

Как говорит, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили?

Фрагмент из книги Адель Фабер «Как говорит, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили?» (2010 г.)

ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ СЛУШАТЬ ВПОЛУХА



Попытки достучаться до кого-то, кто только говорит, что слушает, могут привести в уныние

I. СЛУШАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО



Гораздо легче рассказать отцу о своих неприятностях, если он действительно слушает. Ему даже необязательно что-то отвечать. Часто сочувственное молчание — это все, что нужно ребенку

ВМЕСТО ВОПРОСОВ И СОВЕТОВ



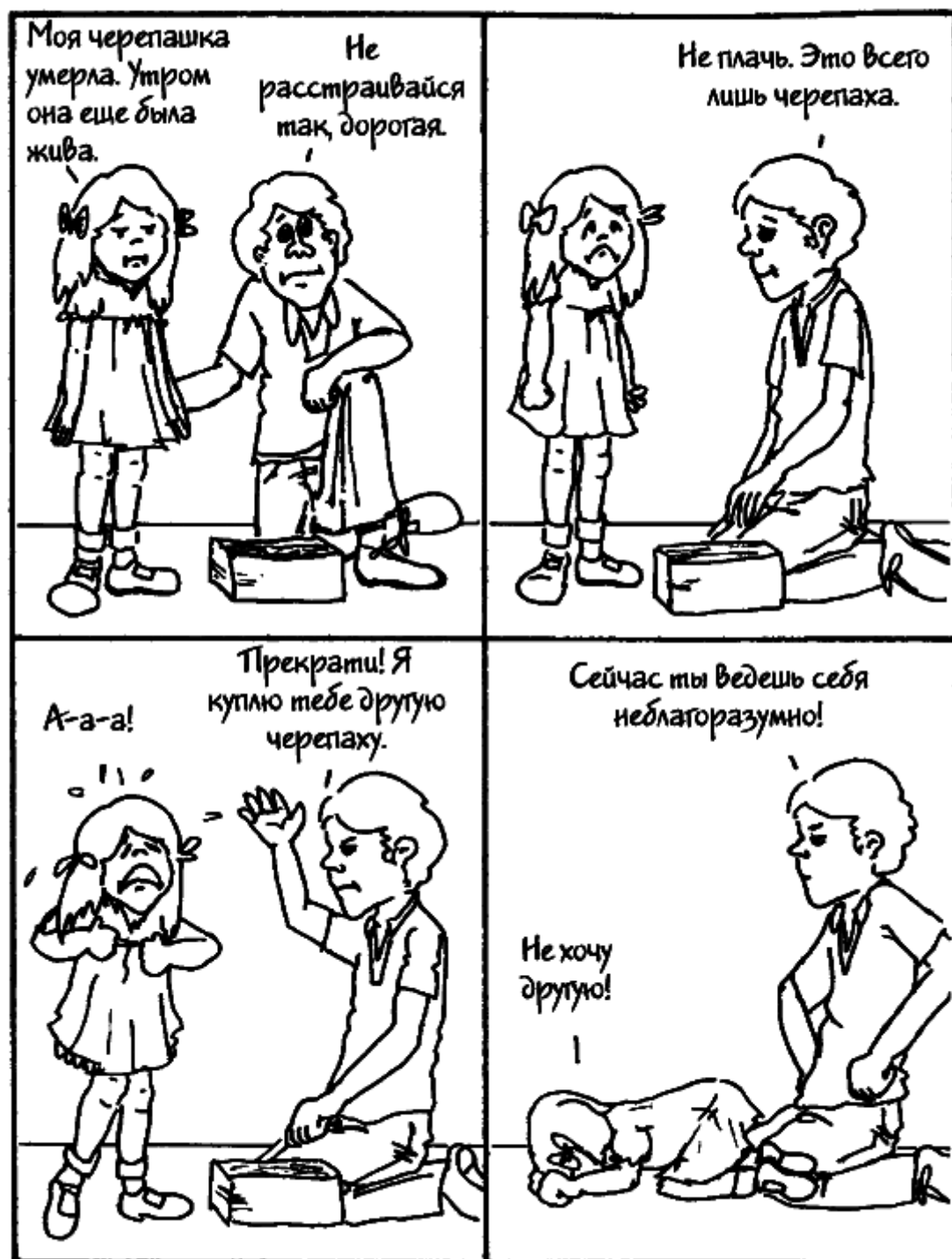
Ребенку сложно думать ясно или конструктивно, когда кто-то задает вопросы, обвиняет или советует ему

