

# Як розмовляти з Цегляною Стіною:

Руйнування бар'єрів між вами та вашим підлітком

Автори Джесіка та Енріке



# Чи схоже це на вашу сім'ю?

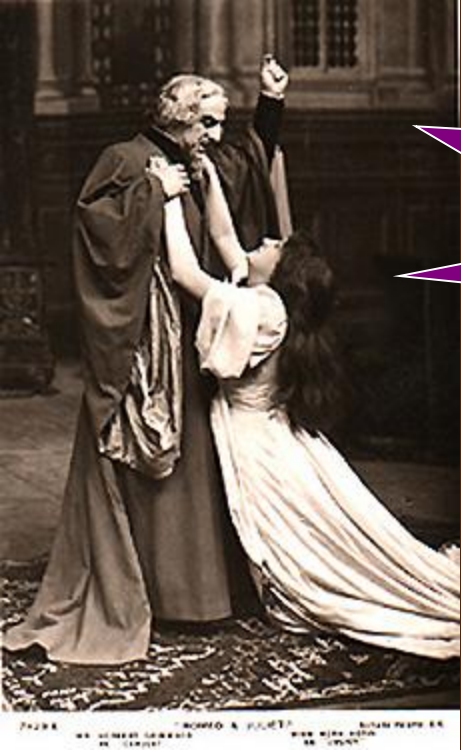
## ● Батьки

- Крики та погрози
- Виставлення ультиматумів
- Побудова планів на майбутнє без урахування почуттів дитини

## ● Підлітки

- Крик та плач
- Брехня
- Ухиляння
- Утікання
- Зловживання наркотиками
- Зневажання авторитетів
- Побудова планів на майбутнє без урахування думок батьків

Так описується сім'я Джульєтти з п'єси *“Ромео і Джульєтта”*... Часи не дуже змінилися!



“...повідомте батьку, що заміж ще мені зарано...”

**Це брехня! Вона вже була одружена з  
Ромео за спиною батьків!**

Ця історія  
погано  
закінчилася.  
Має бути  
кращий вихід  
...

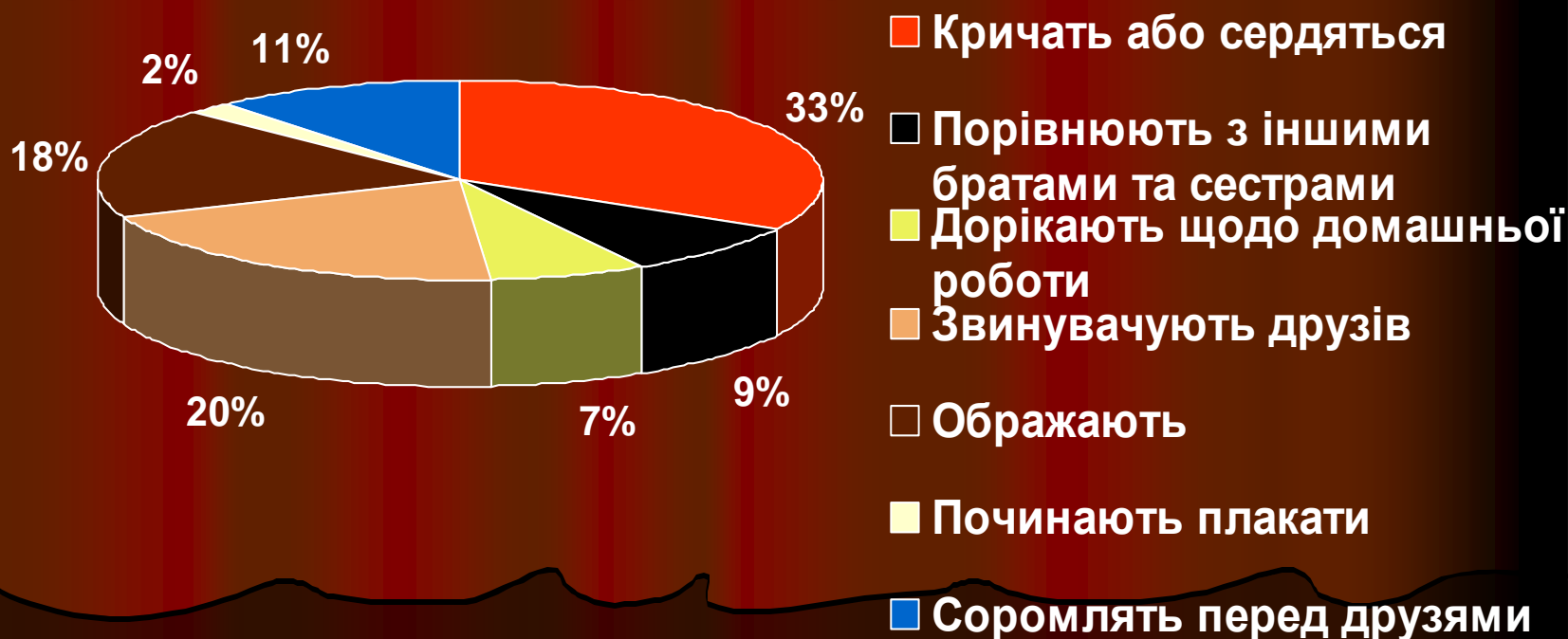
**До всіх чортів, дівчисько непокірне!  
Геть, непотребнице! Ось вибирай:  
Або в четвер ти підеш з ним до церкви,  
Або не навертайсь мені на очі.  
Мовчи. Не заперечуй. Ані слова.  
Аж руки засвербіли...**

