

Jak porozumieć się z nastolatkiem?

Problemy z wychowaniem dzieci były, są i będą nadal. To od nas, rodziców zależy, czy będą one mały czy też będą się nasilały. Są to dwa różne pokolenia, o różnych spojrzeniach na świat. Sztuką komunikowania się rodziców z dziećmi jest bardzo trudna. Im dziecko starsze, tym trudniej rodzicom przekonać je o słuszności swoich sądów. Coraz silniej pragnie ono wyrazić własne zdanie, rodzice zaś starają się forsować swoje „jedyne słuszne” decyzje. Dochodzi do konfliktów, nieporozumień, narzekań dzieci na niewyrozumiałych rodziców i do załamywania rąk nad trudnymi, niewdzięcznymi dziećmi. Czy tak musi być? Czy istnieje szansa na porozumienie między rodzicami a dziećmi? Wielu psychologów uważa, że porozumienie takie jest możliwe, jeśli konsekwentnie przestrzegać się będzie pewnych zasad postępowania.

Każde dziecko – tak samo jak dorośli – **ma prawo do godności, szacunku**, a zatem nie możemy traktować go jak materialnej własności. Powinniśmy uświadamiać nastolatkom, że są ważne. Niewiele z nich ma tę pewność. Możemy je przekonać o ich wyjątkowości tylko za pomocą okazywanego im zainteresowania. Ma to zasadnicze znaczenie dla ich samooceny i w dużym stopniu kształtuje zdolność do utrzymania stosunków z innymi ludźmi i kochania ich. Potrzeba pełnej uwagi jest bardzo ważną potrzebą nastolatka.

Równie ważne jest **uznanie praw dziecka w rodzinie jak równych, bez przeceniania i niedoceniań jego roli**. Rodzice ustosunkowują się wówczas do przejawów aktywności dziecka w sposób swobodny, nie formalny i nie wścibski czy dyktatorski, dostosowując się przy tym do fazy rozwojowej, w jakiej się ono znajduje. Pozwalają na odpowiedzialność za własne działanie, a nawet oczekują dojrzałego zachowania. Przejawiają w ten sposób szacunek dla jego indywidualności. Kierują dzieckiem przez podsumowanie mu sugestii. Stosują wyjaśnianie i tłumaczenie, a nie wymuszanie czy zarzucanie. Są gotowi do podawania wyjaśnień i uzasadnień przekazywanych wymagań czy kar. Dziecko wie, czego rodzice oczekują od niego, a te oczekiwania są na miarę jego możliwości.

Inną ważną postawą rodzicielską jest **akceptacja dziecka, czyli przyjęcie go takim, jakim jest, z jego cechami fizycznymi, usposobieniem, z jego umysłowymi możliwościami, łatwością osiągnięć w jednych dziedzinach a ograniczeniami i trudnościami drugich**. Akceptujący rodzice rzeczywiście lubią swoje dziecko i nie ukrywają przed nim tego uczucia. Kontakt z nim jest dla nich przyjemnością i daje im zadowolenie. Uważają je za godnie pochwał i jawnie je aprobują. Kiedy jest niegrzeczne albo coś „przeskrobie”, dają mu to do zrozumienia, że naganny jest ten właśnie izolowany fragment jego zachowania a nie jego osobowość. Akceptując dziecko daje mu poczucie bezpieczeństwa i zadowolenie z własnego istnienia.

W kontaktach z nastolatkiem istotną rolę odgrywa **rozmowa**, która jest najlepszym sposobem rozwiązywania wszystkich problemów, wyjaśnienia nieporozumień, które powstają między rodzicem a dzieckiem. Nie można nosić w sobie tego, co dręczy, ale trzeba postarać się wyjaśnić zaistniałą sytuację jak najszybciej. Należy pamiętać, że milczenie niczego nie rozwiązuje. **W rozmowach z dziećmi nie wolno używać porównań.**

