

Приёмы активного слушания

Как же общаться с детьми, чтобы они слушали и слышали сказанное? А также учились сами на вашем примере эффективной коммуникации?

Вам могут помочь следующие приёмы:

1. Приёмы активного слушания:

- Паузы: делайте их для того, чтобы ребёнку сосредоточиться и успеть сформулировать ответ.
- Поддакивание, подбадривание, побуждение.
- Перефразирование – пересказ услышанного своими словами. Его цель – убедиться, что вы правильно поняли человека, а также дать ему понять это.
- Отражение чувств, сопереживание: «Ты сейчас чувствуешь...?», «Кажется, ты обижен?», «Должно быть, ты расстроился». Не утверждайте – уточняйте.
- Резюмирование – это подведение итогов разговора, когда озвучиваются основные мысли и возможные договорённости: «Теперь я понимаю, что произошло», «Давай подумаем, что можно сделать», «Давай договоримся, что в следующий раз...».

Навыки активного слушания помогают не только в общении с ребёнком, но и с любым взрослым.

2. «Я – сообщения». В любой конфликтной ситуации говорите прежде всего о своих чувствах и видении ситуации, а не о поведении другого: «Мне было неприятно от того, что ты сделал», «Как мне нравится, когда дома порядок», «Я разозлилась из-за того, что произошло».

Используя «я-высказывание», вы создаёте пространство уважения, сохраняете дистанцию между говорящими. Если ребёнок видит ваше искреннее проявление чувств, он лучше узнаёт вас и ему проще выражать свои переживания.

3. Отзеркаливание – это копирование жестов, позы, слов собеседника с целью вызвать его расположение и симпатию. Это возможность показать ребёнку вербально и невербально, что вы его понимаете, сопереживаете ему.

На уровне тела:

- ✓ Повторите положение тела собеседника.
- ✓ Повторяйте какие-то его движения, жесты, мимику.
- ✓ Подстраивайтесь под его дыхание.

На уровне эмоций и речи:

- ✓ Говорите с той же скоростью, ритмом, интонацией.
- ✓ Присоединяйтесь и выражайте те же эмоции.

Осознанное отзеркаливание должно быть незаметным и выглядеть естественно.

Используя эти приёмы, вы сможете улучшить взаимопонимание с ребёнком. А ребёнок будет неосознанно применять эти приёмы в общении с другими, тем самым развивая коммуникацию, эмпатию и управляя своими эмоциями.

/В памятке использованы материалы педагога-психолога Фионовой С.П./