

Как правильно слушать своего ребенка?

Психологи отмечают эффективный способ активного, *«помогающего слушания»*, который предполагает сочувствие родителя ребенку, т.к. причины трудностей ребенка чаще бывают спрятаны в сфере его чувств.

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, «слышите» его, сочувствуете ему.**

Рассмотрим ситуации:

1. Четырехлетний мальчик подбегает к маме в слезах: «Он отнял мою машинку!».

Ответ матери: «Ну, ничего, поиграет и отдаст...»

2. Сын возвращается из школы, бросает на пол портфель и кричит: «Больше я не пойду в школу!».

Ответ отца: «Как это ты не пойдешь в школу?!»

3. Дочка собирается гулять; мама напоминает, что надо одеться потеплее, но дочка капризничает: она отказывается надевать «эту уродскую шапку».

Ответ матери: «Перестань капризничать, вполне приличная шапка!»

Все 3 ответа родителей имеют *один общий недостаток*: оставляют ребенка наедине с его переживанием. Своим советом или критическим замечанием родитель как бы сообщает ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет.

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

Ответы по способу активного слушания:

СЫН: Он отнял мою машинку!

МАМА Ты очень огорчен и рассержен на него.

СЫН: Больше я не пойду в школу!

ПАПА: Ты не хочешь ходить в школу.

ДОЧЬ: Не буду я носить эту уродскую шапку!

МАМА: Тебе эта шапка очень не нравится.

Скорее всего, такие ответы покажутся вам непривычными и даже неестественными.

Однако, они показывают, что родитель понял чувство ребенка, готов услышать о ситуации больше, принять ее, обсудить дальнейший выход.

Способ активного, *«помогающего слушания»*, помогает родителям становиться более чувствительными к нуждам и горестям ребенка, легче принимать 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 способ активного слушания оказывается средством преобразования родителей. **Родители думают, что «применяют» его к детям, а он меняет их самих. В этом - его чудесное скрытое свойство.**