

МЕТОД “АКТИВНОГО СЛУХАННЯ” ЯК ОДИН З ЧУДОВИХ ПРИЙОМІВ НАЛАГОДИТИ КОНТАКТ З ДИТИНОЮ



В цьому уривку з книги Ю.Б. Гіппенрейтер детально розповідається про такий чудовий прийом, як “активне слухання”. Якщо ви знаєте, що це і активно користуєтесь ним – іще раз актуалізуйте всі нюанси, прочитавши статтю. Якщо ж метод для вас новий – спробуйте. Насправді цей спосіб вести діалог застосовуйте не тільки до дитини, але і до дорослих!

Причини труднощів дитини часто бувають заховані в сфері її почуттів. Тоді практичними діями – показати, навчити, спрямувати – їй не допоможеш. У таких випадках краще всього ... **дитину послухати**. Правда, інакше, ніж ми звикли. Психологи знайшли і дуже докладно описали спосіб «активного слухання». Що ж це означає – активно слухати дитину?

Ось кілька ситуацій:

- Мама сидить в парку на лавці, до неї підбігає її малюк в сльозах: «Він забрав мою машинку!».

- Син повертається зі школи, в серцях кидає на підлогу портфель, на питання батька відповідає: «Більше я туди не піду!».
- Дочка збирається гуляти; мама нагадує, що треба одягнутися тепліше, але дочка вередує: вона відмовляється надягати «цю уродская шапку».

У всіх випадках, коли дитина засмучена, ображена, зазнала невдачі, коли їй боляче, соромно, страшно, коли з нею обійшлися грубо або несправедливо і навіть коли вона дуже втомилася, перше, що потрібно зробити – це дати їй зрозуміти, що ви знаєте про її переживання (або стан), «чуєте» її. Для цього найкраще сказати, що саме, на вашу думку, відчуває зараз дитина. Бажано назвати «по імені» це її почуття або переживання.

Активно слухати дитину – значить «повертати» їй в бесіді те, що вона вам повідала, при цьому позначивши її почуття.

Повернемося до наших прикладів і підберемо фрази, в яких батьки називають почуття дитини:

СИН: Він забрав мою машинку!

МАМА: Ти дуже засмучений і розсерджений на нього.

СИН: Більше я туди не піду!

ТАТО: Ти більше не хочеш ходити в школу

ДОЧКА: Не буду я носити цю страшну шапку!

МАМА: Тобі вона дуже не подобається.

Швидше за все такі відповіді здадуться вам незвичними і навіть неприродними. Набагато легше і звичніше було б сказати: – Ну нічого, пограється і віддасть ... – Як це ти не підеш до школи?! – Перестань вередувати, цілком пристойна шапка!

При всій удаваній справедливості цих відповідей вони мають один спільний недолік: залишають дитину **наодинці з її переживанням**. Своєю порадою або критичним зауваженням батьки хіба повідомляють дитині, що її переживання неважливе, воно не приймається до уваги. Навпаки, відповіді за способом активного слухання показують, що батьки зрозуміли внутрішню ситуацію дитини, готові, почувши про неї більше, прийняти її. Таке

буквальне **співчуття** мами чи тата справляє на дитину зовсім особливе враження (не менше, а часом набагато більший вплив воно робить і на самих батьків). Багато батьків, які вперше спробували спокійно «озвучити» почуття дитини, розповідають про несподівані, часом чудодійні результати.

Ось два реальні випадки.
Мама входить в кімнату дочки і бачить безлад.

МАМА: Ніна, ти все ще не прибрала в своїй кімнаті?

ДОЧКА: Ну, мам, потім.

МАМА: Тобі дуже не хочеться зараз прибирати.

ДОЧКА (несподівано кидається на шию матері): Мамочка, яка ти у мене чудова!

Інший випадок розповів тато семирічного хлопчика.

