Государственное учреждение образования

«Средняя школа № 28 г. Витебска»

**Индивидуальные консультации**

**«Как услышать ребенка,**

**пока он не стал «трудным»»**

Педагог социальный

Шкуратова

Наталья Георгиевна

Витебск, 2020

Многие родители признаются в том, что часто пропускают мимо ушей то, что говорит ребенок. Ребенка нужно слушать тогда, когда он хочет говорить, а не тогда, когда мы этого хотим. Если не выслушать его сразу, то позже можно столкнуться с нежеланием ребенка повторить свой монолог, а несколько неудачных попыток высказаться перерастут в устойчивое нежелание ребенка делиться с родителями своими проблемами.

Подрастая, дети начинают воспринимать беседы с родителями как нечто ненужное. Подросток думает, что он сам все знает и умеет, он готов на любые поступки и не нуждается в советах близких людей. Чаще всего беседы взрослых перерастают в чтение нотаций. Часто родители не понимают проблем подростков.

Некоторые дети делятся своими переживаниями в социальных сетях или со сверстниками. Необходимо стать другом своему ребенку. И прежде всего – научиться его слушать.

**Активное слушание**

Технология этого метода заключается в том, чтобы родитель повторял последнюю фразу, сказанную ребенком. Важно при диалоге обозначить чувства ребенка: злость, грусть, страх, радость. Если вы не поняли ребенка эмоционально, то он обязательно вас поправит.

Вот несколько примеров:

Пример

1. *Маша пришла из школы и сказала маме: «Яне хочу учиться в этой школе».  
Мама: «Ты не хочешь больше ходить в школу?»*

Пример

2. *Пятилетний Саша бежит к маме в слезах и говорит: «А Петя отнял у меня машинку».  
Мама: «Ты так сильно расстроился, потому что Петя взял машинку?»*

Пример

3. *Лена - подросток собирается гулять и обращается к папе: «Я не буду носить эту некрасивую куртку».  
Папа: «Тебе так сильно не нравится куртка, что ты считаешь ее некрасивой?»*

В этих примерах есть направление на диалог, а также ребенок услышан родителем. Скорее всего, что Маша начнет рассказывать о проблемах. Пятилетний Саша скажет, что он рассержен. А Лена-подросток объяснит, что куртка ее раздражает из-за цвета, фасона, длины.

Активное слушание показывает ребенку главное: «Я слышу тебя и принимаю все сказанное». Сочувствие родителей окажет поддерживающее воздействие на детей.

## Как научиться слышать ребенка

Сделать диалог продуктивным – научиться слушать и слышать своих детей – помогут простые правила.

**Правило №1: глаза в глаза.**

Повернитесь лицом к ребенку. Постарайтесь, чтобы лицо ребенка было на уровне вашего лица: сядьте рядом, посадите на колени, подвиньте близко стул. Избегайте общения, которое происходит из соседних комнат, во время разговора с ребенком не выполняйте никаких дел. Контролируйте наличие закрытых жестов, сигнализирующих ребенку о вашем нежелании общаться: скрещенные руки, полуразворот в сторону и др.

**Правило №2: не мучайте расспросами расстроенного ребенка.**

 Если ребенок подавлен, не спрашивайте «Что случилось?» это не разъяснит обстановку. Лучше всего использовать утвердительные реплики.

Например: Дочь: «Я больше не дружу с Полиной».Мама: «Я вижу, что ты переживаешь». Фраза мамы дает понять, что она понимает  дочерь и бережет ее личное пространство. Если бы мама начала расспросы, то спугнула бы желание девочки все рассказать. Ребенок боится того, что родителей волнуют только факты.

**Правило №3: выдерживайте паузу.**

Ограничивайтесь репликами, которые повторяют последние слова ребенка, и внимательно слушайте его. Паузы помогут ребенку сосредоточиться, понять свои мысли и настроение. Следите за выражением ребенка: оно может показать, готов ребенок или не готов слушать ваши замечания. Если же ребенок смотрит на вас, то нужно реагировать утверждающе. Если ребенок отводит глаза, его внимание рассеяно, то он находится в раздумье, не мешайте ему думать.

