

## Консультация «Учимся слушать друг друга»

Обычно, когда у наших детей или близких возникают какие-то эмоциональные проблемы, мы начинаем раздавать советы, объяснять, как нужно поступить. Как известно, от этого становится только хуже. На самом же деле нужно человека просто активно послушать.

Активно слушать – это значит слышать за внешними фразами их внутреннее, истинное значение. Слышать то, что подразумевается в скобках. Для этого нужно самому почувствовать, что чувствует в данный момент ребенок. То есть помочь ребенку осознать его эмоции и чувства, расшифровать внутренний, эмоциональный смысл, подтекст его слов, то подсознательное послание, которое на сознательном уровне не распознается им. А когда происходит осознание эмоций, чувств и их причин, человек начинает управлять собой, имея возможность посмотреть на ситуацию, которая вызвала определенное эмоциональное состояние.

Активное слушание – это волшебный ключик, который открывает душу ребенка. Поняв, что вы не осуждаете его за возникшие эмоции, что вы на его стороне, с ним, он начинает рассказывать о ситуации, которая побудила его к определенному поведению.

Активное слушание - это язык одобрения. Одобрение можно уподобить плодородной почве, позволяющей крошечному семени развиваться в прекрасный цветок.

Один из простейших, но чудеснейших парадоксов на свете: если человек чувствует, что его одобряют (принимают таким, каков он есть), он раскрепощается и начинает думать о том, как бы ему стать лучше, как бы ему начать расти и изменяться, как бы ему реализовать свои способности в полной мере.

Язык одобрения делает детей более открытыми. Он побуждает их делиться своими чувствами и проблемами.

Во всех случаях, когда ребенок 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.

Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребенок.

Пример: Ребенок: У у у у!

Вос-ль: Миша тебя обидел... (Пауза).

Ребенок (продолжает плакать): Он меня урони и ил!

Вос-ль: Он тебя толкнул, ты упала и ушиблась... (Пауза.) ;

Ребенок(переставая плакать, но все еще обиженным тоном): Нет, он меня не поймал.

Вос-ль:Ты откуда то прыгала, а он тебя не удержал и ты упала... (Пауза.)

Миша, который с виноватым видом стоит сзади, утвердительно кивает головой.

Ребенок (уже спокойно): Да... Я к тебе хочу. (Забирается к маме на колени.)

Вос-ль(через некоторое время): Ты хочешь побыть со мной, а на Мишу все еще обижаешься и не хочешь с ним играть...

Ребенок: Нет. Он там свои пластинки слушает, а мне неинтересно.

МИША: Ладно, пойдем, я тебе твою пластинку поставлю...

ЛЕНА: Пап, я хочу шоколадку, купи и и.

ПАПА : По моему, мама тебе уже вчера покупала.

ЛЕНА: Одну, и то маленькую.

ПАПА: А ты хочешь много.

ЛЕНА: Да, много много!

ПАПА: Десять штук, а лучше пятьдесят!

ЛЕНА (подхватывая игру): Нет, сто, тысячу!!!

ПАПА: Мы покупаем тысячу шоколадок, нагружаем коляску и везем домой.

ЛЕНА (смеется): Все удивляются: «Откуда у вас столько шоколада?». Собирается много детей, и мы начинаем всех угощать!

Когда дети и родители мечтают вместе, ребенок знает, что взрослый слышит и разделяет его чувства.

Мама входит в комнату дочери и видит беспорядок.

МАМА: Нина, ты все еще 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!

- Если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом.

Очень важно, 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 придвинуть свой стул поближе.

- Если вы беседуете с расстроенным или обиженным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме. Например, вместо «Ты что, обиделся?» лучше использовать аналогичную по содержанию, но более участливую утвердительную фразу: «Ты обижен и расстроен». Дело в том, что фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия. Вопрос можно воспринять как обычное любопытство.

Очень важно в беседе «держать паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку. Не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка – может быть, он что-то добавит. Узнать о том, что ребенок еще не готов услышать вашу

реплику, можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, «внутри» или вдаль, то продолжайте молчать: в его душе происходит сейчас очень важная внутренняя работа. В ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, что случилось с ребенком, затем обозначить его чувство.

Конечно, может случиться, что в ответе вы не совсем точно угадали случившееся событие или чувство ребенка. Не переживайте, в следующей фразе он вас поправит. Будьте внимательны к его поправке и покажите, что вы ее приняли.

Активное слушание предусматривает без оценочное отношение к услышанному. То есть то, что поведает вам ребенок, не является ни плохим, ни хорошим. В беседе по методу активного слушания важны только чувства и переживания ребенка, которые вы помогаете ему осознать, направить их в нужное русло. Иначе ребенок еще долго будет барахтаться в омуте неразрешенных проблем, создавая себе этим энергетические блоки – узелки судьбы, которые потом рано или поздно придется распутывать. Поэтому давать оценки, делать бурные, эмоциональные замечания, недовольное выражение лица не следует.

Попробуйте активно послушать ребёнка, и вы услышите за пять минут такое, что могли бы не услышать за всю жизнь!