|  |
| --- |
| **Как научиться слышать своего ребенка**  В первые годы жизни дети усиленно учатся говорить: проходят путь от лепета к развернутой фразовой речи. А по мере роста важным становится умение слушать: именно этот канал активнее всего задействован у школьников, ведь им приходится по несколько часов в день слушать и усваивать информацию от учителей.  Многие вещи мы слышим пассивно – шум работающего холодильника, автомобильные клаксоны или пение птиц за окном. Бывает, что и сидящего напротив собеседника слушаем, одновременно прокручивая в голове другие мысли: думаем, что сказать в ответ, договариваем фразы за человека или просто рассматриваем краем глаза новые сережки на подруге. А чтобы вникать в тему разговора, нужно быть активным, внимательным, вовлеченным. Значит, есть разница между «слышать» и «слушать».  **Родители как ролевые модели**  Родители – главные поверенные детских проблем, радостей и заветных желаний. Дети берут пример с мам и пап, подражая их поведению. Поэтому, чтобы ребенок учился слушать нас, нам самим следует учиться слушать ребенка, который подходит с разговором:  • уменьшать громкость телевизора, ставить на паузу фильм, отрываться от работы; • поворачиваться к ребенку лицом и приседать, чтобы оказаться на одном уровне и смотреть друг другу в глаза;  • разговаривать спокойным голосом. Доброжелательный тон располагает к доверительному общению, в то время как повышенный голос с нотками раздражения пугает детей. Если вы взвинчены или находитесь на пике ссоры, скажите ребенку, что выслушаете его через 10 минут, так как вам необходимо время, чтобы успокоиться; • не спешить с реакцией, не перебивать, выдерживать паузу: это дает детям возможность обдумывать родительские слова и добавлять что-то свое, что сразу не пришло в голову;  • во время важного разговора желательно оставаться один на один, не отвлекаться на телефонные звонки и не поглядывать на монитор компьютера;  • представить, что рядом не просто ваш ребенок, но и лучший друг, которого вы не хотите обидеть рассеянным вниманием, перебиванием его речи или отмашкой от проблем. Будьте как можно более участливыми;  • прежде чем судить или высказывать свою точку зрения, выслушайте все аргументы и объяснения ребенка.  **Чтение – лучший учитель**  В окружении современных детей много внешних раздражителей: игрушек в комнате, красочных уличных вывесок, интересных приложений в планшете и телефоне. Глаза у детей разбегаются, хочется успеть все. В такой ситуации важно дать им почувствовать, каково это: остановиться и не бежать, отставить все лишнее, замереть в восторге от интересной истории. Читающий ребенок – чаще всего очень внимательный слушатель. Поэтому совместное чтение – традиция, в которой лучше не отказывать.  Попробуйте пропустить абзац сказки, которую читаете не в первый раз, и услышите: «Ты забыла про то, как Красная шапочка спросила: «А почему у тебя такие большие уши?» Чтобы понять, что ребенок улавливает смысл истории, прежде чем переворачивать страницу, спросите: «Как ты думаешь, что произойдет дальше?»  А что, если ребенок не сидит на месте и, кажется, чтением вовсе не интересуется? Все равно можно продолжать читать. Родители читают детям, которые в это время рисуют или лепят, и даже тем, кто просто бродит по комнате или катает паровозик. Бывает, ребенок слышит шелест перевернутой страницы и подходит посмотреть, нет ли новых иллюстраций – так родители понимают, что сказку он все-таки слушает. Иногда дети выбирают индивидуальный способ восприятия до того момента, когда все-таки соглашаются сесть рядом с книгой.  **Домашние уроки слушания**  В детских садах и школе играм на внимательность уделяется много времени. Предварительно объяснив детям, что нужно делать, воспитатель рассказывает стихотворение. Услышав число «один», дети хлопают в ладоши один раз, число «два» – хлопают дважды, «тысяча» – много раз. На уроках музыкальной литературы будущим пианистам и скрипачам ставят фрагменты классических произведений и предлагают описать, какие картины представляются детям, какие ощущения вызывает музыка. В школе учеников просят обменяться впечатлениями о прошедшем лете с соседом по парте, а затем написать небольшой рассказ от лица друга – так дети тренируют умение слушать и запоминать.  