

П'ЯТЬ СЕКРЕТІВ СПІЛКУВАННЯ З ПІДЛІТКАМИ

Чи знайома вам така ситуація? Зранку ваш син (підліток) надовго зачиняється у ванній кімнаті, і це в той час, коли ви поспішаєте на роботу. Ви думаєте: «Як я змогла виховати таку неухважну дитину: вона проявляє до мене справжню неповагу!». Тим часом у ванній кімнаті ваш син схвильовано дивиться на своє віддзеркалення й думає: «Я ні за що не піду до школи з таким здоровенним прищом!». Ви втрачаєте терпіння і переходите на крик, стукаєте у двері й вимагаєте, щоб він поспішав. Він у відповідь кричить: «Боже, ти ж нічого не розумієш! Залиш мене у спокої!». Коли він нарешті виходить, то мовчить та ігнорує всі ваші зауваження. У підсумку ви запізнюєтесь на роботу й відчуваєте себе цілком розбитою, не розуміючи: «Чому моя дитина мене не слухається? Невже тепер вона завжди буде мені заперечувати?».

Дистанціонування та гарячність часто є тими єдиними способами спілкування, до яких вдається ваш підліток, опинившись у складній ситуації, що, у свою чергу, провокує виникнення ще більшої кількості конфліктів. Ви й ваша дитина – це два різних світи, дві точки зору, і ваше спілкування може стати справжньою головоломкою.



Багато батьків знають про те, що чим більше вони пригнічують своїх дітей, тим більше зустрічають спротиву та затягості при відстоюванні їх юнацьких поглядів. Підлітки емоційно реагують або замикаються в собі й думають: «Мої батьки не знають відповідь, то ж який сенс намагатись розкриватися перед ними? Я тільки негативно їх налаштую». Ви повинні зрозуміти, що мовчання або гостре реагування – це їхня спроба впоратися зі стресом і захиститись. Вони просто не знають інших, більш конструктивних способів.

Ось п'ять по-справжньому корисних порад, які ви можете застосувати при спілкуванні з вашими дітьми в їх важкий підлітковий період.

1. Постарайтеся зробити все, щоб діти захотіли вас почути. Є простий та універсальний секрет, який допоможе вам ефективно контактувати з вашим підлітком: незалежно від того, наскільки це важко, постарайтеся усі ваші розмови починати зі щирої спроби зрозуміти вашу дитину, навіть якщо ви абсолютно не згодні з нею або поки не розумієте, про що вона пробує вам розповісти.

Наприклад, ваша донька, замість того щоб виконувати домашнє завдання, сидить онлайн у чаті зі своїми друзями. Це зводить вас з розуму, і ви зараз же починаєте переживати та думати: «Якщо вона не пройде ще один тест, її середній бал знизиться і вона ніколи не вступить до університету. Яке майбутнє на неї чекає?». При цьому ваша донька думає зовсім по-іншому: «Мені обов'язково треба порозмовляти з Ірою. Якщо ми сьогодні не помиримося після нашої сварки в актовому залі, усі дівчата будуть проти мене, і завтра у школі вже ніхто не захоче розмовляти зі мною». Знову ж таки, ось вони – два різних світосприйняття.

Спробуйте розпочати так: «Я розумію, наскільки тобі важко через те, що ти посварилася зі своєю кращою подругою. Однак треба буде пройти цей тест. Навчання у школі – це твоя праця, на тобі лежить відповідальність за її виконання в міру своїх здібностей. Отже давай сядемо і разом придумаємо хороший спосіб розпланувати твій вечір так, щоб ти все встигла». Тільки не кажіть: «Я розумію, але...», в цей самий момент це дискваліфікує все, що ви тільки-но сказали.

Почніть зі справжнього розуміння як з відправної точки і, перед тим як розповісти дитині про те, які зміни й корективи треба внести у своє життя, постарайтеся поставити себе на її місце. Такий підхід здатний практично чудовим чином «розкрити вуха» ваших дітей. Вони більше не будуть захищатись від вас, а навпаки, їм буде цікаво прислухатись до ваших слів.

2. Постарайтесь приборкати свою емоційну реакцію. У той момент коли ви пробуєте донести свої ідеї до підлітка, емоції можуть стати вашим ворогом. Нагадайте собі про те, що все, що він каже й робить, він робить абсолютно не для того, щоб насолити вам або чимось докорити. Так, вам можуть не сподобатись його поведінка чи думки, але постарайтеся тримати свої емоції при собі, навіть якщо ця поведінка впливає на ваш стан у цілому. Це нелегко, це важко, але це навичка, яку ви можете розвивати, як і будь-яку іншу.



Перед тим як розпочати розмову з дитиною, бажано подумки повторити таке: «Це як ділові переговори, нічого особистого». Коли ви дійсно навчитесь так думати, у вас не буде жодних причин, щоби злитись на свою дитину за те, що вона була самою собою. Її вибір може бути невірним, але це тільки тому, що в неї поки що немає потрібного набору навичок, щоби більш ефективно вийти із ситуації.

Тож ваше завдання полягає у тому, щоби супроводити її на шляху до прийняття більш грамотного та виваженого рішення, усіляко сприяючи засвоєнню потрібних навичок. Коли ви приймете це як своє батьківське завдання, то станете менш емоційними. Якщо ви знаходитесь у стані фрустрації, пам'ятайте, що не можна приймати все особисто на свій рахунок. Скажіть собі, що це всього лише звична проблема, що чекає на рішення і є частиною поточних питань виховання.

