Лекция для родителей.

***Тема: Подростковый период.***

**Мини-лекция «Особенности подросткового возраста».**

Подростковый возраст - период жизни человека от детства до юности в традиционной классификации (от 11-12 до 14-15 лет). В этот самый короткий по астрономическому времени период подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности. Какие же изменения происходят с ребенком?

***1. Интенсивное половое созревание и развитие, бурная физиологическая перестройка организма.***

Физиологически подростковый возраст стоит в одном ряду с периодом младенчества как время чрезвычайно быстрых биологических изменений. Тем не менее, подростки испытывают боль и радость, наблюдая за этим процессом; они видят, как их тело преображается, и ощущают сменяющие друг друга чувства очарования, восторга и ужаса. Удивленные, смущенные и растерянные, они постоянно сравнивают себя с другими и пересматривают образ своего Я. Представители обоих полов с тревогой следят за своим развитием, его своевременностью и правильностью, основывая свои суждения, как на реальном знании, так и на ложной информации. Подростки сравнивают себя с принятыми в обществе нормами относительно своего пола; фактически стремление примирить различия между реальным и идеальным является ключевой проблемой подростков. То, как родители реагируют на физические изменения своих детей, может также оказывать серьезное влияние на адаптацию подростков. В течение среднего подросткового возраста дети получают полное представление о понятиях формы, комплекции, существующих идеалах и составляют мнение о своем теле, пропорциях и умениях. В этом возрасте достоинства и недостатки своей внешности оцениваются слишком строго. Некоторые молодые люди подвергают себя суровой диете, в то время как другие озабочены суровыми физическими тренировками, способствующими улучшению формы и развитию силы тела. Наибольшее значение для мальчиков имеют рост и мускулы. Девочки, напротив, беспокоятся о том, чтобы не быть слишком толстыми либо слишком худыми. Они сосредоточены на весе потому, что волнуются, как их воспримет общество. Поэтому многие нормальные, даже худощавые девочки считают, что у них избыточный вес. Когда беспокойство достигает предела, подобные тревоги могут привести к нарушениям питания, особенно нервной анорексии и булимии.

**2. *Неустойчивая эмоциональная сфера, всплески и неуправляемость эмоций*.**

Общение подростка во многом обусловливается изменчивостью его настроения. На протяжении небольшого промежутка времени оно может меняться на прямо противоположное. Изменчивость настроений ведет к неадекватности реакций подростка. Так, реакция эмансипации, проявляющаяся в стремлении высвободиться из-под опеки старших, может принимать под влиянием момента такие крайние формы выражения, как побеги из дома.

Неустойчивость подростка, неумение оказать сопротивление давлению со стороны взрослых зачастую ведут к «уходам» из ситуации. Поведение подростка также в определенной степени характеризуется детскими реакциями. При чрезмерных ожиданиях от подростка, связанных с непосильными для него нагрузками, или при уменьшении внимания со стороны близких может следовать реакция оппозиции, характеризующаяся тем, что он разными способами пытается вернуть внимание, переключить его с кого-то другого на себя.

Характерными для подросткового возраста являются подражание чьего-либо поведения. Чаще имитируется поведение значимого взрослого, достигшего определенного успеха, причем в первую очередь обращается внимание на внешнюю сторону. При недостаточной критичности и несамостоятельности в суждениях такой образец для подражания может оказать негативное влияние на поведение подростка. Сравнительно редко проявляется у подростков отрицательная имитация, когда определенный человек выбирается в качестве отрицательного образца. Зачастую это бывает кто-либо из родителей, причинивших много горя и обид подростку.

***3. Формирование самосознания, самооценки и характера.***

Отрочество – возраст напряженной внутренней жизни человека, тонких рефлексий, заводящих подростков в такие глубины таинств человеческой психики, что порой дух захватывает от диапазона образов, теснящихся во внутреннем мире потрясенного отрока.

В подростковом возрасте в процессе физического, психического и социального развития вместе с позитивными достижениями закономерно возникают негативные образования и специфические психологические трудности. Развивающееся самосознание именно в отрочестве делает человека особенно тревожным и неуверенным в себе.

Благодаря рефлексии на себя и других подросток продвигается в направлении самопознания. Он стремится понять себя самого. «Кто Я?» - основной вопрос возраста.

