

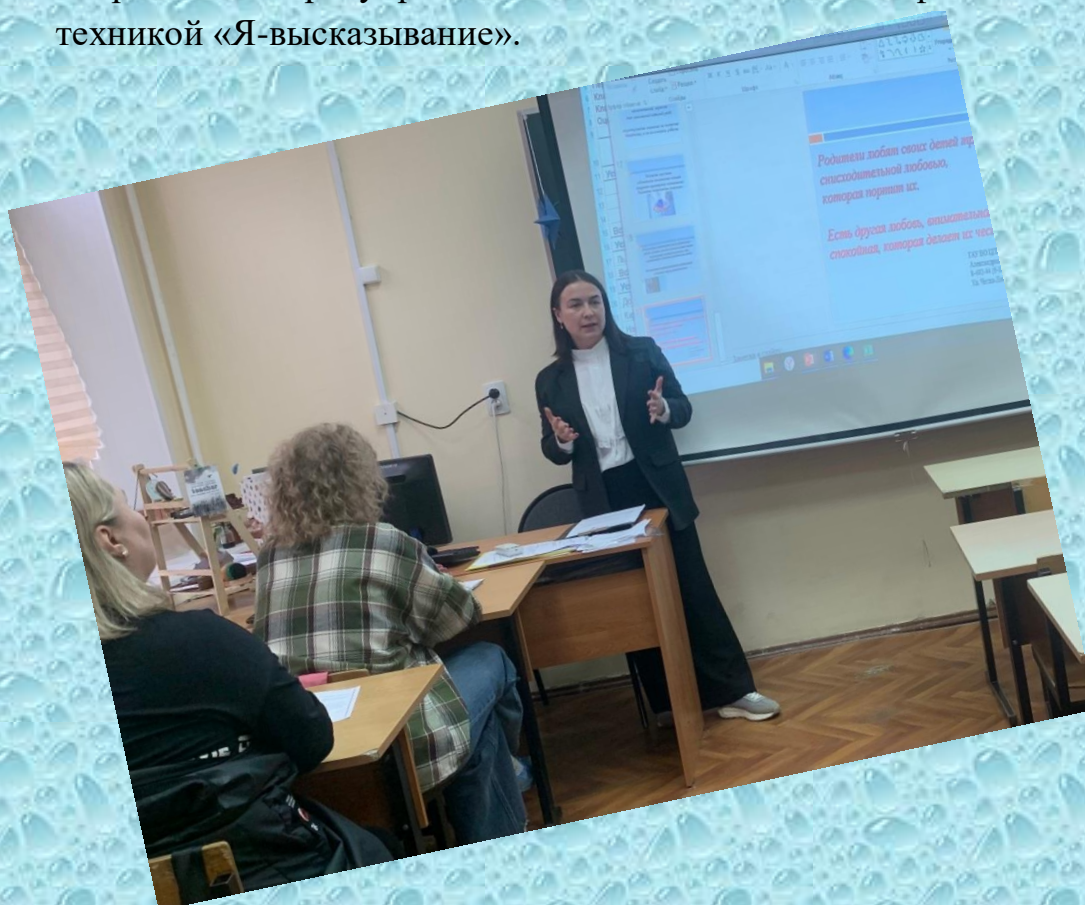
## «Я- высказывание»

Мы продолжаем серию встреч с родителями, посвященных бесконфликтному общению в подростковой среде.

С чего начинается обычная, на первый взгляд, безобидная ссора? С определенных возражений или недопонимания. Почему зачастую ссоры перерастают в конфликт? Причина заключается в том, что многие совершают одни и те же ошибки, нападая и обвиняя собеседника.

Такие обвинения чаще всего начинаются с нападающих на собеседника местоимений «ТЫ».

Юлия Сулова, педагог-психолог Александровского филиала, познакомила родителей с эффективным приемом в общении, смягчающим эмоциональное напряжение и предупреждающим возникновение конфликтных ситуаций - техникой «Я-высказывание».



Использование техники «Я-высказывание» требует определенного опыта, поскольку не всегда можно быстро сориентироваться и перестроить фразу, однако со временем это будет получаться все лучше и лучше.

А ваш ребенок обретет умение, благодаря которому его жизнь будет наполнена пониманием себя и других. Родители с удовольствием включились в практику применения данной техники, были активны и очень заинтересованы.

## «Памятка для родителей»

1. Умейте слушать своего подростка всегда и везде, отдаваясь этому слушанию целиком и полностью. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.
3. Умейте говорить с ребенком так, как если бы вам хотелось, чтобы говорили с вами, проявляя мягкость, уважительность.
4. Наказывайте, не унижая, а сохраняя достоинство ребенка, вселяя надежду на исправление.
5. Если подросток не хочет обсуждать с вами, предложите поговорить с кем-то другим, кому он доверяет. Если же такого человека не найдется, предложите воспользоваться бесплатной услугой.

