

## Консультация для родителей

# АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

*Любили тебя без особых причин  
За то, что ты — внук,  
За то, что ты — сын,  
За то, что малыш,  
За то, что растёшь,  
За то, что на папу и маму похож.  
И эта любовь до конца твоих дней,  
Останется тайной опорой твоей.*

*В. Берестов*

**Если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать. Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив, назвав “по имени” его чувство или переживание.**

Когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо, несправедливо, когда он очень устал, практическими действиями — показать, научить, направить — ему не поможешь.

Нельзя оставлять ребенка наедине с его переживаниями. Ведь своим советом и критическими замечаниями родители как бы сообщают ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет.



Нужно дать ему понять, что вы знаете о его переживании (состоянии), “слышите его”. 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. Родители, которые потребовали “озвучить” чувство ребенка, рассказывают о неожиданных, чудодейственных результатах.

## ПРАВИЛА БЕСЕДЫ ПО СПОСОБУ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

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

2. Важно, чтобы его и ваши **глаза находились на одном уровне.**

Ваше положение по отношению к нему и ваша поза - первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать.

3. Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, **не следует задавать ему вопросы.** Желательно, чтобы ваши ответы звучали в **утвердительной форме.**

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

Родитель: Ты на него сильно обиделся.

Эта фраза удачна. Она показывает, что родитель настроился на “эмоциональную волну” сына, что он слышит и принимает его огорчение. «А что случилось?» или «Ты что на него обиделся?» - фразы, оформлены как вопрос и не отражают сочувствия.



4. Очень важно в беседе **“держать паузу”.**

После каждой реплики лучше всего **промолчать.**

Это время принадлежит ребенку; не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка - может он что-то добавит. Если глаза ребенка смотрят не на вас, а в сторону или вдаль, то продолжайте молчать, в нем происходит очень важная и нужная внутренняя работа.

5. Если ребенок предоставил достаточно информации, иногда полезно **повторить что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить - назвать “по имени” его чувство или переживание в утвердительной форме.**

Иногда у родителей возникает опасение, что ребенок воспримет повторение его слов как передразнивание. Этого можно избежать, если использовать другие слова с тем же смыслом.

СЫН (с мрачным видом): 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).

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

## ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ, СЛУШАЯ РЕБЕНКА, ОТКЛИКАТЬСЯ РАЗВЕРНУТЫМИ ФРАЗАМИ?

Совсем не обязательно. Иногда дети, не закрывая рта рассказывают обо всем, что случилось. Тогда все, в чем нуждается ребенок - это ваше присутствие и внимание.

Психологи назвали этот способ «**пассивным слушанием**» — пассивным, конечно, только внешне.

Здесь употребляются короткие фразы и слова, междометия, просто мимические знаки, говорящие о том, что вы слушаете и отзываетесь на детские чувства: «Да-да...», «Ага!», «Неужели?», «Расскажи еще...», «Интересно», «Ты так и сказал!», «Вот-вот...», «И что же?», «Замечательно!», «Ну надо же!..» и т. п. Короткие слова уместны и при рассказе об отрицательных переживаниях.



## А КАК СЛУШАТЬ РЕБЕНКА, ЕСЛИ НЕКОГДА? КАК ПРЕРВАТЬ ЕГО?

Если некогда, лучше не начинайте. Нужно, чтобы у вас был некоторый запас времени. От начатых и прерванных попыток слушать ребенка тот может получить только разочарование. Хуже всего, если хорошо начавшийся разговор резко обрывается родителем. При повторении подобных случаев у ребенка может вырасти лишь недоверие к отцу, и попытки активного слушания он начнет оценивать, как способ войти к нему в доверие, чтобы потом больнее ударить. Особенно опасны такие ошибки, если у вас до сих пор не было хорошего контакта с ребенком, и вы делаете только первые шаги.

