

Jak rozmawiać z nastolatkiem? – wskazówki dla rodziców

1 Pouczanie nie popłaca

Rodzice często rozmawiają z nastoletnim dzieckiem, pouczając je, co zazwyczaj odnosi odwrotny skutek do zamierzonego. Pouczanie to komunikacja jednostronna, a nastolatki nie reagują na nie, ponieważ czują się niesłuchane lub znieważone. Sprawia także, że rodzice nie dowiadują się niczego o swoich dzieciach i ich życiu. W skrócie – za dużo mówienia i za mało słuchania. Zdecydowanie lepsza jest dwustronna komunikacja oraz inne strategie, o których możesz przeczytać dalej.

2 Mów zwięźle

Powiedz tylko 25 proc. tego, co było zamierzone – to ważna strategia, gdyż wiele rzeczy, które mówią rodzice, postrzegane są przez nastolatków jako biały szum. Troska również zwiększy szanse na zostanie wysłuchanym.

3 Zadawaj pytania otwarte

Zamiast pytać „Jak tam w szkole?”, użyj sformułowania „Opowiedz mi, co dziś było w szkole”. Innym przykładem może być: „Pokaż mi, jak działa Facebook/Instagram/Twitter. Do czego używacie tego z przyjaciółmi?”.

4 Zminimalizuj krytykę

Upewnij się, że tylko mała część rozmowy będzie dotyczyć tego, co dziecko robi źle lub powinno zmienić. Nastolatkom zwykle brakuje pewności siebie, nawet kiedy zachowują się arogancko. Lepiej więc powiedzieć coś pozytywnego na ich temat, coś, co będzie szczere i pochodzi z wnętrza.

5 Poznaj swoje dziecko

Do dziecka podchodź otwarcie i z ciekawością. Zapytaj, jaką muzykę lubi, obejrzyj z nim/nią ulubiony program w telewizji czy serial lub wideo na YouTube. Upewnij się jednak, że nie będziesz oceniać pocięchy z powodu jego/jej preferencji, a skupisz się na słuchaniu i uczeniu się.

6 Nie oceniaj

Nie oceniaj dziecka, jego przyjaciół czy rówieśników na podstawie charakteru. Robiąc to, stwarzasz barierę pomiędzy sobą a nim, co może skutkować myślami typu: „po prostu nas nie rozumiesz”. W porządku jest niepochwalać zachowań, ale nie ludzi.

7 Poznaj siebie

Aby efektywnie wychowywać dziecko, musisz zrozumieć siebie i swoją rodzinę.

Przykładowo, jeśli przeważnie się denerwujesz lub czujesz zawód w stosunku do latorośli, musisz zadać sobie pytanie, czy te uczucia nie pochodzą czasem z twojego własnego bagażu emocjonalnego. Wielu rodziców próbuje za pomocą dzieci spełniać własne ambicje. Takie zachowanie sprawia, że zaspokajasz tylko swoje potrzeby. Ciężko jest dokonać oceny samego siebie, jednak może to być konieczne, aby dobrze rozumieć się z najmłodszymi.

8 Porozmawiaj z dzieckiem jak obca osoba

Przykładowo – potraktuj dziecko jak syna/córkę sąsiada – to pomaga wydostać się z rutyny komunikacyjnej. Co więcej, może się okazać, że podejdziesz do niego z większą wyrozumiałością i dobrocią.

9 Baw się

Warto bawić się z dzieckiem. Zazwyczaj rodzice przestają to robić, kiedy syn/córka osiąga nastoletni wiek. Dorośli często obawiają się o przyszłość dziecka, co sprawia, że mogą je oceniać, zamiast śmiać się, wspólnie spędzać czas i bawić się. Warto pomyśleć, co możecie robić razem, aby wspólnie spędzić czas czy po prostu się powyglupiać.

10 Wspieraj dziecko

Dziecko często miewa dni, kiedy to my chcemy porozmawiać, a ono nie. Taka sytuacja jest normalna. Wielu rodziców sądzi, że oblali jakiś test rodzicielski, kiedy pociecha otwarcie z nimi nie porozmawia. To nie jest prawdą. Upewnij się, że dziecko wie, że może się do ciebie zwrócić, kiedy będzie gotowe – to dla niego wielkie wsparcie, mimo że może sobie z tego nie zdawać sprawy.