

Эти вопросы помогут родителям понять, как они строят общение и какие изменения могут быть полезны для укрепления отношений с подростком

1. Какие чувства и эмоции я чаще всего испытываю, когда общаюсь с моим подростком?

(Этот вопрос помогает понять эмоциональные реакции и определить возможные точки напряжения в отношениях).

2. Чувствует ли мой ребенок, что его понимают и уважают? Какими действиями я поддерживаю или подрываю это чувство?

(Позволяет оценить, насколько родитель поддерживает доверие и уважение)

3. Какие темы обсуждаются легко, а какие — сложно? Что это говорит о нашей способности быть открытыми друг с другом?

(Помогает выявить табуированные темы и понять, как улучшить открытость в общении).





4. Какие мои установки или ожидания могут быть слишком жесткими или мешать моему подростку быть самим собой?

(Позволяет родителям выявить свои установки и их влияние на ребенка).

5. Что я делаю, чтобы поддерживать интерес к жизни и увлечениям моего подростка? Как он реагирует на мой интерес?

(Оценивает готовность родителей быть вовлеченными в жизнь подростка).

6. Насколько я готов слушать, не оценивая и не перебивая? Чувствует ли мой подросток, что его голос важен для меня?

(Фокус на умении родителя слушать и принимать точку зрения ребенка).

7. Какими моментами в наших отношениях с подростком я горжусь?

Как это может послужить основой для улучшения других аспектов наших отношений?

(Помогает сфокусироваться на сильных сторонах и найти, что можно развить).

8. Чувствует ли мой ребенок, что может ко мне обратиться за поддержкой? В каких ситуациях я показываю, что могу быть опорой?

(Позволяет оценить, насколько родители доступны и поддерживают подростка).



10. Что я могу изменить в своем подходе, чтобы больше способствовать его самостоятельности и ответственности?

(Фокус на поддержке развития самостоятельности подростка).

9. Какие границы я устанавливаю в общении с подростком, и как он на них реагирует? Есть ли возможность эти границы пересмотреть?

(Вопрос о границах и их гибкости в зависимости от возраста и зрелости ребенка).