Вони з сином поспішали на автобус. Автобус був останній, і на нього ніяк не можна було спізнитися. По дорозі хлопчик попросив купити шоколадку, але тато відмовився. Тоді ображений син став саботувати татовий поспіх: відставати, дивитися по сторонах, зупинятися для якихось «невідкладних» справ. Перед татом постав вибір: спізнюватися не можна, а тягнути сина насильно за руку йому теж не хотілося. І тут він згадав нашу пораду. «Денис, – звернувся він до сина, – ти засмутився через те, що я не купив тобі шоколадку, засмутився і образився на мене». В результаті сталося те, чого тато зовсім не очікував: хлопчик миролюбно вклав свою руку в татову, і вони швидко попрямували до автобуса.

Не завжди, звичайно, конфлікт вирішується так швидко. Іноді дитина, відчуваючи готовність батька або матері її слухати і розуміти, охоче продовжує розповідати про те, що трапилось. Дорослому залишається тільки активно слухати його далі.

Деякі важливі особливості і додаткові правила бесіди за способом активного слухання.

1. Якщо ви хочете послухати дитину, обов'язково **поверніться до неї обличчям**. Дуже важливо також, щоб її і ваші очі знаходилися на одному рівні. Якщо дитина маленька, присядьте біля неї, візьміть її на руки або на коліна, можна злегка притягнути дитину до себе, підійти або присунути свій стілець до неї ближче. Уникайте спілкуватися з дитиною, перебуваючи

в іншій кімнаті, повернувшись обличчям до плити або до раковини з посудом, дивлячись телевізор, читаючи газету, сидячи, відкинувшись на спинку крісла або лежачи на дивані. Ваше положення по відношенню до неї і ваша поза – перші і найсильніші сигнали про те, наскільки ви готові її слухати і почути. Будьте дуже уважні до цих сигналів, які добре «читає» дитина будь-якого віку, навіть не віддаючи собі свідомого звіту в тому.

2. По-друге, якщо ви розмовляєте з засмученою дитиною, **не слід ставити їй запитання**. Бажано, щоб ваші **відповіді звучали в стверджувальній формі**.

наприклад:

СИН (з похмурим виглядом): Не буду більше водитися з Петром.

БАТЬКО: Ти на нього образився.

Можливі неправильні репліки:

– А що сталося?

Ти що, на нього образився?

Чому перша фраза батька більш вдала? Тому що вона відразу показує, що батько налаштувався на «емоційну хвилю» сина, що він чує і приймає його сум, у другому ж випадку дитина може подумати, що батько зовсім не з нею, а як зовнішній учасник цікавиться тільки «фактами», випитує про них. Насправді це може бути зовсім не так, і батько, задаючи питання, може цілком співчувати синові, але справа в тому, що фраза, оформлена як питання, не відображає співчуття.

Здавалося б, різниця між стверджувальною і питальною відповідями дуже незначна, іноді це всього лише тонка інтонація, а реакція на них буває дуже різна. Часто на запитання «Що трапилося?» засмучена дитина відповідає «Нічого!», А якщо ви скажете «Щось сталося ...», то дитині буває легше почати розповідати про те, що трапилося.

3. дуже важливо в бесіді **«тримати паузу»**. Після кожної вашої репліки краще за все помовчати. Пам'ятайте, що цей час належить дитині, не забивайте його своїми міркуваннями і зауваженнями. Пауза допомагає дитині розібратися в своєму переживанні і одночасно повніше відчувати, що ви поруч. Дізнатися про те, що дитина ще не готова почути вашу репліку, можна по її зовнішньому вигляду. Якщо її очі дивляться не на вас, а в сторону, «всередину» або вдалину, то продовжуйте мовчати – в дитини відбувається зараз дуже важлива і потрібна внутрішня робота.

4. в вашій відповіді також іноді корисно повторити, що саме, як ви зрозуміли, сталося з дитиною, а потім **позначити її почуття**. Так, відповідь батька в попередньому прикладі могла би складатися з двох фраз.

