

### ***Корень проблем, где он?***

Справедливо будет отметить, что то, о чем пойдет речь в этой статье, ценно не только для отношений родитель-ребенок, но и вообще для любых взаимоотношений между людьми. Нам нужно научиться слушать и слышать! Вот один из главных секретов успеха и гармонии во взаимоотношениях с близкими (да и со всеми) людьми.

Как часто мы заняты и даже не слышим, что говорят-просят-рассказывают нам наши дети? Мама моет посуду, папа уткнулся в компьютер, а ребенок так хочет с вами поделиться своей энергией – рассказать вам что-то или спросить. И вы, даже не повернувшись к нему, «выслушав» его спиной, машинально отвечаете на его запрос. Дети, которые растут в такой атмосфере, тоже не умеют правильно слушать.

Но корень проблемы в том, что со временем ребенку и не хочется вам ничего рассказывать, не хочется с вами делиться ни своими радостями, ни тем более, проблемами и переживаниями. И многие родители уже со взрослыми детьми школьниками понимают, что ничего о них не знаю, ни о их интересах, ни про круг общения, ни о боли и разочаровании детских сердец. Многие дети становятся «не управляемыми» – перечат, грубят, игнорируют... Я уверена, что начало такому поведению

было положено давно – потому что родители не научились слышать и слушать своих детей. А ведь так важно стать для ребенка другом! Другом, которому захочется все рассказать, с которым хочется поделиться и радостями-победами, и страхами-поражениями-неудачами. Чтобы не было потребности искать этого «друга» на улице, вне семьи.

### ***Активное слушание***

Что же такое активное слушание? Наверное, из словосочетания уже ясно, что мы не только слушаем, но и слышим (!), чувствуем, что вам говорит ребенок (собеседник). Ваша задача, раскрыть ребенка, чтобы он захотел выговориться, поведать вам о своих чувствах и эмоциях. Также, если ребенок еще мал, то ваша задача описать словами его чувства. Ребенок должен знать, что вы понимаете и принимаете его. И не важно, какие это эмоции: положительные или отрицательные. Важно, чтобы ребенок четко понимал, что вы его принимаете таким, каким он есть, без условностей, без ожиданий, без оценок. Что вы его любите просто, потому что он есть. Я уверена, что именно с этого момента начинается настоящая дружба между родителями и ребенком.

Теперь подробнее, как нужно слушать ребенка?

### **1. Установить контакт глаз**

Важно разговаривать с ребенком так, чтобы ваши лица были напротив друг друга. Если ребенок хочет с вами поговорить, присядьте рядом с ним, посмотрите ему в глаза. Не допустимо, разговаривать «спиной» или уткнувшись в компьютер-телефон-телевизор.

### **2. Паузы**

Научитесь делать паузы между тем, что вы услышали и вашим комментарием. Часто дети продолжают, дополняют свой рассказ какими-то подробностями, порой очень важными.

### **3. Возвращайте ребенку его чувства, отвечая в утвердительной форме**

Если ребенок делится с вами своей проблемой, скажите ему о его чувствах в утвердительной форме. Тогда ребенок поймет, что вы его понимаете. Например, ребенок хотел покататься на качели, но прямо перед его «носом» на качелью вскочил более взрослый ребенок, который ни при каких условиях не планирует сейчас уступать место вашему малышу. Ваш малыш нахмуренный, плачущий идет к вам. Вы в утвердительной форме обозначьте его чувства: «Ты расстроен. Ты злишься. Тебе обидно» Тогда ребенок увидит, что вы его чувствуете, что вы понимаете каково ему сейчас. И я вас, умоляю!!!, если ребенок расстроился, то

для него – это действительно ВАЖНО! Не нужно ему рассказывать какой это пустяк и что вот вырастет, тогда у него будут проблемы, а это так себе – пшик.

Моя подруга рассказывала, что когда она «безумно» влюбилась в седьмом классе и естественно безответно, она сказала об этом маме. Мама отмахнулась от нее со словами: «Ой, я тебя прошу, знаешь, сколько у тебя еще женихов будет! И цветов! И подарков!» Безусловно, мама была права, вот только дочери на тот момент в ее жизни нужны были совсем другие слова! Да, ей нужно было, чтоб ее просто выслушали, чтоб она могла рассказать обо всей своей боли. Может и любовь быстрее прошла и отношения с мамой развивались по-другому. Стоит ли говорить, что больше мама не слышала и не догадывалась ни об одних душевных муках, страданиях, влюбленностях своей дочери. Даже радостями она не делилась с мамой. Думаю если бы мама села рядом с дочерью и сказала: «Тебе больно» (мама обозначила чувства дочери) скорее всего дочка вылила на маму всю гамму своих чувств и эмоций.

#### **4. Главный человек – тот, кто перед тобой**

Если к вам пришли с проблемой, просьбой, историей – постарайтесь быть в моменте, быть во внимании. Слушайте внимательно, не перебивайте, оставляйте место для пауз; уточняйте, если что-то не понятно; кратко повторите, то, что только

что услышали; верните словами собеседнику чувства, о которых идет речь (ты обижен, ты влюблен, ты не ожидал такого, ты чувствуешь себя одиноким). Не спрашивайте ребенка: «почему ты расстроен?» – скажите: «ты расстроен», «Ты что обиделся?» – скажите: «Ты обиделся» и т.п.

Учитесь! Учитесь слушать и слышать своих деток, своих родных и близких. Со временем вы увидите, какие плоды даст вам такое умение! Да, помимо того, что вы будете лучшим другом своего ребенка и сможете решать многие проблемы и конфликты еще в «зародыше». Вы обнаружите, что и ваши дети умеют вас слушать и слышать! А это, ой как бесценно.

## ***Секреты активного слушанья или как научиться слышать своего ребёнка!***



***Педагог-психолог Корепина А.А.***

***Невьянск, 2023***