В домашних условиях организовать коллективные игры сложнее, зато можно идти вслед за увлечениями. Если дочка любит помогать на кухне, позовите ее печь сырники и дайте несколько инструкций: «Выложи, пожалуйста, на стол творог, яйца, муку и сахар» – и проверьте, как ребенок запомнил ваши слова. Поиграйте в школу, меняясь ролями учитель-ученик. Ученик должен как выполнять задания учителя, так и внимательно слушать урок, а затем пересказывать, как он его понял. Разговаривать можно и от лица игрушек.  Тренирует внимательность и игра «Продолжи рассказ», которой можно заниматься как во время домашних дел, так и на прогулке. Вы начинаете придумывать совместную сказку с фразы «жили-были», а затем по очереди добавляете к рассказу по одному предложению. Каждому придется следить за нитью истории и не отвлекаться, чтобы рассказ получился смешным и интересным.  Познакомьте детей с театром, начав с коротких получасовых представлений. После просмотра оживленно обсуждайте увиденное, чтобы понять, насколько внимательно они не только смотрели, но и слушали.  **Родительские подсказки**  Детям, которые вступили в активную пору общения со сверстниками, можно рассказать о том, как себя вести, когда слушаешь другого человека:  - смотреть в глаза собеседнику и проявлять заинтересованность;  - не перебивать и не заканчивать фразы, даже если ребенок догадывается, о чем пойдет речь, и ему хочется показать свое знание и выкрикнуть, прежде чем собеседник закончит предложение;  - использовать невербальные знаки: кивки и реплики, подтверждающие понимание: «ага», «да-да», «вот как» и т.п.;  - не отвлекаться на посторонние звуки;  - не прерывать разговор других, а почувствовать, когда в беседе возникнет пауза, и обратиться с помощью вежливых фраз: «Можно вас отвлечь?» или «Я могу задать вопрос?»  **Метод активного слушания**  Этот прием подробно описан в известной книге Ю. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?» и рекомендуется для использования в общении с детьми в качестве метода, устанавливающего доверительную атмосферу, в которой легче решить какие-либо проблемы. Активное слушание заключается в том, что вы повторяете то, что вам сказал собеседник, и при этом называете его чувство или состояние. Повторять речь лучше не дословно, а перефразируя и используя близкие по смыслу слова. И если вы точно угадываете эмоцию собеседника, он чувствует, что вы его поняли и разделили его переживание.  Так, обнимая плачущего после прививки малыша, мама говорит: «Тебе больно, и ты очень рассердился». К дочке, которая поругалась с лучшей подругой, относится с пониманием: «Как обидно и грустно, когда ссоришься с другом и долго не можешь подобрать слова, чтобы помириться». А мальчика, который бежит сообщить, что впервые попал мячом в баскетбольное кольцо, подбадривает: «Вот это да! Вижу, как ты рад. И я очень рада!»  На днях мой пятилетний сын продемонстрировал, что метод активного слушания действительно работает. Мы опаздывали в гости, и нам никак не удавалось вызвать лифт: сын дважды не успевал нажать на кнопку, и лифт уезжал к кому-то другому. Тогда я взяла ребенка за руку и сказала, что мы быстрее сбежим вниз по ступенькам. До первого этажа добежали весело, а уже в машине я заметила, что сын грустит, и глаза у него, что называется, на мокром месте:  – Я хочу вернуться и нажать на кнопку лифта! – насупился он, который считает вызов лифта своей обязанностью и любимым делом.  Я сдержалась и не стала говорить первое, что пришло в голову: «Это невозможно, мы уже в машине», а постаралась понять его переживание: – Ты расстроился, потому что лифт два раза уезжал, а ты хотел успеть его вызвать. – Да! – А ты заметил, что мы добежали вниз по лестнице гораздо быстрее лифта? Знаешь, за сколько секунд? – За сколько? – загорелись детские глаза, и больше мы уже не вспоминали о досадной кнопке, болтая о совершенно других вещах.  Метод активного слушания поначалу может показаться не совсем естественным и вызвать противоречивые чувства. Но практика показывает, что ребенок в этой ситуации получает от родителей не только зеркало собственных переживаний, а в первую очередь видит понимание с их стороны. И испытывает одно из лучших ощущений – быть услышанным.    Лена Чарлин |
|  |
|  |