

Jak dogadać się z nastolatkiem?



Jeśli dochodzi do konfliktów między rodzicem a nastolatkiem, to tak naprawdę nieważny jest przedmiot ich sporu, ale to jak wygląda sposób ich porozumiewania się w takiej sytuacji. W rodzinie najważniejsza jest więź, która łączy rodziców z dzieckiem. Jak powinno się rozmawiać z dzieckiem i rozwiązywać wspólnie bieżące problemy?

Wielu rodziców po kolejnej kłótni ze swoim nastoletnim dzieckiem zadaje sobie pytanie: *Co jest nie tak, gdzie popełniłem błąd?. Dlaczego między mną a dzieckiem wyrasta jakiś niewidzialny mur oparty na niechęci, pretensji i braku zrozumienia?* Zastanawiamy się, czy nasze rozmowy zawsze muszą się kończyć kłótnią. Na pytanie, dlaczego się tak dzieje istnieje bardzo prosta odpowiedź - ponieważ **Twoje dziecko po prostu dojrzewa**. Jesper Juul pisze, że „nastolatki robią to, co muszą, one dorastają”.

Kiedy nasz nastoletni syn czy córka chce zrobić coś, na co się nie zgadzamy, to mamy pełne prawo powiedzieć im wprost *zupełnie się na to nie zgadzam i w ogóle tego nie akceptuję*. **90% nastolatków poważnie traktuje opinie rodziców, choć rzadko przyznaje im rację**. Nie powinniśmy zatem oczekiwać raczej entuzjastycznej odpowiedzi, natomiast możemy liczyć na to, że dziecko przeanalizuje nasze podejście i weźmie je pod uwagę podczas podejmowania ostatecznej decyzji lub przy kolejnej takiej lub podobnej sytuacji. **Oczywiście bardzo ważne jest, aby te słowa były wypowiedziane w tonie bezwarunkowej miłości, akceptacji i szacunku**. Ton gniewny, oskarżający czy też nakazujący przyniesie odwrotny skutek nie tylko w danej sytuacji, ale i przy każdej kolejnej.

Rodzic jako sparingpartner

Rodzic jest dla nastolatka tzw. **sparingpartnerem**, czyli kimś, kto jak w boksie stawia maksymalny opór, wyrządzając równocześnie jak najmniejszą szkodę. Rodzic nie jest więc ani sędzią, ani policjantem - te role nie służą dobrej komunikacji.

Juul bardzo wyraźnie mówi, że proces wychowania kończy się tak naprawdę w momencie kiedy dziecko ma 13-14 maksymalnie 15 lat. Później możemy jako rodzice usiąść wygodnie w fotelu i z zachwytem oraz radością patrzeć na swoje dziecko. Włączenie tzw. „turbo wychowania”, żeby jeszcze w ostatniej chwili coś w nim zmienić na pewno się nie sprawdzi. Dlatego też zachęcam rodziców, aby zasiedli wygodnie w fotelu i powiedzieli:

„Oto mój 14-letni syn/oto moja 15-letnia córka. Jak oni już wydorośleli. Przez te ostatnie 14-15 lat staraliśmy się jak najlepiej sobie radzić”.



I nawet jeśli gdzieś z tyłu głowy mamy następujące myśli: *jak to, przecież on zrobił i to, i tamto, jak mam się nim zachwycać?* To podobnie jak Jesper Juul zachęcam, **aby przestać szukać w dzieciach doskonałości.** A jak mamy z tym kłopot i trudno nam nabrać dystansu do oczekiwań wobec dzieci, to warto postawić przed sobą lustro i zastanowić się, jaką tam widzimy doskonałość.

Jako rodzice mamy wybór, czy zwracamy uwagę na to, co w naszym dziecku cudowne i piękne czy na to, czego mu brakuje i co chcielibyśmy, żeby się w nim zmieniło. **To, co jest niezwykle ważne dla nastolatka to świadomość, że na tym świecie zawsze jest jedna osoba, która akceptuje go w pełni takim, jaki jest.** Myślenie – jestem najlepszą wersją siebie dla mojego rodzica, znacznie ułatwia komunikację dziecko-rodzic.

Mów sercem używając rozumu

W rozmowie z drugim człowiekiem bardzo ważne jest, aby każdy poczuł się **usłyszany, doceniony, dostrzeżony i zrozumiany**. A jak czuje się nasze dziecko w rozmowie z nami?

Czego nie możemy nazwać dobrą komunikacją z nastolatkiem?

- Zadawanie licznych pytań i nieustanne oczekiwanie, że dziecko udzieli odpowiedzi na każde z nich, co zamienia rozmowę w przesłuchanie.
- Moralizujące monologi na tzw. poważne tematy.
- Stawianie na swoim, trzymanie się zdania, że racja zawsze jest po mojej stronie, bo jestem starszy i mam większe doświadczenie. Mimo, że żyjemy dłużej i wiemy więcej - nie powinniśmy być nieugięci i twardo wierzyć tylko swoim przekonaniom.
- Mówienie językiem TY – oceniającym i często też atakującym.

