

Лекция 2. *«Я тебя не слышу! Техники общения, которые работают с закрытыми дверями»*

О чём лекция: Классические методы воспитания (нотации, приказы, морализаторство) с подростками не работают. Они вызывают только отторжение. Учимся говорить на их языке. Осваиваем активное слушание, «Я-сообщения» и искусство задавать правильные вопросы, чтобы диалог состоялся.

Ключевые вопросы:

- Как заменить вопрос «Как дела в школе?» на тот, что вызовет желание ответить?
- Почему нотации вызывают «психологическую глухоту»?
- Как говорить о проблемах, не читая лекций?

Вы стоите у закрытой двери и пытаетесь достучаться, но в ответ слышите только тишину или раздражённое *«Отстань!»*. Знакомая картина? Классические методы воспитания — нотации, приказы, морализаторство — с подростками не просто не работают, они действуют как красная тряпка на быка. Они вызывают отторжение, бунт и желание закрыться ещё плотнее.

Эта лекция — практикум по созданию моста коммуникации. Мы разберём, почему привычные фразы убивают диалог, и освоим новые инструменты. Вы научитесь говорить на языке подростка, чтобы он вас не просто услышал, а захотел услышать. Мы освоим три кита эффективного общения: активное слушание, «Я-сообщения» и искусство задавать вопросы, которые не требуют односложного ответа.

Как заменить вопрос «Как дела в школе?» на тот, что вызовет желание ответить?

Вопрос *«Как дела в школе?»* для подростка — это не проявление заботы, а формальный ритуал, на который есть единственно верный ответ: *«Нормально»*. Он закрывает диалог, а не открывает его. Подросток воспринимает это как допрос или проверку.

Почему это не работает? Этот вопрос слишком общий и оценочный. Он заставляет подростка думать о всей школе сразу — об оценках, учителях, конфликтах. Это вызывает стресс и желание защититься коротким ответом.

Как говорить правильно? Нужно задавать конкретные, открытые и не оценочные вопросы. Сместите фокус с учёбы на эмоции, отношения и конкретные события.

Вместо:

- *«Как дела в школе?»*
- *«Что ты получил сегодня?»*
- *«Ты сделал уроки?»*

Попробуйте:

- *«Что сегодня было самым смешным/странным/интересным на первом уроке?»*
- *«Как тебе новый учитель по истории? Он строгий?»*

- *«С кем ты сегодня больше всего общался на перемене?»*
- *«Была ли сегодня ситуация, когда ты думал: «Ну и бред?»»*

Главный принцип: спрашивайте о деталях и эмоциях, а не об оценках и фактах. Это показывает вашу искреннюю заинтересованность в его жизни, а не в его успеваемости.

Почему нотации вызывают «психологическую глухоту»?

Нотация — это монолог родителя, в котором он излагает прописные истины, которые подросток и так знает. Это звучит как: *«Ты должен...»*, *«В твоём возрасте я...»*, *«Если ты не будешь учиться, то...»*.

Почему это вызывает глухоту?

1. **Ощущение унижения.** Подросток чувствует, что его считают глупым и неспособным сделать выводы самостоятельно.
2. **Отсутствие диалога.** Нотация — это не разговор, а лекция. В ней нет места для мнения ребёнка.
3. **Включается «защитный механизм».** Как только мозг распознаёт нотацию (по первым же фразам), он просто отключается от восприятия информации. Подросток перестаёт слушать уже на второй минуте, кивает для вида и ждёт, когда это закончится.

Как говорить правильно? Замените монолог на диалог. Вместо того чтобы давать готовые решения, задавайте вопросы, которые помогут подростку самому прийти к выводу.

Вместо:

- *«Ты должен готовиться к экзаменам, иначе не поступишь!»*

Попробуйте:

- *«Экзамены уже скоро. Как ты оцениваешь свою готовность? Что кажется самым сложным?»*
 - *«Как ты думаешь, что тебе помогло бы лучше организовать подготовку?»*
- Это демонстрирует уважение к его способности мыслить и принимать решения.

Как говорить о проблемах, не читая лекций?

Когда мы видим проблему (плохая компания, низкие оценки, вредные привычки), первая реакция — спасти и научить. Мы начинаем читать лекции о последствиях. Но для подростка это звучит как недоверие.

Как говорить правильно? Используйте технику **«Я-сообщений»**. Говорите о своих чувствах и наблюдениях, а не о недостатках ребёнка. Это снимает обвинение и переводит разговор в конструктивное русло.

Формула «Я-сообщения»:

1. **Факт (без оценки):** *«Когда я вижу...»*
2. **Ваши чувства:** *«...я чувствую...»*
3. **Причина (почему вы так чувствуете):** *«...потому что для меня это означает...»*
4. **Предложение/Просьба (опционально):** *«Я бы хотел(а)...»*

Пример:

Проблема: подросток постоянно сидит в телефоне за ужином.

Нотация (не работает):

- *«Опять ты в телефоне! Ты совсем не умеешь себя вести за столом! Отложи немедленно!»*

«Я-сообщение» (работает):

- **Факт:** *«Когда мы сидим за ужином, и все смотрят в свои телефоны...»*
- **Чувство:** *«...я чувствую себя одиноко и грустно...»*
- **Причина:** *«...потому что для меня совместный ужин — это единственное время, когда мы можем поговорить как семья».*
- **Просьба:** *«Мне бы очень хотелось, чтобы мы провели это время вместе. Как ты смотришь на то, чтобы мы все убрали телефоны на время еды?»*

Такой подход не вызывает желания спорить, потому что вы говорите о себе, а не нападаете на него.