**Как слушать и слышать ребенка: советы родителям**

**А.Э. Шевченко**

Психологи часто отмечают, что **родители** в общении с детьми прежде всего центрируются на своих проблемах, а не на проблемах **ребенка**. Это во многом мешает **слушанию своего ребенка**, а следовательно, пониманию его потребностей и чувств. Опыт показывает, что **родители** иногда жалуются на то, что **ребенок не внимателен**, делает им назло или не справляется с чем-то. А на самом деле **ребенок** просто нуждается в другой форме изложения требований, его что-то беспокоит и от этого он раздражается, или он испытывает значительные затруднения и хочет от **родителей поддержки**.

Получается, **родители часто не замечают** *«очевидные»* вещи, поэтому многие детские проблемы и переживания чаще всего остаются за гранью **родительского внимания**. Для решения совместных проблем важно владеть методами, используемыми в трудных или конфликтных ситуациях.

Один из методов – это активное **слушание**. Задумывались ли **родители над тем**, что для меня *(не для* ***ребенка****)* значит хорошо **слушать**? **Слышать и слушать** — это различные понятия. **Слышать — значит различать**, воспринимать что-то слухом. **Слушать** — направлять слух на что-то. В данном случае – на понимание своего **ребенка**. **Слушание** может быть пассивное *(безмолвное)* и активное *(рефлексивное)*. Безмолвное **слушание**— минимизация ответных реакций (Да, да, Я тебя **слушаю**, поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак согласия.

Активное **слушание** предполагает значительно большие усилия **родителей**. Вместе с тем активное **слушание** создает отношения теплоты; **родители могут** *«влезть в шкуру»* **ребенка**; помочь в решении проблем **ребенка**. А у детей появляется желание **прислушиваться к мнению родителей**. Активное **слушание** также помогает воспитывать самоконтроль и ответственность.

Чтобы активно **слушать**, важно овладеть некоторыми его приемами: пересказ (полный и краткий, отражение чувств, уточнение, резюмирование *(подведение итогов)*. Пересказ — изложение своими словами того, что сказал собеседник, он может быть более полным в начале, а в дальнейшем — более кратким, с выделением наиболее важного. Ключевые слова: *«Ты говоришь.»*, *«Как я понимаю.»*, *«Другими словами, ты хочешь.»*. **Родитель**, который может повторить слова **ребенка**, помогает ему разобраться в собственных чувствах и мыслях. Повторение должно носить эмпатический *(прочувствованный)* характер, то есть использоваться тогда, когда это необходимо, и отвечать потребностям **ребенка**. Пересказ — это своеобразная обратная связь **ребенку**: *«Я тебя* ***слышу****,* ***слушаю и понимаю****»*. Часто именно из-за отсутствия такой реакции со стороны своих **родителей** дети по нескольку раз повторяют отдельную фразу или слово, как бы не надеясь, что взрослые могут **услышать их с первого раза**. Сложность формирования навыка пересказа заключается в том, что при этом необходимо сосредоточиться на чужих мыслях, отключившись от своих, а слова других обычно вызывают в нас собственные воспоминания, ассоциации. Умение распределять внимание, одновременно удерживая внутренний строй своих мыслей и ход рассуждений другого человека, — это признак сформированности навыков активного **слушания**.

Уточнение *(выяснение)* относится к непосредственному содержанию того, что говорит **ребенок**. Уточнение может быть направленным на конкретизацию и выяснение чего-либо (*«Ты сказал, что это происходит давно. Как давно это происходит?»*, Ты именно сейчас не хочешь надеть это платье или оно вообще тебе не нравится?»). Уточнение также

Отражение чувств — проговаривание чувств, которые испытывает **ребенок** в конкретном случае («Мне кажется, ты обижен *(злишься)*», *«Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным»*, или *«Ты волнуешься»*). Последствия: дети меньше боятся негативных чувств; видят, что **родители понимают их**. Лучше называть чувства в утвердительной форме, так как вопрос меньше выражает сочувствие. Этот прием способствует установлению контакта и повышает желание **ребенка рассказывать о себе**, но в том случае, если тот не пытается скрывать свои чувства. **Родители** не должны заниматься выпытыванием тех переживаний, которые **ребенок** хочет оставить при себе. Очень часто дети отвечают на вопрос расплывчато и неопределенно, и очень важна роль **родителя в том**, чтобы помочь **ребенку** выразить свои чувства и мысли.

Проговаривание подтекста — проговаривание того, о чем хотел бы сказать **ребенок**, дальнейшее развитие его мыслей. **Родители** часто хорошо понимают, что стоит за словами **ребенка**, какой закадровый перевод можно осуществить. Например, у фразы *«Мама, а ты заметила, что я убрал игрушки?»* подтекст может быть таким: *«Ты бы меня похвалила»*. Проговаривание подтекста надо осуществлять для лучшего взаимопонимания и дальнейшего продвижения в беседе, а не для того, чтобы показать, насколько хорошо **слушающий родитель знает ребенка**. Нельзя использовать знание для манипуляции, в конечном итоге это разрушает благоприятные взаимоотношения. И уж, конечно, проговаривание не должно превращаться в оценивание, что иногда очень хочется сделать **родителю в разговоре с ребенком** (например, *«Вижу, что убрал, но ты и должен это делать»*). Оценивание у любого человека блокирует желание рассказывать о проблеме.

Резюмирование используется в продолжительных беседах или после серьезных поступков (*«Итак, мы договорились с тобой, что.»*, *«Я поняла, что на самом деле ты хочешь…»*). Подведение итогов требует от **слушающего** внимания и умения кратко излагать свои и чужие мысли.

Правила хорошего **слушания**:

• **слушайте ребенка внимательно**, обращая внимание не только на слова, но и на невербальные проявления **ребенка** *(мимика, позы, жестикуляция, действия)*;

• проверяйте, правильно ли Вы поняли слова или просьбу **ребенка**;

• не старайтесь сразу запретить или дать **совет**, переспросите, уточните, поймите чувства **ребенка**;

• не давайте резких оценок, поразмышляйте вместе с **ребенком** о последствиях его просьбы или поведения.

Дорогие **родители**! Если Вы начнете активно **слушать ребенка**, Вы научитесь его понимать так, что общение и воспитание в целом будет доставлять Вам радость.