

Dlaczego warto rozmawiać z nastolatkiem?

Nie jest łatwo namówić nastolatka do zwierzeń. Młody człowiek często ma poczucie, że dorośli go nie rozumieją i zdecydowanie swobodniej czuje się w grupie rówieśniczej, która staje się dla niego bardzo ważna. Nastoletnie dziecko zazwyczaj buntuje się przeciwko rodzicom, co jest normalnym etapem jego rozwoju i nie powinniśmy się tym szczególnie martwić. Niestety, dla wielu rodziców jest to trudna próba, w efekcie czego poddają się i przestają normalnie rozmawiać z dzieckiem.

Oto kilka powodów, dla których warto jednak podjąć starania rozmowy:

Rozmowa jest jednym z podstawowych czynników, dzięki którym dorosły buduje pozytywną relację z dorastającym dzieckiem. Dlatego tak ważne jest, aby pomimo wielu trudności, jej nie zaniedbywać.

Spokojna dyskusja w bezpiecznej atmosferze to także sposób na okazanie wsparcia dziecku w trudnych chwilach, których na pewno nie brakuje w tym burzliwym okresie.

Poprzez wspólny dialog, w którym ważne jest nie tyle samo mówienie, co uważne słuchanie, poznajemy drugiego człowieka, jakim jest nasze dorastające dziecko. Proces wzajemnego poznawania się nie ma punktu końcowego, ponieważ wszyscy ludzie, a szczególnie młodzi, zmieniają się wraz z wiekiem. To rozmowa jest drogą do porozumienia.

Brak szczerej rozmowy i bezpiecznej atmosfery w domu, oddalenie się od siebie rodzica i dziecka oraz nieokazywanie wsparcia mogą skutkować niebezpiecznymi, nieodpowiedzialnymi zachowaniami ze strony nastolatka, kłopotami w szkole i w grupie rówieśniczej, a nawet przestępstwami czy też ucieczkami z domu, będącymi następstwem braku uwagi ze strony rodziców, niezaspokojeniem potrzeby ważności czy akceptacji.

Pamiętajmy także, że rozmowa, choć powinna odbywać się codziennie, nie zawsze musi dotyczyć poważnych, trudnych spraw. Niech stanie się naturalnym elementem naszego rodzinnego życia, dzięki czemu dziecko będzie chciało rozmawiać zarówno o ulubionych zespołach muzycznych, koleżankach i kolegach z klasy, jak i o troskach, kłopotach, planach na przyszłość czy przemyśleniach na wiele różnych tematów.

13 kluczowych zasad, jak rozmawiać z nastolatkiem

Słuchanie. Bez słuchania nie będzie dialogu. Dorośli przyzwyczajeni są do moralizowania, oceniania, komentowania i doradzania, jednak zazwyczaj dziecko tego nie potrzebuje. Wielu młodych ludzi reaguje na takie podejście bardzo nerwowo i woli wcale nie rozmawiać ze swoimi rodzicami, niż ponownie wysłuchiwać mentorskiego tonu.

Chęć poznania swojego dziecka. Rozmawiajmy z nastolatkiem o tym, co go interesuje. Nie oceniamy jego gustu, po prostu postarajmy się dowiedzieć, co lubi. Może tym sposobem uda się nawiązać nić porozumienia i następnym razem wspólnie obejrzeć ulubiony serial dziecka albo podyskutować o jego ukochanej książce.

Poważne traktowanie. Czas dojrzewania to okres, w którym kształtują się opinie i zainteresowania nastolatka. Jeśli damy mu możliwość konstruktywnej rozmowy i wyrażania swoich myśli, dziecko będzie dorastało w poczuciu własnej wartości. Warto zatem traktować dziecko jak partnera do dyskusji – w ten sposób możemy zbudować z nim dojrzałą relację.

Nie bójmy się poprosić młodego człowieka o pomoc czy radę, oczywiście w sprawach adekwatnych do jego wieku. Udzielajmy odpowiedzi na jego pytania. A jeśli zdarzy nam się popełnić wobec niego błąd, przyznajmy się do niego i przeprośmy. Bardzo ważne jest też to, aby nie obarczać dziecka własnymi problemami i zbyt dużą odpowiedzialnością.

Zadawanie pytań, ale nie przesłuchiwanie. Aby poznać dziecko i okazać mu swoje zainteresowanie warto zadawać pytania, jednak należy uważać, aby nie wpaść w pułapkę i nie zacząć go przesłuchiwać. Lepiej zapytać: „Jak ci minął dzień? Czego ciekawego dowiedziałeś się dzisiaj w szkole?” niż: „Co dostałeś z matematyki? Znowu dwójkę?! A Janek co dostał? A czemu nie słuchałeś? A po co z nim rozmawiałeś? A o czym ty wtedy myślałeś, bo chyba nie o nauce?”.