Подросток стремится оценить себя как будущего юношу или девушку; определить для себя свое прошлое, значение личного настоящего, заглянуть в личное будущее; определиться в социальном пространстве - осмыслить свои права и обязанности.

***4. Учебная деятельность***

Учеба в школе занимает большое место в жизни подростка. Позитивное здесь - готовность подростка к тем видам учебной деятельности, которые делают его более взрослым в его собственных глазах. Такая готовность может быть одним из мотивов учения. Для подростка становятся привлекательными самостоятельные формы занятий. Подростку это нравится, и он легче осваивает способы действия, когда учитель лишь помогает ему.

В этом возрасте возникают новые мотивы учения, связанные с осознанием жизненной перспективы, своего места в будущем, профессиональных намерений, идеала.

Знания приобретают особую значимость для развития личности подростка. Они являются той ценностью, которая обеспечивает подростку расширение собственно сознания и значимое место среди сверстников.

Знания, которые получает подросток в процессе учебной деятельности в школе, также могут приносить ему удовлетворение. Однако здесь есть одна особенность: в школе подросток не выбирает сам постигаемые знания. В результате можно видеть, что некоторые подростки легко, без принуждения, усваивают любые школьные знания; другие - лишь избранные предметы. Если подросток не видит жизненного значения определенных знаний, то у него исчезает интерес, может возникнуть отрицательное отношение к соответствующим учебным предметам.

Успех или неуспех в учении также влияет на формирование отношения к учебным предметам. Успех вызывает положительные эмоции, позитивное отношение к предмету и стремление развиваться в этом отношении. Неуспех порождает негативные эмоции, отрицательное отношение к предмету и желание прервать занятия.

***5. Ведущий вид деятельности – общение.***

В отрочестве общение с родителями, учителями начинают складываться под влиянием возникающего чувства взрослости. Подросток начинает выказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым требованиям, они начинают активнее отстаивать свои права на самостоятельность.

***6. Самоутверждение своей самостоятельности и индивидуальности.***

Очень часто у подростков возникают сложности во взаимоотношениях со взрослыми (негативизм, упрямство, строптивость, бунт против взрослых).

Несмотря на внешние противодействия, проявляемые по отношению к взрослому, подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В этом случае взрослый может значительно облегчить подростку поиск его места в системе новых, складывающихся взаимодействий, помочь оценить свои способности и возможности, лучше познать себя. Совместная деятельность, общее времяпрепровождение помогают подростку по-новому узнать сотрудничающих с ним взрослых. В результате создаются более глубокие эмоциональные и духовные контакты, поддерживающие подростка в жизни.

Со многими трудностями подросткового возраста можно и нужно научиться справляться. Вот какие советы и рекомендации дают по этому поводу специалисты:

Постоянно интересуйтесь делами своего ребенка. Будьте для него не наставником, а другом, который не заставляет что-то делать, а советует, как лучше поступить

Поощряйте физическую активность, при этом учитывайте интересы подростка. С раннего возраста прививайте стремление к ЗОЖ, демонстрируя негативное отношение к вредным привычкам (лучше всего на собственном опыте). Вопрос психологического здоровья подростков зависит от многих факторов. Осознанно контролируя эти элементы подростковой жизни, ответственные родители смогут эффективно способствовать нормальному психологическому развитию своих детей.

**Мини-лекция «Что такое конфликты? Как их избежать?»**

Существует множество определений понятия «Конфликт», в психологии – это трудно разрешимое противоречие, связанное с острыми эмоциональными переживаниями. Авторы большинства существующих определений конфликта сходятся относительно лежащего в его основе «столкновения». Любой конфликт, независимо от его характера, конкретного содержания и вида, обязательно содержит в себе момент противостояния, противоборства.

Обычно считается, что конфликт проходит через следующие этапы развития:

1) возникновение объективной конфликтной ситуации;

2) осознание ситуации как конфликтной;

3) конфликтное взаимодействие (или собственно конфликт);

4) разрешение конфликта.

Возникновение конфликта предполагает не только восприятие и осознание противостояния, противоречия, возникающего во взаимодействии с самим собой или с другими людьми, но и развитие активности, направленной на преодоление этого противоречия, точнее способов реагирования на возникшие ситуации. Они могут быть нескольких видов:

*Сотрудничество* - это поиск такой позиции, которая позволит в полной мере удовлетворить интересы всех задействованных в конфликте людей. Стратегия лучшая, но на практике воспользоваться ей удается далеко не всегда.

