

## Не слышит или не хочет слышать?



*У меня такое впечатление, что со своим сыном говорю не я, а привидение. Он устойчиво смотрит сквозь меня и методично кивает. Затем поворачивается, уходит в свою комнату. А когда спрашиваешь его: "Ты уже сделал?" - он говорит: "А? Ты мне разве говорила?"*

Как говорить с ребенком так, чтобы он вас услышал? Вот несколько простых правил:

- Подойдите поближе и окликните - назовите по имени.
- Попросите посмотреть прямо на вас.
- Поймите взгляд и скажите (глядя в глаза!) все, что хотите сказать и довести до сведения. Говорите спокойно и доброжелательно.
- Но - кратко (длинные монологи дети с ходу почти не усваивают)!

Если вам тяжело говорить кратко - заранее напишите речь на листочке. Методика такая: пишете все, что хотите сказать, потом вымарываете половину. Потом перечитываете и вымарываете еще половину. Затем убираете из оставшегося текста все претензии, наезды, упоминания прошлых провинностей и т. д. Ваша просьба или замечание должно быть предельно конкретным и четким - "в магазине надо купить: 1), 2), 3)", "Прийти домой до 23:00".

*Когда что-то объясняешь, делай это в максимально простой форме и не выдумывай ничего лишнего.*

(Уильям Оккам, английский монах, теолог и философ, живший в XIV веке)

- Попросите повторить то, что вы сказали (хотя бы самое основное и, опять-таки, без "наездов").

- Поправьте и уточните и, если что-то забыл, - начинайте сначала.

И тогда...

. ребенку волей-неволей придется услышать (хотя бы затем, чтоб вы больше не приставали). А главное, он не отвертится: ведь сам повторял; и не обидится: вы говорили корректно.

Вот и все, и не будет недоразумений.

Посмотрим глубже

Итак, возвращаемся к теме: ребенок не слышит. Вопрос: а почему?

Возможно, вас ребенок не слышит потому, что привык: вы говорите, а ваши просьбы со свистом пролетают мимо его ушей.

По-че-му? По привычке или, увы, потому, что вы непонятно, нечетко формулируете свою просьбу. Давайте посмотрим, как это так получается.

Просьбы прямые и косвенные

Первая (прямая просьба) побуждает к немедленному действию, вторая (косвенная) дает возможность поразмышлять: реагировать - не реагировать, делать - не делать, выполнять - не выполнять. На что вы сами быстрее среагируете: "Не мог бы ты подняться с дивана?" или "Встань, пожалуйста"?

Просьба косвенная - это, скорее, предложение, которое можно выполнить или не выполнить. Про косвенные "Не мог бы ты подняться" ребенок думает: "Да, не могу" - и не поднимается. А что, отчасти он прав. Это вы построением своей фразы даете ему право дурацкого выбора. Он выбрал - так что же тут обижаться?

Прямая: "Встань, пожалуйста" - это мягкий приказ, который проще выполнить.

### **Мамина шарманка**

Вредно повторять одно и то же. Особенно вредно, если ребенок при этом не реагирует на ваши требования и замечания. Невнимание к нам становится привычным, "нормальным" поведением детки. И тогда, даже если он слышит прекрасно, все равно сделает вид, что не услышал. Или забыл. Или по горло дел и ему не до вашего занудства.

Лучше поискать способы исправить/преодолеть нежелательное поведение, чем превращаться в "бензопилу".

Самый простой способ - действовать по принципу: не услышал - не получил. (Или получил, но не то, что хотелось.) Например, "купи в магазине муку". Не купил - не

будет обещанных блинов.

И еще. Когда поручаете девочкам-мальчикам какое-то задание, старайтесь "пиллюлю" слегка подсластить. Не тянул с домашними заданиями (сел выполнять сразу, при вашем первом же намеке), можешь погулять на улице подольше (или посмотреть тот самый долгожданный фильм).

Как же сказать, чтобы ребенок понял, запомнил и послушался

Обратите внимание: это должен быть разговор, а не ваш монолог.