**Правило №4: заменяйте негативные слова позитивными.**

В порыве эмоций дети часто используют выражения с негативной окраской. Не повторяйте их – замените их позитивными выражениями с меньшим отрицательным содержанием. Слово «водиться» — замените словом «дружить», «уродливый» — «немодный» и т. д. Правильные слова, произнесенные взрослыми, правильно воздействуют на детей: пересказанная мамой или папой детская проблема уже не будет казаться столь трагичной.

**Правило №5: не бойтесь ошибиться.**

Повторите попытку, не бойтесь что-то сделать неправильно – ребенок обязательно вас поправит. После своих поправок он будет уверен, что вы все поняли правильно.

**Правило №6: будьте искренни.**

Вы должны помнить, что дети интуитивно чувствуют ложь.

Процесс активного слушания быстро не постигается. Не думайте, что повтор фраз сотворит чудо. Самое главное – ваше желание и возможности общаться с ребенком, внимательно слушать и принимать его проблемы. Используя метод активного слушания, вы скоро поймете, что научились слышать и понимать своего ребенка.

Давайте попробуем научиться слышать ребёнка, не слушать, заметьте, а именно слышать!

1. Умейте чувствовать, что интересно ребёнку, и говорите с ним об этом. Многие родители, как правило, интересуются успехами своего ребенка в школе, но в жизни столько всего увлекательного, интересного, вот об этом можно поговорить с ребенком и дать ему высказаться. Не задавайте ребёнку извечные вопросы: «Ну, как дела в школе? Что ты сегодня получил? Что нового?», вместо этого поинтересуйтесь: «Какую музыку ты сегодня слушал ? Куда ты хочешь сходить на выходных?»

2. Если ребёнок хочет вам что-то рассказать, вы увидели, что его что – то беспокоит, что-то тревожит, не совмещайте разговор с ребенком с посторонними делами. Старайтесь, разговаривая с ребёнком, для него особенно о чём-то важном, не занимайтесь готовкой, уборкой, сядьте с ним рядом и смотрите ему в глаза. Уделяйте ребёнку хотя бы 20 минут времени каждый день только на то, чтобы выслушать его внимательно и вникнуть в его проблемы.

3. Не устраивайте допрос, не засыпайте ребёнка вопросами. Помогите ему высказаться, не перебивайте, не вставляйте свои комментарии. Знайте, что ребёнок не столько хочет получить от вас совет, рекомендацию, он просто хочет рассказать о каком-то событии.

4. Не делите информацию ребёнка, на важное и неважное. Иногда ребенок рассказывает об увиденном футбольном матче, а мама говорит: «Я в твоем футболе ничего не понимаю, лучше расскажи, как дела у тебя в школе!» Если ваша дочь начинает беспокоится по поводу того, что одноклассник, которым она увлечена, не смотрит на неё , не отвечайте ей: «Да ерунда это всё! У тебя ещё будет тысячи таких мальчиков, будешь влюбляться и расставаться! Не бери в голову!» Таким образом, вы, родители, отмахиваетесь от пусть небольших, но всё же забот и проблем ребёнка.

5. Когда вы слушаете ребёнка, будьте внимательны с ним, сопереживайте ему. Когда ребёнок что-то вам говорит, периодически подавайте ему знаки, сигналы, которые подтверждают вашу заинтересованность и внимательность: смотрите в его глаза, потихоньку кивайте головой, таким образом, соглашаясь с ним, но не надо сверлить его взглядом, ваше лицо должно выражать те эмоции, которые, выражает ваш ребёнок, начните дышать в такт с ребёнком, периодически повторяйте то, что он говорит, подбирая для этого другие слова. Этот приём называется отзеркаливанием. Если, например, ваш ребёнок говорит: «Сегодня я одел новый костюм и пошёл в нем школу, а Саша как увидел его, такие сделал злые глазищи, и сказал, что у него никогда такого костюмчика не было!» А мама говорит: «Я понимаю правильно, что, наверное, Саша тебе очень завидует?» Если приёмом отзеркаливания вы используете правильно, то ребёнок увидит, что вы его понимаете, что вы слышите его.

