



Понимание – начало согласия.
Спиноза

«Родители меня не понимают
или как услышать подростка».



Иванова Галина Викторовна
ГБОУ Гимназия 587 СПб



- Как правильно отреагировать?
- Что сказать подростку?
- Как сохранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами?

«Не пойду я»

**А на самом деле –
выплескивают
свои негативные
эмоции.**

Основные правила активного слушания:

1. Повернуться лицом к подростку.
Глаза на одном уровне.
2. Избегать вопросов,
использовать утвердительную
форму высказываний.
3. Держать паузу, давая подростку
время на обдумывание.
4. Обозначать чувства,
испытываемые подростком.



Результаты применения активного слушания:

1. Убедившись, что взрослый
готов слушать, подросток
обычно начинает
рассказывать о себе все
больше.
2. Подросток сам продвигается в
решении своей проблемы.
3. Подросток тоже начинает нас
слушать и слышать.
4. Мы, действительно, начинаем
лучше понимать своих детей.

Как сообщить подростку о родительских чувствах?

- «Сколько раз повторять: немедленно убери бардак в своей комнате!»
- «Ты прогуливаешь уроки и хочешь остаться неучены!»
- «Ты никогда не приходишь вовремя! В следующий раз будешь ночевать под дверью!»

- Мне становится неловко, когда гости видят неубранную постель. Под покрывалом она смотрится гораздо лучше».
- «Сегодня звонила твоя классная руководительница по поводу твоей посещаемости. Мне было очень стыдно во время разговора, и я хотела бы избежать этих переживаний. Каждый сам отвечает за свои поступки, а если тебе нужна помощь, мы можем поговорить об этом».
- «Когда в семье кто – то приходит позже, чем мы договаривались, я волнуюсь, не нахожу себе места. Мне хочется тебя видеть в течение десяти часов вечера, а в особых случаях мы можем договориться отдельно».

Стили семейного воспитания определяющие особенности отношений подростка с родителями.

Демократичные родители.

↓
Самостоятельность,
дисциплинированность

↓
Не ущемляя прав

↓
Контроль основанный на теплых
чувствах

↓
Формирование взрослости

Авторитарные родители

↓
Беспрекословное
подчинение

↓
Жесткий контроль
всех сфер жизни

↓
Замыкаются, общение
родителями нарушается

↓
Неуверенными, менее
самостоятельными



Конструктивное поведение в конфликтных ситуациях.

- Научиться избегать конфликтных ситуаций.
- В конфликтах никто никому ничего не может доказать.
- Главное – вспомнить: нужно замолчать самому!
- Молчание помогает выйти из конфликтной ситуации и убрать то, что её подкрепляет.
- Избегать словесной констатации отрицательного эмоционального состояния партнера («Ты никогда меня не можешь понять!»).
- Конфликт можно прекратить, спокойно выйдя из комнаты.
- Учить подростков отказываться от конфликтов на собственном примере.



«Мне необходима поддержка старшего друга, но мне стыдно и боязно сказать об этом. Мне хочется, чтобы все считали, что я самостоятельно, своими силами доберусь до вершины»



.А. Сухомлинский

