

# 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 сможешь.

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?*



## 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)*