II. РАЗДЕЛИТЕ ЕГО ПЕРЕЖИВАНИЯ («Да...», «Хм...», «Понятно»)



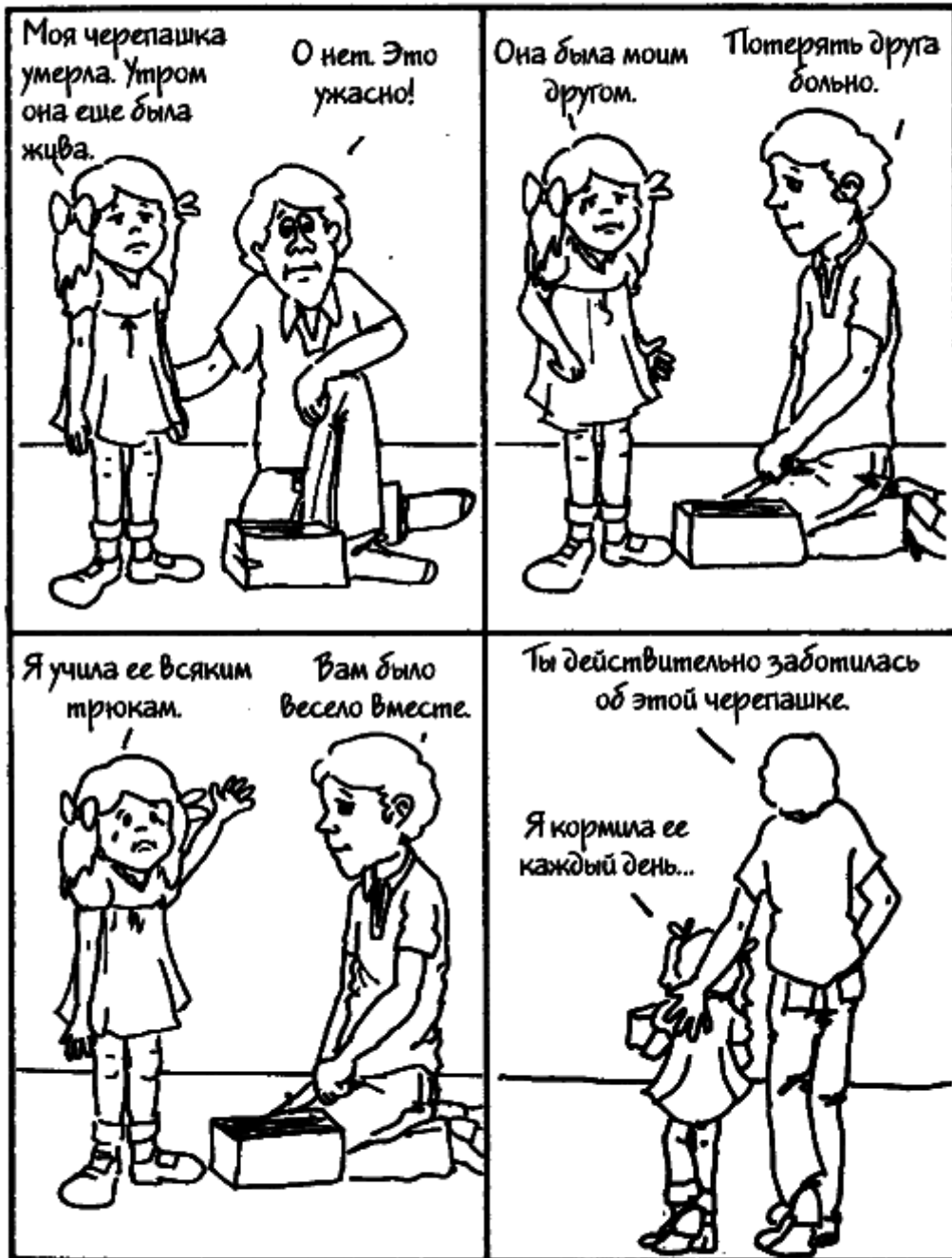
Простые слова «да...», «хм...» или «понятно» очень помогают. Подобные слова вкупе с внимательным отношением — это стимул для ребенка понять свои собственные мысли и чувства и, возможно, придумать свое решение проблемы

ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ОТРИЦАТЬ ЧУВСТВА



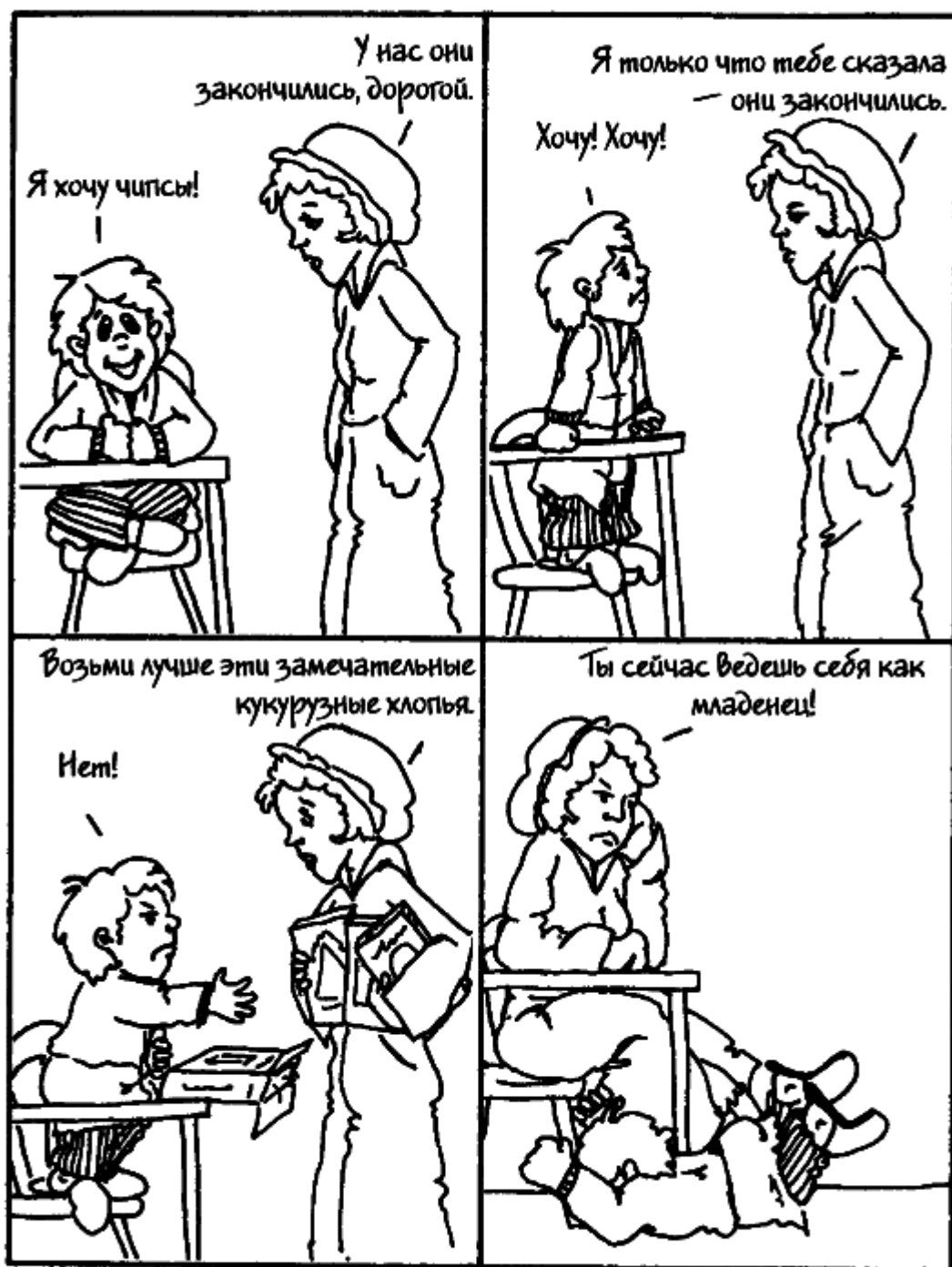
Странно, но как бы мягко мы ни убеждали ребенка прогнать плохое чувство, он только еще больше расстраивается

III. НАЗЫВАЙТЕ ИХ



Родители нечасто так реагируют, потому что боятся, что если назовут чувство, то сделают этим еще хуже. Но правда совсем в обратном. Если ребенок слышит название того, что он ощущает, он успокаивается. Кто-то признал его чувства

ВМЕСТО ОБЪЯСНЕНИЙ И ЛОГИЧЕСКИХ ВЫВОДОВ



Когда дети хотят что-то, чего у них нет, взрослые обычно пытаются логически объяснить, почему у них этого нет. Часто чем усерднее мы объясняем, тем сильнее они выражают несогласие

IV. ПОКАЖИТЕ, ЧТО ВАМ ПОНЯТНЫ ЖЕЛАНИЯ РЕБЕНКА



Иногда, если кто-то понимает, как сильно ты желаешь чего-то, реальность гораздо легче пережить