони вимагають практики й роботи над собою. Виховання, власне, це стосунки за допомогою спілкування. І активне слухання допомагає нам налагоджувати кращі стосунки з нашими дітьми.

Коли дитина відчуває, що її чують, вона знає, що її поважають, цінують і люблять. Коли наші діти відчувають, що ми дійсно слухаємо їх, це розвиває їхню впевненість у собі й підвищує самооцінку, до того ж знижує кількість суперечок. Це допомагає дітям відчувати себе розумними та здібними, а також розвиває емоційний інтелект.

Один з найбільш напружених моментів у житті сім'ї спостерігається відразу після приходу дитини додому зі школи. Над нею незримо висить необхідність виконати домашні завдання, позайматись на музичному інструменті, і батьки хочуть, щоб дитина відразу ж бралась до вирішення цих завдань. Але вона

вважає за краще дочекатись більш сприятливого моменту. Це примушує батьків серйозно нервувати. І як тільки вони намагаються примусити дитину робити свою домашню роботу, це призводить до гніву, емоційних зривів і погано виконаної роботи.

Цілеспрямовано налаштовуючись на активне слухання, ви зможете домогтися зовсім іншого розвитку подій. Ось кілька порад про те, як почати слухати дитину активно.

1. Зробіть глибокий вдих

Справді, вдихніть глибше. Зверніть увагу на те, що ви зараз відчуваєте. Ви гніваєтесь? Засмучені? Роздратовані? Видихніть і заспокойтесь. Переносити в розмову з дитиною свій гнів або стан фрустрації, викликані вашим сприйняттям ситуації (або тим, що сталося протягом дня, - що ще гірше), не найкраща ідея. Ви досягнете кращих результатів, якщо збережете спокій, відкритість і позитивне ставлення.

2. Зоровий контакт

Зоровий контакт демонструє увагу й інтерес до того, що людина каже. Тому позбудьтесь усіх чинників, що відволікають. Приберіть телефон, вимкніть телевізор і відкладіть книгу. Є тільки ви й дитина. Деякі діти неохоче йдуть на зоровий контакт. У цьому випадку проявіть делікатність і ввічливо попросіть малюка подивитись на вас. Підтримуючи зоровий контакт, ви показуєте дитині, що вона для вас важлива.

3. Визначте мету

Скажіть дитині, про що ви хочете з нею порозмовляти. Наприклад: «Петре, я хотів(ла) би порозмовляти з тобою про домашню роботу». Це допоможе прибрати будь-які застереження й підвищить шанси на те, що дитина дійсно буде вас слухати. Немає нічого гіршого, ніж сидіти навпроти мами (тата) й гадати, що ж ти зробив неправильно. Для того щоби ще більше заспокоїти дитину, скажіть їй, що в неї не буде неприємностей з вами через те, що вона сказала або тільки збирається сказати.

4. Використовуйте вислови із займенником «Я»

Такі заяви – це чудовий спосіб сказати дитині про те, що ви відчуваєте, і зробити так, щоб вона уважно вас слухала. Твердження, що містять займенник «Я», вилучають з речень відтінок звинувачення, вони стають не звинувачувальними, а стверджують вашу думку. Ось як правильно скласти висловлювання з займенником «Я»: «Я відчуваю (емоція), коли (факт або ситуація, яка викликала емоцію). Я хотіла б (що ви хотіли б змінити)».

Важливо визначати конкретні почуття й поведінку. Неправильно казати «Я гніваюсь, коли ти робиш це». Слово «це» є занадто загальним, а загальне твердження легко призводить до гніву.

Скільки разів ми здіймали наші руки в розпачі й казали: «Ти просто сидиш, граєшся й не робиш домашнє завдання! Якщо ти не будеш робити домашню роботу щодня, ти погано напишеш контрольну в четвер!». Діти у відповідь або кричать, або ображаються. Усі ці «ти-ти-ти» у вашій мові сприймаються дитиною, як нападки. Дивіться, що відбувається, коли ми перетворюємо фразу на висловлювання із займенником «Я»: «Я хвилююсь і тривожусь, коли не бачу, що ти працюєш над домашнім завданням. Я хотів(ла) би бачити, що ти кожного дня займаєшся». Яку із цих двох фраз вам самому більше хотілось би почути?

