

Budowanie porozumienia z nastolatkiem.

Jak to działa?

Dojrzewanie jest to drugi, po tzw. „buncie dwulatka”, najbardziej rozwojowy moment w życiu człowieka, bo wiąże się z nim szansa na budowanie swojej odrębności i niezależności od rodziny, a tym samym przygotowywanie się do wchodzenia w dorosłe, samodzielne życie.

Kiedy dziecko wkracza w okres dojrzewania rodzice czasem zastanawiają się „Kim jest ten obcy człowiek, z którym rozmawiam?”. Nagle ich słowa przestają być wyrocznią prawdy, prośby nie są wysłuchiwane, a zasady przestrzegane. Z jednej strony może to być trudne dla nas, rodziców, z drugiej jest to też nasza osobista szansa, by stale wzrastać, zmieniać się, uczyć się siebie i młodego człowieka oraz przemieniać nasze z nim relacje na bardziej nam służące i pasujące do zmieniających się potrzeb. Czy jest więc jakiś sposób, żeby dogadać się z człowiekiem przechodzącym tak intensywne zmiany oraz budującym swoją niezależność i indywidualną tożsamość? Oto kilka elementów, które stanowią fundament porozumienia z nastolatkiem.

Akceptacja młodego człowieka podstawą zdrowej relacji

Akceptacja młodego człowieka jest bardzo ważna. Akceptacja biorąca pod uwagę możliwości i zainteresowania dziecka (a nie rodziców). Jeśli mamy wysokie ambicje w stosunku do własnych dzieci to może warto, aby ich możliwości zostały potwierdzone przez kompetentnego specjalistę; może to pomóc uniknąć wielu późniejszych

rozczarowań, ba nawet traumy. Młody człowiek często sam wie kim chce zostać, w czym dobrze



się czuje i co go najbardziej interesuje. Rodzice mogą pełnić rolę wspierającą do tych poszukiwań. Można to robić poprzez pokazywanie różnych możliwości, lecz wybór warto pozostawić nastolatkowi, umiejętnie jednak stawiając pewne granice (nie wyrażamy zgody na zachowania nieakceptowane kulturowo czy prawnie). Powiedzenie nauczycieli „zdolny, ale leniwy” nie zawsze musi być poprawne diagnostycznie. Dziecko czy nastolatek być może właśnie przestał sobie radzić (z powodów emocjonalnych, depresji, lęków, osamotnienia, problemów w grupie rówieśniczej). W przypadku patologicznych wyborów młodego człowieka warto wskazywać na konsekwencje tych wyborów, czasami również lepiej zasięgnąć pomocy u specjalisty (w przypadku gdy nie potrafimy zrobić tego sami).

Z akceptacją wiążą się też inne potrzeby nastolatka: przynależność do grupy rówieśniczej, czas na wypoczynek i zabawę. Wspaniale gdy, jesteśmy w stanie w odpowiednim czasie podążać za zainteresowaniami dziecka i umożliwić mu rozwój w wybranych przez niego zainteresowaniach. Jest szansa wówczas, że młody człowiek będzie przebywał chętnie w odpowiednim dla niego środowisku, dlatego tak ważne jest, aby lubił to co robi. Dotyczy to również osób dorosłych. Lepiej nam się pracuje w

pracy którą lubimy, nawet za mniejsze pieniądze. Według badań naukowych ciekawa i zajmująca praca jest w dużym stopniu wyznacznikiem szczęścia.

Bądź autentyczny



Nastolatki mają swoisty „detektor ściemy” – jeśli próbujemy ich oszukać, zataić coś, albo rzucamy ogólne pochwały, ciężko wtedy mówić o przestrzeni porozumienia. Autentyczność to jest coś czego nastolatek szuka w sobie – jak może najlepiej wyrazić siebie i swoje potrzeby, kim właściwie jest. Tym samym zwraca szczególną uwagę na spójność i wiarygodność dorosłych .

