

Психологи ППС центра «Развитие» Захарова Марина Игоревна и
Целяева Светлана Игоревна.

Как договориться со своим несговорчивым подростком?

Рекомендации родителям.

(По материалам Родительского клуба «Эффективное взаимодействие с подростками»).

Один из эффективных приемов разговора с ребенком - активное слушание – это особый способ участия в беседе, который поможет Вам:

- выражать собственные чувства и мысли;
- управлять ходом разговора;
- понимать мысли и чувства своего ребенка.

1. Пауза



Как выполнить:

- сосчитайте до 10 прежде, чем ответить.

Что дает:

- вес Вашим словам;
- собеседник чувствует Ваше уважение;
- возможность успокоиться, собраться с мыслями.

2. Уточнение



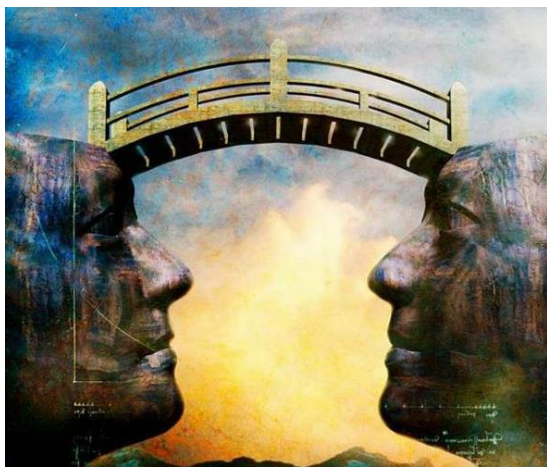
Как выполнить:

- правильно ли я понял, что...

Что дает:

- согласованность в разговоре;
- собеседник чувствует, что Вы заинтересованы в нем;
- закрепление информации.

3. Пересказ (парафраз)



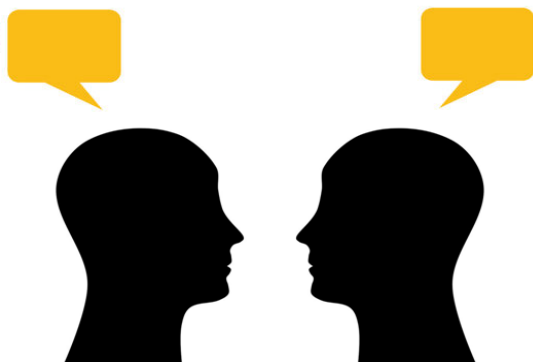
Как выполнить:

- Ты (краткое повторение слов собеседника).

Что дает:

- показывает собеседнику как его слова звучат со стороны;
- возможность по-разному расставить смысловые акценты;
- обратная связь собеседнику (правильно ли его поняли).

4. Повтор (эхо)



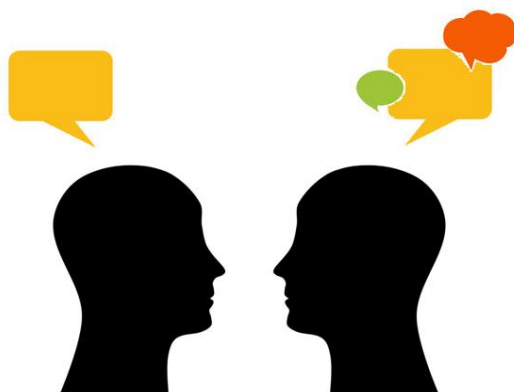
Как выполнить:

- дословно повторите последнюю фразу собеседника.

Что дает:

- показывает собеседнику, что Вы очень внимательны и разговор важен для Вас;
- помогает найти потерянную мысль собеседника.

5. Развитие мысли



Как выполнить:

- Получается, что...
- Продолжая эту мысль...

Что дает:

- помогает продвинуть беседу;
- расширяет представление собеседника о последствиях его рассуждений;
- подводит беседу к согласованным выводам.

6. Отношение к теме разговора



Как выполнить:

- эта тема очень важна для нас;
- тема нашего разговора непростая.

Что дает:

- отражает скрытые переживания собеседника;
- собеседник лучше понимает Вас;
- доверительную атмосферу в разговоре.

7. Сообщение о Ваших чувствах



Как выполнить:

- мне очень больно это слышать;
- я радуюсь, когда слышу такое.

Что дает:

- раскрывает Ваши чувства перед собеседником;
- доверительную атмосферу в разговоре.

8. Общие замечания о ходе беседы



Как выполнить:

- похоже, мы достигли...
- в результате мы пришли...

Что дает:

- выводы из беседы;
- возможность собеседнику предложить свои выводы для обсуждения;
- согласованность общих выводов.

Приемы активного слушания помогут Вашему ребенку почувствовать, что его любят и ценят как личность, но в тоже время позволят Вам поставить и удерживать Вашего подростка в границах дозволенного.

Приглашаем Вас посетить наши занятия в Родительском клубе, где каждый участник может обсудить интересующие его вопросы об особенностях подросткового возраста и получить ответы и рекомендации, как действовать в конкретных ситуациях общения с подростком.