**Повышение компетенции родителей в вопросах воспитания, развитие эффективных навыков коммуникации с детьми при помощи применения правил активного слушания и «Я-сообщений»**

Известно, что стиль родительского взаимодействия непроизвольно запечатлевается в психике ребенка на протяжении периода взросления. В процессе разрешения конфликтных ситуаций ребёнок приобретает опыт (как положительный, так и отрицательный) для своих действий в подобных ситуациях. Такие практические примеры могут оказать оказать как позитивное, так и негативное влияние на многие аспекты дальнейшей жизни ребенка. Умение родителей по-настоящему слушать своих детей, искренне и своевременно выражать свои эмоции будет способствовать более быстрому, продуктивному и мирному разрешению конфликтов и таким образом оказываеть положительное влияние на атмосферу в семье в целом. Этому способствует применение родителями правил активного слушания и техники «Я-сообщений», которые можно использовать как в общении с детьми, так и со взрослыми.

Все мы знаем, что для всестороннего развития и роста ребёнка необходимо обеспечить его полноценным питанием, правильным медицинским уходом и дать хорошее образование. Но не менее важно, что на психическое развитие ребёнка огромное значение оказывает общение внутри семьи, с родителями, а также сверстниками. Бывает, что определенные действия окружающих, контакты с ними приводят к переживаниям и страданиям у детей. Но причины трудностей, испытываемых ребенком, зачастую кроются в его эмоциональной сфере. К сожалению, не всегда родителям удается помочь своим детям: применяемые ими привычные способы реагирования – пояснить, рассказать, показать, научить – не срабатывают, и ребенок остается один на один со своими переживаниями. В таких случаях лучше всего послушать ребенка, но не так, как большинство привыкли это делать. Чтобы помочь ребенку, необходимо дать ему понять, что его слышат и понимают его чувства. Такое слушание называется активным слушанием.

Когда ребенку больно, страшно, стыдно, когда с ним поступили несправедливо, грубо, когда он обижен, расстроен или сильно устал, первое, что ему необходимо – это знание о том, что родитель понимает его чувства. Для этого лучше всего спокойно, в утвердительной форме «озвучить», что именно, по мнению родителя, чувствует сейчас ребенок. Нужно обозначить чувство или переживание ребенка, назвать его «по имени». В этом и заключается принцип активного слушания: вернуть ребенку в беседе то, что он рассказал, обозначив при этом его чувство.

Рассмотрим сказанное на примерах. Привычная реакция взрослого была бы возможно такой: 1. Папа подвозит сына после тренировки. Мальчик жалуется: «Наша команда проиграла, тренер очень сердит» : Сын: «Соперник играл не честно, мы проиграли». Папа: «Ничего страшного. Сами хороши, надо играть лучше»

2. Семья собирается в гости. Дочь отказывается обувать туфли».

Дочь: «Не буду обувать эти дурацкие туфли !» Мама: «Отличная обувь. Собирайся быстрее!»

Подобные ответы взрослых при их кажущейся правильности отличаются одним общим недостатком: они как бы сообщают ребенку, что его переживания – это глупости, которые неважны и не учитываются взрослыми. Ответы по принципу активного слушания, напротив, показывают ребенку, что родителю понятны его переживания, он принимает их и готовиуслышать, что же беспокоит ребенка.

При активном слушании ответы родителей в наших примерах выглядели бы так:

1. Сын: «Соперник играл не честно, мы проиграли» Папа: «Ты огорчён и расстроён».

2. Дочь « Не буду обувать эти дурацкие туфли!» Мама. «Они тебе чем-то не нравятся или неудобны».

Такие ответы могут показаться непривычными и, вероятно, неестественными. Тем не менее такое сочувствие, проявляемое родителями, производит сильное впечатление на ребенка и приводит порой к неожиданно быстрому разрешению трудных ситуаций. Важно отметить, что форма ответа родителя должна быть утвердительной, а не вопросительной. Вопрос не отражает сочувствия. Утверждение же, напротив, отражает сопереживание, показывает ребенку, что родитель понимает его чувства, поэтому ему становится намного проще начать рассказывать о том, что его беспокоит. Приэтом взрослому надо продолжать активно слушать ребенка.

Пример подобного диалога из книги знаменитого психолога Юлии Борисовны Гиппенрейтер [1, с. 99-100].

Мама с дочкой рассматривают фотографию группы детского сада.

Дочь (показывая на воспитательницу). Видеть ее не могу!

Мама (замечая, что на фотографии лицо воспитательницы поцарапано).

Тебе очень неприятно ее видеть.

Дочь. Да, она очень злая.

Мама. Она тебя обижала.

Дочь. Да, она ругала меня борзой собакой и говорила, что если я наябедничаю, то уж она тогда…

Мама. Тогда она что-то сделает…

Дочь. Да. Она не говорила что.

Мама. Тебе не хотелось это рассказывать раньше.

Дочь (готова заплакать). Да, я боялась.

Мама берет ее на руки.

Активное слушание подразумевает соблюдение определенных правил.

