

## Не слышит или не хочет слышать?

У меня такое впечатление, что со своим сыном говорю не я, а привидение. Он устойчиво смотрит сквозь меня и методично кивает. Затем поворачивается, уходит в свою комнату. А когда спрашиваешь его: "Ты уже сделал?" - он говорит: "А? Ты мне разве говорила?"

**Как говорить с ребенком так, чтобы он вас услышал? Вот несколько простых правил:**

- Подойдите поближе и окликните - назовите по имени.

- Попросите посмотреть прямо на вас.

- Поймите взгляд и скажите (глядя в глаза!) все, что хотите сказать и довести до сведения. Говорите спокойно и доброжелательно.

- Но - кратко (длинные монологи дети с ходу почти не усваивают)

Если вам тяжело говорить кратко - заранее напишите речь на листочке. Методика такая: пишете все, что хотите сказать, потом вымарываете половину. Потом перечитываете и вымарываете еще половину. Затем убираете из оставшегося текста все претензии, наезды, упоминания прошлых провинностей и т. д. Ваша просьба или замечание должно быть предельно конкретным и четким - "в магазине надо купить: 1), 2), 3)", "Прийти домой до 23:00".

Когда что-то объясняешь, делай это в максимально простой форме и не выдумывай ничего лишнего.

(Уильям Оккам, английский монах, теолог и философ, живший в XIV веке)

- Попросите повторить то, что вы сказали (хотя бы самое основное и, опять-таки, без "наездов").

- Поправьте и уточните и, если что-то забыл, - начинайте сначала.

И тогда...

. ребенку волей-неволей придется услышать (хотя бы затем, чтоб вы больше не приставали). А главное, он не отвернется: ведь сам повторял; и не обидится: вы говорили корректно.

Вот и все, и не будет недоразумений.

Посмотрим глубже

Итак, возвращаемся к теме: ребенок не слышит. Вопрос: а почему?

Возможно, вас ребенок не слышит потому, что привык: вы говорите, а ваши просьбы со свистом пролетают мимо его ушей.

По-че-му? По привычке или, увы, потому, что вы непонятно, нечетко формулируете свою просьбу. Давайте посмотрим, как это так получается.

*Просьбы прямые и косвенные*

Первая (прямая просьба) побуждает к немедленному действию, вторая (косвенная) дает возможность поразмышлять: реагировать - не реагировать, делать - не делать, выполнять - не выполнять. На что вы сами быстрее среагируете: "Не мог бы ты подняться с дивана?" или "Встань, пожалуйста"?

Просьба косвенная - это, скорее, предложение, которое можно выполнить или не выполнить. Про косвенные "Не мог бы ты подняться" ребенок думает: "Да, не могу" - и не поднимается. А что, отчасти он прав. Это вы построением своей фразы даете ему право дурацкого выбора. Он выбрал - так что же тут обижаться?

Прямая: "Встань, пожалуйста" - это мягкий приказ, который проще выполнить.

### *Мамина шарманка*

Вредно повторять одно и то же. Особенно вредно, если ребенок при этом не реагирует на ваши требования и замечания. Невнимание к нам становится привычным, "нормальным" поведением детки. И тогда, даже если он слышит прекрасно, все равно сделает вид, что не услышал. Или забыл. Или по горло дел и ему не до вашего занудства.

Лучше поискать способы исправить/преодолеть нежелательное поведение, чем превращаться в "бензопилу".

Самый простой способ - действовать по принципу: не услышал - не получил. (Или получил, но не то, что хотелось.) Например, "купи в магазине муку". Не купил - не будет обещанных блинов.

И еще. Когда поручаете девочкам-мальчикам какое-то задание, старайтесь "пиллюлю" слегка подсластить. Не тянул с домашними заданиями (сел выполнять сразу, при вашем первом же намеке), можешь погулять на улице подольше (или посмотреть тот самый долгожданный фильм).

