

Как слушать ребенка? Или секреты активного слушания

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями — показать, научить, направить — ему не поможешь. В таких случаях лучше всего... его послушать. Правда, иначе, чем мы привыкли. Существует способ «помогающего слушания», иначе его называют «активным слушанием». Что же это значит — активно слушать ребенка?

Активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Обратите внимание на некоторые важные особенности и дополнительные правила беседы по способу активного слушания.

Во-первых, если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени, можно слегка притянуть ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему поближе. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза — первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Будьте очень внимательны к этим сигналам, которые хорошо «читает» ребенок любого возраста, даже не отдавая себе сознательного отчета в том.

Во-вторых, если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме. Например: часто на вопрос: «Что случилось?» огорченный ребенок отвечает: «Ничего!», а если вы скажете: «Что-то случилось...», то ребенку бывает легче начать рассказывать о случившемся.

В-третьих, очень важно в беседе «держаться паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помолчать хорошо и после ответа ребенка — может быть, он что-то добавит.

В-четвертых, в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство (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.

Результаты, которые дает беседа по способу активного слушания. Их, по крайней мере, три. Они также могут служить признаками того, что вам удастся правильно слушать ребенка.

1. Исчезает или, по крайней мере, сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка.

2. Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.

3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.



Удачи вам и душевного благополучия!