Во-первых, часто бывает, что интересы оказываются в принципе взаимоисключающими, выигрыш одного автоматически означает проигрыш другого (как, например, в спортивных состязаниях).

Во-вторых, конфликт часто сопровождается взаимными претензиями, обидами и отрицательными эмоциями, а в таком состоянии люди не могут и не хотят спокойно обсуждать ситуацию и пытаться сделать так, чтобы все остались довольны.

Что же нужно делать, чтобы по возможности выйти на уровень сотрудничества?

1. Внимательно проанализировать, что на самом деле нужно каждому из участников конфликта. Бывает, что интересы, на первый взгляд кажущиеся взаимоисключающими, на самом деле таковыми не являются, выиграть можно и не ценой проигрыша другого. Представь себе, что два человека делили лимон, и, в конце концов, договорились разрезать его пополам (т. е. прибегли к компромиссу). Один выдавил лимонный сок в чай, а мякоть и шкурку выкинул. А второй, выдавив и вылив сок, использовал начинку для лимонного пирожка. Вот пример ситуации, когда люди могли бы решить противоречие гораздо эффективнее, уточни они заранее свои потребности.

2. Взять под контроль собственные эмоции и отказаться от взаимных обвинений. Говорить нужно не на языке взаимных претензий, а по существу обсуждать то противоречие, что

лежит в основе конфликта. Сотрудничество всегда подразумевает уважение к партнеру, готовность, смирив свои амбиции, действовать сообща с ним для достижения общих целей.

Сотрудничество – вариант наилучший, но не всегда возможный. Во-первых, иногда несовместимы интересы конфликтующих, во-вторых, сотрудничать мешает неприязнь друг к другу.

*Соперничество* - активное отстаивание собственных интересов без учета интересов другого человека, а иногда и в ущерб ему. Это своего рода состязание, в котором общая победа невозможна, каждый стремится взять верх, а выигрыш достается тому, кто в итоге окажется сильнее. Когда к нему имеет смысл прибегать?

1. Если находишься в сильной позиции и уверен, что сможешь взять верх над тем, с кем конфликтуешь, поскольку имеешь над ним превосходство. Ведь на соперничество тебе ответят тем же, и если твоя позиция не позволяет одержать победу – значит, ты проиграешь. И разумнее изначально не пытаться соперничать, а договориться таким образом, чтобы оба остались довольны, поискать компромисс.

2. Когда не очень важны отношения с тем человеком, с которым возник конфликт. Ведь соперничество ведет к ухудшению этих отношений. Поэтому оно не очень уместно при общении с близкими людьми, с которыми тебе и дальше предстоит, так или иначе, выстраивать отношения.

3. Когда в основе конфликта действительно лежит серьезный повод, имеется существенное противоречие. Соперничать по мелким, незначительным поводам, или делать это просто из принципа – поведение не самое умное. Ведь это приводит к тому, что тратится много сил и нервов, и ухудшаются отношения с другим человеком. Чего ради, спрашивается, идти на это из-за какой-то сущей ерунды?

Соперничество часто вызывает ассоциации со спортом – ведь на состязаниях каждый нацелен на победу, и выигрыш одного непременно означает проигрыш кого-то другого. В спорте это действительно так, однако в обычных жизненных ситуациях подобные отношения складываются далеко не всегда. Очень часто можно достигнуть своих целей не ценой неудачи другого, а вместе с ним, а то и при его помощи!

Прежде чем соперничать, подумай трижды:

1 – хватит ли тебе сил взять верх?

2 – готов ли ты пожертвовать отношениями с этим человеком?

3 – стоит ли того повод конфликта?

*Приспособление* - это готовность пожертвовать собственными интересами, отступиться от них ради интересов другого. К этой стратегии имеет смысл прибегать в таких случаях:

1. Когда ты понимаешь, что повод конфликта для другого человека гораздо важнее, чем для тебя, и можно пожертвовать им ради него. Во-первых, сохранение хороших отношений зачастую гораздо важнее, чем то, из-за чего разгорелся конфликт. Во-вторых, если есть возможность сделать другого более счастливым без серьезного ущерба для самого себя, то почему бы ей не воспользоваться? Ведь сделанное добро к нам возвращается, и вполне возможно, что когда-нибудь и этот человек тебе поможет.

