

## Как по-настоящему услышать своего ребёнка?

### Правила активного слушания для родителей

(Ю.Б. Гиппентрейтер)

#### ◆ Назовите переживание ребёнка «по имени».

Когда ребёнок расстроен, обижен, испуган или просто устал, самое главное — дать ему понять, что вы слышите его и знаете о его переживании.

Для этого нужно озвучить, что, как вы поняли, он сейчас чувствует. Именно это и означает «активно выслушать».

#### ◆ Повернитесь к ребёнку лицом.

Когда вы хотите выслушать ребёнка, ваши глаза должны быть на одном уровне. Важно показать, что всё ваше внимание безраздельно принадлежит ему.

#### ◆ Не задавайте вопросов.

Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать вопросы. Вопросы — не самый лучший способ выразить сочувствие. Как часто на вопрос «Что-то случилось?» мы слышим «Ничего!». Расстроенному ребёнку может показаться, что родитель интересуется внешней стороной истории и не хочет вникать в его переживания. Используйте утвердительные фразы: «Понимаю, что-то случилось...». Разница между утвердительным и вопросительным предложениями очень незначительная, а реакция на них бывает очень разной.

#### ◆ Делайте паузы

Если ребёнок после вашей реплики молчит — не засыпайте его своими предположениями и замечаниями. Пауза даст ему время подумать, разобраться в своих переживаниях и почувствовать, что вы рядом и никуда не спешите.

#### **Очень важно!!!**

- ⇒ Безусловно принимать своего ребенка.
  - ⇒ Активно слушать его переживания и потребности.
  - ⇒ Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
  - ⇒ Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
  - ⇒ Помогать, когда просит.
  - ⇒ Поддерживать успехи.
  - ⇒ Делиться своими чувствами (значит доверять).
  - ⇒ Конструктивно разрешать конфликты.
  - ⇒ Использовать в повседневном общении приветливые фразы («Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, подделаем..) вместе. Ты конечно справишься. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший»).
  - ⇒ Обнимать не менее 4, а лучше по 8 раз в день.
- И многое другое, что подскажут вам интуиция, любовь к вашему ребенку.



### Государственное автономное учреждение Иркутской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Тел.: 8 (3952) 700 037, факс 8 (3952) 700 940

эл. почта: [ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru)

г. Иркутск, ул. Пискунова, 42



*Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!»*

*Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувства*

Государственное автономное учреждение  
Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и  
социальной помощи»

## Учимся слушать своих детей — подростков



*«Что случилось?», «Почему ты плачешь?» — мы задаём ребёнку эти вопросы и думаем, что проявляем участие. А когда не получаем ответа или слышим краткое «ничего!» — недоумеваем. Задавать вопросы — это просто, а вот отвечать на них, когда ты зол и обижен на весь мир, — совсем нет».*

**«Подростковый возраст** — стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11–12 до 16–17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь».

**Подростковый возраст** - это один из самых сложных периодов не только для подростка, но и для его родителей. Изменения в организме, изменения в психике - неравномерные и пугающие самого ребенка, требуют особого внимания со стороны взрослых.

### **Что происходит?**

**Физиологические изменения в подростковом возрасте**

- Стремительный и неравномерный рост тела;
- Мышечная система развивается очень быстро, что доставляет неудобства сердечно-сосудистой системе;
- Гормональные всплески приводят к развитию вторичных половых признаков;
- Подростки впервые начинают чувствовать физическое влечение к противоположному полу.

**Психологические изменения в подростковом возрасте**

- Нестабильное эмоциональное состояние;
- Поведение может меняться кардинально и ни от чего не зависеть;
- Юношеский максимализм;
- Инфантильность, нежность, плаксивость;
- Критика воспринимается «близко к сердцу».

**Подросток** испытывает слишком много противоречивых чувств, пытается разрешить множество внутриличностных конфликтов. Родитель может замечать, что недавно сын (дочь) воодушевленно и радостно рассказывал (а) о своих сегодняшних приключениях, как вдруг стал (а) ненавидеть весь мир, огрызаться, хлопнул (а) дверью и закрылся (лась) в своей комнате.

