

Porozmawiajmy o...

L



**Rozmowy
z nastolatkami**

Wstęp	3
Najpierw odpowiedzmy na kilka pytań	4
Jakim jestem rodzicem?	6
Test	8
Charakterystyka różnych typów rodzicielstwa	12
Jaki jest (mój) nastolatek?	20
Jak wygląda komunikacja z nastolatkiem?	28
Katalog dobrych praktyk w komunikacji z nastolatkiem	36
Jak opanować emocje w komunikacji?	44
Czy to działa?	54
O Fundacji Dorastaj z Nami	58
O Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa	59

Szanowni Państwo!

Może to zabrzmieć zaskakująco, ale wychowywanie dziecka, zwłaszcza dojrzewającego nastolatka, warto, a nawet trzeba zacząć od siebie. Przede wszystkim każdy z nas musi odpowiedzieć na fundamentalne pytanie – jakim jestem rodzicem i czy to, jak wychowuję, jest dobre dla mojego potomstwa?

Kiedy już uda nam się odtworzyć własny model pedagogiczny i dokonać niezbędnych korekt, możemy przejść do portretowania swoich latorośli – tego, jak chcemy je wychować i tego, jak one chcą być wychowywane, a zazwyczaj nie chcą. Jak się bowiem okaże, portrety te będą się znacznie różnić. I to jest najważniejsza lekcja, z której potem, przez całe lata, będziemy czerpać inspirację do bycia naprawdę sensownymi rodzicami.

Sztuce wychowywania nastolatków poświęciliśmy tegoroczne warsztaty zorganizowane przez naszą Fundację oraz Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa. Przeprowadziła je Marta Wrzosek – pedagog i doradca zawodowy, a zarazem autorka niniejszego poradnika. Choć głównym celem warsztatów była pomoc dla rodzin poległych lub poszkodowanych bohaterów, zawarte w „Rozmowach z nastolatkami” rady i ćwiczenia mają charakter uniwersalny i z powodzeniem wesprą w trudnym procesie „współ-wychowywania” i „współdojrzwania” wszystkich rodziców i ich mniej lub bardziej krnąbrne pociechy.

Serdecznie Państwa zachęcamy do lektury tej arcyciekawej, niebanalnej, naprawdę odkrywczej publikacji.



Magdalena Pawlak

Prezes Zarządu Fundacji
Dorastaj z Nami



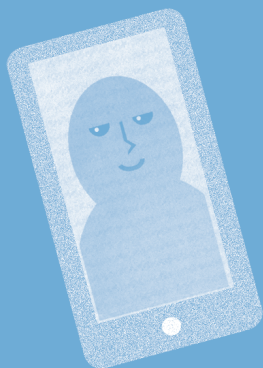
piotr Leszek Stępień

Dyrektor Centrum Weterana
Działań Poza Granicami Państwa

Najpierw odpowiadamy na kilka pytań

Powiedz, proszę...

co chciałbyś, żeby rodzice
wiedzieli?



Myślę, właśnie
myślę...*



*SMS-y w całej broszurze
są autentyczne, pochodzą
z archiwum badawczego autorki
(zapis oryginalny).

- POSPRZĄTAJ W KOŃCU TEN SYF W POKOJU!
- ZARAZ, MAMO!

- CO MASZ TAKĄ MINĘ, CO SIĘ STAŁO?
- NIC. I TAK NIE ZROZUMIESZ...

Czy te dialogi brzmią znajomo? Rodzice dorastających młodych ludzi często nie mogą uwierzyć w to, jak trudno im się porozumieć z własnym dzieckiem, które dopiero co było całkiem grzeczne i posłuszne, a dziś obraża się o każde słowo lub w ogóle nie chce rozmawiać. Komunikacja z nastolatkami bywa trudna, zgubna, bywa źródłem negatywnych emocji i nieporozumień.

Prawidłowa komunikacja daje jednak ogromną satysfakcję. Staje się narzędziem wspianego wpływu wychowawczego i inspiracji dla rozwoju młodego człowieka.

Żeby świadomie stosować wartościową komunikację, warto najpierw odpowiedzieć sobie na kilka pytań.

Jakim jestem rodzicem?



Jeśli mówimy o wpływie wychowawczym rodzica na nastolatka, to warto zdawać sobie sprawę z tego, że oznacza to tylko kilka lat, czyli do momentu, kiedy dziecko stanie się formalnie lub mentalnie dorosłe i będzie dążyło do usamodzielnienia się.

Czy to, co mówimy do naszych dzieci, jest spójne z tym, co robimy, co deklarujemy, jakie mamy wartości? Jak styl wychowawczy, który stosujemy, wpływa na naszą komunikację? Odpowiedź na to pytanie jest bardzo trudna. Życiowa rola rodzica to rola, którą nie zawsze planujemy. Rzadko kiedy byliśmy do niej odpowiednio przygotowani – nie ukończyliśmy przecież żadnych studiów ani kursów, jak w przypadku przygotowania do roli zawodowej. Od roli rodzica nie ma odpoczynku, nie ma wolnego. Każdy popełniony błąd jest bardzo kosztowny – może skutkować krzywdą dla tych, którzy są dla nas najważniejsi... naszych dzieci. Rola rodzica jest nie do przecenienia. To ważne, by się postarać odegrać ją najlepiej, jak się da, tym bardziej że bywa, że jest ona ograniczona w czasie. Jeśli mówimy o wpływie wychowawczym rodzica na nastolatka, to warto zdawać sobie sprawę z tego, że oznacza to tylko kilka lat, czyli do momentu, kiedy dziecko stanie się formalnie lub mentalnie dorosłe i będzie dążyło do usamodzielnienia się. Niech to będzie zatem motywujące! To tylko kilka lat, w których możesz dać wsparcie dojrzewającemu do dorosłości młodemu człowiekowi lub też utrudnić ten czas, przetykając go wymaganiami, zakazami, nakazami... Tylko kilka lat. Jeśli Twoje dziecko właśnie idzie do szkoły średniej, ma lat 15, to znaczy, że zostały wam trzy wspólne Boże Narodzenia, może cztery wakacyjne wyjazdy... Rozumiesz? Nie ma czasu do stracenia na kłótnie ani pretensje. Masz już niewiele okazji, by nauczyć swoje dziecko mądrej, wartościowej komunikacji.

W kolejnym rozdziale proponuję **TEST**, który ma pomóc określić Twój styl rodzicielstwa. Uważnie przeczytaj stwierdzenia i zastanów się, które z nich są Ci bliskie. W tabeli pod testem zsumuj wskazane przez siebie zdania i zobacz, przy którym typie rodzicielstwa jest ich najwięcej. Przeczytaj charakterystyki i dokonaj rzetelnej autorefleksji. Mam nadzieję, że dojdiesz do ciekawych wniosków dotyczących swoich postaw rodzicielskich i tego, jak Twoje przekonania i zachowania mogą wpływać na komunikację z Twoim dzieckiem.

Test

Z perspektywy
nastolatki...

Co chciałabyś aby
rodzice wiedzieli
na temat komunikacji
z nastolatkiem?

Chyba przede wszystkim
to, że ważna jest taka
otwartość i podejście jak
do odpowiedzialnej myślącej
osoby, już prawie dorosłej...

dawanie zaufania
i zrozumienia

Styl rodzicielstwa

1. Moje dzieci mają wyznaczone obowiązki domowe.
2. Uważam, że między rodzicami a dzieckiem powinny być równość i partnerstwo.
3. Uważam, że to rodzic jest liderem, podejmuje decyzje i nie musi ich tłumaczyć dziecku.
4. Cieszę się, że moje dziecko ma własne zdanie, ale to ja mam ostatnie słowo.
5. Dzieci uczą się niezależności, praktykując ją na co dzień.
6. Bywa, że odrabiam prace domowe za swoje dziecko – przecież chcę, żeby miało dobre oceny!
7. Dużo pracuję, więc nie mam czasu na chodzenie na wywiadówki.
8. Odczuwam satysfakcję, gdy inni chwalą, jakie ładne, grzeczne i zdolne jest moje dziecko.
9. Zainstalowałem aplikację Librus w telefonie, żeby mieć pełen wgląd w obecności i oceny mojego dziecka.
10. Może nie mam czasu na wielogodzinne zwierzenia, ale najważniejsze, że zapewniam dziecku bezpieczeństwo materialne – ma co jeść, ma niezłe ubrania, dobry telefon, zawsze wyjeżdżamy na wakacje.
11. Daję dzieciom dużo ciepła i staram się być dla nich dostępny emocjonalnie.
12. Daję maksymalnie dużo troski i ciepła swojemu dziecku.
13. Młody człowiek jeszcze nie wie, czym się interesuje i co chce robić, więc podpowiadam swojemu dziecku, jak powinno najlepiej zagospodarować wolny czas, żeby osiągnąć zakładane cele.
14. Dzwonię do swojego dziecka kilka razy dziennie lub jesteśmy w kontakcie SMS-owym (lub na messengerze).
15. Bywam czasem szorstki i surowy wobec swojego dziecka.

16. Czasem mam wrażenie, że jeśli nie przypilnuję wszystkiego, na pewno coś złego stanie się mojemu dziecku.
17. Oczekuję, że moje dziecko będzie się mnie słuchało (będzie posłuszne).
18. Dbam o wszechstronny rozwój swojego dziecka, ma grafik wypełniony różnymi zajęciami pozalekcyjnymi od rana do wieczora.
19. Ważne jest dla mnie respektowanie panujących w naszej rodzinie zasad.
20. Staram się być konsekwentny, ale i wyrozumiały.
21. W moim domu panuje jasna hierarchia i wiadomo, czyje zdanie jest najważniejsze.
22. Mam wśród znajomych na Facebooku kolegów i koleżanki swojego dziecka.
23. Nie znam kolegów ani koleżanek swojego dziecka, z reguły spotyka się z nimi poza domem.
24. Osiągnąłem w życiu sukces i za wszelką cenę do jego osiągnięcia poprowadzę również swoje dziecko.
25. Uważam, że nieuchronne i surowe kary są skuteczne wychowawczo.
26. Jawna kontrola i kary nie działają, dlatego stosuję pochwały i nagradzam za posłuchanie mnie.
27. Unikam konfliktów, raczej dążę do harmonii i zachęcam do dialogu.
28. Nie mam czasu sprawdzać na każdym kroku, co robi moje dziecko, da sobie radę.
29. Daję swojemu dziecku wszystko, czego potrzebuje, więc oczekuję, że w zamian będzie wzorowo się uczyło lub będzie najlepszym sportowcem.
30. Wierzę swojemu dziecku – jeśli mówi, że nie pali, to żadna pedagog mi nie wmówi, że jest inaczej!

Zakreśl numery tych zdań, z którymi się zgadzasz i zsumuj ilość zakreślonych zdań w każdym poziomym wierszu. Nazwa stylu rodzicielskiego, przy którym ilość zakreślonych zdań jest największa, to najprawdopodobniej najbliższy Ci styl.

