

Слушать и слышать - это далеко не одно и то же. К тому же, процесс слушания требует значительных психических энергозатрат. Для восприятия звучания и смысла слова человеку нужно не более секунды. Если слово неизвестное, то 3 - 5 секунд. Для полного понимания вопроса требуется не менее 14-15 секунд. При некотором навыке человек схватывает смысл речи со скоростью 60 - 70 слов в минуту. Ознакомьтесь с приемами эффективного слушания при конфликте с родителями:

### Приемы эффективного слушания в конфликте

- Дайте возможность родителям высказаться.
- Сосредоточьтесь на том, что они говорят, не вмешивайтесь в их речь своими замечаниями.
- Не отвлекайтесь, победите то, что мешает вам сосредоточиться.
- Покажите родителям, что вы поняли их.
- Попробуйте вместе с ними определить, что следует сделать. Лучше, если это будут «пошаговые» действия (во-первых, во-вторых, и т.д.).

Опасайтесь, друзья мои, ранить словом, унижить, обидеть, не понять. Будьте мужественнее и мудрее. Будьте эмпатийными, то есть способными поставить себя на место родителей и понять, что они переживают сейчас, во время конфликта с вами. Большое значение для нормального разрешения конфликта имеет ваша способность выслушать их внимательно.



ГОУ НПО ТО «Профессиональный лицей №1»



## Как избежать конфликтов с родителями (памятка для подростков)



Тула, 2014

«Семья – это крепость, которая спасёт от всяческих невзгод»

(народная мудрость)

## Это интересно

На Руси испокон веков соблюдались правила поведения, которые были несложны, но глубоки и мудры: уважение к «отцу-батюшке» и к «родной матушке», к старшим по возрасту. Все эти правила были изложены в литературном памятнике XVI века «Домострой». Правила этого источника охватывали разные стороны жизни русского человека - бытовые обряды, ведение торговых дел, домоводство, - воспитание детей. «Домострой» утверждал власть «главы дома» над жизнью домочадцев.

С приходом европейского этикета большая часть правил «Домостроя» была забыта, но некоторые из них сохранились. Они касались уважительного отношения к людям старшего поколения. Например: вельможа, занимавший важную должность или пост, вставал перед человеком, старшим по возрасту, подобное правило не существовало в европейском этикете.

В современном гражданском этикете существует большое количество правил, которые касаются уважительного отношения к людям старшего поколения. Вот некоторые из них:

1. Учитывайте настроение и занятость взрослых.

Представьте себе, что ваши родители пришли домой с работы, уставшие и взволнованные. Им в первую очередь необходимо немного отдохнуть и успокоиться. Вы не должны их тревожить своими проблемами, хотя бы некоторое время. Поставьте себя на их место, и вам сразу станет все ясно и понятно.

2. Чаще говорите вежливые слова.

Вежливые слова украшают человеческую речь и делают человеческие отношения более доброжелательными. Слова «спасибо», «простите», «пожалуйста» абсолютно необходимы. Кроме этого, необходимо помнить: в общении большую роль играет интонация тон голоса.

3. Терпеливо выслушивайте замечания взрослых.

Взрослый человек мудрее и умнее вас, так как у него большой жизненный опыт. Он лучше вас разбирается в сложных жизненных ситуациях. Поэтому вам следует прислушиваться к замечаниям и советам взрослых.

Премьер-министр Великобритании **Гладстон** никогда не проявлял агрессии к своим близким. Спускаясь утром к завтраку и обнаружив, что члены семьи еще спят, он находил вежливый способ показать им свое неудовольствие. **Гладстон** наполнял дом таинственным заунывным пением, напоминая близким, что самый занятый в Англии человек ожидает внизу свой завтрак в одиночестве. Дипломатичный и внимательный к людям, он воздерживался от критики в семейном кругу, защищая его от конфликтов.

Таким же образом поступала и Екатерина II. Она распоряжалась жизнью и смертью миллионов своих подданных. В политическом отношении проявляла себя как «жесткий» политик. Тем не менее, когда у повара подгорало мясо, она не делала ему замечаний, улыбалась и ела с такой терпимостью, которую не мешало бы проявлять в быту каждому из нас.

