

Jak rozmawiać z nastolatkiem?



Jak mówić do dziecka, aby Wasza komunikacja była skuteczna? Przede wszystkim traktuj je jak normalnego rozmówcę - nie ograniczaj się do monologu. Kilka poniższych zasad pomoże Ci lepiej zrozumieć, na co powinnaś zwrócić uwagę.

Traktuj je poważnie

Każdy z nas ma prawo do wyrażania własnego zdania czy poglądów. Ważne jest, aby nasze dziecko też tak czuło. Rozmawiaj z dzieckiem "na poważnie", nie narzucaj swoich poglądów i wysłuchaj do końca. Pokażesz tym, że liczysz się z jego zdaniem, co pozwoli Twojemu dziecku umocnić poczucie własnej wartości. Dzięki temu chętniej będzie z Tobą rozmawiać. Staraj się nie krytykować i nie pouczać, a jeśli jest to niezbędne w danej sytuacji, zrób to w delikatny sposób, ubierając w odpowiednie słowa (konstruktywna krytyka wiele uczy).

Przykład

Gdy Twoja nastoletnia córka powie Ci pewnego dnia:

"Już nigdy nie pójdę do szkoły, dopóki on tam chodzi! To cham!"

Źle: *Nie ignoruj jej problemu mówiąc: "Oj córcia, nie przesadzaj, świat się na tym nie kończy".*

Dobrze: *Zastanów się, jak Ty byś się czuła, gdyby np. Twój szef arogancko wytknął Twoje błędy przy wszystkich pracownikach? Zapytaj "Co się stało? Co się wydarzyło? Dlaczego jest chamem?". Zainteresuj się problemem i postaraj się go załagodzić, ale go nie ignoruj.*

Słuchaj

Warto, abyś podczas rozmów skupiła się na wysłuchaniu, co ma do powiedzenia Twoje dziecko. Kiedy nie będziesz dominująca, doda to wartości Waszym rozmowom. Dopytuj dziecko "Co masz na myśli" - warto tak robić, ponieważ nie zawsze nasze myśli są jednakowe. Nie chodzi o to, abyś tylko słuchała. Trzeba postępować według tego, co podpowiada serce i rozum. Pamiętaj tylko, że jeśli tłumaczysz coś dziecku, powołaj się na swoje doświadczenie. Nie wstydź się swoich błędów i swojej przeszłości. Często dla dziecka jest to bardziej wartościowe niż tysiące słów i dzięki temu lepiej potrafi zrozumieć siebie.

Przykład

Twój nastoletni syn wychodzi na spacer z kolegami. Jest zimno. Widzisz, że ubiera stare wychodzone, ale ulubione buty, zapewne powiesz mu:

“Ubierz te drugie buty, bo w tych starych przemoczysz nogi i choroba gotowa.”
Syn: *“Mamo, nie do kumpli, znowu będą mi docinać.”*

Zła odpowiedź: *“Przestań marudzić, powinnam Cię nie puścić. Chcesz być chory?”*

Dobra odpowiedź: *“No dobrze, ubierz te, które chcesz, ale dlaczego powiedziałaś, że “znowu” będą się z Ciebie śmiać? Kto się wcześniej z Ciebie śmiał?”*

Dbaj o emocje

Ważne jest też, abyś podczas rozmów zachowała spokój. Wasze krzyki i oskarżenia nic nie działają. Podczas dyskusji w złości żadne argumenty nie docierają do rozmówcy. Warto też, abyś podczas rozmów nie zaczynała zdania od wytykania dziecku błędów. Nikt nie jest idealny i mówienie *“Ty zawsze”, “Ty nigdy”* nic nie działa. Staraj się mówić o swoich odczuciach w odniesieniu do danej sytuacji.

Przykład

Twój syn notorycznie rzuca swoją bieliznę i skarpety obok łóżka, a rano jak gdyby nigdy nic wychodzi do szkoły, zostawiając tę stertę.

Zła reakcja: *“Dlaczego Ty nigdy nie wrzucasz skarpet do prania?”*

Dobra reakcja: *“Synu, naprawdę nieprzyjemnym uczuciem jest zbieranie po Tobie brudnych skarpet. Nie proszę Cię, żebyś zbierał moje, więc posprzątaj proszę swoje.”*

Wykaż zrozumienie

Kiedy już uda Wam się porozumieć, wykaż zrozumienie, co nie znaczy, że nie powinnaś wypowiedzieć przy okazji swojego zdania. Warto wybrać odpowiednie do tego miejsce i czas. Kiedy dziecko nam o czymś opowiada, starajmy się dochować tajemnicy. Nasze dziecko może nam o tym powiedzieć wprost, ale czasem też powinniśmy się tego domyślić z kontekstu rozmowy. Jedna niedochowana tajemnica może przekreślić chęć dziecka do następnych zwierzeń, co prowadzi do zamknięcia się na nas i niechęci do kolejnych rozmów.

Przykład

Twój syn pożyczył samochód od taty. Wraca do domu i zwierza Ci się w tajemnicy, że przypadkiem urwał lusterko. Nie chce mówić tacie, bo wie, jak zareaguje na uszkodzenie jego pięknego auta.
Zła reakcja: "Jak mogłeś to zrobić. Muszę o tym powiedzieć ojcu!"
Dobra reakcja: "Trudno, stało się, pomogę Ci się z tym uporać i oczywiście tata ode mnie się o tym nie dowie, jeśli nie chcesz, ale uważam, że jak już będzie po wszystkim, powinieneś jednak powiedzieć mu o tym. Sam zdecydujesz."

Kontakt dotykowy

Podczas wspólnych rozmów ważny jest kontakt dotykowy. Dziecko czuje wtedy, że jest rozumiane. Czasami wystarczy dotyk dłoni, czasami przytulenie czy poklepanie po ramieniu. Pamiętaj, że nie wszystkie tematy poruszane podczas Waszych rozmów muszą być przez Ciebie komentowane. Wystarczy tylko usłyszeć i przyjąć, a niekiedy powrócić do tematu po przemyśleniu.



Rola rodzica w rozmowie

Rozmowy, w których to Ty jesteś mówcą, nie przemawiają do dziecka. Wyobraź sobie, że Tobie ktoś każe coś zrobić w ten, a nie inny sposób. Jak się czujesz? Mądrość rozmowy tkwi w nas samych, należy tylko otwarcie i szczerze ją podjąć i nie martwić się, co pomyśli dziecko, bo przecież jesteś jego mamą. Dzięki przekazaniu swojego doświadczenia dziecko nabiera do Ciebie szacunku i stajesz się dla niego autorytetem.



Wskazówka

- Rozmawiaj z dzieckiem, a nie mów do niego
- Traktuj jako podmiot, tak jakbyś chciała, aby traktowało Ciebie
- Akceptuj indywidualność, niech wie, że jest kochane
- Pozwalaj wybierać i nie karć za wybór
- Bądź dla dziecka wsparciem, a nie wyrocznią
- Bądź dla niego wzorem
- Okazuj szacunek
- Nagradzaj
- Nie poniżaj, nie oceniaj
- Nie stosuj kazań, pouczeń

Najważniejsze jest jednak to, że odpowiednią rozmową dajesz dziecku poczucie bezpieczeństwa, zachęcasz do rozmów z Tobą i podnosisz samoocenę. Nie licz jednak, że to klucz do sukcesu. Każdy musi popełniać błędy i się na nich uczyć, tak samo dziecko, jak i rodzic. Pozwól swojemu dziecku na to, stojąc obok niego, ze wsparciem i dobrym słowem.