

Учимся слушать ребенка.

Чтобы ребенок нас слушал и слышал, мы сначала учимся слышать его. Этот урок о принятии чувств, желаний, мыслей, фантазий, эмоций ребенка.

В родителе встроена функция постоянного информирования. Родитель находится в позиции постоянного говорильщика, потому что ему нужно сообщить какую-либо информацию ребенку. Он постоянно что-то объясняет, нравочает, учит жизни и т. д., но слушает очень мало. Рот родителей не закрывается, и ребенок привыкает к тому, что родители все время говорят, и перестает слышать, потому что он и так это много раз слышал. В конечном итоге вы замечаете, что когда вы что-то говорите ребенку, он смотрит в одну точку и вас совершенно не слышит. Еще такое происходит, когда ребенок пытается оправдаться, но мы в ответ ему говорим: «Даже не хочу ничего слышать!» Все это происходит потому, что мы не умеем слышать наших детей.

Как же нам слушать ребенка? Есть два способа слушать: пассивный и активный.

Пассивно мы слушаем детей тогда, когда мы с искренним интересом просто слушаем и в этот момент мимикой и жестами (киванием, угуканьем, приподнятыми от удивления бровями, и т. д.) даем понять ребенку, что нам действительно интересно, что он говорит. Пассивно не значит пассивно, ничего не выражая сидеть, смотреть в одну точку и делать вид, что слушаешь, а все наоборот. Активное слушание включает себя:

- возвращение информации,
- внимание к эмоциям и чувствам ребенка,
- а также мы показываем словами, что мы действительно понимаем ребенка.

Примеры:

Как обычно мы отвечаем	Активно слушаем
СЫН: Он отнял мою машинку! Ну ничего, поиграет и отдаст...	СЫН: Он отнял мою машинку! МАМА: Ты очень огорчен и рассержен на него.
СЫН: Больше я туда не пойду! – Как это ты не пойдешь в школу?!	СЫН: Больше я туда не пойду! ПАПА: Ты больше не хочешь ходить в школу
ДОЧЬ: Не буду я носить эту уродскую шапку! – Перестань капризничать, вполне приличная шапка!	ДОЧЬ: Не буду я носить эту уродскую шапку! МАМА: Тебе она очень не нравится.

Еще один пример того, почему активное слушание может помочь, когда мы не хотим применять шантаж, манипулирование и приказывать ребенку что-то делать.

Мама укладывает четырехлетнюю Машу спать, и девочка просит посидеть с ней.

ДОЧЬ: Мамочка, ну еще капельку, ну чуть-чуть!

МАМА: Машенька, уже поздно, все ребята спят.

ДОЧЬ: Целый день одна и одна, не хочу больше!

МАМА: Ты же целый день с ребятами в саду играешь... (Вспоминает активное слушание.) Ты чувствуешь себя одинокой...

ДОЧЬ: Да, ребят много, а маму в сад не пускают.

МАМА: Ты скучаешь без меня.

ДОЧЬ: Скучаю, а Саша Петров дерется.

МАМА: Ты на него сердита.

ДОЧЬ: Он мою игру поломал!

МАМА: И ты расстроилась...

ДОЧЬ: Нет, я его толкнула, чтоб не ломал, а он меня кубиком по спине.

МАМА: Было больно... (Пауза.).

ДОЧЬ: Больно, а тебя нет!

МАМА: Ты хотела, чтобы мама тебя пожалела..

ДОЧЬ: Я хотела с тобой пойти...

МАМА: Пойти... (Пауза.).

ДОЧЬ: Ты же обещала нас с Игорьком в зоопарк сводить, я все жду-жду, а ты не ведешь!

Почему мы не хотим слушать ребенка? потому что он говорит:

- a) глупости (когда ребенок рассказывает про свои фантазии нам не совсем понятные);
- b) то, что вызывает в нас негативные эмоции (ребенок не хочет ходить в секцию, за которые мы заплатили деньги, купили форму и т. д.);
- c) говорит молча (ребенок приходит молча, в каком - то расстроенном настроении).

d) говорит каким - то действием, которое нам кажется вредностью ребенка (отодвигает кашу, разбрасывает вещи и т. д.).

Когда мы слушаем ребенка, мы показываем ребенку, что ты для нас важен, я уважаю твои чувства, мне не все равно, что с тобой происходит, ты не один. Я принимаю тебя в любом твоём состоянии: и когда ты злишься, и когда тебе весело, грустно. Таким образом, растет доверие между нами и ребенком. И когда ребенок вырастет, и у него что-то случится, он сможет не побояться, прийти и рассказать нам. Кроме того, когда мы слушаем ребенка, мы учим его слушать нас. И спустя некоторое время, вы увидите внимание ребенка не только нашим словам, но и к нашим чувствам.

Задание к уроку:

1. Слушать сегодня ребенка как можно больше! Активно и пассивно.
2. Запишите, что вы чувствовали, когда слушали ребенка. Было ли это легко для вас?
3. Как реагировал ребенок на то, что вы его внимательно слушали?

