

Адель Фабер,
Элейн Мазлиш

**КАК
ГОВОРИТЬ,
чтобы дети
слушали,**

И

**КАК
СЛУШАТЬ,
чтобы дети
говорили**

ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ РАЗОБРАТЬСЯ В СВОИХ ЧУВСТВАХ

1. Выслушайте его внимательно.
2. Разделите его чувства (с помощью слов «да...», «хм...», «понятно»).
3. Назовите его чувства
4. Покажите, что вам понятны желания ребенка, подарите ему желаемое в фантазии.

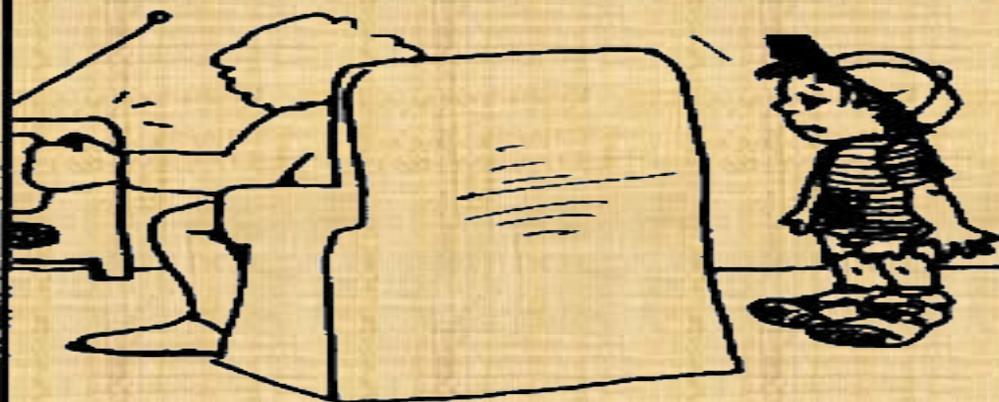
ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ СЛУШАТЬ ВПОЛУХА



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

I. СЛУШАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО

Эрик ударил меня,
поэтому... Пап, ты
слушаешь меня?



Поэтому я дал ему
сдачи, потом он
опять меня ударил
— еще сильнее! Он
плохой!



Знаешь что?
Теперь я буду
играть с Дэнни. Он
не бьет людей



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



Почему-то у тебя берут вещи без твоего ведома. Это уже не первый раз. Я все время тебе повторяю: «Держи свои ценные вещи в парте». Проблема в том, что ты никогда меня не слушаешь!



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

Моя черепашка
умерла. Утром
она еще была
жива.



Не
расстраивайся
так, дорогая



Не плачь. Это всего
лишь черепаха.



А-а-а!

Прекрати! Я
куплю тебе другую
черепашку.



Сейчас ты ведешь себя
неблаторазумно!

Не хочу
другую!



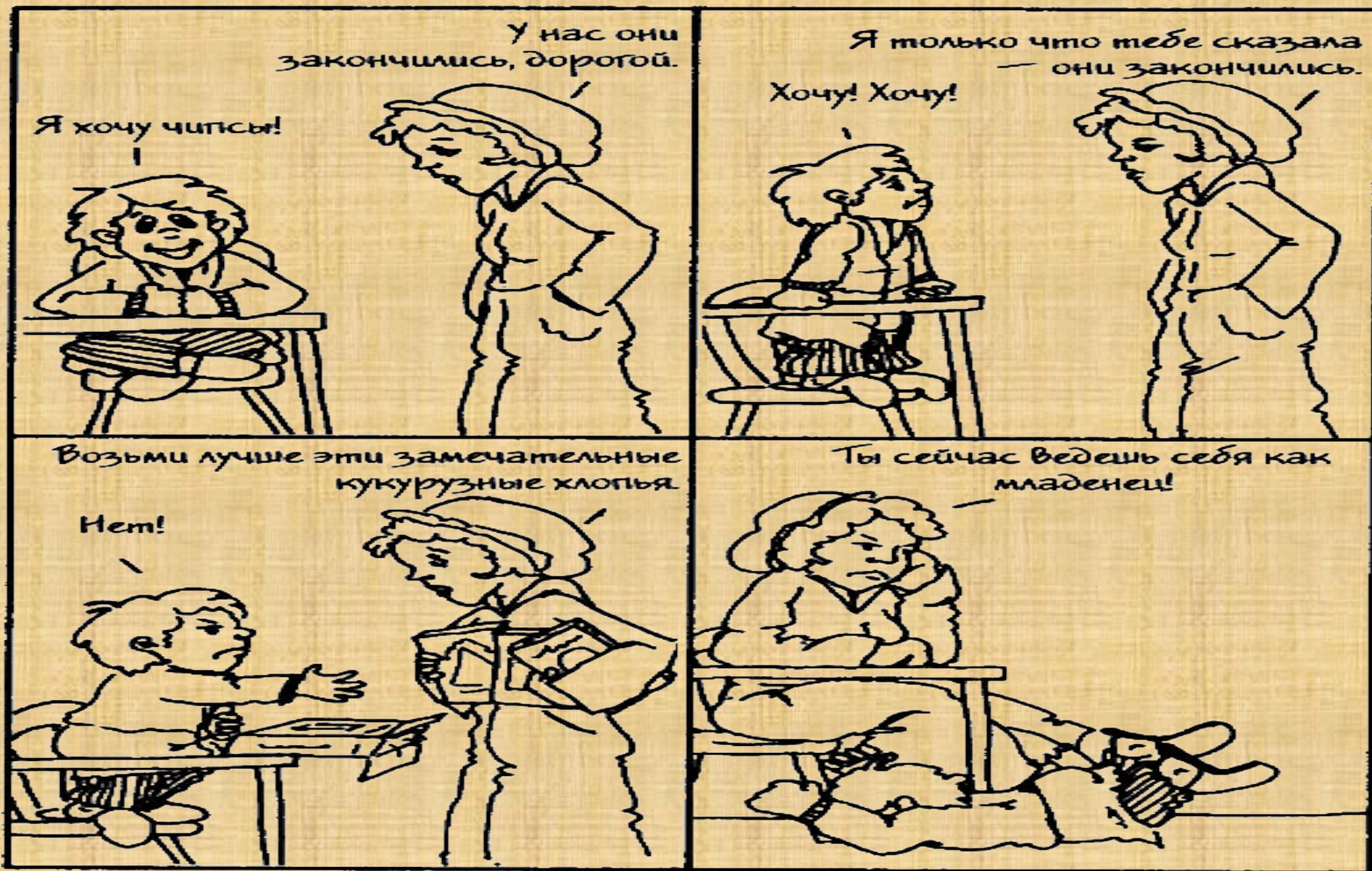
Странно, но как бы мягко мы ни убеждали ребенка прогнать плохое чувство, он только еще больше расстраивается

