

# Родительское собрание «Понимать своего ребенка. Что это значит?»

Педагог-психолог: Ольга Валерьевна Онищенко

# Активное слушание

Умение слушать — навык, необходимый каждому человеку. Часто мы неправильно истолковываем этот термин. Ведь с трудом дающееся молчание и ожидание своей очереди высказаться в ответ на речь собеседника вовсе не означает умения слушать. Тем более, если ваш собеседник — подросток, ревниво отстаивающий свою точку зрения, многое воспринимающий в штыки и в любой момент готовый обидеться и замкнуться.

# Как же и когда необходимо активно слушать?

Это стоит делать во всех ситуациях, когда ребенок (подросток) расстроен, потерпел неудачу, ему больно, стыдно, — т.е. когда у него эмоциональные проблемы.

Например, сын приходит после уроков домой, бросает портфель и кричит: *«Не пойду я больше в эту школу!»*

Как правильно отреагировать? Что сказать подростку? Как сохранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами?

На ум чаще всего приходят обычные, автоматические ответы, из которых можно составить внушительный список наших ошибок.

Это:

приказы, команды, угрозы (*«Что значит «не пойду»? Ты хочешь остаться неучем? Стать дворником? Не будешь учиться — ни копейки от меня не получишь!»*)

наравоучения (ведущие к так называемой «психологической глухоте», когда ребенок просто перестает вас слышать) критика, выговоры (*«У всех дети как дети, а у меня... И в кого ты такой уродился? Что ты там опять натворил?!»*) выспрашивания, расследования, предложения готовых решений, высмеивания, обвинения (*«Ты сам виноват! Не спорь с учителем! Двоечник!»*)



И это далеко не полный перечень наших неправильных реакций.

Возможно, мы поступаем так из лучших побуждений, желая объяснить, научить, воззвать к совести, указать на ошибки и недостатки... А на самом деле — выплескиваем свои негативные эмоции. И, конечно, такое наше поведение не способствует установлению лучшего контакта и разрешению проблемы. Скорее, раздражение и обида с обеих сторон возрастают еще более.

*Как этого избежать?*

# Используем прием активного слушания



Рассмотрим его на том же примере.

Сын (бросая портфель, со злостью): *«Не пойду я больше в эту школу!»*

Родитель (после паузы, поворачиваясь лицом к ребенку, глядя в глаза, своими словами повторяет высказывание ребенка): *«Ты не хочешь больше ходить в школу».*

Сын (раздраженно): *«Там математичка ко мне цепляется!»*

Родитель (после паузы, обозначая чувство, испытываемое ребенком, используя утвердительную форму высказывания): *«Тебя что-то разозлило (расстроило, обидело) на уроке математики».*

Сын (с обидой): *«Я сам эту контрольную сделал, а она говорит — списал!»*

Родитель: *«Я понимаю тебя, это действительно обидно».*

Сын: *«Вечно она ко мне придирается...»*

Родитель: *«Думаю, я тоже расстроился бы...»*

Сын: *«Хоть ты меня понимаешь... Ладно, бывало ведь, что я и списывал... Но я докажу всем, что могу решать задачи самостоятельно!»*

Как вы понимаете, это лишь один из возможных вариантов продолжения беседы. Но какова бы ни была ситуация, наша цель — не критическая оценка происходящего, не поиск решения не своей, в общем-то, проблемы (это проблема вашего ребенка, и он должен решить ее сам), а дать ребенку возможность почувствовать, что вы его понимаете и стараетесь подвести к конструктивному решению проблемы, сохраняя с ним хорошие отношения.



## Основные правила активного слушания

1. Повернуться лицом к ребенку. Глаза на одном уровне.
2. Избегать вопросов, использовать утвердительную форму высказываний.
3. Держать паузу, давая ребенку время на обдумывание.
4. Обозначать чувства, испытываемые ребенком.

**Активное слушание — это не способ добиться чего-то от ребенка, а «просто» путь к установлению лучшего контакта, способ показать ребенку, что мы его понимаем.** Но как быть в тех случаях, когда в понимании нуждается родитель? И как общаться с подростком в тех случаях, когда его поведение отклоняется от норм и правил, принятых в семье, или просто каким-то образом оказываются задеты чувства родителей?



Сообщать ребенку о чувствах, испытываемых родителями, можно по-разному. К сожалению, часто мы делаем это неэффективно. Гнев, раздражение или обида, даже справедливые, — плохие советчики. Поддавшись этим эмоциям, мы можем повышать голос, требовать незамедлительного послушания, грозить наказанием, позволяем себе негативные высказывания в адрес ребенка... Делаем мы это с благими намерениями — изменить в лучшую сторону нежелательное поведение — и безрезультатно. Подросток реагирует агрессивно, не реагирует вообще, замыкается, и взаимные обиды и непонимание не исчезают, а растут. Однако, даже убедившись в неэффективности этого подхода, многие родители продолжают действовать прежним образом, не видя другого выхода.