1	4	11	19	20		Rodzik autorytet
3	15	17	21	25		Rodzik dyktator
2	12	22	26	27		Rodzik kumpel
5	7	10	23	28		Rodzik zajęty
6	9	14	16	30		Rodzik (nad)troskliwy
8	13	18	24	29		Rodzik narcyz

Charakterystyka różnych typów rodzicielstwa



Rodzic autorytet – jest to najbardziej typowy styl wychowawczy i ma pozytywne przełożenie na poczucie szczęścia i sukces młodych ludzi w dorosłym życiu.

Rodzic autorytet

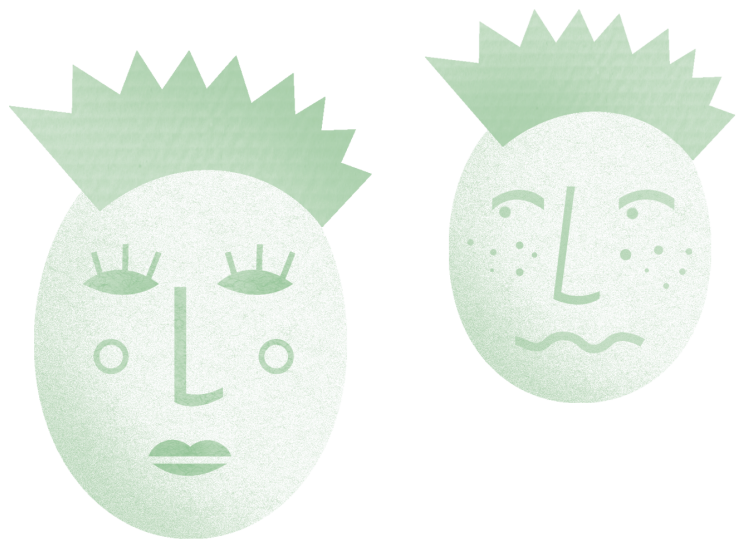
Ten styl wychowawczy łączy ciepło i miłość rodzicielską z ustalonymi stabilnymi zasadami. Rodzice starają się zapewnić fizyczne i emocjonalne bezpieczeństwo. Wychowanie odbywa się w atmosferze dyscypliny i respektowania zasad, na przykład dzieci mają wyznaczone obowiązki domowe. Rodzice autorytatywni podchodzą zdroworozsądkowo i z pewną dozą elastyczności do kwestii kontroli. Wprowadzane zasady muszą mieć logiczny sens i są negocjowalne, chociaż ostatecznie to rodzice mają ostatnie słowo. W tym stylu rodzice są ciepłi, życzliwi i wyrozumiali – są emocjonalnie dostępni dla swoich dzieci. Jest to najbardziej typowy styl wychowawczy i ma pozytywne przełożenie na poczucie szczęścia i sukces młodych ludzi w dorosłym życiu.

Rodzic dyktator

Ten styl wychowawczy często łączy się z konserwatywnymi poglądami rodziców. W rodzinie panuje hierarchiczność, dzieci podlegają rodzicom. To rodzic podejmuje decyzje, stanowczo trzyma się reguł, które są nienegocjowalne i z dziećmi się o nich nie dyskutuje. Ważne są zasady, porządek i surowa dyscyplina utrzymywana za pomocą kar. Od dziecka oczekiwane jest podporządkowanie i tłumienie emocji. Rodzice bywają agresywni i niecierpliwi, jeśli dziecko nie potrafi się zachowywać grzecznie, nie okazują ponadto ciepła rodzicielskiego. Takie wychowanie może mieć negatywne konsekwencje dla zdrowego rozwoju emocjonalnego i społecznego.

Rodzic kumpel

Ten styl za priorytet wychowania stawia miłość i przywiązanie. Relacja jest nadrzędna – większość decyzji rodzic podejmuje tak, by dziecko nie było na niego złe. Dlatego dorosły przyzwala na wiele rzeczy, nie kontroluje specjalnie zachowania i dość luźno podchodzi do dyscypliny. Dąży do unikania konfliktów, zachowania harmonii i dialogu. Niestety często dorośli, odrzucając jawną kontrolę i kary, uciekają się do manipulacji – np. szantażu emocjonalnego lub przekupstwa. To wychowanie charakteryzuje się dużą dawką ciepła ze strony rodziców, którzy starają się zaspokoić wszelkie potrzeby i okazać maksymalną troskę. Hierarchia domowa nie istnieje – rodzic propaguje równość i partnerstwo. Dba o wszechstronny, nieskrępowany rozwój dziecka i zachęca je do niezależnego myślenia. Taki styl może mieć negatywne konsekwencje: może prowadzić do wychowania despotycznych, egoistycznych dzieci. Ten brak norm i granic często skutkuje dużym prawdopodobieństwem sięgania po używki w okresie dojrzewania.



Dzieci rodziców zajętych bardzo często wchodzą w konflikt z prawem, łamią też normy społeczne, obyczajowe, sięgają po używki.

Rodzic zajęty

Ten styl wychowawczy cechuje niska kontrola zachowania i brak ciepła ze strony rodziców. Zaspokajane są potrzeby fizyczne i materialne, ale ignorowane potrzeby emocjonalne dziecka. Rodzice – czasem z powodu sytuacji życiowej, np. konieczności poświęcenia się pracy – utrzymują dystans i nie angażują się w życie dzieci, zakładają, że same sobie poradzą i w ten sposób nauczają się samodzielności i niezależności. Taki rodzic uaktywnia się tylko wtedy, kiedy musi – gdy pojawiają się wyraźne kłopoty w nauce lub uwagi nauczycieli. Zainteresowany jest jednak nie przyczyną takiej sytuacji, ale szybkim rozwiązaniem problemu, bez zagłębiania się w sprawy dziecka. Jest to wychowanie powierzchowne, zaniedbujące. Konsekwencje takiego stylu rodzicielskiego mogą być negatywne. Dzieci rodziców zajętych bardzo często wchodzą w konflikt z prawem, łamią też normy społeczne, obyczajowe, sięgają po używki – nie mają zinternalizowanych norm, czasem jest to rodzaj buntu, wołanie o to, by zostać zauważonym. Pojawiają się też problemy z nawiązywaniem głębokich i trwałych więzi.

Ten styl wychowania może mieć negatywny wpływ na rozwój dziecka – opóźnić jego usamodzielnianie się.



Rodzic (nad)troskliwy

Ten styl wychowania charakteryzuje się trzymaniem dzieci blisko siebie. Taki rodzic stale wisi dziecku nad głową, dbając o to, żeby przypadkiem nie stała mu się krzywda. Dlatego często mówi się o zjawisku helicopter parenting (z języka angielskiego – rodzicielstwo z helikoptera). Postawa taka wynika z nadmiernego strachu o dziecko. Rodzic obawia się, że jeśli nie przypilnuje i nie skontroluje wszystkiego, to coś złego stanie się jego dziecku. To tzw. wychowywanie pod kloszem wynika z chęci ochrony dziecka przed wszystkimi trudnościami, problemami i frustracjami. Tacy rodzice we wszystkim wyręczają swoje dzieci, usprawiedliwiają ich zachowanie, ukrywają błędy i pomyłki. To ten typ rodzica, o którym krążą legendy (choć są to ponoć prawdziwe historie!) typu: poszedł do profesora na uczelni wyklócać się o ocenę, wysłał zamiast dziecka aplikację o pracę i poszedł z nim na rozmowę... Tacy rodzice nie wierzą w to, że młodzi ludzie sami potrafią o siebie zadbać. Ten styl wychowania może mieć negatywny wpływ na rozwój dziecka – opóźnić jego usamodzielnianie się. Młody człowiek może być niedojrzały, mieć problemy w relacjach interpersonalnych, w okresie dorosłości może reagować depresyjnie lub agresywnie na doznawane niepowodzenia, ponieważ nigdy się nie nauczył, czym jest ryzyko, jakie są konsekwencje jego działań i jak samodzielnie rozwiązywać swoje problemy.

Rodzic narcyz

Ten styl wychowawczy zakłada, że dziecko jest w zasadzie tylko dodatkiem do życia rodziców. Bardzo często pojawia się on w rodzinach zamożnych, wśród rodziców, którzy piastują wysokie stanowiska, o dużym prestiżu społecznym. W takich rodzinach dziecko jest traktowane przedmiotowo, jako narzędzie do dalszego potwierdzania swojej wartości. Dlatego rodzic stale popycha dzieci do osiągnięcia sukcesu, oczekuje od każdego z nich bycia perfekcyjnym – wzorowych ocen, nagród sportowych itp. Rodzic identyfikuje się z osiągnięciami swojego dziecka, często wykorzystując je jako środek do realizacji własnych marzeń, których nie udało mu się spełnić. Rodzic nie respektuje potrzeb dziecka, uważa, że sam lepiej wie, czego mu trzeba. Używa więc różnych mechanizmów kontroli, w efekcie narzucając dzieciom realizację własnych celów, zamiast umożliwić im odkrywanie siebie. Ten styl wychowawczy jest bardzo toksyczny. Tak wychowywane dziecko ma potem kłopoty z określeniem własnej tożsamości, ale także problem z poczuciem własnej wartości, bo przez cały okres dorastania stara się zaspokajać potrzeby rodziców – być ładne, miłe, grzeczne, bo wie, że tylko wtedy będzie przez rodziców akceptowane.

Ten styl wychowawczy jest bardzo toksyczny. Tak wychowywane dziecko ma potem kłopoty z określeniem własnej tożsamości, ale także problem z poczuciem własnej wartości.

Intencje w wychowaniu to w ogóle ciekawe zagadnienie. Myślę, że każdy rodzic powinien czasem zadać sobie pytanie: „PO CO?”. „PO CO TO MÓWIĘ? PO CO TO ROBIĘ? CZY TO NA PEWNO JEST ZGODNE Z MOIMI INTENCJAMI WYCHOWAWCZYMI?”.



Podsumowanie

I jak? Zaskoczony? Zły? Uważasz, że żaden typ zupełnie do Ciebie nie pasuje? Uważasz, że któreś stwierdzenie wcale nie pasuje do danego stylu rodzicielstwa?

Test ten nie służy do tego, by Cię ocenić ani zaszufadkować. Ma Ci posłużyć jako inspiracja i okazja do autorefleksji. Każdy z nas sam decyduje, jak chce wychowywać dzieci, jak chce się do nich zwracać, co jest dla nich dobre, a co złe.

Im więcej mamy wiedzy o tym, jak pewne słowa lub zachowania mogą działać na innych, tym większa szansa, że po pewnym czasie zaczniemy świadomie stosować niektóre komunikaty, a innych świadomie unikać i ostatecznie dobrze dopasujemy to, co mówimy i robimy, do swoich prawdziwych intencji.

