

Диалог с подростком

«Знаете, что я вдруг поняла? – сказала Карен. – Чаще всего я все-таки прислушиваюсь к людям... ко всем, кроме своих детей. Если будет расстроена одна из моих подруг, мне даже в голову не придет говорить ей, как надо поступить. Но с детьми совсем другая история: я сразу же начинаю вмешиваться в их жизнь. Может быть, это потому что я слушаю их как мать. А будучи матерью, чувствую, что должна все поправить».

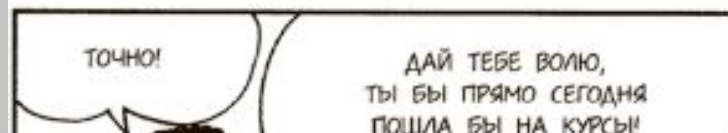
«В этом-то и состоит главная трудность, – сказала я. – Изменить мышление с «как мне все исправить» на «как мне помочь своим детям, чтобы они смогли исправить все самостоятельно».

Элейн Мазлиш, Адель Фабер «Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили»



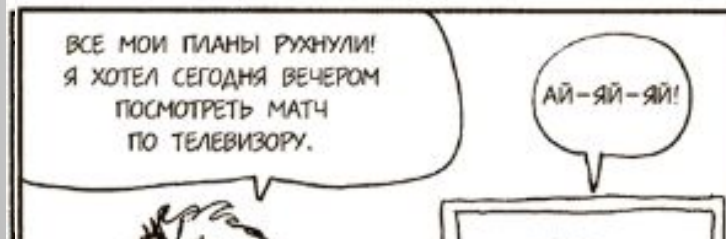
Таким образом, мы не отмахиваемся от чувств ребенка, а идентифицируем, называем, обозначаем чувства и мысли





Вместо приведения логических выкладок и объяснений мы предлагаем в виде фантазии то, чего не можем дать в реальности





Вместо того чтобы игнорировать чувства, реагируем на чувства словами или междометиями (Неужели!.. ммм... понятно)



Вместо того чтобы действовать вопреки здравому смыслу, посочувствуйте, одновременно с этим корректируя неприемлемое поведение



Таким образом, мы не отмахиваемся от чувств ребенка,
а идентифицируем, называем, обозначаем чувства и
мысли

Вместо того чтобы игнорировать чувства, реагируем на
чувства словами или междометиями (Неужели!.. ммм...
понятно)

Вместо того чтобы действовать вопреки здравому смыслу,
посочувствуем, одновременно с этим корректируя
неприемлемое поведение

Вместо приведения логических выкладок и объяснений
мы предлагаем в виде фантазии то, чего не можем дать в
реальности

- **«Не знаю, хочу ли я поступать в колледж...»**
- *«Не дури. Конечно, ты будешь поступать в колледж».*
- *«Глупее этого я ничего в жизни не слышал».*
- *«Поверить не могу, что ты это мне говоришь... Ты что, хочешь довести до инфаркта бабушку с дедушкой?»*

Потренируемся

- **«Не знаю, хочу ли я поступать в колледж...»**
- *«Судя по всему, у тебя есть какие-то серьезные сомнения по этому поводу».*
- *«Ты не знаешь, пойдет ли тебе впрок учеба в колледже?»*

Потренируемся

- **«Почему именно мне всегда приходится выбрасывать мусор?»»**
- *«Потому что ты все равно ничего больше в доме не делаешь, только спишь да ешь».*
- *«А почему именно ты всегда на все жалуешься?»*
- *«А почему твой брат никогда не устраивает мне сцен, когда я прошу помощи у него?»*

Потренируемся

- **«Почему именно мне всегда приходится выбрасывать мусор?»**
- *«Я слышу по твоему голосу, как тебе это не нравится».*
- *«Да, это не самое любимое из твоих занятий. Давай завтра поговорим, как выполнять работу по дому всем по очереди. А пока мне просто нужна твоя помощь».*
- *«А ведь здорово было бы, если бы мусор сам собой уходил на помойку!»*

Потренируемся

- **«Сегодня приходил полицейский и прочитал нам длинную лекцию про наркотики. Ну и бред же он нес! Судя по всему, он просто пытался нас запугать».**
- *«Запугать вас? Да он пытался вдолбить вам в голову хоть какие-то разумные мысли!»*
- *«Знаешь, если я поймаю тебя с наркотиками, тогда ты узнаешь, что такое страх...»*
- *«У вас, сегодняшней молодежи, одна беда – вы считаете, что знаете все на свете. Ну, так я могу тебе сказать, что вам еще многому предстоит научиться».*

