

"РОДИТЕЛИ МЕНЯ НЕ ПОНИМАЮТ" ИЛИ КАК УСЛЫШАТЬ ПОДРОСТКА

"Понимание - начало согласия".

Спиноза.

Существуют ли какие-нибудь практические приёмы, позволяющие улучшить отношения в семье и достичь взаимопонимания, которыми можно воспользоваться в повседневной жизни?

Мы познакомимся с одним из таких приёмов, и называется он **активное слушание**.

Умение слушать - навык, необходимый каждому человеку. Часто мы неправильно истолковываем этот термин. Ведь с трудом дающееся молчание и ожидание своей очереди высказаться в ответ на речь собеседника вовсе не означает умения слушать. Тем более, если Ваш собеседник - подросток, ревниво отстаивающий свою точку зрения, многое воспринимающий в штыки и в любой момент готовый обидеться и замкнуться.

Как же и когда необходимо **активно слушать**?

Это стоит делать во всех ситуациях, когда ребёнок (подросток), расстроен, потерпел неудачу, ему больно, стыдно, - то есть, когда у него эмоциональные проблемы.

В качестве примера рассмотрим следующую нередкую ситуацию:

Например, сын приходит после уроков домой, бросает портфель и кричит:
"Не пойду я больше в эту школу!"

Как правильно отреагировать? Что сказать подростку? Как сохранить спокойствие, особенно если Вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами? На ум чаще всего приходят обычные, автоматические ответы, из которых можно составить внушительный список

наших ошибок.

Это приказы, команды, угрозы ("Что значит не пойду?! Ты хочешь остаться неучем? Стать дворником? Не будешь учиться - ни копейки от меня не получишь!"), морали, нравоучения (ведущие к так называемой "психологической глухоте", когда ребёнок просто перестаёт Вас слышать), критика, выговоры (" У всех дети как дети, а у меня... И в кого ты такой уродился? Что ты там опять натворил?!"), а также выпрашивания, расследования, предложения готовых решений, высмеивания, обвинения ("Ты сам виноват! Не спорь с учителем! Двоечник!")

И это далеко не полный перечень наших неправильных реакций.

Возможно, мы поступаем так из лучших побуждений, желая объяснить, научить, воззвать к совести, указать на ошибки и недостатки... А на самом деле - выплёскиваем свои негативные эмоции. И конечно, такое наше поведение не способствует установлению лучшего контакта и разрешению проблемы. Скорее, раздражение и обида с обеих сторон возрастают ещё более.

Как этого избежать? Используя приём активного слушания.

Рассмотрим его на том же примере.

Сын (бросая портфель, со злостью): "Не пойду я больше в эту школу!"

Родитель (после паузы, поворачиваясь лицом к ребёнку, глядя в глаза): "Ты не хочешь больше ходить в школу".

Сын (раздражённо): "Там математичка ко мне цепляется!"

Родитель (после паузы, обозначая чувство, испытываемое ребёнком, используя утвердительную форму высказывания): "Тебя что-то разозлило (расстроило, обидело) на уроке математики".

Сын (с обидой): "Я сам эту контрольную сделал, а она говорит - списал!"

Родитель: "Я понимаю тебя, это действительно обидно".

Сын: "Вечно она ко мне придирается..."

Родитель: "Думаю, я тоже расстроилась бы..."

Сын: "Хоть ты меня понимаешь... Ладно, бывало ведь, что я и списывал..."

Но я докажу всем, что могу решать задачи самостоятельно!"

Как Вы понимаете, это лишь один из возможных вариантов продолжения беседы. Но какова ни была ситуация, наша цель - не критическая оценка происходящего, не поиск решения не своей, в общем-то, проблемы.

Итак, **основные правила активного слушания:**

1. Повернуться лицом к ребёнку. Глаза на одном уровне.
2. Избегать вопросов, использовать утвердительную форму высказываний.
3. Держать паузу, давая ребёнку время на обдумывание.
4. Обозначать чувства, испытываемые ребёнком.

Результаты применения активного слушания:

1. Исчезает или ослабевает отрицательное переживание ребёнка.
2. Убедившись, что взрослый готов слушать, ребёнок рассказывает о себе всё больше.
3. Ребёнок сам продвигается в решении своей проблемы.
4. Ребёнок тоже начинает нас слушать и слышать.
5. Мы действительно начинаем лучше понимать своих детей.

И в заключение хочется добавить, что **активное слушание** - это не способ добиться чего-то от ребёнка, а "просто" путь к установлению лучшего контакта, способ показать ребёнку, что мы его понимаем.