Intencje w wychowaniu to w ogóle ciekawe zagadnienie. Myślę, że każdy rodzic powinien czasem zadać sobie pytanie: „PO CO?”. „PO CO TO MÓWIĘ? PO CO TO ROBIĘ? CZY TO NA PEWNO JEST ZGODNE Z MOIMI INTENCJAMI WYCHOWAWCZYMI?”. Spróbuj.

Jeśli Twoją intencją jest „CHCĘ WYCHOWAĆ SAMODZIELNEGO CZŁOWIEKA”, to po co obsesyjnie sprawdzasz jego oceny, telefon, przeszukujesz mu plecak i kontrolujesz, z kim się spotyka?

Jaki jest (mój) nastolatek?



Czy wiemy, jak dojrzewa młody człowiek? Jak zmienia się jego ciało, rozwija się jego mózg? Jakie ma to przełożenie na jego sposób komunikacji? Co oznacza bunt nastoletni?

Czy wiemy, jak dojrzewa młody człowiek? Jak zmienia się jego ciało, rozwija się jego mózg? Jakie ma to przełożenie na jego sposób komunikacji? Co oznacza bunt nastoletni?

Psychologia rozwojowa pomaga nam precyzyjnie ustalić, jakie zmiany zachodzą w człowieku w wieku dojrzewania i jaki ma to wpływ na jego zachowanie. Są to fakty mające potwierdzenie w badaniach naukowych i dobrze byłoby, gdybyś na potrzeby nauki odpowiedniego komunikowania się z młodym człowiekiem brał poprawkę na to, co się dzieje w jego organizmie, myślach, uczuciach i emocjach. Ma to podstawy w biologii. Podkreślam to bardzo mocno, bowiem z mojego doświadczenia wynika, że komunikując się z nastolatkami, często je przeceńniamy lub ich nie doceniamy. Każdy z nas może łatwo wpaść w te pułapki:

„NIE JESTEŚ JUŻ DZIECKIEM, ROZUMIESZ, O CZYM MÓWIĘ!”,
„MOŻE I ZA ROK BĘDZIESZ PEŁNOLETNIA, ALE EMOCJONALNIE JESTEŚ JESZCZE NIEDOJRZAŁA! ZROZUMIESZ, GDY BĘDZIESZ W MOIM WIEKU/GDY BĘDZIESZ MIEĆ WŁASNE DZIECI”.

W niniejszej publikacji oraz na prowadzonych przeze mnie warsztatach rozmawiamy o komunikacji z nastolatkami w schyłkowym momencie dojrzewania i u progu dorosłości, czyli z młodzieżą od około 13. do 18. roku życia. Powszechnie wiadomo, że dojrzewanie człowieka obejmuje m.in. dojrzewanie płciowe.

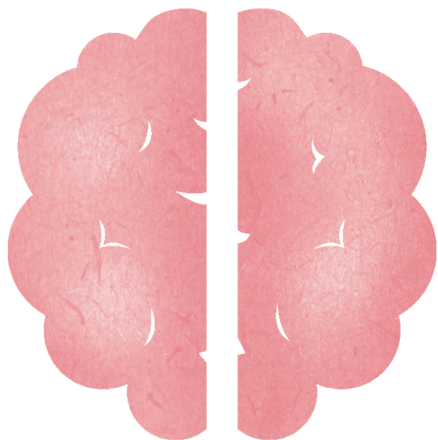
Oznacza to, że u dziewcząt następuje:

- › przyspieszenie tempa wzrastania (tzw. skok wzrostowy);
- › pojawienie się pierwszej miesiączki;
- › zwiększona potliwość;
- › pojawienie się owłosienia łonowego i pachowego;
- › pojawienie się zmian trądzikowych;
- › zmiana figury (powiększenie piersi, poszerzenie w biodrach).

Natomiast u chłopców:

- › przyspieszenie tempa wzrastania (tzw. skok wzrostowy);
- › rozwój narządów płciowych (powiększanie się objętości jąder, marszczenie i ściemnienie skóry moszny, wydłużanie się prącia);
- › pojawienie się owłosienia łonowego, pachowego oraz zarostu na twarzy;
- › zmiana zapachu potu;
- › pojawienie się zmian trądzikowych;
- › mutacja.

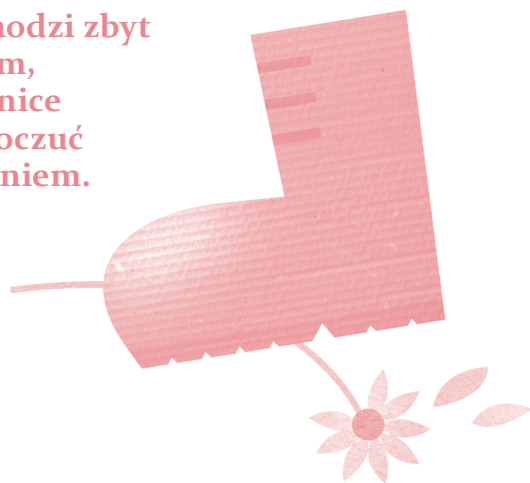
Gdy tak wielkie zmiany zachodzą w organizmie, naturalny jest zwiększony poziom stresu. Wyobraź sobie, że wszystko w Twoim ciele zaczyna działać inaczej niż do tej pory – masz inny głos, inne gesty, inną budowę ciała, nawet inny zapach! A kiedy na tym froncie sytuacja zaczyna się już stabilizować, nadchodzą dużo poważniejsze zmiany, nie tak oczywiste do wychwycenia – zmiany w mózgu.



Mózg nastolatka nie jest ani nie może być tak dojrzały jak mózg dorosłego człowieka.

Mózg nastolatka nie jest ani nie może być tak dojrzały jak mózg dorosłego człowieka. Obserwowane przez naukowców zmiany w mózgu dojrzewającego człowieka dotyczą szczególnie kory przedczołowej, która zawiaduje naszymi procesami myślowymi. Kora przedczołowa odpowiada za integrowanie informacji, planowanie, podejmowanie decyzji oraz przewidywanie potencjalnych konsekwencji. To właśnie ten obszar mózgu hamuje nasze irracjonalne zapędy, to dzięki niemu zdrowy rozsądek bierze górę nad emocjami. Ponieważ nastolatki mają nie w pełni wykształconą korę przedczołową, ich zachowania często są impulsywne i niekontrolowane. Dlatego też w tych latach życia ludzie tak często podejmują ryzyko, szukają przygody, intensywnej emocji, ekscytuje ich łamanie norm prawnych i społecznych, sięgają po pierwsze używki. Niestety ponieważ podczas podejmowania decyzji nie uruchamia się kora przedczołowa, tylko tzw. niższa, prymitywna partia mózgu (bruzda skroniowa górna), nastolatki nie są zdolne do oceny konsekwencji swoich działań.

Według badaczy do świadomości młodych ludzi nie dochodzi zbyt szybko informacja o tym, że naruszają czyjeś granice albo że ktoś mógł się poczuć urażony ich postępowaniem.

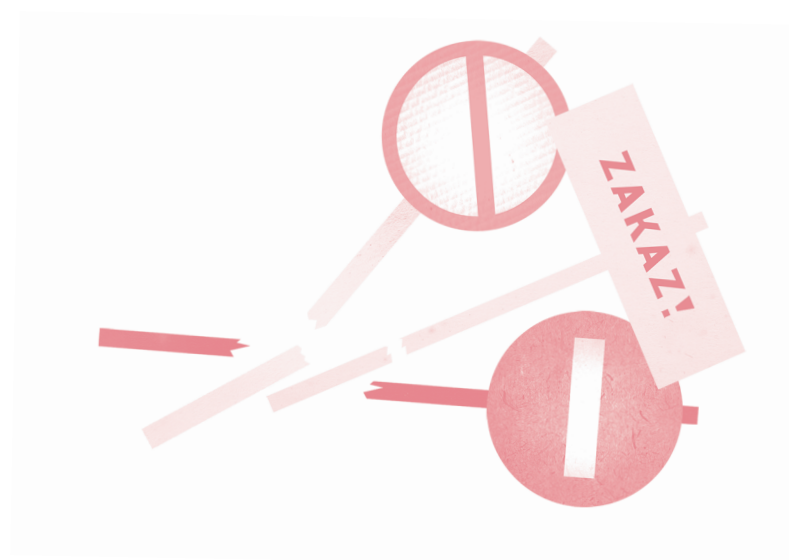


W wyniku nierównoczesnego dojrzewania różnych części mózgu i samej kory mózgowej współpraca tych organów nie przebiega najlepiej. Poczucie wewnętrznej niestabilności ma duży wpływ na zachowanie nastolatków i sposób, w jaki się komunikują. Młodzi ludzie potrafią swoimi słowami i postawami ranić innych ludzi, m.in. dlatego, że według badaczy do ich świadomości nie dochodzi zbyt szybko informacja o tym, że naruszają czyjeś granice albo że ktoś mógł się poczuć urażony ich postępowaniem. Praca, jaką wykonuje mózg w tym ważnym okresie, pochłania bardzo dużo energii. Młodzież bardzo wyraźnie to odczuwa: podlega w tym czasie gwałtownym emocjom (czuje się wręcz rozdzierana przez skrajności), odczuwa drażliwość, ma obniżoną koncentrację, bywa nerwowa i porywcza. Wykazuje też (jak dobrze to znamy!) wyraźną nadwrażliwość na ocenę swojej osoby.

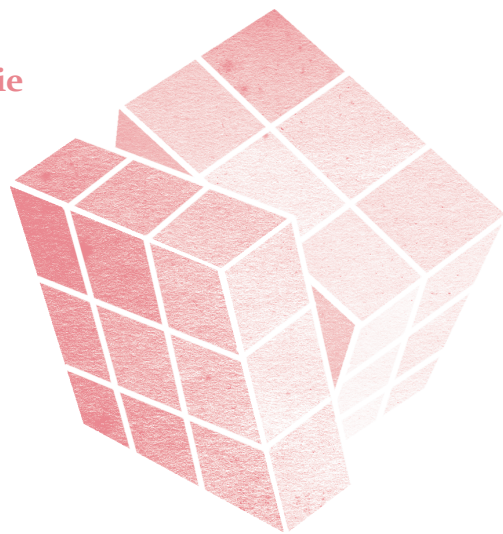
Podsumowując – starając się skutecznie komunikować z młodzieżą, powinniśmy zwrócić uwagę na charakterystyczne cechy tej grupy wiekowej.

