*Как научиться слушать друг друга*

***без предупреждений и пристрастий***

Один из способов – так называемое **пассивное слушание.** При этом ваше спокойствие – хорошо отработанная стратегия реагирования на взволнованный многословный монолог собеседника. Он сильно возбужден. В таком состоянии вы не нужны ему как источник идей, он вас просто не услышит. Поэтому лучшая тактика- не возражать, не излагать свою позицию, игнорировать вопросы: «А ты как думаешь?», «Ты со мной согласен?». Дайте человеку возможность выговориться. Задайте наводящие вопросы, уточните детали, реагируйте без оценочными «Угу», «А он что сказал?», «А ты?».

Такое деликатное отношение к собеседнику приводит его в нормальное состояние гораздо быстрее, чем фразы: «Посмотри, на кого ты похож! Орешь, весь покраснел! Пойди умойся». Когда же он придет в норму, будет благодарен вам за реальное участие в своей проблеме.

**Активное слушание** необходимо, когда вам важно понять мысль собеседника. Задавайте уточняющие вопросы. Переформулируйте мысль своими словами. Хотите понять суть высказывания- не повторяйте чужие слова. За словами у разных людей могут стоять разные реальности. Проясняйте содержание услышанного до тех пор, пока вам не скажут: «Да, вы меня поняли верно».

Интересно, что в процессе активного слушания многие люди уточняют свою мысль, в том числе для себя. Иногда первоначальный смысл сообщения настолько трансформируется, что из абсолютно отторгаемого оно становиться вполне приемлемым для вас.

Активное слушание помогает сотрудничать, согласовывать действия. Но у него есть и другие возможности. Скажем, к вам обращаются с давящей позиции «сверху», ожидая, что вы начнете оправдываться. А вы вместо этого выдаете активное слушание, вступаете в разговор на равных.

Почти каждый маленький ребенок наделен способностью без слов понимать, что чувствует взрослый, находящийся рядом с ним. Поэтому дети заливаются криком, когда их хочет взять на руки напряженный, встревоженный, разозленный человек. Это позволяет им выжить. Эта способность потом теряется и возвращается в результате долгих тренировок и только к некоторым в виде самого сложного для взрослого типа слушания –эмпатического.

**Эмпатическое слушание** требует особого душевного настроя. Принять человека просто потому, что он решил поделиться с тобой своими бедами и радостями, безусловно, не так легко. Для этого требуется, как бы освободит место в собственной душе для его проблемы. Если в моей душе много собственных нерешенных проблем – никакого эмпатического слушания не получиться. Задача очень проста. Никаких советов, ничего наводящего или манипулятивного. Попробуйте разобраться и точно назвать, что именно чувствует сейчас ваш собеседник. Чувства сложны и амбивалентны, и о своей боли он может говорить с улыбкой смущения, а о радости – с напряженными челюстями.

Как научиться понимать собеседника – не важно, взрослый это человек или ребенок? Начните с простого: вспомните, как называются чувства, их оттенки.

У человека, научившегося правильно слушать, появляется возможность испытать то, что в психологии называется эмпатической связью между людьми. Это настолько редкое событие, что воспринимается почти как чудо. Произойти оно может только тогда, когда при встрече двух людей один из них искренне хочет понять другого.

**Эмоциональные проблемы у детей в период адаптации к дошкольному учреждению**

Адаптация к дошкольному учреждению – сложный период как для детей, так и для взрослых, родителей и воспитателей. Детям трудно привыкать к новому учреждению, незнакомым сверстникам, требованиям со стороны взрослых, режимным моментам. Родители испытывают тревогу за своего ребенка и так же привыкают к требованиям детского сада. А воспитателям порой непросто найти подход к детям и их родителям.

Поступление в дошкольное учреждение – стресс для нормально развивающихся детей. Однако исследования показали: их сверстники с проблемами в развитии ( с общим недоразвитием речи, задержкой психического развития, легкой степенью умственной отсталости, слабослышащие) подвержены стрессу в этот период гораздо больше.

Анализ детских анкет ( опросник А. И. Захарова) показывает, что наибольшее количество страхов у глухих ( пространственные страхи и страхи причинения физического ущерба) и умственно отсталых детей ( страхи, свойственные детям более младшего возраста, например боязнь сказочных персонажей).

Родители считают: наибольшей тревожностью отличаются дети с ЗПР и ОНР, что свидетельствует о недостаточной их осведомленности об эмоциональном состоянии своих детей. Ответы родителей во многом отличались от ответов детей, но были и совпадения ( глухие дети боятся нападения и транспорта; слабовидящие и дети с ЗПР – больших улиц и площадей), что говорит о выраженности отдельных видов страхов.

Анализ рисунков « Дурной сон» (сказки Л. Дюсса) позволяет выявить спонтанный, бессознательный уровень страхов и тревожности. Так, выяснилось: физического насилия боятся не только глухие дети, что совпадает с данными опросниками, но и слабовидящие . Страх перед животными и сказочными персонажами, судя по рисункам, чаще испытывают слабослышащие, умственно отсталые дети, дети с ЗПР и ОНР.

