11 порад щодо спілкування з вашою дитиною-підлітком

*Як будувати розмову з емпатією та розумінням.*

Налагодження зв’язку зі своєю дитиною-підлітком — запорука дієвого підтримання психічного здоров’я дитини, її емоційного розвитку та соціалізації. Якщо ми любимо людину, нас цікавить, про що вона думає та що відчуває. Ваша дитина зростає, дорослішає, і взаємне спілкування, тобто бесіда — це спосіб демонструвати їй свою любов та повагу.

Будуйте стосунки на основі тісного зв’язку

1. Виказуйте свою зацікавленість речами, важливими для вашої дитини, щоб показати, що вам не байдуже.

2. Розповідайте про себе, діліться думками, усіляко намагайтеся встановити взаємний зв’язок та визначити спільні інтереси.

3. Запитуйте дитину, якої вона думки про те чи інше питання, цікавтеся її поглядами та уявленнями, аби зрозуміти її почуття.

4. Спирайтеся на весь попередній досвід спілкування з дитиною на всіх етапах її зростання. Спілкування відіграє дуже важливу роль в будь-якому віці — з раннього дитинства до дорослості. Якщо між вами та вашою дитиною завжди був тісний зв’язок, якщо ви звикли ділитися одне з одним своїми думками та почуттями, то скоріш за все такі стосунки зберігатимуться і протягом всього підліткового та юнацького віку вашої дитини.

Слухайте активно

Дуже важливо, щоб під час спілкування з дитиною ви активно слухали її. Активне слухання означає, що ви демонструєте зацікавленість, небайдужість, неупередженість та співчуття, навіть коли (і особливо коли) ви не поділяєте думку співрозмовника. Ті чи інші погляди та переконання вашої дитини можуть не збігатися з вашим особистим баченням, але ви маєте поважати й цінувати її точку зору. Це, до речі, допоможе дитині навчитися з повагою ставитися до ваших поглядів. Активне слухання з вашого боку дає дитині відчуття, що її дійсно чують і розуміють, і завдяки цьому вона почувається менш самотньою та спокійнішою. І навпаки, якщо ви не слухаєте дитину уважно, ви ризикуєте вселити в неї відчуття, що ви не цікавитеся її проблемами й не зважаєте на її почуття та хвилювання. Як наслідок, дитина може стати недовірливою, зайняти захисну позицію, почуватися пригніченою, самотньою та ображеною.

*Якщо ви не слухаєте дитину уважно, ви ризикуєте вселити в неї відчуття, що ви не цікавитеся її проблемами та не зважаєте на її почуття*

5. Використовуйте мову тіла, яка демонструє уважність. Коли ви дивитеся дитині в очі, киваєте головою на знак згоди та підтримки, висловлюєте поглядом занепокоєність або підбадьорливо посміхаєтесь, ви цими ледь помітними жестами й мімікою показуєте дитині свою увагу. Природна, невимушена мова тіла, час від часу — репліки та невербальні сигнали — все це дає дитині відчуття вашої цілковитої присутності, зацікавленості та справжньої турботи. Навіть без слів ви можете дати вашій дитині-підлітку зрозуміти, що ви її слухаєте і для вас важливо те, що ви почули.

6. Щоб якнайкраще зрозуміти, що дитина відчуває, ставте уточнювальні запитання, які передбачають багато варіантів відповіді, тобто такі, на які немає «правильної» та «неправильної» відповіді. Такі запитання мають допомогти вам більше дізнатися про те, що думає ваша дитина-підліток. Ось декілька запитань для прикладу: «Чи міг/могла б ти пояснити, що маєш на увазі під …», «Як ти думаєш, чому ти засмутився/засмутилася, коли …», «Як, на твою думку, ти почувався/почувалася б, якби …». Використовуйте будь-які фрази, які спадуть вам на думку, аби дитина відчула ваше співпереживання.

7. Віддзеркалюйте думку, висловлену дитиною, повторюючи або перефразовуючи її слова. Так, приміром, ви можете сказати: «Те, про що ти зараз говориш, це …» або «Чи правильно я розумію, ти відчуваєш …».

8. Заохочуйте та підбадьорюйте дитину позитивним зворотним зв’язком. Пряма похвала за той чи інший вчинок або поведінку допоможе підлітку стати більш впевненим у собі, підвищить його самооцінку та заохотить його діяти так само і надалі. Якщо, скажімо, дитина зізналася вам, що відчуває сильний стрес та перенавантаження, ви можете відповісти на це так: «Ти молодець, я вдячний/вдячна тобі за те, що ти наважився/наважилась поділитися своїми відчуттями» або «Людині не завжди легко розповідати комусь про свою втому та стрес. Я радий/рада, що ти поділився/поділилася цим зі мною».

9. Погоджуйтеся з емоціями, які виражає підліток, та знаходьте для них виправдання. Це допоможе підліткові усвідомити, що його емоції цілком нормальні, і він не буде боятися їх показувати. Наприклад, ви можете сказати таке: «Цілком зрозуміло, що ти гніваєшся, на твоєму місці я б відчував/відчувала те саме», або «Дякую, що поділився/поділилася цим зі мною. Не завжди легко говорити з іншими про те, що нас засмучує», або «Прикро, що на тебе звалився цей стрес, співчуваю тобі. Я б так само почувався/почувалася у подібній ситуації. Подумаймо разом, як ми можемо цьому зарадити».

10. Інколи буває так, що підліток не в змозі пересилити себе й розповісти вам про те, що його турбує, і ви теж не знаходите потрібних слів. В такому разі просто скажіть своїй дитині, що вона може цілковито розраховувати на вашу підтримку, і що ви готові вислухати її та поговорити з нею в будь-який час. Не примушуйте підлітка до розмови, якщо він не готовий пояснювати, що в нього на душі.

11. Мета спілкування полягає не тільки в тому, аби ділитися одне з одним труднощами та складними почуттями. Дуже важливо розповідати також про веселі й радісні речі, про свої успіхи протягом дня, аби сміятися разом з дитиною, або якось іще висловлювати свої теплі почуття одне до одного. Разом веселитися, щиро реготати — це чудовий спосіб підтримати гарне самопочуття та зміцнити зв’язок з дитиною!

.

[[](https://www.unicef.org/ukraine/parenting-skills/how-protect-your-familys-mental-health-face-coronavirus-disease-covid-19)](https://www.unicef.org/ukraine/parenting-skills/how-protect-your-familys-mental-health-face-coronavirus-disease-covid-19" \o "Як захистити психічне здоров’я вашої родини під час пандемії)