

Jak rozmawiać z nastolatkiem?

Okres dojrzewania to okres zmian fizycznych, poznawczych, emocjonalnych i społecznych, które często powodują zamieszanie w życiu młodego człowieka. Ponieważ jest to okres odkrywania siebie, to normalne jest, że nastolatki eksperymentują w wielu obszarach życia. W poszukiwaniu własnej tożsamości i niezależności nastolatki często przekraczają wytyczane przez rodziców granice, konfrontując się z nimi, nauczycielami i innymi autorytetami.

Jak rozmawiać z nastolatkami, gdy mamy wrażenie, że się oddalają? Co robić, gdy otrzymujemy tylko lakoniczne odpowiedzi?

Przede wszystkim - wysłuchaj!

Czasami tak bardzo martwimy się, co powiedzieć, że zapominamy o zamknięciu ust i nastawieniu uszu.

Zwróć uwagę na to, co mówi Twoje dziecko, nawet poza kontekstem „poważnej rozmowy”. Wiele nastolatków podzieli się swoimi przemyśleniami, gdy odczuje mniejszą presję.

Słuchanie jest tak samo ważne, jak mówienie. Spróbuj zrozumieć nie tylko treść, ale także stojące za nią poglądy i uczucia. Nawet jeśli czujesz, że nie zgadzasz się z tym, co mówi nastolatek, nadal słuchaj i bądź otwarty. **Zachowaj swoje opinie, poglądy i uczucia dla siebie**, dopóki nie nadejdzie Twoja kolej, aby się wypowiedzieć.

Pamiętaj także o różnicy między zwykłym „słyszeniem” a aktywnym słuchaniem. Spójrz nastolatkowi w oczy, bez osądu i nieufności. Niech Twoje dziecko widzi, że jesteś zainteresowany ty, co mówi.

Jeśli nastolatek otworzy się przed Tobą i pomyśli, że nie słuchasz, może poczuć się zraniony i bardziej zamknąć się w sobie. **Okaż zainteresowanie**

Relację z nastolatkiem i dobre podłoże do rozmów buduje się na co dzień, a nie tylko w momencie konieczności rozmowy na trudny temat.

Każdego dnia poświęć trochę czasu na pielęgnowanie relacji z nastolatkiem. Okaż zainteresowanie tym, co ich pasjonuje (choćby muzyką, książkami, zajęciami dodatkowymi, sportem, czy przyjaciółmi).

Dzięki temu będziecie mieć więcej wspólnego, a Ty będziesz na bieżąco orientować się, z czym obecnie zmagają się Twój nastolatek, a także co go cieszy i pasjonuje.

Nie pozwól, aby w rozmowie zdominowały twoje uprzedzenia, czy wyobrażenia, które już sformułowałeś na temat swoich dzieci i ich zainteresowań.

Nie unikaj trudnych tematów

Jeśli nie czujemy się komfortowo rozmawiając o czymś, może oznaczać to, że nadszedł najwyższy czas w końcu poruszyć temat.

Choć w wielu rodzicach może to wywoływać ogromny niepokój (a nawet wstyd), niezbędne są rozmowy z nastolatkami **na temat zdrowia seksualnego, związków, narkotyków i alkoholu, granic osobistych**, tożsamości i innych trudnych tematów.

Nie zostawiaj nastolatka tylko z informacjami, które uzyskuje z mediów, Internetu lub od rówieśników. Dzięki relacji opartej na zaufaniu i rozmowach na trudne tematy w bezpiecznej atmosferze zwiększysz prawdopodobieństwo, że w sytuacji kryzysowej lub problematycznej, nastolatek zwróci się do Ciebie po pomoc (zamiast działać pochopnie).

Zachowaj spokój

Weź głęboki oddech, zanim odpowiesz. Nierzadko zdarza się, że rzeczy, które mówi Twoje dziecko, wywołują zmartwienie lub niepokój, co może powodować nadmierną reakcję.

Odpowiadanie długimi, emocjonalnymi wykładami zwykle zamyka szansę na dalszy dialog. Zwróć uwagę na swoją

wewnętrzna reakcję, weź głęboki oddech i zadaj kolejne pytanie, jeśli potrzebujesz więcej czasu na zebranie myśli.

Chcesz pokazać swojemu dziecku, że może bez obaw udostępniać Ci informacje o sobie. Im większe wsparcie okażesz, tym większe prawdopodobieństwo, że nastolatek będzie Cię angażował w swoje życie.