Porównania są „strasliwym chwytem”, podważającym pewność siebie naszych dzieci, uczą też oceniania świata na zasadzie „ten lepszy ode mnie, ale ten na szczęście gorszy”. Życie osoby, która ciągle porównuje, nigdy nie będzie nam satysfakcjonujące, bo zawsze spotkamy kogoś „lepszego” i to ciągle będzie nam przeszkadzać, a nawet będzie przyczyną pojawiania się kompleksów. Porównania do niczego nie mobilizują – a o to zdaje się głównie chodzi rodzicom. Jeżeli matka powie dziecku „patrz, jaki ten Marek zdolny, on potrafi nauczyć się fizyki”, to efekt jest taki, że dziecko nie znosi Marka, nie znosi fizyki. Podobny efekt dają też odezwania w stylu „tylko kompletny osioł tego nie potrafi”. Skutkiem takiego traktowania jest utrata szacunku dla rodziców. Bo czy można brać pod uwagę zdanie kogoś, kto traktuje nas jak osła? Raczej będziemy czuli do niego złość, urazę i niechęć. Od takich ludzi się ucieka. W rozmowie z dziećmi **musimy nauczyć się słuchać**. Jeżeli dziecko chce o czymś powiedzieć, porozmawiać należy poważnie potraktować rozmowę, wysłuchać jego problemów. Zbywanie banalną odpowiedzią jest dla nastolatka znakiem, że jego problem nie ma żadnego znaczenia. Nie wolno tak traktować swojego dziecka. Musimy mieć poważny stosunek do nastolatków, starannie przeanalizować razem z nim problem i pomóc im znaleźć sensowne i logiczne rozwiązanie. Postępując w ten sposób nie

tylko udzielimy dobrej rady, lecz – co najważniejsze – umocnimy uczuciową więź łączącą nas z naszym dzieckiem.

Zdarza się że nastolatek chce przetestować nasze opanowanie, mówiąc coś, co prawdopodobnie nas zdenerwuje lub przynajmniej zirytuje. To doskonały sposób, żeby się przekonać, czy można nam zaufać i zwierzyć się z problemu, który go rzeczywiście absorbuje. Jeśli zareagujemy emocjonalnym wybuchem, zwłaszcza gniewem lub krytyką, nastolatek uzna, że podobnie zareagujemy na jego problem. A więc warto zachować spokój i panować nad sobą. Im więcej okażemy opanowania, tym bardziej otwarty i szczery wobec nas będzie nastolatek. Złość i gniew zazwyczaj uniemożliwia porozumienie. Sarkazm, „kazania”, ostrzeżenia, groźby i przezwiska wywołują agresję.

Rozmawiając z dzieckiem koncentrujemy się na bieżących problemach, nie wyciągamy żalów z przeszłości, nie wypominamy tego, że dziecko wiele razy nas zawiodło. Trzeba rozmawiać z dzieckiem, uwzględniając jego stan psychiczny i to, czy czuje się winne, czy nie.

Ponadto nie ubolewajmy nad swoimi dziećmi, nie powtarzajmy bez przerwy swoich negatywnych opinii o nim, nie narzekajmy ciągle i nie podkreślajmy, że w wieku nastolatka byliśmy znacznie lepsi. Pamiętajmy, że „zrzęczenie” jest monologiem, a istotą porozumienia się jest dialog.

Częstym błędem popełnianym przez rodziców jest **nadmierne krytykowanie młodzieży i naruszanie w ten sposób poczucia jej własnej wartości**. „Nie podoba mi się twój strój... Jakiej ty muzyki słuchasz... Nie garb się” – informacje te, nawet ważne, ale zbyt często powtarzane nie wywołują zamierzonych efektów. Starajmy się nie krytykować wyglądu i zachowania dorastających dzieci, szczególnie w obecności innych osób, zgłasza rówieśników.

W działaniach wychowawczych należy pamiętać o tym, że współzycie i współpraca z dziećmi to proces długi i wyczerpujący. Wymagający serca, inteligencji i wytrwałości.

Przedstawione sugestie można ująć następująco: Rodzicu:

- Bądź gotów do służenia pomocą twojemu dziecku,
- Naucz się słuchać,
- Bądź szczery, cierpliwy i elastyczny,
- Wypowiadaj się jednoznacznie i zdecydowanie,
- Nie bądź stroną atakującą. Nie krzycz i nie wypytuj z pozycji siły,
- Akceptuj swoje dziecko,
- Rozmawiaj ze swoim dzieckiem,
- Bądź przyjacielem swojego dziecka.

Opracowanie : Zofia Gmińska