

# Если Ваш ребенок не хочет с вами разговаривать

«Я никогда не знаю, что происходит у него в школе».

«На вопрос: "Как дела?" мои дети никогда не говорят ничего, кроме «хорошо» или «нормально».

Вы искренне хотите поговорить с ребенком, а в ответ - тишина. К сожалению, мы не можем изменить наших детей. Но можем повлиять на наши отношения с ними.

Итак, рассмотрим возможные **причины** того, что дети отказываются с вами разговаривать.

**1. Вы пытаетесь решить все проблемы за них.**

Родители часто думают, что детям нужен их совет или готовое решение. Вместо того, чтобы выслушать ребенка и его точку зрения, мы высказываем собственное мнение и мысли. Это воспринимается как навязывание и вызывает отторжение. Лучше спросите у ребёнка: «Может, я могу тебе помочь?». Если помощь нужна, он, скорее всего об этом скажет. Пусть ваш ребенок попробует применить собственные идеи, даже если они далеки от идеальных.

**2. Вы слишком много говорите и слишком редко или невнимательно слушаете.**

Если это про вас, останавливайте себя каждый раз, когда хочется перебить и вмешаться. Дослушайте мысль до конца, а потом говорите.

**3. Если ваш ребенок замкнут по натуре, бывает, ему просто хочется побыть в тишине, наедине с собой.**

Если же ваш ребенок экстраверт, ему может потребоваться больше времени, чтобы собраться с мыслями и высказать то, что наболело. Будьте внимательны.

**4. Задавайте открытые вопросы.**

Не додумывайте за ребёнка, что он хочет сказать. Не предлагайте возможные варианты ответов. Возможно, его ответ не совпадает ни с одной из версий, которые пришли вам в голову. Слушайте, не подгоняя. Задавайте вопросы вместо того, чтобы делать поспешные выводы.

**5. Вы часто критикуете и осуждаете.**

Кому хочется делиться сокровенным, если знаешь, что в ответ получишь потоки критики, или ещё того хуже - обидных слов. Ребенок может не разговаривать с вами, потому что боится вашей реакции. Может, он думает, что вы будете критиковать его решение, ругать его друзей или боится других негативных последствий.

**6. Следите за своей реакцией, будьте терпимы.**

Спросите, как ваш ребенок себя чувствует или что он думает. Иногда достаточно просто молча обнять.

**7. Вы отвлекаетесь: ваш ребенок, может быть, и рад бы поговорить, но вы не улавливаете сигналы, потому что вы все время заняты.**

Или ваш ребенок может устать конкурировать за внимание с вашим телефоном или компьютером. Убирайте их во время разговора с ребенком, особенно когда он приходит из школы или вы возвращаетесь домой с работы. Если вы действительно заняты, скажите: «Я хочу уделить тебе свое внимание целиком. Сейчас мне нужно отправить это электронное письмо, и тогда я смогу полностью сосредоточиться на тебе. (Не забудьте выполнить!)»

**8. Вы заставляете их говорить.**

Когда родители беспокоятся о своих детях, они часто настаивают на том, чтобы выяснить, что не так. Задавать вопросы и не получать ответа - неприятно и тяжело. Не давите и не настаивайте. «Я здесь. Как только ты будешь готов поговорить, я буду рад тебя выслушать».

Возможно, **вам придется попробовать** несколько вещей, прежде чем вы найдете то, что лучше всего подходит для ваших детей. Но со временем они заметят ваши усилия и (возможно, постепенно) начнут открываться.

