

Jak rozmawiać z nastolatkiem? – 5 podpowiedzi, które ułatwią porozumienie

Rozmowa z nastolatkiem, nawet jeśli dotyczy najbanalniejszego tematu pod słońcem, przypomina pole minowe. Nigdy nie wiadomo, czy nasze dobre intencje nie wywołają nieprzewidzianej reakcji. Jednak, choć bywają sporym wyzwaniem, to właśnie rozmowy są niezbędne, żeby przejść przez trudny czas dojrzewania, budować relacje z dorastającym człowiekiem i dawać mu wsparcie w niełatwych chwilach. Rozmowy z nastolatkami są więc tym polem minowym, na które my rodzice musimy wkroczyć, bo taka jest nasza misja. Dlatego warto szukać sposobów, jak omijać potencjalne „miny”. Shelja Sen, terapeutka rodzinna, psycholożka dzieci i młodzieży, podpowiada rodzicom, jak rozmawiać z dorastającymi dziećmi.

Nie zaczynaj od „Musimy porozmawiać”

Ani nawet od „Pogadajmy”. Taki wstęp dla nastolatka oznacza zwykle: „Oho, będzie kazanie”, „Znów się będzie czepiać”, „Znowu coś zrobiłem źle”. Cała masa podejrzliwych myśli, które powodują, że nastolatek zamyka się w sobie i na wszelki wypadek przyjmuje pełną rezerwy i nieufności postawę obronną. I właściwie jest po rozmowie. Lepiej więc zacząć bez wstępów, wykorzystując chwile, które w naturalny sposób ze sobą spędzamy – kiedy jedziemy w samochodzie, wspólnie przygotowujemy posiłek, czy razem składamy wyprane skarpetki. *Czasami przychodzę z książką do pokoju mojej córki i po prostu siadam na krześle. To ona zaczyna rozmowę* – mówi Shelja Sen.

Ważne też, żeby rozmowy dotyczyły różnych spraw, niekoniecznie tych Bardzo Ważnych. Rozmawiajmy po prostu, o wszystkim, niech rozmowa będzie naturalnym elementem naszego wspólnego bycia. I opowiadajmy też o sobie. Łatwiej jest zaufać komuś, kto dzieli się swoimi przeżyciami i myślami, niż temu, kto tylko wypytuje.

Zadawaj pytania zamiast prawić kazania

Starając się jak najlepiej przygotować dzieci do życia często zasypujemy je radami. Mówimy im jak mają się zachowywać, co robić, jak rozwiązywać problemy. Zrób to, nie rób tego, musisz, powinienes. Nastolatki słysząc kolejne rodzicielskie instrukcje, oporują. Nie chcą naszych rad, ale potrzebują naszego zainteresowania. Zamiast „weź się za matematykę, bo nie zaliczysz testu” lepiej zapytajmy „Jak ci idzie z matką?”. Tylko nie róbmy przesłuchania i zwróćmy uwagę, żeby pytanie nie brzmiało jak kontrola. Pytajmy życzliwie i z

zainteresowaniem. I nie tylko o sprawy szkolne. Pytajmy o to, co myślą, jakie mają zdanie w różnych sprawach, co ciekawego czytają...

Rodzice wiele uwagi poświęcają zachowaniom dzieci i wiele wysiłku wkładają w korygowanie tych zachowań. Często umyka nam to, co jest powodem tych zachowań, dlaczego dzieci postępują w określony sposób, jak się czują, co je martwi, boli, dotyka, stresuje. Jednym z częstych poważnych grzechów rodzicielskich jest zawstydzanie dzieci i wzbudzanie w nich poczucia winy.

