

# JAK POROZUMIEĆ SIĘ Z NASTOLATKIEM?

„Jak porozumieć się z nastolatkiem?”. Wielu rodziców zadaje sobie to pytanie. Aby znaleźć odpowiedź, wystarczy przeczytać poniższy tekst i zastosować się do zaleceń. Zmiany nie są łatwe, wymagają czasu i cierpliwości, lecz zwieńczeniem naszego wysiłku będzie lepszy kontakt z dzieckiem.

## PAMIĘTAJ!!!

### I. Uczucia Twojego dziecka są ważne.

Często zdarza się tak, że rodzice bagatelizują, pomijają uczucia nastolatka. A robią tak, ponieważ odczuwają poczucie winy, smutek z powodu problemów dziecka. Rodzice starają się wtedy naprawić wszystko za nastolatka, a wystarczy dać córce/synowi możliwość samodzielnej naprawy zaistniałej sytuacji.

### ZAMIAST ODRZUCAĆ UCZUCIA, OKREŚL MYŚLI I UCZUCIA.



Mama nie może zdjąć z barków Abby całego cierpienia, ale wyrażając słowami jej myśli i uczucia, pomaga córce poradzić sobie z faktami i zebrać odwagę do zrobienia kolejnego kroku.

**ZAMIAST LEKCEWAŻYĆ UCZUCIA, POTWIERDŹ UCZUCIA, WTRĄCAJĄC SŁOWO LUB MRUKNIĘCIE (MHM, AHA, OJEJ, ROZUMIEM, ACH TAK).**



Dzięki krótkim, pełnym empatii odpowiedziom mamy syn czuje, że mama go rozumie, i może skoncentrować się na tym, co musi zrobić.

Rysunek 2 (Faber, A., Mazlish, E., 1993, s. 27)

ZAMIAST LOGIKI I WYJAŚNIEŃ DAJ W WOBRAŹNI TO, CZEGO NIE MOŻESZ DAĆ W RZECZYWISTOŚCI.



Dając córce w fantazji to, czego chce, tata nieco jej ułatwia zaakceptowanie faktów.

Rysunek 3 (Faber, A., Mazlish, E., 1993, s. 29)

**ZAMIAST POSTĘPOWAĆ WBREW SWOJEJ PRAWIDŁOWEJ OCENIE SYTUACJI, AKCEPTUJ UCZUCIA, PROSTUJĄC ZACHOWANIE, KTÓRE JEST NIE DO ZAAKCEPTOWANIA.**



Okazując synowi empatię w kłopotliwej sytuacji, mama ułatwia mu nieco zaakceptowanie twardych ograniczeń.

Rysunek 4 (Faber, A., Mazlish, E., 1993, s. 31)

## **II. Współpracuj z nastolatkiem.**

Rozmowa z dzieckiem nie jest wyprawą na wojnę, nie chodzi w niej też o to by jedna ze stron przegrała a druga zwyciężyła. Najbardziej efektywna w skutkach jest współpraca.

*Aby jednak tego dokonać:*

Zamiast wydawać rozkazy – opisz, w czym tkwi problem.

Zamiast atakować nastolatka – opisz, co czujesz w związku z całą sprawą.

Zamiast obwiniać – udziel informacji.

Zamiast grozić i rozkazywać – zaproponuj wybór.

Zamiast długich kazań – zawrzyj to samo w kilku słowach.

Zamiast wtykać, co jest złe – określ swoje wartości i/lub oczekiwania.

Zamiast pełnych złości napomnień – rób zaskakujące rzeczy.

Zamiast zrzedzić wraź to w kreatywny sposób na piśmie.

## **III. Unikaj kar.**

Karanie dzieci jest najprostszą metodą, lecz niestety nie zawsze niesie za sobą oczekiwane rezultaty, są też jednak inne sposoby.

1. Powiedz, co czujesz.
2. Powiedz, czego oczekujesz.
3. Wskaż, jak naprawić sytuację.
4. Zaproponuj wybór.
5. Jeśli dziecko nadal zaniedbuje swoje obowiązki.
6. Przejdź do działania – postaw ultimatum.

## **IV. Wspólne szukanie rozwiązań.**

Nasze dzieci nie zawsze postępują właściwie, potrzebują wskazówek i motywacji do prawidłowego postępowania. Jeśli chcemy uzyskać posłuszeństwo ze strony nastolatka zastosujmy się do poniższych wskazówek.

1. Poproś dziecko o przedstawienie swojego punktu widzenia.
2. Przedstaw swój punkt widzenia.
3. Przeprowadź z nastolatkiem burzę mózgów.
4. Zapisz wszystkie pomysły – zarówno te dobre, jak i złe.
5. Przejrzyjcie listę i zdecydujcie, które pomysły chcecie wprowadzić w życie.

Literatura:

Faber, A., Mazlish, E., (1993), *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*. Poznań, Wydawnictwo Media Rodzina.