Активное эмпатическое слушание

по лекциям школы “Разумная Мама” и книгам Ю.Б.Гиппенрейтер

Что такое активное эмпатическое слушание?

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его эмоций (чувств). Тогда показать, направить, научить (практическими действиями) ему не поможешь.

В таких случаях лучше всего его… послушать!
Дать ему понять, что вы знаете о его переживании (состоянии), “слышите” его.

Активное эмпатическое слушание - это способ общения с ребенком, когда он испытывает сильные эмоции, при котором родитель показывает, что услышал ребенка через то, что называет его чувства.

Пример 1.	*дочь:*	*Не буду носить эту уродскую шапку!*
	мама:	*Ты злишься, потому что тебе очень не нравится эта шапка.*
	мама:	*Хватит капризничать! Быстро надела шапку!*
Пример 2.	*сын:*	*Не пойду больше туда! (школа)*
	мама:	*Ты расстроен, больше не хочешь ходить в школу.*
	мама:	*Как это ты не пойдешь в школу?*

Правила активного эмпатического слушания

Активное эмпатическое слушание =
глаза в глаза +
уверенность / неуверенность (нельзя вопрос!) +
чувство (повтор услышанного) +
причина / мысли / предположение
ПАУЗА!!!

Пример 1.

дочь: *Не буду больше играть с Сашей!*
мама: *ПАУЗА! Не хочешь с Сашей дружить. ПАУЗА!* *мама: Почему? Что случилось?*
дочь: *Да, не хочу!* *дочь: Ничего!!!*
мама: *ПАУЗА! Ты на него обиделся! ПАУЗА!*
дочь: *Да, он обзывается!*
мама: *ПАУЗА! Тебя обидели его слова! ПАУЗА!*

Пример 2. *Я не уверена, что вас правильно поняла + вам стыдно, потому что + вам хочется поскорее домой?*

...

Результаты активного эмпатического слушания

1. Ослабевает / Исчезает отрицательное переживание ребенка
2. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.
3. Контакт с ребенком.
4. Мы, родители, сами меняемся.
5. Дети сами начинают активно слушать.(у нас – надстройка; у детей - встройка).

Пример 1. *дочь:* *Не буду кашу!*
мама: *ПАУЗА! /Расстройство/*
дочь: *Мамочка, ты сейчас заплачешь?*
мама: *Да, я очень расстроена, потому что ты не хочешь есть кашу! ПАУЗА!*
дочь: *Я понимаю, ты готовила, а я не ем!*
мама: *Да, я очень старалась! Мне очень хотелось, чтобы тебе понравилось! ПАУЗА!*
дочь: *Хорошо, я всё съем!!!*

Родители - прилагаем усилия (надстройка)
Дети - на автомате (встройка)