

«Общаться с родителями. Как...?»

Шаг 1. Сформулируй, о чём хочешь договориться.

Техника «Я – высказывание»:

1. **Факт** (описать безоценочно фактическую сторону события: «когда...»).

2. **Чувства** (обозначить чувства и эмоции, которые испытываются в связи с произошедшим фактом: «я почувствовал (а)» или «мне понравилось/не понравилось»).

3. **Объяснение** (назвать и объяснить причину, в связи с которыми возникло данное чувство: «потому что», «из-за того, что» и т. д.).

4. **Желание** (предложить желаемый вариант развития ситуации: «я хочу»).

5. **Намерения** (сообщить о том, что собираешься делать и как, в связи с произошедшим фактом: «я собираюсь», «я буду», «я не буду» и т. д.).

Пример плана диалога:

- Вводная: «Мама, папа, меня Рома Иванов пригласил в четверг в гости с ночёвкой». Обязательно сообщай детали, чтобы родители сразу поняли ситуацию.

- Твоя позиция: «Я бы хотел пойти, потому что в последнее время было много уроков, и я устал, мне грустно». Расскажи про свои чувства и эмоции, продемонстрируй искренность.

- Взгляд на позицию родителей: «Вам не стоит волноваться, потому что рядом будут взрослые, а я всегда буду на связи». Покажи, что понимаешь чувства родителей и тебе не всё равно.

- Просьба: «Можно пойти? Обещаю вернуться в пятницу, не позже двенадцати». Покажи, что готов дать что-то взамен, например, помочь прибраться на балконе.

Шаг 2. Обдумай последствия

Проигрышные модели поведения:

- Уход от разговора. Чем чаще ты игнорируешь родителей, тем сложнее о чём-то договариваться.

- Упрямство. Позиция «либо по-моему, либо никак» говорит о том, что у тебя нет реального желания найти компромисс, только желание получить своё.

- Крик, слёзы. Манипуляции чаще вызывают злость и раздражение, а не желание пойти навстречу.

Шаг 3. Выбери удобное время и место

Рекомендация: Будь с ними внимательнее, почаще спрашивай, как у них дела, как они себя чувствуют.

Правила ведения разговора:

Правило 1. Не перебивай

Правило 2. Будь искренним

Правило 3. Приводи правильные примеры

Правило 4. Сохраняй спокойствие



Правила взаимодействия с родителями:

1. Никогда не нарушай договорённостей.

2. Не требуй самостоятельности, а проявляй её!

3. Старайся разговаривать с родителями каждый день: обсуждайте повседневные мелочи, рассказывай им о своих интересах и друзьях.

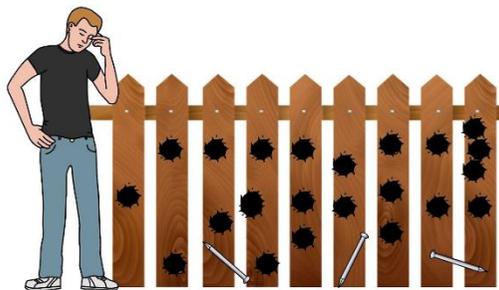
Приемы ведения диалога:

- «Скажи без не». Психологи считают, что наше сознание не воспринимает частицу «не». Поэтому формулируй свои мысли без использования отрицания, например, не «я не хочу сейчас разговаривать», а «давайте поговорим вечером».

- «Я – сообщение». Если чувствуешь сильные эмоции, то предотвратить конфликт поможет прямое выражение чувств. «Я чувствую злость, когда ты так говоришь, потому что...» или «Я чувствую опустошение, когда ты не принимаешь всерьёз мои чувства». Сделай постоянной привычкой говорить о своих эмоциях: и позитивных, и негативных. Это поможет родителям понять, что ты переживаешь внутри.

- «Хочу или должен». Часто родители используют слово «должен», и тебя это может задевать. Почему ты всё время кому-то что-то должен? Проанализируй каждое такое высказывание и попробуй понять, какая мысль за ним стоит. Ты должен учиться хорошо. А почему? Чтобы развиваться, получить хорошую базу знаний, получить профессию и хорошо устроиться в жизни. То есть родитель просто заботится о твоём будущем.

МАОУ «СОШ №65» г. Чебоксары
Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение «Средняя общеобразовательная школа
№ 65» муниципального образования города
Чебоксары – столицы Чувашской Республики



Памятка-алгоритм для подростков: «Общаться с родителями. Как...?»



Жил-был юноша со сложным характером. Отец дал ему полный мешок гвоздей и сказал: "Забивай один гвоздь в ворота сада каждый раз, когда потеряешь терпение или поругаешься с кем-либо". В первый день он забил 37 гвоздей в ворота сада. В последующие недели научился контролировать количество забитых гвоздей, уменьшая его изо дня в день. Понял, что проще контролировать себя, чем забивать гвозди. Наконец, наступил тот день, когда юноша не забил ни одного гвоздя в ворота сада. Тогда он пришел к отцу и сказал ему эту новость. Тогда отец сказал юноше: "Вынимай один гвоздь из ворот каждый раз, когда не потеряешь терпения". Наконец, наступил тот день, когда юноша смог сказать отцу, что вытащил все гвозди. Отец подвел сына к садовым воротам: "Сын, ты прекрасно себя вел, но посмотри, сколько дырок осталось на воротах!". Никогда они уже не будут такими как раньше. Когда ты с кем-то ругаешься и говоришь ему неприятные вещи, ты оставляешь ему раны как те, что на воротах. Можешь вонзить в человека нож и потом вытащить его, но всегда останется рана. И будет не важно, сколько раз ты попросишь прощения. Рана останется. Рана, принесенная словами, причиняет ту же боль, что и физическая. Общение с людьми — это редкое богатство! Они заставляют тебя улыбнуться и подбадривают. Они готовы всегда выслушать тебя. Они поддерживают и открывают тебе свое сердце. Будь терпимее к людям!

**Яранова Ксения
Геннадьевна**

**Педагог-психолог
(кабинет психолога на 3 этаже
административного корпуса)**

Режим работы: 9.00-16.30

**Запись на консультацию
проводится по ссылке:**