Pamiętaj, że Ty jesteś już dorosły, ale nastolatek jest mniej zdolny do kontrolowania swoich emocji lub logicznego myślenia, kiedy jest zdenerwowany. **Jeśli oboje jesteście zbyt zdenerwowani, aby rozmawiać, wstrzymajcie się, aż będziecie mieli okazję się uspokoić. Zapytaj, zanim sam powiesz**

Mając najlepsze intencje, nieustannie mówimy naszym nastolatkom, jak powinny się zachowywać. Warto czasem zamiast z góry wyrażać swoje osądy i rady, po prostu zapytać dziecko o sytuację.

Zamiast mówić: „Widzę, że wcale się nie uczysz.”, skuteczniejsze może być pytanie: „Jak idzie Ci przygotowanie do egzaminów?”.

Kiedy mówisz nastolatkom, co mają robić, mogą od razu się zamknąć w sobie. Jednak gdy pytasz – w spokojny sposób – to wysyłasz sygnał, że **szanujesz ich zdolność do dokonywania właściwych wyborów i wolną wolę.**

Zadając pytania, możesz też dowiedzieć się rzeczy, których wcześniej nie wziąłeś pod uwagę. W kontekście powyższego przykładu z nauką – może problem wcale nie leży w tym, że nastolatek za mało czasu poświęca na naukę, ale może potrzebuje pomocy (np. w formie korepetycji)?

Zapewnij współczucie i bezpieczeństwo

Ta na pozór łatwa i oczywista porada, może nie być wcale tak prosta w realizacji.

Gdy nastolatek przyznaje się do błędu lub problemu, możemy czuć wewnętrzną potrzebę użycia słów „a nie mówiłem”. Jednak takie słowa nie rozwiążą problemu, a mogą jedynie wywołać poczucie winy lub złość. Zamiast tego warto **pokazać po prostu, że współczujemy nastolatkowi, choćby słowami „To nie jest dla ciebie łatwe, prawda?”.**

Także sposób, w jaki mówimy, ma fundamentalne znaczenie, w związku z czym musimy zadbać zarówno o ton głosu, jak i słowa, których używamy, kiedy z rozmawiamy z dorastającymi dziećmi.

Aby dziecko chciało zwrócić się do Ciebie z problemem lub opowiadać Ci o swoich emocjach i przeżyciach, to **musi wiedzieć, że ma do tego bezpieczną przestrzeń – że nie spotka się z osądzeniem i skarciem.**

Jeśli na przykład dziecko lub nastolatek mówi Ci, że jest smutny lub zdenerwowany, powiedz mu, że to rozumiesz i że w jego sytuacji takie uczucia są całkowicie naturalne.

Pokaż mu, że doceniasz odwagę, jakiej wymagała rozmowa z Tobą i zapewnij, że mu pomożesz. Pozwól mu się wygadać, poznaj kontekst sytuacji.

Jeśli wydaje się, że Twoje dziecko potrzebuje więcej pomocy, niż możesz udzielić, skonsultuj się z odpowiednim specjalistą

Tych słów i zachowań unikaj!

Istnieje kilka zachowań, które szczególnie skutecznie zamykają nastolatki na komunikację. Smutne jest to, że często te zachowania wynikają z jak najlepszych intencji – po prostu **nie są dostosowane do burzliwej i bardzo delikatnej natury dorastającego dziecka.**

1. Motywowanie w stylu „tak, dasz radę”

Niska samoocena i brak wiary we własne możliwości to nierzadki problem u nastoletniej młodzieży.

Gdy Twoje dziecko mówi, że nie może lub nie jest w stanie czegoś zrobić, naturalne jest, że chcesz je wspierać i zachęcać – na przykład słowami „tak, możesz, dasz sobie radę!”.

Czy spodziewasz się, że nastolatek odpowie: „Masz rację. Jakie to głupie z mojej strony, że myślałem, że nie dam rady. Jestem pewien, że tym razem odniosę większy sukces”?

Kiedy mówisz „tak, dasz radę”, nie tyle zachęcasz do działania, ile wchodzisz w dyskusję – a nastolatek może zareagować niechęcią do dalszej rozmowy lub próbą udowodnienia, że naprawdę nie da sobie rady.

Zamiast tego spróbuj powiedzieć na przykład: **„Wiem, że teraz czujesz, że nie podołasz. Ale jakby było, gdyby Ci się**

udało? "

Spróbuj też poznać **głębsze powody**, które sprawiają, że nastolatek nie wierzy w swoje możliwości. Może potrzebuje pomocy w jakiejś kwestii, a może tylko wsparcia duchowego.

