

Pogadaj z Nastolatkiem

Według autora książki na temat wychowania nastolatków, *Michaela Riery*, do 11 roku życia dzieci zwykle mówią rodzicom wszystko. Mama i tata są dla nich najważniejszymi powiernikami. Z wiekiem to się zmienia - mówi *Riera*. Nastolatki zwierają się przede wszystkim przyjaciołom, czasem nauczycielom lub psychologom. Rodzice są na ostatnim miejscu. A przecież to ojciec i matka mają większe szanse, by im pomóc. To właśnie nastolatki, które opowiadają rodzicom o swoich codziennych sprawach, rzadziej miewają kłopoty z nauką i są bardziej odporne na pokusy eksperymentowania z narkotykami i alkoholem. Jednak coraz więcej rodziców ma kłopoty w nawiązywaniu kontaktu ze swoimi nastoletnimi dziećmi. Oto siedem sposobów, aby zburzyć ścianę milczenia:

1. Atmosfera słuchania

Przeciętny nastolatek nie ma zwyczaju zasiadać do poważnej rozmowy z rodzicami. Dlatego trzeba stworzyć w domu taką atmosferę, żeby rozmowa była czymś najbardziej naturalnym. Nigdy nie wolno mówić dziecku, które chce pogadać: "Daj mi spokój, nie widzisz, że czytam gazetę". Rodzice powinni być zawsze gotowi wysłuchać dzieci. Nawet jeśli córka opowiada nam o błażej sprzeczce między jej jakimiś szkolnymi koleżankami, a my oglądamy ukochany serial w telewizji, nie złośćmy się. Albo przerwijmy opowieść mówiąc: "To ciekawe co mówisz, ale pozwól, że wysłucham tego po filmie" i potem sami powróćmy do tematu, albo odwróćmy głowę od telewizora i wysłuchajmy opowieści. Nawet małe dziecko musi mieć poczucie, że to co mówi jest uważnie słuchane. Dzięki temu nastolatek, mając coś naprawdę ważnego do powiedzenia, nie będzie czuł, że robi coś nadzwyczajnego, zwracając się z tym do rodziców. Najłatwiej to osiągnąć, poświęcając starszym dzieciom możliwie dużo czasu. Ważną a często niedocenianą okazją do wspólnego spędzania czasu jest posiłek. Według Instytutu Rodziny i Pracy, co piąty nastolatek rzadko lub nigdy nie jada z rodzicami. Dzieci czują się szanowane już przez sam fakt, że rodziców interesuje, co mają do powiedzenia przy stole.

2. Sztuka konwersacji równoległej

Najbardziej udane rozmowy z nastolatkami prowadzi się "równolegle" jak nazywa to *Ronn Taffel*, nowojorski psychoterapeuta i autor książki „Rodzicielstwo z sercem”. Chodzi o dialog, kiedy robimy coś wspólnie i zajęci tym wymieniamy uwagi mimochodem, nie patrząc sobie bez przerwy w oczy. Taka sytuacja, nie

przypominająca w niczym bezpośredniej konfrontacji, jest niekrepująca zarówno dla rodziców jak i dzieci.

3. Rady, a nie rządy

W swojej książce *Michael Riera* powiada: "Dobre rady rodziców, nawet te najlepsze, budzą w nastolatkach sprzeciw. Młodzi ludzie nie znoszą, żeby nimi rządzić, chcą się wspólnie zastanawiać, znaleźć w rodzicach cierpliwego słuchacza i sprzymierzeńca." Przede wszystkim nie należy wrywać się z gotowymi receptami, kiedy wiemy, że nasz nastolatek popełnił błąd. Młodzi ludzie nie chcą słuchać biadania, jak to fatalnie narozrabiali, więc teraz mają zrobić to a to i kropka. Trzeba im raczej pomóc przemyśleć całą sytuację. Często zadziwi nas, do jakich wniosków potrafią dojść samodzielnie.

4. Wspólny front

Prawdopodobnie każde dziecko próbowało kiedyś używać oklepanego sposobu na załatwienie spraw po swojej myśli: "Ale tata powiedział, że mogę iść!" Nastolatki częściej próbują tej sztuczki, jeśli widzą, że rodzice się sprzecyzają o różne rzeczy. Zasada jest prosta nie wolno kłócić się przy dzieciach. Oczywiście to łatwiej powiedzieć niż zrobić, czasami dzieci usłyszą kłótnię. Jeśli do tego dojdzie, należy zakończyć nieporozumienie przy dzieciach. Pokaże im się wówczas, że kryzys zażegnany i że znów rodzice są po jednej stronie barykady.

5. Margines prywatności

Nastolatkom potrzebne jest poczucie, że ich rodzice nie mają pełnej władzy nad ich życiem. Specjalne znaczenie ma własny pokój, lub choćby wydzielony tylko do ich dyspozycji kącik, do którego starsi zaglądnają tylko na specjalne zaproszenie. Potrzeba prywatności nastolatków sprawia też, że odsuwają się od rodziców emocjonalnie i fizycznie, unikają rodzicielskich czułości, odmawiają wspólnych wyjść. Jest to zwykły objaw dojrzewania. Jednak nawet, jeśli dzieci się odsuwają od nich, to wcale nie chcą, żeby oni też się od nich odsunęli.

6. Pisanie

Wielu specjalistów doradza rodzicom, aby pisali o tym, o czym nie potrafią powiedzieć dzieciom wprost, albo czego nastolatki nie chcą słuchać. Słowo pisane ma większą wagę, ludzie bardziej biorą sobie do serca prawdy, które można przeczytać wielokrotnie.

7. Dobrze i to

Jeśli Wasz nastolatek niewiele Wam mówi, co jest normalne w tym wieku, to powinniście docenić chwile, kiedy się do Was zwraca w jakiegokolwiek sprawie. Nawet drobnej, błahej, dla nas absurdalnej lub nudnej.

Specjaliści są zgodni, że wychowywanie nastolatków to sztuka wymagająca elastyczności ze strony rodziców. Jej podstawą jest zawsze szczerłość. Nastolatki potrzebują przede wszystkim przewodnika: dojrzałej, mądrej osoby, do której mogą się zwrócić, kiedy czują się zagubione. Umiejętność spełniania tej roli może być dla rodziców źródłem nowej satysfakcji. Obserwowanie nastolatków, które przebijają się przez te trudne lata, uczą się, kim są i jak mają rozwiązywać swoje problemy - to jeden z najwspanialszych i najważniejszych etapów rodzicielstwa.