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 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.

***Активно слушать ребенка —***

***значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.***

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 впечатление.

***Обратите внимание на некоторые важные особенности и дополнительные правила беседы по способу активного слушания.***

***Во-первых, если вы хотите послушать ребенка, обя­зательно повернитесь к нему лицом.*** Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза — первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Будьте очень внимательны к этим сигналам, которые хорошо «читает» ребенок любого возраста, 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.

***В-третьих, очень важно в беседе «держать паузу».*** После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку, не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно 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 и нужная внутренняя работа.

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

Иногда у родителей возникает опасение, что ребенок воспримет повторение его слов как передразнивание. Этого можно избежать, если использовать другие слова с тем же смыслом.

Практика показывает, что если вы даже и используете те же фразы, но при этом точно угадываете переживание ребенка, он, как правило, не замечает ничего необычного, и беседа успешно продолжается.

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.

*Результаты*, которые дает беседа по способу активного слушания. Их, по крайней мере, ***три***. Они также могут служить признаками того, что вам удается правильно слушать ребенка.

1. ***Исчезает или, по крайней мере, сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.***

2. ***Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слу­шать, начинает рассказывать о себе все больше: тема повествования (жалобы) меняется, развивается. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.***

Как часто мы оставляем детей наедине с грузом раз переживаний своими решительными «Поздно!», «Пора спать», в то время как несколько минут слушания могли бы по-настоящему успокоить ребенка перед сном. Многие родители рассказывают, что активное слушание помогло им впервые установить контакт со своими детьми.

***3. Ребенок сам продвигается в решении своей про­блемы.***

*Однако постепенно родители начинают обнаруживать еще, по крайней мере****, два замечательных изменения****, более общего характера.*

***Первое****: родители сообщают, как о чуде, что дети сами довольно быстро начинают активно слушать их.*

  ***Второе изменение касается самих родителей***.

 Родители говорят, что со временем они начинают находить в себе больше терпения, меньше раздражаться на ребенка, лучше видеть, как и отчего ему бывает плохо. Получается так, что «*техника» активного слушания оказывается средством преображения родителей*. Мы думаем, что «применяем» ее к детям, а она меняет нас самих. В этом — ее чудесное скрытое свойство.

*Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать* **его самооценку или чувство самоценности.**

***Давайте еще раз посмотрим, как мы можем это делать***.

1. **Безусловно принимать его.**

2. **Активно слушать его переживания, и потребности.**

3. **Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.**

4. **Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.**

5. **Помогать, когда просит.**

6. **Поддерживать успехи.**

7. **Делиться своими чувствами (значит доверять).**

8. **Конструктивно разрешать конфликты.**

9. **Использовать в повседневном общении при­ветливые фразы.**

***Например:***

***Мне хорошо с тобой.***

***Я рада тебя видеть.***

***Хорошо, что ты пришел.***

***Мне нравится, как ты...***

***Я по тебе соскучилась.***

***Давай (посидим, поделаем...) вместе.***

***Ты, конечно, справишься.***

***Как хорошо, что ты у нас есть.***

***Ты мой хороший.***

**10. Обнимать не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день.**

И многое другое, что подскажут вам интуиция и любовь к вашему ребенку, незамутненные огорчениями, которые, хоть и случаются, но, вполне преодолимы!

***Удачи вам и душевного благополучия!***

***МАДОУ №37 «Березка»***

Подготовила:

 педагог-психолог Ж.В. Шаркова.