

Время на детей есть!

О чём мы [говорим с детьми](#), когда встречаемся с ними в конце рабочего дня? В большинстве случаев задаем вопрос: «Как дела?». Слышим ответ: «Нормально», обмениваемся еще парой дежурных фраз и расходимся по своим комнатам. Вот и пообщались.

То, что с детьми надо разговаривать, ни для кого не новость. Хороший глубокий разговор – основа доверительных отношений, которые, в свою очередь, помогут «не потерять» ребенка. Поэтому психологи рекомендуют [общаться с детьми](#) тет-а-тет минимум 15 минут в день. Многие скажут, что разговаривают больше. Но давайте уберем из этих бесед темы: «Ты поел?», «А что поел?», «Как там в школе?», «Какие у тебя оценки?», «Что вам задали?», «Уроки сделал?», «Так что ты всё-таки поел?». В остатке будет не так уж и много, а 15 минут могут показаться вечностью.

О чём же говорить с детьми и какие вопросы задавать, чтобы не получать в ответ стандартное «нормально»? Для начала нужно перестать спрашивать стандартное: «Как дела?». Стереотипные темы и вопросы создают [иллюзию общения](#) – нам кажется, что мы в контакте с ребенком, а на самом деле ничего о нём не знаем.

«Ну что ты мне допрос устраиваешь?! Не хочу я отвечать на эти вопросы. Я хочу говорить о том, что мне интересно», – как-то заявила мне дочь. Это было очень отрезвляюще и очень честно. К подростковому возрасту дети настолько устают от наших автоматических вопросов, что они не только не хотят больше играть в автоматические ответы, но иногда вообще отказываются общаться.

Это заставило меня задуматься над тем, как сделать общение с детьми более личным и сокровенным, дающим возможность открывать мир друг друга, а также, как в ситуации постоянной нехватки времени всё-таки это время найти. Мы начали практиковать душевные семейные беседы за ужином. Все члены семьи, включая нас, родителей, рассказывают свою историю: самое яркое впечатление дня, чему я сегодня научился (что нового я узнал). Яркое впечатление подразумевает как радостные, так и печальные события – то, что запомнилось больше всего. А вопрос о том, что нового я узнал, побуждает более внимательно относиться к происходящему вокруг. Мы выбрали именно эти темы, хотя список открытых вопросов для бесед, конечно же, ими не ограничивается:

- Какое настроение у тебя было в течение дня?
- Во что вы играли с друзьями?
- Что тебя сегодня расстроило (или напугало)?
- Что тебя сегодня порадовало (или насмешило)?
- Какую глупость ты сегодня сделал?
- Какой поступок, которым стоит гордиться, ты сегодня совершил?
- Что тебя сегодня удивило?
- Что сегодня было самым скучным?

В самом начале, когда такое общение только появляется в жизни семьи, разговоры не сразу складываются. Ведь настоящая беседа подразумевает внимание к себе и своему опыту, в том числе умение его анализировать. Этому тоже нужно учиться. Дети младшего возраста могут испытывать проблемы с описанием своего дня: они часто говорят, что,

мол, у них ничего не происходило. Тогда поможет такой приём: попросите ребёнка вспомнить хронологию событий в течение дня, например: как он собирался в школу/сад, как шел/ехал туда; как встретился с друзьями; каким был первый урок, второй урок, а потом перерыв на обед и т.д. Когда вы перечисляете события, ребенок обязательно вспомнит что-то, что его взволновало на каком-то из этих этапов. Со временем он научится рассказывать о себе и своих переживаниях без дополнительной помощи.

На самом деле дети обожают эти семейные беседы и очень скоро начинают напоминать: *«А давайте новостями делиться! Мы же сегодня еще не обсуждали, как у кого дела»*. Это становится приятным, объединяющим времяпрепровождением. Главное помнить, что беседа – не допрос. Тон беседы важен точно так же, как и сама беседа. Пусть разговор будет теплым, плавным и очень душевным. Не критикуйте, не оценивайте, не давайте советов, которых ребенок не просит. Просто наслаждайтесь рассказами друг друга.

