

Jeśli chcesz dotrzeć do nastolatka, powinieneś przestrzegać pewnych reguł:

- Nie wydawaj rozkazów, ale poproś lub zaproponuj wybór
- Nie atakuj, a pokaż swoje uczucia
- Nie obwiniaj dziecka za wszystko, tylko opisz ten konkretny stan rzeczy lub tę zastaną sytuację
- Unikaj kazań - staraj się mówić krótko i konkretnie
- Nie "przesłuchuj", zadając za dużo pytań, i zawsze cierpliwie słuchaj odpowiedzi
- Nie krytykuj, a przedstawiaj swoje oczekiwania. Pamiętaj o argumentach
- Nie zrzedź, 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...
- Jesteś taki sam, jak twój ojciec... (do syna)
- Nic nie umiesz, jak twoja matka... (do córki)
- Dopóki mieszkasz w MOIM domu, masz robić, co ci każe...
- 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...
- I tak nic do ciebie nie trafia...
- Nie obchodzi mnie, co zrobisz...
- Rób, co chcesz, i tak będzie źle...
- Stale się za ciebie wstydzę...

PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO PEDAGOGICZNA NR 3
ul. Szopienicka 58
40-423 Katowice
tel.: (32) 255 70 51
www.ppp3katowice.neostrada.pl

**PORADNIK PSYCHOLOGICZNY DLA
RODZICÓW
rok szkolny 2009/2010**

***Komunikacja
z
nastolatkiem***



Słów kilka o komunikacji z nastolatkiem

Co rodzice mogą robić, aby zrozumieć dorastające dziecko, które przychodzi do nich po pomoc?

Przede wszystkim mądrze słuchać!

Bardzo często widzimy smutek i przygnębienie nastolatka.. Zadajemy wtedy zazwyczaj pełne troski pytania. Ale kiedy dziecko zaczyna opowiadać, często używamy sformułowań typu : „nie martw się”, „czas goi rany”, „zapomnij o nim, nie był ciębie wart”.

Nie chcąc, aby było przygnębione, zaprzeczamy jego uczuciom. W ten sposób tylko pogłębiaamy smutek i powodujemy, że zamyka się w sobie i przestaje się zwierzać. Ma poczucie, że tak naprawdę nie chcemy słuchać, co czuje. Co zatem robić, aby nie pogarszać sprawy? Wystarczy użyć sformułowań typu : „ widzę, że to cię boli”, „ nic dziwnego, że ci tak smutno”. A więc wystarczy określić myśli i uczucia dziecka, aby dać mu do zrozumienia, że rozumiemy je. Nie możemy zdjąć z barków dziecka cierpienia, ale , nazywając jego uczucia, pomagamy mu poradzić sobie z faktami.

Często zdarza nam się lekceważyć uczucia dziecka. Kiedy zwierza się, mówi często o swojej złości, bezradności czy rozpaczy. Najczęściej pouczamy wtedy, co ma robić, utrudniając mu samodzielne zastanawianie się nad tym, jak rozwiązać problem. Jeśli zaś nie będziemy się wtrącać, a okażemy zrozumienie sytuacji, poczuje, że je rozumiemy i skoncentruje się na zadaniu. Można powiedzieć „ojej, tak mi przykro”.

Liczy się empatia i zaufanie. Wtedy dziecko jest w stanie zaakceptować nawet bardzo twarde ograniczenia. Dziecko, czując w nas sprzymierzeńca, łatwiej akceptuje fakty nie do przeskokzenia. . Cały pomysł polega na tym, żeby jak najlepiej wyrazić to, co naszym zdaniem dziecko czuje, ale powstrzymać się od mówienia, co my sami czujemy. **Jeśli chcemy być wysłuchani, powinniśmy dać do zrozumienia, że słyszymy to, co oni do nas mówią.** Naszym dzieciom potrzebne są także

wskazówki. One chcą wiedzieć wyraźnie, co my myślimy na dany temat, jakie jest nasze stanowisko. Wartości wyniesione z domu wywierają najistotniejszy wpływ na ich decyzje. Największe szanse na wysłuchanie mają ci rodzice, którzy sami umieją słuchać.

Co robić, aby być wysłuchanym?

Warto się zastanowić, co należy robić, aby dzieci nas słuchały. Z jakich, typowych dla nas, rodziców tekstów warto zrezygnować, aby być słuchanym przez dziecko? Na pewno dotyczy to tzw. kazań i morałów, rozkazów, gróźb, przezywania, porównywania z innymi.

Rozkazy najczęściej wywołują poczucie żalu i opór. Jeśli , zamiast rozkazywać, opiszemy problem, zaprosimy dzieci do udziału w jego rozwiązaniu. Jakakolwiek forma ataku (groźby, przezywanie, krzyk) powoduje, że zamykają się w sobie lub kontratakują. Reagują przekorą lub uległością.

Dość łatwo przychodzi nam atakowanie dzieci za przewinienia. Mówimy, że są nieodpowiedzialne, leniwe, niezdarne itp. Wtedy najczęściej się bronią, zgodnie z zasadą, że najlepszą metodą obrony jest atak. Obrażają się i sami obrażają starszych. Lepsze od ataku są informacje. Jeśli w pełen szacunku sposób poinformujemy dziecko, co powinno zrobić, umożliwimy mu wzięcie odpowiedzialności za to, co powinno zrobić. Mamy wtedy też szansę na nakłonienie go do współpracy. Warunkiem jednak jest jasny, jednoznaczny komunikat ze strony rodziców, czego od nich oczekują. Nie do przecenienia jest też poczucie humoru czy niekonwencjonalność zachowań. Młodzi to lubią, bo mogą wtedy „wyluzować”, a „starsi” wydają się bardziej ludzcy. Ważne, aby w trudnych dla siebie momentach nasze dzieci usłyszały w swoich duszach głos kochających rodziców przypominający o wartościach, naszej miłości i wierze w nich samych.