

МБДОУ «Детский сад «Ромашка»

Консультация для родителей
«Как научиться слушать
и слышать ребенка»

Подготовила педагог-психолог:

Ермошина С.П.

Кирсанов, 2025

Родители жалуются: «Мы вообще не понимаем, что у него в голове. Как с ним разговаривать?». Как научиться слышать своего ребёнка и найти с ним общий язык?

Кажется, мы всегда слушаем наших детей. Начиная с самого детства, когда они рассказывают истории о друзьях и подружках из детского сада, и заканчивая тревожным и сложным подростковым периодом, когда приходится из недомолвок и несказанных слов складывать картину их внутренних проблем и первых взрослых трудностей.

Уметь слышать ребенка – значит давать ему понять, что его мысли и чувства имеют значение, что его понимают и принимают как человека. Безраздельное внимание – это труд, поэтому его следует рассматривать как долгосрочную инвестицию. Вы укрепляете самооценку детей, приучаете их доверять себе. А это может быть очень важно в критические моменты, когда такие качества имеют наибольшее значение. Пока вы пытаетесь услышать и правильно понять, о чем вам говорят, нужно еще вдумчиво отвечать и читать чувства между строк.

Научившись безраздельному вниманию, вы научите ребенка быть хорошим слушателем. А это один из самых важных социальных навыков, которые только может обрести человек. Безраздельное внимание может стать ключом к успешной карьере ваших детей, к процветанию и счастливой личной жизни. Техники безраздельного внимания довольно просты, но пользу от них невозможно переоценить.

➤ ***Приготовьтесь внимательно слушать.***

Если ребенок говорит вам что-то, отложите свои дела. Покажите ему, что вы готовы выслушать его. «Подожди, я положу телефон и сяду поудобнее». Разговаривайте с ребенком сидя, потому что в этом положении ребенок будет чувствовать себя комфортнее. Так вы сообщаете ему: «У меня есть для тебя время. Я готов внимательно слушать». Такое начало разговора сформирует в вас самих хорошую привычку сконцентрироваться, отложить все гаджеты и домашние дела, показать, что вы цените отношения с ребенком выше всего остального.

➤ ***Задавайте вопросы.***

Слушать – не значит все время молчать. Задавая вопросы, вы выясните, какую обратную связь хочет получить ваш ребенок. Если он расстроен, имеет смысл спросить: «Тебе нужна моя помощь или ты просто хочешь выговориться?». Задавайте вопросы, чтобы убедиться в том, что вы правильно его понимаете, и обязательно проясняйте свои предположения о происходящем. Но при этом ваши вопросы не должны быть скрытыми попытками дать совет, убедить или заставить изменить мнение ребенка вроде «Разве ты не должен дружить со всеми детьми в детском саду?».

➤ ***Переключите свои мысли.***

Это все равно, что закрыть ноутбук. Напомните себе, что сейчас вы должны быть внимательным. Есть хорошая техника, чтобы переключиться. Посмотрите в маленькое, любимое личико перед вами и скажите себе: «Я привязываю себя к этому

моменту». Если во время беседы вы вдруг потеряете концентрацию внимания, можно сказать: «Погоди. Повтори, пожалуйста, свою последнюю мысль, я на секунду отвлекся». Когда ребенок делится с вами своей историей, не нужно мысленно планировать свою реакцию или переходить в режим «сейчас мы решим твою проблему». Просто слушайте, а иногда проверяйте себя: «Я сейчас действительно слушаю или жду, чтобы заговорить?»

➤ ***Используйте технику активного слушания.***

Она может выражаться в форме кратких, эмоциональных междометий или в повторении другими словами того, что вы слышите. «Она попросила тебя занять место в столовой, а сама не захотела сесть рядом с тобой? Ты, наверное, обиделся». Очень полезно использовать слегка неуверенный тон, как будто вы переспрашиваете. «Я вот так понял твои слова. Ты это имел в виду?»

➤ ***Не мучайте расспросами расстроенного ребенка.***

Если ребенок подавлен, то реплики типа «Что случилось?» не разьяснят обстановку. Лучше всего использовать утвердительные реплики.

Например:

Дочь: «Я больше не дружу с Леной».

Мама: «Я вижу, что ты переживаешь».

Фраза мамы дает понять, что она понимает эмоциональное состояние 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.

➤ ***Проявляйте искренность.***

Ни одна актерская игра не заменит искренней заинтересованности в проблемах детей. Дети интуитивно чувствуют ложь – помните об этом.

➤ ***Будьте на одной волне!***

Слушайте не только ушами, но и глазами, и умом, и сердцем. Вы должны быть настроены не только на слова, но и на жесты и другие невербальные знаки. Когда мы разговариваем с ребенком, уткнувшись в телефон, мы слышим только слова. Если ребенок говорит, а вы замечаете, что его слова не соответствуют чувствам, которые он испытывает, скажите ему об этом. Поддержите его другим способом. Испуганный малыш может сказать: «Это было смешно, когда собака на меня залаяла, да?» Назовите его эмоцию правильно: «Может быть, и смешно, но все-таки немного страшно. Садись ко мне на колени. Давай с тобой почитаем».

Таким образом, уважаемые родители, помните навыки слушания не постигается за один день. Самое главное – ваше желание общаться с ребенком, принимать его проблемы, но не преподавать урок жизни, а быть готовым слышать детей. Только это дает нам право требовать, чтобы и они слушали нас.