

18+

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

практическое пособие



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

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29603413
ISBN 9785449038913*

Аннотация

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.

Содержание

Глава без номера. Почему я?	7
Ещё одна глава без номера. Как читать эту книгу?	10
Глава 1. Зачем нужно разговаривать с родителями?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

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».

Нелишне 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, за- нудство.

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

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

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

– Мне трудно! Меня это раздражает! Я так больше не мо- гу! – с треском сломалась ширма, за которой я так уютно скрывалась много лет. Слова полились против моей воли, на- копившееся напряжение вырвалось, словно гной из лопнув-

шего 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 инста-хэштег #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 выбрать 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 интервьюю:

- 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 называли 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 поначалу 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.