

Активное слушание (по Ю. Гиппенрейтер)

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. Например:

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? (Фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия)

- Ты что на него

обиделся?

Разница между утвердительным и вопросительным предложениями очень незначительная, а реакция на них бывает очень разная.

4. Очень важно в беседе "держаться 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. В вашем ответе важно повторить что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.

Чего нельзя делать

! Не командуйте. Долой фразы «Бегом!», «Сейчас же!», «Не вздумай!», «Я что сказал!». Это занижает самооценку ребенка, делает его бесправным.

! Не советуйте. Малыш должен сам принять решение, методика поможет подвести его к верному выводу.

! Не угрожайте. «Сделай это немедленно, иначе никаких мультиков!», «Выучи стишок, не то останешься без подарка!». Не закручивайте гайки, а слушайте!! Не читайте лекций! Да, малышу нужно поведать о том, как правильно себя вести, что говорить и как отвечать. Но делать это нужно в спокойной обстановке, читая книгу, например. Морали во время истерики только отдалят вас от компромисса.

! Не сравнивайте. То, что соседский мальчик закончил четверть на отлично, не повод выговаривать своему ребенку, что «Петя лучше, он старался и стал отличником». Снова под ударом самооценка!

! Не высмеивайте. «Рева-корёва», «Что ты за ребенок!», «Тютя» и прочие «комплименты» заставляют ребенка защищаться, вы ведь сами провоцируете конфликт. Зачем?

! Не расспрашивайте! Не нужно лезть в душу, выпрашивать и выслеживать. Ваш сын или дочь сами все расскажут, только научитесь правильно слушать.

! Не сочувствуйте! Фразы «Успокойся», «Не обращай внимания», «Это же пустяки» – кривая тропка, вы ведь проблему не решаете, а задвигаете на дальний фланг. А нужно ее сразу решать.

Внутренние установки, необходимые для применения активного слушания:

1. Вы должны хотеть выслушать ребенка. Это означает, что вы готовы выделить на это время. Если у вас нет времени, так и скажите.
2. Вы должны искренне хотеть быть полезным ребенку в решении его конкретной проблемы в данный момент. Если вы этого не хотите, ваше активное слушание не даст никакого эффекта.
3. Вы должны быть в состоянии искренне принять его чувства такими, каковы они есть, какими бы они ни были и как бы они ни отличались от ваших чувств или от чувств, которые, по вашему мнению, должен испытывать ребенок. На развитие этой установки может потребоваться довольно длительное время.
4. Вы должны искренне верить в способность ребенка справляться со своими чувствами, работать над ними и решать свои проблемы. Для приобретения этой веры наблюдайте за тем, как ваш ребенок решает свои проблемы.