

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW DOTYCZĄCE SPOSOBÓW UTRZYMANIA

DOBREJ KOMUNIKACJI Z NASTOLATKIEM

Nastolatek czuje potrzebę wchodzenia w życie bez rodzicielskiego kierownictwa; pomoc ze strony rodziców jest często widziana jako wtrącanie się; rodzicielska troska odbierana jest jako traktowanie go jak dziecka; dobre rady rodziców interpretowane są jako "rządzenie się".

1. **Zaakceptuj niepokój nastolatka i jego niezadowolenie.**

Jest to wiek pełen przeciwieństw i niespójności. Nie jest to niczym nienormalnym, jeśli nastolatek zachowuje się w sposób zmienny i nieprzewidywalny, np. popadając z jednej skrajności w drugą, walcząc z czymś, a następnie to akceptując, Kochając rodziców i jednocześnie ich nienawidząc, itp. ..

2. **Unikaj prób bycia nazbyt rozumiejącym.**

Unikaj stwierdzeń typu: "Doskonale wiem co czujesz". Nastolatki czują się osobami niepowtarzalnymi, jedynymi w swoim rodzaju. Ich uczucia są dla nich czymś nowym, osobistym i prywatnym. Odbierają siebie jako istoty złożone i tajemnicze, i są autentycznie zmartwieni, gdy w oczach innych ich przeżycia wydają się zwyczajne, naiwne i oczywiste. Bardzo delikatnym zadaniem dla rodziców jest docenienie potrzeb swoich dzieci w tym zakresie.

3. **Rozróżniaj między akceptacją zachowania a aprobatą, tolerancją a sankcjonowaniem.**

Rodzice mogą tolerować nie lubiane przez siebie zachowania swojego dziecka (np. noszenie dziwacznej fryzury) bez uznawania ich za dobre czy właściwe, a tym bardziej bez sztucznego aplauzu czy zachęt w tym kierunku.

4. **Rozmawiaj i działaj jak dorosły.**

Nie rywalizuj z nastolatkiem zachowując się tak, jak on lub używając młodzieżowego języka. Nastolatki umyślnie przyjmują styl życia inny od swoich rodziców i jest to częścią procesu kształtowania się ich tożsamości. W ten sposób rozpoczyna się stopniowe odłączanie się od rodziców. Imitowanie ich stylu i języka spycha ich tylko do jeszcze głębszej opozycji.

5. **Wspieraj nastolatka i podtrzymuj jego silne strony.**

Ograniczaj swoje komentarze dotyczące wad; wypominanie mu jego braków może poważnie zahamować komunikację między wami. Długofalowym zadaniem rodziców jest wytworzenie takiej relacji i dostarczanie doświadczeń wzmacniających charakter i rozwijających osobowość dziecka.

6. **Unikaj podkreślania słabych stron.**

Dojrzewający nastolatek odczuwa dużo dotkliwiej niż dorosły, gdy ktoś obnaża jego słabe strony, dokucza mu i znieważa, a zwłaszcza boli go bardzo, gdy robi to jego własny rodzic.

7. **Pomóż nastolatkowi samodzielnie myśleć.**

Nie wzmacniaj jego (jej) zależności od Ciebie. Używaj języka, który pomaga rozwinąć jego (jej) niezależność: "To Twój wybór"; "Sam zdecyduj o tym"; "Możesz sam wziąć za to odpowiedzialność"; "To Twoja decyzja" itp. Rodzice powinni zachęcać swoje dzieci do podejmowania samodzielnych decyzji i do tego, by miały krytyczny stosunek wobec zdania swoich rówieśników na dany temat.

8. **Prawda połączona ze współodczuwaniem buduje miłość.**

Nie koryguj z pośpiechem przeinaczonych, twoim zdaniem, faktów. Rodzic o ciętym języku nie nauczy respektu dla prawdy. Niektórzy rodzice przesadnie dążą do dokładnego udowodnienia, gdzie, kiedy i dlaczego mieli rację. Często nastolatki reagują na tego typu wypowiedzi uporem i zawziętością. Czasem prawda, wydobywana na wierzch tylko po to, by dowieść swojej racji, może zamienić się w broń zabójczą dla rodzinnych stosunków.

9. **Respektuj potrzebę odosobnienia i prywatności.**

Wymaga to zachowania pewnego dystansu wobec nastolatka, co może się okazać trudne dla rodziców.

10. Unikaj frazesów i prawienia kazań.

Próbuj rozmawiać, ale nie wygłaszaj wykładów. Unikaj stwierdzeń w rodzaju: "Jak ja byłem w twoim wieku..."; "Mnie to rani dużo bardziej niż ciebie".

11. Unikaj etykietowania.

"Ania jest głupia i leniwa; ona nigdy do niczego nie dojdzie".

Takie właśnie etykietowanie prowadzi do tworzenia samospełniających się przepowiedni. Dzieci mają tendencję do dostosowywania się do tego, co myślą o nich rodzice!

12. Unikaj dwuznacznych wypowiedzi.

Wypowiedź rodzica skierowana do nastolatka powinna być jasna i jednoznaczna: wyraźny zakaz, pełne dobrej woli pozwolenie lub pozostawienie otwartego wyboru.

13. Unikaj skrajności.

Zarówno "dokręcanie śruby", jak i dawanie zupełnej wolności nie jest właściwe.

14. Zachowaj poczucie humoru.