Jeśli chcesz się porozumieć ze swoim dorastającym dzieckiem, bądź szczery i mów o sobie, o tym co czujesz i czego potrzebujesz. Używaj języka osobistego. A więc zamiast mówić o ogólnych, abstrakcyjnych zasadach, powiedz w szczerzej rozmowie czego chcesz, albo czego nie chcesz, co Ci się podoba, co lubisz, co jest dla Ciebie ważne , lub na co się nie zgadzasz. Na przykład: „Chcę żebyś wracał do domu punktualnie – martwię się o Ciebie”, zamiast „Zasada jest taka, że o 22 jesteś w domu”. Kiedy mówisz o sobie, nastolatek poznaje Twój punkt widzenia i Twoje osobiste granice, a to stwarza zachętę i przestrzeń do budowania relacji i poznawania się nawzajem. Odniesienie się do zasady – nie mówi nic o Tobie, jest abstrakcyjne, „chłodne” i przez to łatwo się z tym kłócić, łamać lub zignorować.

Mów o konkretach

Gdy mówisz „Jesteś taki mądry”, „Świetnie sobie radzisz” – nastolatek może pomyśleć „Jeszcze wczoraj słyszałem, że jestem lekkomyślny i nieodpowiedzialny! Słodzi mi tylko, gdy czegoś chce!”. W reakcji na taką zgeneralizowaną pochwałę mogą pojawić się w głowie kolejne przykłady podważające Twoje słowa i tym samym pochwała zamiast wywołać efekt zgodny z Twoją intencją doprowadzi do obniżenia samopoczucia i poczucia wartości dziecka.

Dlatego kiedy chcesz pochwalić dziecko powiedz, co konkretnie– postrzegasz jako wartościowe w jego zachowaniu lub postawie. Zamiast wyrażać ogólne stwierdzenia, nazwij konkret – „Poradziłeś sobie sam, bez niczyjej pomocy z tym trudnym zadaniem z matematyki. Jestem pod wrażeniem, że z taką wytrwałością dążyłeś do rozwiązania.” „Słyszę, że robisz postępy na gitarze, podoba mi się Twój styl grania. Lubię słuchać kiedy ćwiczysz w domu”.

To samo dotyczy problematycznych sytuacji, nastolatek, który usłyszy „Jesteś zupełnie nieodpowiedzialny” – nie przyzna nam racji i nie zaprzęgnie zmienić swojego postępowania. Takie stwierdzenie nie mówi też czego oczekujemy, jak powinien zmienić swoje zachowanie. Podobnie jest z pochwałami - krytyka ma sens tylko wtedy, kiedy wyjaśnia co konkretnie nam się nie podoba i kiedy dajemy wskazówki do zmiany.

Pamiętajmy, że nasze słowa mają ogromną moc. Dziecko, które dojrzewa wydaje się słuchać już tylko rówieśników, nadal jednak jesteśmy dla niego ogromnym autorytetem i to co mówimy, wbrew pozorom, trafia głęboko. Trudno przewidzieć jakie będą konsekwencje zasianych słów. Takie ogólne stwierdzenia , czasem rzucone „niechcący” w zupełnie błahej sytuacji - mogą silnie ranić poczucie wartości nastolatka i

wywołać myśli „Nie można na mnie polegać”, „Nie ufają mi”. Może też objawić się jako „samospelniająca się przepowiednia” – skoro uważają, że jestem nieodpowiedzialny to będę się właśnie tak zachowywał.

Jeśli chcemy wejść na płaszczyznę rozmowy, odnieśmy się do konkretnej sytuacji, faktów, a nie bolesnych etykiet czy interpretacji. „Gdy umawiamy się, że odbierzesz siostrę ze szkoły, chcę wiedzieć, że dotrzymasz słowa, albo chociaż uprzedzisz mnie wcześniej o zmianie planów”. Do konkretnego sformułowania można się odnieść – drzwi porozumienia są otwarte. Jednak w obliczu etykiet i uogólnień włącza się tryb – „walcz lub uciekaj”, w którym o budowę relacji i usłyszenie siebie nawzajem jest naprawdę bardzo trudno.

