

Jak rozmawiać z nastolatkiem?

W życiu naszego dziecka przychodzi taki moment kiedy koledzy zaczynają być ważniejsi a dziecko niechętnie opowiada nam o swoich problemach czy kłopotach. Rodzice przeżywają wtedy fale złości, irytacji i smutku – często jednakże sami winni są temu, że nastolatek zamyka się na kontakt. Zbytńia krytyka, uporczywe i nachalne dopytywanie oraz nadmierna kontrola spowodują, że dziecko które jest w okresie budowania własnej tożsamości zrezygnuje z udziału rodziców w tym procesie.

Jak więc rozmawiać z nastolatkiem, aby nie dopuścić do tego by dziecko nie chciało z nami rozmawiać?

Zaakceptuj prywatność dziecka

Twoje dziecko jest w okresie wchodzenia w dorosłość. Kształtuje swoją tożsamość, sprawdza różne możliwości i opcje. Czasem przyjdzie do ciebie po poradę, czasem też będzie chciało zachować coś dla siebie – pozwól mu na to. Paradoksalnie im więcej przestrzeni do „nie-mówienia” mu zostawisz, tym chętniej będzie Ci mówić o swoich przeżyciach z własnej woli.

Nie karz dziecka za komunikację

Zachęcając dziecko do mówienia dbaj o to aby nie zostało ono przez to ukarane. W jaki sposób? Wyobraź sobie na przykład taką rozmowę:

Mama: Co robiłeś po szkole?

Syn: A poszliśmy z Krzyskiem pograć w kosza

Mama: Pograć w kosza? A przecież narzekałeś wczoraj że masz tyle nauki i musisz przysiąc do egzaminów, a tu Krzysiek Cię wyciąga na kosza.

Widzisz? Dziecko zostało ukarane za to że podzieliło się z Tobą prawdziwą informacją o sobie. Na drugi raz, chłopiec skłamał że poszedł się uczyć albo przemilczył temat mówiąc „e, nic takiego”.

Co zamiast tego można powiedzieć? Wyrazić swoją troskę w nie karzący sposób. Na przykład:

„To dobrze że odpocząłeś po lekcjach. Myślisz że zdążysz się przygotować do egzaminu? Mówiłeś wczoraj że masz jeszcze nieco pracy”.

Bierz to co mówi dziecko na poważnie

Jeśli Twoje dziecko chce Ci się z czegoś zwierzyć, nie bagatelizuj jego problemu nawet jeśli Twoje doświadczenie życiowe podpowiada Ci że sprawa jest przejściowa i mało ważna. Wspieraj dziecko i pytaj czy możesz mu w czymś pomóc. Zdania typu „Takie jest życie”, „Wyrośniesz z tego”, „Zbytńio się przejmujesz” – zwłaszcza na początku rozmowy mogą urwać kontakt między Wami.

Jeśli nastolatek mówi Ci o czymś czego nie możesz zaakceptować postaraj się nagrodzić go za to że Ci o tym powiedział a dopiero potem rozmawiaj z nim na temat tego dlaczego nie możesz zaakceptować tej sytuacji. Mów o swoich uczuciach – nie odwołuj się do moralności czy prawa.

Dziel się z dzieckiem swoimi trudnościami

Jeśli chcesz by nastolatek dzielił się z Tobą swoimi trudnościami, podziel się z nim swoimi. Oczywiście w odpowiedniej skali. Możesz opowiedzieć dziecku o trudnym kliencie z którym musiałeś załatwiać interesy, lub o tym że coś Ci się nie udało. Twoje dziecko wyrosło już z czasów kiedy byłeś dla niego ideałem i bardziej wiarygodny będziesz dla niego jako rodzic któremu też coś czasem nie wychodzi.

Jak rozmawiać z nastolatkami

W wieku dojrzewania w organizmie dziecka zachodzą gwałtowne zmiany. Powoduje to w wielu przypadków chwiejność nastrojów, nerwowość, czasem zniechęcenie, a nawet agresję. Do tego dołącza się rosnące pragnienie podkreślenia własnej niezależności. W jego życiu dzieje się tak wiele, że trudno mu sobie z tym wszystkim poradzić. Zaznaczenie swojej indywidualności zaczyna więc od kolczyka w nosie czy tatuażu. Całym sobą zdaje się krzyczyć: "Staję się dorosły, mam swoje zdanie i swoje potrzeby". Jeśli do tej pory rodzice mieli dobry kontakt z dzieckiem i ufali mu, to teraz także powinni mu ufać. Oczywiście nie na wszystko powinni się zgadzać. Jednak powiedzenie "nie" zawsze musi być poparte argumentem, dlaczego "nie". Ważna jest rozmowa i szacunek. A **jak rozmawiać z nastolatkami** w tym okresie jest to wyjaśnione w dalszej części artykułu.

