

## Активное слушание

В этом мире много бедных. Бедность касается, например, воды или денег и т.п. Но можно быть бедным и в психологическом отношении. Нам не хватает душевного тепла, понимания, любви. Можно быть бедным в психологическом отношении даже при материальном богатстве: непонятым, одиноким, недооцененным, нелюбимым. Отсюда начинается враждебность, конфликты, комплексы неполноценности.

### 1. Обоснование необходимости активного слушания

**Определение.** Активное слушание – это специальный способ взаимодействия таким образом, что понимаются чувства ребенка.

Пример: Ребенок вызывающе говорит, что не пойдет в школу, т.к. Будет экзамен.

Его чувства – страх, который скрывается за вызывающим высказыванием.

а) Эмпатические ответы дают возможность ребенку узнать о своих чувствах, которые он даже не может выразить.

Пример: Когда ребенок боится снов, поговорить с ним о страхах, это поможет ему понять, что он боится.

б) Эмпатические ответы помогают ребенку и родителям, т.к. между ними существует доверие и согласие. Если ребенок знает, что все будет нормально, когда он расскажет об этом папе или маме, то он будет честнее и у него будет меньше поводов для плохого поведения.

в) Активное слушание помогает укрепить доверие ребенка к самому себе. Он верит в себя, поэтому увереннее будет принимать решения и решать собственные проблемы, т.к. родители дают понять ребенку, что он чувствует то-то и то-то не буспочвенно, а в результате того-то и того-то.

г) Рефлексивное понимание обеспечит тепло и удовлетворение взаимоотношений отцы-дети, это увеличит готовность ребенка к уважению чувств и идей родителей.

### 2. Принятие

а) Показ понимания выражает, что родители понимают и принимают ребенка без угроз и отвержения.

Пример: + «Ты расстроен, что не получил то, что хотел...»

\_ «Я не знаю, почему ты такой сумасшедший. Я ведь уже говорил, что я не дам тебе эту игрушку.»

б) Эмпатические ответы не обязательно подразумевают согласие, они принимают ребенка, его высказывания и чувства. Не обязательно соглашаться, принимая это. Обозначить чувства и показать, что вы их принимаете, означает, что ребенок знает, что вы поняли и приняли эти чувства.

Пример: + «Этот экзамен завтра действительно беспокоит тебя.»

\_ «Я согласен с твоим беспокойством из-за этого экзамена. Финал всегда труден.»

Понимание в ответе родителя показывает, что он выразил чувства ребенка, а не свои.

Между чувствами ребенка и родителей естественно могут существовать разногласия. Они могут быть завуалированы родительскими высказываниями, которые идут после рефлексивных ответов.

Пример: «Ты кричишь ночью, т.к. боишься темноты и тебе кажутся привидения.»

«Ты скажи, что я не боюсь темноты, т.к. Я уже большой, но сейчас мне хочется спать с включенным светом.» (Это родительское высказывание, о котором мы будем говорить в следующей главе)

Принятие детских негативных чувств минимизирует активность проявления их.

Пример: Ребенок отказывается идти к стоматологу, он кричит. «Это естественно кричать, когда идешь к стоматологу.»

Ребенок знает, что родители понимают его, он знает, что они сами не чувствуют то же самое и не говорят, что он прав, что он боится.

Когда учитель ставит оценку в тетрадь ученику, это означает, что он прочитал задание и ученик видит это. Это и есть принятие. Но с другой стороны, учитель ставит 5 или 2, т.е. одобряет или не работу ученика. А принятие не означает одобрения.

в) Эмпатические ответы не признают, правильны или неправильны чувства, не обозначают их как хорошие или плохие. Если родители начинают оценивать их в этих

терминах, это не дает ребенку свободы решить собственно самому или объяснить их самому.

Пример: + «Ты действительно сердит, что твоя игрушка сломалась»

- «Я же говорил тебе, не бери игрушку на улицу, ты же знал, что она может сломаться.»

Полезно дать возможность родителям поэкспериментировать со взрослыми ситуациями по теме «рефлексивные» и «нерефлексивные» ответы и продемонстрировать результаты чувств.

Пример: 1) Вы стараетесь починить сломанную игрушку. Ваш муж говорит: «Ты не починишь ее никогда так».

2) У вас зубная боль. Ваш супруг говорит: «Я говорил тебе, сходи к врачу, уже 2 месяца назад. Ты же не послушала меня.»

### **Механизм показа понимания**

А. Показ понимания включает в себя:

1. выслушивание высказываний, выражений ребенка
2. определение чувств ребенка
3. произнести высказывание, которое выражает принятие и понимание чувств ребенка (эмпатический ответ)

Пример: Детское высказывание: «Эта глупая старая училка всегда придирается ко мне, хотя я ничего не делаю».

Чувства: злость, несправедливость, задетость.

Эмпатический ответ: «Ты думаешь, что учительница несправедлива, и что она действительно выставляет тебя дураком перед классом?»

Б. Крайне важно родительское отношение.

Подлинный интерес к проблемам ребенка и его чувствам очень полезны. Он может быть проявлен в результате следующего:

Родители должны хотеть слышать, что говорит ребенок и желать иметь время, чтобы слушать ребенка. Если вы сейчас не готовы слушать, вы должны подождать, когда у вас будет время и тогда внимательно выслушать его.

Пример: «Я хочу послушать, что ты мне говоришь, но сейчас не могу этого сделать. Давай мы поговорим об этом хорошо после ужина.»

Родители должны искренно принимать чувства ребенка, каким бы они ни были. Сначала надо признать чувства ребенка и дать ему понять это.

Родители должны доверять ребенку в его способности самому выражать свои чувства и находить решения.

Родители должны помнить, что чувства очень непостоянны. Вы должны быть готовы принять изменчивость в чувствах ребенка.

Пример: Ребенок идет играть с девочкой, о которой еще вчера говорил, что не будет играть с ней никогда.

Родители должны постараться увидеть мир глазами ребенка, т.к. Его чувства очень важны для него, также как ваши для вас.

В. В использовании показа понимания следуйте следующим правилам:

Не критикуйте ребенка

Не успокаивайте или никогда не показывайте одобрения его чувствам

Не предполагайте решения его проблемам

Не читайте морали и не говорите, что он сделал не так

Не угрожайте ребенку из-за его негативных чувств

Не говорите ребенку, насколько его чувства отличны от ваших. Не говорите, что, по-вашему, он должен чувствовать.

Невербальные выражения

Важно не только слышать чувства ребенка, но и видеть их. Ребенок может говорить одно, но его невербальное выражение показывает, что он чувствует другое.

Пример: 1. Ребенок не хочет мыться на ночь, хмурится, стучит кулаком.

Ответ родителя:

- а) Ты действительно так ненавидишь мыться
- б) Ты сердисься, что я заставляю тебя мыться
- в) Ты можешь сказать, что ты хочешь делать

2. Ребенок не хочет мыться, улыбается, глаза блестят.

Ответ родителя:

- а) Иногда прекрасно быть начальником и говорить, что ты хочешь
- б) Ты надеешься, что я разрешу тебе не умываться сегодня.

Автор: педагог-психолог Федотова Надежда Алексеевна тел. 970-00-54