30.11.2024 Педагог-психолог Э.П.Березюк

**Родительский клуб «Мой ребенок - старшеклассник»**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Внимание. Видимость или действительность?»**

*Удивительный факт - в человеческом взаимодействии более половины всех проблем относится к недостатку взаимопонимания. Человек хочет сказать одно, говорит другое, собеседник в этом слышит третье и истолковывает как четвертое. Психологи называют это трудностями коммуникации.*

Если вы знаете, что творится внутри другого человека – если вы чувствуете его боль и смятение – вам легче его понять.

*Ваши чувства и эмоции, в том числе ревность, любовь, гнев, даже ненависть, сами по себе совершенно нормальны и естественны. Их нельзя оценивать в контексте таких категорий как «плохо - хорошо» или «морально - аморально» до тех пор, пока вы не начнете, опираясь на эти чувства и эмоции, действовать сами или поощрять к действию других. Если вы будете об этом помнить, вам удастся избежать многих ненужных тревог и избавиться от необоснованного чувства вины.*

Если вы хотите понять и оценить своих детей-подростков, сблизиться с ними, вам надо их *выслушивать* вместо того, чтобы срываться на старые методы и начинать исправлять, перебивать, отчитывать, решать их проблемы, учить их жизни или даже утешать их. Умение слушать начинается с умения читать между строк, то есть с умения внимательно смотреть и слушать, чтобы почувствовать, чт***о*** творится внутри ваших детей.

*Мало понять подростка. Надо помочь ему* почувствовать*, что его понимают, осознать свои собственные эмоции, выразить то, что творится у него внутри. В этом и заключается суть активного слушания – надо дать подростку возможность говорить, высказывать свои идеи и чувства.*

Попробуйте научиться слушать всем телом – не только ушами. Наклоняйтесь немного вперед, сидите так, чтобы ваши глаза были на одном уровне с глазами подростка, не скрещивайте руки на груди, смотрите ему в глаза, выказывайте ему свою заботу, старайтесь поменьше говорить, показывайте выражением лица и глаз, что вы готовы слушать дальше, кивайте головой, когда это уместно, периодически комментируйте то, что слышите короткими фразами вроде «Да», «Так-так», «Ага», «Понятно», которые надо произносить мягким, добрым голосом.

*В активном слушании можно выделить три этапа:*

*1. Примите осознанное* решение *выслушать подростка, показать ему свою заботу, отключиться на время от своих собственных тревог и забот, и полностью переключиться на него.*

*2. Старайтесь уловить* чувства *– спрашивайте себя: «Что он(а) чувствует в этот момент?»*

*3.* Воспроизводите *своими словами то, что услышали: «У тебя такое мерзкое настроение, потому что ты считаешь себя плохим учеником».*

На этапе освоения навыка активного слушания полезно использовать следующую формулу: «Ты чувствуешь то-то и то-то … потому что …» (например: «Ты чувствуешь себя как бы в ловушке, потому что ненавидишь эту работу, но не уверен, что сможешь найти другую, если уйдешь»). Со временем ваши реплики будут звучать все более и более естественно. Очень важно, чтобы в вашем голосе не улавливались нотки недовольства, чтобы подростку не показалось, что вы его допрашиваете (или даже, что вы ему сочувствуете). Просто представьте себе, что вы стоите перед подростком с зеркалом, в котором отражаются его чувства, чтобы он сам смог их осознать и решить, что ему делать.

*Активное слушание надо использовать только в ситуациях, когда подросток испытывает сильные эмоции, иначе то, что вы говорите, может показаться ему неестественным или странным. Кроме того, вряд ли имеет смысл использовать этот навык в ситуации, когда одна и та же проблема возникает* неоднократно*, или когда подросток пытается сделать вам больно.*

Любой родитель обязан уметь справляться с собственными эмоциями, особенно со своими страхами и тревогами. Для этого желательно найти человека, перед которым можно выговориться – мужа, жену, мать, друга…

*Используйте любую удобную ситуацию, чтобы выслушать подростка. Это можно делать, когда вы пришли пожелать ему спокойной ночи, на праздничном семейном ужине, во время какого-нибудь «кризиса местного значения», когда вы вместе куда-нибудь едете или вместе моете посуду. Полезно помнить о том, что иногда лучше не пытаться смотреть ему в глаза – тогда он почувствует себя спокойнее и безопаснее.*

Бывают ситуации, когда лучше отложить разговор на потом, потому что вас обуревают слишком сильные эмоции. Лучше честно признать, что вы слишком расстроены, и что вам нужно немного успокоиться, прежде чем вы будете готовы ее/его выслушать. Таким образом, вам не придется делать то, что вы все равно не в состоянии сделать, хотя вы и не отказываетесь от серьезного и очень нужного разговора.