

MIRAVA BOOKS

Розмови, які зближують

Сімейне спілкування без допитів, крику й мовчання

Українське видання

Безкоштовний уривок

Розмови, які зближують

Сімейне спілкування без допитів, крику й мовчання

Українське видання · Оновлене видання · жовтень 2026

Ця книга для батьків, підлітків та інших близьких дорослих, які хочуть обговорювати сімейні справи з повагою. Читайте по одному розділу й пробуйте його вправу у звичайній ситуації. Приклади вигадані, текст підготовлено за допомогою штучного інтелекту. Це практичний матеріал, а не психологічна діагностика. Поради передбачають безпечні стосунки: за наявності погроз, насильства або жорстокого поводження пріоритетом стають безпека й допомога надійного дорослого чи профільної служби, а не спільне обговорення.

MIRAVA · Текст і переклад підготовлені за допомогою ШІ.

Зміст

01 Спочатку контакт, потім порада

02 Запитання без допиту

03 Правила, зрозумілі всім

04 Сварка без руйнування

05 Вибачення, якому вірять

06 Щотижневе сімейне коло

Спочатку контакт, потім порада

Підліток приносить низьку оцінку. Батько чи мати вже придумали розклад додаткових занять, але дитина поки хоче розповісти, як розгубилася біля дошки. Якщо відразу обговорювати виправлення, важлива частина історії залишиться невідомою. Почніть із присутності: відкладіть телефон, запропонуйте зручне місце та запитайте, чи готова людина говорити. Не вимагайте дивитися вам в очі: комусь легше розмовляти на прогулянці або за спокійною справою.

Одне відкрите запитання дає більше простору, ніж готова версія: «Що виявилось найскладнішим?» Вислухайте відповідь до кінця й перевірте розуміння: «Ти знав тему, але не встиг завершити завдання, правильно?» Відобразити почуте не означає з усім погодитися. Можна визнати розчарування й водночас зберегти вимогу виконати шкільну роботу. Не порівнюйте дитину з братом, сусідкою чи собою в її віці.

Перш ніж радити, уточніть запит: «Тобі зараз потрібно, щоб я послухав, допоміг розібратися чи запропонував варіанти?» Якщо підліток обирає слухання, залиште рішення для іншої розмови. Якщо просить допомоги, запропонуйте дві посильні дії: разом розібрати один приклад або підготувати запитання вчителю. Для маленької дитини дорослий організовує потрібну допомогу, пояснюючи її простими словами, без звинувачень і погроз.

Практика: згадайте недавню розмову, у якій ви поспішали радити. Запишіть запитання, фразу перевірки розуміння та пропозицію допомоги. Наступного разу використайте лише цю послідовність, без довгої лекції. Після розмови відзначте, чи дізналися ви щось нове про ситуацію. Успіхом може стати чесне «зараз не хочу розповідати» й домовленість повернутися пізніше, а не негайна відвертість.

Це безкоштовний уривок. Повна PDF-книга містить усі розділи зі змісту.
Продажі ще не відкриті.