

Как сказать родителям про ЭТО: Руководство по сложному разговору

Педагог -психолог Степанова Е.В лицей 93 г Тюмень 2025 г

Готовимся, говорим, поддерживаем диалог



Почему это сложно?

1

Страх неодобрения

Опасения быть осужденным или не принятым родителями.

2

Потеря доверия

Боязнь, что родители перестанут вам доверять.

3

Неуверенность в реакции

Тревога по поводу непредсказуемой эмоциональной реакции родителей.

4

Чувство стыда

Ощущение неловкости или стыда перед близкими людьми.

5

Прошлый опыт

Негативные воспоминания о предыдущих трудных беседах.

📄 Ваши переживания нормальны. Многие проходят через это. Вы не одиноки.

Когда говорить? Выбираем лучшее время

Оптимальные условия

- Родители спокойны и отдохнувшие.
- Достаточно времени для обстоятельной беседы.
- Уединённое место без посторонних.
- Отсутствие срочных дел и стресса.

Когда НЕ стоит начинать

- При усталости или раздражении.
- В разгар конфликта или ссоры.
- Перед важным событием (экзамен, поездка).
- В спешке или на ходу.



Как подготовиться к разговору?

1

Четкость формулировок

Определите, что конкретно вы хотите донести, избегая двусмысленности.

2

Продумайте вопросы

Подготовьтесь к возможным вопросам и возражениям родителей.

3

Репетируйте вслух

Практикуйте свою речь, чтобы чувствовать себя увереннее.

4

Аргументы и объяснения

Если ваше решение требует объяснений, заранее подготовьте веские доводы.

Пример заготовки: «Мне важно с вами поговорить о серьезном для меня вопросе. Это непросто, но я хочу быть честным(ой) с вами.»



Начало разговора: Рабочие фразы



Просьба о наедине

«Можно поговорить с вами наедине? У меня есть важная тема, которую я хотел(а) бы обсудить.»



Запрос удобного времени

«Мне нужно ваше мнение по серьёзному вопросу. Когда вам будет удобно выделить время для разговора?»



Выражение искренности

«Я долго думал(а), как вам это сказать... Давайте найдём время, чтобы спокойно это обсудить.»

Ключевое: дайте родителям понять, что это важно, и запросите их **полное внимание**.

Во время разговора: Что делать и чего избегать

Что делать

- **Спокойствие и ясность:** Говорите спокойно и чётко.
- **Зрительный контакт:** Смотрите в глаза, но без вызова.
- **Выражайте чувства:** Используйте «Я-сообщения» («Я чувствую...», «Мне важно...»).
- **Активное слушание:** Слушайте ответы, не перебивая.
- **Уточняйте:** Спрашивайте, если не понимаете реакцию или слова.

Чего избегать

- **Обвинений:** Не используйте упрёки или фразы «вы всегда/никогда».
- **Ухода от темы:** Сосредоточьтесь на главной проблеме.
- **Агрессии или слёз:** Старайтесь контролировать эмоции, чтобы разговор был конструктивным.
- **Манипуляций:** Будьте искренни в своих намерениях.



Возможные реакции родителей и ваш ответ



Шок / Молчание

Дайте им время осмыслить информацию. Не торопите с ответом.



Гнев / Критика

Не вступайте в спор. Скажите: «Я понимаю, что вы расстроены. Давайте поговорим, когда успокоимся».



Вопросы с недоверием

Отвечайте честно, но не вдавайтесь в излишние детали, если это не необходимо.



Поддержка

Благодарите и выразите признательность. Это укрепит ваше доверие.



Помните: их первая реакция не всегда окончательная. **Дайте им время.**



Если разговор идёт плохо: Тактики деэскалации

Предложите паузу

«Давайте сделаем паузу и продолжим позже, когда мы оба будем готовы.»

Признайте эмоции

«Я вижу, что вы расстроены. Могу я объяснить по-другому, чтобы вам было понятнее?»

Подчеркните важность

«Мне важно, чтобы мы поняли друг друга. Давайте попробуем ещё раз, с другой стороны.»

