

Jak rozmawiać z nastolatkiem?

W życiu dziecka przychodzi taki czas, kiedy koledzy i grupa rówieśnicza zaczynają być dla niego coraz ważniejsi, zyskują na znaczeniu, a dziecko może niechętnie opowiadać rodzicom o doświadczanych problemach czy przeżywanym kłopotach. Rodzice odczuwają wtedy często złość, irytację i smutek. Niekiedy jednakże sami winni są temu, że nastolatek zamyka się na dialog i jakikolwiek kontakt, a komunikacja z nim jest znacznie utrudniona. Nadmierna krytyka i kontrola, uporczywe i nachalne dopytywanie spowodują, że dziecko, które jest w okresie budowania własnej tożsamości zrezygnuje z udziału rodziców w tym procesie.

W wieku dojrzewania w organizmie dziecka zachodzą gwałtowne zmiany powodujące często chwiejność nastrojów, nerwowość, czasem zniechęcenie, a nawet agresję. Do tego dołącza się rosnące pragnienie podkreślenia własnej niezależności i autonomii. W życiu nastolatka 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, dlatego „nie”. Ważna jest rozmowa i wzajemny szacunek. Pojawia się zatem pytanie: jak rozmawiać z nastolatkiem, aby nie dopuścić do sytuacji, w której dziecko nie będzie chciało rozmawiać z rodzicami, a obie strony będą miały poczucie, że dzieli je trudny do pokonania dystans? Budowaniu dobrych relacji i efektywnej komunikacji z nastolatkiem służą poniższe zasady i sugestie:

1. Zaakceptuj prywatność dziecka – okres dorastania to czas, w którym dziecko kształtuje swoją tożsamość, testuje różne możliwości i opcje. Czasem przyjdzie do rodzica po poradę, czasem też będzie chciało zachować coś wyłącznie dla siebie – należy mu na to pozwolić. Paradoksalnie im więcej przestrzeni do „nie-mówienia” zostawimy dziecku, tym chętniej będzie ono mówić o swoich przeżyciach z własnej woli, w wybranym przez siebie czasie, wtedy, kiedy chce i jak chce.

2. Nie karz dziecka za komunikację

Zachęcając dziecko do mówienia należy zadbać o to, aby nie zostało ono przez to ukarane. W jaki sposób? Wyobraźmy sobie na przykład taką rozmowę:

Mama: Co robiłeś po szkole?

Syn: Poszliśmy z Michałem pograć w piłkę.

Mama: Pograć w piłkę? A przecież narzekałeś wczoraj, że masz tyle nauki i musisz przysiąść do egzaminów, a tu Michał wyciąga Cię na boisko i gracie w piłkę.

Dziecko zostało ukarane za to, że podzieliło się z rodzicem prawdziwą informacją o sobie.

Na drugi raz, w analogicznej sytuacji chłopiec prawdopodobnie 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”.

3. Bierz to co mówi dziecko na poważnie

Jeśli dziecko chce się z czegoś zwierzyć, nie bagatelizujmy jego problemu nawet jeśli nasze doświadczenie życiowe podpowiada nam, że sprawa jest przejściowa i obiektywnie mało istotna. Wspierajmy nastolatka i pytajmy czy możemy mu w czymś pomóc. Wypowiedzi typu: „Takie jest życie”, „Wyrośniesz z tego”, „Zbytnio się przejmujesz”, „To nic ważnego”, „Jakoś to będzie” – zwłaszcza na początku rozmowy mogą utrudnić, a nawet urwać kontakt. Jeśli nastolatek mówi o czymś czego nie możemy zaakceptować postarajmy się nagrodzić go za to, że w ogóle nam o tym powiedział a dopiero potem rozmawiajmy z nim na temat tego dlaczego i z jakich powodów nie możemy zaakceptować tej sytuacji. Mówmy przede wszystkim o naszych uczuciach i obawach, nie odwołując się do moralności czy prawa.

4. Dziel się z dzieckiem swoimi trudnościami

Jeśli chcemy, by nastolatek dzielił się z nami swoimi trudnościami, podzielmy się z nim swoimi. Oczywiście w odpowiedniej skali i w odpowiedni sposób. Możemy opowiedzieć dziecku o trudnym kliencie, z którym musieliśmy załatwiać interesy lub o tym, że coś nam się nie udało. Twoje dziecko wyrosło już z czasów, kiedy byliśmy dla niego ideałem i bardziej wiarygodni będziemy dla niego jako rodzice, którym też coś czasem nie wychodzi.

W otwieraniu się na dialog z nastolatkiem sprzyja przestrzeganie poniższych reguł:

- nie „przesłuchuj”, zadając za dużo pytań
- zawsze cierpliwie słuchaj odpowiedzi
- nie zwracaj się jak do malucha, ale traktuj jak partnera
- poproś czasem dziecko o pomoc czy radę
- unikaj „kazań”, zwrotów typu: „Kiedy byłam w twoim wieku...”
- mów krótko i konkretnie
- nie porównuj: „Inni mają lepsze stopnie, a ty co?” lub: „Nic nie umiesz jak twoja matka”
- nie krytykuj, a przedstawiaj swoje oczekiwania
- nie bagatelizuj: „Nic się nie stało...”
- zabraniając czegoś, pamiętaj o argumentach i nigdy nie mów: „Nie, bo nie, i już”, „Zabraniam ci i koniec”, „Dopóki mieszkasz w moim domu, masz robić, co ci każe”...
- nie manipuluj dzieckiem, mówiąc: „To ja się tak dla ciebie poświęcam, a ty co?”

- nie wydawaj rozkazów: „Masz tak zrobić, bo ja tak mówię...”, ale poproś lub zaproponuj wybór
- nie zrzedź
- częściej chwal nastolatka, nawet za drobiazgi
- nie podnoś głosu, tylko pozwól synowi czy córce przedstawić swój punkt widzenia
- jeśli dziecko pyta o coś, zawsze wyjaśniaj mu swój punkt widzenia
- nie wydawaj wyroków: „Nigdy się tego nie nauczysz”, „Stale się za ciebie wstydzę”
- Nie bagatelizuj i nie ośmieszaj gustu nastolatka, jego nowej sympatii, sposobu załatwienia jakiejś sprawy
- Nie wydawaj bezwzględnych zakazów i nakazów
- Nie bądź nadopiekuńczy
- 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 dzieckiem dzieje się coś niedobrego i trzeba szukać pomocy u specjalistów mogą być między innymi:

- * 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. Rodzice nie znają kolegów nastolatka, nic o nich nie wiedzą, a dziecko unika rozmów na ten temat.
- * Brak jakichkolwiek zainteresowań, narastająca wrogość dziecka wobec rodziców, bądź też pogłębiająca się apatia, a nawet autoagresja.

Opracowanie:

Szymon Olejnik - psycholog