3. Ставте відкриті запитання, що вас цікавлять, але тільки не конфронтаційні. Попросіть вашого підлітка розповісти про свої ідеї та підтримайте його. Хай він побачить, що ви вірите в нього і не відчуваєте злості на його войовничі спроби утвердитись у цьому житті. Коли ви проявляє віру в його здібності та надаєте йому особистий простір для самостійного прийняття рішень, то ініціюєте розвиток у своєї дитини справжньої впевненості в собі.

Не ставте конфронтаційних запитань, що можуть спровокувати в дитини бажання захиститись від вас: «Чому ти не можеш підвестись тоді, коли треба? Що з тобою відбувається?». Краще використовуйте відкриту форму діалогу: «У тебе є які-

небудь ідеї, як підвестись тоді, коли треба?». Якщо дитина каже, що немає, запропонуйте кілька ваших власних варіантів і спитайте, який з них влаштує її більше. Вашому підлітку дуже важливо зрозуміти одну річ: йому самому доведеться вирішувати свої проблеми. Не переходьте на його територію. Просто допоможіть розібратися та прийняти рішення, а також будучи поруч, дозволяйте пережити закономірні наслідки його поведінки.

Ваше завдання полягає у сприянні самостійному та незалежному мисленню вашої дитини, завдяки чому вона відчує певний контроль над своїм життям. Відкрито вислухайте все, що вона скаже, та запропонуйте критично оцінити кожний з можливих варіантів. Що в них дійсно ефективно, а що проблематично для виконання? Якими можуть бути наслідки та пов'язані з ними переживання, як вона буде справлятися з ними?



4. Не відчувайте, що маєте якісь потреби, будьте незалежними. Намагайтесь не відчувати глибоку потребу в тому, щоб ваш підліток обов'язково співробітничав з вами чи завжди повадився добре. Коли ви чогось вимагаєте від своєї дитини – чогось, що покращить ваше самопочуття (і заспокоїть вас), ви стаєте вразливими, тому що вона

зовсім не повинна давати вам це. Не отримуючи бажаного, ви будете ще більше прагнути контролювати свою дитину та маніпулювати нею. У свою чергу, ваш підліток буде ставати все більше й більше неслухняним або слухняним пасивно – у будь-якому випадку нічого доброго.

Правда в тому, що для отримання почуття внутрішнього комфорту вам за великим рахунком ніхто не потрібен. Ви можете самі вирішувати свої власні проблеми й відчувати впевненість у своїх силах. Тож якщо ваш підліток щось робить певним чином, це його проблема – проблема, яку йому теж треба буде вирішити самому. Ваше завдання – подумати над тим, що ви зробите по відношенню до нього та як відреагуєте на його поведінку. Це як раз повністю у ваших руках.

Спитайте себе: «Як я хочу діяти незалежно від того, що зробить моя дитина? З чим я можу миритись, а з чим ні?». Зберіть усі сили та скажіть собі: «Якщо моя дитина кричить на мене, замість того, щоб відчувати гостру потребу в тому, щоб вона припинила кричати, я можу просто розвернутись, піти геть і не втягуватись у конфлікт». Покажіть дитині, що не станете розмовляти, доки вона не підійде до вас увічливо та делікатно.

Сенс ось у чому: коли ви не намагаєтесь примушувати дитину змінитись або відповідати певному шаблону, то можете виробити для себе вірну позицію. Як наслідок, ваша дитина стане більш слухняною, тому що не буде кому чинити спротив. Якщо ви робите спроби контролювати її та управляти нею, та ще й не реагуєте на неї, вона буде змушена боротися із самою собою, а не з вами.

5. Нічого не робіть, доки обидва не заспокоїться. Ще одне правило: нічого не робіть до тих пір, доки ви й ваша дитина не станете абсолютно спокійними. Просто нічого не робіть, нічого не кажіть. Ви можете, якщо потрібно, взяти тайм-аут на кілька хвилин або на стільки, на скільки буде потрібно. Коли емоції стабілізуються, сядьте та порозмовляйте. Дуже неефективно робити спроби починати обговорювати серйозні теми чи приступати до розв'язання конфлікту, перебуваючи в самому розпалі сварки. Тож, якщо ви або ваша дитина засмучені, зробіть паузу й поверніться до розмови тільки тоді, коли зможете порозмовляти у спокійному тоні.

Якщо при спробі порозмовляти ваша дитина грубить або переходить межі дозволеного, усе одно тримайте себе в руках і зробіть усе можливе, щоб не втягнутись у конфлікт. Якщо в даний період часу ваші стосунки такі, що забезпечити відкриту, поважну бесіду неможливо, пам'ятайте, що проявляти мудрість і сталість – це все-таки ваше завдання.



Придумайте собі який-небудь ситуативний девіз, наприклад: «Я в цей конфлікт не втягнусь, що б не було». Якщо ви зможете раз від разу слідувати цим словам, то з часом бунт та антагонізм стихнуть. І не переживайте, якщо іноді ви все-таки втягнетесь у негатив – залишатися сильним дуже непросто. А ще хороші новини полягають в тому, що чим більше ви будете відмовлятися брати участь у непотрібних сварках, тим легше вам буде зберігати спокій.