Вообще, начало - важное дело. Оно создает эмоциональный настрой. Ваша задача - настроиться на понимание. На взаимное понимание.

Если вы действительно хотите общаться с ребенком (а, например, не ищете объект для разрядки своего испорченного настроения), то никогда не начинайте с упреков. Любой упрек эмоционально нас возбуждает, мы закрываемся и... можем услышать совсем не то, что нам хотят сказать.

Начинайте с чего-нибудь хорошего. С одобрения, с предложения, может даже с того, чтобы по голове погладить. Даже если вы собираетесь человека отчитывать за какие-нибудь проделки - все равно создайте хороший настрой. У детей не должно быть поводов сомневаться в вашей любви. Сейчас вы обращаетесь к человеку, к любимому человеку, и вы осуждаете проступок, а не его.

Начать без упреков - это и вам поможет. Ибо тогда и вы сами сможете отделить: вот ребенок (хороший, любимый), вот проступок (поступок плохой). Разбираемся со вторым, а первого не унижаем.

Предположим, ваше ненаглядное чудо протопало в комнату, позабыв снять уличную обувь. Вы пока не знаете почему, вы даже не уловили (пока), в каком же оно настроении.

- Подойдите к ребенку или попросите, чтобы он подошел к вам.
- Поймите взгляд. Можете даже мягко взять за подбородок и сказать: "Посмотри на меня".
- Скажите, что вам от него/от нее надо.
- Скажите, чем вы недовольны ("Мне не нравится, когда в комнату приносят грязь").
- Говорите коротко и конкретно.

Маленькому ребенку каждую команду выдавайте поэтапно. Не говорите: "Ты почему не разуваешься? Разувайся, иди мой руки и садись ужинать" - это целый список последовательных команд: а) разуться, пойти в ванную; б) открыть кран; в) взять мыло; г) вымыть руки; д) вытереть руки; е) выключить кран; е) пойти в кухню; ж) сесть на стул и т. д. Скажите иначе: "Иди и разуься". И только когда он выполнит первое распоряжение, сообщите следующее.

Школьнику можно сказать и все сразу, но - без негативных эмоций. Не давите на совесть, не стыдите, а просто скажите, что вам от него нужно. "Да сколько же

можно говорить, что в комнату нельзя проходить обутым! Ты на минуточку заскочил, а я тут убираю-убираю..." - в общем, и так понятно. Скажите конкретно, что вы сейчас требуете от него. "Я хочу, чтобы ты снял кроссовки, а потом вытер всюду, где наследил".

Если у вас разговор посерьезнее (а не сказанный мельком совет/замечание) и он будет достаточно длинным, ведите его разумно. Для этого:

А. Выбирайте подходящее время (подходящее не только для вас, но и для ребенка). Если, например, ему нужно срочно доделывать задание по математике, ясно, что не до разговоров пока.

Б. Смотрите, как человек реагирует на ваши слова. Наблюдайте за его реакцией. Как только заметили, что детка отводит взгляд, переминается с ноги на ногу, вертится на стуле, возводит глаза к потолку, подпирает щеку или повторяет монотонные движения (барабанит пальцами, шмыгает носом), - срочно закругляйтесь: перебор, ваши рассказы ему надоели и он отключается. От такой беседы толку не будет. Выскажите основную мысль и отправляйте выполнять.

И кстати, чем стыдить или укорять, намного проще дать ребенку возможность исправить ошибку - вытереть грязные следы, например. Это, во-первых, избавляет от чувства вины его, а вас - от претензий; во-вторых, поможет покрепче запомнить, почему ходить обутым не стоит.

Есть и еще причина, по которой дети нас не слышат. Мы и сами не умеем их слушать. Очень многие родители задают вопрос "Ты о чем думал?" просто для разгона. Чтобы воздуха набрать и дальше присовокупить к этому свои идеи о том, что у него в голове.

Почему бы действительно не послушать, что у него в голове?