### Как же сказать, чтобы ребенок понял, запомнил и послушался

*Обратите внимание: это должен быть разговор, а не ваш монолог.*

Вообще, начало - важное дело. Оно создает эмоциональный настрой. Ваша задача - настроиться на понимание. На взаимное понимание.

Если вы действительно хотите общаться с ребенком (а, например, не ищите объект для разрядки своего испорченного настроения), то никогда не начинайте с упреков. Любой упрек эмоционально нас возбуждает, мы закрываемся и... можем услышать совсем не то, что нам хотят сказать.

*Начинайте с чего-нибудь хорошего.* С одобрения, с предложения, может даже с того, чтобы по голове погладить. Даже если вы собираетесь человека отчитывать за какие-нибудь проделки - все равно создайте хороший настрой. У детей не должно быть поводов сомневаться в вашей любви. Сейчас вы обращаетесь к человеку, к любимому человеку, и вы осуждаете проступок, а не его.

Начать без упреков - это и вам поможет. Ибо тогда и вы сами сможете отделить: вот ребенок (хороший, любимый), вот проступок (проступок плохой). Разбираемся со вторым, а первого не унижаем.

Предположим, ваше ненаглядное чудо протопало в комнату, позабыв снять уличную обувь. Вы пока не знаете почему, вы даже не уловили (пока), в каком же оно настроении.

- Подойдите к ребенку или попросите, чтобы он подошел к вам.

- Поймите взгляд. Можете даже мягко взять за подбородок и сказать: "Посмотри на меня".

- Скажите, что вам от него/от нее надо.

- Скажите, чем вы недовольны ("Мне не нравится, когда в комнату приносят грязь").

- Говорите коротко и конкретно.

Маленькому ребенку каждую команду выдавайте поэтапно. Не говорите: "Ты почему не разувашься? Разувайся, иди мой руки и садись ужинать" - это целый список последовательных команд: а) разуться, пойти в ванную; б) открыть кран; в) взять мыло; г) вымыть руки; д) вытереть руки; е) выключить кран; е) пойти в кухню; ж) сесть на стул и т. д. Скажите иначе: "Иди и разуься". И только когда он выполнит первое распоряжение, сообщите следующее.

Школьнику можно сказать и все сразу, но - без негативных эмоций. Не давите на совесть, не стыдите, а просто скажите, что вам от него нужно. "Да сколько же можно говорить, что в комнату нельзя проходить обутым! Ты на минуточку заскочил, а я тут убираю-убираю..." - в общем, и так понятно. Скажите конкретно, что вы сейчас требуете от него. "Я хочу, чтобы ты снял кроссовки, а потом вытер всюду, где наследил".

Если у вас разговор посерьезнее (а не сказанный мельком совет/замечание) и он будет достаточно длинным, ведите его разумно. Для этого:

**А.** Выбирайте подходящее время (подходящее не только для вас, но и для ребенка). Если, например, ему нужно срочно доделывать задание по математике, ясно, что не до разговоров пока.

**Б.** Смотрите, как человек реагирует на ваши слова. Наблюдайте за его реакцией. Как только заметили, что детка отводит взгляд, переминается с ноги на ногу, вертится на стуле, возводит глаза к потолку, подпирает щеку или повторяет монотонные движения (барабанит пальцами, шмыгает носом), - срочно закругляйтесь: перебор, ваши рассказы ему надоели и он отключается. От такой беседы толку не будет. Выскажите основную мысль и отправляйте выполнять.

И кстати, чем стыдить или укорять, намного проще дать ребенку возможность исправить ошибку - вытереть грязные следы, например. Это, во-первых, избавляет от чувства вины его, а вас - от претензий; во-вторых, поможет крепче запомнить, почему ходить обутым не стоит.

Есть и еще причина, по которой дети нас не слышат. Мы и сами не умеем их слушать. Очень многие родители задают вопрос "Ты о чем думал?" просто для разгона. Чтобы воздуха набрать и дальше присовокупить к этому свои идеи о том, что у него в голове.

Почему бы действительно не послушать, что у него в голове?

