



JAK POPRAWIĆ KOMUNIKACJĘ Z DORASTAJĄCYM DZIECKIEM



Okres dojrzewania stawia nowe wyzwania zarówno przed dorastającymi nastolatkami, jak i przed ich rodzicami. Wychowanie nastolatka bywa jednym z najtrudniejszych aspektów rodzicielstwa. Wielu rodziców zaczyna wątpić w swoje metody wychowawcze i umiejętności rodzicielskie, gdy dziecko zaczyna dojrzewać.. Jak poradzić sobie ze zbuntowanym nastolatkiem? Co zrobić żeby dziecko znów słuchało? Jak poprawić relacje ze swoim dorastającym dzieckiem? Jak lepiej zrozumieć problemy nastolatków i ich zachowanie?

Zachęcamy do zapoznania się z zamieszczonym poniżej artykułem Małgorzaty Piotrowskiej (opublikowanym www.mojapsychologia.pl), który pokazuje jak poprawić komunikację i porozumienie z nastolatkiem:

Jak rozmawiać z nastolatkiem żeby wzmocnić porozumienie

Małgorzata Piotrowska

„Kiedy dziecko wkracza w **okres dojrzewania** rodzice czasem zastanawiają się „Kim jest ten obcy człowiek, z którym rozmawiam?”. Nagle ich słowa przestają być wyrocznią prawdy, prośby nie są wysłuchiwane, a zasady przestrzegane. O tym dlaczego tak się dzieje – pisaliśmy niedawno w artykule „Jak zrozumieć nastolatka”, gdzie wyjaśniałam jakie zmiany zachodzą w tym czasie w mózgu dzieci. Czy jest więc jakiś sposób żeby dogadać się z człowiekiem przechodzącym tak intensywne zmiany oraz budującym swoją niezależność i indywidualną tożsamość? To temat na wiele (już zresztą napisanych) książek. W tym artykule przedstawię kilka elementów, które stanowią **fundament porozumienia z nastolatkiem**.

Bądź autentyczny

Nastolatki mają swoisty „detektor ściemy” – jeśli próbujesz oszukać, zataić coś, albo rzucasz ogólne pochwały – możesz zapomnieć o przestrzeni porozumienia. Autentyczność to jest coś czego nastolatek szuka w sobie – jak może najlepiej wyrazić siebie i swoje potrzeby, kim właściwie jest. Tym samym zwraca szczególną uwagę na fałsz i powierzchowność dorosłych.

Jeśli chcesz się porozumieć ze swoim dorastającym dzieckiem bądź szczery i mów o sobie, o tym co czujesz i czego potrzebujesz. Zamiast mówić o ogólnych, abstrakcyjnych zasadach – powiedz w szczerzej rozmowie czego chcesz, albo czego nie chcesz, co Ci się podoba, co lubisz lub na co się nie zgadzasz. Na przykład: „Chcę żebyś wracał do domu punktualnie – martwię się o Ciebie”, zamiast „Zasada jest taka, że o 22 jesteś w domu”. **Kiedy mówisz o sobie – nastolatek poznaje Twój punkt widzenia i Twoje osobiste granice, a to stwarza zachętę i przestrzeń do budowania relacji i poznawania się nawzajem.** Odniesienie się do zasady – nie mówi nic o Tobie, jest abstrakcyjne, „chłodne” i przez to łatwo się z tym kłócić, łamać lub zignorować.