**Сеньор Капулетті (батько Джульєтти)  
Ромео і Джульєтта, Дія III, сцена V**

# Що *Не слід* робити, якщо Ви насправді бажаєте спілкуватися з ДИТИНОЮ ...

Результати дослідження серед 126 підлітків (58% дівчата, 42% хлопці)

Питання: Що саме ваші батьки кажуть або роблять, щоб припинити між вами розмову?



# Що *Не слід* робити, якщо Ви *насправді* бажаєте спілкуватися з ДИТИНОЮ ...

- Казати речі, які змушують їх "почуватися непевно, засмученими, наляканими, дурними або неправими".
  - "Це викликає низьку самооцінку, знижує рівень самовпевненості, сприяє бажанню до дій, викликає недовіру, призводить до уникнення сімейних подій."<sup>1</sup>
- Пробувати виправити, покритикувати або змінити їх.
- Сперечатися з ними.
- Казати, "Я знаю, про що ти" або демонструвати демонстративну, нарочиту симпатію та розуміння.

# Що *Не* слід робити, якщо Ви *насправді* бажаєте спілкуватися з ДИТИНОЮ ...

- “Вштовхувати ваші ідеї в дитину.”<sup>2</sup>
  - Якщо ви будете їм нав’язувати свої ідеї, вони, скоріше за все, відхилять ваші пропозиції.
  - Спроба “переманити” дитину на свій бік не спрацює. В цей період свого життя підлітки дізнаються, хто вони є - і вони не ви.
- Прискіпуватися чи скаржитися на поведінку, вчинки або бездіяльність.
- Постійно говорити про проблему, підкреслювати її та давати багато порад.
- Занадто емоційно реагувати на те, що вам не сподобалося або турбує.
- “Перебивати, виправляти граматичні помилки або робити ці дві речі одночасно. Це все сигнали, про які ви не повинні забувати.”<sup>3</sup>

# Що слід робити, якщо Ви *насправді* бажаєте спілкуватися з дитиною ...

- Ставити відкриті питання, які допоможуть з'ясувати, що мається на увазі.
  - Наприклад: Ти маєш на увазі ...? Чому ти думаєш, так сталося?
- Питати про їх думку та слухати уважно.
  - Вислуховування їх позиції та того, що вони кажуть, не означає, що Ви згодні, але демонструє, що ви насправді цінуєте їх думку.
  - "Уникати конфліктів через відповіді. Не існує правильних чи неправильних відповідей", коли мова заходить про погляди.<sup>1</sup>
- Слухати, щоб зрозуміти, а не змінити іншу людину.
- Показувати свою стурбованість почуттями іншої людини.

# Що слід робити, якщо Ви *насправді* бажаєте поговорити з дитиною ...

- Знайдіть час для простого спілкування та, найважливіше, для щоденного вислуховування.
  - “Скористайтеся всіма неформальними можливостями для спілкування – наприклад, у дорозі, коли ви кудись їдете.”<sup>2</sup>
  - Не підганяйте зі спілкуванням. Знайдіть слушний час для вашого підлітка.
  - 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 один одного. Це ви спробуєте зробити пізніше.
- Зберігайте почуття гумору, але ніколи не дражніть вразливими запитаннями та зауваженнями. Навчіться сміятися з дрібних речей.



