

18+

Антонина Слатвинская  
*Интервью с родителями: как  
разговаривать без нервов*

практическое пособие



Антонина Слатвинская

**Интервью с родителями: как  
разговаривать без нервов.  
Практическое пособие**

«Издательские решения»

**Слатвинская А.**

Интервью с родителями: как разговаривать без нервов.  
Практическое пособие / А. Слатвинская — «Издательские  
решения»,

ISBN 978-5-44-903891-3

Все говорят: «Надо простить родителей. Надо принять отца. Надо полюбить маму». А надо ли? Может быть, для начала просто поговорить? Если вы не знаете, как это сделать, но очень хотите — это практическое пособие для вас.

ISBN 978-5-44-903891-3

© Слатвинская А.  
© Издательские решения

## Содержание

Глава без номера. Почему я?	7
Ещё одна глава без номера. Как читать эту книгу?	8
Глава 1. Зачем нужно разговаривать с родителями?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Интервью с родителями: как разговаривать без нервов Практическое пособие Антонина Слатвинская

Наталия Шаргина *Фотограф*

© Антонина Слатвинская, 2020

© Наталия Шаргина, фотографии, 2020

ISBN 978-5-4490-3891-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вы умеете разговаривать со своей мамой? Сколько секунд длится этот диалог?

А как часто прерывали беседу по телефону словами «ой, я въезжаю в туннель/захожу в лифт/спускаюсь в Марианскую впадину, сейчас связь пропадёт»?

Или вы сидите перед ней, киваете головой, словно китайский болванчик, а мыслями далеко-далеко?..

Да, они не идеальные. Да, порой они нас раздражают, как никто. Сейчас важная мысль, прочувствуйте её: ни у кого нет идеальных родителей. Люди лукавят или делятся своей картиной мира, а не тем какие НА САМОМ ДЕЛЕ их родители.

Если между вами нет теплоты и симпатии, это не значит, что нет уважения и элементарной вежливости. Самый простой способ найти общий язык – включить «чужого». Надежда Тэффи замечательно написала об этом в рассказе «Свои и чужие».

Нелишнее будет простить и себя: за то, что не люблю родителей, за то, что не могу их принять. Но это не ко мне. Это к психологам, на глубокую личную проработку. Здесь я пишу о других вещах. О том, как научиться вести беседу с тем, кого совершенно не знаешь (оказывается). Или с тем, о ком думал лишь мимоходом, мельком: как про что-то незначительное. А он оказался не «что-то», а кто-то. С целой Вселенной внутри!

Вот тут-то и помогают журналистские лайфхаки общения. Если овладеть ими, то будет успех и мастерство общаться с кем угодно. Потому что внутренне больше не колышет ни вонючий бомж, ни напыщенный чиновник, ни собственная мама – фокус на процессе РАЗГОВОРА, а не на личности.

Следующий после отстранения логичный шаг, который происходит автоматически – это интерес к собеседнику. Когда ты узнал личные подробности, докопался до истинных причин конфликта, УСЛЫШАЛ, то непременно становишься ближе и хочешь продолжать разговор уже от души.

И вот тогда, сладким бонусом, внутри рождается принятие, ПОНИМАНИЕ и любовь.  
Говорить. Слышать. Понимать.

И скорее перелистывать страницу)



## Глава без номера. Почему я?

Впервые идея брать интервью у собственной мамы родилась у меня в школе. Мне хотелось ловить её слова на лету и тут же возвращать обратно бумерангом. Или использовать в качестве улики против неё же самой. З – злость, зависть, занудство.

В университете – забавно, что в итоге я выбрала профессию журналиста, не правда ли? – я научилась превращать мамины слова в белый шум. Пропускала мимо ушей, не придавала значения. Отмахивалась: «Ты рассказываешь это уже в сотый раз!». Не вникала в детали. Я стала человеком публичным, но в обычной жизни любила помолчать. И чтобы вокруг меня было тихо.

А потом у меня родилась дочь. И в первый же месяц материнской вахты рухнул заслон из белого шума.

Мама приехала ко мне помогать с малышкой и старшим сыном. Муж-нефтяник отбыл на месяц в тундру. Мама готовила еду, водила сына в сад и обратно, нянчила внучку. И говорила, говорила, говорила. Помешивая кашу, качая ребенка, вылепливая поделку для детсада.