Zrozumienie i empatia

Kiedy młody człowiek zrobi jakieś głupstwo, coś zawali, popełni błąd, czy ma kłopoty, rodzice często reagują w stylu „A nie mówiłem?!”, albo „Coś ty najlepszego narobił?!”. Po czym szybko szukamy narzędzi, żeby skorygować zachowanie młodego człowieka. Wprowadzamy kary, sankcje, albo perorujemy „na przyszłość zrób tak”, „staraj się bardziej”. To trudne, ale ważne, żeby powstrzymać się od takich reakcji i komentarzy. Dziecko w tarapatkach i tak czuje się fatalnie – ma poczucie winy, boi się, jest niepewne i zawstydzane.

Dziecko, które zachowuje się w niepokojący nas sposób, zachowuje się tak z jakiegoś powodu. Nasza rola w takiej sytuacji to zrozumieć i nazwać jego uczucia, okazać wsparcie i poznać prawdziwe powody. „Zawaliłeś sprawdzian? Pewnie nie jest ci lekko” (zamiast: „Mówiłem, żebyś się więcej uczył!”). „Zawiodła cię przyjaciółka? To musi bardzo boleć, ufałaś jej” (zamiast: „Mówiłam, że ta Karolina to nie towarzystwo dla ciebie!”). Kiepski wynik sprawdzianu może być efektem nie braku odpowiedzialności, tylko stresu, albo tego, że coś ważnego zajmuje myśli nastolatka i nie pozwala skupić się na nauce. A to, że córka związała się z niezbyt godnym zaufania towarzystwem może oznaczać, że walczy o pozycję w grupie, albo że czuje się osamotniona w klasie. Okazanie zrozumienia może być początkiem dobrej rozmowy, a przede wszystkim buduje zaufanie.

Jeśli masz inne zdanie, zastosuj podejście „twoje-moje-nasze”

W każdej rodzinie zdarzają się konflikty i różnice zdań. To, jak sobie z nimi radzimy nie tylko ma wpływ na wzajemne relacje w rodzinie, ale też uczy dzieci sposobów rozwiązywania spornych sytuacji. Shelja Sen proponuje stosowanie zasady, którą nazywa podejściem „you-I-we”, a które po polsku nazwałabym „twoje-moje-nasze”:

1. słucham tego, co mówisz i rozumiem **twój** punkt widzenia, nawet jeśli się z tym nie zgadzam,
2. przedstawiam ci **mój** punkt widzenia (z perspektywy rodzica),

3. wspólnie szukamy (**naszego**) rozwiązania.

Wysłuchanie nastolatka jest ważne z kilku powodów: buduje przestrzeń do rozmowy, zachęca do niej, buduje zaufanie, jest komunikatem, że to, co mówi ma znaczenie i jest dla nas ważne, jest okazaniem szacunku. Wszystko to, co nastolatek zobaczy w naszej postawie wobec niego, będzie dla niego wzorcem do budowania jego postawy wobec nas. Jeśli chcemy, by nasze dziecko nas słuchało, sami musimy go słuchać, jeśli liczymy na szacunek i zaufanie – szanujmy i ufajmy.

Przepróś, jeśli dasz plamę

Nie da się być idealnym rodzicem. Nie jesteśmy ani nieomylni, ani w stu procentach opanowani. Bywa, że poniosą nas emocje, zdarza się, że powiemy o kilka słów za dużo. Popełniamy czasem błędy i mylimy się. A kiedy tak się zdarzy, nie zwlekajmy z przeprosinami. „Przepraszam” łagodzi konflikty, leczy emocjonalne rany, a także pokazuje dzieciom, że nie ma ludzi idealnych i że one też mają prawo do popełniania błędów.

5 przykazań dla rodziców

Żeby dzieci (szczególnie te nastoletnie) chciały z nami rozmawiać i żeby rozmowy budowały więź, a nie osłabiały ją, my dorośli musimy pamiętać, że rozmowa możliwa jest wtedy, kiedy jej uczestnicy mają równe prawa. A więc zanim wygłosisz swoje sądy, pamiętaj:

- nie zawstydzaj
- nie wzbudzaj poczucia winy
- wysłuchaj
- okaż szczerze zainteresowanie
- staraj się zrozumieć