

Jak rozmawiać z nastolatkiem?

Drogi rodzicu!

Okres dorastania dziecka jest niezwykle ważnym ale i trudnym czasem dla całej jego rodziny. Dzieje się tak dlatego, że jest to etap zmian w rozwoju psychicznym i fizycznym, zapoczątkowany dojrzewaniem płciowym, przebiegający w sposób indywidualnie zróżnicowany pod wpływem czynników społecznych, w tym osób które go otaczają. Bycie nastolatkiem jest niezbędnym elementem rozwoju, kształtuje się wtedy tożsamość roli seksualnej oraz wybory dotyczące zawodu i pracy. Drogą do tego, czyli założenia w przyszłości swojej rodziny oraz podjęcia pracy jest autonomia w stosunku do rodziców, dlatego w tym trudnym czasie bardzo ważne jest utrzymanie dobrego kontaktu z dzieckiem opartym na wzajemnym dialogu i szacunku.

W wieku dojrzewania w organizmie dziecka zachodzą gwałtowne zmiany. Może to powodować 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, dlatego tak ważna w tym czasie także dla dziecka jest wzajemna rozmowa i szacunek.

Prezentuje kilka zasad dobrej rozmowy z nastolatkiem:

- Mów o swoich uczuciach, emocjach, bardzo ważne jest to by dawać dobry przykład otwartej postawy, nie roszczeniowej, więc nie obwiniaj bliskich za swoje stany.
- Nie krzycz, nie rozmawiaj w silnych, negatywnych emocjach, taki dialog nie doprowadzi do niczego dobrego. Poczekaj aż opadną emocje, stosuj się do tego także w przypadku złego samopoczucia dziecka, rozmowa z zagniewanym nastolatkiem doprowadzi do konfliktu.
- Należy zrozumieć, że nastolatek ma prawo do wyrażania własnych poglądów. W tym wieku kształtują się opinie, zainteresowania dziecka. Pozwalając mu na swobodne wyrażanie swoich myśli, konstruktywną dyskusją umacniamy w nim poczucie własnej wartości. Dziecko wówczas czuje, że liczymy się z jego zdaniem, szanujemy go.
- Oprócz mówienia warto skupić się na słuchaniu naszego dziecka. Może nam to przynieść wiele wartościowych doświadczeń.
- Bardzo ciekawym pomysłem na komunikację z naszym dzieckiem może być połączenie rozmowy ze wspólnie wykonywaną aktywnością, na przykład robieniem

zakupów, czy spacerem. Wtedy rozmowa nie będzie kojarzyła się z przykrym obowiązkiem, ale z przyjemną czynnością, którą warto powtarzać.

- Pamiętaj o sztuce właściwej argumentacji i negocjacji, ale to ty jesteś rodzicem, nie daj dziecku się zmanipulować lub doprowadzić do odwrócenia roli rodzic-dziecko.
- Zawsze zaproponuj rozwiązanie.
- Jeżeli dziecko nie ma ochoty z nami rozmawiać nie naciskaj, poczekaj i daj do zrozumienia że zawsze może na Ciebie liczyć.
- Nie obwiniaj dziecka za wszystko, tylko opisz ten konkretny stan rzeczy lub tę zastaną sytuację.
- Unikaj kazań, mów krótko i konkretnie.
- Nie „przesłuchuj”, nie zadawaj zbyt dużej ilości 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 wydawaj wyroków, nie bagatelizuj i nie ośmieszaj gustu nastolatka, jego nowej sympatii, sposobu załatwienia jakiejś sprawy, ma prawo do błędów.

Pamiętaj także, że każdy członek rodziny ma prawo do szacunku, wyrażania swoich opinii i emocji, akceptacji, miłości, zaufania, nie przerywania wypowiedzi. Wspólne przestrzeganie takich zasad przez każdego ułatwi nawiązywanie satysfakcjonujących rozmów i relacji.