Nasze podpowiedzi które pomogą Ci w rozmowie z Twoim dzieckiem:

Jeśli chcesz dotrzeć do nastolatka, powinnaś przestrzegać pewnych reguł:

- Nie wydawaj rozkazów, ale poproś lub zaproponuj wybór .
- Nie atakuj, a pokaż swoje uczucia .
- Nie obwiniaj dziecka za wszystko, tylko opisz ten konkretny stan rzeczy lub tę zastaną sytuację.
- Unikaj kazań - staraj się mówić krótko i konkretnie.
- Nie "przesłuchuj", zadając za dużo pytań, i zawsze cierpliwie słuchaj odpowiedzi.
- Nie krytykuj, a przedstawiaj swoje oczekiwania.

Pamiętaj o argumentach:

- Nie zrzedź, tylko częściej chwal nastolatka, nawet za drobiazgi.
- Nie zwracaj się jak do malucha, ale traktuj jak partnera i poproś go nawet o pomoc czy radę.

- Nie podnoś głosu, tylko pozwól synowi czy córce przedstawić swój punkt widzenia.

Nie używaj sformułowań:

- Kiedy byłam w twoim wieku...
- Gdy miałam tyle lat co ty, to...
- Jesteś taki sam, jak twój ojciec... (do syna).
- Nic nie umiesz, jak twoja matka... (do córki).
- Dopóki mieszkasz w MOIM domu, masz robić, co ci każę...
- Masz tak zrobić, bo ja tak mówię...
- Inni mają lepsze stopnie, a ty co?
- Nie, bo nie, i już.
- To ja się tak dla ciebie poświęcam, a ty co?
- Zabraniam ci i koniec...

Nie wydawaj wyroków:

- Wiedziałam, że ci się nie uda...
- Nie mam ochoty ci tego wyjaśniać, bo i tak nie zrozumiesz...
- Nigdy się tego nie nauczysz...
- Z tobą wcale nie można się dogadać...
- I tak nic do ciebie nie trafia...
- Nie obchodzi mnie, co zrobisz...
- Rób, co chcesz, i tak będzie źle...
- Stale się za ciebie wstydzę...

Tego powinnaś unikać:

- Nie bagatelizuj i nie ośmieszaj gustu nastolatka, jego nowej sympatii, sposobu załatwienia jakiejś sprawy.
- Nie wydawaj bezwzględnych zakazów i nakazów.
- Nie bądź nadopiekuńcza.
- Wsłuchaj się w dziecka potrzeby, pozwól mu mieć własne zainteresowania i pasje.
- Nie zgadzaj się, by nastolatek tobą manipulował.

Zwykle rodzice sami potrafią odróżnić typowe zachowanie związane z wiekiem dojrzewania od poważnych zaburzeń. Sygnałami, że z pociechą dzieje się coś niedobrego i trzeba szukać pomocy u specjalistów, mogą być:

- Regularnie pojawiające się, nieakceptowane społecznie zachowania, np. nastolatek nie wraca do domu na noc, nadużywa alkoholu, wagaruje, wychodzi, nie mówiąc dokąd.

- Całkowita zmiana kręgu znajomych. Nie znacie kolegów nastolatka, nic o nich nie wiecie, a dziecko unika rozmów na ten temat. Albo dotrze do was informacja, że pociecha związała się z grupą przestępczą.
- Brak jakichkolwiek zainteresowań, narastająca wrogość dziecka wobec rodziców bądź też pogłębiająca się apatia, a nawet auto-agresja (samo zadaje sobie ból fizyczny).

10 sposobów na pyskującego nastolatka

Większość rodziców ma problem z komunikacją z dzieckiem w okresie dojrzewania. Negowanie wszystkiego, automatyczne rzucanie "nie" lub "to nie fair" w odpowiedzi na każdą prośbę i sugestię, niemoc emocjonalna wyrażona pyskowaniem i wulgaryzmami - jak sobie z tym wszystkim poradzić?

Oto dziesięć skutecznych sposobów radzenia sobie z pyskującym młodym człowiekiem.

1. Kiedy dziecko odmawia zrobienia czegoś, o co je poprosisz, nie reaguj impulsywnie

Odczekaj kilka sekund, zachowaj spokój i przemyśl to, co chcesz mu powiedzieć. Nie strasz go i nie stosuj gróźb, bo taka postawa może wywołać niepotrzebną agresję. Przypomnij mu, jakie konsekwencje czekają za odmowę. Jeśli nastolatek traci kontrolę lub sam rodzic poczuje, że skończyła mu się cierpliwość, powinien w sposób wyważony powiedzieć, że rozmowa będzie kontynuowana za chwilę i w milczeniu wyjść do innego pokoju.

2. Bądź pewny siebie, spokojny i stanowczy

Nie prowadź negocjacji i podkreślaj konsekwencje, które grożą za niewłaściwe zachowanie. Daj dziecku do zrozumienia, że są one niezmiennie i nie podlegają żadnym dyskusjom. Jeśli nastolatek odczuje niepewność lub lęk rodzica, będzie próbować wpłynąć na jego zdanie i nie będzie bać się kary, która go czeka. Nie zalewaj dziecka potokiem słów, powiedz krótko i zwięźle, co je spotka za nieprzestrzeganie zasad i pyskowanie, bez wdawania się w szczegóły i rozwodzenia nad tematem. Wówczas miałoby powód do wyłączenia się z rozmowy i utwierdziłoby się w przekonaniu, że panuje nad sytuacją.

