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*](https://resource.7ya.ru/article/samorazvitie-kak-v-pogone-za-modnym-trendom-ne-ostatsya-bez-deneg-sil-vremeni-i-samorazvitiya/)*. 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.

Включить звук

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.

РЕКЛАМА

**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?

К**ак 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".



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 повысить 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](https://www.7ya.ru/price.aspx)

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](https://www.7ya.ru/article/Silnaya-isterika/) 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 выбирать 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 Паблишер"](http://www.alpinabook.ru/)