



**Как говорить
с подростком так,
чтобы он вас
услышал?**



Как поговорить с подростком так, чтобы он вас услышал?

1 Все важные разговоры лучше вынести из дома

Пригласите его/ее в кафе или другое отдельное место и сделайте это вполне официально:

” В субботу в семь вечера я жду тебя в кафе, нам нужно будет поболтать кое о чем.

Не надо пугать фразами «Нам нужно серьезно поговорить», иначе вероятность того, что он не придет, сразу повышается.

! Почему серьезные разговоры стоит выносить из дома?
Во-первых, тогда дом не будет ассоциироваться с чем-то напрягающим, с вечным выяснением отношений.

Во-вторых, в кафе вы вряд ли начнете психовать, перебарщивать с эмоциями, орать. Наверняка вы будете вести себя сдержанно и тактично по отношению друг к другу.

В-третьих, все, что обсуждается дома, да еще и многократно, в какой-то момент превращается в нудеж, пилеж и нытье.

Мы привыкли пропускать это мимо ушей. Поэтому важно выйти из привычных рамок, из стандартных условий.

2 Если появится вопрос: «А почему не дома?»

Если появится встречный вопрос:

” «А почему не дома? Что такое?»
ответьте:
«Мне так хочется, для меня это важно»

3 Сначала еда, потом разговор

В назначенное время встречаетесь в назначенном месте, если это кафе — сначала сделайте заказ, дождитесь, чтобы вам его принесли, и поешьте. Иначе вас будут отвлекать то официанты, то пережевывание пищи.

Поели? Тогда начинайте разговор.

4 Через ЛЮБОВЬ!

То, что вы хотите донести, говорите в следующем формате:

” Дорогой мой сын/дочь! Я очень сильно тебя люблю. Ты для меня близкий и родной человек. Я считаю тебя умным/ой, мне важно твое мнение. Именно поэтому я хочу посоветоваться с тобой. Меня очень беспокоит один вопрос. Мне очень хочется ... (того-то). Мне не хочется ... (того-то). Что мне делать? Я не хочу тебя пилить, напрягать, я не хочу с тобой ссориться. Я хочу быть с тобой в хороших отношениях. Но, пожалуйста, посоветуй, как нам услышать друг друга. Это для меня очень важно.

Абсолютное большинство людей, когда на них не нападаешь, а просишь мудрого совета, пойдут вам навстречу. Когда вы начинаете с агрессии, то вашему оппоненту хочется либо уйти, сбежать от вас, либо встать в позу и тоже выразить агрессию. А в таком разговоре вы не враги, вы - одна команда, у которой появились сложные моменты для обсуждения.

5 *Вы должны четко понимать, чего хотите*

Пожелания бывают конкретные и абстрактные.

Конкретные пожелания – это какие-то вещи и действия, которые легко назвать, и они понятны всем. Например:

”

«Я хочу, чтобы вечером мы не сидели каждый в своем телефоне, а хотя бы 30 минут общались без гаджетов»

«Я хочу, чтобы ты убирал посуду после того, как поешь»

«Я хочу, чтобы ты старался вежливо со мной разговаривать. Мне очень тяжело переносить грубость»

В таких конкретных желаниях все понятно.

А вот в **абстрактные пожелания** типа «хочу, чтобы ты меня слушался» каждый вкладывает свой смысл. Подросток не всегда может знать, что таится у вас в глубине души, когда вы просите, например, послушания. Ведь для кого-то послушание — это вовремя убрать в комнате, для кого-то — поинтересоваться, как дела у мамы. А для кого-то не мешать родителям.

Нужно говорить максимально конкретно. Иначе ваш подросток будет думать, что он делает достаточно, а вы будете обижаться и продолжать требовать послушания, которое, по его мнению, он итак оказывает.

Поэтому, прежде чем обращаться к кому-то с просьбами или претензиями, необходимо сначала разобраться в себе: чего именно я хочу, и как это должно выражаться?

6 *Говорить немного, 3-4 фразы за один раз*

3 - 4 фразы
за раз

Одновременно может удерживать в памяти человеческое восприятие. Так оно устроено.

Соответственно, если вы обращаетесь к подростку с длинной речью, не удивляйтесь, что он что-то недопонял, не услышал, забыл, перепутал и т.д. И что его реакция на ваше послание весьма равнодушная.

Он может со всем сказанным вами согласиться, а потом выяснится, что он все забыл, или не сделал то, на что кивнул головой.

Длинная речь, как монотонная, так и эмоциональная – неважно, может ввести подростка в трансовое состояние, когда его сознание начинает выключаться, засыпать. Конечно, вы не сможете получить желаемый результат, поскольку такие длинные речи сложно воспринимать.

7 *Дождитесь ответа собеседника*

После 3-4 фраз обязательно остановитесь и дождитесь ответа. Ответ "Угу" не подходит, скорее всего, вас не слушают или не понимают.

Если подросток молчит или отвечает что-то невразумительное, можете спросить:

“ «Что ты об этом думаешь?»
«Как ты к этому относишься?» и т.п.

8 *Негативные эмоции говорите словами через рот*

Это значит, что, если вы при разговоре испытываете негативные эмоции (злость, страх, обиду, вину, разочарование, досаду и т.д.), лучше так и сказать:

” «Я злюсь»
«Я обижаюсь»

Т.е. словесно отразить свое состояние, а не выражать свои эмоции криком, оскорблениями, слезами или продолжительным молчанием. Так вы друг друга не услышите.

9 *Сверка часов*

Не стесняйтесь проверить, как вас поняли, подвести итог разговора. **"Еще раз уточним..."** - и все ключевые моменты резюмировать.

10 *Будьте готовым к обсуждению и компромиссам*

Не ожидайте, что подросток сразу же для вас сделает все, что вы хотите. Более того, если подросток сразу же на все соглашается — это может быть манипуляция типа: «Соглашусь сейчас, а сделаю по своему».

Я очень надеюсь, что эти рекомендации помогут вам грамотно выстраивать диалог со своими детьми, где каждый из вас будет не только слушать, но и слышать друг друга.

Я желаю вам взаимопонимания!

С любовью,

Ваша Вика Дмитриева.