3. Wyjdź mu naprzeciw

Co kilka miesięcy, gdy dziecko będzie wkraczać w kolejne etapy rozwojowe i stanie się bardziej odpowiedzialne, okaż wolę rozmowy i ustalania nowych zasad postępowania. Daj jednak jasno do zrozumienia, że ma prawo do opisanie swoich wątpliwości odnośnie woli rodzica, ale bez obraźliwych uwag i agresji. Dzięki temu nauczysz je, na czym polega negocjowanie. Pamiętaj, że obie strony powinny mieć świadomość, że sam fakt, iż dziecko w uprzejmy sposób przedstawia swoje argumenty, nie oznacza, że rodzic musi natychmiast zmieniać zdanie. Okaż wolę słuchania i otwórz się na dyskusję, ale pamiętaj, że wciąż jesteś rodzicem, który posiada życiowe doświadczenie, dzięki któremu możesz podejmować dobre decyzje oraz wciąż jesteś odpowiedzialny za **bezpieczeństwo** i zdrowie dziecka.

4. Daj mu się przekonać na własnych błędach

Pyskowanie ma na celu sprawdzenie własnej asertywności i przetestowanie elastyczności ustalonych przez rodzica granic. Jak tylko jest to możliwe, pozwól dziecku odczuć odpowiedzialność za własne zachowania - nawet jeśli oznacza to, że czekają je przykre konsekwencje. To najlepsza z możliwych lekcji. Warto także stwarzać sytuacje, w których dziecko będzie mogło samo dokonywać wyborów - oczywiście nie takich, które w jakikolwiek sposób zagrażają jego bezpieczeństwu. W takich sytuacjach nie negocjuj.

5. Nie toleruj agresji

Kiedy nastolatek używa wulgaryzmów, obraża rodzica lub kogokolwiek innego, każ mu wytłumaczyć, o co mu chodzi i

daj do zrozumienia, że takich zachowań nie zamierzasz tolerować pod żadnym pozorem. Spokojnie poproś o rozwinięcie myśli i wytłumaczenie, o co mu chodzi. Zapytaj, co jest źródłem jego frustracji.

6. Poproś o wytłumaczenie swoich racji

Sentencją najczęściej powtarzaną przez rozemocjonowane nastolatki jest "Ty niczego nie rozumiesz!". Nie odpowiadaj, że to nieprawda, że przecież rozumiesz i że też przez to przechodziłeś. Dziecko chce mieć poczucie, że to, co czuje, jest unikatowe. Dlatego bardziej pomożesz mu, mówiąc, że faktycznie go nie rozumiesz, ale bardzo chciałbyś to zmienić. Zaproponuj rozmowę o tym, przez co przechodzi, gdy emocje opadną lub poproś je o opisanie ich w mailu. To nierzadko łatwiejszy sposób do wyrażania uczuć niż rozmowa w cztery oczy.

7. Zastanów się, w jaki sposób rozmawiasz z własnym dzieckiem lub z otaczającymi cię osobami

Jak często sam jesteś niegrzeczny lub sarkastyczny? Czy twoje dziecko widzi, jak sam źle traktujesz ludzi? Nigdy nie zapominaj o tym, że bez względu na to, jak świetnie przygotujesz się do poważnych rozmów z dzieckiem, ono obserwuje cię każdego dnia i bierze przykład z codziennych sytuacji, w których to ty grasz pierwsze skrzypce. Przyznaj się przed nastolatkiem, że masz świadomość tego, że sam bywasz nieuprzejmy w stosunku do innych, ale pracujesz nad tym i chcesz się zmienić. Przyznanie się do własnych błędów ociepli twój wizerunek i sprawi, że wydasz się dziecku bardziej wiarygodny.

8. Postaraj się przełamać wzorzec interakcji, w których dziecko jest wiecznie dla ciebie niegrzeczne, a ty w odpowiedzi stajesz się nieuprzejmy i sfrustrowany

Powiedz, że nie podoba ci się to, w jaki sposób przebiega wasza relacja i że chciałbyś zrobić razem z nim coś pozytywnego. Pozwól nastolatkowi wybrać zajęcie, które wykonacie razem i obiecaj, że nie będziesz go krytykować. Jeśli nie uda wam się miło spędzić czasu, spróbujcie raz jeszcze innego dnia.

9. Okazuj dziecku szacunek, jakiego sam od niego oczekujesz

Nie używaj obraźliwych określeń i staraj się go nie oceniać. Zamiast tego skup się na zachowaniach, które chciałbyś zmienić.

10. Zwróć się o pomoc do specjalisty

Jeśli nastolatek wydaje się tracić kontrolę nad sobą lub jego zachowania zagrażają bezpieczeństwu innych, natychmiast poszukaj profesjonalnej pomocy. Im szybciej pomożesz mu zerwać ze złymi nawykami, tym więcej zyska na tym zarówno on sam, jak i cała rodzina.