

Jak rozmawiać z nastolatkiem?

Żeby kogoś poznać, trzeba z nim rozmawiać, bo znać osobę to dużo więcej, niż tylko wiedzieć, jak wygląda.

"Poznawanie" jest odpowiednim słowem, bo to jest proces, który nigdy nie może być skończony, gdyż wewnątrz człowieka też nie jest skończony, zmienia się i rozwija z biegiem lat. Rodzicom powinno szczególnie zależeć na poznaniu własnych dzieci. Doświadczenie pokazuje, że nie jest łatwo zachęcić, zwłaszcza nastolatków, do tego, aby opowiadali o sobie. Często to rodzice nieświadomie zamykają swoje dzieci i siebie na dialog, a właśnie dialog jest najlepszą drogą do poznania drugiego człowieka.

Pierwszą zasadą komunikacji z nastolatkiem jest cierpliwe słuchanie. Nic nie mówiąc, nie ponaglaając, nie zajmując się w tym czasie niczym innym. **To trudne, gdy różne rady i komentarze same cisną się nam na usta.** Młodzi ludzie często nie chcą nic usłyszeć, chcą się tylko wypowiedzieć. **Jeśli zobaczą, że są słuchani, to chętnie będą mówić.** Pomocą do otwarcia dziecka na dialog jest dzielenie jego zainteresowań. Czasem trzeba posłuchać muzyki, której słucha dziecko, pooglądać z nim filmy, które ogląda, przeczytać te same książki...

Wysłuchaj się potrzeby w dziecka, pozwól mu mieć własne zainteresowania i na tyle, na ile możesz, towarzysz mu w nich. Jeśli nie możesz towarzyszyć, to ich nie bagatelizuj i nie ośmieszaj. Nie wyśmiewaj gustu nastolatka, jego sympatii, sposobu załatwienia jakiejś sprawy itd.

Można też pomóc własnemu dziecku "otworzyć się", samemu opowiadając o tym, co robimy, co nas cieszy w naszej pracy i życiu. To nie musi zadziałać od razu, ale opowiadając o swoim życiu, zachęcimy dziecko, aby się odwzajemniło. I jeśli już zacznie coś mówić, to... słuchajmy.

W otwieraniu się na dialog sprzyja przestrzeganie reguł:

- **nie "przesłuchuj", zadając za dużo pytań**
- **zawsze cierpliwie słuchaj odpowiedzi**
- **nie zwracaj się jak do malucha, ale traktuj jak partnera**
- **poproś czasem dziecko o pomoc czy radę**
- **unikaj "kazań", zwrotów typu: "Kiedy byłem w twoim wieku..."**
- **mów krótko i konkretnie**
- **nie porównuj: "Inni mają lepsze stopnie, a ty co?" lub: "Nic nie umiesz jak twoja matka"**
- **nie krytykuj, a przedstawiaj swoje oczekiwania**
- **nie bagatelizuj: "Nic się nie stało..."**
- **zabraniając czegoś, pamiętaj o argumentach, i nigdy nie mów: "Nie, bo nie, i już", "Zabraniam ci i koniec", "Dopóki mieszkasz w moim domu, masz robić, co ci każe"...**

- nie manipuluj dzieckiem, mówiąc: "To ja się tak dla ciebie poświęcam, a ty co?"
- nie wydawaj rozkazów: "Masz tak zrobić, bo ja tak mówię...", ale poproś lub zaproponuj wybór
- nie zrządź
- częściej chwal nastolatka, nawet za drobiazgi
- nie podnoś głosu, tylko pozwól synowi czy córce przedstawić swój punkt widzenia
- jeśli dziecko pyta o coś, zawsze wyjaśniaj mu swój punkt widzenia
- nie wydawaj wyroków: "Nigdy się tego nie nauczysz", "Stale się za ciebie wstydzę".

Dialog to zdecydowanie więcej niż przedstawienie swoich poglądów. Jest on drogą do zrozumienia drugiego człowieka, zbliżenia się do niego i współdziałania z nim. **Dialog jest drogą rodzica do dziecka.**