**Консультация «Как научится слушать и слышать своего ребенка»**

Часто родители задаются вопросами: Что они не сделали не так? Почему, когда их дети выросли они перестали с ними, делится и разговаривать по душам? Дети, ставшие подростками и взрослыми, перестали им доверять, родителей не стало в их жизни.

Что же можно сделать еще в детстве, чтобы всего этого избежать? Как сделать так чтобы ребенок не закрылся от вас - от самого близкого человека.

Научится слушать и слышать, что ваш ребенок говорит вам. Если Вы не умеете или не хотите внимательно и с интересом слушать вашего ребенка, когда у него что-то случилось не важно хорошее или плохое, то с кем ему делится к кому идти?

Дорогие мамы и папы!

Для установления добрых,  доверительных  взаимоотношений  с дочерью или сыном, для  предупреждения  конфликтных ситуаций с ребёнком, Вам очень пригодится овладение  техникой  «активного слушания».

Рекомендуем Вам **«активно слушать»**  Вашего  ребёнка. Это значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувства (Гиппенрейтер Ю.Б., 1988).

**Давайте рассмотрим важные признаки умения слушать:**

- интерес к тому, как ребенок или подросток, с которым вы разговариваете, видит мир и что о нем думает;

- интерес к тому, что с ним сейчас происходит;

- желание слушать его рассказы о своих проблемах и потенциальных решениях, которые приходят ему в голову;

**Слушаем своего ребенка правильно.**

Для того чтобы выслушать своего ребенка, для начала вы должны остаться с ним наедине. Но это не означает, что вы можете поговорить с ним во время совместного просмотра телевизора, телефона и работы по дому или за компьютером. Конечно такие разговоры тоже приносят пользу, и от них я не призываю отказываться, но этого недостаточно. Вам нужно выделить время, когда вы и ваш ребенок сможете заниматься чем-нибудь, что доставляет удовольствие вам обоим, но при этом занятие не должно мешать вам общаться и отвлекать вас от разговора.

Выделяя время для того, чтобы побыть со своим ребенком, вы тем самым сообщаете ему, что он для вас важен и его состояние, его чувства и эмоции вас очень беспокоят. Если у вас, не один ребенок, а двое детей, вам придется найти время, чтобы куда-то сходить с каждым из них по отдельности. Практически это выглядит так, что каждый из родителей должен уделить время для разговора наедине с каждым из своих детей. Если у вас трое детей и более, то необходимость уделять время каждому из них значительно может осложнит вашу жизнь, но вы должны понимать в тоже время это сделает ее намного богаче.

**Одно из главных правил которое нужно внедрить, чтоб потом не жалеть:**

Внедрить обычай или правило ходить куда-нибудь со своими детьми следует до того, как он достигнет 13-15 лет. Если к этому времени вас не окажется в его списке в качестве взрослых с которыми можно показываться на людях и весело проводить время, к сожалению, у вас уже не будет возможности туда попасть. Когда совместное времяпрепровождения и выход в свет вместе с вами будут иметь положительные ассоциации у ребенка с чем-то приятным, вероятность того что он захочет проводить с вами время, став подростком, во множество раз увеличивается.

**Вы никогда не сможете стать заинтересованным слушателем, если будете всегда говорить сами.**

Что же делать? Оказывается, на первый взгляд все просто – нужно сидеть и слушать, возможно ограничиваясь краткими наводящими вопросами, которые помогут лучше понять мысли и чувства ребенка. Но к сожалению - это оказывается самый сложный в освоение навык для людей.

Слушая своих детей, многие родители обычно делают два вида ошибок.

 Первая, это когда, послушав, ребенка лишь непродолжительное время, они перебивают его и сразу пытаются ему помочь, давая советы и пытаясь решить проблемы за него или даже закончить предложения или рассказ. Задумайтесь на минутку захочет ли ребенок чем-то делится в следующие разы? Я думаю вряд ли. Не говоря уже, а том что не которые детки, когда вы им не даете договорить слова и предложения начинают запинаться, как бы «спотыкаясь» в речи.

 Вторая, это когда, послушав ребенка, родители начинают пытаться ему доказать, что негативные мысли и чувства относительно самого себя у ребенка неверны. Так родители надеется, что это как будто поможет ребенку почувствовать себя лучше.

Запомните, если вы дадите вашему ребенку выговориться, то вероятность, того что он придет к каким-то собственным решениям относительно предмета своих мыслей и переживаний, очень сильно увеличится.

