

Как правильно слушать и слышать своего ребенка?

Раньше, ещё будучи дошкольником и первоклашкой, ребёнок делился с вами каждым своим секретом: рассказывал, с кем он подрался в садике или в школе, кто его обидел, обозвал, о какой он мечтает игрушке, какая ему нравится учительница, кто его «первая любовь». Но вот ребёнок вырастет, он уже подросток, и вы с грустью, а может и с облегчением, замечаете, что он перестал посвящать вас в свою жизнь. Вы подходите к нему с расспросами или заставляете рассказывать что-то, а он говорит: «Ой, мам, пап, отстаньте, это не интересно!»

Почему же так получается? Почему ребёнок больше не доверяет вам «тайны» свои? Быть может, вы раньше «не слышали» своего юного собеседника, не желали слушать его?

Давайте попробуем научиться слышать ребёнка, не слушать, заметьте, а именно слышать! Как стать внимательным собеседником и, главное, слушателем, для своего ребёнка?

1. Умейте чувствовать, что интересно ребёнку, и говорите с ним об этом. Многие родители прежде всего интересуются школьными успехами своего чада, но, согласитесь, помимо школы в жизни столько всего увлекательного, столько вещей и явлений, о которых можно поговорить и дать высказаться ребёнку! Так, вместо того чтобы задавать ребёнку извечные вопросы: «Ну, как в школе? Какую оценку получил? Что изучаете нового?», можно поинтересоваться: «Какую музыку ты сегодня слушал(а)? Не хочешь ли на выходных сходить в театр, кино? Из-за чего у вас в классе случаются ссоры обычно?»

2. Если ребёнок порывается что-то вам рассказать, вы видите, что его беспокоит, тревожит что-то, не совмещайте «слушание» с посторонними делами. Разговаривая с ребёнком, особенно о чём-то важном для него, не занимайтесь попутно стиркой, готовкой и т.д. Старайтесь уделять ребёнку хотя бы 20 минут «чистого» времени каждый день только на то, чтобы выслушать его внимательно.

3. Не засыпайте ребёнка вопросами, не устраивайте допрос. Просто помогите ему

высказаться, не пытайтесь перебивать, вставлять свои комментарии. Обычно ребёнок хочет не столько получить ваш совет, рекомендацию, сколько просто рассказать о каком-то событии.

4. Не делите то, что рассказывает вам ребёнок, на важное и неважное. Порой подросток взахлёб рассказывает об увиденном накануне футбольном матче, а мама говорит: «Да ну его, этот твой футбол, я в нём не понимаю, расскажи лучше, как там в школе у тебя!» Или девочка начинает выказывать беспокойство по поводу того, что мальчик, которым она увлечена, даже не смотрит в её сторону, а мама отвечает: «Да пустяки это всё! Ещё сто таких мальчиков будет, влюбишься и разлюбишь! Не бери в голову!» Тем самым родители отмахиваются от пусть маленьких, но всё же проблем, забот ребёнка.

5. Слушая ребёнка, будьте с ним на «одной волне». Как это? Когда ребёнок что-то рассказывает, постоянно подавайте ему сигналы, знаки, подтверждающие вашу внимательность и заинтересованность: кивайте головой, смотрите в глаза, но не сверлите взглядом, лицо ваше должно выражать эмоции, сообразные, эквивалентные эмоциям ребёнка, начните дышать в такт с ребёнком, время от времени повторяйте то, что он говорит, но уже другими словами. Этот приём называется отзеркаливанием. Например, ребёнок говорит: «Я сегодня пошёл в школу в новом костюме, Вася как его увидел, такие глазищи сделал злые, мол, у него никогда не было такого костюмчика!» А мама говорит: «Да, видно Вася очень завидует тебе, я правильно понимаю?» Если вы правильно пользуетесь приёмом отзеркаливания, ребёнок увидит, что вы его слышите, что вы понимаете его.

6. Слушая ребёнка, уважайте его вкусы, интересы, будьте к нему добры. Даже если нужна строгость, пусть она соединится с добротой в равных пропорциях. Ваши глаза должны излучать терпение, желание услышать юного собеседника.

Научившись слышать ребёнка, вы останетесь лучшими друзьями на всю жизнь.

Автор - **Маргарита Мельникова**

[Источник](#)

Как правильно слушать и слышать своего ребенка

Автор: admin

15.05.2011 18:24 - Обновлено 30.10.2014 02:42
