

Jak rozmawiać z nastolatkami?

W wieku dojrzewania w organizmie dziecka zachodzą gwałtowne zmiany. Powoduje to w wielu przypadkach 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, dlatego "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 zrzędź, 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).

Twoja córka jak dotąd była grzeczna a teraz stała się pyskata i krnąbrna? Jak rozmawiać z nastolatką w takim okresie? A Twój kilkunastoletni syn lekceważy Twoje zdanie? Jak poradzić sobie z takimi problemami? Na podstawie przykładów z życia wziętych pomożemy wam pozbyć się tych problemów. Oto psychologia nastolatków:

Przykład pierwszy:

Kiedy dziecko mówi ciągle nie. Ty go prosisz aby coś zrobić a on stanowczo odmawia. Co zrobić gdy to się zdarza coraz częściej?

Rozkazy w rodzaju: "wynieś", "przynieś", "posprzątaj", na większość nastolatków nie działają. Dziecko w tym wieku buduje swoją tożsamość raczej w opozycji do rodziców. Myśli: "Nie jestem taki jak wy", i zaczyna się buntować. Gdy każesz mu więc coś zrobić, ono powie: "A właśnie zrobię inaczej". Mówiąc rodzicom: "Nie", dzieci sprawdzają także, na ile mogą sobie pozwolić. Zanim wydasz polecenie, wypisz na kartce wszystkie obowiązki domowe i zaproponuj swojemu dziecku, by zakreśliło te, które zechce wykonywać. W ten sposób pokazujesz, że szanujesz jego zdanie. Jednocześnie skupiasz uwagę dziecka na wyborze zadań, a nie na myśli, żeby zrobić tobie na przekór. Przykład drugi:

Twoje dziecko słucha tylko swoich znajomych? Wszystko co wy rodzice mówicie do niego to jest głupie i bezsensowne? Liczy się zdanie tylko jego kolegów. Słucha muzyki wulgarnej. Co zrobić?

Dla nastolatków rodzice nie są autorytetem. Tego nie zmienisz, ale postaraj się jak najwięcej wiedzieć o bliskich kolegach swojej pociechy. Zapraszaj ich do domu, bądź ciekawa, kim są, co robią. Powiedz: "Cieszę się, że masz przyjaciół. Co takiego fajnego w nich jest?". Spróbuj również żyć zainteresowaniami dziecka. Jeżeli będziesz z synem rozmawiać i wnikliwie go słuchać, to on zacznie słuchać ciebie. Tak działa komunikacja. Jeśli nie podobają ci się wulgaryzmy w piosenkach, których słucha, zapytaj syna: "Co rozumiesz przez treść utworu, dlaczego jest w nim tyle brzydkich słów?". Może dzięki dialogowi zrozumiesz, że "jego" muzyka wcale nie jest bezwartościowa. Umówcie się, że takiego języka Twoje dziecko nie będzie używał na co dzień.

Przykład trzeci:

Dziecko przestało się uczyć, "bo po co". W szkole idzie jemu coraz gorzej. Przestało mu na czymkolwiek zależeć. Co zrobić?

Jeśli taka sytuacja ciągnie się zbyt długo, warto poradzić się specjalisty, np. pedagoga szkolnego. To może być depresja. Zazwyczaj jednak podobne objawy nie są związane z chorobą. Po prostu dziecko

sprawdza, jak rodzice zareagują na takie zachowanie. Jeśli usłyszysz, że nie ma sensu się uczyć, nie czaruj dziecka, że wszystko mu się w życiu przyda, tylko bądź szczerą. Wykaż zrozumienie: "Wiem, że niektóre wiadomości nie do końca są przydatne. Ale trzeba się ich nauczyć". Potem zaproponuj, aby córka wybrała chociaż dwa przedmioty, z których będzie najlepsza. Zapewnij, że jeśli dotrzyma umowy, przestaniesz wtrącać się do jej nauki. Pamiętaj, nie każdy nastolatek chce być prymusem i nie należy tego wymagać. Warto jednak rozmawiać w domu o tym, co daje edukacja i jak wpływa na znalezienie dobrej pracy. Oglądajcie razem filmy dokumentalne na ten temat i pytaj córkę o jej zdanie.

Przykład czwarty:

Dziecko nie sprząta w swoim pokoju, ma u siebie straszny bałagan. Co zrobić?

Na pewno nie zmusisz do sprzątnięcia. Lepiej przeczekać ten czas. Jest szansa, że szybko się zmieni. Karząc za to, że nie posprzątała w pokoju, oczywiście nie rozwiążesz problemu. Dziecko myśli: "I tak zrobię swoje". Wyraźnie określ zakres obowiązków w domu. Zazwyczaj to działa. Żeby dodatkowo zachęcić, warto obiecać poszerzenie przywilejów.

Przykład piąty:

Dziecko od jakiegoś czasu przynosi ze szkoły niskie oceny. Tłumaczy, że nauczyciele się na nią uwzięli. Co w takim przypadku zrobić?

