

ВСТРЕЧА ЧЕТВЕРТАЯ: ЧТО ТАКОЕ «АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ»?

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями — показать, научить, направить — ему не поможешь. В таких случаях лучше всего... его послушать. Правда, иначе, чем мы привыкли. Психологи нашли и очень подробно описали способ "помогающего слушания", иначе его называют "**активным слушанием**". Что же это значит — активно слушать ребенка? Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и далее когда он очень устал, первое, что нужно сделать, — дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его. Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему мнению, чувствует сейчас ребенок. Желательно назвать "по имени" его чувство или переживание.

Повторю сказанное немного короче. Если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно послушать. Это значит возвращать ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Начнем с ситуаций.

1) Мама сидит в парке на скамейке, к ней подбегает ее 3-летний малыш в слезах: «Он отнял мою машинку.»

Естественная реакция? (Ну, ничего, поиграет и отдаст.)

Теперь подберем фразы, в которых родитель называет чувство ребенка.

Активное слушание: «Ты очень огорчен и рассержен на него».

2) Сын возвращается из школы, в сердцах бросает на пол портфель, на вопрос отца отвечает: «Больше я туда не пойду!»

Естественная реакция? (Ты больше не хочешь ходить в школу?)

Активное слушание: «Ты больше не хочешь ходить в школу».

3) Дочка собирается гулять, мама напоминает, что надо одеться потеплее, но дочка капризничает: она не хочет надевать «эту уродскую шапку».

Естественная реакция? (Перестань капризничать, вполне приличная шапка.)

Активное слушание: «Тебе она очень не нравится».

Сразу замечу: скорее всего такие ответы покажутся вам непривычными и даже неестественными. Гораздо легче и привычнее сказать сразу то, что придет в голову, т.е. наша естественная реакция.

Но эти ответы имеют один общий недостаток: оставляют ребенка *наедине с его переживанием*.

Своим советом или критическим замечанием родитель как бы сообщает ребенку, что его переживание не важно, оно не принято в расчет. Напротив, ответы по типу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее. Такое буквальное *сочувствие* производит на ребенка совершенно особое впечатление.

Обращаю ваше внимание на некоторые важные особенности и правила беседы по способу активного слушания:

Во-первых, если вы хотите послушать ребенка, обязательно *повернитесь к нему лицом*. Важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Если ребенок маленький — присядьте около него, возьмите его на руки или колени, можно слегка притянуть ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул поближе к нему. *Избегайте* общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или раковине с посудой, смотря телевизор, читая газету, лежа на диване. Ваше положение по отношению к ребенку и ваша поза — *первые и самые сильные сигналы* о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Ребенок любого возраста хорошо «читает» такие знаки, даже не отдавая себе сознательного отчета в том.

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

Пример: «Не буду больше водиться с Петей!»

Ест. реакция: «Что случилось? Ты что на него обиделся?»

Акт. слушание: «Ты на него обиделся.»

Эта реплика более удачна, так как показывает, что родитель настроен на «эмоциональную волну» сына, он слышит и принимает его огорчение. А при произнесении естественной реакции ребенок может подумать, что родитель интересуется только внешними факторами, так как фраза, оформленная как *вопрос, не отражает сочувствия*. Казалось бы, разница между утвердительным и вопросительным

предложениями очень незначительна, иногда это лишь тонкая интонация, а реакция на них бывает очень разная. Часто на вопрос «Что случилось?» огорченный ребенок отвечает «ничего», а если вы скажете «Что-то случилось...» - то ребенку действительно легче бывает начать рассказывать о произошедшем.

В-третьих, очень важно в беседе «*держат паузу*». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка – может быть, он что-то добавит. Узнать о том, что ребенок еще не готов услышать вашу реплику, можно по его внешнему виду: если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, «внутрь» или вдаль, то продолжайте молчать: в нем происходит сейчас очень важная внутренняя работа.

В-четвертых, в вашем ответе также иногда полезно *повторить* что, как вы поняли, случилось с ребенком, *а потом обозначить его чувство*. Пример:

Ребенок: - Не буду водиться с Петей!

Папа: - Не хочешь с ним больше дружить (повторение).

Ребенок: - Да, не хочу.

Папа (после паузы): - Ты на него обиделся (обозначение чувства).

У родителей здесь может возникнуть опасение, что ребенок воспримет повторение его слов как передразнивание. Этого можно избежать, если использовать другие слова с тем же смыслом.

Хочу снова отметить, что беседа по типу активного слушания очень непривычна для нашей культуры и овладеть ею непросто. Однако этот способ быстро завоевывает ваши симпатии, как только вы увидите *результаты*, которые он дает. Их три и они могут служить признаками того, что вам удастся правильно слушать ребенка.

1. Исчезает или по крайней мере ослабевает отрицательное переживание ребенка. Разделенная радость удваивается, разделенное горе становится вдвое меньше.
2. Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше, тема повествования меняется, развивается. Иногда в одной беседе разматывается целый клубок проблем и огорчений ребенка. Пример.
3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы. Пример.

Ошибочно мнение, будто активное слушание – это способ добиться от ребенка того, что вы от него хотите. Совсем нет. Активное слушание – путь установления лучшего контакта с ребенком, способ показать, что вы безусловно его принимаете со всеми отказами, бедами, переживаниями.