

**Як розмовляти з Цегляною Стіною:
Налагодження зв'язку між Вами та Вашим підлітком**
Презентація від Джесіки та Енріке

Що Робити, Якщо Ви *Насправді* Хочете Поговорити з Вашим Підлітком ...

- Поставте відкриті питання, які допоможуть роз'яснити, про що ітиме мова
 - Наприклад: *Ти маєш на увазі ...? Як ти думаєш, чому так сталося?*
- Запитайте їх думку та послухайте
 - Вислухайте повністю їх думку та те, що вони хочуть сказати — це не означає, що ви згодні, але покажує, що ви **так** цінуєте їхні думки
 - “Уникайте конфліктів через відповіді. Не існує правильних чи неправильних відповідей” коли мова йде про думки та почуття.¹
- Послухайте щоб зрозуміти – а не змінити іншу людину
- Покажіть свою стурбованість щодо почуттів іншої людини
- Знайдіть час задля простого спілкування, і що найважливіше - для щоденного вислуховування
 - “Скористайтеся всіма неформальними можливостями для спілкування – наприклад, у дорозі, коли ви кудись їдете тощо”²
 - Не підганяйте зі спілкуванням — знайдіть слухний час для спілкуванням з вашою дитиною також
 - Зробіть це пріоритетним, навіть, якщо час для розмови не зовсім зручний для вас
- Не намагайтеся вирішити проблему, саме в той момент, коли ви спілкуєтеся для кращого порозуміння. Вирішити проблему ви спробуєте пізніше.
- Зберігайте почуття гумору, але ніколи не дражніть вразливими запитаннями та зауваженнями. Навчіться сміятися з дрібних речей, а не вразливих.

Поради щодо вислуховування

- **Будьте уважними один до одного**
 - Залиште інші справи
 - Повністю зосередьтеся на розмові
 - Прислухайтеся до їх та свого тону голосу
- **Сприяйте спілкуванню**
 - Посміхайтесь, якщо доречно, або кивайте для демонстрації згоди чи розуміння
 - Звертайте увагу на мову тіла, пози та рухи
 - Формулюйте питання так, щоб вони були короткими, відкритими та позитивними
- **Симпатизуйте**
 - Спробуйте пригадати себе підлітком
 - Сконцентруйтеся на прихованих почуттях дитини, якій важко їх висловити
- **Слухайте з повагою**
 - Ставтеся до дитини як до вашого дорослого друга
 - Нехай підліток висловлять свій сум, розкаже про свої почуття
 - Спробуйте не перебивати або нав'язувати тему, яку вони не хочуть обговорювати³

Поради з спілкування

- **Будьте лаконічними**
 - Нехай вони більше говорять
- **Зважайте на тон вашого голосу**
 - Інколи важливо не те, що ви кажете, а те, як ви це робите
- **Відкрийте свої почуття**
 - Відкрийте дещо з вашого особистого „я”
 - Зробіть акцент на тому, що ви відчуваєте, а не на поведінці підлітка
 - Але не перестарайтеся. Відкриваючи почуття, Ви показуєте, що ви звичайна людина, але дітей більше турбують *їх власні* почуття
- **Будьте чесними**
 - Висловіть ваші ідеї, стурбованість та думки відкрито та спокійно

З'ясування проблем

- **Використовуйте «Я-твердження».** Класична порада використовувати «я-твердження» замість „ти- звертання” є дуже корисною. «Я-твердження» складається з трьох частин:
 - Вкажіть конкретно на **ситуацію**, яка викликає у вас стурбованість. Просто опишіть її; не звинувачуйте. Скажіть, наприклад, "Коли ти не повертаєшся додому в погоджений час . . ."
 - Вкажіть який **ефект** ця ситуація справляє на вас. ". . . Я не знаю де ти . . ."
 - Скажіть, які **почуття** вас охоплюють. ". . . і я починаю хвилюватися, що щось з тобою сталося "4
- **Залишайтеся спокійними.** Крик нічого не доведе.
- **Виберіть теми, де більш імовірно розв'язання конфліктів.** Питання пов'язані з безпекою вашої дитини більш важливі ніж не прибранна кімната або стиль їх одягу
- **Любіть безкорисливо.** Не даруйте та не стримуйте своєї любові в залежності від поведінки дитини
- **Вибачайтеся.** Якщо ви зробили щось, що погіршало ситуацію, будьте дорослими та вибачтесь. Покажіть хороший приклад для дитини
- **Залучіть вашу дитину до процесу прийняття рішень, які безпосередньо впливають на нього/неї.** Сім'я може і не бути демократичною, але залучення кожного члена родини та спроба знайти компроміс, коли це можливо, є важливим.

Коли Починається Драма у Вашому Домі

Три Речі Для Випробування на Цьому Тижні:

1. Коли ви питаєте "як пройшов день?" та ваш підліток, насправді, відповідає, припиніть те, що ви робили та послухайте.
2. Свідомо вирішіть не критикувати або чіплятися до дрібниць – спробуйте це протягом тижня та подивіться що вийде.
3. Коли сварка вже розпочинається, зупиніться та спокійно поговоріть –без звинувачень—про **ситуацію**, яка спричиняє проблему, про **ефект**, який ситуація справляє на вас та про **почуття**, які у вас ця ситуація викликає –використовуючи «я-твердження».

¹ Wulf, Dick. "Dialogue--The Key to Family Harmony." Focus on the Family. 2004.

<http://www.focusonyourchild.com/relation/art1/A0000777.html>

² Lloyd, Trefor. "Parenting." BBC. http://www.bbc.co.uk/parenting/your_kids/teen_communicating.shtml

³ "Parent/Child Communication." Bradley Hospital.

<http://www.lifespan.org/Services/ChildHealth/Parenting/PDF/communication2.PDF>

⁴ Davis, Louise. "Parent-Teen Communication." Mississippi State University Extension. 29 Mar 2004.

<http://msucares.com/pubs/publications/p1452.htm>