

## Чудеса активного слушания



Активное слушание – уникальная техника общения, введенная в нашу культуру знаменитым психологом **Юлией Борисовной Гиппенрейтер**. Активное слушание необходимо всем, оно позволяет наладить настоящий, глубокий контакт родителей с детьми и взрослых друг с другом, снять возникающие конфликты и создать теплую атмосферу взаимного приятия.

### Что такое «активное слушание» и когда надо слушать ребенка?

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? Начну с ситуаций.

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

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

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

Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже 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. Повторю сказанное короче.

### Если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать.

Вернемся к нашим примерам и подберем фразы, в которых родитель называет чувство ребенка: **активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.**

*СЫН: Он отнял мою машинку!*

*МАМА: Ты очень огорчен и рассержен на него.*

*СЫН: Больше я туда не пойду!*

*ПАПА: Ты больше не хочешь ходить в школу.*

*ДОЧЬ: Не буду я носить эту уродскую шапку!*

*МАМА: Тебе она очень не нравится.*

Сразу замечу: скорее всего, такие ответы покажутся вам непривычными и даже неестественными. Гораздо легче и привычнее было бы сказать:

– Ну ничего, поиграет и отдаст...

– Как это ты не пойдешь в школу?!

– Перестань капризничать, вполне приличная шапка!

При всей кажущейся справедливости этих ответов они имеют один общий недостаток: **оставляют ребенка наедине с его переживанием**. 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** показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов, услышав о ней больше, принять ее. Такое буквальное сочувствие родителя производит на ребенка совершенно особое. Многие родители, которые впервые попробовали спокойно «озвучить» чувства ребенка, рассказывают о неожиданных, порой чудодейственных результатах.

(отрывок из книги **Гиппенрейтер Ю. Б. «Чудеса активного слушания», «Общаться с ребенком. Как?»**)