Mów o konkretach

Gdy mówisz „Jesteś taki mądry”, „Świetnie sobie radzisz” – nastolatek może pomyśleć „Jeszcze wczoraj słyszałem, że jestem głupi i nieodpowiedzialny! Słodzi mi tylko, gdy czegoś chce!”. W reakcji na taką zgeneralizowaną pochwałę mogą pojawić się w głowie kolejne przykłady podważające Twoje słowa i tym samym pochwała zamiast wywołać efekt zgodny z Twoją intencją doprowadzi do **obniżenia samopoczucia i poczucia wartości dziecka.**

Dlatego kiedy chcesz pochwalić dziecko powiedz, o co konkretnie Ci chodzi zamiast rzucać ogólne stwierdzenia – „Poradziłeś sobie sam, bez niczyjej pomocy z tym trudnym zadaniem z matematyki. Jestem pod wrażeniem, że z taką wytrwałością dążyłeś do rozwiązania.” „Słyszę, że robisz postępy na gitarze, podoba mi się Twój styl grania. Lubię słuchać kiedy ćwiczysz w domu”.

To samo dotyczy problematycznych sytuacji – nie licz na to, że nastolatek, który usłyszy „Jesteś zupełnie nieodpowiedzialny” – z radością przyzna Ci rację i w sercu zapragnie zmienić swoje postępowanie. Takie stwierdzenie nie mówi też co chcesz, aby zmienił w swoim zachowaniu. podobnie jak z pochwałami - **krytyka ma sens tylko wtedy kiedy wyjaśnia co konkretnie nam się nie podoba i daje wskazówki do zmiany.**

Pamiętaj, że **Twoje słowa mają ogromną moc** – chociaż zwykle dziecko, które dojrzeva wydaje się słuchać już tylko rówieśników, nadal **jesteś dla niego ogromnym autorytetem i to co mówisz trafia głęboko.** Trudno przewidzieć jakie będą konsekwencje takich zasianych słów. Takie ogólne słowa – czasem rzucone „niechący” w zupełnie błażej sytuacji - mogą silnie ranić poczucie wartości nastolatka i wywołać myśli „Nie można na mnie polegać”, „Nie ufają mi”. Może też objawić się jako **samospełniająca się przepowiednia** – skoro uważają, że jestem nieodpowiedzialny to będę się właśnie tak zachowywał. Jeśli chcesz wejść na płaszczyznę rozmowy – odnieś się do konkretnej sytuacji, faktów, a nie bolesnych etykiet czy interpretacji. „Gdy umawiamy się, że odbierzesz siostrę ze szkoły, chcę wiedzieć, że dotrzymasz słowa, albo chociaż uprzedzisz mnie wcześniej o zmianie planów”. Do konkretnego sformułowania można się odnieść – drzwi porozumienia są otwarte. Jednak w obliczu etykiet i uogólnień włącza się tryb – walcz lub uciekaj, w którym o budowę relacji i usłyszenie się nawzajem jest naprawdę bardzo trudno.

Okaz szacunek

Kiedy nie spodoba Ci się, lub zaskoczy Cię reakcja dziecka zastanów się jak Ty byś się poczuł po usłyszeniu zdania, które właśnie wypowiedziałeś do swojego dorastającego dziecka? Co by się w Tobie działo gdybyś po przekroczeniu progu domu słyszał „Obiad ma być gotowy za 10min!”, „Co za syf w tym mieszkaniu! Natychmiast to posprzątaj”, „Naprawdę tak trudno pamiętać rano o wyniesieniu śmierdzących śmieci?!”. Czasem przychodząc po pracy pod wpływem zmęczenia, stresów zawodowych, frustracji, przeciążenia liczbą rzeczy do zrobienia – rodzice używają wobec dzieci języka, którego na pewno nie chcieliby sami usłyszeć, i też prawdopodobnie sami by nie użyli gdyby nie byli zmęczeni. **Szacunek to podstawa porozumienia z każdym człowiekiem** – niezależnie od wieku, statusu społecznego, sprawności. Objawia się nie tylko w tym, co mówimy, ale także w jaki sposób mówimy. **Szacunek w rozmowie z nastolatkiem wiąże się z otwartością na jego punkt widzenia – mówimy językiem osobistym, o konkretach, jednocześnie wyrażają zaciekawienie tym, co czuje i myśli nastolatek.** „Ważne jest dla mnie to żebyś skończył szkołę, widzę, że ostatnio nie odrabiasz prac domowych na co skarżą się Twoi nauczyciele. Powiesz mi co Cię powstrzymuje w oddawaniu ich na czas?”. Podczas tak zaczętej rozmowy możemy się dowiedzieć, że np. dla naszego dziecka skończenie szkoły nie jest tak ważne jak dla nas, że nauczyciele przesadzają, że nie radzi sobie z jakimś przedmiotem i potrzebuje pomocy, ale wcześniej wstydził się o nią poprosić. Istnieje wiele możliwych scenariuszy, każdy daje nam szansę poznać nasze dziecko i jego sytuację i otwiera na dalszą rozmowę i szukanie rozwiązań.