2. Zakazy bez uzasadnienia

Rodzice często reagują na potencjalne zagrożenia odruchowym „nie”. To mogło zadziałać na malucha, ale nastolatek może chcieć przetestować granice Twojej odmowy.

Nastolatki pytają dlaczego i oczekują mocnego powodu, a potem debatują bez końca, jeśli go nie masz.

Czasami, poprzez samą wytrwałość, męczą Cię i zamieniają Twoje początkowe „nie, nie możesz” w „no dobrze, tylko ten jeden raz”.

To jest niebezpieczne. Właśnie dałeś dowód na to, że tak naprawdę nie masz pewności co do tego, co mówisz. Zgadnij, co zrobisz, gdy następnym razem spróbujesz powiedzieć „Nie, nie możesz”?

Zamiast tego **powiedz: „Pomyślę o tym”.**

Poświęć trochę czasu, naprawdę pomyśl o swojej odpowiedzi, naprawdę wysłuchaj swojego nastolatka (zaangażuj go w dyskusję, pozwól uargumentować prośbę), a następnie udziel przemyślanej odpowiedzi. **Jest bardziej prawdopodobne, że nastolatek uszanuje przemyślane i uzasadnione „nie”.**

Jeśli chodzi o Ciebie, posiadanie bufora czasu między prośbą nastolatka a twoją odpowiedzią pomaga upewnić się, że twoje „tak” oznacza „tak”, a „nie” – „nie”.

3. Argumentacja typu „ponieważ tak powiedziałem”

Niestety, w pewnym wieku to już nie wystarczy, aby zmienić zachowanie swoich dzieci.

Jeśli chcesz skłonić swoje dzieci do przyjęcia nowego zachowania, **musisz postawić na zaangażowanie**. Jeśli nastolatek chce podjąć potencjalnie ryzykowne zachowanie, spróbuj pokazać mu skąd wynika Twoja niezgoda. Na przykład **pytając „Co byś zrobił, gdyby...?” i pokazując mu widoczne dla Ciebie zagrożenia**.

Przy okazji będziesz w stanie rozwinąć u dziecka umiejętność planowania i przewidywania konsekwencji swoich decyzji i zachowań.

4. Ocenianie osoby, a nie zachowań: „Jesteś taki...”

Osobiste ataki nikomu nie służą.

Zamiast mówić, że nastolatek jest lekceważący, powiedz: **„kiedy nie przychodzisz na obiad, czuję się lekceważony”**. Zamiast mówić, że jest bezczelny, powiedz, że czujesz brak szacunku, gdy zwraca się do Ciebie w ten sposób.

Zawsze lepiej mówić w kategoriach zachowania, a nie cech osobowości. Zachowanie można zmienić. Cechy osobowości wydają się trwałe. Jeśli chcesz pokazać nastolatkowi, że dane zachowanie można i należy zmienić – musi mieć poczucie, że to jego wybór, a nie stała cecha charakteru.

5. Unikaj porównań z rodzeństwem lub innymi osobami

Jeśli porównasz swojego syna lub córkę z kimś, kto Twoim zdaniem „robi wszystko dobrze”, nie tylko **spawisz mu przykrość, ale też obniżasz jego samoocenę**, a dodatkowo możesz sprawić, że **będzie miał lub miała złe relacje z osobą, z którą ich porównywałeś**.

Każdy człowiek jest inny. Tak jak ty pewnie nie lubisz argumentów typu „pozwól mi, bo koledze pozwolili”, tak samo Twoje dziecko nie chce być porównywane z innymi.

6. Unikaj słów: „porozmawiajmy”

Wydaje się, że to najbardziej naturalny sposób na rozpoczęcie rozmowy. Taki wstęp dla nastolatka oznacza zwykle: “Oho, będzie kazanie”, “Znów się będzie czepiać”, “Znowu coś zrobiłem źle”. Cała masa podejrzliwych myśli, które powodują, że nastolatek zamyka się w sobie i na wszelki wypadek przyjmuje pełną rezerwy i nieufności postawę obronną. I właściwie jest po rozmowie. Zamiast tego, spróbuj zacząć rozmowę naturalnie. **Znajdź „okienko”, w którym nastolatek jest dostępny i po prostu zacznij rozmawiać**. Bez zapowiedzi w postaci oficjalnego

„porozmawiajmy”. Lepiej więc zacząć bez wstępów, wykorzystując chwile, które w naturalny sposób ze sobą spędzamy –

kiedy jedziemy w samochodzie, wspólnie przygotowujemy posiłek.