«Сколько раз тебе повторять: немедленно убери в своей комнате!»

«Ты прогуливаешь уроки и хочешь остаться неучем!» .

«Ты никогда не приходишь вовремя! В следующий раз будешь ночевать под дверью!»

Ошибка этих и подобных высказываний заключается в том, что все они в негативной форме оценивают не только поведение, но и саму личность подростка, а директивный тон и преувеличения делают эти высказывания очень эмоциональными, но не способствуют решению проблем. Из-за преобладания местоимений «ты», «тебе», «у тебя», они названы «*Ты-высказываниями*».



Между тем психологи рекомендуют для выражения своих чувств использовать более эффективные «*Я-высказывания*». Вот их основные признаки:

1. Описание чувств и эмоций, испытываемых родителем в данной проблемной ситуации.

2. Безоценочное краткое и конкретное (без перехода на личности, обобщений и сравнений) описание волнующей ситуации или проступка ребенка. Описание должно касаться только нежелательного поведения, но не личности в целом.

3. Формулировка желательного результата.



Вот как можно изменить высказывания, приведенные выше в качестве примера:



*«Сколько раз повторять: немедленно убери в своей комнате!»*



*«Мне становится неловко, когда гости видят неубранную постель. Под покрывалом она смотрится гораздо лучше».*



*«Ты прогуливаешь уроки и хочешь остаться неучем!»*



*«Сегодня звонила Валентина Ивановна по поводу твоей посещаемости. Мне было очень стыдно во время разговора, и я хотела бы избежать этих переживаний. Каждый сам отвечает за свои поступки, а если тебе нужна помощь, мы можем поговорить об этом».*



*«Ты никогда не приходишь вовремя! В следующий раз будешь ночевать под дверью!»*



*«Когда в семье кто-то приходит позже, чем мы договаривались, я волнуюсь так, что не нахожу себе места. Мне хочется видеть тебя дома к десяти часам вечера, а в особых случаях мы можем договариваться. Тогда я буду чувствовать себя спокойно».*

Несмотря на кажущуюся простоту подобных высказываний, их использование дается большинству родителей нелегко. Непривычно в такой форме говорить о своих чувствах, трудно удержаться от оценивания, от проявления родительской власти. Да и результат использования «**Я-высказываний**» вряд ли будет мгновенным.

И тем не менее этот способ эффективен уже тем, что основан он на доверии и уважении. Не содержащее обвинений ни в чей адрес «**Я-высказывание**» дает ребенку представление о переживаниях взрослого и о том, чем именно нежелательно его поведение. Оно же может служить переходом к диалогу и поиску решения проблемы.

Сейчас проведем две ролевые игры:

- в первой ролевой игре будем использовать «**Ты-высказывания**»;
- во второй — «**Я-высказывания**».

*Ситуации могут развиваться по следующим сценариям:*

1. Мать: И где же, интересно, ты была? Время уже после полуночи, ты опоздала на два часа. Тебе просто нельзя доверять! *(Нападение с помощью «Ты-высказывания».)*

Дочь: Прекрасно! Стоит только мне войти, как ты набрасываешься на меня! Никогда не даешь возможности объясниться! *(Также использует «Ты-высказывание».)*

Мать: Мне уже надоели твои объяснения. Ты не заботишься ни о ком, кроме себя! *(«Ты-высказывания», обвинение.)*

Дочь: Это ты ни о ком не заботишься. Ты никогда не интересуешься, что со мной происходит! Я тебе совершенно безразлична! Тебя интересует только свое собственное спокойствие! *(Отрицает «Ты-высказывание» матери и бросает ей свое «Ты-высказывание», звучат обвинения.)*

Мать: Не смей со мной так разговаривать! Теперь ты до конца месяца не пойдешь к своим подругам! *(Общение окончательно прервано, и, видимо, конфликт продлится какое-то время.)*

2.Мать: Я так волновалась! Уже поздно, а я даже не знала, где ты! (Сообщает о своих чувствах. Используются «Я-высказывания»)

Дочь: Мне очень жаль, что тебе пришлось беспокоиться. Автобус сломался, и мне пришлось долго ждать другого, а телефона, к сожалению, под рукой не было. Мне правда очень жаль.

Мать: Ладно. Всякое бывает в жизни. Главное, что ты дома и вне опасности.

Итак, вы видите, что, используя «Я-высказывания», можно сохранить возможность общения и избежать конфликта.

Конечно, нельзя гарантировать, что все пройдет так гладко. Однако у вас появляется существенно больше шансов добиться **взаимопонимания**.



## Совершенствование навыков общения —

дело нелегкое, требует усилий, целеустремленности и уважения к собеседнику. Но, улучшая отношения, мы улучшаем как свою жизнь, так и жизнь других людей. Мы учимся искусству общения не только при разговорах со своими детьми, но и с самыми разными людьми в различных ситуациях. Благодаря практике и упорству навыки общения будут совершенствоваться и постепенно станут естественной частью нашей жизни.

