**Как научиться слышать друг друга.**

Характер эмоционального благополучия или неблагополучия ребёнка определяется его эмоциональными отношениями с взрослыми в семье.

Общение с взрослыми имеет огромное значение для общего психологического развития детей, для становления ребенка как личности, развития его самооценки. Именно в общении формируется у малыша умение подчиняться общим правилам, ориентироваться на социальные нормы. Действительно, все в руках взрослых. И от нас зависит, каким будет наше общение с ребенком.

-Умеем ли мы общаться с нашими детьми? Слышим ли мы то, что говорят нам наши дети? Умеем ли мы слушать?

«Да я и так его слушаю постоянно!» – скажете вы, и будете правы. Но дело в том, что ребенку важно почувствовать, что вы действительно его слушаете и понимаете (и даже сочувствуете ему). Слушать активно – это не только уметь навострить уши, но суметь показать собственную искреннюю заинтересованность.   
Когда вы активно слушаете, ребенок, изливая, что у него на душе, разбирается сам с собою. С теми чувствами, которые на него «накатили», с теми переживаниями, которые его донимают.

Как мы обычно поступаем? Зачастую мы торопимся дать совет или поставить на место. Побуждения-то благие: исправить, наладить, помочь. Но, когда человек огорчен, или сильно расстроен, или зол (и т. п.), он не может услышать совета. Даже самого умного. Потому что эмоции перекрывают разум.

Пусть сначала уляжется буря эмоций, и только потом ребенок способен услышать и слушать вас.

Не надо оставлять человека наедине с его собственными переживаниями. Иногда груз их слишком тяжел для ребёнка. Слушайте. Слушайте и сочувствуйте.   
Сочувствовать – это чувствовать вместе. Это быть заодно.

***УМЕЕМ ЛИ МЫ СЛУШАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?***

СЛУШАТЬ можно **ПАССИВНО** или **АКТИВНО.**

**Пассивное** - безмолвное слушание. Это кивок головы, поддерживающее выражение лица, слова "да,да", "я тебя слушаю". Если ребенку важно высказаться, то такой реакции будет достаточно.

Активное слушание - это способ дать понять ребенку, что все то что он говорит, чувствует или делает достойно внимания. Активное слушание - помогает нам лучше понять ребенка и учит детей, на нашем примере, общаться с нами.

**Приемы активного слушания:**

* **ПЕРЕСКАЗ** - вы проговариваете своими словами то, что сказал ребенок. ("Ты говоришь...", "Как я понимаю...", "Другими словами, ты считаешь..."). Для ребенка очень важен факт того, что его слышат. Если ребенок не согласился с вашим пересказом, то применяем следующий прием.
* **УТОЧНЕНИЕ**- выяснение, если вы  что-то не поняли в рассказе ребенка. Оно  может быть *общим* (относиться ко всему высказыванию) или*частным (*направленным на конкретизацию какого-либо факта).
* **ОТРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ** - проговаривание чувств, которые испытывает ребенок. Детям, особенно маленьким, трудно разобраться в своих чувствах. Мы можем им помочь ("Мне кажется, ты обижен, ...", "Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным"). В результате ребенок ощущают расположение  взрослого, меньше боятся проявления  негативных чувств; видят, что взрослые понимают их.
* **ПРОГОВАРИВАНИЕ ПОДТЕКСТА** -  проговаривание того, что хотел бы сказать ребенок, дальнейшее развитие его мыслей.
* **РЕЗЮМИРОВАНИЕ**- используется в продолжительных беседах или договорах с ребенком. ("Итак, мы договорились с тобой, что....", "Ты  мне сейчас рассказал, что 1)..... 2)........ 3).....").

***Начинать тренироваться активно слушать ребенка можно с***

* Контакта глаз: беседу вести лицом к лицу - глаза на одном уровне.
* Выдерживать паузу в разговоре с ребенком. Пауза помогает ребенку разобраться в своих чувствах.
* "Не забивать" малыша своими словами.

***Помните****, что активное слушание* -

* это путь к установлению лучшего контакта с ребенком.
* это способ показать, что вы безусловно его принимаете во всех случаях, со всеми его бедами, отказами, переживаниями.  
  Итак...   
  Слушать и понимать, что чувствует ребенок.

**Повернитесь к человеку лицом.**

Как ни странно, мы часто слушаем детей, стоя к ним спиной или боком (моем, например, посуду, поглядываем в экран телевизора), отвернувшись, бросая косые взгляды. А надо бы так: глаза – на одном уровне. Сядьте, присядьте на корточки, позовите к себе на колени или посадите повыше, а не возвышайтесь над ним горой. Поза, жесты говорят о вашем желании слушать его – он это почувствует.

**Забудьте о вопросах.**

Обойдитесь без всяких вопросов, пожалуйста. Еще одна странность? Да нет, дело в том, что, если фраза оформлена как вопрос, она не отражает сочувствия. А ведь нам следует настроиться на одну эмоциональную волну. «Что случилось?» или «Что-то случилось...» Попробуйте эти фразы на вкус, попробуйте и подумайте: вы сами после какой фразы охотней расскажете, что с вами произошло?

