**Давайте слушать активно!**

Активное слушание - это искусство понимания. Попробуйте выработать в себе этот навык, и вы увидите, что отношения с детьми кардинально изменятся. Ведь, слушая активно, мы не просто убеждаем ребенка в том, что верно понимаем все произносимое им, но еще раз выражаем этим свою родительскую любовь и привязанность. Мы как бы сообщаем ребенку: «Я забочусь о тебе, я принимаю тебя. Я хочу понять твои чувства и, особенно, твои потребности».

Обычно, при общении с ребенком, мы так или иначе «воспитываем его», то есть выражаем свое одобрение или неодобрение, симпатию или неприятие, оцениваем и даем советы. Тем самым мы как бы диктуем ребенку, как он должен поступать или чувствовать в той или иной ситуации. Это естественно, и для многих именно в этом и заключается «воспитание». Но, как показывает практика, подобные реакции редко помогают или удовлетворяют наших детей. Скорее наоборот, они начинают чувствовать, что мы не хотим вмешиваться в их дела, что нас не интересуют их чувства, что мы не воспринимаем их проблемы всерьез, и не верим в то, что они способны справиться с ними самостоятельно.

Целью же активного слушания является не «воспитание», а «понимание» - создание доверительных и уважительных отношений. Для того чтобы слушать активно, мы должны:

а) Хотеть понять. А для этого, прежде всего, нужно слушать, без выдвижения гипотез и оценок. Обязательно повернитесь к ребенку лицом, посмотрите в глаза. Знайте, что ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его услышать и понять. Будьте очень внимательны к этим сигналам, которые хорошо «читает» ребенок любого возраста, даже не отдавая себе сознательного в том отчета.

б) Создать вокруг себя атмосферу понимания и доверия. В момент общения с ребенком, нужно думать и чувствовать вместе с ним - а не о нем и не о том, что произошло. Не следует задавать лишних вопросов, желательно, чтобы ваши реплики звучали в утвердительной форме.

Например:

Расстроенная дочь, вернувшись с прогулки: - Знать не хочу больше эту дуру!

Вы, зная, что дочь гуляла с лучшей подругой: - Ты очень обижена на Таню.

На первый взгляд немного странная реакция, не так ли? Гораздо уместней в подобной ситуации были бы такие реплики:

– А что случилось?

– Вы что, поссорились?

Но дело в том, что фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия, и ребенок может подумать, что родитель вовсе не с ним, а как внешний участник интересуется только «фактами», выспрашивает о них. Повествовательный же вариант свидетельствует о том, что вы настроены на «эмоциональную волну» ребенка, что вы слышите и понимаете его огорчение, ведь вы даже без слов поняли о ком идет речь… После такой фразы ребенку легче будет рассказать о случившемся, в то время как на обычный вопрос: «Что случилось?» вероятней всего последовал бы резкий ответ: «Ничего!».

с) Быть готовыми запрашивать информацию и проверять услышанное, чтобы прояснить то, что мы «понимаем». Это значит - обрабатывать и возвращать обратно то, что мы услышали, чтобы прояснить смысл сказанного. Не стесняйтесь повторить еще раз то, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обязательно обозначьте его чувство. Воспользуемся предыдущим примером:

Дочь: - Знать не хочу больше эту дуру!

Вы:- Не хочешь больше дружить с Таней... (Повторение услышанного).

Дочь: - Да, не хочу!

Вы: - Ты на нее сильно обиделась... (Обозначение чувства).

Дочь: - Обиделась! Она смеялась надо мной вместе с Олей из пятого «Б»!

Подытожим: во всех случаях, когда к вам обращается ребенок, а особенно если он расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда с ним обошлись грубо или несправедливо или он просто очень устал, первое, что нужно сделать – это дать ему понять, что вы знаете о его переживаниях, «слышите» его. Выскажите то, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребенок, назовите «по имени» это его чувство или переживание. Активно слушать ребенка – значит в повествовательной форме «возвращать» ему в беседе то, что он только что вам поведал, при этом обозначив его чувство.

И обязательно держите паузу. После каждой своей реплики лучше всего помолчать, это время принадлежит ребенку, оно помогает ему разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка – может быть, он что-то добавит. Узнать о том, что ребенок еще не готов услышать вашу реплику, можно по его внешнему виду.

Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, «внутрь» или вдаль, то продолжайте молчать: в нем происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.

Активно слушая своего ребенка, мы решаем сразу несколько задач. Во-первых, мы ослабляем или совсем сводим на нет отрицательное переживание ребенка. Во-вторых, поощряем ребенка говорить о себе, показывая, что нам близки и небезразличны его проблемы. И, наконец, в-третьих, мы никак не вмешиваемся в процесс принятия решения, мы позволяем ребенку самому продвигаться в решении своей проблемы.

 Для ребенка, как и для любого человека, очень важно быть выслушанным, понятым, а не раскритикованным. Это создает в нем ощущение собственной значимости, и симпатии и уважения к чуткому собеседнику, то есть к нам, любящим родителям.

По материалам книги "Язык разговора" А. Пиз, А. Гарнер