



### Тема : «Учимся понимать своего ребенка!»

Цель: знакомство с приемом активного слушания, способствующего улучшению взаимопонимания в семье.

Умение общаться очень важно для разрешения любого рода проблем и является одним из наиболее ценных жизненных навыков. Общение можно определить как передачу информации или обмен ею. Однако успех любого общения определяется прежде всего взаимопониманием. Многие личные проблемы возникают вследствие недостатка взаимопонимания между людьми. Несогласия и ссоры усиливаются и усложняются из-за нашей неспособности видеть мир не только глазами, но также умом и сердцем. Когда нет взаимопонимания, не может быть и доверия. В то же время, хорошо владея искусством общения, мы можем легче понимать своих детей, а им, в свою очередь, будет легче понять нас. Следует подчеркнуть, что истинное общение предполагает обмен не только словами, мыслями, информацией, но и чувствами, эмоциями, переживаниями.

Существуют ли какие-нибудь практические приемы, позволяющие улучшить отношения в семье и достичь взаимопонимания, которыми можно воспользоваться в повседневной жизни?

Мы познакомимся с одним из таких приемов, и называется он активное слушание.

Умение слушать – навык, необходимый каждому человеку. Часто мы неправильно истолковываем этот термин. Ведь с трудом дающееся молчание и ожидание своей очереди высказаться в ответ на речь собеседника вовсе не означает умения слушать. Тем более, если ваш собеседник – подросток, ревниво отстаивающий свою точку зрения, многое воспринимающий в штыки и в любой момент готовый обидеться и замкнуться.

Как же и когда необходимо активно слушать?

Это стоит делать во всех ситуациях, когда ребенок расстроен, потерпел неудачу, ему больно, стыдно, т.е. когда у него эмоциональные проблемы.

В качестве примера рассмотрим нередкую ситуацию.

Например, сын приходит после уроков домой, бросает рюкзак и кричит: «Не пойду я больше в эту школу!»

Как правильно отреагировать? Что сказать подростку? Как сохранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами? На ум чаще всего приходят обычные, автоматические ответы, из которых можно составить внушительный список наших ошибок.

Это приказы, команды, угрозы («Что значит «не пойду»? Ты хочешь остаться неучем? Стать дворником? Не будешь учиться – ни копейки от меня не получишь!», нравучения (ведущие к так называемой «психологической глухоте», когда ребенок просто перестает вас слышать), критика, выговоры («У всех дети, как дети, а у меня... И в кого ты такой уродился? Что ты там такое опять натворил?»), а также выпрашивания, расследования, предложения готовых решений. Высмеивания, обвинения («Ты сам виноват! Не спорь с учителем! Двоечник!»).

И это далеко не полный перечень наших неправильных реакций.

Возможно, мы поступаем так из лучших побуждений, желая объяснить, научить, воззвать к совести, указать на их ошибки и недостатки... а на самом деле – выплескиваем свои негативные эмоции. И, конечно, такое наше поведение не

способствует установлению лучшего контакта и разрешению проблемы. Скорее, раздражение и обида с обеих сторон возрастают еще более.

Как этого избежать? Используя прием активного слушания.

Рассмотрим его на этом же примере.

Сын (бросая портфель, со злостью): «Не пойду я больше в эту школу!»

Родитель (после паузы, поворачиваясь лицом к ребенку, глядя в глаза, своими словами повторяет высказывание ребенка): «Ты не хочешь больше ходить в школу».

Сын (раздраженно): «Там учитель ко мне цепляется!»

Родитель (после паузы, обозначая чувство, испытываемое ребенком, используя утвердительную форму высказывания): «Тебя что-то разозлило (расстроило, обидело) на уроке».

Сын (с обидой): «Я сам эту контрольную сделал, а она говорит – списал!»

Родитель: «Я понимаю тебя, это действительно обидно».

Сын: «Вечно она ко мне придирается...»

Родитель: «Думаю, я тоже расстроилась бы...»

Сын: «Хоть ты меня понимаешь... Ладно, бывало ведь, что и списывал... Но я докажу всем, что могу решать задачи самостоятельно!»

Как вы понимаете, это лишь один из возможных вариантов продолжения беседы. Но какова бы ни была ситуация, наша цель – не критическая оценка происходящего, не поиск решения не своей, в общем-то. Проблемы (это проблема вашего ребенка и он должен решить ее сам), а дать ребенку возможность почувствовать, что вы его понимаете и стараетесь подвести к конструктивному решению проблем, сохраняя с ним хорошие отношения.

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ:

1. Повернуться лицом к ребенку. Глаза на одном уровне.
2. Избегать вопросов, использовать утвердительную форму высказываний.
3. Держать паузу, давая ребенку время на обдумывание.
4. Обозначать чувства, испытываемые ребенком.

## Прогнозируемый результат:

1. Исчезает или ослабевает отрицательное переживание ребенка.
2. Убедившись, что взрослый готов слушать, ребенок рассказывает все больше и больше.
3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.
4. Ребенок тоже начинает нас слушать и слышать.
5. Мы действительно начинаем лучше понимать своих детей.

Итак, активное слушание – это не способ добиться чего-то от ребенка, а просто путь к установлению лучшего контакта, способ показать ребенку, что мы его понимаем.