

# 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! - Что случилось?**) +

чувство (повтор услышанного) +

причина / мысли / предположение

**ПАУЗА!!!**

### Пример

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!**

(для малышей)

(для детей от 5-9 лет и взрослых)

мама: **ПАУЗА!** Судя по всему, ты на него обиделся! **ПАУЗА!**

дочь: Да, он

обзывается!

...

## Результаты активного эмпатического слушания

1. Ослабевает / Исчезает отрицательное переживание ребенка
2. Контакт с ребенком.
3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.
4. Мы, родители, сами меняемся.
5. Дети сами начинают активно слушать.

### 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)**