– Мне трудно! Меня это раздражает! Я так больше не могу! – с треском сломалась ширма, за которой я так уютно скрывалась много лет. Слова полились против моей воли, накопившееся напряжение вырвалось, словно гной из лопнувшего нарыва.

– Мама, мы абсолютно разные люди. У тебя между мыслью и словом нет никакого промежутка, ты просто выкладываешь слова из своего мозга на язык и тут же озвучиваешь этот поток сознания. А мне нужна тишина. Так я отдыхаю, сосредотачиваюсь, думаю. Твоя речь – как мусор для меня. Мне плохо, мне больно, мне невыносимо!

И – наступила тишина, о которой я наконец-то попросила вслух. Эти слова, что я сказала маме, перестали шуметь в моей голове.

Тогда я решила научиться не только слушать маму, но и слышать. Так родился инстахэштег #мамаговорит\_о который помогает мне в этом.

Смело могу назвать себя экспертом в непростых отношениях с родителями: недавно переслушивала записи скайпа годичной давности и божечки, как же я там кричу, плачу, злюсь. Или холодно цежу слова, почти равнодушно: да, нет, не знаю, всё хорошо у меня. В общем, то, что вы описываете под моими постами в блоге Инстаграма @mamagovorit\_o.

Сейчас я научилась получать удовольствие от общения с мамой. И уверена, она это чувствует. Мне стало хотеться звонить ей просто так, не для сбора материала на очередной пост. А она, наоборот, «с порога» задает мне вопрос: «Так, ну и о чем ты сегодня будешь меня вопрошать? Люди же ждут!».

Без вас, друзья, ничего бы этого не было. Спасибо!

## **Ещё одна глава без номера. Как читать эту книгу?**

Каждая глава посвящена одной из проблем общения. Вы можете листать содержание и выбирать нужную. Или читать линейно, всё подряд.

В конце каждой главы – список вопросов для практики. Вы можете задать их своему родному человеку при удобном случае. Постарайтесь сделать это непринужденно, легко:

- во время прогулки
- за ужином
- при выполнении монотонного совместного дела: собирания ягод, поклейки обоев.

Это простые вопросы. Ответить на них несложно. Но они могут принести вашей семье немало неожиданных приятностей и открытий.

У вас нет задачи переспорить родителей. У вас также нет цели научить их чему-то. Не надо стараться поймать на слове. Вы просто работаете над интервью:

- задаете правильные вопросы
- получаете полные, эмоциональные ответы, а не отговорки «Да», «Нет», «Не знаю»
- фиксируете и обрабатываете информацию (если хотите сохранить ее для семейного архива).

Не имеет никакого значения, что ваши интервью нигде не будут опубликованы. Главное, что они случились. Есть контакт!

## Глава 1. Зачем нужно разговаривать с родителями?

*«Я многого не знаю о маминной жизни до того, как я родилась и не умею заводить такие разговоры».*

Иногда самые близкие люди – самые незнакомые. Можно прожить 10 лет в одной квартире и замешкаться с ответом на вопрос: «Какого цвета глаза у бабушки?». Или не знать, от какой рок-группы фанател отец в студенчестве. С тех пор, как я начала вести этот блог, я узнала очень много нового о своей маме. Ну как нового – предполагалось, что всё это я знаю давно. Но по факту выяснилось, что не знаю/не слышала/не слушала.

А вы? Знаете, что писал папа в записочках маме в роддом? Где прошёл их медовый месяц? Почему вас назвали именно этим именем?

Вообще, принято ли в вашей семье разговаривать, задавать вопросы друг другу? Не дежурные «Где был?», «Опять двойка?», «Суп подогреть?», а от души, искренние, интересные обеим сторонам?

Интервью с родителями – беседа, которая длится всю жизнь. Она приносит очень хороший гонорар: принятие, понимание, любовь и благодарность.

Если не знаете, о чём поговорить со своими родителями, подумайте: всё ли они знают о вас?

Можно посчитать это упреком и произнести с соответствующей интонацией: мама, ведь ты совсем меня не знаешь! А можно соорудить из этого прекрасный уютный вечер с неспешной беседой. Кто познакомит вас с собственными родителями, если не вы сами? Не ждите, пока они сформулируют нужные вопросы.

Подойдите к воображаемому свободному микрофону, поднимитесь мысленно на трибуну или просто устройтесь поудобнее в кресле – шоу начинается. Рассказывайте о себе, пусть сначала это будет театр одного актёра.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.