

Gdańsk, 13 marca 2020 r.

Jak rozmawiać z nastolatkiem w trudnych sytuacjach?

Okres dojrzewania naszych dzieci, to czas szczególny. Często pojawiają się niepokoje, lęki, a niekiedy ich świat wewnętrzny to jeden wielki chaos. Obecna sytuacja nie pomaga w przezwycięzeniu negatywnych myśli i sądów. Może okazać się, że nasze dziecko szczególnie teraz oczekiwać od nas będzie rozmowy/rozmów, aby poradzić sobie z trudnymi emocjami. Jeszcze w środę, gdy rozmawiałem z uczniami w GLA, na korytarzu panował niemal euforyczny nastrój („Mamy czas wolny”, „Nie będzie lekcji” itp.). Dopiero po chwili do uczniów docierał powód zawieszenia zajęć. Myślę, że niektórzy z nich po „opadnięciu” pierwszych emocji i przedłużającej się nieobecności w szkole mogą zacząć odczuwać zaniepokojenie tą wyjątkową sytuacją. Poniżej przedstawiam Państwu kilka wskazówek, jak do takiej rozmowy się przygotować i ją przeprowadzić.

- Dobrze jest znaleźć odpowiedni czas i miejsce na rozmowę. Ważne, żeby nikt, nic nam nie zakłócało dialogu. Zaplanujmy sobie taki moment i nie róbmy tego w pośpiechu.
- Zamiast zaczynać nasze „spotkanie” z nastolatkiem od „Musimy porozmawiać...”, „Mamy coś do omówienia...” To często powoduje w młodym człowieku reakcję obronną: „Coś przeskrobałem/am”, „Zaraz będzie kazanie”. Spróbujmy od „Widzę, że jesteś zaniepokojony/a”, „Od jakiegoś czasu obserwuję u Ciebie niepokój...” Tego typu komunikaty odnoszące się do emocji naszego dziecka zwiększają prawdopodobieństwo szczerzej rozmowy.
- Nastolatki nie chcą naszych rad, potrzebują naszego zainteresowania. Starajmy się w rozmowie pytać zamiast prawić kazania. Informacje uzyskane od syna/córki pozwolą nam ocenić stan emocjonalny dziecka, natężenie ewentualnych trudnych emocji.
- Ważne, aby nie pocieszać np.: „Nie martw się, to nas nie dotknie”, „Sytuacja jest przejściowa, nie musisz się bać”, „Wszystko będzie dobrze”. Tego typu sformułowania mogą powodować, że nasze dziecko nie będzie czuło się zrozumiane. A to w konsekwencji prowadzić będzie do zakończenia rozmowy. Naszą rolą w takiej sytuacji jest nazwać emocje, które nastolatek może odczuwać: „W tak wyjątkowych sytuacjach można czuć się niepewnie”, „Gdy na niektóre sytuacje nie do końca mamy wpływ możemy czuć się mało komfortowo”. Takie empatyczne komunikaty budują zaufanie do nas i upewniają młodego człowieka, że go rozumiemy.

- Starajmy się edukować nasze dzieci. Tłumaczymy im dlaczego zawieszono zajęcia w szkole, skąd potrzeba pozostania w domu. Informujemy o działaniach profilaktycznych.
- Jeżeli nie znamy odpowiedzi na pytania zadane przez nasze dziecko, to wykorzystajmy to, aby wspólnie z synem/córką znaleźć na nie rzetelne odpowiedzi. Nie obawiamy się przyznać, że czegoś nie wiemy. Bądźmy szczerzy w rozmowie. Również, gdy okaże się, że nasz nastolatek posiada wiele nieprawdziwych informacji, wówczas korygujemy je.
- Warto też poddać w refleksję własne niepokoje. Nasze obawy, nawet skrywane, mogą wpływać na nasze dzieci. To osoby dorosłe dają przykład nastolatkom, że najlepszym rozwiązaniem jest zachowanie spokoju oraz zdrowego rozsądku.
- Pamiętajmy, że mimo wyraźnego niepokoju naszego dziecka, nasz syn/córka może nie chcieć z nami o tym rozmawiać. Wówczas nie powinniśmy ani od razu rezygnować, ani nadmiernie naciskać. Warto przekazać informację nastolatkowi, że jesteśmy chętni do takiej rozmowy i że czekamy, gdy będzie na nią gotowy/a.
- Każdy rodzic jest ekspertem swojego dziecka. Niektóre nastolatki potrzebują po prostu побыć w gronie najbliższych, spędzić razem czas np. przygotowując posiłek, inne będą się wyplakiwać, a jeszcze innych zadowolą konkretne fakty, dotyczące aktualnych zagrożeń.

Informację opracował:

Jakub Zieliński – psycholog