

Ю. Б. Гиппенрейтер

Ю. Б. Гиппенрейтер

ЧУДЕСА АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

Москва
Издательство АСТ

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Г50

Дизайн обложки — К. Елькиной

Гиппенрейтер, Юлия Борисовна.

Г50 Чудеса активного слушания / Ю.Б. Гиппенрейтер; худож. Г. Карасаева, М. Федоровская. — Москва: Издательство АСТ, 2019. — 190, [2] с.: ил. — (Общаться с ребенком. Как?).

ISBN 978-5-17-081014-7

Активное слушание — уникальная техника общения, введенная в нашу культуру знаменитым психологом Юлией Борисовной Гиппенрейтер. Активное слушание необходимо всем, оно позволяет наладить настоящий, глубокий контакт родителей с детьми и взрослых друг с другом, снять возникающие конфликты и создать теплую атмосферу взаимного принятия.

В этом выпуске читатели найдут пошаговое руководство к овладению искусством активного слушания, ответы на наиболее часто возникающие вопросы и множество примеров из жизни, в которых проявляется «магия» этого психологического метода.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

© Гиппенрейтер Ю. Б.
© ООО «Издательство АСТ»

◆ Предисловие к серии

Перед вами третий выпуск из серии небольших («карманных») книжек, которые в целом представляют собой дополненное и переработанное объединение двух моих книг «Общаться с ребенком. Как?» и «Продолжаем общаться с ребенком. Так?». Эти книги вышли в печать с интервалом почти в десять лет, и вторая книга («Продолжаем...») была результатом продумывания и обогащения фактическим материалом первой.

Таким образом, обе книги были и остаются органически связаны по тематике и моим главным гуманистическим установкам. Вместе с тем, они отличались по жанру. Первая книга, по отзывам многих читателей, оказалась очень полезной как практическое руководство; цель второй была больше разъяснительная: хотелось обсудить вместе с родителями, почему стоит поступать так или иначе, и что происходит с ребенком. Иными словами, если первая книга была больше направлена на действие, то вторая — на понимание.

Объединяя материал обеих книг для серии, мы встали перед задачей совмещения жанров без потери ценности каждого из них. В конечном счете, было решено сохранить в нетронутom виде текст и последовательность «Уроков» первой книги, разбив его по одному-двум урокам

в каждом выпуске, и далее присоединять переработанный материал второй книги. Как наверняка заметил читатель любой из моих книг, я очень люблю примеры и часто обращаюсь к случаям из реальной жизни. Факты из жизни красноречивее слов и мнений. И в каждом выпуске вы найдете новые яркие истории, рассказанные родителями.

В целом цель настоящей серии — помочь родителям осознанно выбирать методы своих действий при жизни, воспитании и общении с детьми. Небольшие объемы выпусков, надеюсь, облегчат пользование книжками.

Практика показывает, что очень важно пробовать, чтобы испытать первые успехи. После них родители и дальше обнаруживают чудесные изменения ситуации с ребенком, даже если вначале она казалась им безнадежной.

В заключение очень хочу поблагодарить всех, с кем мне довелось обсуждать проблемы воспитания детей — родителей, учителей, воспитателей детских садов, студентов и слушателей второго высшего образования МГУ, корреспондентов газет, журналов и радио, многие из которых были сами родители.

Все участники нашего общения искренне делились своими проблемами и переживаниями, пробами и ошибками, вопросами и открытиями, писали о трудностях и успехах. Ваши поиски и достижения нашли отражения в моих книгах и, без сомнения, вдохновят многих и многих родителей, педагогов и воспитателей на труд и подвиг воспитания счастливого ребенка.

Хочу принести глубокую личную благодарность моему мужу Алексею Николаевичу Рудакову, с которым я имела счастье обсуждать не только все основные идеи

книг, но также стиль, тонкие нюансы текстов, их оформление и рисунки. В его лице я всегда имела не только строгого и доброжелательного редактора, но и человека, ясно мыслящего и готового оказать эмоциональную поддержку при любой трудной работе.

В этой части мы поговорим о **явных и неявных «секретах» активного слушания** — о том, как наладить настоящий, глубокий контакт с ребенком.

Чудеса активного слушания

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
КАК СЛУШАТЬ
РЕБЕНКА

◆ Что такое «активное слушание» и когда надо слушать ребенка?

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями — показать, научить, направить — ему не поможешь. В таких случаях лучше всего... **его послушать.** Правда, иначе, чем мы привыкли. Психологи нашли и очень подробно описали способ «помогающего слушания», иначе его называют **«активным слушанием».**

Что же это значит — активно слушать ребенка? Начну с ситуаций.

— Мама сидит в парке на скамейке, к ней подбегает ее трехлетний малыш в слезах: «Он отнял мою машинку!»

— Сын возвращается из школы, в сердцах бросает на пол портфель, на вопрос отца отвечает: «Больше я туда не пойду!»

— Дочка собирается гулять; мама напоминает, что надо одеться потеплее, но дочка капризничает: она отказывается надевать «эту уродскую шапку».

Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать — это **дать ему понять, что вы знаете о его переживании** (или состоянии),

«слышите» его. Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребенок. Желательно называть «по имени» это его чувство или переживание. Повторю сказанное короче. Если у ребенка **эмоциональная проблема**, его надо активно выслушать.

Вернемся к нашим примерам и подберем фразы, в которых родитель называет чувство ребенка:

**Активно слушать ребенка —
 значит «возвращать» ему в беседе то,
 что он вам поведал,
 при этом обозначив его чувство.**

СЫН: Он отнял мою машинку!

МАМА: Ты очень огорчен и рассержен на него.