Активно слушать и слышать

"Да я и так его слушаю постоянно!" - скажете вы, и будете правы. Но дело в том, что ребенку важно почувствовать, что вы действительно его слушаете и понимаете (и даже сочувствуете ему). Слушать активно - это не только уметь наострить уши, но суметь показать собственную искреннюю заинтересованность.

Когда вы активно слушаете, ребенок, изливая, что у него на душе, разбирается сам с собою. С теми чувствами, которые на него "накатили", с теми переживаниями, которые его донимают.

Как мы обычно делаем? Когда у человека проблемы и неприятности или его просто "понесло", мы торопимся дать совет или поставить на место. Побуждения то благие: исправить, наладить, помочь. Но, оказывается, когда человек огорчен, или сильно расстроен, или зол (и т. п.), он не может услышать совета. Даже самого умного. Потому что эмоции разум перекрывают.

Пусть сначала уляжется буря эмоций, и только потом ребенок способен услышать и слушать вас.

Не надо оставлять человека наедине с его собственными переживаниями. Иногда груз их слишком тяжел. Слушайте. Слушайте и со-чувствуйте.

Со-чувствовать - это чувствовать вместе. Это быть заодно.

Итак...

## **Слушать и понимать что чувствует ребенок**

### **Повернитесь к человеку лицом.**

Как ни странно, мы часто слушаем детей, стоя к ним спиной или боком (моем, например, посуду, поглядываем в экран телевизора), отвернувшись, бросая косые взгляды. А надо бы так: глаза - на одном уровне. Сядьте, присядьте на корточки, позвоните к себе на колени или посадите повыше, а не возвышайтесь над ним горой. Поза, жесты говорят о вашем желании слушать его - он это почувствует.

### **Забудьте о вопросах.**

Обойдитесь без всяких вопросов, пожалуйста. Еще одна странность? Да нет, дело в том, что, если фраза оформлена как вопрос, она не отражает со-чувствия. А ведь нам следует настроиться на одну эмоциональную волну. "Что случилось?" или "Что-то случилось..." Попробуйте эти фразы на вкус, попробуйте и подумайте: вы сами после какой фразы охотней расскажете, что с вами произошло?

### **Держите паузу.**

Говорите неторопливо, неспешно. Постарайтесь выдержать паузу после каждой реплики - и вашей, и юного человека. А вдруг ребенок захочет что-то добавить? Если, рассказывая, он смотрит мимо (словно бы вдаль или, наоборот, словно бы внутрь себя) - значит, что-то обдумывает. Скорее всего, он разбирается со своими переживаниями. Молчите и ждите. Это прекрасно: человек разбирается сам, но чувствует ваше плечо! Ваше участие, вашу поддержку.

### **Повторяйте и откликайтесь.**

Повторяйте, как эхо, некоторые фразы ребенка. Самые важные, ключевые. Впрочем, ваш взгляд, поддакивание, покачивание головой - это тоже своеобразное эхо - отклик на то, что вам говорят сейчас.

### **Помогите определиться.**

Назовите то чувство, которое овладело им. "Тебя это, наверное, разозлило...", "Ты растерялся и очень расстроился..." (Обратите внимание: без вопросов! Сейчас вы эхо, вы отклик, а не советчик и не судья.) Не страшно, если чувство вы не угадали: ребенок или сам вам его назовет, или вы разберетесь вместе, позже, значительно позже, когда схлынет первый накал.

Но знаете, что самое важное в этих правильных правилах? Ваша искренность.

Ваше искренне внимание и желание выслушать и понять.

Так и обучаются сочувствию

Обычно мы интересуемся конкретными фактами: что произошло, где был, какую получил отметку... То есть тем, что он делал. И гораздо, гораздо реже интересуемся тем, что чувствует человек.

Вот почему детям так часто кажется, что родители им не со-чувствуют. И в чем-то дети правы.

Интересоваться не только фактами, но и чувствами. Выслушать и посочувствовать, то есть разделить его чувства.