# Поради щодо вислуховування

- **Будьте дбайливими, уважними**
  - Залиште інші справи
  - Повністю зосередьтеся на розмові
  - Прислухайтесь до тону їх та свого 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 вони висловлять свій сум
  - Спробуйте не перебивати або нав'язувати тему, яку вони не хочуть обговорювати.<sup>4</sup>

# Поради зі спілкування

- **Будьте небагатослівними.**
  - 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 дитини.
  - Але не перестарайтеся. Відкриваючи почуття Ви показуєте, що Ви звичайна людина, але дітей турбують більше *їх власні* почуття.
- **Будьте чесними.**
  - Висловіть Ваші ідеї, стурбованість та думки відкрито та спокійно.

# З'ясування проблем

- Використовуйте "Я-твердження". Дуже корисним є використання "я-тверджень" замість критичних "ти-висловлювань".
  - Спеціально вкажіть на **ситуацію**, яка викликає у Вас стурбованість. Просто опишіть її; не звинувачуйте. Скажіть, "Коли ти не дзвониш і не повертаєшся додому у погоджений час . . ."
  - Вкажіть який **ефект** ця ситуація справляє на Вас". . . Я не знаю де ти є . . ."
  - Вкажіть, які **почуття** Вас охоплюють. ". . . та я починаю хвилюватися, що з тобою щось сталося."<sup>4</sup>
- **Залишайтеся спокійними. Крик нічого не доведе.**

# Розв'язування проблем

- **Виберіть теми для розв'язування конфліктів.** Питання пов'язані з безпекою вашої дитини більш важливі, ніж не прибранна кімната або стиль їх одягу.
- **Любіть безкорисливо.** Не даріть/продавайте та не стримуйте своєї любові в залежності від поведінки дитини.
- **Вибачайтеся.** Якщо Ви зробили щось, що погіршило ситуацію, будьте дорослими та вибачтесь. Покажіть хороший приклад для дитини.
- **Залучіть дитину до прийняття рішень, які безпосередньо впливають на нього/неї.** Сім'я може і не бути демократичною, але залучення кожного до вирішення проблем родини та спроба знайти компроміс, коли це можливо, є важливим.

# Покажемо виставу!

- Давайте подивимося, що сеньйор Капулетті зробив би, якби почув всі ці корисні поради до спілкування з Джульєттою ...

[представлення сцени]





# Коли починається драма у Вашому домі

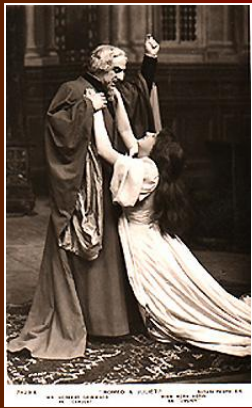
Три речі для випробування на цьому тижні:

- Коли Ви питаєте “як пройшов день?” та Ваша дитина насправді відповідає, припиніть те, що Ви робили та послухайте.
- Свідомо вирішіть не критикувати або чіплятися до дрібниць. Спробуйте протягом тижня та подивіться, що вийде.
- Коли сварка вже вирує, зупиніться та спокійно поговоріть –без звинувачень—про **ситуацію**, яка спричиняє проблему, про **ефект**, який ситуація справляє на Вас та про **почуття**, які у Вас це викликає, використовуючи “я”-твердження.





# ФОТО



- Фотографія зроблена на виставі "*Ромео і Джульєтта*" в Театрі Ліцеум, Лондон (з 14 березня, 1908р.- 30 травня, 1908р. )

Цю листівку опубліковано Ротарі Фото, Лондон.  
Картка No. 7423E. Фотографія від Daily Mirror Studios.

Нора Керін в ролі Джульєтти, Герберт Грімвуд в ролі Капулетті

<http://shakespeare.emory.edu/postcarddisplay.cfm?cardid=54>



- Фотографія спальні в Dolmabahçe Palace, Стамбул, Туреччина  
Фотограф: Джуді Йост. Використано за дозволом.

# Джерела/Посилання

- <sup>1</sup>Wulf, Dick. "Dialogue--The Key to Family Harmony." Focus on the Family. 2004. <http://www.focusonyourchild.com/relation/art1/A0000777.html>
- <sup>2</sup>Lloyd, Trefor. "Parenting." BBC. [http://www.bbc.co.uk/parenting/your\\_kids/teen\\_communicating.shtml](http://www.bbc.co.uk/parenting/your_kids/teen_communicating.shtml)
- <sup>3</sup>"Parent/Child Communication." Bradley Hospital. <http://www.lifespan.org/Services/ChildHealth/Parenting/PDF/communication2.PDF>
- <sup>4</sup>Davis, Louise. "Parent-Teen Communication." Mississippi State University Extension. 29 Mar 2004. <http://msucares.com/pubs/publications/p1452.htm>