

Активное слушание – зачем?

Цель активного слушания — быть в здоровой коммуникации с ребенком. Это практика налаживания и поддержания активной связи. Сегодня много пишут о том, как правильно общаться с ребенком. Многие родители, изучая подходы к коммуникации с подростками, начинают подгонять свои действия под шаблон и стараются выполнить все по инструкции. В итоге общение получается неестественным. И дети чувствуют эту профанацию. Рассмотрим распространенную модель: взрослый, который хочет общаться со своим ребенком, и сам подросток, находящийся в некой броне — так он ограждает себя от того общения, которое ему неинтересно.

Как добиться гармоничных отношений с ребенком?

Представьте себе солнышко, которое состоит из трех базовых потребностей подростка:

Я хороший, со мной все в порядке, я достойная личность.

Я любимый, меня понимают и принимают.

Я чувствую себя в безопасности. Есть родители, с которыми я чувствую себя под защитой. Правда, с подростками немного по-другому, поэтому в процессе общения родитель должен успевать пересаживаться со стула менеджера на стул друга.

Стрессовые ситуации, которые случаются в жизни абсолютно каждого человека — и подростки здесь не исключение — омрачают общение между родителями и детьми.

Пусть наш стресс выглядит как туча, которая закрывает солнышко. Из чего состоит эта тучка?

Фрустрация, боль — «я плохой родитель».

Повышение тревоги, нарастание страха.

Обида, печаль, расстройство.

Гнев, раздражение. Апатия — стадия безразличия, самая критичная стадия, до которой лучше не доводить.

«Я понимаю, но...», или частые ошибки новичков

Стоп-фразы в ситуациях, когда подросток раздражен и его «все достали»:

Ишь ты какой, все его достали, видите ли.

Я понимаю, что тебя все достали, но ты же сам палец о палец не ударишь, чтобы не допустить этого.

Да, я понимаю, что тебя все достали, но разве это повод разбрасывать кругом свои вещи?

В этих фразах слова «Я понимаю» — это такое «припудривание» истинного раздражения самого взрослого. А когда за «пониманием» идет «но...», подростки мгновенно считывают неискренность и выводят родителей на чистую воду. Такое псевдопонимание + высказывание претензии часто практикуют неопытные взрослые, которые только начинают изучать активное слушание. Так рушится доверие, и ребенок еще больше обрастает защитой. Чтобы компенсировать эти ошибки, взрослому предстоит очень тщательно и правильно налаживать коммуникацию — «сдувать тучу».

Законы коммуникации, которые «сдувают тучу»

Рефлексия состояния ребенка. Не идите в общение через боль, разбирайтесь сначала со своими тучами, со своей болью. Смотрите на тучу ребенка через свое солнышко. Ведь когда вы чисты, то на другого человека вы смотрите совсем иначе — не из собственных болевых точек.

«Переводите», расшифровывайте состояние ребенка, смотрите на него без

своих фильтров и призм. Вы удивитесь, насколько это помогает наладить контакт с подростком — он почувствует вашу искренность, увидит заинтересованность, будет более открытым и в ответ на ваш незамутненный посыл станет общаться с вами по-другому. Действуйте деликатно и тактично. Говорите с четким посылом: «Я вижу, что тебе плохо, и я уважаю твои границы, если ты не хочешь говорить об этом. Я верю, что ты сможешь справиться с этими чувствами. Если что, я рядом, ты всегда можешь поговорить со мной об этом».

Приемы активного слушания

Когда ребенок жалуется на какие-то проблемы, вы можете даже рассказать ему обо всех этих техниках и предложить вместе разобраться в ситуации. Разложите его тучу по составляющим. Приводите в пример себя. Если подросток жалуется на препода, которому он сдает реферат уже в третий раз, но опять безуспешно, расскажите ему, как бы чувствовали себя на месте ребенка вы: «Как мне было бы обидно, трачу столько усилий, а меня не ценят!». Ребенок может согласиться, а может высказать свое восприятие. Так и налаживается доверительная беседа. Когда ребенок не готов разбирать болезненный слой, не пытайтесь заставить его это сделать. Он может быть не готов к этому. Просто дайте ему понять, что хотите научиться слушать и слышать его. Даже если так доверительно вы беседуете с ребенком всего раз в месяц, это действует как благодатная теплая вода на сухую почву. И совсем скоро на ней появятся первые зеленые ростки! Кстати, не забывайте о языках любви — покупайте что-то любимое, вкусненькое, чтобы полакомиться вместе на кухне за чашкой чая и душевной беседой.