Как слушать ребенка?

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств.
В таких случаях лучше всего... его послушать
Активно слушать ребенка — *значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал*, при этом обозначив его чувство.
Метод активного слушания эффективен в ситуациях, когда ребенок:

- расстроен,
- обижен,
- потерпел неудачу,
- когда ему больно,
- стыдно,
- страшно,
- когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал.

Правила беседы по способу активного слушания:

1. Обязательно повернитесь к нему лицом.

Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. 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. Избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой; смотря телевизор, читая газету; сидя, откинувшись на спинку кресла или лежа на диване.
сигналам, которые хорошо «читает» ребенок любого возраста, даже не отдавая себе сознательного отчета в том.

2. Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы.

Желательно, чтобы *ваши ответы звучали в утвердительной форме.*
Часто на вопрос: «Что случилось?» огорченный ребенок отвечает: «Ничего!», а если вы скажете: «случилось. То-то..», то ребенку бывает легче начать рассказывать о случившемся.

3. Очень важно в беседе «держать паузу».

После каждой вашей реплики лучше всего помолчать.
Помните, что это время принадлежит ребенку; *не забивайте его своими соображениями и замечаниями.*
Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом.
Помолчать хорошо и после ответа ребенка — может быть, он что-то добавит.

4. Полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.

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

Типичные ошибки взрослых

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

3. **Мораль, нравоучения, проповеди :**

«Ты обязан вести себя как подобает»,
«Каждый человек должен трудиться»,
«Ты должен уважать взрослых» (давление авторитета).

4. **Советы, готовые решения :**

«А ты возьми и скажи...»,
«Почему бы тебе не попробовать...»,
«По-моему, нужно пойти и извиниться»,
«Я бы на твоем месте дал сдачи».

5. **Доказательства, 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», «Сколько можно», «Хватит!».

6. **Критика, выговоры, обвинения:**

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

Они вызывают у детей либо активную защиту:
ответное нападение, отрицание, озлобление; либо уныние, подавленность, разочарование в себе и в своих отношениях с родителем.
В этом случае у ребенка формируется низкая самооценка; он начинает думать, что он и в самом деле плохой, безвольный, безнадежный, что он неудачник.
«Вставай», «Сколько можно валяться?», «Посмотри, как у тебя заправлена рубашка», «Опять с вечера не собрал портфель», «Не хлопай дверью, малыш спит», «Почему опять не вывел собаку (не покормил кошку)? «Опять в комнате черт знает что!», «За уроки, конечно, не садился», «Сколько раз говорила, чтобы мыл за собой посуду»,«Устала напоминать про хлеб», «Гулять не пойдешь, пока...», «Сколько можно висеть на телефоне?», «Ты когда-нибудь будешь ложиться спать вовремя?!»

Не скупиться на поощрение:
«Спасибо, что ты сходил в сад за малышом»,
«Хорошо, что ты пришел, когда обещал»,
«Мне нравится готовить с тобой вместе».

7. **Похвала , когда в ней всегда элемент оценки:**

«Молодец, ну ты просто гений!»,
«Ты у нас самая красивая (способная, умная)!»,
«Ты такой храбрый, тебе все нипочем».
Чем плоха похвала-оценка?
Во-первых, когда *родитель часто хвалит, снижается ее ценность…*
Во-вторых, ребенок может стать зависимым от похвалы: ждать, искать ее.

8. **Обзывание, высмеивание :**

«Плакса-вакса»,
«Не будь лапшой»,
«Ну, просто дубина!»,
«Какой же ты лентяй!»
Все это — лучший способ оттолкнуть ребенка и «помочь» ему разувериться в себе.
Как правило, в таких случаях дети обижаются и защищаются: «А сама какая?», «Пусть лапша», «Ну и буду таким!».

9. **Догадки, интерпретации:**

«Я знаю, это все из-за того, что ты...»,
«Небось опять подрался»,
«Я все равно вижу, что ты меня обманываешь...»

Одна мама любила повторять своему сыну: «Я вижу тебя насквозь и даже на два метра под тобой!», что неизменно приводило подростка в ярость.

10. Выспрашивание, расследование :

«Нет, ты все-таки скажи»,
«Что же все-таки случилось? Я все равно узнаю»,
«Почему ты опять получил двойку?»,
«Ну почему ты молчишь?».

11. Сочувствие на словах, уговоры, увещевания .

Фразы типа:
«Успокойся»,
«Не обращай внимания!»,
«Перемелется, мука будет»
ребенок может услышать пренебрежение к его заботам, отрицание или преуменьшение его переживания.

12. Отшучивание, уход от разговора.

СЫН: Знаешь, папа, терпеть не могу эту химию и ничего в ней не понимаю.
ПАПА: Как много между нами общего!
Папа проявляет чувство юмора, но проблема остается. А что уж говорить о таких словах, как «Отстань!», «Не до тебя», «Вечно ты со своими жалобами!».

Чувства взрослых

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.
Когда вы говорите своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении

«я-сообщение»	*«ты-сообщение»*
1. Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседей.	1. Ну что у тебя за вид!
2. Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь.	2. Перестань тут ползать, ты мне мешаешь!
3. Меня очень утомляет громкая музыка.	3. Ты не мог бы потише?!

Ошибки:

Начав с «Я-сообщения», родители (учителя) заканчивают фразу «Ты-сообщением».
Например: "Мне не нравится, что ты такая неряха!" или "Меня раздражает это твое хныканье!".

Как избежать этой ошибки?

использовать безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова.
Например:
— Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками
— Меня раздражает, когда дети хнычут.

Результаты, которые дает метод активного слушания ребенка:

1. Исчезает или по крайней мере сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.

2. Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше: тема повествования (жалобы) меняется, развивается. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.

3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.