

## ПОЗИТИВНОЕ РОДИТЕЛЬСТВО-СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО (секреты общения с ребенком)

*В любой семье случаются проблемы в отношениях между родителями и детьми, и это неизбежно, потому что разрыв между поколениями большой. Родители могут не понимать своих детей, так как их учили по-другому жить и мыслить, да и в жизни самих детей возникают периоды, которые мы привыкли называть «переходным возрастом». Как понять друг друга? Как сохранить доверие ребенка? Как не потерять контакт с ним? Ведь взаимное недовольство накапливается и в конечном итоге разъединяет.*



*Самым важным в установлении доверительных отношений с ребенком, по мнению психологов, является то, как родитель с ним общается и умеет ли он его правильно слушать.*

*В настоящем буклете описаны приемы эффективного общения с ребенком, которые помогают родителям начать лучше понимать своего ребенка и наладить взаимоотношения с ним.*

*Уполномоченный по правам ребенка  
в Ивановской области*

*Т. П. Океанская*



Часто причиной трудностей в общении ребенка с родителями является то, что родители не до конца понимают, какие чувства ребенок испытывает в той или иной ситуации. В таком случае лучшим выходом является просто послушать его. Психологи нашли и очень подробно описали способ «помогающего слушания», иначе его называют *«активным*

*слушанием»*.

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. Например:

СЫН: Он отнял мою машинку!

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

Скорее всего, такой ответ покажется вам непривычным и даже неестественным. Гораздо легче и привычнее было бы сказать:

— Ну ничего, поиграет и отдаст...

Однако при всей кажущейся справедливости этого ответа, он имеет один недостаток: оставляет ребенка наедине с его переживанием.

*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 услышать о ней больше, принять ее.

Есть несколько важных правил беседы по типу «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*. Если ребенок маленький,





колени; можно слегка притянуть ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему поближе.

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.

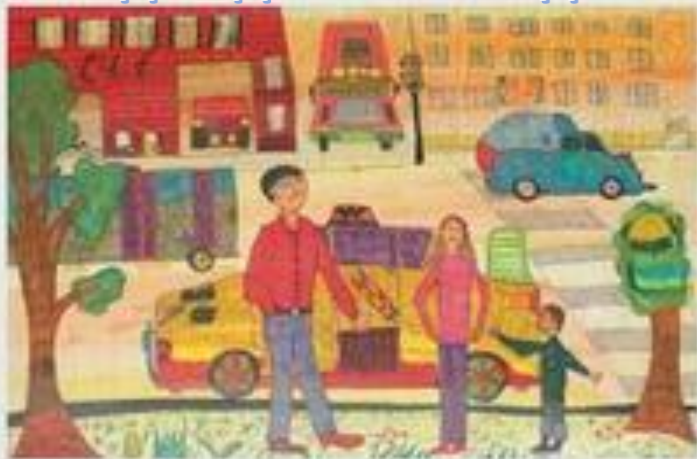
Казалось бы, разница между утвердительным и вопросительным предложениями очень незначительна, иногда это всего лишь тонкая интонация, а реакция на них бывает очень разная. Часто на вопрос: «Что случилось?» огорченный ребенок отвечает: «Ничего!», а если вы скажете: «Что-то случилось...», то ребенку бывает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

**В-третьих**, очень важно в беседе *«держат 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, «внутри» 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*.

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.

Конечно, беседа по типу «активного слушания» кажется непривычной, однако она дает удивительные результаты.

1. *Исчезает* или по крайней мере 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.

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

Подробное описание методов и примеров общения с детьми вы можете найти в книге Юлии Борисовны Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?».

В качестве иллюстраций к буклету были использованы работы учащихся Ивановской детской художественной школы.

### **Полезные адреса и телефоны:**

Общественная приемная

Уполномоченного по правам ребенка в Ивановской области

г. Иваново, пр. Ленина, 43, тел. (4932) 32-75-99

Центр психолого-педагогической помощи семье и детям

г. Иваново, ул. 2-я Лагерная, 51,

телефоны: для записи (4932) 33-25-63,

для консультаций (4932) 333-005.

Бесплатный анонимный телефон доверия для детей

**8-800-2000-122 с 9 до 21 ч.**