Okaz szacunek

Kiedy nie spodoba nam się, lub zaskoczy nas reakcja dziecka, zastanówmy się, jak my byśmy się poczuli po usłyszeniu takiego komunikatu. Co by się w nas działo gdybyśmy po przekroczeniu progu domu słyszeli „Obiad ma być gotowy za 10 min!”, „Co za bałagan w tym mieszkaniu! Natychmiast to posprzątaj”, „Naprawdę tak trudno pamiętać rano o wyniesieniu śmieci?!”. Czasem przychodząc po pracy pod wpływem zmęczenia, stresów zawodowych, frustracji, przeciążenia liczbą rzeczy do zrobienia – rodzice używają wobec dzieci języka, którego na pewno nie chcieliby sami usłyszeć, i też prawdopodobnie sami by go nie użyli, gdyby nie byli zmęczeni.

Szacunek to podstawa porozumienia z każdym człowiekiem, niezależnie od wieku, statusu społecznego, sprawności. Objawia się nie tylko w tym, co mówimy, ale także w jaki sposób mówimy. Szacunek w rozmowie z nastolatkiem wiąże się z otwartością na jego punkt widzenia. Mówmy zatem językiem osobistym, o konkretach, jednocześnie wyrażając zaciekawienie tym, co czuje i myśli nastolatek. „Ważne jest dla mnie to,

żebyś skończył szkołę, widzę, że ostatnio nie odrabiasz prac domowych na co skarżą się twoi nauczyciele. Powiesz mi co cię powstrzymuje w oddawaniu ich na czas?”. Podczas tak rozpoczętej rozmowy możemy się dowiedzieć, że np. dla naszego dziecka skończenie szkoły nie jest tak ważne jak dla nas, że nauczyciele przesadzają, lub, że nie radzi sobie z jakimś przedmiotem i potrzebuje pomocy, ale wcześniej wstydził się o nią poprosić. Istnieje wiele możliwych scenariuszy, każdy daje nam szansę poznać nasze dziecko i jego sytuację i otwiera na dalszą rozmowę i szukanie rozwiązań.



Gdyby jednak nastolatek usłyszał „Znowu nie odrobiłeś zadań! Wyrzucę cię z tej szkoły jak nie zaczniesz się w końcu uczyć!” to najprawdopodobniej trzaśnie drzwiami mówiąc „Daj mi wreszcie spokój, niczego nie rozumiesz!”. Oskarżenia i krytyka, a także czarnowidztwo zamykają możliwość porozumienia, ucinają dialog, i podkopują samoocenę dziecka. Mówienie dziecku jakie jest złe i wytykanie wszystkich błędów, wbrew przekonaniu niektórych osób, nie prowadzi do tego, że dziecko w końcu się opanuje i postanowi, że od dziś będzie dobre i grzeczne. Słyszając o sobie same złe rzeczy w końcu uwierzy, że jest złe i do niczego

się nie nadaje, więc niczego dobrego nie można się po nim spodziewać.

Zamiast pytać, opowiadaj o sobie

Niektórzy rodzice skarżą się, że od nastolatka trudno cokolwiek wyciągnąć, są ciekawi jak minął mu dzień w szkole, jak mu się układa z przyjaciółmi, jak leci życie. Często jednak spotykają się ze ścianą. Zadając kolejne pytania słyszą tylko zdawkowe odpowiedzi „Dobrze”, „Leci”, „Tak/nie” itd. Jak zachęcić dzieci żeby dzieliły się z nami swoimi przeżyciami?

Zamiast zadawać kolejne pytania i sprowadzać rozmowę do niewygodnego wywiadu lub przesłuchania, zacznij mówić o sobie. Jeśli chcesz, aby nastolatek zaprosił Cię do swojego świata, najpierw otwórz przed nim świat Twoich przeżyć i doświadczeń. Zamiast „Jak w szkole? Co dostałeś z tej klasówki?” powiedz „Miło Cię widzieć! Nie uwierzysz co mi się dziś przydarzyło!”. Możesz skończyć na pierwszym zdaniu. Radość z powrotu dziecka, albo zaproszenie do wspólnego posiłku zamiast zwyczajowych pytań na wejściu, może być już wystarczająco zachęcające do rozpoczęcia swobodnej, otwartej/spontanicznej rozmowy. Pytania tworzą też poczucie sprawowania kontroli rodzicielskiej, co jest dla nastolatków wyjątkowo irytujące.

