

"Как понять своего ребенка?"

Часто корни детских проблем кроются в их эмоциональном состоянии. В таких ситуациях обычные методы – обучение, показ, наставления – не принесут желаемого результата. Лучший выход – внимательно выслушать ребенка, но не так, как мы привыкли. Психологи разработали и детально описали метод "поддерживающего слушания", также известный как "активное слушание".

Что же подразумевает активное слушание ребенка?

Когда ребенок расстроен, обижен, переживает неудачу, испытывает боль, стыд, страх, подвергся грубому обращению или несправедливости, или просто устал, важно показать, что вы осознаете его чувства и "слышите" его.

Для этого эффективно озвучить, какое именно чувство, по вашему мнению, испытывает ребенок. Желательно назвать это чувство конкретно.

Иными словами, если у ребенка возникла эмоциональная проблема, необходимо активно его выслушать. Активно слушать – значит возвращать ребенку в разговоре то, что он рассказал, при этом идентифицируя его эмоции.

Примеры:

СЫН: Он забрал мою машинку! МАМА: Ты очень расстроен и сердишься на него.

СЫН: Я больше туда не пойду! ПАПА: Ты больше не хочешь ходить в школу.

ДОЧЬ: Я не буду носить эту дурацкую шапку! МАМА: Она тебе совсем не нравится.

Такие ответы могут показаться необычными и неестественными. Гораздо привычнее сказать:

– Ничего страшного, поиграет и вернет...

– Почему это ты не пойдешь в школу?!

– Хватит капризничать, нормальная шапка!

Несмотря на кажущуюся справедливость, эти ответы имеют общий недостаток: они оставляют ребенка один на один с его переживаниями. Советы или критика создают впечатление, что его чувства не важны и не принимаются во внимание. Активное слушание, напротив, демонстрирует понимание внутреннего состояния ребенка и готовность принять его.

Такое искреннее сочувствие оказывает на ребенка сильное впечатление. Многие родители, впервые попробовавшие "озвучить" чувства ребенка, отмечают неожиданные и положительные результаты. Применяя активное слушание, важно учитывать некоторые особенности и правила.

Во-первых, при разговоре с ребенком необходимо повернуться к нему лицом. Важно, чтобы ваши глаза находились на одном уровне. Если ребенок маленький, присядьте рядом, возьмите его на руки или на колени; слегка притяните ребенка к себе или подвиньтесь ближе.

Избегайте общения, находясь в другой комнате, стоя спиной к ребенку у плиты или раковины, смотря телевизор, читая газету, сидя развалившись в кресле или лежа на диване. Ваша поза и положение тела – это первые и самые важные сигналы о вашей готовности слушать и слышать. Будьте внимательны к этим сигналам, которые ребенок легко считывает, даже не осознавая этого.

Во-вторых, при общении с расстроенным ребенком не задавайте вопросов. Лучше, чтобы ваши ответы звучали как утверждения, показывая, что вы слышите и принимаете его чувства.

В-третьих, важна пауза в разговоре. После каждой вашей фразы сделайте небольшую паузу. Помните, это время принадлежит ребенку; не перебивайте его своими мыслями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своих переживаниях и почувствовать, что вы рядом. Помолчите и после ответа ребенка – возможно, он захочет что-то добавить. Если ребенок не смотрит на

вас, а отводит взгляд в сторону, продолжайте молчать: сейчас он занят важной внутренней работой.

В-четвертых, иногда полезно повторить, что, по вашему мнению, произошло, а затем обозначить его чувство.

Активное слушание – это непривычный метод общения, требующий практики. Однако, увидев результаты, которые он дает, вы оцените его преимущества. Эти результаты служат признаком того, что вы правильно слушаете ребенка:

Уменьшается или исчезает негативное переживание ребенка. Разделенная радость удваивается, а разделенное горе уменьшается вдвое.

Ребенок, убедившись, что его слушают, начинает рассказывать больше о себе: меняется тема разговора, появляются новые детали. Иногда раскрывается целый клубок проблем и переживаний.

1. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.