

# Как научиться понимать своего ребенка

Ребенок, как и любой взрослый, нередко попадает в трудные ситуации. Ему плохо, он переживает, но никак не может выразить свои чувства. Наша задача – научить детей узнавать свои чувства и сообщить о них. Ведь для ребенка гораздо важнее знать, что он чувствует, чем знать, почему он испытывает то или иное чувство. Нам необходимо стать «зеркалом» эмоций малыша, а котором он будет видеть свои чувства, отраженные в наших словах.

Тем более, что в трудной ситуации ребенок не способен принять ни совета, ни утешения, ни конструктивной критики. Он никого не слушает. Он только хочет, чтобы мы поняли его, поняли, что происходит у него в душе. При этом он не может подробно объяснить свои ощущения.

В такие моменты лучше просто послушать своего малыша, но не совсем так, как мы привыкли. **Необходимо дать ему понять, что вы знаете о его переживании, что «слышите» его с помощью техники активного слушания.**

Для этого необходимо озвучить чувства ребенка, которые, по вашему мнению, он испытывает в данную минуту.

Например, когда ребенок сообщает нам: «Учительница отругала меня перед всем классом», не стоит выяснять подробности. Тем более не надо спрашивать: «За что? Ты наверняка заслужил это. Что же ты сделал?». Не надо жалеть ребенка: «Бедняжка!». Нам необходимо показать ему, что мы понимаем его расстроенные чувства, его боль, обиду. Для этого подойдет любое из следующих утверждений:

- Тебе было очень неприятно.
- Ты, наверное, страшно разозлился.
- Ты обиделся на учительницу.
- Тебе было неудобно перед ребятами.

Помимо того, что мы назвали чувства малыша, необходимо «вернуть» ему в разговоре то, о чем он нам поведал. Другими словами: **нам нужно повторить то, что сказал ребенок и назвать при этом его чувство.**

Например, малыш нечаянно разбил свою любимую чашку и со слезами бежит к маме: «Моя ча-а-шечка! Из чего я теперь буду пить?». Ответ мамы может быть таким: «Ты испугался, и чашку очень жалко».

Или: дочка приходит из школы и говорит:

- Больше я туда не пойду. Там все надо мной смеются!
- Ты больше не хочешь ходить в школу. Тебе обидно.

Конечно, такие ответы довольно непривычны. И проще сказать?

- Опять разбил посуду!
- Как это ты не пойдешь в школу?!

Но эти ответы оставляют ребенка наедине с переживанием. Он будет считать, что для нас его переживание не важно. В то время как активное слушание дает малышу понять, что мы понимаем все его переживания и принимаем их, что он не одинок в своей беде, что мы готовы ему помочь.

Откуда мы узнаем, что он чувствует? **Для этого необходимо внимательно смотреть на ребенка и слушать его, а так же положиться на свой собственный эмоциональный опыт.**

Но даже если в своем ответе Вы не угадаете событие или чувство ребенка, не переживайте. Своей следующей фразой он Вас обязательно поправит. Только дайте ребенку понять, что Вы приняли его поправку.

Часто метод активного слушания приводит к поразительным результатам и производит большое впечатление, как на ребенка, так и на родителей.

**Дети часто становятся более послушными, если чувствуют, что их понимают.**

## Существуют несколько правил активного слушания.

1. Если Вы хотите выслушать ребенка, повернитесь к нему лицом так, чтобы Ваши глаза находились на одном уровне с глазами малыша. Если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или посадите его на колени. Попробуйте повторять мимику не разговаривать с малышом с другой комнаты, смотря телевизор, стоя у плиты или даже лежа на диване. Для ребенка Ваше положение по отношению к нему – очень важный сигнал. Ваша поза сообщает малышу, насколько Вы готовы его выслушать.
2. Когда малыш огорчен, расстроен, не задавайте ему вопросов. Ваши ответы должны звучать в утвердительной форме, а не в вопросительной.

Например, сын говорит маме:

- Не хочу больше учить математику.
- Она тебе достается с трудом, - отвечает мама.

Но если бы мама начала спрашивать: «Почему не хочешь?», «Чем тебе математика-то не угодила?» и т.п., то ребенок бы посчитал, что она не хочет ему помочь, а только лишь интересуется фактами происходящего для удовлетворения своего любопытства. Даже если мама спросит сочувствием и участием, то это мало что изменит. Ведь фраза, оформленная, как вопрос не отражает сочувствие.

На вопрос «Что случилось?» дети часто отвечают «Ничего!», а если сказать «Что-то случилось...», то ребенку будет легче начать рассказывать о

случившемся. Ведь во втором случае вы сообщаете малышу, что разделяете его переживания.

3. Важно после каждой своей реплики выдерживать паузу, чтобы малыш смог лучше разобраться в своем переживании и почувствовал, что Вы рядом с ним и понимаете его. Если ребенок смотрит не на Вас, а в сторону, вдаль или «внутри» себя, то продолжайте молчать, ведь в это время в нем происходит внутренняя очень важная работа.
4. Если у Вас мало времени, то лучше не начинать слушать. Ведь малыш начнет доверять Вам свои переживания, и, остановив его на полуслове, Вы подорвете его доверие. Ребенок будет разочарован, и в следующий раз уже подумает, а стоит ли Вам сообщать что то о себе.

Благодаря способу активного слушания Вы сможете уменьшить отрицательное переживание своего ребенка. Ведь, как известно, **разделенная радость удваивается, а разделенное горе уменьшается вдвое.**

Малыш, убедившись, что Вы готовы его слушать, начинает рассказывать о себе все больше. Иногда в одной беседе можно узнать о множестве проблем в жизни ребенка. Если Вы будете активно слушать ребенка, то в решении некоторых проблем он продвинется сам. Ведь **каждый человек может найти выход из трудной ситуации, если он получает необходимую моральную поддержку.**

Порой достаточно озвучить чувства ребенка: «Кажется, ты здорово рассердился», «Тебе больно», «Ты устал», «Наверно, все это тебе совсем не нравится», и он уже знает, что должен сделать дальше.

Еще один плюс этого метода – дети довольно быстро начинают активно слушать самих родителей.

Родители, которые применяют технику активного слушания, становятся более чувствительными к нуждам и горестям ребенка, легче понимают его «отрицательные» чувства, лучше видят, как и от чего бывает плохо малышу, становятся более терпеливыми и менее раздражительными. Дети видят такое отношение к себе, видят участие, приятие их и меняются прямо на глазах. В семье устанавливается доверительная атмосфера, воцаряется мир и покой.

