

Информация

«Активное слушание: как понимать своего ребенка»

Слушать ребенка можно по-разному. Многие родители признаются в том, что часто пропускают мимо ушей то, что говорит ребенок. Конечно, на это всегда есть причины, но специфика слушания в ситуативности: ребенка нужно слушать в тот момент, когда он хочет говорить, а не тогда, когда нам это удобно. Если вернуться к разговору через некоторое время, то можно столкнуться с нежеланием ребенка повторить свой монолог, а несколько неудачных попыток высказаться перерастут в устойчивое нежелание ребенка делиться с родителями своими переживаниями.

Взрослея, дети начинают воспринимать разговоры с родителями как нечто ненужное. Подросток сам все знает и умеет, он готов на любые поступки и не нуждается в советах родственников. Тем более что чаще всего (нужно это признать) беседы с ними взрослых перерастают в чтение нотаций. Часто родители не понимают проблем подростков.

Некоторые дети делятся своими переживаниями в дневниках, социальных сетях или со сверстниками. Но признать то, что твой ребенок тебе не доверяет, больно. Чтобы вырваться из этой западни, нужно стать другом своему ребенку. И прежде всего – научиться активно его слушать.

Активное слушание

Активно слушать – значит «принимать и возвращать» собеседнику часть информации, делая акцент на чувства, называя их. Технология этого метода заключается в том, что родитель повторяет последнюю фразу, сказанную ребенком. Важно при «завязывании» диалога обозначить чувства ребенка: злость, грусть, страх, радость. Если фраза неверная или вы не поняли эмоций ребенка, то он обязательно вас поправит.

Многим родителям привычнее отругать ребенка за капризы, призвать к ответственности или прочитать лекцию о дружбе, давая понять, что для них не важно, что чувствует ребенок.

Активное слушание показывает ребенку главное: «Я слышу тебя и принимаю все сказанное». Сочувствие родителей окажет поддерживающее воздействие на детей.

Сделать диалог продуктивным – научиться слушать и слышать своих детей – помогут простые правила.

Правило №1. Глаза в глаза. Поворачивайтесь лицом к детям. Постарайтесь, чтобы лицо ребенка было на уровне вашего лица: присядьте рядом, посадите малыша на колени, подвиньте близко стул к

столу. Избегайте ситуаций, когда общение происходит из соседних комнат или во время разговора с ребенком выполняются какие-либо дела. Контролируйте наличие закрытых жестов, сигнализирующих ребенку о вашем нежелании общаться: скрещенные руки, полуразворот в сторону двери и др.

Правило №2. Не мучайте расспросами расстроенного ребенка. Если ребенок подавлен, то реплики типа «Что случилось?» не разъяснят обстановку. Лучше всего использовать утвердительные реплики, показывающие, что родители и дети настроены на общую волну.

Правило №3. Выдерживайте паузу. Ограничивайтесь репликами, повторяющими последние слова ребенка, и слушайте его. Паузы помогут ребенку сосредоточиться, понять свои мысли и настроение. Следите за выражением лица ребенка: оно может показать, что ребенок не готов слушать ваши замечания. Если же ребенок смотрит на вас вопрошающе, то нужно реагировать утверждающей репликой. Если ребенок отводит глаза, рассматривает предметы, то он находится в раздумье. Не мешайте ему думать.

Правило №4. Заменяйте негативные слова позитивными. В порыве эмоций дети часто используют выражения с негативной эмоциональной окраской. Не следует их повторять – замените их на более позитивные выражения с меньшим отрицательным содержанием. Слово «водиться» — словом «дружить», «уродливый» — «немодный» и т. д. Верные слова, произнесенные взрослыми, правильно воздействуют на детей: пересказанная мамой или папой детская проблема уже не будет казаться столь трагичной.

Правило №5. Не бойтесь ошибиться. Повторите ситуацию, не бойтесь что-то назвать неправильно – ребенок обязательно вас поправит. Но после своих замечаний он будет уверен, что вы все поняли правильно.

Правило №6. Будьте искренни. Ни одна актерская игра не заменит искренней заинтересованности в проблемах детей. Дети интуитивно чувствуют ложь – помните об этом.

Техника активного слушания не постигается за один день. Не следует думать, что простой повтор фраз сотворит чудо. Самое главное – ваше желание общаться с ребенком, слушать и принимать его проблемы. Практикуя метод активного слушания, вы очень скоро поймете, что научились слышать и понимать своего ребенка.