

## ***КАК СЛУШАТЬ ДЕТЕЙ***

**1. ВЫКАЗЫВАНИЕ ВНИМАНИЯ.** Дети чувствуют искреннее внимание. Время от времени оставляйте все свои дела и находите время для того, чтобы *заметить* своего ребенка, обратить внимание на то, что он делает или говорит - особенно, когда он этого не ожидает. Если вы, уделяете внимание детям только, когда они себя плохо ведут, то будьте готовы к тому, что они будут вести себя еще хуже!

**2. СЛУШАНИЕ ГЛАЗАМИ.** Когда вы слушаете своего ребенка, для него очень важно выражение ваших глаз. Очень полезно физически опуститься до уровня глаз ребенка и *увидеть* то, что он переживает. Как вам сами нравится, если кто-нибудь не смотрит на вас, когда вы с *ним* разговариваете?

**3. СЛУШАНИЕ РУКАМИ.** Касаясь ребенка, обнимая и прижимая его к себе, вы помогаете ему более свободно изливаться свои чувства, выражать свои страхи и привязанности, выплескивать свой гнев и много других переживаний, которые он не в состоянии выразить словами.

**4. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ИГРОЙ.** Ребенок просто расцветает, когда родители уделяют ему позитивное внимание, причем не только тогда, когда он чем-нибудь расстроен. Когда вы наблюдаете за его игрой, у него появляется ощущение, что его «замечают». Вам просто надо смотреть, как ребенок играет, периодически комментируя вслух то, что вы видите: «*Ты посадила куклу за стол...*», «*Ага, ты нашла, куда пристроить кубик...*», «*Так-так, ты сложила вместе уже три детали...*».

**5. МОЛЧАНИЕ.** Когда ваш ребенок чем-нибудь расстроен, прикусите себе язык и постарайтесь не спорить с ним и не урезонивать его. Расстроенный ребенок обычно не желает выслушивать никаких объяснений, даже самых разумных - ему как раз хочется вести себя совершенно неразумно, ему хочется рвать и метать и кричать во весь голос о том, как несправедливо устроен этот мир! И лишь после того, как он выплеснул все это наружу, он сможет выслушать вас.

**6. ОДНОСЛОЖНЫЕ РЕПЛИКИ.** Иногда для того, чтобы у ребенка сложилось ощущение, что его слушают и понимают, достаточно одного-двух слов: «*М-м-м*», «*Ага*», «*Правда?*», «*Понимаю*», «*Ну вот!*»... Но если вы только притворяетесь, что слушаете ребенка, он это быстро поймет.

**7. ЭХО.** Периодически (лучше после небольшой паузы) повторяйте слова, которыми ребенок закончил высказывание. Можно их немного перефразировать или обобщить. Таким образом, вы дадите ему понять, что вы его действительно слушаете и понимаете: «*Так-так, значит, ты сел на велосипед...*», «*Значит, ты хочешь немного порисовать...*». Кроме того, это обычно служит сигналом того, что вы хотите, чтобы ребенок продолжал говорить.

**8. ЗЕРЦАЛО ЧУВСТВ.** Старайтесь понять, что *переживает* ваш ребенок, и сформулировать это своими словами, чтобы ребенок мог подтвердить или опровергнуть вашу догадку. Это поможет ребенку научиться *осознавать* свои чувства и эмоции, *доверять* вам и быть внутренне свободным: «Тебе *жалко*, что кукла сломалась...», «Тебе *обидно*, что я не разрешаю тебе играть со спичками...», «Ты *рад*, что к нам приезжает бабушка...».

Составитель:  
педагог-психолог ЦКРОиР  
Т.А. Хотименко