

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ»

Памятка

«Активное слушание»

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 назвать «по имени» это его чувство или переживание. Если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать.

Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. *Например: «Ты на Петю очень сердита».*

Навыки активного слушания помогают не только в общении с ребёнком, но и с любым взрослым. Техники активного слушания стоит использовать в любом диалоге, более того, часто мы их используем в профессиональной деятельности, но почему-то забываем использовать в общении с близкими.

Техники активного слушания

Техника	Суть техники	Примеры использования
Открытые вопросы	Вопросы, требующие развернутого ответа. Часто они начинаются со слов: почему, каким образом, зачем.	Как ты себя чувствуешь? Что показалось трудным в задании? Почему ты выбрал именно это?
Закрытые вопросы	Вопросы, на которые можно дать однозначный ответ.	Хочешь быть ведущим в игре? Тебе понравилось упражнение?
Альтернативные вопросы	Вопросы, предполагающие выбор варианта ответа, заложенного в самом вопросе.	Кем бы ты хотел быть в игре: ведущим или участником? Когда тебе удобнее ходить на занятие: в понедельник или среду?
Уточняющие вопросы	Обращение к собеседнику с просьбой дополнить, пояснить свои слова.	Что ты имеешь в виду, когда говоришь «всё нормально»? Ты сказал, что тебе упражнение показалось сложным. Что именно вызвало трудности?
Вербальное отзеркаливание	Повторение, дословное воспроизведение, цитирование сказанного собеседником.	Итак, ты говоришь, что... (далее цитата). Насколько я понял... (далее цитата)
Парафраз	Перефразирование, краткая передача сути высказывания партнера своими словами.	Правильно ли я тебя понял, что... Ты имеешь в виду... Иными словами, ты считаешь...
Резюмирование	Тезисное подведение итогов диалога, этапа работы.	Итак, давайте подытожим...

Положительное подкрепление	Позитивная и искренняя оценка поведения участника.	Ты молодец! Проявил себя как активный и заинтересованный участник упражнения.
Авансирование	Провозглашение достоинств человека, которые он еще не проявлял.	Вы, как группа, так легко справились с этим непростым заданием, что я уверен, следующее упражнение у вас трудностей не вызовет!
Пролонгация	Построение перспектив и приглашение к дальнейшему взаимодействию.	Полученные сегодня знания и опыт пригодятся на следующей встрече, которая состоится во вторник.
Безоценочное слушание	Легкий наклон к собеседнику, внимание, выражение интереса с помощью позы, мимики и жестов.	Ага. Да-да. Продолжай.

Книги по теме:

- Чудеса активного слушания. Ю. Гиппенрейтер.
- Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. Адель Фабер, Элейн Мазлиш.
- Как говорить с детьми, чтобы они учились. Адель Фабер, Элейн Мазлиш.
- Изучение искусства слушания. Руководство для желающих наладить свои взаимоотношения с окружающими. Кей Линдал.

Составитель:

Забиран С.А., педагог-психолог

ППМС-Центра