

Как научиться слышать ребенка

Сделать диалог продуктивным – научиться слушать и слышать своих детей – помогут простые правила.

Правило №1: Глаза в глаза. Поворачивайтесь лицом к детям. Постарайтесь, чтобы лицо ребенка было на уровне вашего лица: присядьте рядом, посадите малыша на колени, подвиньте близко стул к столу. Избегайте ситуаций, когда общение происходит из соседних комнат или во время разговора с ребенком выполняются какие-либо дела. Контролируйте наличие закрытых жестов, сигнализирующих ребенку о вашем нежелании общаться: скрещенные руки, полуразворот в сторону двери и др.

Правило №2: не мучайте расспросами расстроенного ребенка. Если ребенок подавлен, то реплики типа «Что случилось?» не разьяснят обстановку. Лучше всего использовать утвердительные реплики, показывающие, что родители и дети настроены на общую волну.

Например:

Дочь: «Я больше не дружу с Леной».

Мама: «Я вижу, что ты переживаешь».

Фраза мамы дает понять, что она понимает эмоциональное состояние дочери и бережет ее личное пространство. Если бы мама начала расспросы, то спугнула бы желание девочки все рассказать. Ребенок боится того, что родителей волнуют только факты.

Правило №3: выдерживайте паузу. Ограничивайтесь репликами, повторяющими последние слова ребенка, и слушайте его. Паузы помогут ребенку сосредоточиться, понять свои мысли и настроение. Следите за выражением лица ребенка: оно может показать, что ребенок не готов слушать ваши замечания. Если же ребенок смотрит на вас вопрошающе, то нужно реагировать утверждающей репликой. Если ребенок отводит глаза, рассматривает предметы, то он находится в раздумье. Не мешайте ему думать.

Правило №4: заменяйте негативные слова позитивными. В порыве эмоций дети часто используют выражения с негативной эмоциональной окраской. Не следует их повторять – замените их на более позитивные выражения с меньшим отрицательным содержанием. Слово «водиться» — словом «дружить», «уродливый» — «немодный» и т. д. Верные слова, произнесенные взрослыми, правильно воздействуют на детей: пересказанная мамой или папой детская проблема уже не будет казаться столь трагичной.

Правило №5: не бойтесь ошибиться. Повторите ситуацию, не бойтесь что-то назвать неправильно – ребенок обязательно вас поправит. Но после своих замечаний он будет уверен, что вы все поняли правильно.

Правило №6: будьте искренни. Ни одна актерская игра не заменит искренней заинтересованности в проблемах детей. Дети интуитивно чувствуют ложь – помните об этом.

Техника активного слушания не постигается за один день. Не следует думать, что простой повтор фраз сотворит чудо. Самое главное – ваше желание общаться с ребенком, слушать и принимать его проблемы. Практикуя метод активного слушания, вы очень скоро поймете, что научились слышать и понимать своего ребенка.

По материалам сайта <http://www.ya-roditel.ru>