Nastolatki:

- › kwestionują autorytety, podważają wcześniej uznawane bezdyskusyjnie zasady i wartości;
- › mają niezwykle silną (czasem nadrzędną) potrzebę przynależności;
- › ważnym priorytetem jest grupa rówieśnicza, chcą spędzać czas z kolegami, z którymi łączą ich wspólne doświadczenia, emocje i przeżycia;
- › uważają, że dorośli po prostu ich nie rozumieją, często czują się nierozumiane przez nikogo;
- › emocje, które odczuwają, są bardzo silne, a ich przeżycia i uczucia wydają im się wyjątkowe;
- › potrzebują być doceniane i chcą być zauważane;
- › ponieważ ich ciała dynamicznie się rozwijają, nastolatki często obsesyjnie zaczynają się przejmować swoim wyglądem;
- › doświadczają pierwszej miłości, wchodzi w pierwsze związki;
- › często działają impulsywnie, pod wpływem chwili;
- › próbują używek, co jest naturalne w ich wieku;
- › często podejmują ryzyko, wierzą w to, że są niepokonane, nieśmiertelne.



Choć wielu nastolatków dojrzeva fizycznie i wygląda na starszych i dojrzalszych, niż jest w rzeczywistości, to wciąż pozostaje w procesie dojrzewania emocjonalnie, umysłowo i moralnie.



Ważne, by rozumieć, które zachowania wynikają z tego, że młody człowiek staje się dorosły – przechodzi proces indywidualizacji, czyli budowania własnej tożsamości, stabilnej osobowości dorosłego człowieka. Choć wielu nastolatków dojrzeva fizycznie i wygląda na starszych i dojrzalszych, niż jest w rzeczywistości, to wciąż pozostaje w procesie dojrzewania emocjonalnie, umysłowo i moralnie.

Wnioski:

Zatem kolejny raz, tak jak w przypadku poprzedniego rozdziału, powinniśmy potraktować tę wiedzę (tym razem wiedzę naukową, nie zaś wiedzę o samym sobie) jako pretekst do refleksji i inspiracji. Im więcej wiemy, tym lepiej, bo bardziej świadomie będziemy się komunikować z nastolatkiem.

Zjawisko – bunt nastolatka

„Nie bardzo podoba mi się definiowanie nastolatków za pomocą pojęcia buntu lub burzy hormonów. Niemal każdego dnia spotykam nauczycieli i wychowawców, którzy mówią o nastolatkach w ten sposób. (...) Zupełnie jakby nastolatki z definicji stanowiły jakiś problem albo były przyczyną problemu. A przecież one robią tylko to, co muszą robić: dorastają.”

— JESPER JUUL

Z zacytowanym autorytetem można się zgodzić lub nie, Jesper Juul bywa oceniany krytycznie. Zaproponował on model pedagogiki, który w centrum stawia relację z dzieckiem, odchodząc stanowczo od karania, nagradzania, wymagania od dziecka posłuszeństwa i wielu innych dotychczas najpowszechniejszych metod wychowawczych. W przypadku naszych nastolatków cytuję ten w połączeniu z Korczakowskim stwierdzeniem „NIE MA DZIECI – SĄ LUDZIE” doskonale odzwierciedla to, jakie podejście chciałabym zaproponować.

Jako dorośli ludzie mamy przywilej rozumienia nieco więcej, bo mamy większe doświadczenie. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy się stawiać na pozycji mędrca, który wie lepiej lub nawet pozwala sobie na odpowiedzi typu „KIEDY BĘDZIESZ DOROSŁY, TO ZROZUMIESZ” lub nieco lekceważące „W TWOIM WIEKU TEŻ TAK MIAŁEM”. Nie róbmy tego. Każdy człowiek jest inny, jego osobowość jest inna, jego charakter i dotychczasowe doświadczenia, okoliczności, sytuacja – to wszystko jest niepowtarzalne. Nie deprecjonuj, nie bagatelizuj. Zatem stwierdzenia: „NASTOLATKI ZACHOWUJĄ SIĘ NIEOBLICZALNIE Z POWODU BUZUJĄCYCH HORMONÓW”, „NALEŻY TŁUMIĆ NASTOLETNIĄ SKŁONNOŚĆ DO RYZYKA I NIEOPANOWANĄ EMOCJONALNOŚĆ”, „DORASTANIE TO OKRES NIEDOJRZAŁOŚCI, KTÓRY TRZEBA JAKOŚ PRZETRWAĆ”, „NASTOLATKI MUSZĄ PO PROSTU ZMĄDRZEĆ...”, to mity!

Jak wygląda komunikacja z nastolatkiem?



W procesie indywiduacji młodzież cechuje nadmierny krytycyzm wobec dorosłych, a także bunt przeciw różnym formom ograniczeń, zasad i nakładanych przez nich wymagań.

Jak się komunikujemy z nastolatkami, jakie pojawiają się trudności? Jak ta komunikacja wygląda z perspektywy młodych ludzi?

Rodzice pytani o komunikację z ich nastoletnimi dziećmi często przyznają, że jest to bardzo frustrujące doświadczenie, gdy masz wrażenie, że dla swoich dzieci jesteś całym światem, a nagle pewnego dnia wyrasta jakiś mur i Ty znajdujesz się po jego jednej stronie, a one po drugiej... Dorosli skarżą się, że nastolatki się buntują, pyskują, nieprzyjemnie się wyrażają i się obrażają.

Pamiętajmy o tym, że młodzi ludzie bardzo często pewnym siebie i niezależnym sposobem bycia albo przybierając maskę „MAM TO GDZIEŚ”, przykrywają nieprzyjemne uczucia, które w tym wieku często im towarzyszą: zmieszanie, niepokój lub zawstydzenie. Nastolatek z reguły w grupie, wśród znajomych, zachowuje się głośno, śmieje się, krzyczy, żartuje, przeklina – pragnie zwracać na siebie uwagę. Natomiast wobec dorosłych często się wycofuje, zamyka lub staje się złośliwy, pyskuje. To dlatego że w procesie indywiduacji (sprawdź w poprzednim rozdziale) młodzież cechuje nadmierny krytycyzm wobec dorosłych, a także bunt przeciw różnym formom ograniczeń, zasad i nakładanych przez dorosłych wymagań.

Kiedy rozmawiam z rodzicami nastolatków, bardzo często spotykam się z ich zaskoczeniem – mają wrażenie, że nagle ktoś po prostu im podmienił dziecko! Do tej pory grzeczna i spokojna latorośl nagle zaczyna przeklinać, sprawiać kłopoty w szkole, buntuje się przeciwko obowiązkom domowym. Do tej pory gadatliwa, wesoła i otwarta, teraz zaczyna się zamykać w swoim pokoju, godzinami słucha muzyki, siedzi z nosem w telefonie, cały czas z kimś koresponduje, nie słucha, co się do niej mówi.

Młodzież chce, by dać jej trochę wolnej przestrzeni (...). Nastolatki nie chcą być na każdym kroku kontrolowane.



A teraz powiem Ci, jak sprawa wygląda z drugiej strony... Jestem praktykującym pedagogiem. Pracuję w dużej szkole publicznej, realizuję też dodatkowe projekty społeczne, edukacyjne i kulturowe. W dużej mierze opieram je na współdziałaniu ze swoimi uczniami lub absolwentami, którzy z reguły po skończeniu szkoły pozostają ze mną w kontakcie i w przyjacielskich relacjach. Rozmawiam z nastolatkami, jestem kimś pomiędzy nimi a Wami, rodzicami. Codziennie mam kontakt z kilkudziesięcioma młodymi ludźmi. Oddaję im głos.

Wyniki badań

W kwietniu i maju 2019 r. przebadalam za pomocą wywiadów i kwestionariuszy około 200 nastolatków w wieku od 14 do 17 lat. Poniżej najważniejsze wnioski.

Nadrzędny postulat od młodzieży: Więcej zrozumienia!

Aż 86 proc. badanych nastolatków oczekuje, że rodzice będą mieli do nich większe zaufanie. Młodzież chce, by dać jej trochę wolnej przestrzeni, by dorośli nie byli nadopiekuńczy i bardziej ufali swoim dzieciom. Nastolatki nie chcą być na każdym kroku kontrolowane.

Z perspektywy nastolatka...

co chciałbyś aby rodzice wiedzieli...

Jak dziecko ma gorszy dzień to żeby to zrozumieli i dali spokój, bo tylko go wkurwią jeszcze bardziej...

Młodzież dawała ciekawe rady: „NIE MÓWIĆ, CZEGO NIE WOLNO NAM ROBIĆ, ALE ZASUGEROWAĆ ALTERNATYWĘ”.

64 proc. ankietowanych nastolatków stwierdziło: „JEŻELI MÓWIĘ, ŻE NIE CHCĘ O CZYMŚ ROZMAWIAĆ, TO CHCĘ, BY RODZICE TO USZANOWALI!”. Badani mówili, że to bardzo ważne, by nie poruszać tematów, które sprawiają, że czują się niekomfortowo.

Kilkudziesięciu nastolatków podkreślało, że potrzebują i chcą kontaktu z rodzicami, ale nie mogą z nim rozmawiać, bo ci ciągle są zajęci... Młodzież apelowała o mniej siedzenia z nosem w telefonie lub komputerze i więcej rozmów, np. przy wspólnym posiłku. Ciekawe... Czy to nie te same zarzuty, które najczęściej dorośli mają do młodzieży?

Nie lubię tego, że moi rodzice są wścibscy jeśli chodzi o mój związek i ogólnie moje relacje... czywiście mają prawo wiedzieć co ja robię... ale do pewnego stopnia.

Jeśli mam ochotę mówić o moim związku, to mówię. Ale nie lubię jak są wścibscy, zwyczajnie za dużo chcą wiedzieć...

W różnorodnych wypowiedziach otwartych młodzież okazywała, że chce, by rodzice zachowywali się jak dorośli i nie próbowali „włamywać się” do świata nastolatków. Nastolatki apelowały o to, by nie próbować używać slangu młodzieżowego, nie udawać, że też interesujemy się ich idolami, nie próbować ubierać się w zbyt młodzieżowe ubrania. Oni to uważają za obciach. Wielu nastolatków prosiło: „NIE NAZYWAJCIE MNIE DZIECKIEM”, „NIE TRAKTUJCIE MNIE JAK MAŁE DZIECKO”, „NIE RÓBCIE MI OBCIACHU W MIEJSCACH PUBLICZNYCH”. To takie przypomnienia, które zawsze są na czasie.

Osobną, bardzo ważną kwestią są media społecznościowe. Młodzi nie chcą, by rodzice śledzili każdy ich krok w internecie, komentowali udostępniane przez nich treści, dodawali

do znajomych ich znajomych oraz rozmawiali z ich znajomymi w sieci (szczególnie na ich temat). Nastolatki są bardzo czułe na punkcie prywatności. Pewnie dlatego, choć badanie dotyczyło komunikacji, w wolnych wnioskach młodzież masowo zgłaszała legendarny postulat: „NIE WCHODŹ DO MOJEGO POKOJU BEZ PUKANIA”.

Jak będę chciał powiedzieć to powiem.

A jak rodzice odpowiedzą, że oni tak robią, bo się martwią?

Właśnie o to chodzi... o granice.

Granice wścibskości. Do pewnego momentu się martwią. A dalej to już jest ciekawość.

