

## Как лучше понимать своего ребенка: техники эмпатического слушания



Слушать и слышать, как известно, не одно и то же. Нередко в спорах или попытках доказать что-то самые родные люди с горечью говорят друг другу: «Ты меня просто не слышишь!», а другими словами — не понимаешь.

Собственные эмоции, мысли и переживания мешают нам понять другого человека: вот и родителям, испытывающим массу эмоций по отношению к детям, порой сложно услышать их.

Психологи **Детского телефона доверия 8 800 2000 122** подготовили рекомендации, которые помогут родителям услышать и понять тайный язык своих детей.

Умение вслушиваться, воспринимать и понимать сказанное — одно из главных проявлений эмпатического слушания. Оно предполагает не только восприятие речи собеседника, но и оценку его мимики, жестов, что позволяет точнее понять его психологическое состояние. Главное — слушать, не давая советов, не стремясь оценить говорящего, не морализируя, не критикуя, не поучая. Применение этой техники уместно в том случае, когда ребенок сам хочет поделиться переживаниями.

### ***Начните с пассивного слушания***

Нередко мы не дослушиваем детей до конца, не выдерживаем паузу, а сразу выдаем ответ, потому что хочется быстрее донести свое мнение и проговорить важные моменты. Для ребенка же, особенно подростка, намного ценнее и важнее не получить мудрый совет и экспертное родительское мнение, а просто выговориться, выплеснуть эмоциональное напряжение.

Не спешите с ответной реакцией: можно не до конца понять ситуацию, из-за которой переживает ребенок, и своим напором отбить у него охоту делиться переживаниями. А перехваченная вами в разговоре инициатива будет интерпретироваться ребенком, как нежелание вникать в его детские переживания.

При пассивном слушании используются односложные ответы типа «Да-да», «Я тебя слушаю», «Продолжай», сопровождающиеся дружелюбным взглядом или жестами. Пассивное слушание — это участие и поддержка ребенка в процессе его откровенности.

### ***Старайтесь правильно понять ребенка***

Пассивное слушание дает ребенку возможность высказаться и перейти к активному слушанию. Покажите сыну или дочери свой искренний интерес к тому, что его волнует. В этом помогут следующие техники:

#### **1. Пересказ. Сверяемся: правильно ли мы поняли собеседника?**

Расскажите ребенку своими словами, как вы поняли его мысль. Начните со слов: «Ты мне сказал, что...», «Если я правильно тебя поняла, то...», «Ты имеешь в виду...» и т.п.

Важно не путать пересказ с вашей интерпретацией ситуации — они часто не совпадают. Не стоит использовать фразы типа «Думаю, что ты мне хотел сказать вот это...», «Ты опять не то говоришь...» и т.п.

#### **2. Уточнения. Стараемся понять чувства ребенка, не допрашивая его**

Задавайте ребенку уточняющие вопросы: «Что именно тебя задело?», «Ты сказал, что это происходит давно. Как давно?», «Что ты имеешь в виду, когда говоришь...?», «О чем ты подумала, когда узнала об этом?», «Что планируешь теперь делать?». Уточнения не должны напоминать допрос, которого так боятся и не любят подростки, ведь мы искренне хотим разобраться в чувствах нашего ребенка, в его отношении к той или иной ситуации. Выспрашивая с пристрастием, мы удовлетворяем свое любопытство, потребность в контроле над жизнью ребенка или пытаемся заглушить свою родительскую тревогу. Ребенок сразу закроется, если поймет, что вы «включили следователя», не пытаясь понять, что у него на душе.

#### **3. Отражение чувств. В утвердительной форме называем чувства, которые испытывает ребенок**

Даже взрослому человеку иногда трудно выразить свои чувства, детям это сделать еще сложнее, так как их опыт переживаний невелик. Помогите ребенку разобраться с чувствами: «Мне кажется, ты сейчас злишься/обижен...», «Возможно, ты чувствуешь себя обманутым...», «Я бы на твоём месте сильно расстроился, а что почувствовал ты?», «В такой ситуации как не злиться!». Проговаривание эмоционального состояния позволяет чуть-чуть дистанцироваться от тревожащего чувства и за счет этого лучше управлять им.

И главное — **старайтесь почувствовать эмоции, которые прячутся за словами ребенка.**

Например, ваш ребенок говорит: «Ты никогда не замечаешь, когда я убираюсь в квартире!», скорее всего за этим стоит: «Мама, мне очень хочется, чтобы ты чаще меня хвалила. И вот в данный момент я тоже этого хочу!», или даже: «Мама, я боюсь, что ты меня не отпустишь на вечеринку, а я так этого хочу!».