7. Nie umniejszaj uczuciom nastolatka

Z perspektywy osoby dorosłej, część problemów nastolatków może wydawać się błaha i niewarta uwagi. No bo jak ma się obłana kartkówka albo zerwanie tygodniowego związku do kredytu hipotecznego, czy rosnących wymagań szefa?

Aby jednak skutecznie komunikować się z nastolatkiem, musisz zrozumieć, że **jego problemy są dla niego równie ważne, co Twoje dla Ciebie. Nie oceniaj „wagi” problemu, tylko okaż współczucie i zainteresowanie.**

Tak, prawdopodobnie za kilka lat Twoje dziecko spojrzy na te problemy jak na błahostki – ale w tym momencie są dla niego kluczowe.

8. Wystrzegaj się rozpowiadania

Postaraj się z góry zakładać, że **to, z czego zwierzy Ci się dziecko jest poufne**. Nastolatki nienawidzą, gdy przy okazji spotkania rodzinnego okazuje się, że ciotka wie o ich skrytych problemach. Trudno się temu dziwić.

Nawet, jeśli problem wydaje Ci się mało ważny, postaraj się zachować go dla siebie. W przeciwnym razie **zawiedziesz zaufanie nastolatka, a nawet sprawisz, że poczuje się zdradzony.**

Opowiadając o przeżyciach Twojego dziecka koleżankom lub dalszym członkom rodziny możesz też wysłać sygnał, że nie traktujesz ich problemów poważnie, a jedynie jako anegdotkę.

Jak dbać o relację z nastolatkiem na co dzień?

O to, aby nastolatek chciał z nami rozmawiać, trzeba zadbać wcześniej.

Jak? Decyduje o tym codzienne wspólne życie. Oto kilka wskazówek, jak można zadbać o zdrową relację z dorastającym dzieckiem.

1. Bezwarunkowa miłość osoby, warunkowa aproba zachowania

Jeśli Twój nastolatek podejmie złe decyzje, to nie musisz akceptować niedopuszczalnego zachowania.

Możesz utrzymywać dyscyplinę, jednocześnie dając do zrozumienia, że twoja miłość do nich jest niezachwiana. Pamiętaj, aby krytykować negatywne zachowania, a nie samego nastolatka.

2. Zachowanie ma konsekwencje, również dobre

Jeśli dzielisz opiekę z drugim rodzicem, upewnij się, że oboje jesteście po tej samej stronie, jeśli chodzi o zasady i konsekwencje.

Pokaż swojemu nastolatkowi, że **jego zachowanie wpływa na zasady – gdy nastolatek wykazuje większą odpowiedzialność, pozwól mu na więcej swobod**. Jeśli zawodzi zaufanie, bądź bardziej restrykcyjny.

3. Czasem przymknij oko

Nastolatki lubią testować różne rozwiązania, aby zobaczyć, co jest dla nich właściwe. Tak, to może być niepokojące, gdy widzisz, jak twoje dziecko przechodzi od kolekcji pluszaków do zakrywania ścian death metalowymi plakatami. Jednak dopóki nie stanowi to realnego zagrożenia, utrzymuj pozytywne nastawienie.

Zapewnij dziecku trochę prywatności, ale też **okaż zainteresowanie zmieniającymi się zainteresowaniami**. Choć gust nastolatka może nie być w Twoim stylu, niech wie, że go kochasz takim, jakim jest, niezależnie od tego, czym się interesuje.

4. Obserwuj zmiany

Trudno sobie uświadomić, że dni, w których Twoje dziecko przytulało się do Ciebie i oglądało bajki już minęły. Jeśli jednak nie ugrzęzniesz w obawach związanych z wychowywaniem nastolatka, **możesz czerpać wiele radości z obserwowania, jak rozwijają się jego wyjątkowe talenty, pasje i wartości.**

5. Okaż zaufanie

Nastolatki chcą być traktowane poważnie, zwłaszcza przez rodziców. Poszukaj sposobów, aby **pokazać, że ufasz swojemu nastolatkowi.**

Poproszenie go o przysługę pokazuje, że na nim polegasz. Poinformowanie swojego dziecka, że w niego wierzysz, **zwiększy jego pewność siebie i sprawi, że będzie bardziej prawdopodobne, że stanie na wysokości zadania.**

6. Chwal, chwal, chwal

Rodzice mają tendencję do chwalenia dzieci, gdy są młodsze, ale nastolatki równie mocno potrzebują wzmocnienia poczucia własnej wartości.