Kiedy dzielisz się z dzieckiem swoimi przeżyciami, opowiadasz o trudnych lub radosnych chwilach z Twojego dnia, stwarzasz atmosferę otwartości – „W tym domu można mówić o swoich przeżyciach bez oceniania”. Gdy dziecko zacznie się przed Tobą otwierać, możesz usłyszeć rzeczy które Ci się nie spodobają, jednak zamiast przerywać „Jak możesz tak mówić?!”, „Jak mogłaś to zrobić?”, docień jego otwartość i szczerść, słuchając do końca. To naprawdę akt wielkiej odwagi, odkrywanie się przed drugim człowiekiem, w dodatku rodzicem, ponieważ niesie ze sobą

ryzyko zranienia, rozczarowania. Gdy wysłuchasz, zareaguj z szacunkiem, zauważ uczucia dziecka, nazwij je, powiedz o swoich uczuciach, bądź wdzięczny za jego otwartość.

Pamiętaj, że dziecko uczy się obserwując Ciebie oraz Twoje zachowanie i naśladując je, a nie wypełniając Twoje polecenia. Jeśli sam nie otwierasz się przed dzieckiem, a w domu nie macie zwyczaju rozmawiać o tym co słyszą u każdego, to dlaczego miałyby chętnie mówić o swoich przeżyciach.

Słuchaj, zamiast mówić

„Jak ona mogła mi to zrobić?! A ja myślałam, że jesteśmy najlepszymi przyjaciółkami! Nienawidzę jej!” – „Jak zwykle przesadzasz. Jutro pewnie się pogodzicie”.



Czy rodzic usłyszał córkę w tym dialogu? Nie, zamiast usłyszeć jej ból i rozczarowanie, zbagatelizował problem i zaprzeczył uczuciom nastolatki. Chcąc nawiązać rozmowę z córką warto jest w takiej sytuacji dać jej odczuć, że została usłyszana - nazwać jej uczucia, lub zareagować pełnym empatii „Och dotknęło cię to”, aby mogła kontynuować swoją historię.

Żaden rodzic nie chce żeby jego dziecko cierpiało i przeżywało trudne emocje, cierpienie, rozczarowanie w relacjach, dlatego czasem, chcąc

szybko odciąć się od tych trudnych uczuć, bagatelizuje problem, pociesza, daje szybkie rady, oczywiście mając jak najlepsze intencje - ochronić dziecko. Tylko, że życie pełne jest takich trudnych emocji i nie da się ich uniknąć. W ten sposób, most porozumienia się zrywa, dziecko zaczęło się otwierać, ale poczuło się zupełnie niezrozumiane i odrzucone z tymi niewygodnymi emocjami, dlatego niewątpliwie wycofa się z tej i następnych rozmów.

Rodzic, który uważnie słucha, przytakuje, dostrzega i nazywa emocje przeżywane przez dziecko, dając mu jednocześnie prawo do ich przeżywania - „To musi być dla Ciebie trudne” – ma większą szansę zostać później wysłuchanym i poważnie potraktowanym przez swoje dorastające dziecko.

Przełącz odpowiedzialność – okaż zaufanie



Odnieśmy się do konkretów i przełączmy odpowiedzialność jeśli to możliwe. „Tyle razy rozmawialiśmy już o odrabianiu pracy domowej na czas. Bez przerwy muszę przypominać Ci o tym. Myślę, że możesz już wziąć odpowiedzialność za swoją naukę. Ja nie będę się już wtrącać w Twoje prace, a jeśli będziesz

potrzebował pomocy, wystarczy, że się do mnie zwrócisz. Co Ty na to?”. Czasem po przekazaniu odpowiedzialności w ręce nastolatka problem się rozwiązuje. To nie znaczy, że robi on dokładnie tak, jak życzyliby sobie tego rodzice, ale stara się robić to po swojemu jak najlepiej. Niekiedy najpierw musi samodzielnie doświadczyć konsekwencji związanych z jakimś działaniem lub jego brakiem i uczyć się na swoich błędach i doświadczeniach, a nie przestroгах i groźbach rodziców.