### **Что делать?**

Как это понять родителю? Что все это значит? А вдруг ребенок попадет в дурную компанию? Как наладить с ним контакт? И самое главное, как это пережить?



Подростки уже выглядят как взрослые, но еще не умеют себя вести по-взрослому. Они стремятся быть самостоятельными, но не знают пока как. Они понимают, что без взрослых им не справиться, но попросить помощи не могут (стесняются, не хотят выглядеть смешными или глупыми).

**Каждый подросток имеет право услышать эти слова от родителей!**

*«Да, тебе сейчас сложно, но это нормально. Нормально испытывать в твоём возрасте грусть, печаль, раздражение. Нормально то, что ты хочешь побыть наедине.*

*Просто знай, что я здесь, рядом, в соседней комнате, и всегда приду к тебе на помощь, всегда тебя поддержу. Ты можешь рассчитывать на меня!»*

**Что мешает родителю слушать ребенка? Помехи на пути активного слушания ребенка:**

- Приказы, команды родителя («Сейчас же перестань!», «Убери!», «Замолчи!» и т.д.).

- Предупреждение, предостережения, угрозы («Если ты не прекратишь играть в телефоне, я заберу все», «Не придешь вовремя, пеняй на себя», и т.д.)

- Мораль, нравоучения, проповеди («ты должен уважать взрослых», «Ты должен вести себя как следует», «Каждый должен трудиться и др.»)

- Советы, готовые решения («Я бы на твоём месте, пошел и сделал так», «А ты возьми и скажи.», «когда я был в твоём возрасте, то я...» и т.д.).

- Доказательства, логические доводы, нотации («Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько можно говорить одно по одному» и т.д.).

- Критика, выговоры, обвинения («Опять все сделал не так!», «Вечно ты все неправильно делаешь», «Нельзя на тебя понадеяться» и т.д.).

- Обзывание, высмеивание («Нытик», «Плакса», «не будь лапшой»).

- Догадки, интерпретации («Опять подрался», «Я знаю, это все из-за того, что...» и т.д.).

- Выспрашивание, расследование («Почему опять ты получил двойку?», «Нет, я все-таки узнаю», «Ну, почему ты молчишь, скажи» и др.).

- Сочувствие на словах, уговоры («Успокойся», «Не обращай внимания» и т.д.).

### **На пути к пониманию**

⇒ Проявляйте интерес к увлечениям ребенка - какую музыку он любит слушать, какие фильмы, сериалы смотрит, любимые исполнители актеры, любимые игры, книги и т.д. Чем больше вы будете знать о ребенке, тем ближе вы станете к нему.

⇒ Рассказывайте о своих интересах и увлечениях. Дети так мало знают о том, что на самом деле любят родители.

⇒ Устраивайте семейные вечера - идеально раз в неделю собраться всей семьей и провести время вместе. Без гаджетов. Поделиться впечатлениями о пройденной неделе, рассказать о планах на будущее.

⇒ Мечтайте вместе, стройте планы. Куда поедете на каникулах, как проведете время?

⇒ Спросите, как прошел его день. Что было интересного или не очень.

⇒ Расскажите, как прошел ваш день.

⇒ Посмотрите вместе фильм сериал и обсудите после - что больше всего понравилось? почему?

⇒ Вспоминайте, каким он родился, как рос, какие интересные слова произносил, во что любил играть в младенчестве и какие эмоции вы испытывали при этом.

⇒ Если хотите сделать замечание, сделайте в мягкой форме. Без упреков.

⇒ Ни в коем случае не критикуйте за внешность.

⇒ Пересмотрите все старые фотографии.

⇒ Если подросток хочет побыть наедине, не хочет общаться, не настаивайте. Дайте ему возможность побыть наедине.

⇒ Старайтесь не обижаться на подростка, не принимайте на свой счет. Это просто особенность возраста.

⇒ Соблюдайте личные границы подростка - если он просит не заходить в его комнату, не трогать вещи, соблюдайте его просьбу.

⇒ **Принимайте его таким, какой он есть. Со всеми недостатками. Подчеркивайте достоинства.**