2. Если твоя позиция заведомо слабая, проигрышная, и ты понимаешь, что другой все равно добьется того, что ему нужно. Возможно, лучше сразу уступить ему, нежели пытаться сопротивляться, потратить массу сил и нервов (а иногда и подвергнуть себя серьезной опасности, если это, к примеру, попытка вооруженного ограбления), а в итоге все равно проиграть.

3. Если ты столкнулся с ситуацией, когда повод конфликта слишком мелкий, а вступление в него чревато проблемами. Зачастую приспособление ассоциируется с заведомым проигрышем, признанием собственной слабости и беспомощности. Приспособиться – значит расписаться в собственном бессилии. Однако на самом деле это не всегда так, бывают и ситуации, когда приспособленческое поведение – это проявление мудрости. Если для другого что-то гораздо важнее, чем для тебя – стоит ли из-за этого соперничать, может мудрее отступиться?

*Компромисс* - выбор промежуточной позиции, при которой каждый человек удовлетворяет свои интересы лишь частично, но чем-то при этом и жертвует, частично отступает от собственных требований.

Чтобы сложился компромисс, важно, чтобы стороны были готовы к диалогу и обсуждали имеющиеся противоречия по существу, а не общались на языке взаимных претензий и обвинений.

Кроме того, необходимо, чтобы все участники конфликта проявляли гибкую позицию, были готовы пожертвовать чем-то менее значимым для себя, чтобы выиграть в более значимом. Нужно избегать жесткой, бескомпромиссной позиции «Будет так, как я хочу, а вы все приспосабливайтесь ко мне!» и понимать, что все желания исполнить в этой ситуации невозможно, все равно придется чем-то жертвовать.

Компромисс целесообразен, когда:

1. Сущность противоречия такова, что в нем невозможно полностью удовлетворить интересы всех заинтересованных сторон, и приходится искать промежуточную позицию.

2. Силы участников конфликта примерно равны, они отдают себе отчет, что взять верх в силовой борьбе не удастся, поэтому им все равно придется, так или иначе, договариваться. Стороны готовы к диалогу и понимают, что на все 100% удовлетворить интересы не удастся, и чем-то, скорее всего, придется пожертвовать.

На бытовом уровне, компромисс воспринимается неоднозначно. Иногда он рассматривается как «компромисс с собственной совестью», жертвование своими принципами ради материальной выгоды. Но чаще компромисс – это проявление гибкости поведения, выражение готовности пожертвовать чем-то ради общего интереса. Хотелось бы пожелать читателям, чтобы в их жизни был представлен как раз такой вариант.

Быть готовым пойти на компромисс – это не проявление слабости, а признак гибкого и разумного поведения.

*Избегание* - это уход из конфликтной ситуации без попытки ее решить. Это может быть либо отказ от обсуждения определенных тем, либо полное прекращение общения, либо физическое удаление от того, с кем назревает конфликт. Нужно помнить, что избегание – это не решение конфликта, а лишь уход от него. Противоречия и взаимная неудовлетворенность при этом никуда не деваются, а лишь накапливаются и усиливаются. Рано или поздно это может обострить конфликт или даже привести к полному разрушению отношений.

Поэтому избегание – не очень подходящая стратегия во взаимоотношениях с близкими и со всеми теми, с кем ты хочешь сохранить хороший контакт. Ведь сделать это тяжело, коль скоро накопилось много невыясненных вопросов, неразрешенных противоречий.

Когда же целесообразно избегание?

1. Если конфликт навязывается извне, кто-то пытается удовлетворить свои интересы за твой счет, а ты не заинтересован в продолжении отношений с ним. Например, если торговый агент пытается продать тебе какую-то ерунду – бессмысленно вступать с ним в спор и отстаивать свою точку зрения, куда проще и эффективнее просто не общаться с ним.

2. Когда конфликт может принять нежелательный оборот или продолжать его попросту опасно – например, поскольку собеседник ведет себя слишком агрессивно. Это тот вариант, когда лучше отложить выяснение отношений на будущее, когда он успокоится.

3. Когда ты сам чувствуешь, что в данный момент совершенно не готов к конструктивному диалогу, поскольку тебя обуревают эмоции. В таком состоянии слишком велик риск «наломать дров» и лучше, по возможности, обсуждение острых вопросов отложить.