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

**Теперь у вас есть четыре возможных способа
оказать первую помощь ребенку, у которого
проблема:**

- **слушать его с полным вниманием;**
- **признавать его чувства словами;**
- **называть его чувства;**
- **понять желания ребенка, подарив ему желаемое в виде фантазии.**

В следующем упражнении есть шесть фраз, которые ребенок может сказать своим родителям. Пожалуйста, прочитайте каждое высказывание и подумайте:

- 1) каким словом или несколькими словами вы могли бы описать то, что чувствует ребенок?
- 2) какой фразой вы могли бы показать, что понимаете его чувство?

Признание чувств ребенка

<p>Ребенок говорит</p>	<p>Слово, которое описывает, что он может чувствовать</p>	<p>Используйте это слово во фразе, которая показывает, что вы понимаете чувство (не задавая вопросов и не давая советов)</p>
<p>ПРИМЕР: «Водитель автобуса накричал на меня, а все вокруг засмеялись».</p>	<p>Смущение</p>	<p>«Это, наверное, смутило тебя». Или: «Это звучит так, как будто ты очень смущен!»</p>
<p>1. «Я бы хотел ударить этого Майкла в нос!»</p>	<p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>2. «Всего лишь из-за дождя учительница сказала, что мы не поедем на экскурсию. Она тупая».</p>	<p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>3. «Мэри пригласила меня к себе на день рождения, но я не знаю...»</p>	<p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>4. «Я не знаю, почему учителя должны нагружать нас такими большими домашними заданиями на выходные!»</p>	<p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

<p>Ребенок говорит</p>	<p>Слово, которое описывает, что он может чувствовать</p>	<p>Используйте это слово во фразе, которая показывает, что вы понимаете чувство (не задавая вопросов и не давая советов)</p>
<p>5. «У нас сегодня были занятия по баскетболу, и я один раз не смог попасть мячом в корзину».</p>	<p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>5. «Дженни уезжает, а она моя лучшая подруга».</p>	<p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Отрицание чувств ребенка

«Да ладно, это не может быть так больно».

«Ты делаешь из мухи слона».

«Твой брат никогда не жалуется, когда ему делают укол».

«Ты себя ведешь как ребенок».

«Ну, тебе лучше привыкнуть к этим уколам. В конце концов, тебе их будут делать каждую неделю».

Слышать ребенка и принимать его чувства

«Кажется, тебе действительно было больно».

«Это должно быть болезненно».

«Да уж, плохо!»

«Нелегко терпеть эти уколы каждую неделю. Уверен, ты будешь очень рад, когда все это закончится».

Когда вы играли роль ребенка, на чьи чувства не обращают внимания, вы ощущали, что вас это все больше и больше злит? Вы начали с того, что были расстроены уколом, а закончили тем, что рассердились на отца или мать?

Когда вы играли роль отца, который пытается остановить жалобы, вы ощущали, что вас все больше раздражает ваш «неразумный» ребенок?

Так обычно и происходит, когда чувства отрицают. Родители и дети испытывают все большую враждебность по отношению друг к другу.

Родитель, когда вы принимали чувства вашего ребенка, вы ощущали, как борьба уходит из ваших отношений? Вы ощущали, что оказали ребенку настоящую помощь?

Ребенок, когда ваши чувства принимали, вы чувствовали большее уважение к себе? Больше любви по отношению к отцу или матери? Было ли легче перенести боль, когда кто-то еще знал, как вам больно? Вы сможете снова перенести ее на следующей неделе?

Когда мы признаем чувства ребенка, мы оказываем ему большую услугу. Мы знакомим его с его внутренней реальностью. И как только эта реальность для него прояснится, он соберет свои силы, чтобы с ней справиться.

Основное правило сотрудничества

- Прямая связь между тем, как дети себя чувствуют и как они себя ведут.
- Когда дети чувствуют себя хорошо, они ведут себя хорошо. Как мы помогаем чувствовать себя хорошо? Принимая их чувства!
- Проблема – родители обычно не принимают чувства своих детей (нет никакой причины, чтобы так расстраиваться). Но когда мы признаем чувства ребенка, мы оказываем ему большую услугу.
- Мы знакомим его с его внутренней реальностью. И как только эта реальность для него прояснится, он соберет свои силы, чтобы с ней справиться.