

"Підлітковий" виклик для батьків: поради психолога у спілкуванні з дитиною

Часто дорослі жаліються, що з підлітками практично неможливо інколи говорити – самі вони нічого казати не хочуть, але ще й нічого не слухають. Типовий сценарій може вималюватися, коли хочете, скажімо, поговорити зі своєю дитиною про її безвідповідальну поведінку. Багато ігор, нехтування домашніми обов'язками, лінощі у школі – звичайні причини. Коли ви підходите й кажете, що вам треба поговорити, дитина артистично і втомлено закриває очі під лобом, важко зітхає і каже: «О, знову...». Далі все приблизно однаково: ви починаєте розмову з «Тобі варто бути більш відповідальним...», в сумних і скляних очах дитини читається «Байдуже», ви втрачаєте рівновагу. В результаті – всі сердиті, безпорадні та погрюкали дверима. Але ж спілкування має працювати!

Спілкування з підлітками - це майстерність. Аби трохи полегшити шлях до цієї мети, ми наводимо 5 порад від Шельжі Сен (Shelja Sen), психолога з 25-річним досвідом роботи з дітьми та їхніми батьками, які – хоч і виглядають простими – можуть, за її словами, сильно покращити стосунки в сім'ї.

1. Уникайте слів «Давай поговоримо».

Так, це здається найприроднішим способом почати розмову. Але коли ми підходимо з «Давай поговоримо» до наших підлітків, в їхніх головах лунають тривожні дзвони і вони готуються до рішучої оборони. Погодьтеся, за таких умов важко домогтися від розмови продуктивності. Замість цього можна «покрутитися» навколо них – цілком спокійно та невибагливо. Наприклад, можна вмотитися з книжкою біля дитини чи в її кімнаті. Скоріше за все, саме вона сама почне розмову. Словом, шукайте вікно спілкування: воно може відкритися, коли ви відвозите дитину в гості до друга, працюєте на кухні чи просто вичісуєте вашого собаку.

2. Питайте, а не розповідайте.

Ми так переживаємо за наших дітей і хочемо їм допомогти, що постійно розповідаємо, як саме вони повинні говорити, поводитися та діяти. Але набагато важливіше й ефективніше питати їх. Наведемо простий приклад. «Тобі треба вчитися! Я бачу, що ти взагалі не займаєшся!» – саме так ми часто хочемо сказати. Та ефективніше спокійно запитати, як там справи з підготовкою до іспитів. Зазвичай, коли ви кажете підлітку, що робити, він відступає і зачиняється. Але коли ви питаєте – спокійно й дійсно зацікавлено – ви даєте підлітку зрозуміти, що поважаєте його, його здатність робити вибір та ухвалювати рішення, його особистість.

3. Співпереживати, а не гніватися.

Це може бути дуже важким завданням. Наприклад, вже перед самим іспитом чи контрольною ваша дитина каже, що не готова та боїться, що провалить контроль. Ваша негайна реакція може – а скоріше за все і буде – полягати в тому, щоб сердитися і докоряти їй. «Я казав тобі, що готуватися треба було наполегливіше!». Проте, їй потрібно співпереживати. Спробуйте сказати щось на кшталт «Не легко це все для тебе, так?». Не варто думати, що так ви тільки розбестите дитину та заохотите її бажання лінуватися. Просто коли ми демонструємо щире співпереживання, підліток не почне соромитися чи засуджувати себе. А отже – зможе відкриватися нам.

4. Використовуйте підхід «ти – я – ми», коли з чимось незгодні.

Звичайно, в кожній сім'ї бувають конфлікти. Тут немає ані тайні, ані новини. Але ви можете навчити свою дитину – і себе самих – співпраці, разом побудувавши розмову за таким принципом:

- Я уважно слухаю тебе і розумію твою позицію (навіть якщо я з цим не згоден)
- Я ділюся з тобою своєю думкою – тобто, батьківською позицією (навіть якщо ти не згоден з цим)
- Ми разом розбираємо ситуацію

Наприклад, ви стурбовані тим, скільки часу ваша дитина приділяє комп'ютеру, телефону та іншим гаджетам. Ну, добре. Ви не просто стурбовані, а вже злі. Але замість того, щоб напасти на неї з лекцією, спочатку запитайте: «Чи можемо ми говорити про те, що відбувається тут?».

Вислухайте дитину, покажіть їй свою повагу, дайте пояснити свою думку. А потім поясніть свою позицію. Чому її поведінка засмучує вас? Який вплив ви бачите у її діях? Зробіть це настільки спокійно, наскільки це можливо. Нарешті, ви вже разом повинні обговорити рішення: що, коли і скільки.

5. Зірвалися? Вибачайтеся.

Всі батьки роблять помилки у спілкуванні з дітьми. А з підлітками – особливо. Бо ж вони є справжніми фахівцями у пошуку і натисканні наших «емоційних кнопок». Якщо ми сказала щось, про ще тепер шкодуємо – добре просто вибачитися. «Мені шкода, що я все так вийшло. Що я можу зробити, аби запобігти цьому в майбутньому?» Ви самі здивуєтеся тому, як підлітки можуть пробачати та йти на контакт, якщо ви на їхній стороні.