Ograniczenie krytykowania i oceniania. Nigdy nie oceniamy swojego dziecka oraz jego kolegów. Można za to bezpiecznie wyrazić swoje zdanie. Inaczej brzmi: „Nie podoba mi się twoje zachowanie. Uważam, że mogłeś komuś sprawić przykrość” niż „Jesteś zły/niedobry/niegrzeczny!”.

Docenianie. Warto doceniać starania dziecka oraz zauważać wysiłek, jaki wkłada w różnego rodzaju aktywności. Jeśli dostanie z klasówki trójkę, a widzieliśmy, że poświęciło dużo czasu na naukę, zamiast krytykować ocenę lepiej okazać dziecku zrozumienie i przypomnieć o wysiłku, jaki włożyło w opanowywanie materiału.

Okazanie zrozumienia. Postarajmy się zrozumieć, co czuje dziecko i czego w danej chwili potrzebuje. Jeśli popełni jakiś błąd i przyjdzie z nim do nas, zamiast wymierzać karę czy prawić kazania lepiej powiedzmy mu, że cieszymy się, że otwarcie nam o tym opowiedziało i wspólnie postarajmy się znaleźć najlepsze wyjście z trudnej sytuacji. Okazanie zrozumienia pomoże nam budować zaufanie.

Szacunek i zaufanie. Jeśli rodzic chce, aby nastolatek ufał mu i go szanował, musi sam okazać zaufanie i szacunek swojemu dziecku. Mogą one zostać łatwo zburzone, gdy młody człowiek spotyka się z zawstydzaniem, wzbudzeniem poczucia winy, ośmieszeniem, porównywaniem, bagatelizowaniem czy ciągłym krytykowaniem ze strony opiekunów, którzy swoim zachowaniem modelują późniejsze zachowania dziecka.

Zwięzłe wypowiedzi. Jeśli dziecko poprosi nas o radę, postarajmy się udzielić jej krótko i konkretnie. Jeśli będziemy mówić zbyt długo, istnieje spora szansa, że nastolatek po prostu przestanie nas słuchać i stwierdzi, że przynudzamy.

Brak nacisku. Nie wywierajmy na dziecku presji, starając się za wszelką cenę zmusić je do rozmowy. Być może w danym momencie młody człowiek nie chce z jakichś powodów rozmawiać. Warto dać dziecku czas i poczekać na moment, kiedy będzie gotowe do rozmowy. W takiej sytuacji zadaniem dorosłego jest upewnienie się, czy dziecko wie, że zawsze może do niego przyjść z każdym problemem oraz że zostanie cierpliwie wysłuchane w bezpiecznej, ciepłej atmosferze.

Wspólne spędzanie czasu. Jedzenie razem posiłków, wspólne wycieczki rowerowe, spacer, wyprawy na basen, wieczorne układanie puzzli czy maraton planszówek to świetne okazje do rozmów. Nie przegapmy ich i nie próbujmy zastąpić patrzyeniem w wiecznie włączony telewizor, telefon czy tablet.

Argumentowanie zakazów. Jeśli rodzic zakazuje czegoś swojemu dziecku, dobrze, aby mu to uzasadnił. Powinno używać się takich argumentów, po jakie sięgnęłoby się w rozmowie z partnerem, a nie sformułowań typu „bo tak” czy „bo ja tak mówię”. Wytłumaczymy dziecku swoje stanowisko i postarajmy się zrozumieć, jeśli ono się z nim nie zgadza. Pozwólmy mu wyrazić naturalną w danej sytuacji złość, nie zmieniając swojej decyzji, którą uważamy za słuszną.

Poznanie samego siebie. Rodzic może nie dogadywać się z nastolatkiem z wielu powodów. Przykładowo może zdarzyć się, że ojciec czy matka przenoszą na dziecko swoje własne, niespełnione ambicje. Jeśli dziecko nie daje rady im sprostać, w rodzicu może zakiełkować poczucie zawodu w stosunku do syna czy córki. Dobrze jest zadać sobie pytanie, dlaczego niektóre sytuacje czy cechy dziecka denerwują nas bardziej niż pozostałe? Na co reagujemy negatywnie? I dlaczego? Warto zrobić porządek ze swoimi emocjami, aby nauczyć się zaspokajać potrzeby dziecka, a nie tylko swoje własne. Nie zaszkodzi też przyjrzeć się swoim potrzebom i strategiom stosowanym na ich zaspokojenie. Dzięki temu będzie możliwe zbudowanie porozumienia w rodzinie.

Jak rozmawiać z nastolatkiem na trudne tematy

Rodzice najczęściej zastanawiają się:

Jak rozmawiać z nastolatkiem, który nie chce się uczyć? Najprostszą odpowiedzią na pytanie, jak rozmawiać z nastolatkiem o nauce, jest przeprowadzenie dyskusji w oparciu o powyższe zasady. Można zrobić to przykładowo w następujący sposób:

Zaaranżujmy sytuację, podczas której będziemy mogli spokojnie porozmawiać z nastolatkiem. Rodzic lub rodzicie powinni spokojnie, krótko i zwięźle wyjaśnić, na czym polegają obowiązki każdego z domowników – wszyscy dzielą się codziennymi czynnościami, takimi jak sprzątanie, zakupy, gotowanie, wyjścia z psem.

