

Aktyvus klausymas

Surasti pokalbiui **tinkamą vietą ir laiką; paklausti. Parodyti, kad jį suprantate, pripažinti jo jausmus.** Yra taip vadinamas “padedantis klausymosi” būdas, kitaip dar – **aktyvusis klausymas.**

Pakartokite vaiko mintį (pasitikslinti, perfrazuoti tai ką pasakė – tai leidžia vaikui pasijusti išgirstu, prisiimti atsakomybę, kviečia toliau kalbėti, neskatina gynybos ir įvardinti vaiko jausmą (atspindėti).

Susumavimas, apibendrinimas. Kai vaikas plačiau nupasakoja situaciją, tėvai gali viena fraze apibendrinančiai pasakyti: Taigi, tu labai susirūpinai...

Jausmų atspindėjimas. Tėvai įvardina vaiko jausmus, kurie slypi už pasakytos frazės. [Aš nepadariau namų darbų/Tu atrodai susikrimtęs] .

Kalbėti ne apie vaiką, jo asmenybę, o **konkretų poelgį** (neapibendrinti);

‘Aš’ teiginiai . Kalbėti nuo savęs [aš noriu, man nepatinka, aš galvoju], pasakyti kaip jūs jaučiatės dėl vaiko elgesio (tai mane įskaudino... man nepatiko jkai tu... ir pan.)

Pasakyti, **kokio elgesio tikėtumėtės**, koks būtų jums priimtinas – vaikui suteikiama galimybė pasitaisyti.

Konstruktiviai reikšti pastabas, konfrontuoti Laikytis šių trijų žingsnių:1/nusakyti specifinį elgesį, kuris jums sukelia problemą.2/įvardyti savo jausmus.3/nusakyti specifinį problemiško elgesio efektą. Pvz.: *Kai tu pavėlavai, aš susinervinau, nes turėjau ilgai laukti šaltyje.*

Ar visada reikia vaiko/etc. klausytis aktyviai? Ne, nereikia. Kai vaikui “tas pat”, o jūs išgyvenate yra atvirkščia situacija.

Arba jei klausia “Kiek dabar yra valandų?” absurdiška būtų atsakyti: “Tu nori dabar sužinoti, kiek dabar valandų...”

Ar būtina atsiliepti išplėtotomis frazėmis? Nebūtinai. Štai mergaitė, kuri visą laiką pasakoja pati nenutildama. Belieka tik vartoti tinkamas frazes ir mimika atsiliepiant į vaiko jausmus.

Kaip klausytis vaiko jei nėra kada? Kaip nutraukti jį? Jei nėra kada geriau nepradėti. Nuo pradėtų ir nutrauktų bandymų klausytis vaikas gali tik nusivilti. Ypač kartojantis panašioms atvejams vaikas gali imti nepasitikėti, vertinti tokius bandymus klausytis kaip būdą įgyti pasitikėjimą, kad vėliau galėtų skaudžiau smogti. Ypač tokios klaidos pavojingos jei iki šiol nebuvo tarp jūsų ir vaiko nuoširdaus kontakto arba jei jis jau turėjo traumuojančią patirtį.

Ką daryti jei aktyvus klausymas nepadedą? (Laikas daryti pamokas....) – Tačiau aktyvus klausimas tai nėra būdas priversti vaiką/kitą daryti tai ką jūs manote jis turi daryti arko jūs norite. Tai būdas užmegzti **geresnį kontaktą**, parodyti, kad **besąlygiškai jį primate**.

Kaip siųsti Aš pranešimą“, jeigu aš labai pikta/piktas ar įtūžęs ant vaiko?

Pyktis dažniausiai yra antrinis jausmas. Jis gimsta ant dirvos kažkokio kito, pirminio išgyvenimo.

Todėl, gerai yra palaukti ir išsiaiškinti pirminį jausmą. Pvz., - vaikas su jumis labai šurkščiai kalbėjo.

Pirma reakcija gali būti **įsižeidimas**.... ; Vaikas ateina pavėlavęs valandą, privertęs jus **jaudintis**.

Pirmas jausmas džiaugsmas ir palengvėjimas. Geriausia išreikšti būtent šiuos jausmus.

Aktyviojo klausymo principai

Tikslas	Būdas	Pavyzdžiai
Parodyti, kad girdite ir stengiatės suprasti tai, ką sako vaikas	Pakartokite tai, ką išgirdote, kitais žodžiais.	„Tau atrodo, kad ši užduotis labai sunki ir nuobodi“. Sakai, kad nebenori jos matyti...“
Parodyti, kad priimate ir pripažįstate jo jausmus.	Įvardykite jausmus	„Įsivaizduoju, kaip buvo nesmagu, kai..“ „Apmaudu, kad nesigavo taip, kaip norėjai..“
Parodyti, kad vaikas jums rūpi ir yra svarbus, net tada, kai jis nieko nepasakoja, bet elgesiu rodo, kaip jaučiasi	Įvardykite tai, ką matote, išreikškite savo jausmus	„Matau, kad kažkas atsitiko... Atrodai nusiminęs...“ „Matau, kad tau šiandien labai sunku ir nesinori bendrauti...“ „Suprantu, kad tu tikrai pyksti ant manęs...“

I situacija. Mama sėdi parke ant suoliuko, prie jos ašarodamas pribėga 3 metų vaikas: „Jis atėmė mano mašinytę!“

Lengviau ir iprasčiau būtų atsakyti: - Na nieko, pažais ir atiduos...

Atsakymas: Tu labai įskaudintas ir ant jo supykęs

2 situacija. Vaikas grįžta iš mokyklos, iširdęs meta portfelį ant žemės, ir į klausimą atsako: „Daugiau aš ten neisiu.“

Lengviau ir įprasčiau būtų atsakyti:- Kaip tai - tu neisi į mokyklą?!

Atsakymas: Tu daugiau nenori eiti į mokyklą?

3 situacija. Mergaitė ruošiasi į lauką; priminus, kad reikia apsirengti šilčiau, aikštijasi: atsisako dėtis „tą bjaurią kepurę“.

Lengviau ir įprasčiau būtų atsakyti:- Nesiožiuk, visai gera kepurė!

Atsakymas: Ji tau labai nepatinka...