Зачастую разумнее не конфликтовать, а просто уклониться от общения с тем, кто пытается удовлетворить свои интересы за твой счет.

Важно помнить, что нет правильной или неправильной стратегии поведения в конфликте, все зависит от ситуации и личностных особенностей человека - в разных ситуациях и с разными людьми эти стратегии приемлемы в неодинаковой мере, Тот, кто умеет преодолевать конфликты, гибко выбирает стратегию поведения в зависимости от конкретной ситуации.

**Как избежать конфликтов с подростком или разрешить их?:**

- Говорите спокойно и твердо.

- Не злитесь. Когда сердитесь – возьмите «тайм-аут».

- Делайте паузы в разговоре, чтобы дать ребенку высказаться.

- Позвольте подростку выразить свой гнев, но пусть он делает это в своей комнате.

- Откажитесь от той модели поведения, которая неэффективна.

- Когда обсуждаете с подростком то, что нужно изменить, откажитесь от «Ты-высказываний» в диалоге с ним.

- Учите его поступать по-другому, не споря с ним.

 **«Я тебя понимаю» (эффективное взаимодействие родителя с подростком)**

**Тест «Какие у вас отношения с вашим ребенком?»**

**Инструкция:** родителям предлагается ответить на вопросы теста, выбрав один из предложенных вариантов ответа.

**1. Вы знаете, с кем дружит ваш ребенок?**
А). Да, он мне рассказывает о своих друзьях (1 балл).
Б). Мы знакомы с друзьями ребенка и часто видим их дома (2 балла).
В). Думаю, это личное дело ребенка – друзей он должен выбирать сам (0 баллов).

**2. Если вы узнаете, что ребенок общается со сверстниками с плохой репутацией, как вы поступите?**
А). Скажу, что не в восторге от такого общения, но выскажу свое доверие ребенку и уверенность в том, что он не последует примеру своих друзей (2 балла).
Б). Запрещу общение (1 балл).
В). Думаю, решение должен принять ребенок, а родителям лучше не влезать (0 балла).

**3. Если на вашего ребенка будет жаловаться кто-то из родителей одноклассника, как вы поступите?**
А). Сделаю очную ставку – и все выясним в присутствии детей и родителей (2 балла).
Б). Родителям отвечу, что мой ребенок не мог сделать ничего плохого, а дома устрою ребенку допрос и в случае необходимости сильно накажу (1 балл).
В). Заставлю ребенка извиниться (0 баллов).

**4. Знаете ли вы, чем увлекается ваш ребенок?**
А). Знаю, но не разделяю его интересы (1 балл) .
Б). Догадываюсь, но не считаю нужным обсуждать с ним эту тему (0 баллов).
В). Конечно же, и всячески помогаю ему в его хобби (2 балла).

**5. Как вы контролируете, чем ребенок занимается в свободное время?**
А). Мы с ним всегда обсуждаем его планы (2 балла).
Б). Что-то он рассказывает, а что-то узнаю, наблюдая за ребенком и осматривая его вещи (1 балл) .
В). Ребенок должен расти самостоятельным – я обсуждаю с ним лишь проблемы, которые у него возникают (0 баллов).

**6. Какое самое ужасное наказание для вашего ребенка?**
А). Мы перестаем с ним общаться на какое-то время (0 баллов).
Б). Мы заставляем его исправить все созданные проблемы самостоятельно (2 балла).
В). Он лишается любых развлечений и карманных денег (1 балл).

**7. На какие темы вы никогда не общаетесь с ребенком?**
А). Таких тем нет (2 балла).
Б). На тему секса и отношений с противоположным полом (1 балл).
В). На тему денег (0 баллов).

**8. Что больше всего может вас расстроить?**
А). Плохие оценки ребенка (0 баллов).
Б). Аморальный поступок ребенка (2 балла).
В). Вредные привычки ребенка (1 балл).

**Результаты теста:**

**0-4 баллов.** У вас очень натянутые отношения с ребенком: вы имеете очень плохое представление о том, чем живет ваш ребенок, какие у него интересы, а главное – проблемы и переживания. К сожалению, все свои проблемы ребенок пытается решать без участия родителей. Он уверен, что вы не поймете его и не пойдете на встречу. Чтобы улучшить столь неблагоприятную психологическую атмосферу в вашей семье, постарайтесь начать с малого: хотя бы раз попробовать поговорить с ребенком по душам.

