



Общаться с ребенком

Как ?

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями — показать, научить, направить — ему не поможешь. В таких случаях лучше всего... его послушать . Правда, иначе, чем мы привыкли. Психологи нашли и очень подробно описали способ «помогающего слушания», иначе его называют «активным слушанием».

Что же это значит — активно слушать ребенка?

Активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. Подберем фразы, в которых родитель называет чувство ребенка:

СЫН: Он отнял мою машинку!

МАМА Ты очень огорчен и рассержен на него.

СЫН: Больше я туда не пойду!

ПАПА: Ты больше не хочешь ходить в школу.

ДОЧЬ: Не буду я носить эту уродскую шапку!

МАМА: Тебе она очень не нравится.

Скорее всего такие ответы покажутся вам непривычными и даже неестественными. Гораздо легче и привычнее было бы сказать:

— Ну ничего, поиграет и отдаст...

— Как это ты не пойдешь в школу?!

— Перестань капризничать, вполне приличная шапка!

При всей кажущейся справедливости этих ответов они имеют один общий недостаток: оставляют ребенка наедине с его переживанием. Своим советом или критическим замечанием родитель как бы сообщает ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет. Напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее. Такое буквальное сочувствие родителя производит на ребенка совершенно особое впечатление .

Правила беседы активного слушания:

Во-первых, если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом .. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне . Если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени; можно слегка притянуть ребенка к себе, подойти или придвигнуть свой стул к нему поближе.

Во-вторых , если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

Например:

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

РОДИТЕЛЬ: Ты на него обиделся.

В-третьих, очень важно в беседе «держать паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать.. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом.

Навыки общения вначале трудны и порой необычны, но когда вы ими овладеете, «техника» исчезает и переходит в искусство общения.