Pierwsza ważna zasada dotycząca rozmowy z nastolatkiem to cierpliwie go wysłuchać. Im więcej mówi o problemie, tym lepiej porządkuje swoje myśli. Pytaj i nie zakładaj, że coś jest niemożliwe tylko dlatego, że ty tak uważasz. Wiele razy dzieci zaczynają krzyczeć, bo rodzice ich nie słuchają, urywając rozmowę stwierdzeniem: "Marsz do pokoju!". Jeśli córka uważa, że nauczycielka jest niesprawiedliwa, powiedz: "Przykro mi, że czujesz się pokrzywdzona", i dopytaj: "Czy myślisz, że wina leży tylko po jednej stronie?". To może zmienić myślenie nastolatki o tej sytuacji. Nie dziw się też, gdy dziecko wybuchnie albo trzaśnie drzwiami. Bo to na ogół nie przejaw agresji, lecz zmiennych nastrojów, które towarzyszą dojrzewaniu. Przede wszystkim nigdy nie odpłacaj tym samym. Nie krzycz, tylko poczekaj, aż opadną emocje, i powiedz: "Wrócimy do tego jutro". Nie ma sensu wchodzić do pokoju za krzyżącym nastolatkiem i domagać się wyjaśnień. Nazajutrz porusz ten temat i zaznacz, że zachowanie pociechy było niedopuszczalne. Zapytaj ją, czy tak powinien wyglądać kontakt między wami. Słuchaj córki w taki sposób, by nie miała wątpliwości, że ją rozumiesz, szanujesz i że jej współczuje

Przykład szósty:

Twoje dziecko notorycznie kłamie. Co raz częściej przyłapujesz dziecko na mówieniu nieprawdy. Dlaczego tak robi? Dziecko powinno mieć jasny sygnał od rodziców, że zawiódł wasze zaufanie. Zaznacz, iż nie chodzi o pieniądze, ale o to, że was okłamał. Warto powiedzieć to otwartym tekstem i zapytać, czym według niego jest zaufanie i co w praktyce oznacza to słowo. Poproś, by syn zastanowił

się, jak jego zdaniem można odbudować zaufanie. Potem pomyślcie wspólnie o zadośćuczynieniu zarówno materialnym, jak i emocjonalnym. Niech powie, jak ostatecznie chce z tego wybrnąć. Sam powinien zaproponować, że np. zmniejszysz mu kieszonkowe o 50 zł. Jeśli otwarcie porozmawiacie o kłamstwie, to zdarzenie będzie dla niego niezłym sposobem kształtowania charakteru. A na pocieszenie pomyśl, że to, co robi Piotr, nie jest tylko złośliwością, ale również szansą na zrozumienie pewnych wartości. Młodzież musi popełniać błędy, bo na nich wiele się uczy. Dowiedz się też, czego dziecko się boi, zatajając prawdę. To będzie dla ciebie informacja, czy przypadkiem nie powinnaś czegoś zmienić w relacjach z dzieckiem.

Przykład siódmy: Dziecko jest bardzo skryte, często zamyka się w swoim pokoju. Widać że coś go dręczy, ale on nie chce o tym mówić. Co zrobić?

Czasami trzeba dać dziecku czas, pokazując jednocześnie, że zawsze jesteście gotowi go wysłuchać i mu pomóc. Podkreślaj to, rozmawiając z dzieckiem przy każdej okazji. Nastolatek miewa różne nastroje, co w okresie dojrzewania jest normalne. Powiedz, że się martwisz: "Trudno mi sobie poradzić z twoim milczeniem, bo nie wiem, o co chodzi. Razem na pewno znajdziemy jakieś wyjście z sytuacji. A może chciałbyś porozmawiać z kimś innym, np. psychologiem?". Jeśli jednak taki stan będzie się przedłużał, może być sygnałem depresji. W takim wypadku zwróć się o pomoc do pedagoga szkolnego.

Przykład ósmy:

Dziecko przeżywa pierwszą miłość, jest zakochane. Wszystko, co nie jest związane z tą miłością, odsuwa na bok. Przestało się uczyć.

Pomyśl, czy nie próbujesz ograniczać tej znajomości. Jeżeli tak jest, zmień taktykę. Gdy dzieciom czegoś zabraniamy, one pragną tego coraz bardziej. Zakazany owoc bowiem lepiej smakuje. I w tym wypadku nieocenioną rolę odgrywają negocjacje. Pokaż córce, że akceptujesz tę znajomość. Zaproś chłopca do domu. Postaraj się go poznać i polubić. Nie wolno ci ignorować faktu, że twoje dziecko jest zakochane, a tym bardziej mówić, że to nie czas na myślenie o chłopakach. Nie możesz też grozić: "Będziesz mogła z nim się spotykać, jeśli poprawisz oceny". Jest pewne, że gdy jej tak powiesz, wyników w nauce nie poprawi. Jeżeli masz wrażenie, że zauroczenie odbiera córce chęć do nauki, powiedz o swoich spostrzeżeniach: "Cieszę się, że tak bardzo kogoś lubisz. Widzę jednak pewien problem. Boję się, że nie masz czasu na naukę, że zaniedbujesz szkołę". Nie krytykuj, a zapytaj, co o tym sądzi. Wynegocjuj z córką miesiąc próby: "Jeżeli zawalisz coś w szkole, zastanowimy się, jak inaczej organizować twoje spotkania z chłopakiem".

Źródło: <http://sekrety-urody.net/>