

«Почувствуй ребенка: приемы активного слушания»

Причины трудностей ребенка часто бывают скрыты в сфере его чувств. Тогда практическими действиями – **показать, научить, направить** – ему не поможешь. В таких случаях лучше всего... **ребенка послушать**. Правда, иначе, чем мы привыкли. Психологи нашли и очень подробно описали способ «активного слушания». Что же это значит – активно слушать ребенка? Вот несколько ситуаций:



- Мама сидит в парке на скамейке, к ней подбегает ее малыш в слезах: «Он забрал мою машинку!».
- Сын возвращается из школы, в сердцах бросает на пол портфель, на вопрос отца отвечает: «Больше я туда не пойду!».
- Дочь собирается гулять; мама напоминает, что надо одеться потеплее, но дочка капризничает: она отказывается надевать «эту уродскую шапку».

Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать – это дать ему **понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его**. Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему мнению, чувствует сейчас ребенок. Желательно **назвать «по имени» это его чувство или переживание**.

Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам рассказал, при этом обозначив его чувство.

Вернемся к нашим примерам и подберем фразы, в которых родители называют чувства ребенка:

СЫН: Он забрал мою машинку!

МАМА: Ты очень расстроен и рассержен на него.

СЫН: Больше я туда не пойду!

ПАПА: Ты больше не хочешь ходить в школу.

ДОЧЬ: Не могу носить эту уродскую шапку!

МАМА: Тебе она очень не нравится.

Скорее всего, такие ответы покажутся вам непривычными и даже неестественными. Гораздо легче и привычнее было бы сказать:

- Ну ничего, поиграет и отдаст...
- Как это ты не пойдешь в школу?!
- Перестань капризничать, вполне приличная шапка!

При всей кажущейся справедливости этих ответов они имеют один общий недостаток: **оставляют ребенка наедине с его переживанием**. Своим советом или критическим замечанием родители сообщают ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается во внимание. Напротив, **ответы по способу активного слушания показывают, что родители поняли внутреннюю ситуацию ребенка, готовы, услышав о ней больше, принять ее**. Такое буквальное сочувствие мамы или папы производит на ребенка совершенно особое впечатление (не меньшее, а порой гораздо большее влияние оно оказывает и на самих родителей). Многие родители, которые впервые попробовали спокойно «озвучить» чувства ребенка, рассказывают о неожиданных, порой чудодейственных результатах. Вот два реальных случая.

Мама входит в комнату дочери и видит беспорядок.

МАМА: Нина, ты все еще не убрала в своей комнате?

ДОЧЬ: Ну, мам, потом.

МАМА: Тебе очень не хочется сейчас убирать.

ДОЧЬ (неожиданно бросается на шею матери): Мамочка, какая ты у меня замечательная!

Другой случай рассказал папа семилетнего мальчика.

Они с сыном торопились на автобус. Автобус был последний, и на него никак нельзя было опоздать. По дороге мальчик попросил купить шоколадку, но папа отказался. Тогда обиженный сын стал саботировать папину спешку: отставать, смотреть по сторонам, останавливаться для каких-то «неотложных» дел. Перед папой встал выбор: опаздывать нельзя, а тащить сына насильно за руку тоже не хотелось. И тут он вспомнил наш совет. «Денис, – обратился он к сыну, – ты расстроился из-за того, что я не купил тебе шоколадку, расстроился и обиделся на меня». В результате произошло то, чего папа совсем не ожидал: мальчик миролюбиво вложил свою руку в папину, и они быстро направились к автобусу.

Не всегда, конечно, конфликт решается так быстро. Иногда ребенок, чувствуя готовность отца или матери его слушать и понимать, охотно продолжает рассказывать о том, что случилось. Взрослому остается только активно слушать его дальше.

Некоторые важные особенности и дополнительные правила беседы по способу активного слушания

1. Если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Если ребенок маленький, присядьте к нему, возьмите его на руки или на колени, можно слегка привлечь ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему ближе. 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. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Будьте очень внимательны к этим сигналам, которые хорошо «читает» ребенок любого возраста, даже не отдавая себе сознательного отчета в том.

2. Во-вторых, если вы разговариваете с расстроенным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

К примеру:

СЫН (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей.

ОТЕЦ: Ты на него обиделся.

