

Чек-лист: Як говорити з підлітком, щоб він не зачиняв двері перед носом

Ці поради базуються на психології ненасильницького спілкування та допомагають знизити градус напруги вдома.

✓ ТАК (Це буде міст між вами)

Стукайте перед тим, як увійти. Це найпростіший спосіб показати: «Я поважаю твій простір». Це автоматично знижує рівень оборони підлітка.

Використовуйте «Я-повідомлення». Замість «Ти знову розкидав речі!», кажіть: «Мені важко відпочивати, коли в кімнаті безлад, я почуваюся втомленою». Це не звинувачення, а опис вашого стану.

Питайте дозволу на пораду. «У мене є думка щодо цієї ситуації, хочеш послухати чи мені просто побути поруч?» Якщо підліток каже «ні» – прийміть це. Він прийде пізніше, бо ви не тиснули.

Помічайте зусилля, а не тільки результат. «Я бачив, як довго ти сидів над тим кресленням/деталлю. Твоя наполегливість вражає».

Спільні «мовчазні» заняття. Іноді найкраща розмова – це разом подивитися серіал, пограти в гру або просто поїсти піцу без жодного питання про навчання.

✗ НІ (Це змушує дитину «будувати стіну»)

Фрази-каталізатори конфлікту: «А я ж казала!», «Ти як завжди...», «Ось у твого друга Сашка...». Порівняння та сарказм – це найшвидший шлях до зачинених дверей.

Допити замість розмов. Якщо кожна розмова починається з «Як справи в в закладі?», дитина зчитує це як: «Ти цікавиш мене тільки як студент, а не як особистість».

Вирішення проблем за дитину. Навіть якщо ви бачите вихід, не поспішайте. Дайте підлітку відчутти «смак» власного рішення.

Порушення кордонів у гніві. Не заходьте в кімнату без дозволу, не беріть телефон, не кричіть через зачинені двері. Це викликає лише ненависть, а не бажання виправитися.

Рятувальна фраза для гострих моментів:

Коли ви відчуваєте, що ось-ось вибухнете, або дитина починає грубити, скажіть:

«Я бачу, що ми зараз обоє на взводі і можемо наговорити зайвого. Давай зробимо паузу на 15 хвилин, видихнемо і продовжимо спокійно. Я тебе люблю і не хочу сваритися».

Що ви можете зробити вже сьогодні?

Спробуйте за весь вечір не дати жодної поради і не поставити жодного питання про навчання. Поспостерігайте, як зміниться атмосфера.