

Как слушать своих детей

- **ВЫСКАЗЫВАНИЕ ВНИМАНИЯ.** Дети чувствуют искреннее внимание, Время от времени оставляйте все свои дела и находите время для того, чтобы заметить своего ребёнка, обратить внимание на то, что он делает или говорит – особенно, когда он этого не ожидает. Если вы уделяете время детям только когда они плохо себя ведут, будьте готовы к тому, что они будут вести себя ещё хуже!
- **СЛУШАНИЕ ГЛАЗАМИ.** Когда вы слушаете своего ребёнка, для него очень важно выражение ваших глаз. Очень полезно физически опуститься до уровня глаз ребёнка и увидеть то, что он переживает. Как вам самим нравится, если кто-то в разговоре с вами не смотрит на вас?
- **СЛУШАНИЕ РУКАМИ.** Касаясь ребёнка, обнимая и прижимая его к себе, вы помогаете ему более свободно изливаться свои чувства, выражать свои страхи и привязанности, выплёскивать свой гнев и много других переживаний, которые он не в состоянии выразить словами.
- **НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ИГРОЙ.** Ребёнок просто расцветает, когда родители ему уделяют позитивное внимание, причём не только тогда, когда он чем-нибудь расстроен. Когда вы наблюдаете за его игрой, он понимает, что его «замечают». Вам просто надо смотреть, как ребёнок играет, периодически комментируя вслух то, что вы видите.
- **МОЛЧАНИЕ.** Когда ваш ребёнок чем-нибудь расстроен, прикусите себе язык и постарайтесь не спорить с ним и не урезонивать его. Расстроенный ребёнок обычно не желает выслушивать никаких объяснений., даже самых разумных – ему как раз хочется вести себя совершенно неразумно., ему хочется рвать и метать и кричать во весь голос о том, как несправедливо устроен этот мир. И лишь после того, как он выплеснул всё это наружу, он может выслушать вас.
- **ОДНОСЛОЖНЫЕ РЕПЛИКИ.** Иногда для того, чтобы у ребёнка сложилось ощущение, что его слушают и понимают, достаточно одного-двух слов: «М-м-м», «Ага!», «Правда?», «Понимаю», «Ну, вот!»... Но если вы только претворяетесь, что слушаете ребёнка, он это быстро поймёт.
- **ЭХО.** Периодически (лучше после небольшой паузы) повторяйте слова, которыми ребёнок закончил высказывание. Можно их немного перефразировать или обобщить. Таким образом, вы дадите ему понять, что вы его действительно слушаете и понимаете: «Так–так, значит, ты хотел...» Кроме того, это обычно служит сигналом того, что вы хотите, чтобы ребёнок продолжал говорить.
- **ЗЕРЦАЛО ЧУВСТВ.** Старайтесь понять, что переживает ваш ребёнок, и сформулировать это своими словами, чтобы ребёнок мог подтвердить или опровергнуть вашу догадку. Это поможет ребёнку научиться осознавать свои чувства и эмоции, доверять вам и быть внутренне свободным.