

# Jak komunikować się z nastolatkiem?



Czas bycia nastolatkiem jest szczególny. Określany bywa mianem tzw. „**normalnego szaleństwa**”, ponieważ jedyną stałą paradoksalnie wydaje się być **dynamiczna zmienność**. Głównym celem okresu dojrzewania jest **proces indywiduacji**, związany z próbą odpowiedzi na pytanie „kim jestem”. Domeną nastolatków jest ich **zmienność nastroju** – bywają porywczy, gwałtowni, skrajnie szczęśliwi lub dla odmiany bardzo przygnębieni. Niełatwy to czas, ponieważ przy tej tendencji do przeżywania labilnych emocji, **sfera intelektualna nie jest jeszcze dojrzała** – w tym czasie dopiero intensywnie kształtuje się zdolność do myślenia refleksyjnego, które daje możliwość podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów. Zważając na wymienione uwagi łatwo sobie dopowiedzieć, że komunikacja w tym czasie stanowi nie lada wyzwanie. Młody człowiek, borykający się z wielością pytań oraz kalejdoskopem emocji wywołanych mnogością doświadczeń i obserwacji nie jest łatwym rozmówcą. **Nie mniej jednak, właśnie w tym czasie rozmowa i uwaga dorosłego jest mu niezwykle potrzebna**. Wskazują na to odpowiedzi młodych osób, które udało mi się zgromadzić prowadząc sondaż wśród uczniów. Wśród swoich potrzeb wskazali na takie kwestie jak:

- skupienie większej uwagi na nim (także ze strony rodziców),
- wspólne spędzanie czasu z rodzicami, bliskimi – szczerą rozmową, zabawą,
- zrozumienie przez rodziców,
- wsparcie, wystuchanie do końca,
- troska rodziców, ale brak nadopiekuńczości,
- możliwość zaufania, wygadania się komuś zaufanemu,
- potrzeba miłości i poczucia bezpieczeństwa,
- traktowanie go jak osobę świadomą, inteligentną i zdolną do rozmowy z osobą dorosłą.



## **Skoro młodzi ludzie wprost przyznają, że relacje (w tym także z rodzicami) są dla nich ważne, to w jaki sposób z nimi rozmawiać?**

1. **Starać się nie ignorować uczuć i myśli nastolatka.** Jeśli młody człowiek wyraża, co czuje bądź myśli w danym momencie, to znaczy, że jest to dla niego istotne, zaś osobę, której się uzewnętrznia, darzy zaufaniem. Warto zachować ostrożność, gdy chce się zanegować jego tok myślenia. Dobrze jest wcielać się w rolę swoistego narratora, czyli starać się budować komentarz do tego, co obserwuje się w zachowaniu nastolatka lub interpretuje w obserwowanych reakcjach emocjonalnych. Efektem może być wdzięczność nastolatka i jego większa otwartość na słowa dorosłego dzięki temu, że czuje się wysłuchany i rozumiany.
2. **Starać się łagodnie przekonywać młodego człowieka do słuszności działania w danej sytuacji.** Gwałtowne reakcje narzucające posłuszeństwo mogą skutkować zachowaniem oporującym u nastolatka zważywszy, że jego podstawową bronią jest sprzeciw wobec obowiązujących zasad. Tym samym, zamiast usztywniającego nakazywania lepiej starać się otworzyć na uczucia młodego człowieka i podczas empatycznej rozmowy krok po kroku zbliżać się wspólnie do prawidłowego wniosku. Będzie to na pewno bardziej czasochłonne i będzie też wiązało się z potrzebą zaangażowania większej dozy cierpliwości w daną sytuację. Nie mniej jednak, prowadząc rozmowę w tej formie dorośli i nastolatki stają się partnerami zamiast wojownikami.
3. W sytuacji spornej starać się wykorzystywać **metodę kompromisu**, znajdując w ten sposób porozumienie między podporządkowaniem a swobodą działania. Dobrze pamiętać, że nastolatek jest w życiowo ważnym dla siebie momencie, ponieważ kształtuje swoją tożsamość i przez to jest w nim potrzeba odrębności. Stąd w sytuacjach spornych warto szukać porozumienia. Jest szansa, że nastolatek dzięki temu będzie spoglądać na dany obowiązek przychylniejszym okiem, podejmie współpracę, a przy okazji będzie uczył się odpowiedzialności za podejmowane decyzje.
4. Dobrym sposobem na zniwelowanie trudności w komunikacji jest **wplatanie humoru**. Daje szansę na przełamanie oporu, skrócenie dystansu, zachęcenie do podjęcia rozmowy. Poczucie humoru wcale nie musi być zagrożeniem dla własnego autorytetu, dlatego warto z tego narzędzia korzystać, aby znaleźć nić porozumienia. Często słyszy się, że młodzi ludzie nie lubią sytuacji nadmiernie usztywnionych, stronią od nich a nawet czują względem nich lęk. Naturalną potrzebą nastolatka jest spędzanie czasu w miłej atmosferze, zabarwionej zabawą i beztroską. Stosując poczucie humoru można więc dać sobie szansę na zachęcenie nastolatka

do partnerskiej rozmowy. A już dojrzałość dorosłego pozwoli na postawienie bezpiecznej granicy, tak aby relację cechował szacunek.

**Wiedząc o tym, co warto wpłatać w konwersację z nastolatkiem, dobrze jest też mieć świadomość istnienia barier komunikacyjnych, które budują swoisty mur międzypokoleniowy. Wskazać tu należy na:**

- bycie krytycznym wobec nastolatka;
- okazywanie braku zaufania i powątpiewanie w możliwości nastolatka;
- stosowanie dyrektywnego komunikatu obfitującego w nakazy i zakazy;
- brak próby wczucia się w potrzeby młodego człowieka (ignorowanie jego myśli oraz uczuć, przyjmowanie postawy mało empatycznej);
- reagowanie w momencie przeżywania złości (tworzy się spirala wzajemnej niechęci prowadzącej do poczucia frustracji);
- brak przewidywalności podyktowany zmiennymi reakcjami emocjonalnymi i behawioralnymi dorosłego w podobnych sytuacjach;
- brak czasu, życie w pośpiechu, „obok siebie”;
- brak cierpliwości, otwartości na rozmowę;
- obwinianie i oskarżanie nastolatka;
- przezywanie, stosowanie gróźb i rozkazów;
- moralizowanie;
- stawianie się w roli męczennika cierpiącego za zaistniałe sytuacje;
- porównywanie z innymi (w tym z rodzeństwem);
- stosowanie komunikatów zabarwionych sarkazmem;
- wieszczenie, czyli przewidywanie najczęściej czarnego scenariusza.



W przypadku pytań zachęcam do kontaktu przez dziennik elektroniczny.

Hanna Szykowska-Tkaczyk, psycholog szkolny