Oddanie odpowiedzialności (którą nastolatek jest w stanie przyjąć) jest komunikatem, ufam, że sobie poradzisz. „Wierzę, że będziesz się starał postępować w najlepszy możliwy i dostępny dla Ciebie sposób.” „Mam do Ciebie pełne zaufanie w tej sprawie.” A okazanie zaufania, że nasze dziecko będzie postępowało w rozsądny, najlepszy możliwy sposób to ogromny dar jaki możemy mu dać.

Przy przekazaniu odpowiedzialności konieczna jest zgoda obu stron, a niekiedy ustalenie warunków na jakich jest możliwe i odbędzie się przeniesienie odpowiedzialności za jakieś działanie na dziecko. Ważne jest także, aby dziecko wiedziało, że w razie potrzeby może zwrócić się o pomoc do rodziców. Wtedy, jest ono odpowiedzialne za poproszenie o pomoc (co niekiedy nawet dla dorosłych jest trudne), a nie rodzice mają ją zaoferować.

Przyjmuj, doceniaj, obserwuj

Dorastające dziecko to doskonały tester naszych poglądów, dzięki jego oporowi i przeciwstawianiu się naszym wartościom, mamy szansę przyjrzeć się im na nowo. Zastanowić, czy i dlaczego nadal ważne są dla nas te same rzeczy, nad którymi być może od dawna nie rozmyślaliśmy, przyjmując automatycznie za fundament naszego systemu wartości. Jako rodzice często jesteśmy przyzwyczajeni dawać, dawać, dawać – nie

dostrzegając zupełnie tego, co może dać nam własne dziecko. Dziecko też chce czuć, że stanowi wartość dla rodziców, że wzbogaca ich życie, może im coś zaofiarować, a nie tylko przyjmować.

Przy odrobinie chęci możemy, dzięki własnemu dziecku, zobaczyć świat i życiowe doświadczenia z zupełnie innej perspektywy. Zrewidować swój system wartości. Pracować nad swoimi umiejętnościami porozumiewania się i budowania relacji, które przydadzą nam się w każdej innej interakcji z drugim człowiekiem. Rozwijać swoją kreatywność i otwartość, szukając rozwiązań satysfakcjonujących nas i nastolatka. Badać i odkrywać swoje rzeczywiste granice, których być może do tej pory nie mieliśmy okazji lub odwagi sprawdzić.



Spróbujmy odejść od zwyczajowych schematów myślenia, że “wiem najlepiej, co jest dobre dla mojego dziecka” i prób przekonywania do swoich racji. Opierajmy się na intencji porozumienia się i utrzymania kontaktu. Takie podejście wymaga wzajemnego zaufania i wiary po obu stronach w to, że nawet w silnych emocjach chcemy brać pod uwagę siebie nawzajem i że mamy dla siebie znaczenie.

I choć nie jest to proste od razu i wymaga regularnej praktyki, to nie znamy innej, lepszej drogi do budowania więzi opartej na szacunku i wzajemnym zrozumieniu niż krok po kroku

działanie na rzecz kontaktu. W sporach z nastolatkami i codziennych wyzwaniach chcemy odejść od dyskusji o tym, kiedy masz wrócić, na rzecz rozmowy o tym, co jest w tym dla ciebie ważne, i wspólnego szukania sposobów, by się tym zaopiekować.

W pigułce

- Bądź autentyczny - mów szczerze o sobie i swoich uczuciach
- Mów o konkretach - nie uogólniaj, powiedz do jakiego konkretnie faktu, sytuacji się odnosisz
- Okaż szacunek - zainteresuj się punktem widzenia dziecka
- Zamiast pytać - mów o sobie - stwórz atmosferę otwartości
- Słuchaj zamiast mówić - okaż zainteresowanie i zrozumienie, nazwij uczucia dziecka
- Przekaż odpowiedzialność okazując zaufanie. Bądź wdzięcznym towarzyszem rozwoju

Opracowane przez:

Katarzyna Topór - psycholog

Agnieszka Bystra-Grabowska – psycholog

(na podstawie: rozwój-psychoterapia.pl, mojapsychologia.pl, dzieciecapsychologia.pl)