

Mam w domu nastolatka, jak z nim rozmawiać?

Wychowanie to proces, którego efekty czasami widzimy po latach. *Emocje, jakie przeżywamy w związku z okresem dojrzewania naszego dziecka mogą nas do siebie zbliżyć, ale też mogą mieć wpływ na brak porozumienia się względem siebie. Rozwój fizyczny, emocjonalny, społeczny nastolatka to obszary intensywnej przemiany w tym czasie. Rodzice nastolatków często zderzają się z bardzo dużą zmianą swoich pociech. Oto przykłady wypowiedzi:*

„Odkąd nasz syn skończył 12 lat, zamknął się w swoim pokoju i przestał z nami rozmawiać”.

„Nie poznajemy naszej nastoletniej córki, jakby ktoś nam ją odmienił - stała się opryskliwa, przestała angażować się w życie rodzinne, odmawia jedzenia z nami posiłków...”.

Poniżej znajdują się wypowiedzi dorastających nastolatków:

„Rodzice ciągle o coś mają do mnie pretensje i się o wszystko czepiają”.

„Moi rodzice nie znają mnie, nie wiedzą, kim jestem, nadal traktują mnie jakbym miał 5 lat, a nie 16”.

Te i wiele innych, podobnych zdań słyszę od lat w czasie rozmów i spotkań z nastolatkami i ich rodzicami. Z powodu braku zrozumienia cierpią obie strony. Jednocześnie obie strony chciałyby nawiązać nić porozumienia, niestety często nie wiedząc jak się do tego zabrać.

Z powodu narastających trudności, sprzeczek, kłótni, braku prawidłowej komunikacji lub jej ograniczeń sfrustrowani i wyczerpani są zarówno rodzice jak i nastolatki. Właśnie w takim momencie rodzi się bezsilność.

Zadajemy sobie pytanie: **Jak skutecznie rozmawiać z nastolatkiem?**

Można wyróżnić 4 zasady komunikacji.

Według francuskiego psychiatry W. Goutton - terapeuty i autora wielu książek poświęconych dorastającym dzieciom w rodzinie **dialog z nastolatkiem jest**

możliwy. Zachęca rodziców do rozmów z nastolatkami. Do uczenia się dialogu, którego podstawą jest zaufanie i szacunek. Wyróżnia on cztery złote zasady (postawy) otwartego dialogu z nastolatkiem, których każdy rodzic powinien się trzymać:

⑩ **NIE Zawsze WIEM,**

⑩ **NIE OSĄDZAM,**

⑩ **najpierw SŁUCHAM,**

⑩ **potem MÓWIĘ.**

Nastolatek w rodzinie czuje się wyobcowany, odsunięty czy wręcz ma często **poczucie odrzucenia**, zaniedbania przez dorosłych. Jednocześnie oczekuje, że rodzina będzie dla niego, w czasie tych burzliwych zmian, jakie w nim samych i w jego życiu zachodzą jedynym bezpiecznym portem i przystanią.

Co zatem robić, aby tak było?

Rozmowa z nastolatkiem – jak wspierać dorastające dzieci i przestać z nimi walczyć?

Zamiast przykręcać śrubę i za wszelką cenę wymuszać posłuszeństwo, lepiej zacząć rozmawiać z nastolatkiem jak z partnerem, a nie jak z wrogiem. Bardzo ważny jest styl, forma rozmowy. Dialog z nastolatkiem otwierają zdania typu „Porozmawiajmy, jak każdy z nas to widzi, przeżywa, co myśli, jak rozumie to, co się stało...”. „Chcielibyśmy lepiej zrozumieć...” „Zastanawiamy się z mamą, zadajemy sobie pytanie...”. „Chcielibyśmy, abyś popatrzył z naszej perspektywy, jak to jest być rodzicem i czekać na telefon od syna, który nie wraca do domu, mimo iż takie były uzgodnienia itp.”.

Czasem rodzicom trudno nadążyć za nastolatkiem. On sam czuje się równie pogubiony, często nie jest w stanie zrozumieć, co się z nim dzieje. Rodzice niekiedy zapominają o tym, że kiedyś oni sami przeżywali podobne turbulencje. Warto sięgnąć pamięcią do swojej młodości i przywołać uczucia, sytuacje, zdarzenia sprzed lat... W innych realiach, rodzinnym układzie, ale emocje i ich kumulacja z pewnością były podobne.

Bunt nastolatków – staraj się go zrozumieć

Dorosłym potrzeba dystansu, ale i zgody na to, że bunt nastolatka, konflikty z dorastającym dzieckiem to naturalna kolej rzeczy. Dojrzewanie wiąże się z wysiłkiem odkrywania siebie i poszukiwania swojej tożsamości. Najpierw nastolatek musi zanegować,

kontestować to, co mu do tej pory było znane, co starali się mu przekazywać od lat jego rodzice. **Prowokacja, bunt nastolatków są nieuniknione i w naturalny sposób wpisane w scenariusz dorastania oraz życie codzienne rodziny.**

Nastolatek potrzebuje jak tlenu możliwości wyrażania siebie poprzez ubiór, styl życia, pasje. Pozwólmy mu na te poszukiwania...Wyznaczajmy granice. Rozmawiajmy ze sobą. Ustalajmy wspólne zasady. Traktujmy próby wyrwania się spod rodzicielskiej kontroli jako oznakę wykluwającej się autonomii i siły. Zamiast odbierać złość i gniew nastolatka jako atak, spróbujcie zachować dystans i spokój. Rozmawiać z nastolatkiem wtedy, kiedy nieco emocje opadną po obu stronach. Poczucie humoru, przywołanie zabawnych historii z przeszłości może pomóc rozładować napiętą atmosferę.

I jeszcze na koniec... Choć z natury nastolatek bywa roszczeniowy i zmienny, spróbujcie uwierzyć, że jest w stanie przyjąć Waszą perspektywę i przyjąć racjonalne argumenty. Będzie to możliwe, kiedy poczuje się przez Was wysłuchany i traktowany z szacunkiem. Mniej mówienia, więcej Czasami lepiej jest mniej mówić a więcej słuchać.

Przygotowała:

Anna Wiktor

pedagog szkolny

Źródło:

<https://avigon.pl/blog/jak-rozmawiac-z-nastolatkiem-i-przetrwac-trudny-okres-dojrzenia>