

## УМЕЕМ ЛИ МЫ СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ РЕБЕНКА И ДРУГ ДРУГА?

От того насколько мы умеем слушать, а главное слышать друг друга, зависит то, насколько гармоничными будут ваши отношения с окружающими, с близкими вам людьми. Часто эти отношения бывают нарушены, особенно, когда один из участников общения испытывает на момент общения какие-то негативные чувства. В данном случае можно использовать правила технологии активного слушания, которые предлагает Ю. Б. Гиппенрейтер.

1. Беседуя с ребенком, нужно обязательно повернуться к нему лицом, также важно смотреть ему в глаза (чтобы ваши и его глаза были на одном уровне, можно присесть рядом, притянуть ребенка к себе и пр.)
2. Видя негативное переживание малыша, не задавайте ему много вопросов, такая форма беседы не отражает сочувствия. Желательно, чтобы и ваши ответы звучали в утвердительной форме. («Ты так сильно плачешь, тебе, наверное, очень больно»)
3. Очень важно в беседе держать паузу между репликами – это помогает ребенку разобраться в своих чувствах. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону или вдаль, то продолжайте молчать, в нем происходит сейчас очень важная и нужная работа.
4. Отвечая на переживания ребенка, старайтесь точнее обозначить, что вы поняли те чувства, которые он испытывает. («Я понимаю, тебе сейчас очень обидно»)

Результаты этого метода:

- исчезают или значительно ослабевают отрицательные переживания ребенка;
- убедившись, что взрослый готов его слушать, ребенок начинает еще больше рассказывать о себе; иногда в одной беседе разматывается целый клубок проблем и огорчений;
- высказывая наболевшее ребенок сам продвигается в решении своей проблемы;
- ребенок сам начинает активно слушать взрослых.

Кроме того, чтобы общение с вашим ребенком было приятнее и эффективнее, прислушайтесь к следующим советам:

- поощряйте любознательность ребенка; если вы пытаетесь отделаться от него, когда он задает откровенные вопросы, ребенок будет искать ответ на стороне;
- когда ребенок с вами разговаривает, слушайте его внимательно, с пониманием, не перебивая и не отворачиваясь; не дайте ему заподозрить, что вас мало интересует то, о чем он говорит;
- не задавайте слишком много вопросов и не устанавливайте слишком много правил для ребенка: он перестанет обращать на вас внимание.