Gdyby jednak nastolatek usłyszał „Znowu nie odrobiłeś zadań! Wyrzucą Cię z tej szkoły jak nie zaczniesz się w końcu uczyć!” to najprawdopodobniej trzaśnie drzwiami mówiąc „Daj mi wreszcie spokój!”. **Oskarżenia i krytyka, a także czarnowidztwo zamykają możliwość porozumienia, ucinają dialog, i podkopują samoocenę dziecka.** Mówienie dziecku jakie jest złe i wytykanie wszystkich błędów, wbrew przekonaniu niektórych osób, nie prowadzi do tego, że dziecko w końcu się opanuje, ogarnie i postanowi, że od dziś jest dobre i grzeczne. Słyszając o sobie same złe rzeczy w końcu uwierzy, że jest złe i do niczego się nie nadaje, więc niczego dobrego nie można się po nim spodziewać.

Zamiast pytać opowiadaj o sobie

Niektórzy rodzice skarżą się, że od nastolatka trudno cokolwiek wyciągnąć – są ciekawi jak minął im dzień w szkole, jak im się układa z przyjaciółmi, jak leci życie. Często jednak spotykają się ze ścianą – zadając kolejne pytania słyszą tylko zdawkowe odpowiedzi „Dobrze”, „Leci”, „Tak/Nie” itd. Jak zachęcić dzieci żeby dzieliły się z nami swoimi przeżyciami? Zamiast zadawać kolejne pytania i sprowadzać rozmowę do niewygodnego wywiadu lub przesłuchania – zacznij mówić o sobie. **Jeśli chcesz, aby nastolatek zaprosił Cię do swojego świata – najpierw otwórz przed nim świat Twoich przeżyć i doświadczeń.** Zamiast „Jak w szkole? Co dostałeś z tej klasówki?” powiedz „Miło Cię widzieć! Nie uwierzysz co mi się dziś przydarzyło!”. Możesz skończyć na pierwszym zdaniu – radość z powrotu dziecka, albo zaproszenie do wspólnego posiłku zamiast zwyczajowych pytań na wejście może być już wystarczająco zachęcające do rozpoczęcia swobodnej rozmowy. Pytania tworzą też poczucie sprawowania kontroli rodzicielskiej – co jest dla nastolatków wyjątkowo irytujące.

Kiedy dzielisz się z dzieckiem swoimi przeżyciami – opowiadasz o trudnych lub radosnych chwilach z Twojego dnia stwarzasz atmosferę otwartości – „W tym domu można mówić o swoich przeżyciach bez oceniania”. Gdy dziecko zacznie się przed Tobą otwierać, możesz usłyszeć rzeczy które Ci się nie spodobają, jednak zamiast przerywać „Jak możesz tak mówić?!”, „Jak mogłaś to zrobić?”, docień jego otwartość i szczerłość, słuchając do końca. To naprawdę akt wielkiej odwagi – odkrywanie się przed drugim człowiekiem, w dodatku rodzicem, niesie ze sobą ryzyko zranienia, rozczarowania. Gdy wysłuchasz – zareaguj z szacunkiem – zauważ uczucia dziecka, nazwij je, powiedz o swoich uczuciach, bądź wdzięczny za jego otwartość.