Потренируемся

- **«Сегодня приходил полицейский и прочитал нам длинную лекцию про наркотики. Ну и бред же он нес! Судя по всему, он просто пытался нас запугать».**
- *«Так ты думаешь, он преувеличивал и пытался напугать вас, чтобы вы держались подальше от наркотиков?»*
- *«Да, тактика запугивания – это реально неприятно».*
- *«Судя по всему, тебе хотелось бы, чтобы взрослые давали детям честную информацию и доверяли им самостоятельно принимать ответственные решения».*

Потренируемся

- **«Да наплевать, что у меня температура. Этот концерт я ни за что на свете не пропущу!»**
- *«Это ты так думаешь... А на самом деле ты никуда дальше кровати сегодня не пойдешь».*
- *«Почему тебе обязательно надо вести себя по-дурацки? Ты же еще больная...»*
- *«Это не конец света: концертов будет еще много. Включи их самый свежий альбом, закрой глаза и представь, что ты на концерте».*

Потренируемся

- **«Да наплевать, что у меня температура. Этот концерт я ни за что на свете не пропущу!»**
- *«Вот уж не повезло тебе заболеть... да еще не когда-нибудь, а именно сегодня! Ты же дожидалась этого концерта несколько недель...»*
- *«Я знаю. Ты уже настроилась пойти на концерт. Проблема в том, что с такой высокой температурой тебе нужно лежать в постели».*
- *«Ты же знаешь, что таких концертов будет еще очень много... Но я понимаю, что тебе не хочется пропустить именно этот».*

Потренируемся

- **1. Дети обычно не одобряют, если кто-то повторяет их точные слова.**
- Пример:
- Р е б е н о к. Я больше не люблю Дэвида.
- Р о д и т е л ь. Ты больше не любишь Дэвида.
- Р е б е н о к (с досадой). Это я только что сказал.

«Что-то связанное с Дэвидом беспокоит тебя»
«Похоже, он тебе досадил чем-то».

Предупреждения

2. Есть дети, которые предпочитают вообще не разговаривать, если они расстроены. Для них достаточно присутствия мамы или папы.

Мама села рядом с дочкой, обняла ее и прошептала: «Что-то случилось», а затем они молча сидели в течение пяти минут. В конце концов ее дочь вздохнула и сказала: «Спасибо, мам. Мне уже лучше».

3. Некоторые дети раздражаются, когда они выражают сильные эмоции, а ответ их родителей «правильный», но холодный.

Одна девочка-подросток как-то раз пришла домой в дикой ярости, лучшая подруга выдала ее очень личный секрет. Она поделилась с мамой, а мама очень сухо отреагировала: «Ты злишься». Девочка сказала, что не могла не высказать саркастическое: «Да ну?!»

К девочке нужно было обратиться с более теплой интонацией.

Например: «Ты, наверное, очень огорчена поступком подруги».

4. Также не очень хорошо, когда родители отвечают с большей экспрессией, чем чувствует ребенок.

Пример:

- **П о д р о с т о к (ворча).** Стив заставил меня полчаса ждать его на углу улицы, а затем выдумал какую-то историю, которая, я знаю, просто вранье.
- **М а т ь.** Это непростительно! Как он мог так поступить по отношению к тебе? Он невнимательный к людям и безответственный тип. Ты, наверное, больше не захочешь с ним видеться.

Может быть, подростку не приходило в голову так резко реагировать на поступок своего друга или так серьезно думать над ответными действиями. Все, что он, возможно, хотел от матери, это понимающее мычание и кивок головы, которые выразили бы сочувствие его раздражению в связи с поведением друга. Ему не нужен дополнительный груз в виде ее сильных эмоций.

5. Детям не нравится, когда родители повторяют слова, которыми они сами себя называют.

- Когда ребенок говорит, что он тупой, уродливый или толстый, не стоит отвечать: «О, так, значит, ты думаешь, — ты тупой» или «Ты действительно чувствуешь себя уродливым». Не стоит идти ему навстречу, когда он сам себя обзывает. Мы можем принять его боль, не повторяя его слов.

Примеры:

- Р е б е н о к. Учитель сказал, что мы должны потратить всего пятнадцать минут на домашнее задание по математике, а у меня это заняло целый час. Я тупой.
- Отец. Это, наверное, отбивает всякую охоту, если работа занимает больше времени, чем ты ожидаешь.

Источники:

Адель Фабер, Элейн Мазлиш «Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили»



Спасибо за внимание!