

## Учимся слышать ребенка

Причины трудностей ребёнка часто бывают спрятаны в его чувствах. Тогда практическими действиями – показать, научить, направить – ему не поможешь. В таких случаях лучше всего... его послушать.

Психологи подробно описали способ «помогающего слушания», иначе его называют «активным слушанием».

Что же это значит—активно слушать ребёнка?

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

### Правила «активного слушания»:

#### **Правило 1.**

Если вы хотите послушать ребёнка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне.

#### **Правило 2.**

Если вы беседуете с расстроенным или огорчённым ребёнком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме. Например: «Ты на него обиделся».

#### **Правило 3.**

Очень важно в беседе «держат паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребёнку, не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребёнку разобраться своим переживанием и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребёнка—может быть, он что-то добавит.

#### **Правило 4.**

В вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли случилось с ребёнком, а потом обозначить его чувство.

Такой способ слушания непривычен для нашей культуры, однако он быстро завоюет ваши симпатии, как только вы увидите результаты, которые он даёт.

1. Исчезнет или по крайней мере сильно ослабевает отрицательное переживание ребёнка.
2. Ребёнок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе больше.
3. Ребёнок сам продвигается в решении своей проблемы.