

## UMENIE počúvania

Byť dobrým poslucháčom zahŕňa hovorenie a počúvanie. Používanie efektívnych schopností počúvania pomáha budovať a posilňovať vzťahy tým, že preukazuje rešpekt k myšlienkam a názorom ostatných.

Kroky v prístupe UMENIA počúvania môžu pomôcť vášmu adolescentovi stať sa zručnejším poslucháčom:

### 1. VENUJTE POZORNOSŤ HOVORIACEMU.

- Urobte hovoriaceho stredobodom vašej pozornosti pomocou pozitívnej reči tela a očného kontaktu.
- Počas toho, ako hovoriaci rozpráva, nič nečítajte, nepíšte a neobzerajte sa.

*Ak ste rozptýlení, venujte opäť očný kontakt, pozornosť a myšlienky rečníkovi.*

### 2. VCÍŤTE SA DO REČNÍKOVHO UHLU POHĽADU.

- Pozrite sa na situáciu z pohľadu rečníka.
- Počúvajte, čo sa hovorí a ako sa to hovorí.
- Buďte otvorení pre rôzne perspektívy, potreby, pocity, hodnoty a skúsenosti.
- Vyhnite sa úsudkom.
- Skontrolujte, či došlo k porozumeniu parafrázou toho, čo si myslíte, že ste počuli.

### 3. DAJTE SI ČAS NA OTÁZKY A KOMENTÁRE.

- Povzbudte rečníka, aby vám viac povedal tým, že sa spýtate otázky “prečo, kde a ako”.
- Požiadajte rečníka o ďalšie názory, myšlienky a pocity.

## Budovanie sociálnej a emocionálnej spôsobilosti vášho adolescenta

Vzťahové zručnosti sú sociálne a emocionálne vzdelávacie schopnosti, ktoré pomáhajú adolescentom nadviazať a udržiavať zdravé a prospešné vzťahy s rôznymi jednotlivcami a skupinami. Tieto činnosti pomáhajú adolescentom budovať základné komunikačné schopnosti.

### Pozorujtel

Ak chcete pomôcť adolescentovi pri venovaní pozornosti rečníkovi, poukážte na výrazy tváre a gestá na fotografiách, ktoré zobrazujú efektívne a neefektívne počúvanie.

### Rozlíšnosť!

Vytvorte si kúsky papiera s problémami, aby ste posilnili schopnosť adolescenta rozoznať názory druhých. Diskutujte o protichodných stanoviskách.

Mnoho adolescentov pociťuje pocity neistoty, úzkosti a strachu v dôsledku nástupu COVID-19. Potrebujú šancu podeliť sa o svoje myšlienky a pocity a klásť otázky. Uistite sa, že ste presne informovaní a pripravení vzdelávať svoje dieťa s vedomím, že tieto informácie sa neustále vyvíjajú. Získajte informácie od: The Centers for Disease Control (CDC)

at <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

LIONS QUEST



Lions Quest is a social and emotional learning program of Lions Clubs International Foundation.