To przytłaczające. Dużo więcej mówię mamie sam z siebie niż kiedy na mnie naciska.

Bardzo wielu nastolatków opowiadało o tym, że potrzebuje czasem swojej przestrzeni, nie tylko w rozumieniu prywatności własnego pokoju, ale też czasu, by sobie poradzić z trudną sytuacją, która ich spotkała. Ważne, by umieć wtedy zrobić krok w tył, nie dopytywać, nie naciskać, nie denerwować jeszcze bardziej. Nastolatki pisały w ankietach, żeby rodzice nie pytali, czy wszystko dobrze, jeśli wygląda źle. Oczekują raczej, że dorośli wykażą się zrozumieniem i taktem.

Ponad 70 proc. badanych zwracało uwagę na to, że dorośli bardzo dużo krzyczą. Krzyczą, jak mówiły nastolatki, „o wszystko”, najczęściej z powodu ocen. Cały czas mówią podenerwowanym tonem, podnoszą głos. Wtedy ciężko jest normalnie rozmawiać, reaguje się obronnie lub też agresywnie.

Ogromna większość badanych nastolatków zgłaszała ponadto, by nie lekceważyć ich problemów i zawsze je wspierać. Młodzi ludzie naprawdę bardzo chcą, by rodzice ich cenili i podkreślali ich sukcesy, bo – jak stwierdzili – wtedy dziecko czuje się

Ponad 70 proc. badanych zwracało uwagę na to, że dorośli bardzo dużo krzyczą.



Można zapytać swoje dzieci o zdanie, o ich oczekiwania, wysłuchać ich opinii, a nawet powiedzieć wprost, że dzięki ich radom możemy stać się lepszymi rodzicami.

docenione i ma większą wiarę w siebie. No cóż – nastolatki wyrażają naturalną potrzebę rozwoju każdego człowieka – potrzebę uznania i szacunku (pamiętacie piramidę potrzeb Masłowa?). Te wyrażane wprost nadzieje i oczekiwania powinny być dla nas, dorosłych, drogowskazem.

Bądźmy obecni, twórzmy atmosferę otwartości i życzliwości, by młody człowiek mógł skorzystać z naszego mądrego i dojrzałego wsparcia zawsze, gdy będzie tego potrzebował.

Badania te pokazują, że choć możemy mieć wiele zastrzeżeń co do tego, jak się z nami komunikują nasze nastoletnie dzieci, to i my popełniamy przecież mnóstwo błędów. Pamiętajmy, że o tym wszystkim można rozmawiać. Można zapytać swoje dzieci o zdanie, o ich oczekiwania, wysłuchać ich opinii, a nawet powiedzieć wprost, że dzięki ich radom możemy stać się lepszymi rodzicami.

Katalog dobrych praktyk w komunikacji z nastolatkiem



Co robić, a czego nie robić? Jakie postawy i strategie komunikacyjne wspierają porozumienie, a jakie je uniemożliwiają?

Co robić, a czego nie robić? Jakie postawy i strategie komunikacyjne wspierają porozumienie, a jakie je uniemożliwiają?

Bądź obecny

Przeciętny, zdrowy nastolatek **nie chce** rozmawiać z rodzicami. Brzmi absurdalnie? Z poprzednich rozdziałów już wiesz, że jest to naturalny etap naszego rozwoju – oznaka procesu indywidualizacji.

Znasz to?

- „O, JUŻ WRÓCIŁEŚ? CO BYŁO W SZKOLE?”.
- „SPOKO” (opcjonalnie: „NIC” lub po prostu wzruszenie ramion i pójście do swojego pokoju).

Nastolatek nie chce z Tobą rozmawiać **do momentu, gdy mu się zachce**. Nie obrażaj się, tak po prostu jest. Młody człowiek czuje się nierozumiany i taka jest prawda – nie rozumiesz, co on przeżywa, bo już z tego wyrosłeś. Daj mu spokój i bądź przy nim, gdy tego potrzebuje. Często go o tym informuj, powtarzając: „PAMIĘTAJ, ŻE GDY TYLKO BĘDZIESZ CHCIAŁ POGADAĆ, TO JESTEM”.

Słuchaj uważnie

Dawaj dobry przykład. Gdy rozmawiasz ze swoim nastolatkiem, skup uwagę tylko na nim. Pamiętajś wyniki badań z poprzedniego rozdziału? Nie sprawdzaj ukradkiem wiadomości w telefonie, nie zerkaj na telewizor. Nie wychodź do kuchni przypilnować zupy, gdy nastolatek jest właśnie w trakcie zwierzeń. Spróbuj uważności. Patrz prosto na niego, usiądźcie wygodnie w Waszym ulubionym miejscu. Jeśli Twój nastolatek to lubi, nawiąż kontakt fizyczny: przytul go, pogłaszcz po włosach. To nadal Twoje dziecko!

Jeśli nastolatek miał już odwagę przyznać się do czegoś złego, nie wściekajmy się, nie reagujmy awanturą.



Nie krzycz ani nie rób awantur

Krzyk to ogromna bariera w komunikacji. Niewielu dorosłych potrafi odpowiadać normalnie i spokojnie, gdy ktoś na nich krzyczy – tak samo jest z dziećmi i młodzieżą. Nie wykorzystujmy w taki sposób swojej przewagi. Jeśli nastolatek miał już odwagę przyznać się do czegoś złego, nie wściekajmy się, nie reagujmy awanturą, bo następnym razem młody człowiek dwa razy się zastanowi, czy szczerowość z nami mu się opłaca...

Nie wyśmiewaj, nie drwij, nie lekceważ, nie kwestionuj, nie bagatelizuj

Bardzo ważna jest życzliwa, otwarta postawa i podejście jak do myślącej, odpowiedzialnej, już prawie dorosłej osoby. Stosuj pozytywne, wspierające komunikaty. Nie wyśmiewaj ani nie lekceważ problemów i trudności, które nastolatek przeżywa, nawet jeśli Tobie wydają się niepoważne.

Nie wykorzystuj swojej przewagi jako rodzica i dorosłego

- „NIE MÓW DO MNIE TAKIM TONEM!”.
- „NIE ODZYWAJ SIĘ DO MNIE W TEN SPOSÓB, MOJA PANNO!”.
- „NIE PYSKUJ”.
- „UWAŻAJ DO KOGO MÓWISZ, JESTEM W KOŃCU TWOIM OJCEM”.

Takie słowa natychmiast przerywają pozytywną komunikację. Sprowadzają nastolatka do roli niezdolnego dziecka i zamykają partnerską rozmowę lub dyskusję. Kiedy w końcu rozmawiacie **naprawdę** o ważnych sprawach, to nawet jeśli pojawiają się emocje, czy warto przerywać ten bezcenny moment, zaznaczając swoją wyższą pozycję?

Podobnie działa przerywanie nastolatkowi jego opowieści, żeby go poprawić, skorygować, sprowadzić na właściwe tory w imię dobrego wychowania, zamiast wysłuchać do końca, co ma do powiedzenia i jak widzi daną sprawę.

Naprawdę chciałbyś, by Twój nastolatek opowiadał Ci o wszystkich szczegółach swoich przyjaźni lub intymnych relacji?

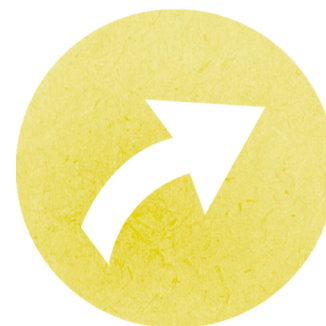
Nie zrzedź, nie praw kazań

- „BO TY NIGDY...”, „BO TY ZAWSZE...”, „TRZEBA BYŁO MYŚLEĆ WCZEŚNIEJ...”.

Te sformułowania są niesprawiedliwe i z reguły nieprawdziwe. Nie pomagają też rozwiązać problemu, służą właściwie tylko wyładowaniu frustracji tego, kto je wypowiada. W takich sytuacjach uszy same się zamykają – nikt nie chce tego słuchać. Kojarzysz sytuację, w której Ty coś mówisz, rozgadujesz się, jedna sprawa prowadzi do drugiej, przypominasz sobie kolejne „przewinienia”, dodajesz „TAK SAMO BYŁO...” i wprowadzasz kolejny wątek... zerkasz na nastolatka, a ten ukradkiem ogląda telewizję albo przegląda telefon i awantura gotowa, bo „W DODATKU NAWET NIE SŁUCHASZ?”. A gdyby spróbować inaczej? Jak? Wypróbuj technikę **FUKO** omówioną w następnym rozdziale.

Nie bądź wścibski, pod żadnym pozorem nie naruszaj prywatności nastolatka

Pomyśl o tym, że w gruncie rzeczy byłoby nienaturalne, gdyby nastoletni człowiek zwierzał się absolutnie ze wszystkiego swoim rodzicom. Naprawdę chciałbyś, by Twój nastolatek opowiadał Ci o wszystkich szczegółach swoich przyjaźni lub intymnych relacji? Nastolatki mówią jasno – „DUŻO WIĘCEJ POWIEM Z WŁASNEJ WOLI NIŻ WYPYTYWANY, NACISKANY LUB WRĘCZ PRZESŁUCHIWANY”.



Upewnij się, że dany zakaz czy nakaz autentycznie wypływa z troski, a nie z potrzeby pokazania władzy, z postawy „NIE BO NIE, BO JA TAK MÓWIĘ”.

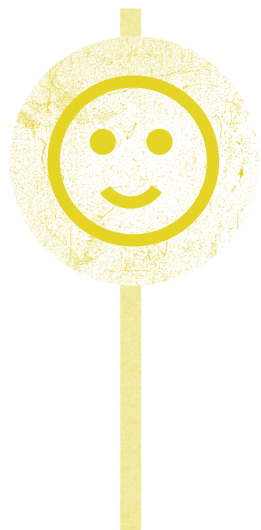
Zrezygnuj z kar i nagród

Raczej pomóż młodemu człowiekowi nauczyć się, że jego zachowanie i jego działania mają swoje konsekwencje. Jednak nie Ty wyciągaj konsekwencje, bo to tylko inna nazwa kary. Spróbujcie drogą rozmowy i zadawania pytań dojść do tego, co się zdarzyło, dlaczego i jakie będą skutki danego zachowania lub wydarzenia. Czego nastolatek może (lub możecie wspólnie) się nauczyć z tego, co się stało?

Postaraj się znaleźć złoty środek pomiędzy ciągłymi wymaganiami i naciskiem a zbyt luźnym podejściem

Jeśli wprowadzasz zasady, bądź konsekwentny. Niech te zasady będą logiczne. Zastanów się, na ile są negocjowalne i pod jakimi warunkami. Jeśli czegoś zabronisz, trzymaj się tego, nawet jeśli widzisz, że nastolatkowi trudno przyjąć odmowę. Spróbuj takiego komunikatu: „SYNKU/CÓRECZKO, WIDZĘ, ŻE JEST CI SMUTNO, ALE NIE ZGADZAM SIĘ – TAKIE SĄ MOJE ZASADY, WYNIKAJĄ ONE Z TROSKI O CIEBIE”. Upewnij się, że dany zakaz czy nakaz autentycznie wypływa z troski, a nie z potrzeby pokazania władzy, z postawy „NIE BO NIE, BO JA TAK MÓWIĘ”.