**5-10 баллов.** Несмотря на то, что вы заботитесь о своем ребенке и всячески стараетесь его поддерживать, все же в общении со своим чадом вы держите некую дистанцию. Поэтому у ребенка есть от вас немало секретов, но они достаточно безобидны, потому как о серьезных трудностях он предпочитает вам всегда рассказывать. Совет: постарайтесь больше интересоваться кругом общения и увлечениями своего ребенка, чтобы лучше понимать, как выстраивать с ним дружеский диалог.

**11-16 баллов.** Вам можно только позавидовать. Для своего ребенка вы значите очень многое: вы – и друг, и советчик, и любящий родитель, и помощник. В любых жизненных ситуациях, будь то радости или проблемы, ребенок предпочитает делиться в первую очередь именно с вами. Ему очень важно услышать ваше мнение, более того – он всегда ценит ваши советы и часто с вами соглашается. Вы с ребенком – единомышленники, у вас очень схожи жизненные ценности и даже черты характера. Ребенку же важно понимать, что вы гордитесь им, поэтому не стесняйтесь при каждой возможности восхищаться им и хвалить за достижения.

**Мини-лекция «Приемы активного слушания».**

Активное слушание – это достаточно легкая техника, позволяющая точнее понимать психологические состояния, чувства, мысли собеседника с помощью особых приемов участия в беседе, подразумевающих активное выражение собственных переживаний и соображений.

Вас услышат, если вы будете слышать других.

Активное слушание — это эффективный способ получить максимум информации от собеседника. Вы замечали, что есть люди, которым хочется раскрыть душу, доверить секреты, в то время как с другими мы постоянно взвешиваем все за и против, прежде чем рассказать что-то сокровенное. Секрет прост: мы четко чувствуем, слышат нас или нет, часто это происходит бессознательно. Есть люди, от которых мы получаем положительный сигнал. Мы понимаем — он слышит меня, принимает, позитивно откликается на мои чувства и ситуацию. Значит, ему можно доверять, мне с ним комфортно, с ним я в безопасности. Рядом с таким человеком снимаются психологические блоки и зажимы, говорить с ним легко и свободно, ему хочется рассказать обо всем.

Выделяют следующие приемы активного слушания:

1. Пауза — это просто пауза. Она даёт собеседнику возможность подумать. После паузы собеседник может сказать что-то ещё, о чём промолчал бы без неё. Пауза так же даёт самому слушателю возможность отстраниться от себя (своих мыслей, оценок, чувств) и сосредоточиться на собеседнике. Умение отстраняться от себя и переключаться на внутренний процесс собеседника — одно из главных и трудных условий активного слушания, создающее между собеседниками доверительный контакт.

2. Уточнение — это просьба уточнить или разъяснить что-либо из сказанного. В обычном общении мелкие недосказанности и неточности додумываются собеседниками друг за друга. Но когда обсуждаются сложные, эмоционально значимые темы, собеседники часто непроизвольно избегают явно поднимать болезненные вопросы. Уточнение позволяет сохранять понимание чувств и мыслей собеседника в такой ситуации.

3. Пересказ (перефраз) — это попытка слушателя кратко и своими словами повторить изложенное собеседником только что. При этом слушатель должен стараться выделять и подчеркивать главные на его взгляд идеи и акценты. Пересказ даёт собеседнику обратную связь, даёт возможность понять, как его слова звучат со стороны. В результате, собеседник либо получает подтверждение того, что он был понят, либо получает возможность скорректировать свои слова. Кроме того, пересказ может использоваться как способ подведения итогов, в том числе промежуточных.

4. Развитие мысли — попытка слушателя подхватить и продвинуть далее ход основной мысли собеседника.

5. Сообщение о восприятии — слушатель сообщает собеседнику своё впечатление от собеседника, сформировавшееся в ходе общения. Например, «Эта тема очень важна для вас».

6. Сообщение о восприятии себя — слушатель сообщает собеседнику об изменениях в своём собственном состоянии в результате слушания. Например, «Мне очень больно это слышать».

7. Замечания о ходе беседы — попытка слушателя сообщить о том, как, на его взгляд, можно осмыслить беседу в целом. Например, «Похоже, мы достигли общего понимания проблемы».