**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.**

**Целью деятельности социально-психологической службы является содей**

**ствие в создании условий для полноценного личностного развития, позитивной социализации, профессионального становления и жизненного самоопределения каждого из учащегося; гармонизация социально-психологического климата гимназии.**

**Приемы эффективного слушания при конфликте:**

**• Дайте возможность высказаться.**

**• Сосредоточьтесь на том, что вам говорят, не вмешивайтесь в их речь своими замечаниями.**

**• Не отвлекайтесь, победите то, что мешает вам сосредоточиться.**

**• Покажите, что вы поняли оппонента.**

**• Попытайтесь вместе определить, что следует сделать.**

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

**МБОУ «Берёзовская СОШ №2»**



**Как избежать конфликтов**

**родителям и подросткам**

**с.Берёзовка, 2017 год**

**Советы психолога**

**подросткам:**

1) Грубить родителям, конечно, большая глупость, ведь они – тот «сук», на котором вы сидите.

2) Это здорово, что вы не скрываете своих чувств, но всё-таки есть ситуации, когда надо сдерживаться из уважения к окружающим. Агрессия не поможет вам добиться своего. Если вы будете вежливее, люди с большей радостью прислушаются к вашей точке зрения.

3) Не бойтесь высказывать свою точку зрения, не бойтесь отказать, чтобы не обидеть других. Попробуйте научиться отказывать, не бойтесь говорить «нет!».

4) Умейте убеждать, имейте своё мнение, умейте выслушать других. Ваша вежливость и сдержанность вызовут уважение окружающих.

**Это интересно**

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 11. 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.

**Советы психолога родителям**

1) Подростки очень восприимчивы к «Зеркальному эффекту»: отсутствие ограничений, терпимость к их хамству ставит перед ними вопрос, а уважают ли их самих? Если подросток грубит вам, соберитесь с духом и прямо скажите ему о том, что вы чувствуете в этот момент, что такой тон разговора неприемлем для вас. Будьте последовательны.

2) Ваш ребёнок будет спокоен, если вы выскажете своё мнение, но оставите за ним право решать. Другое дело - проблемы с учёбой. Он должен знать, что они касаются и родителей. И он оценит, если вы вместе обсудите, что можно предпринять; как его поддержать, чем помочь в сложной ситуации.

3) Помните, подростку необходимо не только защищённое личное пространство, но и право им пользоваться.

4) Важно понимать, что, критикуя родителей, подростки учатся открыто спорить, иметь своё мнение и ценить мнение других. Не будьте чувствительны к такой критике, не придавайте ей слишком большое значение.