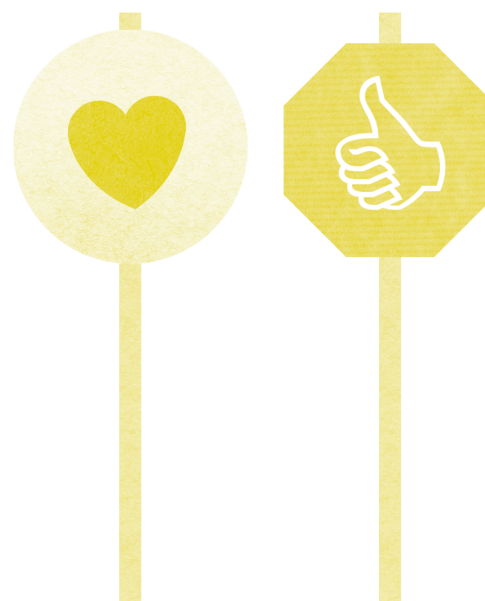
Nastolatki mają przecież poczucie humoru i z pewnością na żart zareagują o wiele lepiej niż na kolejne kazania i pretensje.



Żartuj

Naprawdę wiele sytuacji da się rozładować śmiechem. Każda rodzina ma swoje *inside jokes* – wewnętrzne żarty. Takie, które rozumiecie tylko Wy. Jakieś przekręcone słowo, którego używacie w innym kontekście niż reszta świata. Jakąś śmieszną sytuację, którą możecie wspomnieć jednym słowem. Nastolatki mają przecież poczucie humoru i z pewnością na żart zareagują o wiele lepiej niż na kolejne kazania i pretensje.

Na swoich warsztatach często korzystam z inspiracji multimedialnych. Fragment serialu, programu rozrywkowego, śmieszny filmik z YouTube'a lub mem krążący po Facebooku działają czasem bardziej niż godzina wykładu. Polecam poszukać takich inspiracji i z nich skorzystać. Mnie ostatnio do łez rozbawił filmik, w którym tata przyszedł do pokoju córki w obciętych dżinsach – chciał jej udowodnić, jak absurdalnie krótkie szorty sobie kupił. Obiecywał, że jeśli pójdzie w tych króciutkich (odslaniających pośladki) szortach do szkoły, to on ją tam odprowadzi w swoich, dokładnie takiej samej długości, czyli również odslaniających pośladki. Czy zadziało? Nie wiem, ale wyobrażam sobie, że taki obrót sprawy mógł prędzej przekonać nastolatkę niż awantura i wymówki o niestosownym stroju.



Nic tak nie wzmacnia naszej motywacji do działania, do zrobienia czegoś, jak komplement otrzymany od ważnej dla nas osoby.

Motywuj, wzmacniaj, mów komplementy

Bądź jak dobry lider, szef zespołu, domowy specjalista od zarządzania zasobami ludzkimi. Każdy człowiek funkcjonuje lepiej, kiedy czuje się lepiej. Komunikuje się spokojnie i konstruktywnie, kiedy czuje się doceniany, akceptowany, zmotywowany. A nic tak nie wzmacnia naszej motywacji do działania, do zrobienia czegoś, jak komplement otrzymany od ważnej dla nas osoby.

Zasadniczo większość tych wskazówek również nastolatkom pomogłaby w poprawie umiejętności komunikacyjnych. Możesz się z nimi tą wiedzą podzielić, może z dyskusji na ten temat wyniknie coś ciekawego i wypracujecie dodatkowe, własne dobre praktyki? Na pewno warto pamiętać, że to rodzice są ludźmi dorosłymi i to od nich pierwszych powinna się rozpocząć zmiana na lepsze.

Jak opanować emocje w komunikacji?

A do jeśli nastolatek nadużywa zaufania?

Wyznaczenie konkretnych granic, ale przy tym wsparcie...

bo chyba dla nastolatków jednym z ważniejszych problemów to brak zrozumienia...

Więc chyba chodzi o to żeby budować taką relację, która będzie się opierać trochę na współpracy, ale też żeby rodzic był oparciem.

Jak się komunikować w trudnych sytuacjach i dlaczego tak ważne jest, by się nauczyć panować nad emocjami? Jakie techniki i sposoby wykorzystać, by uspokoić emocje i konstruktywnie się komunikować?

Łatwo opowiadać o właściwej i konstruktywnej komunikacji, póki nie znajdziemy się w sytuacji kryzysowej. Znasz to? Ten moment, kiedy mówisz po raz piąty i słyszysz „ZARAZ!”. Moment, w którym słyszysz „NIENAWIDZĘ CIĘ”, moment, w którym na pytanie „O KTÓREJ BĘDZIESZ?” słyszysz w odpowiedzi trzaśnięcie drzwiami, moment, w którym słyszysz „WYJDŹ Z MOJEGO POKOJU!”... Każdego z nas wyprowadza z równowagi co innego, niektórzy mają „uczulenie” na niektóre słowa, sformułowania, czasem nawet miny. Ważne, by pamiętać, że gniew i złość, ale także zniecierpliwienie skutecznie zakłócają komunikację. Krzyk działa, gdy chcesz kogoś ostrzec, ale używany przeciwko drugiej osobie jest narzędziem zastraszenia, a nie porozumienia. Dlatego ważne jest, by się nauczyć panować nad emocjami. Poniżej kilka propozycji technik, które mogą Ci pomóc opanować emocje i przekazać wartościowy komunikat.

Technika FUKO

Służy budowaniu konstruktywnej wypowiedzi, pozwala opanować emocje i nie rozprasza przekazu. Nadawca używa komunikatu „ja”.

F – fakty

Przywołaj konkretne fakty, unikaj ogólników, wskazuj konkretne wydarzenia. Postaraj się nazwać zachowanie, a nie oceniać osobę, do której kierujesz wypowiedź, np.: „NIE WYSZEDŁEŚ DZIŚ Z PSEM, A UMAWIALIŚMY SIĘ, ŻE TO TWÓJ OBOWIĄZEK”, a nie: „JESTEŚ TAKI LENIWIY, CAŁY DZIEŃ PRZED KOMPUTEREM, NIGDY NIE MOŻESZ MI POMÓC I WYJŚĆ Z TYM PSEM”.

U – uczucia

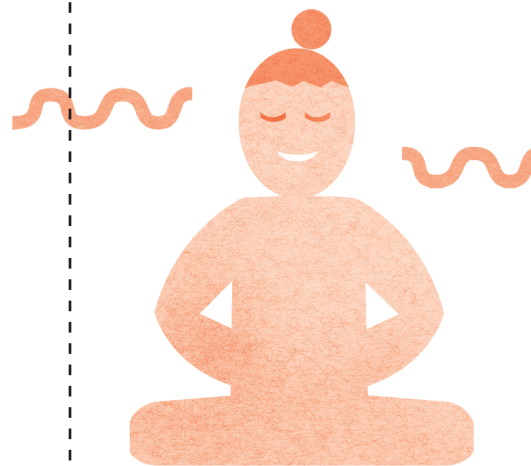
Nazwij uczucia i emocje, jakie wywołało w Tobie to, co się wydarzyło. Nie oceniaj! Postaraj się sformułować tzw. komunikat „ja”, mówiący o Tobie i Twoich przeżyciach. Pamiętaj, żeby dobrze usytuować źródło emocji, które zawsze jest w Tobie, np.: „JESTEM ZDENERWOWANY, ŻE TO JA MUSIAŁEM WYJŚĆ Z PSEM, A MIAŁEM DZIŚ COŚ WAŻNEGO DO ZROBIENIA” (nie skupiaj się jednak na wywołaniu poczucia winy, tylko na określeniu, co poczułeś), a nie: „WKURZYŁEŚ MNIE!”.

K – konsekwencje

Wspomnij o konsekwencjach, z jakimi może się wiązać zachowanie dziecka. Nie chodzi tutaj o straszenie, grożenie ani karanie. Mowa o tym, by przedstawić własną perspektywę w przyszłości, jeśli nie dokonają się żadne zmiany, np. „JEŚLI NIE BĘDZIESZ WYPEŁNIAĆ SWOICH OBOWIĄZKÓW, POMYŚLĘ, ŻE NIE POTRAFISZ DOTRZYMYWAĆ SŁOWA – JAK MAM WIĘC CIĘ PUSZCZAĆ NA IMPREZY I LICZYĆ, ŻE WRÓCISZ O USTALONEJ PORZE?” a nie: „JESZCZE RAZ ZOBACZĘ, ŻE NIE WYSZEDŁEŚ Z PSEM, TO ZA KARĘ ZABIORĘ CI TELEFON!”.

O – oczekiwania

Na koniec określ, jak ma wyglądać zmiana w zachowaniu, która miałaby się wydarzyć, i jakiej modyfikacji oczekujesz, np. „CHCIAŁBYM, ABYŚ DOTRZYMYWAŁ SŁOWA, WTEDY BĘDĘ WIEDZIAŁ, ŻE MOGĘ CI UFAĆ, KIEDY POWIESZ, ŻE COŚ ZROBISZ. PROSZĘ, ABYŚ WYSZEDŁ TERAZ Z PSEM I PAMIĘTAŁ O TYM, BY WYCHODZIĆ Z NIM CODZIENNIE PO POŁUDNIU”, a nie: „W TEJ CHWILI MASZ WYJŚĆ Z PSEM, BO JA TAK POWIEDZIAŁEM!”.



Pełna obecność, wszystkimi zmysłami. Złap wrażenia, momenty. Daj się trochę rozproszyć, trochę zdystansować.

Technika mindfulness (uważna obecność – elementy)

Gdy pojawiają się negatywne emocje, czasami bardzo pomocne jest zanurzenie się w sytuacji. Pełna obecność, wszystkimi zmysłami. Złap wrażenia, momenty. Daj się trochę rozproszyć, trochę zdystansować.