Kiedy chcesz pochwalić dziecko powiedz, o co konkretnie Ci chodzi zamiast rzucać ogólne stwierdzenia typu; "Jesteś taki mądry". Lepiej powiedz: „Poradziłeś sobie sam, bez niczyjej pomocy z tym trudnym zadaniem z matematyki. Jestem pod wrażeniem, że z taką wytrwałością dążyłeś do rozwiązania.”

Nastolatki mogą zachowywać się tak, jakby nie przejmowały się tym, co myślą ich rodzice, ale prawda jest taka, że nadal chcą i potrzebują Twojej aprobaty.

7. Wspólny miły czas

Rozmowa to nie jedyny sposób na komunikację. Wspaniale jest spędzać czas na robieniu rzeczy, które oboje lubicie, bez względu na to, czy jest to gotowanie, wędrowniki czy wspólne oglądanie serialu.

Ważne jest, aby dzieci wiedziały, że mogą być blisko Ciebie i dzielić się pozytywnymi doświadczeniami bez martwienia się, że wykorzystasz każdą okazję na wypytanie lub karcenie.

Chociaż jesteś rodzicem, a nie przyjacielem, upewnij się, że poświęcasz czas na **wspólne, przyjemne zajęcia**. Rodzicielstwo, to koniec końców nie tylko trudy wychowawcze.

8. Jedzcie wspólne posiłki

To kolejny świetny sposób na pozostanie blisko siebie. Rozmowy, na przykład przy kolacji, dają każdemu członkowi rodziny szansę wypowiedzenia się i dają okazję do swobodnej dyskusji o bieżących tematach.

Dzieci, które **czują się swobodnie rozmawiając z rodzicami o codziennych sprawach**, będą prawdopodobnie bardziej otwarte, gdy pojawią się trudniejsze tematy.

9. Bądź spostrzegawczy

To normalne, że dzieci przechodzą pewne zmiany w toku dojrzewania. Zwracaj jednak szczególną uwagę na **zmiany nastroju, w zachowaniu, poziomie energii lub apetycie**.

Zwróć też uwagę, jeśli **przestanie chcieć robić rzeczy, które kiedyś jego lub ją uszczęśliwiały**, lub jeśli zauważysz, że się izoluje od znajomych i rodziny.

Jeśli zauważysz zmianę w codziennej zdolności swojego nastolatka do funkcjonowania, zapytaj o to i wspieraj (nie oceniając). Może potrzebować Twojej pomocy, a nawet może to być znak, że powinien porozmawiać ze specjalistą.

Autor: Natalia Kocur - Psychoterapeutka

Założycielka Centrum Psychoterapii "Pokonaj Lęk"

Źródła:

[Zagórska, W. \(2016\). Nie jestem już dzieckiem. Quasi-rytuały wyjścia z dzieciństwa w narracjach nastolatków. Perspektywa psychologii antropologicznej. Psychologia Rozwojowa, 21\(1\), 77-](#)

[Okulicz-Kozaryn, K., & Bobrowski, K. \(2008\). Czynniki ryzyka, czynniki chroniące i indeksy tych czynników w badaniach nad zachowaniami problemowymi nastolatków. Alkoholizm i narkomania, 21\(2\), 173.](#)

[Motyka, M. A., Rosińska, P., Konopielko, Z., Marcinkowski, J. T., & Klimberg, A. \(2017\). O potrzebie edukacji w zakresie zagrożeń wynikających z użycia nowych narkotyków. Część 2.](#)

[Jak mówić do dzieci i młodzieży, ażeby nas słuchały?. Hygeia, 52\(3\), 310-319.](#)

[Nurhusna Sahidin, Diyanah Muhammad Razi, Rohazrin Abdul Rane, Akmanizam Zainuddin, Suhanis Saaid, Nur Fatin Zulaikha, Arvinder-Singh HS, Norshazila Julia, Amar-Singh HSS, Lina](#)

[Hashim. \(2016\). Parent-Teenager Communication in the Digital Era . CRC \(Perak\)](#)

[Divatia, A., & Pandya, S. \(2017\). A Study of Communication between Parents and Teenagers Regarding Teenagers' Career. International Journal of Social Science and Humanity, 7\(6\), 378.](#)

[Karmolińska-Jagodzińska, E. \(2017\). Rozmowy młodzieży z rodzicami. Narracja z perspektywy młodzieży.](#)