Привлечение посредника

Если конфликт затянулся, рассмотрите возможность привлечения доверенного члена семьи (бабушка, дядя) или специалиста (психолога).



После разговора: Поддержание связи

01

Благодарность

Поблагодарите родителей за то, что они выслушали вас, независимо от их реакции.

02

Вопросы

Уточните, есть ли у них дополнительные вопросы или мысли, которые они хотели бы обсудить.

03

Дайте время

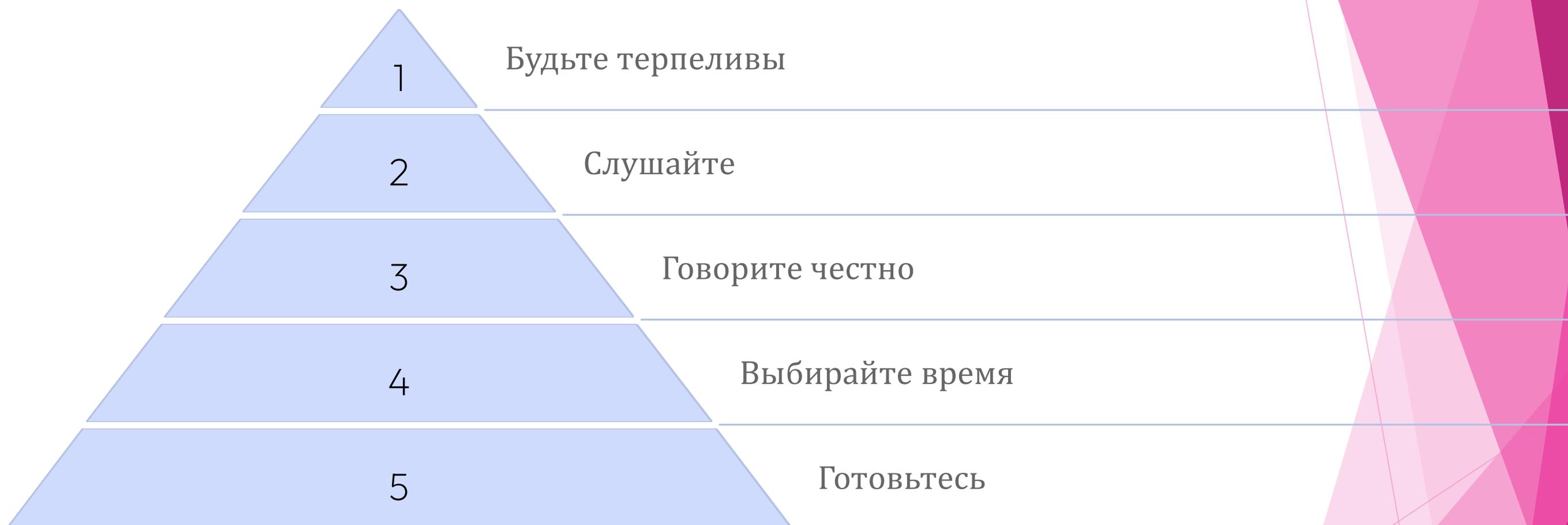
Позвольте себе и родителям время на осмысление сказанного. Мгновенное принятие редко бывает.

04

Не додумывайте

Если родители молчат, не делайте поспешных выводов. Скажите: «Я буду рад(а) поговорить, когда вы будете готовы».

Резюме: 5 ключевых правил сложного разговора



Даже сложный разговор — это шаг к близости. Вы уже смелы, потому что решаетесь на него. Главное: диалог — это не разовое событие, а процесс.

Рекомендуемая литература педагогам и родителям

- ▶ Кондратович «Говори , я хочу еще». Москва 2023 г
- ▶ Ярослава Рындина «Садись , пять» . Эксмо 2024
- ▶ Н.А Голиков А .Ю Мясников «Современный подросток в контексте современной турбулентности» Красное знамя 2022 г
- ▶ Френсис Э.Дженсен Эми Элис Натт «Мозг подростка» Бомбора 2022г
- ▶ Маршал Розенберг «Ненасильственное общение» София 2021 г
- ▶ Шиманская В. "Детская агрессия» Манн ,Иванов, Фербер 2025 г