Этот понимание нужно не для того, чтобы показать свое превосходство над ребенком и освоить новый прием манипулирования им: «Вот как я тебя хорошо знаю! Я на раз-два раскусываю тебя!»

Используйте это, чтобы помочь ребенку говорить открыто о своих потребностях, мотивах, чувствах и переживаниях. Проверить умение слышать чувства ребенка вы можете, пройдя известный тест Т. Гордона «Слышать чувства» в приложении к этой статье.

Благодаря эмпатическому слушанию ребенок почувствует, что вам действительно важны его переживания и мнение — это существенно повысит доверие в отношениях. В будущем ваш ребенок будет готов делиться с вами самым сокровенным, не боясь, что его осудят или будут читать мораль. И возможно, когда-нибудь вы случайно услышите в его разговорах с друзьями: «Нет, у меня классные родители, они все понимают, мне повезло»

### **Приложение: Тест «Слышать чувства» (по Т. Гордону)**

**Инструкция:** дети сообщают взрослым больше, чем просто слова или идеи. За словами лежат разные чувства и состояния. Ниже приводятся некоторые типичные детские сообщения. Прочтите каждое из них внимательно, стараясь услышать выраженные в них чувства и эмоциональные состояния ребенка. Напишите в колонке справа чувство или чувства, которые вы услышали, их может быть несколько. Сравните полученные результаты с ключом.

#### **Ребенок говорит:**

Я не знаю, что тут неверно.

Я не могу понять.

Может быть, бросить все это.

Пример:

1. О, осталось только 10 дней до конца школы.
2. Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора!
3. Ты будешь держать меня за руку, когда мы пойдем в детский сад?
4. Мне не весело. Я не знаю, что мне делать.
5. Я никогда не буду лучше, чем Юра. Я делаю, делаю, а он все равно лучше меня.
6. Новая учительница задает слишком много на дом. Я никогда не могу

#### **Ребенок чувствует:**

Растерянность

Озадаченность

Разочарование

все сделать. Что мне делать?

7. Все дети пошли к морю. Мне не с кем играть.

8. Женины родители разрешили поехать на велосипеде в школу, а я езжу лучше его.

9. Мне нельзя было быть таким жадным. Я плохо поступил.

10. Я хочу носить длинные волосы – это ведь мои волосы?

11. Как ты думаешь, я правильно готовлю доклад? Будет ли этого достаточно?

12. Почему эта старая карга оставила меня после школы? Ведь я не один болтал. Так и дал бы ей в нос.

13. Я сам могу сделать это. Мне не надо помогать. Я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам.

14. Математика очень трудная. Я слишком глупый, чтобы в ней разобраться.

15. Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать. Вам наплевать на то, что со мной может случиться.

16. Одно время хорошо получалось, а сейчас хуже, чем раньше. Я стараюсь, но не получается.

Стоит ли стараться?

17. Я хотел бы пойти, но боюсь ей позвонить. А если она засмеет меня, что я ее пригласил?

18. Я больше никогда не буду играть с Ирой. Она такая... (ругается)

19. Я рад, что мои родители – ты и папа, а не другие.

20. Мне кажется, я знаю, что делать, но может быть, это неправильно. Я всегда делаю что-то неправильно. Что мне делать, папа, – работать или учиться?

**Оценка результатов:**

**4 балла** — за ответ, максимально совпадающий с ключом;

**2 балла** — за ответ, частично совпадающий с ключом (точно указано только одно чувство);

**0 баллов** — неправильный ответ, противоположный ключу.

**Подсчитывается общий балл:**

61–80 — высокий уровень узнавания чувств;

41–60 — выше среднего;

21–40 — ниже среднего;

0–20 — низкий уровень узнавания.

**Варианты чувств и состояний:**

1. радость; облегчение.
2. гордость; удовлетворение (приятно).
3. страх, боязнь тревога.
4. скука; озадаченность.
5. неуверенность; обескураженность.
6. затруднение; поражение.
7. одиночество; чувство покинутости.
8. несправедливость; компетентность, уверенность в своих силах.
9. вина; сожаление о своих действиях.
10. сопротивление.
11. сомнение; неуверенность.
12. злость, ненависть; несправедливость.
13. чувство компетентности; уверенность в своих способностях.
14. фрустрация; неадекватность.
15. боль; злость, чувствует, что его не любят.
16. разочарование; желание все бросить.
17. желание пойти; боязнь.
18. злость, гнев; обида.
19. одобрение; благодарность, радость.
20. неуверенность; сомнения.