



Наши автоматические реакции, или 12 помех на пути активного слушания

1. Приказы, команды: «Сейчас же перестань!», «Чтобы больше я этого не слышал!», «Замолчи!». Такие слова вызывают чувство бесправия, а то и брошенности «в беде».
2. Предупреждения, предостережения, угрозы: «Смотри, как бы не стало хуже», «Еще раз это повторится, и я возьмусь за ремень», «Не придешь вовремя, пеняй на себя».
3. Мораль, нравоучение, проповеди: «Ты обязан вести себя как подобает», «Ты должен уважать взрослых». Если же ребенок нарушает нормы поведения, то причин тому может быть несколько: стоит посмотреть, не ведет ли себя кто-то в семье похожим образом; либо ребенок «выходит за рамки» из-за своей внутренней неустроенности, эмоционального неблагополучия.
4. Советы, готовые решения: «А ты возьми и скажи...», «Я бы на твоём месте...». Часто дети сами приходят к тому, что мы им пытались посоветовать. Но им надо самим принять решение – это их путь к самостоятельности. Очень важно давать детям такую возможность, хотя это, конечно, труднее, чем дать совет.
5. Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции»: «Сколько раз тебе говорила – не послушалась – пеняй на себя!», «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки!», «Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки». В таких ситуациях дети, в лучшем случае, перестают нас слышать. Возникает «психологическая глухота».
6. Критика, выговоры, обвинения: «Опять все сделал не так!», «Все из-за тебя!», «Зря я на тебя понадеялась», «Вечно ты...». Такие фразы вызывают у детей либо активную защиту: ответное нападение, отрицание, озлобление; либо уныние, подавленность, разочарование в себе и в своих отношениях с родителями. У ребенка формируется низкая самооценка, порождающая новые проблемы. Что может спасти положение? Первый и главный путь: постарайтесь обращать внимание не только на отрицательные, но и на положительные стороны поведения Вашего ребенка.
7. Похвала. Постарайтесь понять тонкое, но важное различие между похвалой и поощрением, или похвалой и одобрением. В похвале всегда есть элемент оценки: «Ты у нас самая красивая (способная, умная)», «Молодец, ну ты просто гений». Чем плоха похвала-оценка? Во-первых, когда родитель часто хвалит, ребенок быстро начинает понимать: где похвала, там и выговор. Хваля в одних случаях, его

осудят в других. Во-вторых, ребенок может стать зависимым от похвалы: ждать, искать ее. Наконец, он может заподозрить, что Вы неискренни, то есть хвалите его из каких-то своих соображений.

8. Обзывание, высмеивание: «Какой же ты лентяй!», «Ну просто дубина!», «Плакса-вакса». Все это – лучший способ оттолкнуть ребенка и «помочь» ему разувериться в себе.

9. Догадки, интерпретации: «Я знаю, это все из-за того, что ты...», «Я все равно вижу, что ты меня обманываешь...». И в самом деле, кто из детей (да и взрослых) любит, когда его «вычисляют»? За этим может последовать только защитная реакция, желание уйти от контакта.

10. Выспрашивание, расследование: «Нет, ты все-таки скажи...», «Что же все-таки случилось? Я все равно узнаю...», «Ну почему ты молчишь?». Удержаться в разговоре от вопросов трудно. И все-таки лучше постараться заменить вопросительные предложения на утвердительные. Порой разница между вопросом и утвердительной фразой может показаться нам совсем незаметной (вместо «Почему же ты злишься?» - «Я чувствую, что ты злишься»). А для переживающего ребенка эта разница велика: вопрос звучит как холодное любопытство, утвердительная фраза – как понимание и участие.

11. Сочувствие на словах, уговоры: есть риск, что подобные фразы могут прозвучать слишком формально.

12. Отшучивание, уход от разговора: родитель проявляет чувство юмора, но проблема остается.

