Услышать своего ребёнка

Едва родили - и уже учим детей говорить, рисовать, считать, размышлять, читать. А им часто важно быть просто услышанными. И вроде стараемся: и слушаем, и на вопросы отвечаем, и участие проявляем, но СЛЫШИМ ли?

Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо, когда он очень устал, первое, что нужно сделать - это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его.

Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребенок. Желательно назвать «по имени» это его чувство или переживание.

Активно слушать ребенка - значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувства.

…Дочка собирается гулять; мама напоминает, что надо одеться потеплее, но девочка капризничает: она отказывается надевать «эту уродскую шапку».

Мама (обычно): - Перестань капризничать, вполне приличная шапка!

Мама (нужно): - Тебе она очень не нравится.

…Мама сидит в парке на скамейке, к ней подбегает ее трехлетний малыш в слезах: «Он отнял мою машинку!».

Мама (обычно): - Ну ничего, поиграет и отдаст…

Мама (нужно): - Ты очень огорчен и рассержен на него.

При всей кажущейся справедливости обычных ответов они имеют один общий недостаток: оставляют ребенка наедине с его переживаниями. Своим советом или критическим замечанием родитель как бы сообщает ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет.

Напротив, **ответы по способу активного слушания подсказывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка**, готов, услышав о ней больше, принять ее. Такое буквальное сочувствие родителя производит на ребенка совершенно особое впечатление.

Некоторые важные особенности и дополнительные правила беседы по способу активного слушания:

Во-первых, если вы хотите послушать ребенка, **обязательно повернитесь к нему лицом**. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой, смотря телевизор, читая газету, сидя, откинувшись на спинку кресла или лежа на диване. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза -- первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать.

Во-вторых, если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, **не следует задавать ему вопросы**. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

Сын (с мрачным видом): - Не буду больше водиться с Петей.

Папа: - Ты на него обиделся.

Возможные неправильные реплики:
- А что случилось?
- Ты что, на него обиделся?
Дело в том, что **фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия.**
В-третьих, **очень важно в беседе «держать паузу».** После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку, не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка -- может быть, он что-то добавит.
В-четвертых, в вашем ответе также иногда **полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком**, а потом обозначить его чувство. Конечно, может случиться, что в ответе вы не совсем точно угадали случившееся событие или чувство ребенка. Не смущайтесь, в следующей фразе он вас поправит. Будьте внимательны к его поправке и покажите, что вы ее приняли.
Беседа по способу активного слушания очень непривычна для нашей культуры, и ее овладеть непросто. Однако этот способ быстро завоюет ваши симпатии, как только вы увидите результаты, которые он дает. Их по крайней мере три.
1. Исчезает, или по крайней мере сильно ослабевает, отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.
2. Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше: тема повествования (жалобы) меняется, развивается. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.
3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.
Постепенно родители, освоившие метод активного слушания, начинают обнаруживать еще по крайней мере два замечательных изменения, более общего характера.
Первое: родители сообщают как о чуде, что дети сами довольно быстро начинают активно слушать их.
Второе изменение касается самих родителей. Очень часто в начале занятий по активному слушанию они делятся вот каким своим неприятным переживанием. «Вы говорите, что активное слушание понять и почувствовать проблему ребенка, поговорить с ним по душам. В то же время вы учите нас способу или методу, как это делать. Учите строить фразы, подыскивать слова, соблюдать правила. Какой же это тогда разговор «по душам»? Получается сплошная «техника», к тому же неудобная, неестественная. Слова не приходят в голову, фразы получаются корявые, вымученные. И вообще - нечестно: мы хотим, чтобы ребенок поделился с нами сокровенным, а сами применяем к нему какие-то способы».
Но постепенно переживания родителей начинают меняться. Обычно это случается после первых же удачных попыток поговорить с ребенком по-

другому. Они начинают иначе относиться к «технике». Обнаруживают, что становятся более чувствительными к нуждам и горестям ребенка, легче принимают его «отрицательные» чувства. Родители говорят, что со временем они начинают находить в себе больше терпения, меньше раздражаться на ребенка, лучше видеть, как и отчего ему бывает плохо. Получается так, что «техника» активного слушания оказывается средством преображения родителей. Мы думаем, что «применяем» ее к детям, а она меняет нас самих. В этом ее чудесное скрытое свойство.