

Как меньше ругаться с родителями: 5 секретов общения для подростков

Навыки общения, которые помогут избежать конфликтов с родителями

Обычно именно родители страдают от изменившегося поведения сына или дочери в подростковом возрасте. И некоторые даже пытаются найти с подростком общий язык, читают психологов и смотрят вебинары. Но и подростку будет полезно понять родителей! Тем более, что многие современные старшеклассники тоже не чужды [саморазвитию](#). А тут и книжка подходящая появилась.



Куда исчезает взаимопонимание между подростком и родителями? Начинается все понемногу: нотация из-за домашки, наезды по поводу торчания в смартфоне. В конце концов все усложняется настолько, что теперь подростку проще закрыться в комнате, надеть наушники и постараться как можно меньше пересекаться с мамой и папой, чтобы не нарваться на очередной скандал.

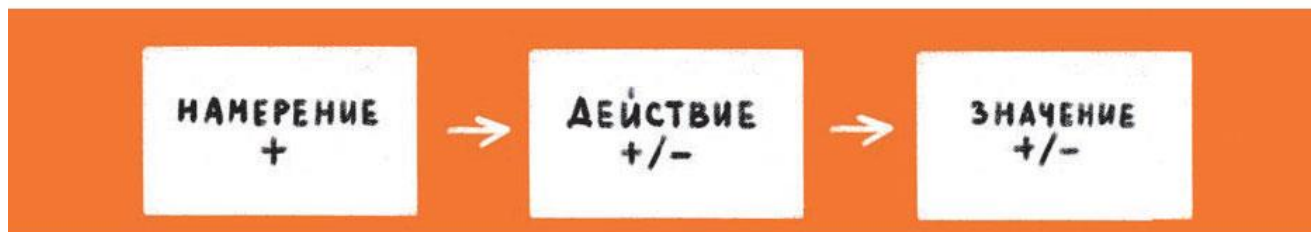
Но сидеть в собственном доме взаперти и дергаться, услышав шаги за дверью, тоже не дело. Тем более что подросток понимает: родители тоже люди, и именно эти люди — единственный надежный тыл, который у него есть.

Исправить ситуацию можно. Но для этого придётся потренироваться самому и поставить серию экспериментов над взрослыми. Обещаю, ни один родитель в процессе не пострадает.

Кричит значит любит?

Проблемы в отношениях подростка и его взрослых появляются как раз потому, что они близкие люди и всё их общение связано с эмоциями. При этом намерения у родителей действительно всегда добрые — защитить, подстраховать, научить, обеспечить твоё будущее. То есть если родители не пускают с друзьями в поход с ночёвкой, это означает, что они за тебя волнуются. И жизненный опыт вполне чётко подсказывает им, чего опасаться.

Учись отделять эмоции, считывать намерение и понимать, чего на самом деле хотят близкие тебе взрослые. Не было бы 90% конфликтов, если бы люди знали и держали в голове вот эту формулу:



Повторю: **намерение всегда позитивно!** А вот действие и значение этого действия для нас могут быть негативными.

Например, ты задержался и не позвонил, потому что телефон разрядился. Из-за этого дома был скандал (действие), и ты тоже разозлился (значение). Но реагировать надо было на намерение: мама боялась, что с тобой случилось что-то плохое, а она не может помочь, ведь даже не знает, где ты.

Чтобы погасить конфликт и избежать его повторения в будущем, стоило сказать так: "Мам, я понимаю, что ты переживала. И тоже тебя люблю. Да, с мобильным получилось глупо. Это больше не повторится, я обязательно буду звонить, в крайнем случае с чьего-нибудь телефона".

То есть вслух проговори **позитивное намерение и способ решения проблемы:**

1. Понимаю, что вам это важно, потому что...
2. Я собираюсь сделать...

С понимания намерения начинается улучшение отношений. Поэтому первым экспериментом будет такой: вспомни недавний любой и неприятный разговор с родителями и подумай, а что они на самом деле пытались сказать? Реагируй не на действие и слова, а на намерение. Если получится, обсуди с ними ту ситуацию, проверь, правильно ли ты понял.

Домашнее задание. Вообще, понимать истинное намерение — меганавык. Его надо отрабатывать. Попробуй **привести пять примеров**, когда ты или твои знакомые делали нечто, что другие воспринимали негативно, и запиши, какое позитивное намерение могло стоять за этим действием.

Намерение	Действие	Значение

Скажи по-другому

Наблюдая за людьми, я удивляюсь: они хотят получить разный результат, совершая одно и то же действие. Например, человек что-то сказал, но не получил желаемой реакции. Он повторяет то же самое, но уже громче. Опять не работает.

