Внимание учит детей уважать себя и других, помогает им стать счастливыми людьми, уверенными в своих силах. Подростки так же нуждаются в хорошем слушателе, как и маленькие дети.

**??? Как научиться слышать**

1.Главное, покажите неподдельную заботу и желание понять подростка (без этого все остальные рекомендации из этого списка теряют всякий смысл, вам просто не удастся одурачить подростка).

2.Побольше молчите.

3.Уделяйте говорящему внимание, смотрите на него.

4.Правильно расположите свое тело в пространстве, можете даже немного наклониться в сторону говорящего (но не слишком близко, чтобы не вторгнуться в его личное пространство).

5.Постоянно показывайте свою заинтересованность, заботу, понимание (особенно глазами).

6.Не скрещивайте руки и ноги (закрытая поза – это поза защиты, которая может свидетельствовать о том, что вы не готовы воспринять то, что услышите).

7.Не торопитесь задавать вопросы, шутить, успокаивать, советовать, утешать. 8.Периодически кивайте головой, комментируйте то, что слышите, короткими фразами вроде «Да», «Так-так», «Ага», «Понятно», которые надо произносить мягким, добрым голосом.

9.Повторяйте после небольшой паузы ключевые слова (это знак говорящему, что вы хотите, чтобы он продолжал).



*230005, г. Гродно,*

*ул. Господарчая, 10, каб.508*

*Контактный телефон:*

*8 (0152) 68 14 79 ,*

 *681514*

*231737, Гродненский район,*

*агр. Лойки, ул.Центральная,211*

*Электронный адрес:*

***lojki\_dsp@mail.grodno.by***

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГРОДНЕНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«ГРОДНЕНСКИЙ РАЙОННЫЙ

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ

ЦЕНТР»

**Проявление внимания во взаимодействии с ребенком: как научиться слышать**

*(информация для родителей)*



**2022**

**Слушаем, но не слышим**

Если вы знаете, что творится внутри другого человека, если вы чувствуете его боль и смятение, вам легче его понять. Именно поэтому так важно найти время, чтобы внимательно посмотреть на подростка, заметить, почувствовать, что с ним происходит, дать ему шанс рассказать об этом.

К сожалению, это не так просто, как хотелось бы. Родители вечно чем-то встревожены, чего-то боятся, на что-то сердятся, у них вечно не хватает времени на то, чтобы сесть и выслушать ребенка, и в конце концов ребенок перестает ждать от родителей помощи.

ПРИМЕРЫ. Как родители всякий раз не слышат, что им пытаются сказать их дети?

1.Ира: Мне плевать!

Мать: Еще бы, ты ведь только о себе и думаешь. Отсюда все твои проблемы.

2.Света: Ты такая несовременная, мама! Ты уже лет на сто от меня отстала!

Мать: Минуточку! Я тебе позволяют гораздо больше, чем другие родители! 3.Саша: Мне не с кем сходить на дискотеку.

Отец: Ну и хорошо, по крайней мере, сэкономишь на билете.

**!!!**Родители легко упускают главное. Они часто полагают, что их родительский долг велит им вмешаться и поправить, научить, решить, наставить или утешить, посочувствовать. А между тем, иногда сочувствие может быть одной из форм ухода от проблемы и по большому счету ничего не решает. Подростку нужно высказать, что с ним происходит. Он вовсе не хочет, чтобы взрослые решали за него его проблемы. И в каждой из приведенных выше ситуаций подросток скорее всего придет к выводу, что его не понимают, уйдет в себя, обратится за дружбой и поддержкой к кому-нибудь еще.

**Слушаем и слышим**

Посмотрим, как можно по-другому вести себя в аналогичной ситуации.

Даша с унылым лицом вошла в комнату и тяжело опустилась в кресло. Мать улыбнулась ей. «Даша?» (Пауза) «Ты что-то сегодня рано». Молчание. Мать не настаивает. Она почувствовала, что что-то не так, и знает, что лучше подождать, пока Даша сама не заговорит об этом. Она сделала дочери чашку чая, принесла ее Даше и села рядом с ней.

Мать: Хочешь поговорить?

Даша: Нет!

Мать: Как хочешь. (Пауза)

Даша: Ты все равно не поймешь. (Пауза) Мать: Если хочешь, я постараюсь.

Даша: Нет. А-а-а, все это ерунда… Просто, Катя сказала, что мое платье… (Пауза) Мать: Что твое платье…

Даша: Ну да! Она сказала, что мое платье «какое-то чудное».

Мать: Ты обиделась, да?

У Даши в глазах заблестели слезы. «Я ее просто ненавижу!»

**!!!**Мать обняла Дашу и дала ей поплакать. «Конечно обидно, когда твою одежду критикуют». А потом они по душам поговорили. Мать Даши «достучалась» до своей дочери, потому что заметила, что с ней что-то не так, и отнеслась к этому серьезно.

**!!!**Она проявила терпение, зная, что подростки, когда им тяжело, часто отвергают первые попытки взрослых прийти им на помощь. Кроме того, очень важно, что она физически придвинулась к дочери (хотя в некоторых случаях это может дать обратный результат и оттолкнуть подростка), но главное, она показала Даше, что она готова на время бросить все дела и побыть с ней. Мать не пыталась решить проблему, вставшую перед Дашей, или успокоить ее; она просто помогла ей выговориться, иногда повторяя ее слова, иногда пытаясь перефразировать выражаемые ею чувства своими словами.

**Как важно уметь слышать**

Показывая свое понимание и приятие, мать помогала Даше понять и принять саму себя, разобраться в своих эмоциях и освободиться от груза прошлого, чтобы расти дальше. В то же время мать и дочь сблизились и начали испытывать друг к другу растущее взаимное доверие. Умение слушать и слышать – одно из самых важных умений. Подростки часто посылают закодированные сигналы о помощи. Их стремление всё и вся подвергать критике и отвергать часто не что иное как крик о помощи, жажда любви и внимания, попытка определить пределы дозволенного, способ справиться со своей беспомощностью, страхом, неуверенностью.

Хороший слушатель позволит подростку раскрыться и начать говорить. Подростки ценят хорошего слушателя, что начинают доверять ему и делиться с ним многими важными для них вещами.