

Родители считают меня бесчувственным

«В моей семье все время что-то происходит: родственники болеют, переживают из-за неприятностей, из-за работы, а я не вникаю. Родители считают меня бесчувственным, но у меня хватает своих проблем! Или я не прав? (Сергей, 14 лет)».

Ответ на вопрос Сергея содержится в его обращении. Показателем неправоты является тот факт, что бесчувственным парня считают самые близкие люди. Если и тебя называют равнодушным, проанализируй своё отношение к окружающим и сделай выводы.

Семья — это маленький мир, где тебя любят, всегда ждут и поддерживают. Являясь членом семьи и принимая заботу и поддержку родных, не пристало вести себя обособленно и отстранённо. Родители играют самую важную роль в твоей жизни, и отказывать им в поддержке и сочувствии недопустимо.

Почему важно сопереживать

- Каждый человек рано или поздно нуждается в сопереживании: хочется разделить с кем-то радость, пожаловаться на несправедливость, предательство или злое стечение обстоятельств. **Поддержка близких даёт силы справляться с трудностями.**
- Если способен сочувствовать другим, значит, понимаешь их чувства, и тогда тебе проще объяснить себе их поведение и выстроить общение. Человек сопереживающий учитывает чувства другого, когда принимает решения или выражает своё мнение. **Эмпатия помогает устанавливать прочные взаимоотношения.**
- Если избегать негативных эмоций и чувств, переживаемых близкими, то при «личной» встрече с подобными обстоятельствами можно завязнуть в стрессе. **Сопереживание помогает найти выход из собственных проблем.**

- **Способность сопереживать учит думать о последствиях.** Ты будешь задумываться о том, сколько неприятных эмоций может вызвать неосторожно брошенная фраза или неприятная шутка, и в следующий раз вряд ли их произнесешь.

Психологи рекомендуют:

Учимся сопереживать!

Учись слушать. Будь внимателен, не перебивай. О том, что происходит с человеком, можно определить по интонации, жестам, по выражению лица.

Отложи телефон и не смотри по сторонам. Проявляй заинтересованность.

Ставь себя на место собеседника. Подключай фантазию: представляй себя главным героем событий, о которых тебе рассказывают, и тогда у тебя появятся схожие с собеседником чувства и эмоции.

Читай, смотри фильмы. Если тебе не удаётся сопереживать реальным людям, попробуй сочувствовать героям книг и фильмов: анализируй, как они ведут себя в той или иной ситуации.

Проявляй знаки внимания. Порой достаточно кивнуть, пожать руку, посмотреть в глаза человеку, чтобы выразить поддержку. Проявляй участие ежедневно, заботься о близких людях!

Детский телефон доверия всегда рядом! Звони **8-800-2000-122**