

Pogadaj z nastolatkiem, to nie jest takie trudne

Nastolatki zwracają się przede wszystkim przyjaciołom, czasem nauczycielom lub psychologom. Rodzice są na ostatnim miejscu. A przecież to ojciec i matka mają większe szanse, by im pomóc. Nastolatki, które opowiadają rodzicom o swoich codziennych sprawach, rzadziej miewają kłopoty z nauką i są bardziej odporne na pokusy eksperymentowania z narkotykami i alkoholem. Jednak coraz więcej rodziców z uwagi na czas pracy, codzienny pośpiech ma kłopoty w nawiązywaniu kontaktu ze swoimi nastoletnimi dziećmi. Jak temu zapobiec? Oto cztery sposoby, aby rozwinąć poprawną komunikację werbalną:

1. Wytworzyć atmosferę słuchania

Przeciętny nastolatek nie ma zwyczaju zasiadać do poważnej rozmowy z rodzicami. Dlatego trzeba stworzyć w domu taką atmosferę, żeby rozmowa była czymś najbardziej naturalnym. Nigdy nie wolno mówić dziecku, które chce pogadać: **"Daj mi spokój, nie widzisz, że czytam gazetę"**. Rodzice i osoby dorosłe pracujące w szkole powinni być zawsze gotowi wysłuchać dzieci. Nawet jeśli słyszymy opowiadania na temat błahej sprzeczki wynikłej w szkole, a my zajmujemy się czymś innym....., nie złośćmy się. Albo przerwijmy opowieść mówiąc: "To ciekawe co mówisz, ale pozwól, że wysłucham tego jak skończę pracę" i potem sami powróćmy do tematu, albo odłożmy swoje zajęcia na potem i wysłuchajmy opowieści. Nawet małe dziecko musi mieć poczucie, że to co mówi jest uważnie słuchane. Dzięki temu nastolatek, mając coś naprawdę ważnego do powiedzenia, nie będzie czuł, że robi coś nadzwyczajnego, zwracając się z tym do rodziców, nauczycieli. Najłatwiej to osiągnąć, poświęcając starszym dzieciom możliwie dużo czasu. Ważną a często niedocenianą okazją do wspólnego spędzania czasu jest posiłek. Według Instytutu Rodziny i Pracy, co piąty nastolatek rzadko lub nigdy nie jada z rodzicami. Dzieci czują się szanowane już przez sam fakt, że rodziców interesuje, co mają do powiedzenia przy stole.

2. Sztuka konwersacji równoległej

Najbardziej udane rozmowy z nastolatkami prowadzi się "równolegle". Chodzi przede wszystkim o wytworzenie swobodnego dialogu poprzez wykonywanie wspólnych prac i przy okazji wymieniamy uwagi mimochodem. Wymiana wzajemnych przemyśleń odbywa się bez

potrzeby patrzenia sobie bez przerwy w oczy. Taka sytuacja nie krępuje ani rodzica ani nastolatka..

3. Podawać przykłady możliwych rozwiązań , a nie narzucać rozwiązania

Młodzi ludzie nie lubią, żeby nimi rządzić, raczej chcą się wspólnie zastanawiać, znaleźć w rodzicach cierpliwego słuchacza i sprzymierzeńca.. Przede wszystkim nie należy wrywać się z gotowymi receptami, kiedy wiemy, że nasz nastolatek popełnił błąd. Młodzi ludzie nie chcą słuchać marudzenia, jak to fatalnie narozrabiali, więc teraz mają zrobić ta i ta nie inaczej. Trzeba im raczej dążyć do wytworzenia sytuacji w której następuje przeanalizowanie zaistniałej sytuacji, problemu. Często prowadzi to do wypracowania konstruktywnie prostego rozwiązania, które, co najważniejsze, młody człowiek sam wymyśli i będzie potrafił samodzielnie wprowadzić w życie.

4. W jedności jest siła - wspólny front działania

Prawdopodobnie każde dziecko próbowało kiedyś używać oklepanego sposobu na załatwienie spraw po swojej myśli: "Ale tata powiedział, że mogę iść!" Nastolatki częściej próbują tej sztuczki, jeśli widzą, że rodzice się sprzecniają o różne rzeczy. Zasada jest prosta nie wolno kłócić się przy dzieciach. Oczywiście to łatwiej powiedzieć niż zrobić, czasami dzieci usłyszą kłótnię. Jeśli do tego dojdzie, należy zakończyć nieporozumienie przy dzieciach. Pokaże im się wówczas, że kryzys zażegnany i że znów rodzice są po jednej stronie barykady.

Nastolatkom potrzebne jest poczucie, że ich rodzice nie mają pełnej władzy nad ich życiem. Specjalne znaczenie ma własny pokój, lub choćby wydzielony tylko do ich dyspozycji kącik, do którego starsi zagląдают tylko na specjalne zaproszenie. Potrzeba prywatności nastolatków sprawia też, że odsuwają się od rodziców emocjonalnie i fizycznie, unikają rodzicielskich czułości, odmawiają wspólnych wyjść. Jest to zwykły objaw dojrzewania. Jednak nawet, jeśli dzieci się odsuwają od nich, to wcale nie chcą, żeby oni też się od nich odsunęli.

Wielu specjalistów doradza rodzicom, aby pisali o tym, o czym nie potrafią powiedzieć dzieciom wprost, albo czego nastolatki nie chcą słuchać. Słowo pisane ma

„Computer College”

Koszalin ul. H. Modrzejewskiej 71
www.szkola.cc.edu.pl tel. 094 341-1741

większą wagę, ludzie bardziej biorą sobie do serca prawdy, które można przeczytać wielokrotnie.

Jeśli Wasz nastolatek niewiele Wam mówi, co jest normalne w tym wieku, to powinniście docenić chwile, kiedy się do Was zwraca w jakiegokolwiek sprawie. Nawet drobnej, błażej, dla nas absurdalnej lub nudnej.

Specjaliści są zgodni, że wychowywanie nastolatków to sztuka wymagająca elastyczności ze strony rodziców. Jej podstawą jest zawsze szczerłość. Nastolatki potrzebują przede wszystkim przewodnika: dojrzałej, mądrej osoby, do której mogą się zwrócić, kiedy czują się zagubione. Umiejętność spełniania tej roli może być dla rodziców źródłem nowej satysfakcji. Obserwowanie nastolatków, które przebijają się przez te trudne lata, uczą się, kim są i jak mają rozwiązywać swoje problemy - to jeden z najwspanialszych i najważniejszych etapów rodzicielstwa.