Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 98 г. Рыбинск

«Почемучка»

**Консультация для родителей:**

**«Умею ли я слушать своего ребенка?».**

Воспитатель: Воронина М. В.

г. Рыбинск

**Консультация для родителей: «Умею ли я слушать своего ребенка?».**

Цель: Научить родителей быть внимательными к проблемам своих детей, принимать активное участие в жизни детей, помогать им.

В современном мире взрослые уделяют большое внимание своей карьере, ведению хозяйства. В суете повседневных дней мы забываем о наших детях, ставя на первое место вопрос о том, во что одеть и чем накормить мы забываем о внутреннем мире маленького человека. Ребенок самостоятельно переживает свои беды, накапливая комплексы и неумение решить свои проблемы. Как часто мы слушаем своих детей? Как часто мы заняты и даже не слышим, что говорят-просят-рассказывают нам наши дети? Мама моет посуду, папа уткнулся в компьютер, а ребенок так хочет с вами поделиться своей энергией — рассказать вам что-то или спросить. И вы, даже не повернувшись к нему, «выслушав» его спиной, машинально отвечаете на его запрос. Дети, которые растут в такой атмосфере, тоже не умеют правильно слушать. Но корень проблемы в том, что со временем ребенку и не хочется вам ничего рассказывать, не хочется с вами делиться ни своими радостями, ни тем более, проблемами и переживаниями. И многие родители уже со взрослыми детьми школьниками понимают, что ничего о них не знаю, ни о их интересах, ни про круг общения, ни о боли и разочаровании детских сердец. Многие дети становятся «не управляемыми» — перечат, грубят, игнорируют. Начало такому поведению было положено давно – потому что родители не научились слышать и слушать своих детей. А ведь так важно стать для ребенка другом! Другом, которому захочется все рассказать, с которым хочется поделиться и радостями-победами, и страхами-поражениями-неудачами. Чтобы не было потребности искать этого «друга» на улице, вне семьи.

Что же такое активное слушание? Ваша задача, раскрыть ребенка, чтобы он захотел выговориться, поведать вам о своих чувствах и эмоциях. Также, если ребенок еще мал, то ваша задача описать словами его чувства. Ребенок должен знать, что вы понимаете и принимаете его.

Техника активного слушания. Основной её принцип - это обратная связь, получение обратной связи. Ребенок должен получить обратную связь от родителя в виде повторенной фразы, допустим, он что-то рассказывает, а родитель должен своими словами произнести то, что ребёнок только что сказал. Чтобы ребёнок убедился в том, что его слышат, слушают, понимают. То есть если вы не правы, он вас откорректирует, поправит.

Еще один очень важный момент, называние чувств ребёнка. Их всего базовых четыре- это страх, грусть, радость, злость. – «Ты очень злишься, потому что…». Причём не вопрос, а утверждение.

«Ты, что злишься сейчас?», «Тебе грустно?». Нет, мы должны в утвердительной форме это произносить: «Тебе сейчас очень грустно, потому что…». Вы высказываете свою версию, ребёнок с вами может согласиться или не согласиться, но в любом случае он видит вашу заинтересованность, искреннюю заинтересованность в том, что он говорит.

Очень важно, когда вы говорите

с ребёнком, развернуться к нему всем телом, смотреть ему в глаза, не заниматься при этом какими-то другими делами, то есть все дела нужно отложить, и полностью посвятить это время общению с ребёнком.

Паузы

Научитесь делать паузы между тем, что вы услышали и вашим комментарием. Часто дети продолжают

, дополняют свой рассказ какими-то подробностями, порой очень важными.

Если ребенок делится с вами своей проблемой, скажите ему о его чувствах в утвердительной форме. Тогда ребенок поймет, что вы его понимаете. Например, ребенок хотел покататься на качели, но прям перед его «носом» на качель вскочил более взрослый ребенок, который ни при каких условиях не планирует сейчас уступать место вашему малышу. Ваш малыш нахмуренный, плачущий идет к вам. Вы в утвердительной форме обозначьте его чувства: «Ты расстроен. Ты злишься. Тебе обидно» Тогда ребенок увидит, что вы его чувствуете, что вы понимаете каково ему сейчас. И если ребенок расстроился, то для него – это действительно ВАЖНО! Не нужно ему рассказывать что это пустяк.

