

Магия доверительного общения

Мы часто относимся к детям так, как если бы все знания и представления о жизни, о правильном и неправильном, находились только в нашей бочке опыта. А бочка ребенка – пустая, и жаждет наполниться нашими мыслями и нашими переживаниями. Но в один непрекрасный момент мы замечаем, что слышим от ребенка только: «Нормально». «Да, поела», «Четверка по алгебре», «Ничего интересного». И все – он закрывает дверь не только в свою комнату, но и в свой внутренний мир.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО магии доверительного общения – узнавать.

Выбрасываем из разговоров все вопросы, которые мы задаем каждый день. Никаких больше: Как дела? Как в школе? Какие оценки? Что поел? Во сколько придешь? Ты прибралась в своей комнате? Забыли эти формулировки. Их нет. Так надо для чуда.

Это относится не только к родителям. Мы редко спрашиваем близких людей о том, о чем им было бы интересно нам рассказать. Нам важно только то, что интересуется нас. Потому мы теряем не только контакт с ребенком, но и любовь партнера, уважение, доверие, интерес, ценность близости.

Задавайте вопросы. Слушайте, кивая, не отвлекаясь, и задавайте наводящие вопросы дальше.

Уточняйте. Переспрашивайте. Вы можете сколько угодно думать, что искренне интересуетесь жизнью и мнением близкого человека, но он может узнать об этом только по одному признаку: вы или спрашиваете его, поддерживая разговор дополнительными вопросами, или ограничиваетесь дежурными «как дела?» и пропускаете ответ мимо ушей, а значит – он вам не интересен.

Уже через пару месяцев такой практики активного слушания между вами сформируется совершенно другое пространство. Ребенок все время о чем-то думает. Что-то чувствует. Чего-то боится и что-то хочет. И не нужно ни в первую минуту, ни на двадцатой – резюмировать, вставлять свои пять копеек мнения, оценивать, переиначивать. Нужно только воспринимать. Ноль вмешательства. Только интерес, только вопросы и внимание.

Тогда начинается волшебство. Как только человек поймет и поверит в то, что он вам искренне интересен, он начнет доверять, делиться, открываться, перестанет фильтровать информацию, делить ее на «это можно говорить» а «этого она или он не поймет».

Мы же сами счастливы, когда у нас есть кто-то, с кем можно поделиться какими-то даже незначительными мелочами. Мы счастливы, если кто-то после вопроса «Как дела?» спросит еще и «А почему? А что случилось?»

А что ты чувствуешь? А почему ты так считаешь? А о чем ты мечтаешь? А как ты видишь эту ситуацию? А что тебе не нравится? А покажи! И что ты хочешь сделать с этим?»

С такими людьми мы довольно быстро открываемся, называем их своими близкими, доверяем им. Когда мы живем с партнером год-пять-десять, мы переходим на совершенно бытовой уровень общения. Быт – наше пространство. И все мы знаем, к чему приводит, если разговоры окончательно сведутся к «не забудь выбросить мусор».

С ребенком — еще важнее не сползать в быт и формальности. Даже если вы – отличный родитель, вы играете с ребенком по часу-два в день, умиляетесь и гордитесь им, все равно основные темы ваших разговоров – быт и обучение, ваши требования или просьбы, ваши вопросы часто касаются результатов, а не процессов.

Чаще разговаривайте о постороннем, не о доме и школе – любая передача по тв, интересный сайт, смешная картинка – покажите, перешлите в соцсетях, позовите посмотреть вместе, спросите совета в выборе, и главное – спрашивайте, спрашивайте, спрашивайте. Музыка, фильмы, игры, соцсети, новые и старые друзья, чьи-то конфликты, симпатии, сплетни. Странности учителей и одноклассников.

Приколы. Новости. Открытия. Анекдоты. Сны. Вы удивитесь тому, как много знает ваш ребенок, насколько изменился мир за каких-то десять лет. Так становятся друзьями. Потому что друг – это человек, которому ты искренне интересен.

ВТОРОЕ – никаких оценок.

Тем более критичных. Получив ответ, нужно с ним обращаться очень бережно.

Любая оценка может раз и навсегда отбить желание делиться.

Ошибка сказать: да, точно, у меня так же (или наоборот) и дальше долгий-долгий рассказ о себе. О своих соображениях, своих историях. Запомните – у вас есть минуты три на рассказ о себе, на интересную историю, которая подчеркивает ваш интерес и ваше согласие с позицией ребенка или поясняет альтернативную позицию.

Лучше, если это будет что-то откровенное, личное, возможно даже не красящее вас. Ничего страшного. Посмеявшись над собой, вы только увеличиваете доверие. Последнее слово оставьте за ним. Для большей эффективности – убираем высокомерие «взрослого и умного» и слушаем так, как слушали бы, допустим, пожилого попутчика. Вы же не перебиваете посторонних словами «Какая ерунда!» или «Да как ты можешь так говорить!»

ТРЕТЬЕ (если речь идет о проблемах) – узнать его видение решения.

Его примеры для подражания. Его методы. Страхи. Опасения. Надежды. Его «правильно» и «неправильно». Если вы не согласны с его решением, предлагайте своё, но в качестве дружеского совета, объясняя, почему вам кажется, что ваше решение эффективнее. И снова – последнее слово за ним.

Три правила: Спрашивать как можно больше. Не оценивать. Не решать за других.

Проведите в таком режиме хотя бы три недели. Считается, что 21 день – минимальный срок для того, чтобы обрести новую привычку, или отказаться от старой. И если вы продержитесь три недели, то обязательно увидите волшебный результат. Ребенок, который раньше ограничивался ответами «Нормально» и «Сделал я алгебру, сделал» превратится в человека, который спрашивает у вас совета по очень личным вопросам. С остальными членами семьи эти три правила работают еще волшебнее. Вы можете изменить всё, просто перестав быть такими как вчера