6. Слушая своего ребёнка, уважайте его интересы, вкусы, будьте с ним добры. Если даже нужна строгость, пусть строгость и доброта соединятся в равных пропорциях. В ваших глазах должна быть терпеливость, желание услышать ребенка. Вы останетесь лучшими друзьями на всю жизнь, если научитесь слышать своего ребёнка.

**Памятка - рекомендация**

**Правило №1: глаза в глаза.**

Повернитесь лицом к ребенку. Постарайтесь, чтобы лицо ребенка было на уровне вашего лица: сядьте рядом, посадите на колени, подвиньте близко стул. Избегайте общения, которое происходит из соседних комнат, во время разговора с ребенком не выполняйте никаких дел. Контролируйте наличие закрытых жестов, сигнализирующих ребенку о вашем нежелании общаться: скрещенные руки, полуразворот в сторону и др.

**Правило №2: не мучайте расспросами расстроенного ребенка.**

Если ребенок подавлен, не спрашивайте «Что случилось?» это не разъяснит обстановку. Лучше всего использовать утвердительные реплики.

Например: Дочь: «Я больше не дружу с Полиной».

Мама: «Я вижу, что ты переживаешь». Фраза мамы дает понять, что она понимает дочерь и бережет ее личное пространство. Если бы мама начала расспросы, то спугнула бы желание девочки все рассказать. Ребенок боится того, что родителей волнуют только факты.

**Правило №3: выдерживайте паузу.**

Ограничивайтесь репликами, которые повторяют последние слова ребенка, и внимательно слушайте его. Паузы помогут ребенку сосредоточиться, понять свои мысли и настроение. Следите за выражением ребенка: оно может показать, готов ребенок или не готов слушать ваши замечания. Если же ребенок смотрит на вас, то нужно реагировать утверждающе. Если ребенок отводит глаза, его внимание рассеяно, то он находится в раздумье, не мешайте ему думать.

**Правило №4: заменяйте негативные слова позитивными.**

В порыве эмоций дети часто используют выражения с негативной окраской. Не повторяйте их – замените их позитивными выражениями с меньшим отрицательным содержанием. Слово «водиться» — замените словом «дружить», «уродливый» — «немодный» и т. д. Правильные слова, произнесенные взрослыми, правильно воздействуют на детей: пересказанная мамой или папой детская проблема уже не будет казаться столь трагичной

**Правило №5: не бойтесь ошибиться.**

Повторите попытку, не бойтесь что-то сделать неправильно – ребенок обязательно вас поправит. После своих поправок он будет уверен, что вы все поняли правильно.

**Правило №6: будьте искренни.**

Вы должны помнить, что дети интуитивно чувствуют ложь.Процесс активного слушания быстро не постигается. Не думайте, что повтор фраз сотворит чудо. Самое главное – ваше желание и возможности общаться с ребенком, внимательно слушать и принимать его проблемы. Используя метод активного слушания, вы скоро поймете, что научились слышать и понимать своего ребенка.

Литература:

1. Иствуд Атватер. Я вас слушаю. Советы руководителю, как

правильно слушать собеседника. — М., Экономика. 1988.

2. http://www.cecsi.ru/coach/people\_listening.html .

3. [https://psychologyofcommunication.jimdo.com](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fpsychologyofcommunication.jimdo.com)

4.http://natural-medicine.ru/drugoe/1902-psixologiya-obshheniya-umenie-slushat.html