

MIRAVA BOOKS

Разговоры, которые сближают

Семейная коммуникация без допросов, крика и молчания

Русское издание

Бесплатный фрагмент

Разговоры, которые сближают

Семейная коммуникация без допросов, крика и молчания

Русское издание · Обновлённое издание · октябрь 2026

Эта книга для родителей, подростков и других близких взрослых, которые хотят обсуждать семейные дела с уважением. Читайте по одной главе и пробуйте её упражнение в обычной ситуации. Примеры вымышлены, текст подготовлен с помощью искусственного интеллекта. Это практический материал, а не психологическая диагностика. Советы предполагают безопасные отношения: при угрозах, насилии или жестоком обращении приоритетом становятся безопасность и помощь надёжного взрослого или профильной службы, а не совместное обсуждение.

MIRAVA · Текст и перевод подготовлены с помощью ИИ.

Содержание

- 01 Сначала контакт, потом совет
- 02 Вопрос без допроса
- 03 Правила, понятные всем
- 04 Ссора без разрушения
- 05 Извинение, которому верят
- 06 Еженедельный семейный круг

Сначала контакт, потом совет

Подросток приносит низкую оценку. Родитель уже придумал расписание дополнительных занятий, но ребёнок пока хочет рассказать, как растерялся у доски. Если сразу обсуждать исправление, важная часть истории останется неизвестной. Начните с присутствия: отложите телефон, предложите удобное место и спросите, готов ли человек говорить. Не требуйте смотреть вам в глаза: кому-то легче разговаривать на прогулке или за спокойным делом.

Один открытый вопрос даёт больше пространства, чем готовая версия: «Что оказалось самым трудным?» Выслушайте ответ до конца и проверьте понимание: «Ты знал тему, но не успел закончить задание, верно?» Отражать услышанное не значит соглашаться со всем. Можно признать разочарование и одновременно сохранить требование выполнить школьную работу. Не сравнивайте ребёнка с братом, соседкой или собой в его возрасте.

Перед советом уточните запрос: «Тебе сейчас нужно, чтобы я послушал, помог разобраться или предложил варианты?» Если подросток выбирает слушание, оставьте решение на другой разговор. Если просит помощь, предложите два посильных действия: вместе разобрать один пример или подготовить вопрос учителю. За маленького ребёнка взрослый организует необходимую помощь, объясняя её простыми словами, без обвинений и угроз.

Практика: вспомните недавний разговор, в котором вы торопились советовать. Запишите вопрос, фразу проверки понимания и предложение помощи. В следующий раз используйте только эту последовательность, без длинной лекции. После разговора отметьте, узнали ли вы что-то новое о

ситуации. Успехом может стать честное «сейчас не хочу рассказывать» и договорённость вернуться позже, а не немедленная откровенность.

Это бесплатный фрагмент. Полная PDF-книга содержит все главы из содержания. Продажи пока не открыты.