

# Recepta na porozumienie

---

rodzic & dziecko

## *Jak rozmawiać z nastolatkiem*

*W życiu naszego dziecka przychodzi taki moment kiedy koledzy zaczynają być ważniejsi a dziecko niechętnie opowiada nam o swoich problemach czy kłopotach. Rodzice przeżywają wtedy fale złości, irytacji i smutku – często jednakże sami winni są temu, że nastolatek zamyka się na kontakt. Zbytnia krytyka, uporczywe i nachalne dopytywanie oraz nadmierna kontrola spowodują, że dziecko które jest w okresie budowania własnej tożsamości zrezygnuje z udziału rodziców w tym procesie.*



## *Zaakceptuj prywatność dziecka*

*Twoje dziecko jest w okresie wchodzenia w dorosłość. Kształtuje swoją tożsamość, sprawdza różne możliwości i opcje. Czasem przyjdzie do ciebie po poradę, czasem też będzie chciało zachować coś dla siebie – pozwól mu na to. Paradoksalnie im więcej przestrzeni do „nie-mówienia” mu zostawisz, tym chętniej będzie Ci mówić o swoich przeżyciach z własnej woli.*

*Nie karz dziecka za komunikację*

*Zachęcając dziecko do mówienia, dbaj o to aby nie zostało ono przez to ukarane.*

*Bierz to co mówi dziecko na poważnie*

*Jeśli Twoje dziecko chce Ci się z czegoś zwierzyć, nie bagatelizuj jego problemu nawet jeśli Twoje doświadczenie życiowe podpowiada Ci że sprawa jest przejściowa i mało ważna. Wspieraj dziecko i pytaj czy możesz mu w czymś pomóc. Zdania typu „Takie jest życie”, „Wyrośniesz z tego”, „Zbyttnio się przejmujesz” – zwłaszcza na początku rozmowy mogą urwać kontakt między Wami.*



## *Dziel się z dzieckiem swoimi trudnościami*

*Jeśli chcesz by nastolatek dzielił się z Tobą swoimi trudnościami, podziel się z nim swoimi. Oczywiście w odpowiedniej skali. Możesz opowiedzieć dziecku o trudnym kliencie z którym musiałeś załatwiać interesy, lub o tym że coś Ci się nie udało. Twoje dziecko wyrosło już z czasów kiedy byłeś dla niego ideałem i bardziej wiarygodny będziesz dla niego jako rodzic któremu też coś czasem nie wychodzi.*

***Jako rodzic przestrzegaj pewnych reguł***

## *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...*
- ❖ *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...*
- ❖ *Rób, co chcesz, i tak będzie źle...*
- ❖ *Stale się za ciebie wstydzę...*

***„PYSKATY NASTOLATEK „***



- ❖ *Kiedy dziecko odmawia zrobienia czegoś, o co je poprosisz, nie reaguj impulsywnie.*
- ❖ *Bądź pewny siebie, spokojny i stanowczy.*
- ❖ *Wyjdź mu naprzeciw.*
- ❖ *Daj mu się przekonać na własnych błędach.*
- ❖ *Nie toleruj agresji.*
- ❖ *Poproś o wytłumaczenie swoich racji.*

- ❖ *Zastanów się, w jaki sposób rozmawiasz z własnym dzieckiem lub z otaczającymi cię osobami.*
- ❖ *Postaraj się przełamać wzorzec interakcji, w których dziecko jest wiecznie dla ciebie niegrzeczne, a ty w odpowiedzi stajesz się nieuprzejmy.*
- ❖ *Okazuj dziecku szacunek, jakiego sam od niego oczekujesz.*
- ❖ *Zwróć się o pomoc do specjalisty.*



# ***„10 PRZYKAZAŃ DLA RODZICA”***



- 
- 1. Nie zawstydzaj*
  - 2. Nie wzbudzaj poczucia winy*
  - 3. Wysłuchaj*
  - 4. Okaż zainteresowanie*
  - 5. Nie potępiaj tylko staraj się zrozumieć*
  - 6. Nie atakuj tylko pokaż swoje uczucia*
  - 7. Nie podnoś głosu*
  - 8. Nie krytykuj*
  - 9. Nie „przesłuchuj,”*
  - 10. Nie „praw kazań”*

***Dziękuję za uwagę***

***Opracowanie Witold Popielec***