


Полезное




ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

Метод «активного слушания».

Основные элементы





Сопереживание

Старайтесь понять и принять чувства ребенка. Например, если он говорит о проблемах с друзьями, вы можете сказать:

«Я понимаю, как тебе тяжело переживать все эти чувства»





Внимание

Обратите всё своё внимание на ребенка.

Убедитесь, что ничто не отвлекает вас в момент общения — отложите телефон, закройте ноутбук и сосредоточьтесь на реакции ребенка.





Отражение

Периодически повторяйте или пересказывайте то, что сказал ребенок.

Это демонстрирует, что вы внимательно слушаете и понимаете его чувства:



«Ты говоришь, что тебе грустно, потому что не можешь поиграть с друзьями».



Поддержка невербальными знаками

Используйте невербальные сигналы, чтобы показать, что вы увлечены разговором:

- кивки головой;
- зрительный контакт;
- улыбка.





Не судите и не давайте советы сразу

Важно слушать, а не предлагать решения. Дайте ребенку время выразить свои чувства и мысли, прежде чем что-либо рекомендовать.



Чаще ребенок вступает в диалог о переживаниях для того, чтобы быть услышанным, а уже после для поиска решения.



Уточняющие вопросы

Задавайте открытые вопросы, чтобы помочь ребенку выразить свои мысли и чувства более подробно.

Вместо вопросов, на которые можно ответить **«да»** или **«нет»**, спросите:



«Как ты себя чувствуешь, когда это происходит?»