В третий раз он уже кричит. Как будто чем громче, тем понятнее. Возможно, если в первый раз эффекта не было, стоит переформулировать послание? Нарисовать схему, показать видео, найти готовый пример?

Как научиться переформулировать? А ты уже умеешь. Давай убедимся в этом.

Представь, что нужно рассказать группе детей в детском саду сказку "Репка", причем так, чтобы она запомнилась на всю жизнь. Что для этого необходимо? Сто раз повторить текст? Боюсь, дети сказку возненавидят. Так бывает с некоторыми знаниями, которые дают в школе, — педагог просто повторяет по сто раз одно и то же, а эффекта нет.

Давай попробуем по-другому:

1. Сказку можно прочитать.
2. Нарисовать комикс.
3. Поставить спектакль.
4. Сделать макет из пластилина.
5. Снять мультик.
6. Посмотреть мультик.
7. Поставить оперу.
8. Провести эксперимент, реально посадив репку.

Как думаешь, в таком случае дети запомнили бы сказку? 100%!

Домашнее задание. Возьми любую тему, которую тебе сложно объяснить родителям: чем сноуборд лучше горных лыж; что хорошего в рэпе; почему YouTube — окно в мир. А теперь презентуй её родителями пятью разными способами, чтобы донести свою точку зрения.

Скажи без "не"

Теперь немного магии. Слышал что-нибудь о том, что наше сознание не воспринимает частицу "не"? Это работает так: если сказать человеку "Не забудь взять ключи", с большой вероятностью его мозг это "не" проигнорирует. И — та-дам — ключи будут оставлены дома.



Поэтому если хочешь результата — формулируй запрос без "не".

Домашнее задание. Попробуй неделю **формулировать свои просьбы, не используя частицу "не"**. За это время ты, во-первых, привыкнешь её избегать, во-вторых, успеешь оценить, меняется ли что-нибудь.

А пока потренируйся на моих примерах: скажи эти фразы без "не".



БЕЗ «НЕ»

Попробуй исправить эти предложения:

1. **НЕ** опаздывайте, пожалуйста, на встречу!

2. Кто, если **НЕ** ты?

3. **НЕ** делайте ошибок в тексте!

4. Рассказывай медленно, **НЕ** торопись!

5. **НЕ** надо волноваться по мелочам!

6. Пришлите задание **НЕ** позднее субботы!

7. **НЕ** разговаривай с набитым ртом!

8. **НЕ** думай о плохом!

9. **НЕ** суди, да не судим будешь!

10. **НЕ** забудь выполнить домашнее задание!

Я-сообщения

Конфликтных и обидных ситуаций помогает избегать "Я-формула". Это простой алгоритм выражения эмоций, который помогает тебе и твоему оппоненту понять, что происходит и как быть дальше. Состоит она из трёх частей:

Я чувствую...

Потому

что...

Я хотел бы...

Например: "Когда ты говоришь так, я чувствую обиду (злость, гнев), и меня это очень ранит. Потому что ты близкий мне человек и твоё мнение важно для меня. Я хотел бы, чтобы ты сказал то же самое, но другими словами".

Кстати, если **неприятное говорит случайный человек**, формулу тоже можно применять: "Когда ты говоришь так, я чувствую только скуку и безразличие. Потому что у меня есть своё мнение и мне не важно твоё. Я хотел бы, чтобы ты попробовал повесить свою самооценку за счёт кого-то другого".



Домашнее задание. А теперь поставь эксперимент: в разговорах с родителями 2–3 раза в день проговаривай, что понимаешь их добрые намерения и осознаёшь, что о тебе заботятся: "Мам, спасибо, что приготовила мои любимые плюшки", "Хорошо, что ты меня выслушала — мне стало легче и теперь понятнее, что делать".

Было бы прекрасно, если бы и родители начали делать то же самое. Если тебе удастся им всё объяснить и ввести "Я-формулу" в привычку — обстановка дома заметно улучшится.

Реклама

Хочу или должен?

Слова часто вызывают негативную реакцию только из-за своей окраски, хотя их смысл нейтральный и даже позитивный. Самая яркая реакция обычно бывает на слово "должен": "ты должен учиться", "должен убраться в комнате", "должен гулять с собакой", "должен слушать, что тебе говорят".

Сказать по правде, **никто никому ничего не должен**. Осознание этого помогает по-новому взглянуть на многие вещи.

Например, у нас всегда есть выбор. Делать или не делать и как именно делать. Ты недавно научился выделять позитивное намерение и не реагировать истерикой на неудачные формулировки взрослых. Поэтому вполне можешь разобраться и с тем, что ты обязан делать. Давай расшифруем несколько привычных реплик родителей.

