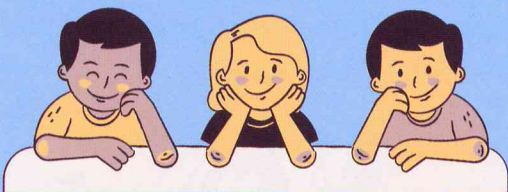


Эта брошюра поможет вам, если:

- Не удается установить контакт с ребенком
- На вопрос: "Что случилось?" ребенок отвечает "ничего"
- В общении преобладают негативные эмоции

Результаты активного слушания:

- Отрицательное переживание ребенка ослабевает или вовсе исчезает
- Ребенок, который видит, что его слушают начинает рассказывать о себе всё больше
- Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы
- Дети начинают сами активно слушать взрослых

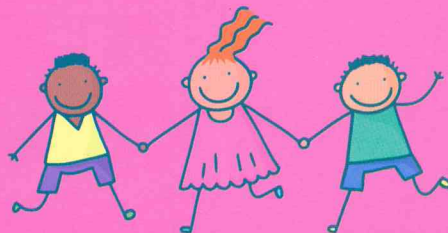


Телефон доверия для
детей, подростков и их
родителей

+7 800 2000-122

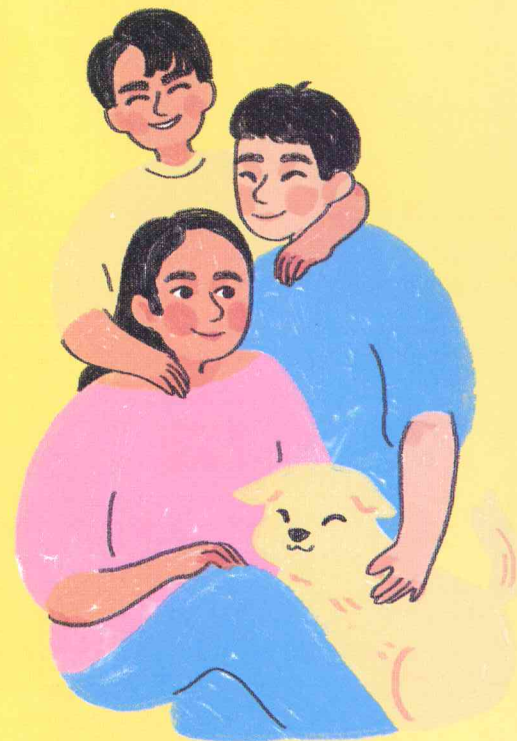


Подробнее про активное слушание



АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

Как бережно разговаривать
с ребенком



ЧТО ТАКОЕ АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ?

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств

Тогда практическими действиями – показать, научить, направить – ему не поможешь. А вот активное слушание здесь очень кстати!

Активно слушать – значит возвращать ребенку в беседе то, что он вам поведал, обозначив его чувство.

ПРИМЕР

СЫН: Он отнял мою машинку!

МАМА: Ты очень огорчен и рассержен на него.

ПРАВИЛА АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ:

- Повернуться к ребенку лицом. Желательно, чтобы ваши глаза были на уровне глаз ребенка
- Ответ должен звучать в утвердительной форме. Фраза-вопрос не отражает сочувствия
- Важно выдержать паузу после каждой реплики – это время, когда внутри ребенка происходит важная работа
- Повторяем то, что случилось, а затем называем чувство.

ПРИМЕР

СЫН: Не буду больше водиться с Петей.

ОТЕЦ: Не хочешь с ним больше дружить.

(Повторение услышанного)

СЫН: Да, не хочу.

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



ЧТО МЕШАЕТ СЛУШАТЬ РЕБЕНКА?

- Приказы, команды
"Сейчас же перестань!", "Убери!", "Вынеси ведро!", "Чтобы больше я этого не слышал!"
- Предупреждения, угрозы
"Если ты не прекратишь плакать, я уйду", "Еще раз это повторится, и я возьмусь за ремни!"
- Мораль, нравоучения
"Ты обязан вести себя как подобает", "Ты должен уважать взрослых"
- Советы, готовые решения
"По-моему, нужно пойти и извиниться", "Я бы на твоем месте дал сдачи"
- Критика, выговоры, обвинения
"На что это похоже!", "Опять все сделала не так!", "Все из-за тебя!", "Зря я на тебя понадеялась", "Вечно ты!"
- Похвала
"Молодец, ну ты просто гений!", "Ты у нас самая красивая (способная, умная)!", "Ты такой храбрый, тебе все нипочем"

КАК ПО-ДРУГОМУ?

СЫН: Ведь правда, я плохо выступил?

ПАПА: Мне так не показалось. Наоборот, мне понравилось (то-то и то-то). (Вместо: "Ну что ты, ты выступил, как всегда, блестяще!")

ДОЧЬ: Мама, я сегодня по русскому получила сразу две "пятерки!"

МАМА: Я очень рада! (Вместо "Какая ты у меня молодец!")



С ЧЕГО НАЧАТЬ?

- Приглашения к разговору – "Вижу, что ты расстроен. Не хочешь поделиться?" или "Похоже, ты к этому равнодушен", "Мне важно твое мнение, что ты думаешь о..?"
- Пассивное слушание – это вариант активного слушания, но без развернутых ответов. Родитель настроен на «волну» ребенка и показывает это позой, мимикой, жестами, междометиями "Ага!", "Здорово!"

ВАЖНО!

- В основе новых навыков общения, которыми мы пытаемся овладеть, лежат гуманистические принципы: уважение к личности ребенка, признание его прав на собственные желания, чувства и ошибки, отказ от родительской позиции «сверху».
- Активное слушание не предназначено для того, чтобы ребенок выполнял все ваши желания или требования
- Правильно слушать ребенка нужно для того, чтобы установить с ним контакт! Когда он убеждается, что вы готовы его понять, он легче идет вам навстречу, хотя не обязательно в ту же минуту.