### **Активно слушать и слышать**

"Да я и так его слушаю постоянно!" - скажете вы, и будете правы. Но дело в том, что ребенку важно почувствовать, что вы действительно его слушаете и понимаете (и даже сочувствуете ему). Слушать активно - это не только уметь наострить уши, но суметь показать собственную искреннюю заинтересованность.

Когда вы активно слушаете, ребенок, изливая, что у него на душе, разбирается сам с собою. С теми чувствами, которые на него "накатили", с теми переживаниями, которые его донимают.

Как мы обычно делаем? Когда у человека проблемы и неприятности или его просто "понесло", мы торопимся дать совет или поставить на место. Побуждения-то благие: исправить, наладить, помочь. Но, оказывается, когда человек огорчен, или сильно расстроен, или зол (и т. п.), он не может услышать совета. Даже самого умного. Потому что эмоции разум перебивают.

Пусть сначала уляжется буря эмоций, и только потом ребенок способен услышать и слушать вас.

Не надо оставлять человека наедине с его собственными переживаниями. Иногда груз их слишком тяжел. Слушайте. Слушайте и со-чувствуйте.

*Со-чувствовать - это чувствовать вместе. Это быть заодно.*

Итак...

Слушать и понимать что чувствует ребенок

Повернитесь к человеку лицом.

Как ни странно, мы часто слушаем детей, стоя к ним спиной или боком (моем, например, посуду, поглядывая в экран телевизора), отвернувшись, бросая косые взгляды. А надо бы так: глаза - на одном уровне. Сядьте, присядьте на корточки, позовите к себе на колени или посадите повыше, а не возвышайтесь над ним горой. Поза, жесты говорят о вашем желании слушать его - он это почувствует.

Забудьте о вопросах.

Обойдитесь без всяких вопросов, пожалуйста. Еще одна странность? Да нет, дело в том, что, если фраза оформлена как вопрос, она не отражает со-чувствия. А ведь нам следует настроиться на одну эмоциональную волну. "Что случилось?" или "Что-то случилось..." Попробуйте эти фразы на вкус, попробуйте и подумайте: вы сами после какой фразы охотней расскажете, что с вами произошло?

Держите паузу.

Говорите неторопливо, неспешно. Постарайтесь выдержать паузу после каждой реплики - и вашей, и юного человека. А вдруг ребенок захочет что-то добавить? Если, рассказывая, он смотрит мимо (словно бы вдаль или, наоборот, словно бы внутрь себя) - значит, что-то обдумывает. Скорее всего, он разбирается со своими переживаниями. Молчите и ждите. Это прекрасно: человек разбирается сам, но чувствует ваше плечо! Ваше участие, вашу поддержку.

Повторяйте и откликайтесь.

Повторяйте, как эхо, некоторые фразы ребенка. Самые важные, ключевые. Впрочем, ваш взгляд, поддакивание, покачивание головой - это тоже своеобразное эхо - отклик на то, что вам говорят сейчас.

Помогите определиться.

Назовите то чувство, которое овладело им. "Тебя это, наверное, разозлило...", "Ты растерялся и очень расстроился..." (Обратите внимание: без вопросов! Сейчас вы эхо, вы отклик, а не советчик и не судья.) Не страшно, если чувство вы не угадали: ребенок или сам вам его назовет, или вы разберетесь вместе, позже, значительно позже, когда схлынет первый накал.

Но знаете, что самое важное в этих правильных правилах? Ваша искренность. Ваше искренне внимание и желание выслушать и понять.

*Так и обучаются сочувствию*

Обычно мы интересуемся конкретными фактами: что произошло, где был, какую получил отметку... То есть тем, что он делал. И гораздо, гораздо реже интересуемся тем, что чувствует человек.

Вот почему детям так часто кажется, что родители им не сочувствуют. И в чем-то дети правы.

Интересоваться не только фактами, но и чувствами. Выслушать и посочувствовать, то есть разделить его чувства.