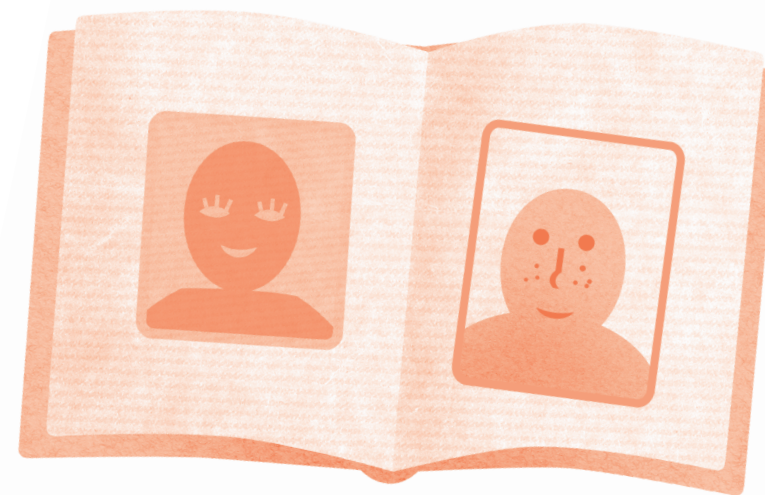
Kiedy jesteście właśnie w trakcie kłótni, w pełnym napięciu emocjonalnym, postaraj się skupić uwagę na czymś, co z reguły wywołuje uśmiech na Twojej twarzy. Zapach kawy, którą właśnie zaparzyłeś, promienie słońca przenikające przez szybę, kolczyki w uszach córki, które są prezentem od Ciebie, piosenka, którą w tle leci w radio, a którą kiedyś razem z synem wspólnie śpiewaliście, wygłupiając się... Gdy skupisz uwagę na takim szczególe, powinieneś od razu poczuć lekki spadek napięcia. Pozwól sobie pójść za tym uczuciem – uspokój się, może nawet uśmiechnij i zacznijcie rozmowę jeszcze raz, pomału, po kolei.

Czasem cuda działa też przełamanie bariery kontaktu cielesnego. Kiedy odczujesz uważną obecność i złapiesz spokojny oddech, warto spróbować podejść do młodego człowieka i mocno go przytulić lub choćby czule pogłaskać po głowie. Nie każdemu to pasuje, więc trzeba być bardzo ostrożnym, ale ja w swojej praktyce zawodowej wielokrotnie zauważałam, że serdeczny uścisk działa cuda. Często jest tak, że nastolatek, który krzyczy do rodzica „IDŹ STĄD I ZOSTAW MNIE W SPOKOJU!” tak naprawdę krzyczy w myślach „PRYTUL MNIE!”. Możliwe, że kiedy zaryzykujesz kontakt fizyczny, zostaniesz najpierw odrzucony, nawet lekko odepchnięty, ale po kilku sekundach wyczujesz, jak napięcie odpuszcza, a nastolatek wtula się w Twoje ramiona. Nie bój się tego odrzucenia – jesteś dorosły, poradzisz sobie, ale te stojące naprzeciwko buzujące nastoletnie hormony i emocje – niekoniecznie...

Technika „to interesujące...”

W trudnej sytuacji komunikacyjnej (czytaj: podczas kłótni) naprawdę kluczowe jest nabranie dystansu i zachowanie cierpliwości – wtedy możliwe jest opanowanie emocji. Następnym razem, gdy Twój nastolatek zupełnie wyprowadzi cię z równowagi, spróbuj następującej gry – wyobraź sobie, że nakładasz metaforyczny kapelusz z napisem „To interesujące...”, i usiądź z boku z miną badacza, który odkrywa nowy, bardzo ciekawy gatunek roślinki. Jaką postawą wykazałbyś się w takiej zabawie? Życzliwym zainteresowaniem, cierpliwością, wyrozumiałością? Pomyślałbyś: „O, TO CIEKAWY, ŻE TA ROŚLINKA ZMIENIA KOLORY. OJEEJ, KIEDY SIĘ JĄ NACIŚNIE, TO KŁUJE. ALEŻ CIEKAWY MECHANIZMY OBRONNE”. To metafora. Pomyśl teraz o nastolatku: „CIEKAWY, ŻE TAK ZAREAGOWAŁ. CIEKAWY, JAK TO WYGLĄDA Z JEGO PERSPEKTYWY. CIEKAWY, CO BY ZROBIŁ NA MOIM MIEJSCU”.

Postaraj się rozładować emocje, wspominając swoje dorastające dziecko jako pięciolatka, który nie mógł zasnąć bez buziaka na dobranoc.

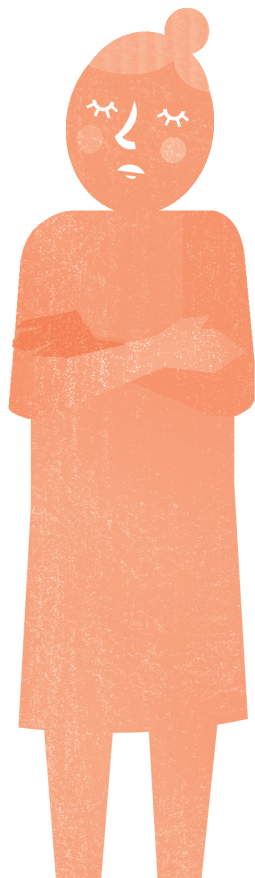


Technika „Wspomnienie”

Wersja I

Gdy jesteś bardzo zdenerwowany, spróbuj sobie przypomnieć najbardziej wzruszający moment, który pamiętasz z Waszej relacji. Postaraj się rozładować emocje, wspominając swoje dorastające dziecko jako pięciolatka, który nie mógł zasnąć bez buziaka na dobranoc. Przypomnij sobie, jak ostatnio Twój nastolatek Cię rozbawił, zadziwił, dał powód do dumy. Przekuj złość w pozytywną emocję, nabierz dystansu i spróbuj jeszcze raz powiedzieć, o co Ci chodzi.

Zastanów się nad sobą – czy Twoje doświadczenia nie zakłócają procesu komunikacji z Twoim nastolatkiem.



Wersja 2

Wymaga chwili na rzetelną autorefleksję. Zastanów się nad sobą – czy Twoje doświadczenia nie zakłócają procesu komunikacji z Twoim nastolatkiem. Przemyśl, czy kiedy byłeś nastolatkiem, to:

- › Wierzyłeś w siebie i czy byłeś pewien, że dasz sobie radę w życiu?;
- › Jaki miałeś obraz samego siebie? Czy akceptowałeś siebie i dobrze się czułeś w swoim ciele?;



Czy darzyłeś rodziców zaufaniem i mogłeś do nich się zwrócić, kiedy potrzebowałeś wsparcia kogoś dorosłego?

- › Czy czułeś się swobodnie w towarzystwie osób przeciwnej płci i tej samej płci? Czy byłeś w związku? Chodziłeś na randki? Czy byłeś zakochany? Czy wchodziłeś w relacje intymne?;
- › Czy miałeś znajomych, grupę rówieśniczą, bliskich przyjaciół?;
- › Jakie miałeś relacje z rodzicami? Czy darzyłeś ich zaufaniem i mogłeś do nich się zwrócić, kiedy potrzebowałeś wsparcia kogoś dorosłego?;
- › Czy byłeś samodzielny i niezależny? Czy mogłeś sam o sobie decydować, czy też Twoje postępowanie podlegało kontroli dorosłych?

Metoda 4 P

Pokazuje, jak się zachować w sytuacji, gdy popełniłeś błąd lub zakłóciłeś komunikację w nieprzyjemny sposób, np. zacząłeś krzyczeć lub obrażać.

Metoda 4 P opiera się na 4 krokach:

- › Przyznanie się do błędu;
- › Przyjęcie odpowiedzialności;
- › Pogodzenie się, przeprosiny;
- › Poszukanie rozwiązania.

Krok 1 – przyznanie się do błędu

Przyznaj szczerze najpierw przed samym sobą, że popełniłeś błąd. Kajanie się, pogrążanie się w poczuciu winy i samooskarżeniach jest niepotrzebne. Może pomoże Ci świadomość, że w ten sposób dajesz ważną lekcję życiową swojemu nastolatki – jak dojrzałe się zachować, gdy się pomylimy.

Krok 2 – przyjęcie odpowiedzialności

Zastanów się dla samego siebie i określ, jaką rolę odegrałeś w niepowodzeniu, bądź gotowy przyznać się do błędu i go naprawić. Nie przenoś odpowiedzialności na innych. To nie ktoś Cię zdenerwował, tylko Ty się zdenerwowałeś i krzyknąłeś lub powiedziałeś coś obraźliwego.

Krok 3 – pogodzenie się, czyli przeprosiny

Teraz jest czas na to, by zwerbalizować żal, że źle się zachowałeś, potraktowałeś rozmówcę bez szacunku lub zraniłeś w inny sposób. Ważne, byś wypowiedział na głos przeprosiny. Pamiętaj, że w ten sposób nie niszczysz swojego rodzicielskiego autorytetu – wręcz przeciwnie: budujesz go!

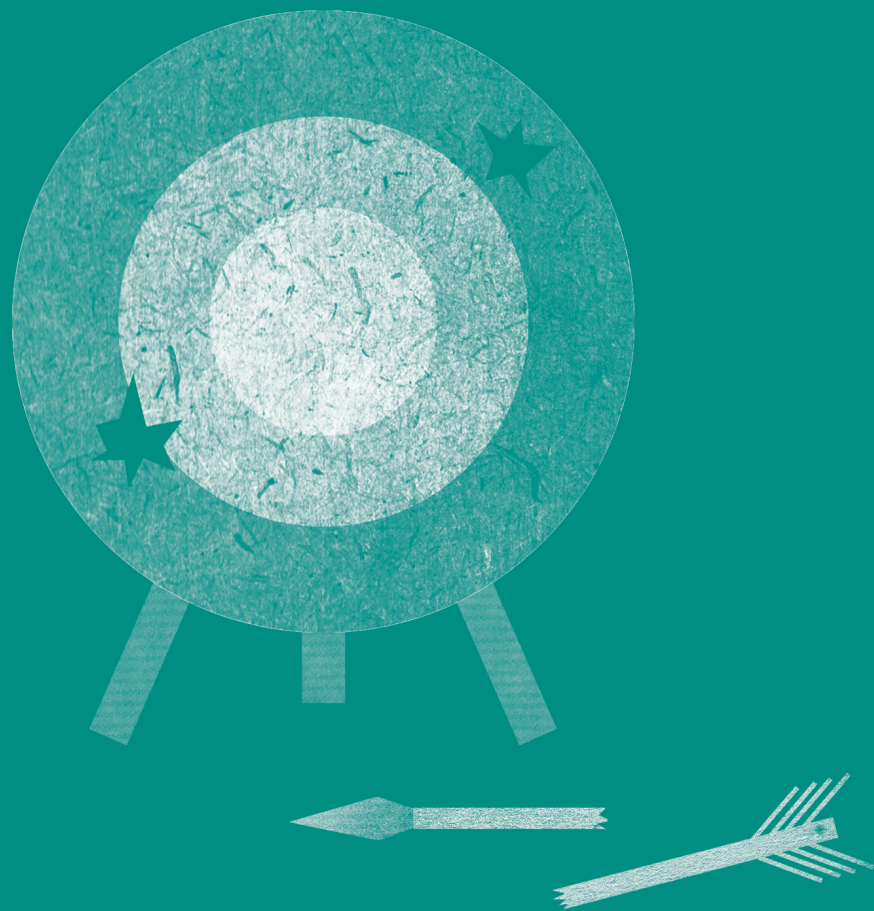
Krok 4 – poszukanie rozwiązania

Gdy już sobie uświadomisz swój błąd, weźmiesz za niego odpowiedzialność i przeprosisz, zwykle napięcie zostaje rozładowane i nastaje atmosfera sprzyjająca spokojnej rozmowie i osiągnięciu kompromisu dla rozwiązania problemu.