Pamiętaj, że dziecko uczy się obserwując Ciebie i Twoje zachowanie i naśladując je, a nie wypełniając Twoje polecenia. Jeśli sam nie otwierasz się przed dzieckiem, a w domu nie macie zwyczaju rozmawiać o tym co słyhać u każdego, to dlaczego miałyby chętnie mówić o swoich przeżyciach.

Słuchaj, zamiast mówić

„Jak ona mogła mi to zrobić?! A ja myślałam, że jesteśmy najlepszymi przyjaciółkami! Nienawidzę jej!” – „Jak zwykle przesadzasz. Jutro pewnie się pogodzicie”.

Czy rodzic usłyszał córkę w tym dialogu? Nie – zamiast usłyszeć jej ból i rozczarowanie, bagatelizuje problem i zaprzecza uczuciom nastolatki. Chcąc nawiązać rozmowę z córką warto jest w takiej sytuacji **dać jej odczuć, że została usłyszana - nazwać jej uczucia, lub zareagować pełnym empatii „Och”, „Ojej, dotknęło cię to”,** aby mogła kontynuować swoją historię.

Żaden rodzic nie chce żeby jego dziecko cierpiało i przeżywało trudne emocje, cierpienie, rozczarowanie w relacjach, dlatego czasem – chcąc szybko odciąć się od tych trudnych uczuć – bagatelizuje problem, pociesza, daje szybkie i nieproszone rady – mimo, że ma jak najlepsze intencje - ochronić dziecko. Tylko, że życie pełne jest takich trudnych emocji i nie da się ich uniknąć. W ten sposób most porozumienia się zrywa – dziecko zaczęło się otwierać, ale poczuło się zupełnie niezrozumiane i odrzucone z tymi niewygodnymi emocjami, dlatego niewątpliwie wycofa się z tej i następnych rozmów. Rodzic, który słucha, przytakuje, dostrzega i nazywa emocje przeżywane przez dziecko dając mu jednocześnie prawo do ich przeżywania - „To musi być dla Ciebie trudne” – ma większą szansę zostać później wysłuchanym i poważnie potraktowanym przez swoje dorastające dziecko.

Przekaż odpowiedzialność – okaż zaufanie

Jeśli chcesz być poważnie traktowany przez swoje dorastające dziecko – traktuj je poważnie. Jeśli powiedziałeś coś już tysiąc razy, a nastolatek nadal nie słucha – czy jest sens mówić to samo tysiąc pierwszy raz? Słyszac po raz kolejny to samo kazanie lub polecenie nastolatek myśli „Ojciec myśli, że jestem głupi, skoro mówi mi to samo setny raz”.

Zamiast tego **odnieś się do konkretów i przekaz odpowiedzialność** jeśli to możliwe. „Tyle razy rozmawialiśmy już o odrabianiu pracy domowej na czas. Mam już dość przypominania Ci o tym. Myślę, że możesz już wziąć odpowiedzialność za swoją naukę. Ja nie będę się już wtrącać w Twoje prace, a jeśli będziesz potrzebował jakiejś pomocy – wystarczy, że mnie poprosisz. Co Ty na to?”.

Czasem po przekazaniu odpowiedzialności w ręce nastolatka problem się rozwiązuje. To nie znaczy, że robi on dokładnie tak, jak życzyliby sobie tego rodzice, ale stara się robić to po swojemu jak najlepiej. Niekiedy najpierw musi samodzielnie doświadczyć konsekwencji związanych z jakimś działaniem lub jego brakiem i uczyć się na swoich błędach i doświadczeniach, a nie przestroгах i groźbach rodziców.

Oddanie odpowiedzialności (którą nastolatek jest w stanie przyjąć) jest komunikatem – ufam, że sobie poradzisz. „Wierzę, że będziesz się starał postępować w najlepszy możliwy i dostępny dla Ciebie sposób.” „Mam do Ciebie pełne zaufanie w tej sprawie.”

