**Учимся понимать чужие чувства**



Общение со сверстниками — ведущая деятельность ребят твоего возраста — вы обмениваетесь информацией, мыслями, обсуждаете, спорите, но нередко в разговорах некрасиво задеваете друг друга, обидно шутите. Что будет, если делать это постоянно? Ничего хорошего! Злость, месть, выяснение отношений… Правильно вести себя и получить уважение окружающих тебе поможет умение понимать чужие чувства.

Как узнать, что чувствует человек в той или иной ситуации? Представить себя на его месте! Психологи Детского телефона доверия предлагают для этой цели использовать упражнение **«Перестановка ролей».**Суть техники — отвлечься от своих мыслей и задуматься о том, что чувствует другой человек.

Составь список людей, с которыми контактируешь. Теперь подключи фантазию и воображение — представь себя в роли знакомых из списка. По очереди. Расскажи о них от своего лица: назови имя (меня зовут… имя человека), возраст, любимые книги/фильмы/игры/занятия, мечты. Что больше всего огорчает/приводит в восторг? Чего боишься? На кого чаще всего надеешься? С кем хочешь дружить? Кто злит тебя, почему? Кто твои друзья — что с ними общего? Какие шутки одноклассников обижают?

Итог: выясни у каждого человека, верны или ошибочны твои догадки о нем – этот «эксперимент» покажет, насколько хорошо ты знаешь своих знакомых, понимаешь их или нет.

В чем ты прав, а в чем ошибся?
Какие чувства испытывал в «чужой шкуре»? Сделай выводы — что не учел, не увидел, и почему.

**Как учиться понимать людей**

* Чтобы понимать чужие чувства, нужно наблюдать за людьми. Не зависай в телефоне или планшете, а смотри вокруг! На той же автобусной остановке или в вагоне метро пробуй определить, кем могут работать твои попутчики, какие чувства испытывать в данный момент, о чем думать. Удели внимание мимике и языку тела человека — какие выводы можно сделать на основе этой информации? Преврати наблюдение в привычку.
* Всегда ставь себя на место собеседника, когда возникает какое-то напряжение в разговоре. Этот прием поможет не только лучше понять своего визави, но и посмотреть на предмет обсуждения с разных сторон.
* Читая книги или смотря фильмы, представляй себя на месте героев — как бы ты поступил в предлагаемых обстоятельствах, какие эмоции испытывал бы? Это занятие поможет развить собственные чувства.
* Научись дифференцировать свои чувства — пробуй определять, какие именно захватывают тебя — это занятие поможет быстрее справиться с ними и лучше понимать, что чувствуют другие.

Всегда придерживайся доброжелательного тона общения, даже если тебе что-то не нравится, и внимательно прислушиваться к тому, что тебе говорят.

Научившись понимать чужие чувства, ты станешь человеком, к которому будут тянуться, мнением которого будут дорожить.

Не знаешь, как поступить? Набирай 8 800 2000 122 — Детский телефон доверия поможет тебе во всем разобраться!