

Родинне спілкування дорослих і підлітків: його треба вміти організувати

План

1. Що означає вміти вести бесіду, говорити і слухати?
2. поради батькам.
3. «Табу» у спілкуванні з підлітком.

Ні для кого не секрет, що конфлікти в родині – наслідки невміння зрозуміти один одного. Дорослі не вміють встановлювати довірливі взаємини з дітьми, обходити «підводні камені» у вирішенні родинних проблем, діти у підлітковому віці «раптово розучуються» адаптуватися до сімейної атмосфери.

Фізіологи вважають, що спілкування – одна із форм людської взаємодії, завдяки якій індивіди як фізично, так і духовно творять один одного. Відсутність можливості спілкуватися сприймається як тяжке покарання і навіть непоправна втрата. Одне з найтяжчих покарань у судовій практиці – одиночна в'язниця без права листування.

Уміння вести бесіду, говорити і слухати, знаходити взаємопорозуміння – найважливіша якість, за якою оцінюється людина. У спілкуванні дитина пізнає світ, мову, стає людиною. Спілкування – рушійна сила.

Шановні батьки, зрозумійте, підліток лише вчиться приймати рішення, відповідати за наслідки своїх дій. Неправда, що він не потребує вашої допомоги. Потребує. І не лише в матеріальному визначенні. Він потребує щирої розмови, невимушеної бесіди замість повчань, моралізаторства, готових рецептів та інструкцій. Замість них він воліє почути: «можеш учинити так чи так», «Як на мене, такий варіант кращий». А якщо виявиться, що ваш підліток зробив поганий вибір, краще утримайтеся від тріумфального «Ось бачиш, я ж казав...». Будьте впевнені, цим ви надовго відіб'єте у нього бажання бути відвертим. Не треба повчань, краще просто розмовляйте з вашою дитиною.

Однак уявіть собі, що ви розмовляєте з людиною, яка вас абсолютно не слухає або не дає і слова сказати. Це дуже образливо, чи не так? Але ж діти живуть із цим щоденно: слухаючи батьківські повчання, настанови, догани. Якщо ж говорять вони, то, замість нагоди, аби, втрутившись, сказати їм ще що – небудь.

Уміння слухати може стати найважливішою складовою створення гармонії у взаєминах дорослих і дітей. Це дає батькам можливість якнайбільше дізнатися про них, і від них. Пам'ятайте, ніщо так не виховує у

підлітка почуття самоповаги, як усвідомлення, що дорослим важливо й цікаво те, про що він оповідає.

Важливо вести бесід з підлітком про все, не уникаючи заборонених тем. Підліток часто відчуває себе беззахисним, безпорадним, розгубленим. Звичайно, він намагається приховати такий стан, але ж у його житті відбувається багато чого, а порадитися немає з ким. Будьте впевнені, йому у вашій особі дуже хочеться мати підтримку, але він не знає, як ви поставитеся до його першого кохання, чи можна до вас звернутися із запитанням про концентрацію, про те, чи курили ви колись «травку», чи вживали алкоголь на вечірках. Це важкі теми для підлітка і для вас також. Але їх не варто боятися і не слід уникати.

Поради батькам:

- більше семи фраз поспіль – це вже лекція;
- спілкуючись із підлітком пам'ятайте: ваша розмова має бути діалогом;
 - наберіться терпіння, не перебивайте, не тягніть із нього слова, не закінчуйте за нього речення;
 - спілкування із підлітком нагадує підтримання спортивної форми: воно потребує постійної практики;
 - спілкуючись із підлітком, поверніться до нього обличчям, дивіться в очі; якщо це з якихось причин неможливо, ввічливо вибачтесь, як перед дорослим. Будьте впевнені, він запам'ятає таку манеру і поважайте своїх співбесідників;
 - ви роздратовані... Охолоньте, перш ніж розпочнете розмову;
 - пам'ятайте, розмови віч-на-віч підвищують ваші шанси почути дуже цікаві одкровення;
 - ставте тільки обдумані запитання . майте на увазі, що запитання, яке починається зі слів «А чому ти...», як правило, виникає бажання захищатися, особливо у підлітка;
 - обов'язково розкажіть підлітку про себе, про свої справи, проблеми. Поцікавтеся його думкою щодо них;
 - увечері згадайте що – небудь, що мало відбутися сьогодні в житті підлітка – контрольна, неприємна зустріч і запитайте, як вони пройшли;
 - не заважайте підлітку відчувати те, що він відчуває. Навіть якщо вам не зрозуміло, чому він такий засмучений, не намагайтеся заспокоїти його. Згадайте себе у його віці й реакцію на слова батька:

«який дріб'язок! Хіба це привід для плачу?» кожна людина має право на емоції: і ви, і ваша дитина безперечно також;

- закрийте газету, вимкніть телевізор, телефон. Відкладіть усі свої справи і думки «на потім» і зосередьтеся на підлітку, коли він із вами розмовляє;

- намагайтеся під час серйозних розмов із підлітком не виправляти його вимову, граматику і лексику. Дійдіть до суті того, про що він веде мову. Демонструйте йому ваше розуміння, співпереживання, готовність прийти на допомогу;

- якщо до вас звертаються: «Мамо (тату), знаєш що?», сядьте зручніше і запитайте : «що?».