Когда вы общаетесь с ребенком, обратите внимание в первую очередь на его настроение, на его переживания - на чувства. Старайтесь определить, какое именно чувство сейчас доминирует. Определите, что с вашим ребенком: он обижен, расстроен, увлечен чем-то, нетерпелив, боится, рассержен, радостен... Пусть это станет привычкой. И тогда вы не полезете с вопросами, и с непрошеными советами, и с лишними просьбами, тогда вы действительно почувствуете его - настроение, состояние, надежды и разочарования. Вам показалось, что он расстроен? Назовите это чувство вслух: "Ты был чем-то расстроен". Помните? Вопросов не задается, произносится утвердительное предложение. Не бойтесь, что не угадаете, это не страшно; главное, ребенок поймет, что вы готовы с ним разделить его эмоциональные проблемы.

- Ты чем-то расстроен

- Нет, не расстроен!

- Наверное, просто сердит...

Ребенку очень важно понять свое собственное состояние. Зачем? Хотя бы затем, чтоб полноценно прожить его и освободиться. Чтобы понять, как управлять своими полезными и вредными эмоциями. Чтобы знать, что плохое - оно приходит и уходит. Мамины претензии, папино ворчание, собственное раздражение - это временно, это со всеми бывает, а любовь и понимание остаются.

### **Принцип светофора**

*Дети часто не слышат наших замечаний по очень простой причине: они многословны.*

("Катя, тебе сколько раз говорить, нельзя так близко садиться к экрану, это вредно, глаза устанут и..." и т. д., и т. п.) Да и говорим мы их, извините, частенько таким вьедливым тоном, что уж лучше (с точки зрения ребенка) отключиться и повитать в облаках (или пореветь немножко - для остротки). Нас, конечно, можно понять (действительно: сколько можно твердить одно и то же!), но факт остается фактом: нервы потрачены, а толку - чуть. Вот и работаем то ли шарманками, то ли попугайчиками.

Попробуйте делать замечания иначе. В сущности, это будет уже не замечание, а напоминалка. А значит, неприятное замечание вы превратите в игру.

#### ***Светофор***

Нарисуйте светофор. Напомните ребенку, зачем он существует, и какой цвет в светофоре что означает, и что бывает с теми, кто идет на красный цвет. Предупредите, что вы больше не будете делать замечания, а просто, если он сделает так-то (или не сделает то-то и то-то), в светофоре загорится (вы "включаете") желтый свет, и это - последнее предупреждение. После желтого "загорится" красный, значит, ребенок будет оштрафован (наказан) за нарушения.

*Непрерывное условие:* не бросайте слов на ветер. Если повесили светофор - он должен работать.

Можно даже оснастить его звуковым сигналом. Если ребенок подобного не видел, расскажите ему о том, что "пикает" уличный светофор для того, чтоб слепой человек, собирающийся переходить дорогу, знал, когда это можно сделать. А что будет пищать в вашем светофоре? Да хоть будильник, хоть таймер, хоть детская музыкальная игрушка. Нажать-то легче, чем твердить: "Катя, тебе сколько раз повторять..."

#### *Как им пользоваться*

В зависимости от того, к чему вы хотите приучить (или от чего отучить) своего ребенка:

1. Повесьте свой светофор у телевизора.
2. Определите, что можно делать, а чего нельзя. (Например, нельзя смотреть лежа.)
3. Напомните (и пусть ребенок повторит все это вслух), что будут означать разные цвета. "О чем напоминает этот сигнал?" Пока "горит" зеленый цвет, я могу... Красный - это значит... А желтый предупреждает и напоминает: "Внимание! Ты посмотрел достаточно, пора отдохнуть! Выключай!"
4. Через пару недель (при регулярном повторении) у вашего прелестного создания выработается привычка располагаться от телевизора на правильном расстоянии и расставаться с ним по требованию светофора (пardon, по вашему требованию).
- 5 Используйте светофор для решения других острых вопросов. ("Острые" - это те, из-за которых вы легко выходите из себя.)
6. А почему бы не позволить ребенку тоже вывешивать светофор - для вас?

Авторы: Заряна и Нина Некрасовы