

## Как научиться слушать и слышать своего ребенка



Как грустно бывает наблюдать за картиной, когда мама или папа сидя на скамейке в парке, не отрываясь от смартфона отвечает на вопросы без конца подбегающего ребенка. И хорошо еще если отвечает, а не отмахивается. Но насколько продуктивно такое общение?

Культура общения начинается с умения слушать. Каждому из нас крайне важно знать, что кто-то нас слышит, даже

если этот кто-то и не всегда нас понимает. Слышит – значит принимает участие в нашей судьбе... Слышит может означать, что любит... Слышит – значит воспринимает меня. Слышит – значит относится ко мне серьезно... Родители демонстрируют свою приязнь к ребенку тем, что уважают его, ценят и понимают его чувства. Принятие ребенка таким, каков он есть, дает ему внутреннюю свободу для настоящего личностного роста.

Мы так воспитаны, что в общении друг с другом склонны в первую очередь слышать факты, смысл слов. Душе нашей угодно в первую очередь другое – надо слышать чувства. А особенно душе маленького ребенка.

Учиться слушать своего ребенка – это труд, большая работа над собой. Но овладев этим важнейшим навыком вы не только сможете установить максимально доверительные отношения с ребенком, но и дадите ему пример позволяющий грамотно налаживать коммуникацию с другими людьми в будущем.

Помочь научиться слушать ребенка могут техники безраздельного внимания.

### **Приготовьтесь слушать**

Если ребенок говорит вам что-то, отложите свои дела. Покажите ему, что вы готовы выслушать его. Разговаривайте с ребенком сидя, потому что в этом положении ребенок будет чувствовать себя комфортнее. Так вы сообщаете ему: «У меня есть для тебя время. Я готов выслушать все, что ты мне хочешь сказать». Такое начало разговора формирует в вас самих хорошую привычку сконцентрироваться, отложить все гаджеты и домашние дела, показать, что вы цените отношения с ребенком превыше всего остального.

### **Освободите разум от посторонних мыслей**

Напомните себе, что сейчас вы должны быть внимательным. Есть хорошая техника, чтобы переключиться. Посмотрите в маленькое, любимое личико перед вами и скажите себе: «Я привязываю себя к этому моменту». Воспитание ребенка – долгий процесс. Каждый родитель так или иначе

совершает ошибки на этом пути, испытывает неуверенность в собственных силах, иногда – разочарование. И только в одном мы можем быть уверенны: ребенок нуждается в нас – настоящих, подлинных и всегда несовершенных. Если во время беседы вы вдруг потеряете концентрацию внимания, можно сказать: «Погоди. Повтори, пожалуйста, свою последнюю мысль, я на секунду отвлекся». О слушании нужно думать, как о мышце, которую вы наращиваете. Порой тренировки требуют серьезных усилий.

Когда ребенок делится с вами своей историей, не нужно мысленно планировать свою реакцию или переходить в режим «сейчас мы решим твою проблему». Просто слушайте, а иногда проверяйте себя: «Я сейчас действительно слушаю или жду, чтобы заговорить?» Даже если ребенок в сотый раз поражает ваше воображение рассказами о своих любимых динозаврах.

### **Задавайте вопросы**

Слушать – не значит все время молчать. Задавая вопросы, вы выясните, какую обратную связь хочет получить ваш ребенок. Если он расстроен, имеет смысл спросить: «Тебе нужна моя помощь или ты просто хочешь выговориться?» Задавайте вопросы, чтобы убедиться в том, что вы правильно его понимаете, и обязательно проясняйте свои предложения о происходящем. Но при этом ваши вопросы не должны быть скрытыми попытками дать совет, убедить или заставить изменить мнение ребенка вроде «Разве ты не должен дружить со всеми детьми в детском саду?» или «Почему тебе не нравится география? Ведь это очень интересная наука».

### **Переформулируйте в ответ то, что вам сказали**

Эта техника называется «активным или рефлексивным слушанием». Она может выражаться в форме кратких, эмоциональных междометий или в повторении другими словами того, что вы слышите. «Она попросила тебя занять место в столовой, а сама не захотела сесть рядом с тобой? Ты, наверное, обиделся». Очень полезно использовать слегка неуверенный тон, как будто вы переспрашиваете. «Я вот так понял твои слова. Ты это имел в виду?»

Когда вы общаетесь с маленьким ребенком, достаточно «зеркалить» его эмоции и называть их своими именами. «Ты очень грустный» или «И ты обрадовался?» Эксперты утверждают, что, когда человек называет чувства своими именами, у него приходит в норму нервная система и даже сердце начинает биться медленнее.

### **Настройтесь на волну ребенка**

Слушайте не только ушами, но и глазами, и умом, и сердцем. Безраздельное внимание требует полного подключения к происходящему. Вы должны быть настроены не только на слова, но и на жесты и другие невербальные знаки. Когда мы разговариваем с ребенком, уткнувшись в телефон, мы слышим только слова. Если ребенок говорит, а вы замечаете, что его слова не соответствуют чувствам, которые он испытывает, скажите ему об этом. Поддержите его другим способом. Испуганный малыш может сказать: «Это было смешно, когда собака на меня залаяла, да?» Назовите его эмоцию правильно: «Может быть, и смешно, но все-таки немного страшно. Садись ко

мне на колени. Давай с тобой почитаем». Иногда, когда мы не смотрим на детей, они проявляют себя наиболее глубоко. Иногда в темноте перед сном дети делятся маленькими тайнами, в которых никогда не признаются днем, если, конечно, мы сумеем их услышать.

Источники:

- Москаленко В.Д. Что угодно для души? – М.: «Панорама», 1991.
- [https://dzen.ru/media/enas\\_kniga/5-prostyh-sposobov-htoby-nauchitsia-slyshat-svoego-rebenka-5f664f74c833846a1dc83116](https://dzen.ru/media/enas_kniga/5-prostyh-sposobov-htoby-nauchitsia-slyshat-svoego-rebenka-5f664f74c833846a1dc83116)