5. Дайте дитині можливість відповісти

Нехай дитина відповість вам. Підтримуйте зоровий контакт і слухайте, доки вона закінчить. Не завершуйте й не починайте формулювати свою відповідь, поки вона не висловиться. Ви можете здивуватись тому, що почуєте, коли малюк відчує, що ви насправді його слухаєте. Наприклад, про виконання домашньої роботи дитина може сказати: «Мені довелося сьогодні весь день напружуватись. Моїй голові просто необхідний деякий час, щоб відпочити й пограти з **конструктором**». Хіба у всіх нас не буває таких напружених днів?

6. Узагальніть усе, що ви почули

Перекажіть дитині те, що ви від неї почули. Наприклад, можна підсумувати те, що сказала дитина в пункті № 5: «Отже, я зрозумів(а), що ти не можеш розпочати виконання домашньої роботи просто зараз. Правильно?». Зверніть увагу на те, що не варто дослівно повторювати слова дитини. Обміркуйте її слова протягом деякого часу й викладіть власними словами. Їй також буде потрібен якийсь час, щоби подумати про те, що сказали ви, і вирішити, чи правильно ви її зрозуміли.

7. Не бійтесь мовчання

Люди зазвичай не ведуть діалог у швидкому темпі. У розмові часто виникають паузи й короткі періоди мовчання. Якщо ваша дитина не реагує відразу, не панікуйте! Мовчання не означає, що вона вас не слухає, також воно не означає, що вам необхідно продовжувати розмовляти. Мовчання свідчить про те, що дитина думає та слухає; і це чудово. Тому просто розслабтесь, підтримуйте зоровий контакт і дозвольте малюку подумати. Потім продовжуйте діалог, доки проблема не буде вирішена.

Практика активного слухання в реальному житті

Нижче наведена фактична розмова, яка відбулась між мамою та її дев'ятирічним сином.

- Мама: «Петре, я би хотіла порозмовляти з тобою про виконання домашньої роботи. Ти не міг би підійти до столу за дві хвилини?» (Дитині може знадобитись кілька хвилин, щоби подумки перейти з одного заняття на інше.)
- Мама (мати й син сидять за кухонним столом, фактори відволікання відсутні): «Отже, Петре, я знаю, що в тебе на цьому тижні багато домашніх завдань, я турбуюсь, тому що не бачу, щоб ти працював над ними. Я б менше переймалась, якби бачила, як ти робиш свою домашню роботу».
- Син: «Я сам знаю, що мені треба робити. Я все зроблю!».
- Мама: «Як я зрозуміла, ти знаєш усі свої завдання та впевнений у тому, що зможеш впоратися з ними. Правильно?».
- Син: «Так. Я можу впоратися з ними, хоча зараз я граюсь».
- Мама: «Я відчуваю тривогу, тому що не знаю, коли ти плануєш робити свої завдання. Я хотіла би знати твій план».
- Син (з полегшенням): «Он воно що! Сьогодні ввечері я планую зробити домашнє завдання з математики та вивчити правила з підручника з мови. Завтра мені треба буде позайматись англійською та прочитати параграф з біології».
- Мама: «Добре! Я почула, що в тебе є чіткий план. Коли ти думаєш починати робити свою домашню роботу сьогодні?».
- Син: «Мені ще трохи потрібно погратись. Я сяду за домашню роботу, коли ти почнеш готувати вечерю».
- Мама: «Дуже добре! Покликати тебе, коли я почну готувати?».
- Син: «Так. А я поки що пограюсь».

Це схоже на диво. Жодних криків, і дитина бере на себе відповідальність за виконання домашньої роботи. Після такої розмови величезне полегшення відчують і мама, й син.

Скромний підхід

Батькам подобається, що діти вважають їх здатними все налагодити, виправити й вилікувати – від зміни підгузків до болю в серці. І ми самі хочемо в це вірити.

Але рано чи пізно дитина дізнається, що у вас немає відповідей на всі запитання. Частина того, що робить підлітковий вік таким важким, це те, що діти, зрештою, дізнаються напевно, що ми не в силах усе виправити. Вони починають бачити в нас людей, схильних помилятись.

Активне слухання передбачає скромний підхід до виховання дітей. Ви із самого початку визнаєте, що не можете впоратися з усім поодинці, вам потрібна допомога дитини – вашого партнера у процесі виховання.

Завдяки цьому скромний підхід робить підлітковий вік (з його великими проблемами) менш напруженим для всієї родини. Ваша дитина знає, що ви

будете слухати й допомагати їй. Вона звикає до того, що її слухають і цінують її інтелектуальні здібності. Дитина впевнена, що разом з вами їй усе до снаги.

За матеріалами сайту “Розвиток дитини!”