**«О родительской любви и способах эффективного общения»**

**Памятка для родителей**

**«Как правильно слышать ребенка или правила «Активного слушания»**

Причины трудностей ребенка часто спрятаны в сфере его чувств и тогда практическими действиями, а именно: показать, научить, направить - ему не помочь. В таких случаях лучше всего выслушать ребенка, но не так, как мы с вами привыкли слушать, а «активно слушать», психологи называют этот способ, способ «помогающего слушания».

Ребенок расстроен, обижен, что-то у него не ладится с друзьями, получил плохую отметку, учитель написал замечание в дневник, ему стыдно, страшно, больно, обидно. Вот в этот момент первое, что нужно сделать это дать понять, что вы знаете о его переживаниях, о том, что он чувствует, «слышите» его. Произнесите вслух «по имени» это переживание или чувство.

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

Приведу пример:

Сын: Андрей забрал мою игрушку.

Мама: Ты очень огорчен и рассержен на него.

Дочь: Я не буду носить это дурацкое платье.

Мама: Тебе оно очень не нравится.

Таки ответы вам могут показаться неестественными, непривычными. Привычно было бы сказать: Ну ничего, поиграет и отдаст! Не капризничай, симпатичное платье! Но именно такие ответы оставляют ребенка наедине со своими переживаниями. Своим суровым замечанием родитель сообщает ребенку, что его переживание не принимают в расчет. В то время как при активном слушании родитель сообщает, что он понял, увидел внутреннюю боль ребенка и готов принять ее, услышать о ней больше. Такое сочувствие взрослых оказывает особое впечатление на ребенка, да и на самого взрослого. Ребенок, чувствуя готовность матери или отца его слушать или понимать, охотно рассказывает о случившимся дальше. Взрослому остается лишь активно его слушать.

Сын: Я не буду больше дружить с Антоном!

Родитель: Ты на него обиделся?

Сын: Он мне не давал играть в шашки с Петей.

Родитель: И ты расстроился.

Сын: Я ударил его по плечу, а он пнул меня ногой.

Родитель: Было больно…(пауза)

Существуют некоторые важные особенности и правила беседы по способу активного слушания**.**

1.Обязательно повернитесь лицом к ребенку, если вы собрались его послушать. Также очень важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Присядьте на стул, на корточки, если ребенок очень маленький, возьмите его на колени. В момент разговора постарайтесь не заниматься другими делами: мыть посуду, гладить белье, смотреть телевизор, листать журнал или газету и уж тем более находиться в другой комнате. Ваше положение по отношению к ребенку и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы слушать и услышать. Ребенок любого возраста читает эти сигналы очень хорошо, не отдавая в этом себе сознательного отчета, интуитивно.

2. Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Лучше, если ваши ответы будут в утвердительной форме. Фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия. Покажите, что вы настроились на «эмоциональную волну» ребенка, что вы слышите и принимаете его огорчения. Часто на вопрос «Что случилось?» ребенок отвечает: «Ничего!», а если вы скажите: «Что - то случилось…», ребенку легче будет начать рассказывать о случившемся.

3. Держите паузу. После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Пауза помогает ребенку разобраться в своем внутреннем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать можно и после ответа ребенка, может он что-то добавит. Наблюдайте за ребенком, если его глаза смотрят вдаль или в сторону, а не в ваши глаза, значит, в нем происходит очень важная внутренняя работа и он не готов пока услышать вашу реплику.

4. В вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком. А потом обозначить его чувство. Может возникнуть опасение, что ребенок воспримет повторение его слов как передразнивание. Этого можно избежать, если использовать другие слова с тем же смыслом. 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.

Как видите, в технике активного слушания нет особенных трудностей. Сложность в другом: **научиться управлять своими эмоциями и чувствами.** Ясно, что вы раздражены, возмущены (для того и нужны паузы в разговоре с ребёнком, чтобы взять под контроль свои чувства). Хотите, чтобы ваш ребёнок доставлял вам только радости. Но ведь такого не бывает.

Беседа по способу активного слушания очень непривычна для нашей культуры и ею овладеть непросто. Но этот способ завоюет ваши симпатии, как только вы увидите результаты, которые он дает. А именно:

1.Исчезает или ослабевает отрицательное переживание ребенка. Разделенная радость удваивается, а разделенное горе уменьшается вдвое.

2.Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше и больше. Иногда в одной беседе может размотаться целый клубок проблем и огорчений.

3.Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

Как часто мы оставляем своих детей наедине с грузом разных переживаний своими решительными «Поздно!», «Пора спать!», в то время как несколько минут слушания могли бы по-настоящему успокоить ребенка перед сном. Активное слушание позволяет установить необходимый контакт со своими детьми, а в дальнейшем и сами дети начинают активно слушать своих родителей.

Может кто-то решит, что разговора «по душам» при данном способе не получиться, так как придется учиться строить фразы, подыскивать нужные слова, соблюдать правила, хотим откровенности от ребенка, а сами применяем какие-то способы. Первые фразы могут получиться корявыми, вымученными, но после первых удачных попыток вести беседу с ребенком по-другому, ваше отношение изменится. Изменения будут происходить и с вами. Вы обнаружите в себе больше терпения, станете более чувствительными к нуждам и горестям ребенка, легче станет принимать его «отрицательные» чувства, раздражительность со временем уйдет. Получается, что при использовании способа активного слушания положительные изменения происходят не только в детях, но и в нас самих. Навыки общения вначале трудны и необычны, но когда вы ими овладеваете, «техника» исчезает и переходит в искусство общения.