**Держите паузу.**

Говорите неторопливо, неспешно. Постарайтесь выдержать паузу после каждой реплики – и вашей, и юного человека. А вдруг ребенок захочет что-то добавить? Если, рассказывая, он смотрит мимо (словно бы вдаль или, наоборот, словно бы внутрь себя) – значит, что-то обдумывает. Скорее всего, он разбирается со своими переживаниями. Молчите и ждите. Это прекрасно: человек разбирается сам, но чувствует ваше плечо! Ваше участие, вашу поддержку.

***Повторяйте и откликайтесь.***

Повторяйте, как эхо, некоторые фразы ребенка. Самые важные, ключевые. Впрочем, ваш взгляд, поддакивание, покачивание головой – это тоже своеобразное эхо – отклик на то, что вам говорят сейчас.

**Помогите определиться.**

Назовите то чувство, которое овладело им. «Тебя это, наверное, разозлило...», «Ты растерялся и очень расстроился...» (Обратите внимание: без вопросов!Сейчас вы эхо, вы отклик, а не советчик и не судья.) Не страшно, если чувство вы не угадали: ребенок или сам вам его назовет, или вы разберетесь вместе, позже, значительно позже, когда схлынет первый накал.

Но знаете, что самое важное в этих правильных правилах? Ваша искренность. Ваше искренне внимание и желание выслушать и понять.

Обычно мы интересуемся конкретными фактами: что произошло, где был, какую получил отметку... То есть тем, что он делал. И гораздо, гораздо реже интересуемся тем, что чувствует человек.

Вот почему детям так часто кажется, что родители им не со-чувствуют. И в чем-то дети правы.   
Интересоваться не только фактами, но и чувствами. Выслушать и посочувствовать, то есть разделить его чувства.

Когда вы общаетесь с ребенком, обратите внимание в первую очередь на его настроение, на его переживания - на чувства. Старайтесь определить, какое именно чувство сейчас доминирует. Определите, что с вашим ребенком: он обижен, расстроен, увлечен чем-то, нетерпелив, боится, рассержен, радостен... Пусть это станет привычкой. И тогда вы не полезете с вопросами, и с непрошеными советами, и с лишними просьбами, тогда вы действительно почувствуете его – настроение, состояние, надежды и разочарования. Вам показалось, что он расстроен? Назовите это чувство вслух: «Ты был чем-то расстроен». Помните? Вопросов не задается, произносится утвердительное предложение. Не бойтесь, что не угадаете, это не страшно; главное, ребенок поймет, что вы готовы с ним разделить его эмоциональные проблемы.   
– Ты чем-то расстроен

– Нет, не расстроен!

– Наверное, просто сердит...

Ребенку очень важно понять свое собственное состояние. Зачем? Хотя бы затем, чтоб полноценно прожить его и освободиться. Чтобы понять, как управлять своими полезными и вредными эмоциями. Чтобы знать, что плохое – оно приходит и уходит.

Ребёнку можно показать, что вы его понимаете, просто слушая его. Слушать ребёнка необходимо, но ещё более необходимо слышать, что он вам говорит.

- Что такое родительская любовь? ([Родительская любовь как солнце необходима каждому.Это бескрайний океан, где плавают и наслаждаются нежностью и теплотой дети:](http://www.arhpress.ru/ps/2001/11/1/37.html); [Родительская любовь - источник и гарантия благополучия человека, поддержания телесного и душевного здоровья](http://www.zayka.net/arx/rassylka_arx1_1.html).)

 "Дети - это: цветы жизни". Да, ребенок - это цветочек, очень хрупкий, ранимый, беззащитный, который нуждается в защите в любви. И чтобы цветочек рос и не увядал, ему нужна вода. Так давайте подарим этому цветочку капли любви, которыми он будет питаться всю свою жизнь.

- Да, именно эти слова ребенок хочет слышать из уст своих самых близких людей. Это очень важные слова, они питают все существование малыша, а потом и существование повзрослевших юнош и девушек. Говорите своему ребенку их каждый день. Слова можно сопровождать и объятиями. Считается, что ласковые слова и четыре объятия совершенно необходимы каждому ребенку, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! А для того, чтобы ребенок развивался интеллектуально - 12 раз в день! Любите своего ребенка за то, что он есть. Ведь ребенок ждет любви, он в ней нуждается. Родители, самые главные люди в его жизни.

Семья – это основа всего доброго, положительного, что есть в ребёнке. Любите своих детей, уважайте их мнение, желания и они ответят вам тем же! Дружите с детьми!

Хорошо, если в семье будет традиция: по вечерам с ребенком вести задушевные беседы. При этом Вы садитесь рядышком и рассказываете друг другу о прожитом дне, о впечатлениях, о новшествах. Всё это, конечно же, строится на доверии.

Сохранение доверия в семье – ещё одна хорошая традиция. Доверие – это возможность честно и прямо обсуждать любые, даже самые сложные, темы друг с другом. Сохранить взаимное доверие в семье – одна из самых важных задач родителей.

Представьте, что вы хотите попасть в запертый дом, но хозяин дома не дал вам ключ. Что делать? Взломать дверь, залезть через окошко? Вряд ли хозяину это понравится. Раз он не дал вам ключ, значит, не хочет вас пускать.

Жизнь ребёнка – это огромный мир. Чтобы в него войти, чтобы помочь маленькому хозяину этого мира, нужно иметь волшебный ключ, который называется доверием.