СЛОВАРИК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как говорить с подростком
о том, что его волнует



листай → | сохрани ↓ | используй

Подростки редко нуждаются в советах.

Они нуждаются в том, чтобы их услышали без осуждения.

- Этот словарик — шпаргалка для разговоров о чувствах, тревоге и помощи.
- Не идеальные фразы, а те, которые открывают диалог.

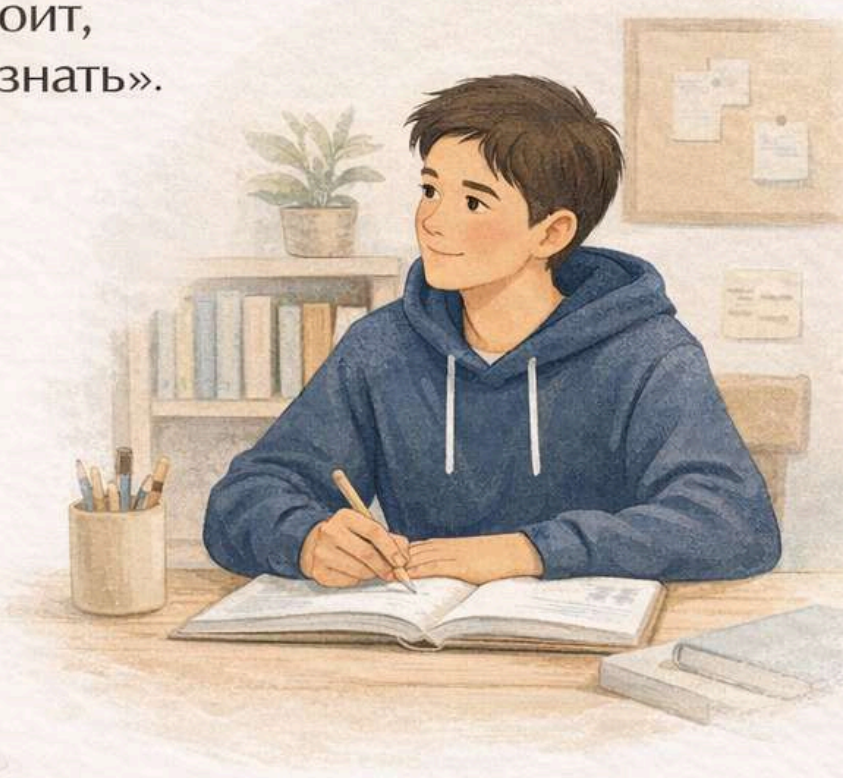


❌ «Как дела в школе?»

➔ Звучит как: «Меня волнуют только оценки».

✅ Попробуйте так:

- «Как ты себя чувствуешь сегодня?»
- «Что было самым сложным в твоем дне?»
- «Есть ли что-то, что тебя сейчас беспокоит, Я просто хочу знать».



Почему работает:
Подросток чувствует интерес к себе, а не к успеваемости.



✕ «Не переживай, это ерунда / пройдет / не стоит внимания».

→ Звучит как: «Твои чувства не важны. Я не воспринимаю их всерьез».

✓ Попробуйте так:

- «Я вижу, что для тебя это действительно важно».
- «Расскажи подробнее, я хочу понять, почему это так тебя задело».
- «Твои чувства имеют значение, даже если мне кажется, что я бы отнесся к этому иначе».



Почему работает:

Подросток получает подтверждение, что его внутренний мир — это не «глупости», а реальность, которую уважают.

❌ «Соберись / возьми себя в руки / будь сильнее».

→ Звучит как: «То, что ты чувствуешь, — это слабость. Скрывай это».

✅ Попробуйте так:

- «Я вижу, что тебе сейчас очень тяжело.
  Это нормально. Я рядом».
- «Ты не обязан(а) быть сильным (ой) каждую минуту.
  Иногда сложно — это нормально».
- «Давай вместе подумаем, что могло бы тебе помочь
  почувствовать себя хоть немного лучше».



Почему работает:

Снимает давление «быть идеальным»
и дает разрешение на уязвимость.

❌ У других людей проблемы серьезнее / Вот в мое время...

➔ Звучит как: «Твоя боль не имеет права на существование, потому что есть те, кому хуже».

✅ Попробуйте так:

- «Я понимаю, что даже когда вокруг всё хорошо, внутри может быть тяжело.
  Твои чувства не нуждаются в сравнении ».

- «Я не могу полностью понять, что ты чувствуешь, но я хочу быть рядом, пока тебе трудно ».



Почему работает: Прекращает «соревнование страданиями» и признает уникальность переживаний подростка.

«Ну говори уже / что ты молчишь / я же вижу, что что-то случилось».

Звучит как: «Ты обязан(а) открыться по моему требованию. Твое пространство не важно».

Попробуйте так:

- «Я вижу, что тебе, возможно, тяжело говорить. Если захочешь — я здесь. Если нет — я не буду давить. Просто знай, что я готов(а) слушать в любой момент».

- «Можешь не рассказывать всё сразу. Если хочешь начать с чего-то одного — я послушаю».



Почему работает:

Уважает границы подростка, что парадоксальным образом повышает его готовность открыться.

✕ Если не прекратишь, отведу к психиатру / психологу ».

→ Звучит как: «Помощь — это наказание.
Специалист — это страшно ».

✓ Попробуйте так:



> “Я вижу, что тебе тяжело справляться. Может быть, нам стоит попробовать поговорить с человеком, который разбирается в этом? Это не страшно.”

> “Психолог — это не врач, который лечит «ненормальных». Это человек, который помогает разобраться в себе, когда запутался. Хочешь, я найду информацию и мы вместе посмотрим?”

Почему работает: Отделяет помощь от стигмы и предлагает поддержку, а не угрозу.

Главное в разговоре с подростком —
не идеальные слова,
а искреннее желание услышать,
а не отчитать.

Если вы ошиблись, сказали что-то не то —
можно вернуться и сказать:

«Знаешь, я подумал(а) о нашем разговоре.
Кажется, я сказал(а) что-то не так.
Прости. Давай попробуем еще раз.»

Слова имеют значение.
А честность — вдвойне.

