*Родительский всеобуч.*

Памятка для родителей

**«Родители меня не понимают или как услышать подростка»**

*«Понимание – начало согласия»  
 Спиноза*

**Понять** – увидеть мотивы, которые им движут.  
**Принять** – безусловное положительное отношение к подростку. «Я отношусь к тебе хорошо независимо от того, справился ты с этим заданием или нет».  
**Признать** уникальности подростка – признать его права голоса и выбора в тех или иных ситуациях.  
**Услышать** – это умение активно слушать во всех ситуациях, когда подросток расстроен, потерпел неудачу, ему больно, стыдно, - т.е. когда у него возникают эмоциональные проблемы.  
**Основные правила активного слушания:**  
Повернуться лицом к подростку, глаза на одном уровне;  
Избегая вопросов, использовать утвердительную форму высказываний;  
Держать паузу, давая подростку время на обдумывание;  
Обозначать чувства, испытываемые подростком.  
**Результаты применения активного слушания:**Убедившись, что взрослый готов слушать, подросток обычно начинает рассказывать о себе все больше.  
Подросток сам продвигается в решении своей проблемы.  
Подросток тоже начинает нас слушать и слышать.  
Мы, действительно, начинаем лучше понимать своих детей.  
**Активное слушание** – это не способ добиться чего–то от подростка, а «просто» путь к установлению лучшего контакта, способ показать подростку, что мы его понимаем, в том числе его чувства и переживания. Именно принятие, сопереживание и внимание со стороны родителей и есть основа доверительных отношений в семье, залог настоящего и будущего взаимопонимания.  
**Формула «Я – высказывания»:**

«Когда ты/Вы … (необвинительное описание конкретной ситуации, поведения другого человека), я чувствую /мне становится неловко, мне было очень стыдно, я волнуюсь/ …, потому что (почему поведение составляет проблему или как действует на вас), и я бы хотел … (проговаривание своего требования, что бы вы желали)».