

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?*

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)