**Частое ошибочное мнение родителей, будто активное слушание — это способ добиться от ребенка того, что вы от него хотите (например, заставить сделать уроки).** Совсем нет, активное слушание — это путь установления лучшего контакта с ребенком, способ показать, что вы безусловно его принимаете со всеми его отказами, бедами, переживаниями. Если же ребенок заподозрит, что вы рассчитываете каким-то новым способом воздействовать на него «в свою пользу», то сопротивление вашим попыткам только возрастет.



## ПОМЕХИ НА ПУТИ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ РЕБЕНКА.

Психологи выделили типы традиционных родительских высказываний (автоматических ответов), которые являются настоящими помехами на пути активного слушания ребенка.

**1. Приказы, команды:** «Сейчас же перестань!», «Убери!», «Вынеси ведро!», «Быстро в кровать!», «Чтобы больше я этого не слышал!», «Замолчи!».

В этих категоричных фразах ребенок слышит нежелание родителей вникнуть в его проблему, чувствует неуважение к его самостоятельности. Такие слова вызывают чувство бесправия, а то и брошенности «в беде».

В ответ дети обычно сопротивляются, «бурчат», обижаются, упрямятся.

**2. Предупреждения, предостережения, угрозы:** «Если ты не прекратишь плакать, я уйду», «Смотри, как бы не стало хуже», «Еще раз это повторится, и я возьмусь за ремень!», «Не придешь вовремя, пеняй на себя».

Угрозы бессмысленны, если у ребенка сейчас неприятное переживание. Они лишь загонят его в больший тупик.

При частом повторении угроз дети к ним привыкают, перестают на них реагировать. Тогда родители от слов переходят к делу, от слабых наказаний к более сильным, порой жестоким (ремень).

**3. Мораль, нравоучения, проповеди:** «Ты обязан вести себя как подобает», «Каждый человек должен трудиться», «Ты должен уважать взрослых».



Бесконечное повторение в «сто первый раз» преевшихся фраз обычно ничего не меняет. Дети чувствуют давление внешнего авторитета, иногда вину, иногда скуку, а чаще всего все вместе взятое.

Дело в том, что дети воспитываются не столько словами, сколько атмосферой в доме. Если в семье все трудятся, воздерживаются от грубых слов, не лгут, делят домашнюю работу,— будьте уверены, ребенок знает, как надо себя правильно вести.

Если ребенок нарушает “норму поведения”, то стоит посмотреть, не ведет ли себя в семье кто-то также. Если эта причина отпадает, то, скорее всего ваш ребенок «выходит за рамки» из-за своей внутренней неустроенности, эмоционального неблагополучия. В обоих случаях словесные поучения — самый неудачный способ помочь делу.

Значит ли это, что с детьми не надо беседовать о моральных нормах и правилах поведения? Совсем нет. Однако делать этого не надо только в их спокойные минуты, а не в накаленной обстановке. Иначе наши слова только подливают масло в огонь.

**4. Советы, готовые решения:** “А ты возьми и скажи...”, “Почему бы тебе не попробовать...”, “По-моему, нужно пойти и извиниться”, “Я бы на твоём месте дал сдачу”.

Как правило, мы не скупимся на подобные советы. Больше того, считаем своим долгом давать их детям. Часто в пример себя: “Когда я был в твоём возрасте...”

Однако дети не склонны прислушиваться к нашим советам. А иногда они открыто восстают: “Ты так делаешь, а я по-другому”, “Тебе легко так говорить!” », «Без тебя знаю!»

Что стоит за негативными реакциями ребенка? Желание быть самостоятельным, принимать решения самому. Ведь и нам, взрослым, не всегда приятны чужие советы. А дети гораздо чувствительнее нас. Каждый раз, что-либо советуя ребенку, мы как бы сообщаем ему, что он еще мал, неопытен, а мы умнее его, наперед все знаем.

Позиция родителей “сверху” раздражает детей, а главное, не оставляет у них желания рассказать больше о своей проблеме.

