

*КАК СЛУШАТЬ ДЕТЕЙ*



# ВЫКАЗЫВАНИЕ ВНИМАНИЯ

- Дети чувствуют искреннее внимание. Время от времени оставляйте все свои дела и находите время для того, чтобы заметить своего ребенка, обратить внимание на то, что он делает или говорит - особенно, когда он этого не ожидает. Если вы уделяете внимание детям только тогда, когда они плохо себя ведут, будьте готовы к тому, что они будут вести себя еще хуже!



# СЛУШАНИЕ ГЛАЗАМИ

- Когда вы слушаете своего ребенка, для него очень важно выражение ваших глаз. Очень полезно физически опуститься до уровня глаз ребенка и **увидеть** то, что он переживает. Как вам самим нравится, если кто-нибудь не смотрит на вас, когда вы с ним разговариваете?

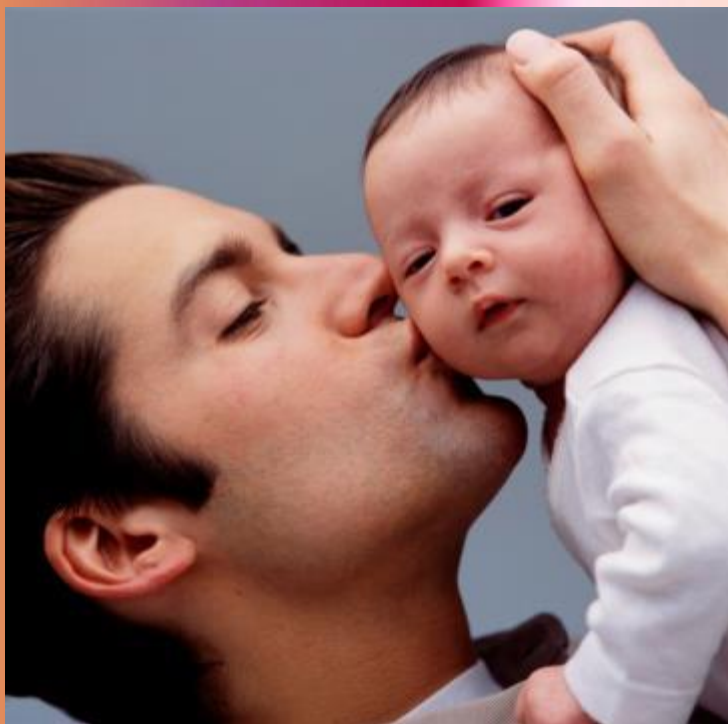


# НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ИГРОЙ

- Ребенок просто расцветает, когда родители уделяют ему позитивное внимание, причем не только тогда, когда он чем-нибудь расстроен. Когда вы просто наблюдаете за игрой, у него появляется ощущение, что его «замечают». Вам просто надо смотреть, как ребенок играет, периодически комментируя вслух то, что видите: «Ты посадила куклу за стол...», «Ага, ты нашла, куда пристроить кубик...», «Так-так, ты сложила весте уже три детали...».



# СЛУШАНИЕ РУКАМИ



- Касаясь ребенка, обнимая и прижимая его к себе, вы помогаете ему более свободно изливаться свои чувства, выражать страхи и привязанности, выплескивать свой гнев и много других переживаний, которые он не с состоянии выразить словами.



# МОЛЧАНИЕ

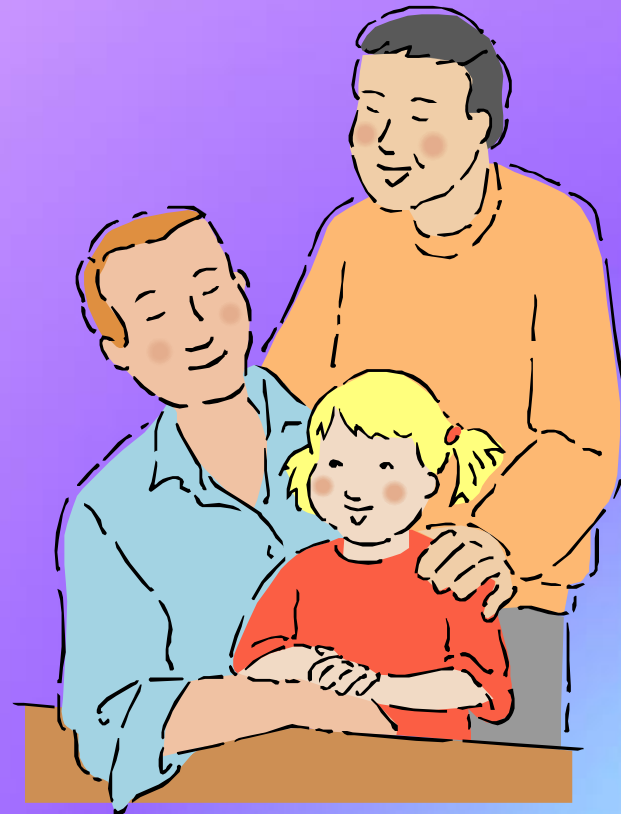


- Когда ваш ребенок чем-нибудь расстроен, прикусите себе язык и постарайтесь не спорить с ним и не урезонивать его. Расстроенный ребенок обычно не желает выслушивать никаких объяснений, даже самых разумных - ему как раз хочется вести себя совершенно неразумно, ему хочется рвать и метать и кричать во весь голос о том, как несправедливо устроен этот мир! И лишь после того, как он выплеснул все это наружу, он сможет выслушать вас.



# Односложные реплики

- Иногда для того, чтобы у ребенка сложилось ощущение, что его слушают и понимают, достаточно одного-двух слов: «М-м-м», «Ага», «Правда?», «Понимаю», «Ну вот!»... Но если вы только притворяетесь, что слушаете ребенка, он это быстро поймет.





# Эхо



- Периодически (лучше после небольшой паузы) повторяйте слова, которыми ребенок закончил высказывание. Можно их немного перефразировать или обобщить. Таким образом вы дадите ему понять, что вы его действительно слушаете и понимаете: «Так-так, значит, ты сел на велосипед...», «Значит, ты хочешь немного порисовать...». Кроме того, это обычно служит сигналом того, что вы хотите, чтобы ребенок продолжал говорить.





# ЗЕРКАЛО ЧУВСТВ



- Старайтесь понять, что переживает ваш ребенок, и сформулировать это своими словами, чтобы ребенок мог подтвердить или опровергнуть вашу догадку. Это поможет ребенку научиться **осознавать** свои чувства и эмоции, **доверять** вам и быть внутренне **свободным**: «Тебе жалко, что кукла сломалась...», «Тебе обидно, что я не разрешаю тебе играть со спичками...», «Ты рад, что к нам приезжает бабушка...».