Відомо, як складно і важко спілкуватися з дітьми, особливо коли вони вступають у період статевого дозрівання. Цей бунт – явище цілком нормальне. Замість того, щоб ображатися подумайте над тим, що він хотів сказати, коли назвав вас «безнадійним занудою», або повернувся додому значно пізніше, ніж від нього вимагалось.

Звісно, із ним дуже нелегко жити під одним дахом: він годинами слухає «дику» музику, одягається у порвані джинси, носить у вусі сережку, вечорами йде з дому невідомо куди і невідомо з ким. Незважаючи на всі ваші вмовляння і погрози, не дотримується бодай примітивного ладу в своїй кімнаті; у відповідь на будь – яке запитання або зауваження насуплено мовчить, зневажливо усміхається або огризається.

Ви у відчаї: чи можна з ним дійти якоїсь згоди? Якою мовою розмовляти, аби він почув і зрозумів, що йому хочуть добра?

Можна якщо ви, батьки, та інші дорослі члени родини, переглянете власну поведінку. Неввічливу, нелюб'язну або зневажливу поведінку підлітка батьки сприймають як образу, відсутність поваги. Але хіба ви не принижуйте гідність підлітка, коли безапеляційно критикуєте його смаки, друзів, манеру вдягатися, зневажливо посміхаєтеся, коли він намагається пояснити і відстояти власну думку?

У період дорослішання так легко образити його почуття гідності, але ж підліток теж має право на повагу. Так, вам може не подобатися музика, яку він слухає, але ж ви не маєте права на глузування. Ви маєте змиритися з тим, що молодіжна мова діаметрально протилежна вашим уподобанням, і дозволити підліткові вдягатися так, як він цього прагне.

Якнайчастіше, щоб зрозуміти свою дитину, запитуйте себе: Як би я почувався (лася) на його місці?«. Отож, як би ви почувалися, якби безкінечно чули: «подивися на сусідську Галю. Вона ввічлива, пристойно вдягається, її хлопець учиться в ліцеї. Не те що ти і твій бовдур з гітарою!»

Набагато краще вислуховувати підлітка, не перебиваючи, потім розказати про своє бачення проблеми, про свої побажання і сумніви. Це дуже важливо – удвох спробуйте розібратися, уникаючи категоричності й безапеляційності. Пригадайте, як часто останнім аргументом у спілкуванні з підлітком є : «Не можна – і край!». Як правило, за таким «не можна» криється тільки просте бажання показати й утвердити свою владу.

Після того, як думки і побажання обох сторін вислухані, виникає запитання «Як вчинити?» Першим свої пропозиції дайте висловити підлітку. Причому, якщо варіантів багато, їх можна навіть записати, не відкидаючи жодного.

Далі разом із підлітком слід обговорити кожний варіант: чим він прийнятний, а чим – ні. Під час спокійного толерантного спілкування ви спільно з підлітком завжди знайдете вихід, який влаштує всіх і який мінімально обмежуватиме права і бажання кожного з вас.

Пам'ятка

Чого не можна робити, спілкуючись із підлітком

1. Застосовувати насилля, крики і глузування.
2. Застосовувати епітети, які б принижували його гідність.
3. Ображатись і демонстративно не розмовляти з підлітком цілими днями.
4. Ігнорувати його думки щодо власного здоров'я, планів на майбутнє, дозвілля, кишенькових грошей.

«Лише у щасливих батьків виростають щасливі діти.» Людину виховує життя, і від обставин багато що залежить. Але ще більше залежить від самої людини: певним чином вона сама створює себе. І завдання дорослих полягає в тому, щоб допомогти підлітку на цьому шляху.

У вихованні не можна нехтувати ніякими дрібницями. Дрібниць у виховній роботі просто не буває і не може бути. Часом батьки забувають своє дитинство і себе в отрочстві та юності, й тому не розуміють власних дітей, природу їхніх учинків. А діти не розуміють батьків. Пам'ятайте : вашим дітям – підліткам потрібна не стільки опіка, скільки дружня порада, розумне керівництво, ваша духовна підтримка. Однак духовну підтримку подавати важко: для цього самому слід бути «на висоті». Потрібно бути цікавим і необхідним для підлітка. Ваша допомога не повинна бути крикливою, а поради нав'язливими.