

2. Назовите факты, которые вызвали Ваши чувства в безличной форме:

"...когда за собой не убирают грязную посуду", "...когда на меня кричат".

3. Скажите о своей потребности в данной ситуации:

"Мне бы хотелось отдохнуть после работы и больше времени провести со своей семьей, а не с грязной посудой".
"Я хочу, чтобы мы говорили друг с другом уважительно".

4. Выразите просьбу: "Пожалуйста, убирай за собой грязную посуду после еды". "Пожалуйста, постарайся так грубо не выражаться".

И напоследок...

Многие конфликты можно избежать, если....

...вместо сравнений давать ребенку возможность самому оценить результаты свои стараний и увидеть свои "зоны роста": "Как ты считаешь, что у тебя лучше всего получилось в этом задании?"

А где еще стоит приложить усилия?"
Если ребенок затрудняется с ответом, поделитесь своими мыслями.

...заменять приказы на просьбы –
с обозначением причин, почему это для Вас важно. "Убавь, пожалуйста, музыку. Мне хочется отдохнуть после работы в спокойной обстановке".

Краевое государственное автономное
нетиповое образовательное учреждение
"Хабаровский центр развития
психологии и детства "Псилогия"

г. Хабаровск, пр. Трамвайный, 5а,
пер. Фабричный, 23 а
тел: +7 (4212) 22-12-33
+7 (4212) 21-29-69
+7 (4212) 30-74-70
e-mail: pmss2002@yandex.ru
Сайт: <https://psylogia.ru/>



Помните, вы не одиноки!

Телефон доверия:
8-800-2000-122

Краевое государственное автономное
нетиповое образовательное учреждение
"Хабаровский центр развития
психологии и детства "Псилогия"



Поговорим о чувствах

Памятка по конструктивному
общению для родителей
подростков

г. Хабаровск

Конфликты – часть жизни.

Мы не в силах полностью устранить их, однако, можем превратить конфликтные ситуации в возможности для улучшения наших взаимоотношений с окружающими людьми и собственными детьми.

Шаг первый: меняем стратегию

Началом любых изменений является осознание выбора – как относиться к разногласиям. Мы предлагаем **стратегию сотрудничества**, которая предполагает, что Вы и Ваш ребенок – союзники, а не противники по разную сторону баррикад. Если чему-то и стоит оказаться на "другой стороне", то это проблеме, что возникла в ваших отношениях.

Шаг второй: проявляем эмпатию

В ситуации, когда ребенок захвачен эмоциями, **важно дать ему почувствовать**, что Вы на его стороне и замечаете его текущее состояние.

- **старайтесь поддерживать визуальный контакт с ребенком на одном уровне, выражая взглядом свое доброе отношение.**

- **делитесь своими наблюдениями о состоянии и чувствах ребенка в утвердительной форме:**

"Ты выглядишь сердитым...",

"Похоже, что-то случилось..."

"Похоже, ты расстроен(а)",

"Ты на него злишься..."

Это поможет ребенку начать рассказывать о своем состоянии.

- **уточните полученную информацию.**

Перескажите сказанное своими словами, чтобы ребенок понял, что Вы его действительно услышали.

"Правильно ли я понял(а), что..."

"Ты считаешь..." "Ты сказал..."

- **выдерживайте паузы**, чтобы ребенок мог что-то добавить, принять Ваши слова, обратиться к своему внутреннему переживанию.

Молчаливое присутствие способно помочь почувствовать, что Вы остаетесь рядом и способны уважать пространство для выражения его чувств.



- **выразите свои чувства и мысли по поводу случившегося:**

"Это действительно неприятно..."

"Я бы, наверно, тоже очень рассердился(ась) на твоём месте..."

Шаг третий: говорите о своих чувствах

Старайтесь быть деликатными в попытках донести свое видение ситуации. Обвинения, советы и упреки лишь побуждают собеседника обороняться. Попробуйте использовать "Я-высказывания".

1. Скажите о своих чувствах:

"Я расстроен(а)", "Мне не нравится", "Я сержусь..."