СИН (з похмурим виглядом): Не буду більше водитися з Петром.

БАТЬКО: Не хочеш з ним більше дружити. (Повторення почутого).

СИН: Так, не хочу.

БАТЬКО (після паузи): Ти на нього образився. (Позначення почуття).

Іноді у батьків виникає побоювання, що дитина сприйме повторення її слів як передражнювання. Цього можна уникнути, якщо використовувати інші слова з тим же змістом. Наприклад, в нашому прикладі слово «водитися» батько замінив на «дружити». Практика показує, що якщо ви навіть і використовуєте ті ж фрази, але при цьому точно вгадуєте переживання дитини, вона, як правило, не помічає нічого незвичайного, і бесіда успішно триває.

Звичайно, може статися, що у відповіді ви не зовсім точно вгадали, подію або почуття дитини. Не хвилюйтеся, в наступній фразі дитина вас поправить. Будьте уважні до її поправки і покажіть, що ви її прийняли.

* * *

Результати активного слухання:

1. Зникає або принаймні сильно слабшає негативне переживання дитини. Тут позначається чудова закономірність: розділена радість подвоюється, розділене горе зменшується вдвічі.
2. Дитина, переконавшись, що дорослий готовий її слухати, починає розповідати про себе все більше: тема розповіді (скарги) змінюється, розвивається. Іноді в одній розмові несподівано розмотується цілий клубок проблем і прикросців.
3. Дитина сама просувається у вирішенні своєї проблеми.
4. Батьки повідомляють, як про диво, що діти самі досить швидко починають активно слухати їх.
5. Батьки самі відчувають зміни в собі. Дуже часто на початку занять з активного слухання вони діляться ось яким своїм неприємним переживанням. «Ви говорите, – звертаються вони до психолога, – що активне слухання допомагає зрозуміти і відчутти проблему дитини, душевно поговорити з нею. У той же час ви вчите нас способу або методу, як це робити. Навчаєте будувати фрази, підшукувати слова, дотримуватися правил. Яка ж це душевна розмова? Виходить суцільна “техніка”, до того ж

незручна, неприродна. Слова не приходять в голову, фрази виходять кострубаті, вимучені. І взагалі – нечесно: ми хочемо, щоб дитина поділилася з нами сокровеним, а самі “застосовуємо” до неї якісь способи.» Такі або приблизно такі заперечення доводиться чути часто на перших двох-трьох заняттях. Але поступово переживання батьків починають змінюватися. Зазвичай це трапляється після перших вдалих спроб вести бесіду з дитиною по-іншому. Успіх окрилює батьків, вони починають інакше ставитися до «техніки» і одночасно помічають в собі щось нове. Вони виявляють, що **стають більш чутливими до потреб і прикрощів дитини, легше приймають її «негативні» почуття.** Батьки кажуть, що з часом вони починають **знаходити в собі більше терпіння, менше дратуватися на дитину, краще бачити, як і чому їй буває погано.** Виходить так, що «техніка» активного слухання виявляється засобом перетворення батьків. Ми думаємо, що «застосовуємо» її до дітей, а вона міняє нас самих. В цьому – її чудова прихована властивість.

Що ж стосується занепокоєння батьків щодо штучності, «приймів» і «технік», то подолати його допомагає одне порівняння, яке я часто наводжу на заняттях.

Добре відомо, що початківці балерини години проводять у позах, далеко не природних з точки зору наших звичайних уявлень. Наприклад, вони розучують позиції, при яких ступні ставляться під різними кутами, в тому числі під кутом 180 градусів. При такому «вивернутому» положенні ніг балерини повинні вільно тримати рівновагу, присідати, стежити за рухами рук ... і все це потрібно для того, щоб потім вони танцювали легко і вільно, не думаючи вже ні про які техніки.

Так само і з навичками спілкування. Вони спочатку важкі і деколи незвичайні, але коли ви їх опановуєте, «техніка» зникає і переходить в мистецтво спілкування.