Обязательно [сами делитесь новостями](#), открытиями и тем, что у вас в течение дня произошло. Если дети не знают с чего начать – расскажите о себе первым. Это вдохновит ребенка на собственный рассказ. И не обязательно это должно быть что-то образцово-показательное – не бойтесь «потерять лицо»: история о том, как вы облились чаем на работе, покажет ребенку, что вы можете ошибаться, а также умеете смеяться над собой. Дети обожают, когда родители рассказывают про то, какую глупость они сегодня совершили.

Когда вы делитесь своими впечатлениями и историями, это не только сближает вас с ребенком, но и подталкивает к собственному развитию. Рассказ о том, как прошел день и чему новому вы научились, становится своеобразным самоанализом и важными вопросами самому себе: *«А что происходит в моей жизни? Продолжаю ли я развиваться? Что интересного я могу рассказать своему ребенку и чему его научить?»*

Детям, особенно подросткам, также важны истории родителей из детского периода и периода взросления – о том, как они [справлялись с проблемами и сложными ситуациями](#). Через этот опыт подростки учатся преодолевать трудности и решать непростые вопросы, которыми наполнен период взросления. Именно поэтому подросткам нужно чуть больше внимания и приватности в общении. Конечно, лучше поговорить с каждым ребенком с глазу на глаз. Но если для детей доподросткового возраста общая беседа за столом не мешает рассказать про свои новости и переживания, то для подростка необходима более интимная обстановка и свои, особенные темы. Обсудите с ним в индивидуальной беседе:

- *«Как твои дела с друзьями?»* Отношения со сверстниками – это фактически единственное, что его в этот период волнует. Спрашивайте, как его друзья и как складываются отношения с ними. Делайте это персонифицировано, с именами. Например: «Ты рассказывал, что вы вчера поссорились с Васей. Как у вас сегодня?» И помните, что это должно идти не от желания допросить, а от искреннего интереса к жизни ребенка.
- *«Могу ли я что-то для тебя сделать?»* («Нужна ли тебе какая-то помощь/поддержка от меня?») Этот вопрос задавать подросткам очень важно: они не всегда сами придут за помощью, но очень часто в ней нуждаются.
- *«Может быть, мы вместе что-то подделаем?»* Этот вопрос снимает стандартный контекст «обязаловки», вроде «садись делать уроки» или «иди мой посуду», и становится приглашением отвлечься и провести время за каким-то приятным совместным занятием.

Например, благодаря этим разговорам, у нас с дочерью появился «Девчачий киноклуб» – каждая из нас по очереди предлагает фильм для просмотра, и мы раз в две недели, укутавшись в одеяло и приготовив себе горячий шоколад, смотрим кино, а потом его обсуждаем.

Помимо фильмов это может быть что угодно: книги, игры, любой предмет, который увлекает вашего ребенка и то, что вы могли бы пообсуждать вместе. Например: *«Я сегодня посмотрела интересный ролик на YouTube – хочу тебе его показать. Мне кажется, он тебя заинтересует»*. Не важно, что вы выберете для обсуждения – выставку современного художника или новую компьютерную игру. Правило только одно: это должно быть интересно вам обоим. Не нужно обсуждать что-то «высокодуховное» только для того, чтобы выполнить программу «Я хороший родитель», когда при этом вы оба зеваете. Найдите то, что по-настоящему захватывает вас обоих.

Экспериментируйте, придумывайте темы для бесед, будьте открыты. Качественное общение, когда вы с ребенком искренне вовлечены в совместный диалог, очень сближает. Вы начинаете понимать, чем живет ваш ребенок и что его беспокоит, открываете для себя его мир. Поэтому не лишайте себя удовольствия от общения друг с другом и оставайтесь с детьми в контакте.

Ирина Корнеева,
психолог сайта «Я – Родитель»