

Уметь слышать ребенка – значит давать ему понять, что его мысли и чувства имеют значение, что его понимают и принимают как человека. Безраздельное внимание – это труд, поэтому его следует рассматривать как долгосрочную инвестицию. Вы укрепляете самооценку детей, приучаете их доверять себе. А это может быть очень важно в критические моменты, когда такие качества имеют наибольшее значение. Пока вы пытаетесь услышать и правильно понять, о чем вам говорят, нужно еще вдумчиво отвечать и читать чувства между строк.

Научившись безраздельному вниманию, вы научите ребенка быть хорошим слушателем. А это один из самых важных социальных навыков, которые только может обрести человек. Безраздельное внимание может стать ключом к успешной карьере ваших детей, к процветанию и счастливой личной жизни. Техники безраздельного внимания довольно просты, но пользу от них невозможно переоценить.

Если ребенок говорит вам что-то, отложите свои дела. Покажите ему, что вы готовы выслушать его. «Подожди, я закрою ноутбук и сяду поудобнее». Разговаривайте с ребенком сидя, потому что в этом положении ребенок будет чувствовать себя комфортнее. Так вы сообщаете ему: «У меня есть для тебя время. Я готов выслушать все, что ты мне хочешь сказать». Такое начало разговора сформирует в вас самих хорошую привычку сконцентрироваться, отложить все гаджеты и домашние дела, показать, что вы цените отношения с ребенком превыше всего остального.

Напомните себе, что сейчас вы должны быть внимательным. Есть хорошая техника, чтобы переключиться. Посмотрите в маленькое, любимое личико перед вами и скажите себе: «Я привязываю себя к этому моменту». Воспитание ребенка – долгий процесс. Каждый родитель так или иначе совершает ошибки на этом пути, испытывает неуверенность в собственных силах, иногда – разочарование. И только в одном мы можем быть уверены: ребенок нуждается в нас – настоящих, подлинных и всегда несовершенных. Если во время беседы вы вдруг потеряете концентрацию внимания, можно сказать: «Погоди. Повтори, пожалуйста, свою последнюю мысль, я на секунду отвлекся». О слушании нужно думать как о мышце, которую вы наращиваете. Порой тренировки требуют серьезных усилий.

Когда ребенок делится с вами своей историей, не нужно мысленно планировать свою реакцию или переходить в режим «сейчас мы решим твою проблему». Просто слушайте, а иногда проверяйте себя: «Я сейчас действительно слушаю или жду, чтобы

заговорить?» Даже если ребенок в сотый раз поражает ваше воображение рассказами о своих любимых динозаврах.

Слушать – не значит все время молчать. Задавая вопросы, вы выясните, какую обратную связь хочет получить ваш ребенок. Если он расстроен, имеет смысл спросить: «Тебе нужна моя помощь или ты просто хочешь выговориться?» Задавайте вопросы, чтобы убедиться в том, что вы правильно его понимаете, и обязательно проясняйте свои предположения о происходящем. Но при этом ваши вопросы не должны быть скрытыми попытками дать совет, убедить или заставить изменить мнение ребенка вроде «Разве ты не должен дружить со всеми детьми в детском саду?» или «Почему тебе не нравится география? Ведь это очень интересная наука».

Слушайте не только ушами, но и глазами, и умом, и сердцем. Безраздельное внимание требует полного подключения к происходящему. Вы должны быть настроены не только на слова, но и на жесты и другие невербальные знаки. Когда мы разговариваем с ребенком, уткнувшись в телефон, мы слышим только слова. Если ребенок говорит, а вы замечаете, что его слова не соответствуют чувствам, которые он испытывает, скажите ему об этом. Поддержите его другим способом. Испуганный малыш может сказать: «Это было смешно, когда собака на меня залаяла, да?» Назовите его эмоцию правильно: «Может быть, и смешно, но все-таки немного страшно. Садись ко мне на колени. Давай с тобой почитаем». Иногда, когда мы не смотрим на детей, они проявляют себя наиболее глубоко. Иногда в темноте перед сном дети делятся маленькими тайнами, в которых никогда не признаются днем, если, конечно, мы сумеем их услышать.