

## Как звучит взрослый тон?

- ✓ спокойно
- ✓ уважительно
- ✓ понятно
- ✓ без крика
- ✓ без драматизации

Взрослый не орёт  
и не хлопает дверями.  
Он **умеет разговаривать**.

## Главная формула взрослости

Уважение + ответственность

- слова вместо крика

= взрослый разговор

**Ты растёшь.**

**И взрослость видно не по  
возрасту,  
а по тому, как ты говоришь.**

Попробуй хотя бы **3 дня**  
говорить по этим правилам —  
и посмотри, **что изменится.**

## Памятка для подростков

### «Как быть взрослым в разговоре с родителями»

Взрослость — это не возраст.  
Это то, **как ты говоришь,**  
**как объясняешь себя**  
**и как берёшь ответственность.**

Эта памятка поможет тебе  
общаться с родителями  
спокойно, уверенно и по-  
взрослому.

## 1. Говори словами, а не эмоциями

✗ «Отстаньте! Вы ничего не понимаете!»

✓ «Мне важно, чтобы меня услышали.  
Я сейчас чувствую... Давай обсудим?»

❖ Чем спокойнее ты говоришь — тем больше шансов, что тебя услышат.

## 2. Объясняй, чего ты хочешь и почему

Родителям важны **аргументы**.

Пример:

«Я хочу задержаться на 20 минут, потому что мы заканчиваем проект.  
Я напишу, где буду».

Объяснять — это **взрослый уровень общения**.

## 3. Говори «нет» уважительно

Ты имеешь право не соглашаться.

- ✓ «Я не согласен(на), но хочу объяснить почему»
- ✓ «Мне это не подходит. Можно предложить другой вариант?»
- ✓ «Я сделаю, но позже — вот когда»

## 4. Слушай, даже если не согласен

- ✓ «Я понял(а), что ты хочешь сказать»
- ✓ «Спасибо, что объяснил(а)»

❖ Чем лучше ты слышишь взрослых, тем легче они слышат тебя.

## 5. Говори про ситуацию, а не про личность

- ✗ «Ты всегда придираешься!»
- ✓ «Мне неприятно, когда меня перебивают»

Взрослый разговор — **про действия**, а не обвинения.

## 6. Договаривайся, а не требуй

Не «Хочу и всё», а:

- ✓ «Давай попробуем договориться»
- ✓ «Что мне нужно сделать, чтобы ты разрешил(а)?»

❖ Где есть договорённость — там появляется свобода.

## 7. Принимай ответственность

Хочешь больше свободы — бери больше ответственности.

- ✓ «Я вернусь вовремя»
- ✓ «Я напишу, где нахожусь»
- ✓ «Я сделаю это позже, но точно»

## 8. Выбирай взрослый тон

Попробуй говорить по-взрослому хотя бы **несколько дней подряд**. Реакция родителей может удивить.



Основная идея

раскрытие

вывод