**Что такое "активное слушание" и когда надо слушать ребенка?**

 **Как узнать, правильно ли?**

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?

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.

**Активно слушать ребенка – значит "возвращать" ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.**

    **Во-первых,**если вы хотите послушать ребенка, обязательно **повернитесь к нему лицом.**Очень важно также, чтобы **его и ваши глаза находились на одном уровне.**Если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени, можно слегка притянуть ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему поближе.

   Избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой, смотря телевизор, читая газету, сидя, откинувшись на спинку кресла или лежа на диване. 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**.

    Казалось бы, разница между утвердительным и вопросительным предложениями очень незначительна, иногда это всего лишь тонкая интонация, а реакция на них бывает очень разная. Часто на вопрос "Что случилось?" огорченный ребенок отвечает "Ничего!", а если вы скажете "Что-то случилось…", то ребенку бывает легче начать рассказывать о случившемся.

    **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.**Так, ответ отца в предыдущем примере мог бы состоять из двух фраз.

    Иногда у родителей возникает опасение, что ребенок воспримет повторение его слов как передразнивание. Этого можно избежать, если использовать другие слова с тем же смыслом. Например, в нашем примере слово "водиться" отец заменил на "дружить". 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.

    Так, в примере с двумя детьми мама только на третий раз угадала, что произошло с девочкой и ее братом. ("Ты откуда-то прыгала, а он тебя не удержал".) И после этого дочка сразу успокоилась.

    Хочу снова отметить, что беседа по способу активного слушания очень непривычна для нашей культуры, и ею овладеть непросто. Однако этот способ быстро завоюет ваши симпатии, как только вы увидите результаты, которые он дает. **Их по крайней мере три.**Они также могут служить признаками того, что вам удается правильно слушать ребенка. Перечислю их.

    **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.