Возможны неправильные реплики:

– *А что случилось? Ты что, на него обиделся?*

Почему первая фраза отца более удачная? Потому что она сразу показывает, что отец настроился на «эмоциональную волну» сына, что он слышит и принимает его печаль, во втором же случае ребенок может подумать, что отец совсем не с ним, а как внешний участник интересуется только «фактами», выпрашивает о них. На самом деле это может быть совсем не так, и отец, задавая вопрос, может вполне сочувствовать сыну, но дело в том, что фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия.

Казалось бы, разница между утвердительным и вопросительным ответами очень незначительна, иногда это всего лишь тонкая интонация, а реакция на них бывает очень разная. Часто на вопрос «Что случилось?» расстроенный ребенок отвечает «Ничего!». А если вы скажете «Что-то случилось...», то ребенку бывает легче начать рассказывать о том, что случилось.

3. Очень важно в беседе «держат 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. 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 – у ребенка происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.

4. В вашем ответе также иногда полезно повторить, что именно, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство. Так, ответ отца в предыдущем примере мог бы состоять из двух фраз.

СЫН (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей.

ОТЕЦ: Не хочешь с ним больше дружить. (Повторение услышанного.)

СЫН: Да, не хочу. ОТЕЦ (после паузы): Ты на него обиделся. (Обозначение чувства.)

Иногда у родителей возникает опасение, что ребенок воспримет повторение его слов как передразнивание. Этого можно избежать, если использовать другие слова с тем же содержанием. Например, в нашем примере слово «водиться» отец заменил на «дружить». Практика показывает, что если вы даже и используете те же фразы, но при этом точно угадываете переживание ребенка, он, как правило, не замечает ничего необычного, и беседа успешно продолжается.

Конечно, может случиться, что в ответе вы не совсем точно угадали событие или чувство ребенка. Не волнуйтесь, в следующей фразе ребенок вас поправит. Будьте внимательны к его поправке и покажите, что вы ее приняли.

Результаты активного слушания:

- Исчезает или по крайней мере сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.
- 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.
- Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы. Однако постепенно родители начинают обнаруживать еще по крайней мере два замечательных изменения более общего характера.

Однако постепенно родители начинают обнаруживать еще по крайней мере два замечательных изменения более общего характера.

Первое: родители сообщают, как о чуде, что дети сами довольно быстро начинают активно слушать их.

Второе изменение касается самих родителей. Очень часто в начале занятий по активному слушанию они делятся вот каким своим неприятным переживанием. «Вы говорите, – обращаются они к психологу, – что активное слушание помогает понять и почувствовать

проблему ребенка, поговорить с ним по душам. В то же время вы учите нас способу или методу, как это делать. Учите строить фразы, подыскивать слова, соблюдать правила. Какой же это разговор «по душам»? Получается сплошная «техника», к тому же неудобная, неестественная. Слова не приходят в голову, фразы получаются корявые, вымученные. И вообще – нечестно: мы хотим, чтоб ребенок поделился с нами сокровенным, а сами «применяем» к нему какие-то способы». Такие или приблизительно такие возражения приходится слышать часто на первых двух-трех занятиях. Но постепенно переживания родителей начинают меняться. Обычно это случается после первых удачных попыток вести беседу с ребенком по-другому. Успех окрыляет родителей, они начинают иначе относиться к «технике» и одновременно замечают в себе что-то новое. Они обнаруживают, что становятся более чувствительными к нуждам и горести ребенка, легче принимают его «отрицательные» чувства. Родители говорят, что со временем они начинают находить в себе больше терпения, меньше раздражаться на ребенка, лучше видеть, как и отчего ему бывает плохо. Получается так, что «техника» активного слушания оказывается средством преобразования родителей. Мы думаем, что «применяем» ее к детям, а она меняет нас самих. В этом – ее чудесное скрытое свойство.



Что же касается беспокойства родителей насчет искусственности, «приемов» и «техник», то преодолеть его помогает одно сравнение: хорошо известно, что начинающие балерины часы проводят в упражнениях, далеко не естественных с точки зрения наших обычных представлений. Например, они разучивают позиции, при которых ступни ставятся под различными углами, в том числе под углом 180 градусов. При таком «вывернутом» положении ног балерины должны свободно держать равновесие, присед, следить за движениями рук... и все это нужно для того, чтоб потом они танцевали легко и свободно, не думая уже ни о какой технике. **Так же и с навыками общения. Они вначале трудные и порой необычные, но когда вы ими овладеваете, «техника» исчезает и переходит в искусство общения.**

Источник: «Общаться с ребенком. Как?» Ю. Б. Гиппенрейтер