

Что такое «активное слушание» и когда надо слушать ребёнка.

Причины трудностей ребёнка 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».

Активно слушать ребёнка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Во всех случаях, когда ребёнок 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.

Например, подберём фразы, в которых родитель называет чувство ребёнка:

СЫН: Он отнял мою машинку!

МАМА: Ты очень огорчён и рассержен на него.

СЫН: Больше я туда не пойду!

ПАПА: Ты больше не хочешь идти в школу.

ДОЧЬ: Не буду я носить эту уродскую шапку!

МАМА: Тебе она не очень 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 пойдёшь в школу?!

- Перестань капризничать, вполне приличная шапка!

При всей кажущейся справедливости этих ответов они имеют один общий недостаток: оставляют ребёнка наедине с его переживанием. Своим советом или критическим замечанием родитель как бы сообщает ребёнку, что его переживание не важно, оно не принимается в расчёт.

Многие родители, которые впервые попробовали спокойно «озвучить» чувства ребёнка, рассказывают о неожиданных, порой чудодейственных результатах, ниже приведены пример реального случая:

Мама входит в комнату дочери и видит беспорядок.

МАМА: Нина, ты всё ещё не убралась в своей комнате?

ДОЧЬ: Ну, мам, потом.

МАМА: Тебе очень не хочется сейчас убираться.

ДОЧЬ: (неожиданно бросается на шею матери): Мамочка, какая ты у меня замечательная!

Как слушать ребёнка?

Во-первых, если вы хотите послушать ребёнка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Если ребёнок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени, или придвиньте стул поближе.

Избегайте общаться с ребёнком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или раковине с посудой, смотря телевизор, читая газету или лёжа на диване.

Во-вторых, если вы беседуете с расстроенным или огорчённым ребёнком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы были в утвердительной форме. Утвердительная форма показывает, что родитель настроился на «эмоциональную волну» ребёнка, что он слышит и принимает его огорчение.

Часто на вопрос «Что случилось?» огорчённый ребёнок отвечает «Ничего!», а если вы скажете: «Что-то случилось...», то ребёнку бывает легче начать рассказ о случившемся.

В-третьих, очень важно «держать паузу». После каждой вашей реплики лучше помолчать. Помните, что это время принадлежит ребёнку. Пауза помогает ему разобраться в своём переживании и одновременно полнее чувствовать, что вы рядом.

В-четвёртых, в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребёнком, а потом обозначит его чувство, например,

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

ОТЕЦ: Не хочешь больше с ним дружить. (повторение услышанного).

СЫН: Да, не хочу.

ОТЕЦ: (после паузы): Ты на него обиделся. (обозначение чувства).

Беседа по способу активного слушания очень непривычна для нашей культуры, и ею овладеть не просто. Однако этот способ даёт замечательные результаты, перечислим одни из них:

1. Исчезает или по крайней мере сильно ослабевает отрицательное переживание ребёнка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделённая радость удваивается, разделённое горе уменьшается вдвое.
2. Ребёнок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе всё больше. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.
3. Ребёнок сам продвигается в решении своей проблемы.

Когда мы научимся активно слушать своих детей, то со временем можно заметить, как и наши дети начинают нас слушать, понимать, считывать наши эмоции и чувства. Родители становятся более чувствительными к горестям

ребёнка, легче принимают его «отрицательные» чувства. Со временем родители начинают находить в себе больше терпения, меньше раздражаться на ребёнка, лучше видеть, как и от чего ему бывает плохо. Получается, что техника «активного слушания» оказывается средством преобразования родителей. Мы думаем, что применяем её к детям, а она меняет нас самих. В этом – её чудесное скрытое свойство.

В повседневном общении с ребёнком: замечайте моменты его различных переживаний, когда он обижен, расстроен, боится, не хочет, устал, рассержен, радостен, нетерпелив... и называйте его чувства в вашем обращении к нему. Не забывайте о повествовательной (не вопросительной) форме вашей реплики и о паузе после ваших слов.

Активное слушание – это путь установления лучшего контакта с ребёнком, способ ему показать, что вы безусловно его принимаете со всеми его отказами, бедами, переживаниями. Для появления такого контакта может понадобиться некоторое время, в течение которого ребёнок убедится, что вы стали более внимательно относиться к его проблемам. Если же, напротив, он заподозрит, что вы рассчитываете каким-то новым способом воздействовать на него «в свою пользу», то сопротивление вашим попыткам только возрастет.