Когда вы общаетесь с ребенком, обратите внимание в первую очередь на его настроение, на его переживания - на чувства. Старайтесь определить, какое именно чувство сейчас доминирует. Определите, что с вашим ребенком: он обижен, расстроен, увлечен чем-то, нетерпелив, боится, рассержен, радостен... Пусть это станет привычкой. И тогда вы не полезете с вопросами, и с непрошеными советами, и с лишними просьбами, тогда вы действительно почувствуете его - настроение, состояние, надежды и разочарования. Вам показалось, что он расстроен? Назовите это чувство вслух: "Ты был чем-то расстроен". Помните? Вопросов не задается, произносится утвердительное предложение. Не бойтесь, что не угадаете, это не страшно; главное, ребенок поймет, что вы готовы с ним разделить его эмоциональные проблемы.

- Ты чем-то расстроен
- Нет, не расстроен!
- Наверное, просто сердит...

Ребенку очень важно понять свое собственное состояние. Зачем? Хотя бы затем, чтоб полноценно прожить его и освободиться. Чтобы понять, как управлять своими полезными и вредными эмоциями. Чтобы знать, что плохое - оно приходит и уходит. Мамины претензии, папино ворчание, собственное раздражение - это временно, это со всеми бывает, а любовь и понимание остаются.

Принцип светофора

Дети часто не слышат наших замечаний по очень простой причине: они многословны.

("Катя, тебе сколько раз говорить, нельзя так близко садиться к экрану, это вредно, глаза устанут и..." и т. д., и т. п.) Да и говорим мы их, извините, частенько таким въедливым тоном, что уж лучше (с точки зрения ребенка) отключиться и повитать в облаках (или пореветь немножко - для острастки). Нас, конечно, можно понять (действительно: сколько можно твердить одно и то же!), но факт остается фактом: нервы потрачены, а толку - чуть. Вот и работаем то ли шарманками, то ли попугайчиками.

Попробуйте делать замечания иначе. В сущности, это будет уже не замечание, а

напоминалка. А значит, неприятное замечание вы превратите в игру.

## **Светофор**

Нарисуйте светофор. Напомните ребенку, зачем он существует, и какой цвет в светофоре что означает, и что бывает с теми, кто идет на красный цвет. Предупредите, что вы больше не будете делать замечания, а просто, если он сделает так-то (или не сделает то-то и то-то), в светофоре загорится (вы "включаете") желтый свет, и это - последнее предупреждение. После желтого "загорится" красный, значит, ребенок будет оштрафован (наказан) за нарушения.

Непременное условие: не бросайте слов на ветер. Если повесили светофор - он должен работать.

Можно даже оснастить его звуковым сигналом. Если ребенок подобного не видел, расскажите ему о том, что "плачет" уличный светофор для того, чтоб слепой человек, собирающийся переходить дорогу, знал, когда это можно сделать. А что будет пищать в вашем светофоре? Да хоть будильник, хоть таймер, хоть детская музыкальная игрушка. Нажать-то легче, чем твердить: "Катя, тебе сколько раз повторять..."

## **Как им пользоваться**

В зависимости от того, к чему вы хотите приучить (или от чего отучить) своего ребенка:

1. Повесьте свой светофор у телевизора.
2. Определите, что можно делать, а чего нельзя. (Например, нельзя смотреть лежа.)
3. Напомните (и пусть ребенок повторит все это вслух), что будут означать разные цвета. "О чем напоминает этот сигнал?" Пока "горит" зеленый цвет, я могу... Красный - это значит... А желтый предупреждает и напоминает: "Внимание! Ты посмотрел достаточно, пора отдохнуть! Выключай!"
4. Через пару недель (при регулярном повторении) у вашего прелестного создания выработается привычка располагаться от телевизора на правильном расстоянии и расставаться с ним по требованию светофора (пардон, по вашему требованию).
5. Используйте светофор для решения других острых вопросов. ("Острые" - это те, из-за которых вы легко выходите из себя.)
6. А почему бы не позволить ребенку тоже вывешивать светофор - для вас?