Jeśli jakieś zachowanie, aktywność lub obszar wymaga zmiany, warto poprosić dziecko, aby przedstawiło plan naprawczy. Nie wymagajmy, aby zrobiło wszystko naraz. Poprośmy za to, aby zaproponowało konkretne terminy oraz zastanowiło się, ile mniej więcej potrzebuje czasu na wdrożenie zmian w życie.

Możemy podpisać z nastolatkiem umowę, która będzie zawierała wszystkie postanowienia. Rodzice koniecznie powinni zapytać, czy i jak mogą mu pomóc, i zapewnić, że dziecko zawsze może liczyć na ich wsparcie. Regularnie i wspólnie sprawdzajmy realizację planu.

Nie powinno się odbierać nastolatkowi wszystkich przywilejów, ponieważ w takiej sytuacji może mu już na niczym nie zależeć. Lepiej z góry ustalić, ile czasu dziennie przeznaczy na odpoczynek, ile na swoje hobby, a ile na naukę i odrabianie lekcji. Można wspólnie stworzyć harmonogram dnia.

Warto celebrować sukcesy dziecka, świętować razem z nim efekty jego pracy.

Jak rozmawiać z nastolatkiem o seksualności?

Najlepiej szczerze, otwarcie i bez tworzenia tematów tabu. Jeśli dziecko zapyta nas o jakieś zagadnienie związane z seksem czy dojrzewaniem, odpowiedzmy mu na pytanie w sposób adekwatny do jego wieku. Możemy wesprzeć się książkami na ten temat skierowanymi do nastolatków i ich rodziców. Koniecznie wyjaśnijmy dziecku, że nikt nie może przekraczać granic jego nietykalności cielesnej, niezależnie od tego, czy jest to inne dziecko, czy dorosły. Jeśli widzimy, że nastolatek wstydzi się i nie chce o czymś rozmawiać, nie naciskajmy, dajmy mu czas. Możemy też podsunąć mu odpowiednią literaturę lub umówić na spotkanie z psychologiem czy pedagogiem, ponieważ na trudne tematy czasem łatwiej porozmawiać z kimś obcym.

Jak rozmawiać z nastolatkiem w depresji?

Przede wszystkim jeśli podejrzewamy depresję u dziecka, należy jak najszybciej udać się do specjalisty, który zdiagnozuje problem i rozpocznie odpowiednią terapię. Czasami może być potrzebne leczenie farmakologiczne, ale o tym może zdecydować tylko psychiatra. Należy bezwzględnie stosować się do zaleceń lekarza czy psychoterapeuty.

Jak rozmawiać z dzieckiem chorym na depresję?

Rodzic powinien powiedzieć dziecku, że widzi niepokojące objawy, i spytać, czy może mu w jakiś sposób pomóc. Jeśli nastolatek nie chce rozmawiać, nie należy naciskać, aby go nie zniechęcić.

Gdy dziecko się otworzy, należy je uważnie, spokojnie wysłuchać, bez komentowania i udzielania rad.

Rodzic nie powinien brać do siebie krzywdzących słów dziecka, takich jak „Nienawidzę cię!” czy „Już cię nie Kocham!” Pod tymi słowami kryją się uczucia, a pod nimi niezaspokojone potrzeby dziecka, np. potrzeba akceptacji, zrozumienia, współpracy.

Co mówić dziecku w depresji: „Jestem przy tobie”, „Jak mogę ci pomóc?”, „Jesteś dla mnie ważny/ważna”, „Widzę, że jest ci ciężko”.

Czego nigdy nie mówić: „Nie przesadzaj, inni mają gorzej”, „Będzie dobrze, myśl pozytywnie”, „Weź się w garść!”, „To twoja wina, jesteś słaby/słaba, zawiodłeś/zawiodłaś mnie”.

Jak rozmawiać z nastolatkiem? Tak, aby wzmacniać z nim więź i by chciał powierzać nam swoje radości, troski i kłopoty. Tak, aby rozmowa stała się sposobem na zrozumienie siebie wzajemnie, zbliżenie się i poznanie. Można to streścić w 4 prostych krokach:

Obserwuj.

Dostrzegaj i nazywaj w myślach uczucia dziecka.

Zastanów się, jakie potrzeby dziecka mogą kryć się za jego uczuciami.

Okaż empatię, daj przestrzeń i czas na wyrażenie siebie.

Opracowała: Grażyna Zaborska-Szmajda

Konsultacja specjalistyczna: Agnieszka Skoczylas, psycholog dziecięcy