

Примери на активни слушачки техники:

„Значи ти се чувствуваш разочарано затоа што не ти дозволив да останеш доцна?“

„Ти ми кажуваш дека те боли што не се согласивме за тоа?“

„Разбирам дека тоа беше тешко за тебе. Дали сакаш да разговараме повеќе за тоа?“

Како активно слушање ја подобрува родителската улога?

- **Учи децата како да слушаат:** Кога вие активно слушате, децата ќе научат исто така како да слушаат и да ги ценат мислењата на другите.

- **Создава пријателска атмосфера:** Активното слушање помага да се изгради емоционална интелигенција и создава атмосфера на доверба и отвореност.

- **Задоволување на потребите на детето:** Со активно слушање, можете навремено да ги забележите потребите на вашето дете, било да се емоционални или практични



Совети за родителите:

- Практикувајте активно слушање секојдневно, не само кога има проблеми.
- Вклучете го детето во разговори, но истовремено учете го како да ги изразува своите чувства и потреби на јасен начин.
- Останете отворени за разговор, без да се обидуваме да ги решавате проблемите веднаш или да даваме брзи совети. Разбирањето на чувствата на детето ќе ви помогне да бидете подобри родители и да создадете стабилни и позитивни односи.

Заклучок

Активното слушање е вештина која може да ја промените динамиката на вашето родителство. Со посветено внимание и разбирање, вашето дете ќе се чувствува безбедно, ценето и слушнато. Ова ќе резултира во подобра комуникација и посилни односи во семејството.

Не е важно само што велите, шуку и како го слушате.

Изработи
Психолог: Бујаре Хаџихамза



Активно Слушање - Клучот за добра комуникација со вашите деца





Што е активно слушање?

Активното слушање е процес во кој сте целосно фокусирани на тоа што ви кажува другата личност, со цел да ја разберете не само нивната порака, туку и емоциите и потребите кои стојат зад неа. За родителите, активно слушање е еден од најмоќните начини за создавање позитивна и поддршка за комуникација со децата.

Зошто е активно слушање важно за вашето дете?

1. **Поттикнува доверба:** Кога вашето дете чувствува дека го слушате и разбирате, се чувствува почитувано и ценето. Ова создава поврзаност и ја зајакнува емоционалната врска помеѓу вас.

2. **Ги подобрува решавањата на конфликти:** Активното слушање помага во разбирањето на проблемот без да се суди или прекинува. На тој начин, може да го пронајдете најдоброто решение за проблемот.

3. **Развива самодоверба:** Кога децата знаат дека нивните чувства се важни и дека ги слушате без да ги прекинувате, тие стануваат посигурни во изразувањето на своите мисли и чувства.

Создава безбедно опкружување: Активното слушање ја поттикнува емоционалната безбедност и го охрабрува детето да ги споделува своите искуства, грижи и радости.



Како да практикувате активно слушање?

Фокусирајте се на детето: Кога вашето дете зборува, погледнете го во очи и дайте му целосно внимание. Ова покажува дека се фокусирате на неговите зборови и емоции.

Не прекинувајте: Оставете го детето да заврши со зборувањето пред да реагира. Прекинувањето може да ги повреди чувствата на детето и да го намали нивото на доверба.

Покажете емпатија: Користете фрази како „Разбирам како се чувствуваш“ или „Тешко е, но ќе се обидам да ти помогнам“. Овие зборови помагаат да ја изразите вашата поддршка и разбирање.

Прашајте за детали: Ако не сте сигурни што сака детето да каже, прашајте дополнителни прашања како „Може ли да ми кажеш повеќе за тоа?“ или „Како тоа те направи да се почувствуваш?“.

Повторете ги нивните зборови: Ова е техника која покажува дека сте ја разбрале пораката, а исто така дава можност за корекција на евентуални недоразбирања. На пример: „Ти велиш дека се чувствуваш вознемирено кога...“.

Избегнувајте советување премногу

брзо: Понекогаш детето само сака да се исплаче или да го сподели својот проблем, без да очекува решение. Прифатете го тоа и дозволете му да зборува без притисок за да најде решение веднаш.