Ваша задача, заключается в том, чтобы стать приятным и внимательным собеседником для своего ребенка. Это поможет ребенку или подростку почувствовать себя в безопасности, а также раскрыться и исследовать свои мысли и чувства.

**Хороший слушатель как же им стать?**

Все просто, для этого нужно забыть о собственной точке зрения на достаточно длительное время. Только тогда вы сумеете воспринять точку зрения ребенка. Вы никогда ничего не сможете узнать о своих детях, если будете считать, что они думают точно так же как вы.

Что будет если вы не выслушаете ребенка до конца и не покажете, что вам интересно его мнение? А вот что - ребенок почувствует, то что вас в действительности он не интересует, и о чем он думает тоже.

Еще важно также перестать принимать подавленное настроение и связанное с ним поведение ребенка на свой счет.

Например, сейчас некоторые дети и подростки могут быть вспыльчивыми и плохо контролировать свое поведение. «Заразившись» их настроением, вы тоже можете начать кричать и ругаться. Хоть ваши крики и смогут заставить ребенка вести себя более сдержанно, но он сделает это только из чувства страха. Срываясь, на крик вы продемонстрируете ребенку, что никто из вас не может контролировать ситуацию. Естественно в такой ситуации ребёнок не сможет чувствовать себя в безопасности, да и вы сами вряд ли будете чувствовать себя хорошо. Для того чтобы это не произошло граница вашего «Я» должна быть достаточно четко определена, чтобы затем разочарование вашего ребенка не передалось вам, тем самым заставляя вас действовать аналогичным образом.

И на последок очень важное условие продуктивного разговора, которое заключается в том, чтобы донести до ребенка: что он может рассказывать вам все, что угодно, о своих мыслях и чувствах, и при этом вы выслушаете и примете всю информацию, как взрослый мудрый человек, не впадая в панику и другие крайности.

**Простые правила общения с ребенком**

**Правило №1: Глаза в глаза.** Поворачивайтесь лицом к детям. Постарайтесь, чтобы лицо ребенка было на уровне вашего лица: присядьте рядом, посадите малыша на колени, подвиньте близко стул к столу. Избегайте ситуаций, когда общение происходит из соседних комнат или во время разговора с ребенком выполняются какие-либо дела. Контролируйте наличие закрытых жестов, сигнализирующих ребенку о вашем нежелании общаться: скрещенные руки, полуразворот в сторону двери и др.

**Правило №2: не мучайте расспросами расстроенного ребенка.** Если ребенок подавлен, то реплики типа «Что случилось?» не разъяснят обстановку. Лучше всего использовать утвердительные реплики, показывающие, что родители и дети настроены на общую волну.

Фраза мамы дает понять, что она понимает [эмоциональное состояние](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/vospitanie-i-emotsii-vazhnaya-svyaz/) дочери и бережет ее личное пространство. Если бы мама начала расспросы, то спугнула бы желание девочки все рассказать. Ребенок боится того, что родителей волнуют только факты.

**Правило №3: выдерживайте паузу.** Ограничивайтесь репликами, повторяющими последние слова ребенка, и слушайте его. Паузы помогут ребенку сосредоточиться, понять свои мысли и настроение. Следите за выражением лица ребенка: оно может показать, что ребенок не готов слушать ваши замечания. Если же ребенок смотрит на вас вопрошающе, то нужно реагировать утверждающей репликой. Если ребенок отводит глаза, рассматривает предметы, то он находится в раздумье. Не мешайте ему думать.

**Правило №4: заменяйте негативные слова позитивными.** В порыве эмоций дети часто используют выражения с негативной эмоциональной окраской. Не следует их повторять – замените их на более позитивные выражения с меньшим отрицательным содержанием. Слово «водиться» — словом «дружить», «уродливый» — «немодный» и т. д. Верные слова, произнесенные взрослыми, правильно воздействуют на детей: пересказанная мамой или папой детская проблема уже не будет казаться столь трагичной.

**Правило №5: не бойтесь ошибиться.** Повторите ситуацию, не бойтесь что-то назвать неправильно – ребенок обязательно вас поправит. Но после своих замечаний он будет уверен, что вы все поняли правильно.

**Правило №6: будьте искренни.** Ни одна актерская игра не заменит искренней заинтересованности в проблемах детей. Дети интуитивно чувствуют ложь – помните об этом.