A okazanie zaufania, że nasze dziecko będzie postępowało w rozsądny, najlepszy możliwy sposób to ogromny dar jaki możemy mu dać.

Warto jednak pamiętać, że **nastolatek musi wykazać chęć wzięcia za siebie tej odpowiedzialności.** Jeśli zostanie ona przekazana na siłę „Mam dość, od teraz nie interesuje mnie Twoja szkoła i oceny, Ty jesteś za to odpowiedzialny” – bez upewnienia się, że dziecko jest gotowe, to trzeba będzie się pogodzić z tym, że za niepowodzenie odpowiada rodzic – bo dziecko nie chciało jeszcze przyjmować tej odpowiedzialności, tylko została mu narzucona.

Przy przekazaniu odpowiedzialności konieczna jest zgoda obu stron, a niekiedy ustalenie warunków na jakich jest możliwe i odbędzie się przeniesienie odpowiedzialności za jakieś działanie na dziecko. Ważne jest także, aby dziecko wiedziało, że w razie potrzeby może zwrócić się o pomoc do rodziców. W tym przypadku – jest ono odpowiedzialne za poproszenie o pomoc (co niekiedy nawet dla dorosłych jest trudne), a nie rodzice mają ją zaoferować.

Przyjmuj, doceniaj, obserwuj

Jeśli masz w domu dorastające dziecko to zrobiłeś już wszystko, co można było zrobić w obszarze wychowania. Teraz możesz obserwować efekty swoich kilkunastoletnich działań i starań. Podziwiaj to dzieło, które masz przed sobą – to jedyne w swoim rodzaju, wyjątkowe dzieło – Twojego nastolatka. Patrz jak się rozwija i korzysta z zasobów, w które go wyposażyles i które ma w sobie. Towarzysz mu w tym rozwoju i rozwijaj razem z nim. **Dorastające dziecko to doskonały tester Twoich poglądów** – dzięki jego oporowi i przeciwstawianiu się Twoim wartościom, masz szansę przyjrzeć się im na nowo. Zastanowić, czy i dlaczego nadal ważne są dla Ciebie te same rzeczy, nad którymi być może od dawna nie rozmyślałeś, przyjmując automatycznie za fundament Twojego systemu wartości.

Przyjmij ten dar. Jako rodzice często jesteśmy przyzwyczajeni dawać, dawać, dawać – nie dostrzegając zupełnie tego, co może dać nam własne dziecko. Dziecko też chce czuć, że stanowi wartość dla rodziców, że wzbogaca ich życie, może im coś zaofiarować, a nie tylko przyjmować.

Przy odrobinie chęci możemy dzięki własnemu dziecku zobaczyć świat i życiowe doświadczenia z zupełnie innej perspektywy. Zrewidować swój system wartości. Pracować nad swoimi umiejętnościami porozumiewania się i budowania relacji – które przydadzą nam się w każdej innej interakcji z drugim człowiekiem. Rozwijać swoją kreatywność i otwartość – szukając rozwiązań satysfakcjonujących nas i nastolatka. Badać i odkrywać swoje rzeczywiste granice, których być może do tej pory nie mieliśmy okazji lub odwagi sprawdzić. **Przyjmijmy te dary ze szczerą wdzięcznością!** Za co podziękujesz dziś swojemu dziecku?

Jak się dogadać z nastolatkiem:

- ✓ Mów o konkretach - nie uogólniaj, powiedz do jakiego konkretnie faktu, sytuacji się odnosisz
- ✓ Bądź autentyczny - mów szczerze o sobie i swoich uczuciach
- ✓ Okaż szacunek - zainteresuj się punktem widzenia dziecka
- ✓ Zamiast pytać - mów o sobie - stwórz atmosferę otwartości
- ✓ Słuchaj zamiast mówić - okaż zainteresowanie i zrozumienie, nazwij uczucia dziecka
- ✓ Przekaż odpowiedzialność okazując zaufanie. Bądź wdzięcznym towarzyszem rozwoju”