В этом тесте на тревожность ( В. Амен, М. Дорки, Р. Теммл) наибольшее количество отрицательных ответов (90%) всех категорий детей приходится на ситуацию «ребенок – ребенок» , что указывает на проблемы во взаимоотношениях со сверстниками и связанную с этим тревожность; остальные 10% приходится на ситуацию выполнения повседневных действий.

Анализ состояния и динамики процесса адаптации к дошкольному учреждению (Л. В. Кузнецова) указывает на разный уровень ее успешности у нормально развивающихся дошкольников и их сверстников с проблемами в развитии. У детей с интеллектуальной недостаточностью преобладает низкий и средний уровень адаптации, у детей с нарушенными зрительной и слуховой функциями – средне- низкий уровень адаптации, в то время как у нормально развивающихся дошкольников – средний и высокий уровень адаптации .

В этот период особое внимание важно уделять продолжительности и качеству дневного сна, эмоциональному состоянию, контактам со сверстниками и взрослыми, соблюдению правил поведения, игровой активности - это зоны наибольшей уязвимости детей. Нарушение даже одной из них может служить источником возникновения или усугубления эмоциональных проблем.

Таким образом, все дети в период адаптации испытывают тревожность, связанную с общением со сверстниками, а также те или иные страхи. Причем дошкольники, имеющие наибольшее количество страхов (умственно отсталые и глухие дети), показывают низкий уровень адаптации.

Для успешной адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения взрослым необходимо сформировать у него положительную обстановку на детский сад, позитивное отношение к нему. Это зависит от профессионального мастерства воспитателей, атмосферы тепла, доброты, внимания.

Необходимо организовать знакомство детей друг с другом и с сотрудниками детского сада. В первый день желательно, чтобы детей и их родителей встречали оба воспитателя. В этот же день с целью ознакомления можно провести экскурсию по детскому саду: познакомить детей с поваром (печет вкусные пироги), медицинской сестрой ( угощает полезными витаминами), музыкальным работником ( поет веселые песни) и т. п. Важно, чтобы взрослые доброжелательно относились к детям, говорили им как можно больше добрых слов, делали комплименты, подчеркнуто показывали, как любят и ждут малышей в детском саду.

Предлагаем несколько игр и упражнений, направленных на эмоциональную разрядку, направленных на эмоциональную разрядку, знакомство детей друг с другом и сплочение группы.

**Приветствие.** Дети, подражая взрослому, приветствуют друг друга словами (здравствуй, привет), мимикой и пантомимикой (кивок головы, улыбка, рукопожатие, обнимание).

**Знакомство.** Трое детей выходят в центр и, пожимая друг другу руку, здороваются. Затем один закрывает глаза, двое меняются местами. Ребенок с закрытыми глазами через рукопожатие определяет, чье это приветствие.

**Комплименты.**  Воспитатель объясняет, что комплименты – это приятные для человека слова. Затем, подходя к каждому ребенку, спрашивает: «Какой (ая) Миша (Лена…)?» . Дети отвечают : добрый, веселый, красивый и т. п.

**Угадай по голосу.** Игра проводится, когда дети знают друг друга по именам. Ребенок выходит в центр и поворачивается к детям спиной. Те называют его по имени, а он должен узнать, кто его позвал.

**Узнай по описанию.** Воспитатель или водящий описывает ребенка из группы – дети догадываются, кто это.

**«Ножки».**  Ребенок рисует верхнюю часть туловища животного или любого предмета. Затем воспитатель закрывает нарисованное листом бумаги, а другой ребенок дорисовывает нижнюю часть или «ножки». Получается смешной предмет или животное.

**Просьба.** Один ребенок исполняет роль заведующей детским садом, другой – воспитанниками, которому нужно позвонить домой или другу. Затем дети всей группой обсуждают, что получилось, какие ошибки были допущены.

Преодолеть неуверенность, уменьшить эмоциональное торможение и скованность помогут подвижные игры, а также игры- драматизации. Дети изживают свои страхи, когда играют в сражения, прятки, лазают по деревьям.

*Родителям хорошо дать следующие рекомендации:*

1.Нельзя пугать детей ( ни дядей, ни волком, ни Бабой Ягой). По мере развития ребенка можно указывать ему на реальные опасности, но никогда не запугивать мнимыми, придуманными коллизиями.

2. Нельзя стыдить ребенка за испытываемый им страх. Насмешки над боязливостью ребенка - жестокость. Из чувства стыда он будет скрывать страх, который только усилится.

3. Следует ограничить просмотр ребенком телепередач: долгое сидение перед телевизором притупляет собственную активность ребенка, мешает формированию его индивидуальных интересов.

4. Не следует оставлять ребенка одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление чего – либо неожиданного для него.

5. Для полноценного развития ребенка важно общение не только с близкими взрослыми, но и со сверстниками, поэтому нужно учить его знакомиться с детьми во дворе, в кружках и секциях, в детском саду.

6. Поскольку за всеми детскими страхами стоит неосознанный или осознаваемый страх смерти, то и профилактика страхов - воспитание ребенка, уверенного в себе, самостоятельного, знающего то, что положено знать по возрасту об опасностях и угрозах, но относящегося к этому оптимистично. Важно помнить ребенку, лишенному помощи взрослых, не познать мир без лишних страхов.