

Памятка для родителей «Как важно быть услышанным»

Проблема непонимания между ребенком и родителем актуальна в настоящее время. Почему же современные родители и их дети так «далеки» друг от друга? Ответ прост: родители не умеют слушать, а, главное, слышать своих детей, но, в то же время сами хотят, чтобы их самих дети слушали беспрекословно.

Изменить ситуацию возможно при условии, что взрослые станут более внимательными, чуткими и терпеливыми к своим детям, научатся слушать и слышать своего ребенка.

В реальной жизни в большинстве случаев родители либо не слушают своего ребёнка, либо делают вид, что слушают, ограничивая диалог с ребенком многозначительными фразами типа «да-да». А ребёнок очень остро чувствует невнимательность по отношению к себе. В результате он «закрывается» в общении, по сути, берёт пример с вас самих и ограничивается формальными репликами, например, «всё нормально, мама». Во время беседы с ребёнком постарайтесь вести себя сдержанно, быть терпимым и не прерывать его речь. Активное слушание – это волшебный ключик, который открывает душу ребенка. Поняв, что вы не осуждаете ребенка за возникшие эмоции, что вы на его стороне, с ним, он начинает рассказывать о ситуации, которая побудила его к определенному поведению. Очень важно сохранять визуальный контакт с ребёнком во время разговора. Как можно внимательнее следите за тем, что говорит ребёнок, чтобы правильно понять смысл его рассказа. Если вы чего-то не понимаете, не бойтесь уточнить детали.

Во время беседы постарайтесь как можно эмоциональнее демонстрировать свою реакцию: не поленитесь удивиться, улыбнуться или даже ужаснуться в подходящий момент. Умейте чувствовать, что интересно ребёнку, и говорите с ним об этом.

Если ребёнок порывается что-то вам рассказать, и вы видите, что его это тревожит, отложите все дела и уделите ему свое время. Обязательно находите хотя бы 15- 20 минут в день, чтобы выслушать его внимательно, постараться понять.

Сформировав в своей семье доверительное межличностное пространство, вы сможете вовремя понять, что беспокоит ребенка и поддержать его. А ребенок при таком общении обязательно поделится с вами своими впечатлениями и мыслями.

Подготовила педагог – психолог Н.Н.Курган