Pamiętaj, że bardzo się sprawdzają dojrzała, niemal partnerska rozmowa i wspólne poszukanie satysfakcjonującego obie strony rozwiązania.



Czy to działa?



Nie wszystko uda się od razu.

Jak zacząć wprowadzać konstruktywną komunikację i co robić, jeśli ona nie zadziała?

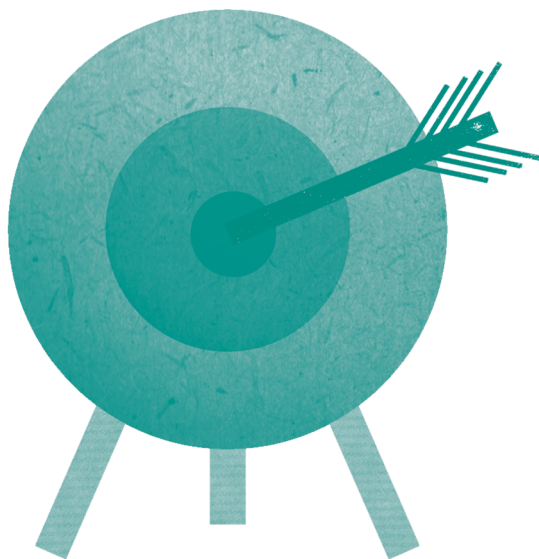
Nie wszystko uda się od razu. Schematy komunikacji międzyludzkiej, które nabywamy od najmłodszych lat, są bardzo silne i trwałe. Zwróć uwagę na wnioski, które się pojawiały w podsumowaniach poszczególnych rozdziałów – im więcej będziesz wiedzieć oraz im częściej będziesz próbować, tym większa szansa, że trwałe schematy zaczną ulegać pewnym zmianom.

Musisz też być świadomy, że bardzo ważna jest relacja, którą do tej pory wypracowałeś ze swoim nastolatkiem. Są rzeczy, których już nie nadrobisz ani nie zmienisz – nie da się przecież cofnąć czasu. Przyjmij to z pokorą.

Kiedy postanowisz dokonać zmian na lepsze w komunikacji ze swoim nastolatkiem, a zatem zupełnie zmienić Waszą dotychczasową relację, daj mu o tym znać. Twoje zachowanie i zasady, które panowały w domu, ulegną przecież zmianom, więc dobrze, żeby Twoje dziecko wiedziało, czego może się spodziewać. Jeśli zdecydujesz o zrezygnowaniu z karania na rzecz pomagania w zrozumieniu i/lub doświadczenia konsekwencji swoich działań lub zrezygnujesz z ciągłego bezwarunkowego usprawiedliwiania i ratowania z kłopotów, to będą to radykalne, zasadnicze zmiany, więc postaraj się dobrze to swojemu nastolatkowi wytłumaczyć. Jeśli usłyszysz: „TERAZ CHCESZ WPROWADZAĆ JAKIEŚ ZASADY, A WCZEŚNIEJ TO CIĘ NIE BYŁO”, powiedz po prostu: „MASZ RACJĘ. PRZYKRO MI, ŻE TAK SIĘ STAŁO. TERAZ DOPIERO WIEM, JAKIE TO BYŁO WAŻNE. CHCĘ TO ZMIENIĆ I WIERZĘ, ŻE OD TERAZ BĘDZIE LEPIEJ”.

Jeśli Ci się wydaje, że po tym, jak zmienisz sposób komunikowania się z nastolatkiem, jego zachowanie ulegnie natychmiastowej „poprawie” (jeszcze pytanie, jak rozumiemy tę poprawę) i młody człowiek przestanie popełniać błędy, to musisz od razu wiedzieć jedno: na pewno tak nie będzie.

Nastolatek potrzebuje wzoru – będzie się z Tobą komunikował mniej więcej tak, jak go tego nauczysz.



Co więcej – gdy stosujesz prawidłową komunikację, starasz się rozumieć punkt widzenia nastolatków oraz wychowywać je w atmosferze szacunku i akceptacji, możliwe, że będą bardziej skłonne do sprawdzania siebie, podejmowania ryzyka lub nawet buntu. Mogą się w Tobie obudzić wątpliwości, możesz mieć ochotę „zaprowadzić porządek” – nakrzyczeć, postawić do pionu. Pewnie jeśli zrobisz tak raz, nic się nie stanie, może nawet odniesie to pozytywny skutek jako tzw. kubeł zimnej wody. Jednak jeśli musztrowanie, awantury, kary i kontrola znów staną się regułą, to wrócisz na wojenną ścieżkę – a tej wojny nie da się wygrać.

Naucz swoje nastolatki sztuki takiego komunikowania się z ludźmi, które pozwala budować z nimi trwałe i wartościowe relacje.

Pamiętaj!

Niech Twoim priorytetem będzie relacja zamiast „wygranej”. Nie wojuj z nastolatkiem, bo przegrasz. Wygrasz bitwę, ale przegrasz wojnę – nauczy się na tę klasówkę, nie pójdzie na jedną imprezę, wyniesie teraz te śmieci, ale... w dłuższej perspektywie zniszczy to Waszą relację.

Na koniec chyba warto podkreślić jedno – po prostu rozmawiaj. Pytaj, słuchaj, odpowiadaj. Jeśli nie jesteś czegoś pewny, powiedz o tym. Jeśli się pomyliłeś – przeproś i porozmawiajcie o tym jeszcze raz. Nastolatek potrzebuje wzoru – będzie się z Tobą komunikował mniej więcej tak, jak go tego nauczysz. Tak jak Ty sam będziesz się komunikować. Skorzystaj z tych kilku ostatnich lat bezpośredniego wpływu wychowawczego i wyposaż swojego młodego dorosłego w jedną z najważniejszych kompetencji w całym życiu – sztuki takiego komunikowania się z ludźmi, które pozwala budować z nimi trwałe i wartościowe relacje.

Drogi Rodzicu, szanuj młodego dorosłego, którym stało się TWOJE DZIECKO!



Fundacja
Dorastaj z Nami

Fundacja Dorastaj z Nami już od 2010 r. pomaga dzieciom poległych i poszkodowanych żołnierzy, strażaków, policjantów i ratowników górskich wyjść z cienia rodzinnej tragedii.

Celem Fundacji jest pomoc dzieciom w dorastaniu poprzez wspieranie ich procesu edukacyjnego i rozwoju. Wsparcie Fundacji dla podopiecznych jest długofalowe – dziecko trafiające do Fundacji może liczyć na pomoc, dopóki się uczy, nawet do 25 roku życia.

Fundacja Dorastaj z Nami została powołana po to, by dzieci Bohaterów mogły zdobyć wykształcenie i bezpiecznie podążać drogą ku dorosłości. Współfinansujemy koszty edukacji oraz zapewniamy swoim podopiecznym pomoc psychologiczną, nie tylko po śmierci rodzica, lecz także przez cały okres dorastania, dojrzewania i kształtowania osobowości. Jesteśmy po to, by spełnić ostatnią wolę każdego Bohatera, który zginął na służbie: „Gdyby coś się stało, pamiętaj o moich dzieciach”.

Dzięki wsparciu strategicznych partnerów Koalicji: Razem dla Bohaterów – PKN Orlen, Boeing oraz Orange – możemy wypełniać swoją misję.

Pamiętamy i otaczamy dzieci kompleksową opieką i wsparciem. Jeśli znasz dziecko, które potrzebuje naszej pomocy, skontaktuj się z nami.

adres: ul. Ogrodowa 7, 00-893 Warszawa
telefon: (+48) 22 652 20 22
e-mail: biuro@dorastajznami.org
www: dorastajznami.org
facebook.com/FundacjaDorastajzNami



Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa jest jednostką organizacyjną Ministerstwa Obrony Narodowej, w której weterani działań poza granicami państwa oraz rodziny żołnierzy i pracowników wojska poległych podczas tych działań uzyskują pomoc, korzystają z konsultacji prawnych i psychologicznych w zakresie możliwości rozwiązania nurtujących ich problemów.

Współpracujemy z instytucjami resortowymi i pozaresortowymi oraz organizacjami pozarządowymi. Działamy na rzecz integracji środowiska weteranów wokół wspólnie realizowanych przedsięwzięć i podejmowanych inicjatyw.

Istotną płaszczyzną naszych działań jest pielęgnowanie pamięci o udziale żołnierzy Wojska Polskiego w misjach poza granicami państwa oraz realizacja zadań o charakterze edukacyjno-promocyjnym.

Proponujemy:

- spotkania z weteranami;
- prezentacje multimedialne o udziale żołnierzy Wojska Polskiego w misjach poza granicami państwa;
- zwiedzanie sali tradycji weterana;
- korzystanie z biblioteki.

adres: ul. Puławska 6a, 00-909 Warszawa
telefon/faks: (+48) 261 842 075
e-mail: centrumweterana@wp.mil.pl
www: centrum-weterana.mon.gov.pl
facebook.com/CentrumWeterana

Marta Wrzosek — pedagog, doradca zawodowy i działaczka społeczna związana z edukacją i kulturą. Przewodnicząca Rady Fundacji Wizja. Od lat we współpracy z placówkami oświatowymi i opiekuńczo-wychowawczymi, instytucjami kultury i organizacjami pozarządowymi realizuje autorskie programy profilaktyczne skierowane do dzieci i młodzieży.

Publikacja nieprzeznaczona do sprzedaży

© Fundacja Dorastaj z Nami

© Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa

Warszawa 2019

REDAKCJA: Jacek Lubaszka, Anna Pykało

KOREKTA: Iwona Maciszewska

OPRACOWANIE GRAFICZNE, ILUSTRACJE I SKŁAD: to/studio

ZŁOŻONO PISMEM: Constancia, Zigfrid

FUNDACJA DORASTAJ Z NAMI: ul. Ogrodowa 7, 00-893 Warszawa

www.dorastajznami.org

CENTRUM WETERANA DZIAŁAŃ POZA GRANICAMI PAŃSTWA:

ul. Puławska 6a, 00-909 Warszawa, www.centrum-weterana.mon.gov.pl

DRUK I OPRAWA: Wojskowe Centrum Edukacji Obywatelskiej

im. płk. dypl. Mariana Porwita, ul. Banacha 2, 00-909 Warszawa

www.wceo.com.pl

ISBN 978-83-944023-9-6