

Как говорить, чтобы тебя слышали?

Попробуйте освоить технику «заезженной пластинки»! Помните, как на одном и том же месте заедает старая пластинка? Так же и в настойчивом поведении, иногда нужно упереться и настойчиво повторять одно и то же. Эту технику нужно применять только в самых крайних случаях, когда то, что вы хотите сказать действительно важно.

Пример: как работает эта техника с подростком, который постоянно опаздывает. Предположим, устав от упрёков, выяснения отношений и раздражения вы решили поговорить с ним спокойно и уверенно. Попробуйте сделать это так:

Шаг 1. Скажите своему ребёнку о том, что с вами происходит, о сути проблемы. Только коротко! Например: «Меня злит и раздражает, когда по вечерам я не знаю, придёшь ли ты вовремя».

Шаг 2. Говорите коротко и позитивно. «Пожалуйста, в следующий раз звони, когда задерживаешься».

Шаг 3. Выслушайте объяснения, но добавляйте наподобие заезженной пластинки: «Ты совершенно прав. Да, я понимаю, вы засиделись в гостях (или провожал девушку, или...), но, пожалуйста, звони, если задерживаешься. Да-да, я знаю, что ты ответственный человек, но, пожалуйста, в следующий раз позвони мне и скажи, что ты в порядке и идёшь домой».

Важно предоставить ребёнку некоторое время, чтобы он мог свыкнуться с нежелательным ответом. Повторяя, вы помогаете расслышать правду. Первый и второй шаги самые важные. Подготовьтесь к разговору заранее. Волнуясь и злясь, терзаясь собственной беспомощностью, мы просто не можем не запрещать что-то. «Никогда больше так не делай! Прекрати опаздывать! Да сколько можно?! Ещё раз ты опоздаешь...» - вот слова, которые мы говорим, когда ребёнок приходит домой не вовремя.

Используя технику «заезженной пластинки» вы почувствуете себя увереннее, доброжелательнее, ведь вы точно знаете, какое поведение вы ждёте от своего ребёнка, и вы говорите ему об этом, хотя и понимаете, что всего сразу не получишь.

Главные слова всегда формулируйте без частицы НЕ

Требуйте конкретно то, что нужно сделать

Уточняйте, каким образом

Рискните! И вы увидите озадаченный, серьёзный взгляд своего ребёнка. Вы почувствуете себя видимым!

Психолог Светлана Васильева