ИСКУССТВО СЛУШАТЬ

Никто из нас, конечно, не хочет внушить детям, что к нам бесполезно обращаться, однако в повседневных разговорах с нашими малышами мы иногда как бы даем им понять, что мысленно находимся где-то далеко. Например, все мы привыкли слушать детей вполслуха, когда нас одолевают проблемы, или мы заняты, или нам неинтересно. Бывает, ребенок разочаровывается и говорит: «Ты не слушаешь!» Или же он не возражает, а просто перестает с нами разговаривать и уходит. Дело в том, что, мысленно отвлекаясь, мы упускаем информацию, хотя уверены в обратном, и наши дети отлично чувствуют наше невнимание.

Вы никогда не говорили вашему ребенку: «Я могу читать газету и слушать тебя» или «Не сейчас! Я говорю по телефону!»? Лучше всего слушать детей одновременно глазами и ушами, слушать и следить за их словами, чтобы уловить важные сообщения, зачастую прячущиеся в потоке слов. Ну а если вы не можете в данный момент отвлечься отдел, твердо пообещайте ребенку, что обязательно выберете время поговорить с ним позже.

Наши дети передают нам свои чувства языком тела. Вы, к примеру, можете заметить, что ваш ребенок избегает зрительного контакта — признак того, что ему нелегко говорить на эту тему. А может, у него подрагивает веко или дрожат губы — признак усиливающихся переживаний. Иногда малыши стоят уныло, потупясь или горбятся, опускают плечи — показатель того, что их гнетет беспокойство или печаль.

Слушайте на двух уровнях: слушайте, что они говорят и о чем умалчивают. Если манера говорить и поведение ребенка сильно отличаются от сути его слов, доверьтесь вашей интуиции. Только пристальное наблюдение поможет найти вам нужную нить.

Вот шесть правил, которым вы можете следовать, чтобы внушить детям, что готовы их выслушать и вникнуть в их проблемы. Эти шесть правил помогут добиться доверия и обострят ваше чутье к любым возможным проблемам.

1. Устраните отвлекающие моменты.

2. Повернитесь к вашему ребенку.

3. Поддерживайте зрительный контакт.

4. Выразите лицом и голосом заботу и сочувствие.

5. Будьте активным слушателем, реагируйте краткими замечаниями, показывая ваше неослабевающее внимание, и ободряйте ребенка в его желании поделиться мыслями и чувствами.

6. Назовите ребенку его проблему.

Я собираюсь сосредоточиться на шестом правиле, поскольку большинство родителей просят помочь именно с ним. Вы когда-нибудь изливали душу другу, после чего он говорил вам именно то, что вы жаждали услышать? Ничто не сравнится с облегчением, испытываемым после того, как поделишься бедой с понимающим тебя человеком. Ничто не способствует большему доверию и сближению, чем уверенность, что человек, которому вы рискнете поведать свои интимнейшие переживания, ответит вам полным пониманием. Я встречала многих людей, никогда этого не испытавших и убежденных, что угадать суть переживаний других людей — сродни чуду. Нет, это не чудо. Это распознавание эмоций, когда вы видите и слышите их. Это навык их определения и обратного проецирования на вашего собеседника.

Некоторые родители спрашивают меня: «А если я не смогу определить суть проблемы?» Мой опыт работы с детьми говорит: когда ребенок чувствует, что вы пытаетесь понять его, он наделяет вас правом сомневаться. И часто бывает, что, не добившись от вас понимания, дети сами определяют смысл своего переживания и называют его вам! («Я вовсе не зол на это, мам! Я просто обижен!») Это лишь часть вашей постоянной тренировки, чтобы стать хорошим слушателем.

Иногда лучший способ понять ребенка — прислушаться к скрытым чувствам, вместо того чтобы понимать его слова буквально. И не бойтесь добиваться большей информации, если вам не все ясно.

Вот что происходит, когда мать не может понять суть того, о чем ей говорит одиннадцатилетний сын:

Алекс. Я больше не хочу ходить в школу с Биллом и Джо. Они такие странные!

Мама. Я знаю, что их семьи не так благополучны, как наша, но это не причина отказываться гулять с ними.

