

## Активное слушание — способ общения с ребенком. Прием этот действительно работает!

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.

Что же это значит – активно слушать ребенка?



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.

Например: Дочь собирается гулять; мама напоминает, что надо одеться потеплее, но дочка капризничает: она отказывается надевать «эту уродскую шапку». Мама чаще говорят: «Перестань капризничать, вполне приличная шапка! Одевай и иди!» При всей кажущейся справедливости этого ответа он имеет недостаток: оставляет ребенка наедине с его переживанием. Своим советом или

критическим замечанием родители сообщают ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается во внимание. Но, если поменять интонацию и спокойно проговорить: «Тебе она очень не нравится». Ваша дочь поймет, что мама распознала её внутреннюю ситуацию, и готова, услышав о ней больше, принять ее. Чувствуя готовность отца или матери слушать и понимать, ребенок 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



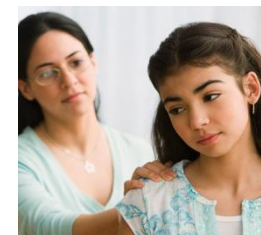
другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой, смотря телевизор, читая газету, сидя, откинувшись на спинку кресла или лежа на диване. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Будьте очень внимательны 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», выспрашивает 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 «держаться 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. ОТЕЦ: Не хочешь с ним больше дружить. (Повторение услышанного.) СЫН: Да, не хочу. ОТЕЦ (после паузы): Ты на него обиделся. (Обозначение чувства.) 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. Родители наблюдают, что дети сами довольно быстро начинают активно слушать их.



Изменение касается и самих родителей. Они замечают в себе что-то новое, обнаруживая, что становятся более чувствительными к нуждам и горестям ребенка, легче принимают его «отрицательные» чувства. 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!**



**Адрес: Г.Новосибирск, ул. Зорге 127а  
Тел/факс: (383) 215-38-53, (383) 215-38-61,  
(383) 342-65-90**

**Вся информация на сайте: [www.ocpd.nsk.ru](http://www.ocpd.nsk.ru)**

**Государственное автономное учреждение  
Новосибирской области  
«Центр социальной помощи семье и детям**

**«Семья»**



**Активное слушание —  
способ общения с ребенком.**

Подготовила:  
педагог-психолог  
С.В.Рыбка

**Новосибирск 2018г.**