Часто дети сами приходят к тому же, что мы перед этим пытались им посоветовать! Но им надо самим принять решение — это их путь к самостоятельности. Очень важно давать детям такую возможность, хотя это, конечно, труднее, чем дать совет.

**5. Доказательство, логические доводы, нотации, “лекции”:** «Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки», «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько раз тебе говорила! Не послушалась — пеняй на себя».

И здесь дети отвечают: “Отстань”, “Хватит”, “Сколько можно”, “Хватит! Мне надоело!”.

В лучшем случае они перестают нас слышать, возникает “смысловой барьер”, или “психологическая глухота”.

**6. Критика, выговоры, обвинения:** «На что это похоже!», «Опять все сделала не так!», «Все из-за тебя!», «Зря я на тебя понадеялась», «Вечно ты!..».

Такие фразы не могут сыграть никакой воспитательной роли. Они вызывают у детей либо активную защиту: нападение, отрицание, озлобление; либо уныние, подавленность, разочарование в себе, а низкая самооценка порождает новые проблемы.

Замечания и команды становятся главной формой общения с ребенком.

## **НЕГАТИВНЫЙ БАГАЖ РЕБЕНКА**

Давайте проследим, сколько слышит ребенок за день команд и замечаний. Помножьте эти высказывания на количество дней, недель, лет, в течение которых ребенок все слышит. Получится огромный багаж негативных впечатлений о себе, да еще и от самых близких людей. Чтобы как-то уравновесить этот груз ему приходится доказывать себе и родителям, что он чего-то стоит. Самый первый и легкий способ (он подсказывается родительским стилем) - это подвергнуть критике требования самих родителей. Что же может спасти положение?

1. Постарайтесь обращать внимание не только на отрицательные, но и на положительные стороны поведения вашего ребенка.
2. Не бойтесь, что слова одобрения в его адрес испортят его.
3. Иногда родители думают, что ребенок и так знает, что его любят, поэтому положительные чувства ему высказывать необязательно. Это совсем не так.
4. Приходит ли нам в голову, что дети так буквально истолковывают наше поведение, слова, выражение лица? Всегда ли мы учитываем, что дети воспринимают мир в черно-белых тонах: либо безусловно да, либо безусловно нет?

5. Вы сами хорошо бы выживали в условиях постоянной бомбардировки критикой со стороны самого близкого человека? Не ждали бы добрых слов, не тосковали бы по ним?

**7. Похвала:** «Молодец, ну ты просто гений!», «Ты у нас самая красивая (способная, умная)!», «Ты такой храбрый, тебе все нипочем».

После всего сказанного странно прозвучит рекомендация не хвалить ребенка. Однако необходимо различать похвалу и поощрение (одобрение): в похвале есть элемент оценки.

Чем плоха похвала?

1. Когда родитель часто хвалит, ребенок скоро начинает понимать: где похвала, там и выговор. Хваля в одном, его осудят в другом.
2. Ребенок может стать зависимым от похвалы: ждать, искать ее. («А почему ты меня сегодня не похвалила?»)
3. Наконец, он может заподозрить, что вы неискренние, т.е. хвалите из своих соображений. (Неправда, ты нарочно так говоришь, чтобы я не расстраивался!)

Одобрение

Реагируя на успехи, лучше всего выразить ваше чувство, используя вместо “ты” местоимения “я” или “мне”. (Я очень рада! Мне понравилось то-то и то-то.)



**А что если ребенок настойчиво требует невозможного, и при этом плачет или очень расстроен?**

Все-таки попробуйте его активно послушать. Ваши первые фразы, в которых он услышит участие, могут несколько смягчить обстановку. Вслед за этим попробуйте пометать с ним вместе о невозможном...

**Юлия Борисовна Гиппенрэйтер** (род. 25 марта 1930 в Москве) — советский и российский психолог. Профессор МГУ. Автор многочисленных публикаций по психологии.