

- Schematyczne pytania wywołują schematyczne odpowiedzi. Tak naprawdę ja też tego nie lubię. Temat szkoły i domu jest ważny. Ale **chcę rozmawiać z Tobą o wszystkim** – o świecie, gazetach, przyszłości, wartościach, sensie życia. Bądź moim towarzyszem, a nie tylko policjantem.

- **Pomagają mi pytania: Co u ciebie? Co ty o tym myślisz?** Czuję wówczas, że jestem dla Ciebie ważny i chętniej mówię Ci o sobie.

- **Pozwól mi wypowiedzieć swoje racje** i skonfrontować je z Twoimi argumentami.

- **Zaakceptuj moje odmienne opinie, poglądy, postawy.** Nie tęp oznak mojej rodzącej się autonomii. Nie obrażaj się, nie czuj rozgoryczony, nie unosź się dumą tylko dlatego, że chcę być niezależny. Żeby zbudować nową, oddzielną tożsamość muszę się trochę pobuntować.

- Mów spokojnie, bądź wyrozumiały, **SŁUCHAJ.**

Bez postawy bezwarunkowej miłości nie jest możliwe porozumienie z dzieckiem.

Żeby nastolatek wiedział, że go kochamy musimy okazać to naszym zachowaniem.

Rodzicu

Zatrzymaj się i zastanów nad jakością komunikacji ze swoimi dorastającymi dziećmi.

Rzeczy nie dzieją się same...

Zmień swoje dotychczasowe nawyki komunikacyjne.

Pamiętaj, że efekt może nie być natychmiastowy. Na drodze do zbudowania porozumienia może zdarzyć się wiele błędów.



Bądź cierpliwy i konsekwentny!

Od tego zależy Twoja dobra relacja z dorastającym dzieckiem.

Anna Pietrzak – psycholog szkolny w I LO w Mrągowie.

Jak rozmawiać z dorastającym dzieckiem?

Mamo, Tato

Dorastam. Nie jestem już dzieckiem, ale też nie jestem jeszcze dorosły. Przeżywam **KRYZYS ROZWOJOWY** – to czas marzeń, przyjaźni, bez troski, ale też lęku, niepewności, zagubienia, samotności. Potrzebuję **Twojego WSPARCIA.**

Usiądźmy przy stole, uśmiechnijmy się i...

POROZMAWIAJMY

Dom rodzinny ma decydujące znaczenie w kształtowaniu osobowości i postaw dzieci.

Więź emocjonalna z dzieckiem to najważniejszy czynnik profilaktyczny zachowań ryzykownych.

Najważniejszą rolę w procesie wychowania zajmuje ROZMOWA.

Wyniki badań ankietowych wśród młodzieży wskazują, że podstawową formą porozumiewania się rodziców z dziećmi jest mówienie do młodego człowieka, komunikowanie się poprzez wydawanie poleceń, narzucanie własnego zdania, bez dopuszczania do głosu, wypytywanie (56% ankietowanych). Połowa badanej młodzieży twierdzi, że rodzice rzadko rozmawiają z nimi na ważne dla nich tematy, a nawet kiedy rozmawiają, to rzadko słuchają (60%). Tylko 30% badanych ma bardzo dobrą komunikację z rodzicami.

Bardzo potrzebuję kontaktu z Tobą, ale unikam go, kiedy Ty...

...mówisz do mnie, ale mnie NIE SŁUCHASZ;

... mówisz do mnie z pozycji „ZAWSZE WIEM NAJLEPIEJ: *Tak jest, bo ja tak mówię.*

... pouczasz, prawisz morały: *No widzisz, mówiłem, żebyś tego nie robił. Tak to jest jak robisz po swojemu.*

...z góry przesądzasz wynik rozmowy: *Cokolwiek byś powiedział, ma być tak jak ja chcę, bo tak jest lepiej.*

...obrażasz, deprecjonujesz, ponizasz, strofujesz: *Co ty mi tu za bzdury wygadujesz!*

...krytykujesz, zawstydzasz, porównujesz – tracę szacunek do siebie;

...ignorujesz, dyskredytujesz moje uczucia – szukam oparcia w alkoholu, narkotykach, sekcie;

...wydajesz polecenia, narzucasz swoje zdanie, wypytyujesz;

...krzyczysz – histeryczny krzyk nie pomaga, to sygnał Twojej bezradności;



Zaczyna oddzielać nas ściana, mur –
blokada komunikacyjna
**MAMO, TATO, NIE MÓW DO MNIE, LECZ
ZE MNĄ ROZMAWIJ.**

Jeżeli komunikacja między rodzicami, a dzieckiem jest zakłócona to nastolatek będzie zwracał się po emocjonalne wsparcie do rówieśników.

Zamiast tego

- **Znajdź czas na rozmowę ze mną:** nie odkładaj jej na dalej nieokreśloną przyszłość;

- **Skup na mnie swoją uwagę:** to wyraz Twojej miłości i zainteresowania mną. Czuję wtedy, że jestem dla Ciebie ważny.

- **Zaproponuj rozmowę,** nie zmuszaj mnie do niej, zabierz mnie do parku, na spacer...
Mów: *Chciałbym z tobą porozmawiać. Mam do ciebie sprawę.*

Zamiast: *Muszę z tobą porozmawiać.*
Rozmowa to obopólna decyzja, a nie nakaz wydawany z pozycji siły.

- **Nawiąż ze mną doroślejszy dialog zamiast zakazów i pouczeń.**

Stanę się przez to bardziej dojrzały, mądrzejszy, odpowiedzialny. Ja już aspiruję do dorosłości.