Алекс. Эх, мам, я совсем о другом!

Сравните этот диалог с последующим. На этот раз мать прислушивается к скрытым за словами чувствам.

Алекс. Я больше не хочу ходить в школу с Биллом и Джо. Они такие странные!

Мама. Похоже, ты расстроен их поведением. Что случилось?

Алекс. Мне как-то неловко… Каждый раз, когда мы идем по тропинке за школой, они пытаются стянуть с меня джинсы и хулиганят. Их ничем не остановишь!

Мама. Что ж, не удивительно, что ты не хочешь гулять с ними! Настоящие друзья так не поступают. Я рада, что ты пришел ко мне. Знаю, что это было нелегко. Теперь мы сможем поискать решение вместе.

Вот несколько примеров, когда родитель понимает, о чем говорит ребенок, и реагирует в открытой и сочувственной манере:

1.

Ребенок. Джон назвал меня трусишкой, потому что я не захотел срезать путь через стоянку автомобилей по дороге домой!

Родитель. Пожалуй, тебе было обидно, когда Джон назвал тебя трусишкой, тем более он твой хороший друг.

2.

Ребенок. Дядя Герб не перестал щекотать меня, когда я просила его прекратить это. Он так и не послушал меня, хотя я просила его об этом снова и снова!

Родитель. Я понимаю, ты рассержена и обижена. Это очень неприятно, когда тот, кого ты любишь, так поступает. Хочешь, я помогу тебе и сам поговорю с дядей Гербом?

3.

Ребенок. Мама, я почувствую себя идиотом, если мне придется кричать: «Перестань, оставь меня в покое! Я тебя не знаю!» Все вокруг уставятся на меня.

Родитель. Ты прав. Тебе и должно быть не по себе, потому что ты не привык привлекать к себе внимание таким образом. Но этот способ поможет тебе призвать людей на помощь в случае опасности, так что не стесняйся устраивать сцену, попав в беду.

Заметьте: во втором и третьем примерах, несмотря на сопереживание детям, взрослые не уступают, настаивая на тех правилах поведения, которые детям необходимо заучить. Как тонко сочувствует родитель, предлагая ребенку помощь, в случае с любящим пощекотать девочку дядей. Такая реакция скорее успокоит ребенка, нежели встревожит его, потому что в процесс выбора родитель включает ребенка.

Если выражение определенных эмоций было чревато для вас в детстве негативными последствиями, то вам необходимо серьезно поработать над тем, чтобы принять и понять те же самые эмоции в ваших детях. Иногда полезно вспомнить, какие слова вы желали услышать, когда вас обуревали те же самые чувства. Возможно, вам покажется странным совет сказать что-то ободряющее вашему малышу, поделившемуся своими переживаниями. Но погодите и загляните ему в глаза в тот момент, когда он почувствует, что его действительно поняли. Вы не пожалеете о своих словах.

Теперь представьте ваш ответ ребенку на следующее обращение:

Ребенок. Мне не нравится обязательно играть с кем-то, когда я на своем дворе! Ты не доверяешь мне! Обращаешься со мной как с младенцем!

Представили? А теперь возможный ответ: «Я понимаю, что тебе не нравится „чувствовать себя младенцем“, и мне жаль, что в этом виновато наше семейное правило. Но мне бы хотелось, чтобы ты уяснил себе, что оно справедливо. А теперь — либо я посижу на ступенях, пока ты играешь, либо пригласи приятеля. Выбирай сам».

Ключевая мысль здесь — посочувствовать малышу. Вы отнюдь не намерены менять правило потому, что оно не нравится ребенку, но вы можете выразить сожаление, что это правило заставляет его ощущать неловкость и лишает радости.

Если вы сталкиваетесь с трудностями, обучаясь этому навыку, последите за чувствами ребенка в течение дня и попытайтесь сделать несколько устных догадок. Помните, что нужно непременно называть замеченные вами положительные эмоции наряду с отрицательными. Не все высказывания вашего ребенка нуждаются в сочувственной реакции; вы сами решите, когда надо подбодрить ребенка, чтобы он поделился тем, что у него на сердце.