1. "Ты должен учиться" = "я беспокоюсь за твоё будущее".
2. "Ты должен убраться в комнате" = "тебе будет комфортнее".

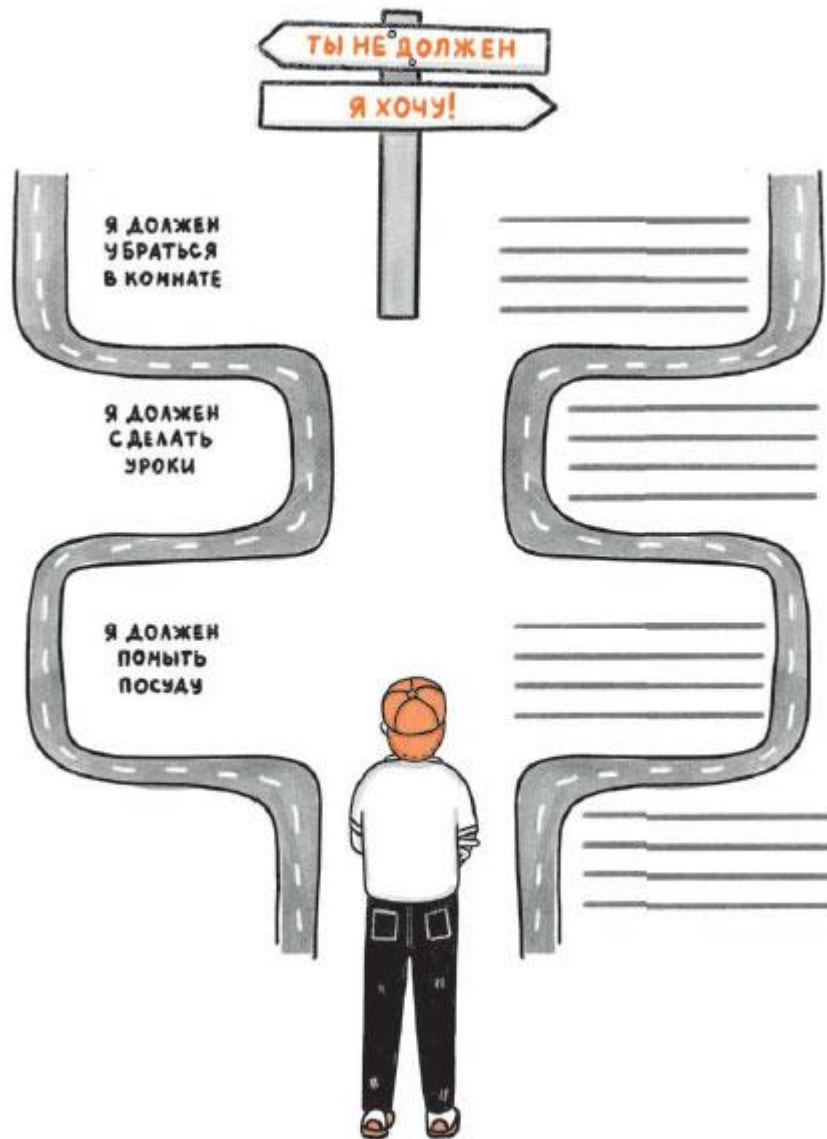
3. "Ты должен гулять с собакой" = "твой пёс тоже живой, и он по тебе скучает".

4. "Ты должен слушать, что тебе говорят" = "почему ты упираешься, когда я пытаюсь о тебе заботиться?".

Согласись, в виде намерений эти слова воспринимаются совсем по-другому и выглядят более справедливыми. Кое с чем даже можно согласиться. То есть за каждым "должен" через позитивное намерение родителей вырастает твоё "я хочу".

Например "должен хорошо учиться" вполне согласуется с нормальным человеческим желанием заниматься интересным делом, зарабатывать выше среднего, иметь друзей, с которыми интересно. Все эти бонусы, а по большому счёту возможность выбрать свою жизнь, даёт хорошее образование. Звучит пафосно, конечно, но это правда.

Домашнее задание. Поэтому выполни следующее упражнение. Слева я собрала типичные "должен", а твоя задача — написать справа, почему этого можно хотеть.



Кстати, родители на обращённые к ним "должны" и "обязаны" реагируют точно так же, как ты. Поэтому последний эксперимент будет таким: научись просить, не используя эти слова. И оцени результат.

Авторская статья

Статья предоставлена [издательством "Альпина Паблицер"](#)