Ответы по способу активного слушания показывают ребенку, что родитель понял его внутренние переживания, готов их принять и услышать о них больше. Иначе говоря, активно слушать ребенка — значит возвращать ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство, как бы давая “имя” его переживанию. Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать, — это дать ему понять, что вы знаете о переживании (или состоянии) ребенка, “слышите” его. Для этого лучше всего спокойно “озвучить” то, что по вашему мнению чувствует сейчас ребенок.

Вернемся к примерам и подберем фразы, в которых родитель называет (обозначает) чувства (переживания) ребенка.

1. Родитель: “Не хочешь с ним больше дружить. (Повторение услышанного). Ты на него обиделся (обозначение чувства)”.

2. “Ты больше не хочешь ходить в школу. (Повторение услышанного). Тебя обидели (обозначение чувства)”.

3. “Ты очень огорчена и рассержена на него. (Обозначение чувства)”.

4. “Тебе она очень не нравится. (Обозначение чувства)”.

Скорее всего, такие ответы покажутся вам непривычными и даже неестественными. Но именно такое буквальное сочувствие родителя производит на ребенка особое впечатление. При таких ответах ребенок чувствует готовность отца или матери его слушать, понимать и принимать его огорчения.

Попробуйте еще раз ощутить разницу между утвердительной и вопросительной формой ответа.

\*Сын с мрачным видом сообщает: “Не буду больше водиться с Петей!”

Родитель: “А что случилось? Ты что на него обиделся?”

Родитель: “Не хочешь с ним больше дружить... Ты на него обиделся...”

Казалось бы разница невелика, но реакция на них бывает поразительно различной! Фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия. И поэтому на ваш вопрос, что случилось, огорченный ребенок зачастую отвечает: “Ничего!” Фраза, оформленная утвердительно, показывает ребенку, что вы настроены с ним на одну эмоциональную волну, она отражает сопереживание, и поэтому ребенку становится значительно легче начать рассказывать о случившемся.

\*Ребёнок с утра не хочет идти в детский сад. Кричит, ругается, говорит: «Вы все плохие! Не пойду в детский сад». Что делать маме? Первое, что ей нужно сделать - это называть то, что с ним происходит: «Ты не хочешь идти в сад». Что произошло? Важное для ребёнка. Мама дала обратную связь, она разделила с ним эти чувства, значит, у ребёнка уже половина напряжения спало, ему уже гораздо легче, вдвое легче как минимум. «Да, я не хочу идти в этот сад». Мама продолжает свою версию: «Ты не хочешь идти в сад, потому что тебе придётся расстаться со мной». Ребенок соглашается: «Да, я лучше бы провёл это время с тобой». И мама ему отвечает: «Да, я тебя очень хорошо понимаю, я бы тоже с удовольствием осталась дома и не пошла на работу, мне тоже гораздо интереснее провести это время с тобой. Что бы если бы у нас с тобой была волшебная палочка?». И дальше начинается фантазия на тему «Как бы мы могли сейчас поступить, если бы в нашем распоряжении была волшебная палочка». Мы увели ребёнка от этих негативных отрицательных эмоций, и в процессе всего этого, этих приятных фантазий, ребёнок одевается, и сборы проходят уже без сучка и без задоринки.

Это нам даёт доверительное отношение с ребёнком.

Попробуйте. Насытьте вашего ребёнка вниманием. Может на выработку этого навыка потребуется и две недели, но взамен вы получите детское доверие.

И не важно, какие это эмоции: положительные или отрицательные. Важно, что б ребенок четко понимал, что вы его принимаете таким, каким он есть, без условностей, без ожиданий, без оценок. Что вы его любите просто, потому что он есть. Я уверена, что именно с этого момента начинается настоящая дружба между родителями и ребенком.