

## Что помогает выстроить диалог?

**Открытые вопросы.** Обычно вопросы делятся на закрытые и открытые. Закрытые вопросы используются для получения конкретной информации и обычно предполагают ответ в одном — двух словах, подтверждение или отрицание («да», «нет»). Например: «Сколько у тебя завтра уроков?», «Ты можешь встретиться с ним позже?», «Сколько человек ты хотел бы видеть на своем дне рождения?» и т. п.

Открытые вопросы служат не столько для получения сведений о жизни подростка, сколько позволяют поговорить с ним о его чувствах, ощущениях. Кто, если не родитель, даст ребёнку возможность поговорить об этом? Ради эксперимента, попытайтесь вспомнить, кто и когда вас последний раз спрашивал о том, что вы чувствуете в конкретной ситуации, искренне интересовался вашим душевным благополучием. Некоторые психологи отмечают, что открытые вопросы способствуют хорошим отношениям, закрытые затрудняют их формирование. Примеры открытых вопросов: «О чём бы ты хотел поговорить со мной?», «Что ты сейчас чувствуешь?», «Что ты почувствовал, когда услышал от меня эти слова?» «Почему тебе грустно?» и т. п. Открытые вопросы дают возможность ребёнку поделиться своими заботами с вами. Они передают ему инициативу в беседе и побуждают его исследовать свои установки, чувства, мысли, ценности, поведение, то есть свой внутренний мир.

**Я-сообщения.** Вспомните, как люди часто выражают свое недовольство чьим-то поведением или словами: «Ты не делаешь ничего из того, о чем я тебя прошу!», «Ты снова опоздал!», «Как ты со мной разговариваешь?!». Во всех репликах говорится о другом человеке и, по сути, содержится обвинение, критика. Такие речевые конструкции называют «Ты-сообщения». В своей и чужой речи их проще всего опознать по словам «ты, тебя, тебе». Обвинение провоцирует обиду, вызывает желание обороняться, а лучшая защита, как известно, — нападение. Соответственно, с точки зрения налаживания отношений, «Ты-сообщения» малоэффективны. Гораздо более конструктивным способом построить диалог и/или уладить конфликтную ситуацию являются «Я-сообщения». В них есть возможность сообщить ребёнку о себе, своих чувствах и переживаниях, а не о нем или его поведении. Такие сообщения начинаются с личных местоимений: я, мне, меня. В самом упрощённом варианте структура Я-сообщений включает в себя ситуацию и чувства, которые эта ситуация вызывает. Например, «Я злюсь, когда меня перебивают» или «Когда я слышу ночью громкую музыку, начинаю нервничать». К этому можно добавить информацию о последствиях нежелательных действиях и предложение альтернативного варианта поведения, который бы устроил и вас тоже. Например, «Когда я слышу ночью громкую музыку, то начинаю нервничать, потому что понимаю, что не высплюсь и утром проснусь с большой головой. Громкую музыку днем или вечером я переношу спокойно, а утром она даже действует на меня положительно». Или «Мне тревожно, когда я прихожу с работы и вижу, что уроки не сделаны. Я буду чувствовать себя гораздо лучше, если они будут готовы до 21:00.»

**«Я-сообщения»** позволяют выразить свои негативные чувства так, чтобы не обидеть ребёнка. Кроме того, их использование сближает, позволяя быть искренними и лучше узнать друг друга.

**Совместный досуг.** Он обеспечивает необходимые предпосылки для разговора (время, место, настроение). Рисование, готовка, отдых на природе, интеллектуальные игры, ручной труд — вариантов множество. Вам не обязательно быть активным участником процесса, то есть, делать то же, что делает ребёнок. Вы можете наблюдать со стороны, проявлять интерес, вникать в его деятельность. Общий интерес порождает желание сотрудничать, а оно побуждает к диалогу.

В заключение необходимо отметить, что не стоит стремиться к тому, чтобы полностью убрать конфликты из отношений с ребёнком, тем более с подростком. Они все равно будут, и они могут быть полезны для развития вас, ребёнка и ваших отношений. Доступность родителя и наличие диалога не являются панацеей от конфликта и не гарантируют отсутствие трудностей в общении с ребёнком. Но они облегчают понимание. Понимание того, что происходит с ребёнком в настоящий момент, что происходит в жизни ребёнка в целом и, наконец, что происходит в ваших отношениях с ним. Это понимание, в свою очередь, способно предотвратить лишние конфликты, а также позволяет вовремя распознать возможные «зоны риска» в жизни ребёнка и оценить необходимость и характер взаимодействия с ним в конкретный момент времени.