1. Контакт глаз. Очень важно, чтобы родитель и ребенок были повернуты лицом друг к другу, и их глаза находились на одном уровне. Можно присесть возле ребенка, взять его на руки или на колени. Поза родителя и его положение по отношению к ребенку – это довольно сильные невербальные сигналы, легко считываемые детьми любого возраста и говорящие им о готовности взрослого слушать и услышать.

2. Утвердительная форма ответов родителя. Особенно это касается тех ситуаций, когда ребенок расстроен, обижен или огорчен.

3. Паузы. Они дают ребенку возможность разобраться в своих мыслях, прислушаться к своим чувствам. Помолчать можно как после своей реплики, так и после ответа ребенка. Ориентироваться лучше по взгляду ребенка: если он смотрит в сторону или куда-то вдаль, а не на взрослого, то лучше выдержать паузу.

4. Повторение услышанного и обозначение чувств ребенка. При проговаривании своего понимания услышанного лучше всего использовать другие слова с тем же смыслом, чтобы избежать вероятности восприятия ребенком слов взрослого как передразнивание. Если в ответе взрослый неправильно обозначил произошедшую ситуацию или чувство ребенка, в следующей фразе ребенок поправит его. При этом взрослому надо быть внимательнее и показать ребенку, что он его понял и принял его поправку.

Активное слушание как техника общения может показаться неестественной и непривычной для нашей культуры. Тем не менее применение этой техники в общении с детьми помогает достигнуть следующих результатов:

1. Отрицательные переживания ребенка, разделенные со взрослым и понятые им, ослабевают или вообще исчезают.

2. Ребенок, видя готовность взрослого слушать его и ощущая, что его чувства понимаются и принимаются взрослым, постепенно рассказывает о себе все больше и больше.

3. Активное слушание способствует осмыслению ситуации ребенком и самостоятельному поиску решений своих проблем. Так как решение принимается самим ребенком в ходе беседы со взрослым с применением активного слушания, то оно не вызывает такого протеста при его исполнении, какой могло бы вызвать решение, пусть даже правильное, но навязанное взрослым.

4. Дети учатся активно слушать и очень скоро начинают активно слушать своих родителей.

5. Повышается чувствительность родителей к проблемам и переживаниям ребенка, они становятся более терпимыми, реже раздражаются на него и становятся более проницательными в отношении чувств и трудностей своего ребенка.

Все обсуждаемые ранее ситуации касались эмоциональных проблем ребенка. Но случается и наоборот: родитель переполнен эмоциями (раздражен, обижен, расстроен, сердится, волнуется и т. п.), а ребенок относительно спокоен, не переживает. Ему может вообще не прийти в голову, что родитель что-то чувствует в сложившейся ситуации. В таком случае родителю необходимо дать знать ребенку о своих чувствах, особенно если они сильные и отрицательные. Подавление таких чувств со временем приведет к тому, что они все же вырвутся наружу в виде резких слов или действий, возможно,неадекватных ситуации.

Как же сообщить ребенку о своих чувствах, чтобы не навредить ни себе, ни ему? В этом помогут «Я-сообщения». Они подразумевают высказывания о своих чувствах от первого лица. То есть взрослый говорит о себе, о своих переживаниях, а не характеризует ребенка и его поведение. При этом используются местоимения я, мне, меня и безличные предложения. Например:

1. Ребенок не убрал за собой посуду после обеда.

Мама: «Мне очень не нравится видеть немытую посуду на столе»

2. Ребенок не обращает внимания на мамины просьбы вынести мусор.

Мама: «Я начинаю сердиться, когда мне приходится повторять одно и тоже».

3. Ребенок пришел с тренировки, разбросал свои вещи и не убрал их.

Папа: «Меня раздражает такой беспорядок!»

Привычные высказывания в подобных ситуациях содержат слова ты, тебе, тебя. Это так называемые «Ты-сообщения». Они несут в себе замечание, обвинение или критику, поэтому в ответ на них ребенок, как правило, обижается, защищается или дерзит. По этой причине в беседе с ребенком лучше всего избегать «Ты-сообщений».

Преимущества «Я-сообщения»:

1. С его помощью родитель может выразить свои негативные чувства, не обидев при этом ребенка.

2. Благодаря «Я-сообщениям» дети лучше узнают своих родителей, становятся ближе друг другу.

3. Искреннее выражение своих чувств родителями приводит к подобной ответной реакции со стороны детей и возрастанию доверия в отношениях.

4. Использование «Я-сообщения» исключает приказ или выговор, тем самым предоставляя ребенку возможность самостоятельного принятия решения, что приводит к тому, что ребенок прислушивается к желаниям и переживаниям взрослого.

На первых порах активно слушать ребенка и использовать «Я-сообщения» будет непросто, потребуется тренировка навыков. Но со временем, по мере овладения навыками, искусственность перейдет в искусство общения [1, с. 75].

Подводя итог, можно отметить, что техника активного слушания позволяет людям установить тесный контакт: родителям – с детьми, взрослым – друг с другом; разрешить возникающие конфликты и наладить теплые отношения, создать благоприятную атмосферу взаимопонимания и принятия.

Литература

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? М.: АСТ: Астрель, 2010. 238 с.

2. Гиппенрейтер Ю. Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? М.: АСТ: Астрель, 2015. 384 с.

3. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. М.: Эксмо, 2012. 336 с.