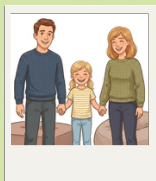


ПОЧЕМУ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО «СЛУШАТЬ» РЕБЕНКА?

В такой беседе Вы рассказываете ребенку о нем же самом **на понятном ему языке**: ведь некоторые повторяющиеся слова – это слова самого ребенка и когда Вы **«слышите» скрытые переживания** ребенка и деликатно сообщаете ему об этом, Вы устанавливаете с ним самый глубокий контакт и из «говорящего и воспитывающего» родителя превращаетесь в «слушающего и понимающего».

Методы активного слушания укрепляют связь между родителями и детьми, помогая лучше понимать друг друга, создавать глубокую эмоциональную близость и находить общие интересы. Они также способствуют развитию доверия и взаимного уважения.



КНИЖНАЯ ПОЛКА (ЧТО ПОЧИТАТЬ РОДИТЕЛЮ?)

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребёнком. Как? / Ю. Б. Гиппенрейтер.
– М. : АСТ, 2016. – 304 с.
2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Чудеса активного слушания / Ю. Б. Гиппенрейтер.
– М. : АСТ, 2022. – 192 с.
3. Хруль, О. С. Родителям о разных детях: научно-популярное электронное издание / О. С. Хруль, В. Г. Стуканов. – Мн. : Национальный институт образования, 2023. – 150 с.

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ПОВЕДЕНИЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА!

ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК
ПЕРЕЖИВАЕТ ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА, И ВЫ НЕ
ЗНАЕТЕ, КАК ЕМУ ПОМОЧЬ, НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ
РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ. ОБРАЩЕНИЕ К
ПРОФЕССИОНАЛАМ МОЖЕТ СТАТЬ ВАЖНЫМ
ШАГОМ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ ДУШЕВНОГО
РАВНОВЕСИЯ ВАШЕГО ПОДРОСТКА И ВАШЕЙ
РОДИТЕЛЬСКОЙ УВЕРЕННОСТИ!

– Круглосуточная
экстренная помощь



(оказание психологической помощи
детям и их родителям в кризисных
ситуациях, ежедневно, анонимно)

– Республиканский
центр психологической
помощи

✉ rcpp@bspu.by



тел. +375-17-300-10-06

– Телефон доверия

тел. +375-222-71-11-61



ГУО «Могилевский областной
социально-педагогический центр»

ШПАРГАЛКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Как слушать, чтобы ребенок рассказывал»



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ПОДАВЛЕН, РАССТРОЕН, СТОЛКНУЛСЯ С СИЛЬНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ:

1. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА НАЕДИНЕ С ЕГО ПЕРЕЖИВАНИЕМ;
2. ДАЙТЕ ЕМУ ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ЕГО ПЕРЕЖИВАНИИ (ИЛИ СОСТОЯНИИ), ГОТОВЫ «УСЛЫШАТЬ» И ПОДДЕРЖАТЬ ЕГО.



III ЭФФЕКТИВНЫМ ПОМОЩНИКОМ В ТАКИХ СИТУАЦИЯХ СТАНЕТ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ОБЩЕНИИ «МЕТОДОВ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ».

АКТИВНО СЛУШАТЬ РЕБЕНКА – ЗНАЧИТ «ВОЗВРАЩАТЬ» ЕМУ В БЕСЕДЕ ТО, ЧТО ОН ВАМ ПОВЕДАЛ. ПРИ ЭТОМ ОБОЗНАЧИВ ЕГО ЧУВСТВА.

Проще говоря, Вы внимательно слушаете своего ребенка, избегая споров, попыток изменить его мнение или навязывания советов.

При активном слушании **нужно**:

- повторить,
- помолчать,
- подождать.



ВАЖНО ВЕСТИ СЕБЯ ТАК

Недостаточно просто молчать. Напротив, важно проявлять искренний интерес к тому, что рассказывает Ваш ребенок, активно включаясь в диалог.



Основные правила:

✓ Сядьте напротив ребенка, ваши глаза должны находиться на одном уровне (**Контакт глаз**).

✓ Повернитесь к ребенку всем корпусом, не скрещивайте руки и ноги, целиком переключите внимание на ребенка, отложите в сторону гаджет (**Язык тела**).



Формулируйте свои ответы как утверждения, а не как вопросы. (**Утвердительная форма**).



Дайте ребенку время подумать и продолжить мысль после вашего ответа, следите за тем, чтобы большая часть времени разговора принадлежала Вашему ребенку (**Паузы**).



Принимайте ребенка как равного себе со своими правами и потребностями (**Принятие**).



ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРОЯВЛЯЕТ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ ВО ВРЕМЯ БЕСЕДЫ:

ПОКАЖИТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО ВЫ ЕГО ПОНИМАЕТЕ И ПРИНИМАЕТЕ.



ВАЖНЫЕ СЛОВА!!!

- «Я вижу, что тебе сейчас непросто»,
- «Я понимаю, что ты расстроен».

Это позволит ребенку ощутить вашу поддержку и уменьшит интенсивность его переживаний.



В БЕСЕДЕ С РЕБЕНКОМ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ:

- Советов в стиле «Просто не обращай внимания», «Не бери в голову, у всех бывают плохие дни! Все пройдет. Завтра будет лучше».; предложений готовых решений.
- Фраз вроде «Из-за пустяка плачешь» или «Ничего страшного не случилось» (обесценивание).
- Множества вопросов подряд («Почему?», «Кто первый начал?», «Где?»), заставляющих ребенка закрыться.
- Шуток и насмешек над детскими проблемами, которые кажутся взрослым глупыми.
- Чтения морали, критики, поучений.



В БЕСЕДЕ С РЕБЕНКОМ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ (ПРИЕМЫ):

Название приема	Суть	Пример
Озвучивание чувств	Называйте эмоции, которые сейчас проживает ребенок.	«Ты очень расстроен из-за потерянной игрушки».
Перефраз (пересказ)	Повторите слова ребенка своими словами для проверки понимания.	«Правильно ли я понимаю, что ты не хочешь идти на рисование?»
«Эхо» (повтор)	Дословно возвращайте ключевые слова или финалы фраз ребенка.	Ребенок: «Я больше никогда не пойду в этот сад!» Родитель: «Не пойдешь в сад...»
Уточнение	Попросите ребенка более подробно описать волнующую его ситуацию.	«Расскажи подробнее, что произошло перед тем, как вы поссорились».
Развитие мысли	Проговаривайте скрытый подтекст или возможные следствия ситуации.	«Похоже, ты боишься, что ребята не примут тебя в игру».
Безоценочные маркеры	Используйте звуки и короткие слова для подтверждения внимания.	«Да», «Угу», «Понимаю», «Ого».

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ «СЛУШАЕТЕ» ПРАВИЛЬНО?

1. Исчезает или ослабевает отрицательное переживание ребенка.
2. Ребенок начинает рассказывать о себе все больше.
3. Ребенок без Вашей помощи продвигается в решении своей проблемы.