Czym jest język osobisty?

W komunikacji z nastolatkiem sprawdza się **tzw. język osobisty, w którym rodzice mówią o sobie i o swoich potrzebach**:

- Chcę tego.
- Lubię to.
- Potrzebuję tego.
- Nie chcę tego.
- Nie lubię tego.
- Nie podoba mi się to.
- Nie zgadzam się na to.

„...ale Ty moje dziecko i tak zrobisz to, co będziesz chciał, bo ja i tak już nie mam na to wpływu. Jednak mówię Ci o tym, bo chcę żebyś to wiedział”.

W języku osobistym **nie oceniamy, nie atakujemy, nie krytykujemy, nie ośmieszamy, nie deprecjonujemy naszego nastolatka**. Wyrażamy jedynie nasze zdanie, nasze myśli, uczucia i potrzeby wobec dziecka w bardzo precyzyjny sposób i w konkretnej sytuacji. Warto też zadać sobie pytania: *czy ja naprawdę jestem otwarty na to, co się dzieje w życiu mojego dziecka?* Bardzo często jako rodzice taką otwartość deklarujemy, ale gdy tylko dziecko zaczyna mówić nam, że zrobiło coś głupiego, nieprzemyślanego, to wpadamy w panikę, moralizujemy, krytykujemy, zawstydzamy i nierzadko zaczynamy podnosić głos, mówiąc np. *„trzeba być bez rozumu, żeby coś takiego zrobić”*.

Prawdziwa rozmowa z nastolatkiem to słuchanie z ciekawością i zainteresowaniem oraz zadawanie pytań poruszających różne tematy np.:

- Jak się masz?
- Jak dogadujesz się np. z Twoimi rówieśnikami?
- Co u Ciebie?
- Co Cię martwi?
- A jak Ty to widzisz?
- A jak Ty byś to zrobił?
- A co Ty o tym myślisz?

Czego nie lubią nastolatki

Nastolatki nie lubią zbytnej troski. Szkodzi ona zarówno całej relacji, jak i komunikacji między członkami rodziny. Kiedy rodzic mówi do dziecka *martwię się/boję się o Ciebie...*, to słowa te działają, jak trucizna. Bo oznacza to, że nie ufamy dziecku i myślimy, że nie jest w stanie mądrze i rozsądnie podejmować decyzji. Wystąpienie licznych zmartwień u rodzica stanowi jego problem, z którym powinien zmierzyć się sam. Mówienie o tym dziecku nie wniesie nic dobrego, ponieważ tak naprawdę nie znajdzie ono dobrej odpowiedzi na te słowa. W zwrocie „*martwię się*” jest ukryta manipulacja, której przekaz brzmi raczej: *chcę żebyś to zmienił lub nie chcę żebyś to robił*. Po tych słowach rodzice oczekują przejęcia odpowiedzialności przez nastolatka. To jest zawsze bardzo niekomfortowe dla naszego dziecka. **Oczywiście, że mamy prawo się martwić, ale jest to nasze zmartwienie i nasza sprawa.** Możemy poszukać innego

dorośłego, który nas w tym wesprze, a nie powinniśmy obarczać tym dziecka. Kiedy w rozmowie z nastolatkiem przejdzie nam przez głowę taka myśl *już tysiąc razy o tym rozmawiamy i to nic nie daje*, to zachęcam, aby zweryfikować to, jakim językiem komunikuję się ze swoim dzieckiem. Czy jest to język TY czy język JA, w którym nasze dziecko czuje się uszanowane i poważnie potraktowane.

Źródła:

- Marek Kaczmarzyk. Strefa napięć. Wydawnictwo Element. Gliwice 2020.
- Jesper Juul. Nastolatki, kiedy kończy się wychowanie. Wydawnictwo MiND. Podkowa Leśna 2014.

LIBRUS 27-10-2020

Marzena Jasińska

Trener, dyplomowany coach, doradca rodzinny. Od lat wspiera rodziców w konsultacjach indywidualnych oraz warsztatach psychoedukacyjnych. Swoją pracę opiera na filozofii Jespera Juula, założeniach Rodzicielstwa Bliskości oraz Porozumienia Bez Przemocy. Specjalizuje się w zakresie neurodydaktyki oraz uczenia się uczniów. Ekspert rozwoju osobistego, komunikacji, negocjacji. W swojej pracy zajmuje się także tematyką mediacji szkolnych, procesów grupowych, zarządzania zmianą w organizacji i zarządzania zespołem. Prywatnie mama dwóch dorosłych synów.