

# **SIEDEM ZASAD DOBREJ ROZMOWY Z NASTOLATKIEM**

Tekst: Maria Banaszak i redakcja „Charaktery”



**Dobra komunikacja stanowi fundament każdej relacji, a jest to szczególnie ważne z punktu widzenia więzi rodziców z dorastającymi dziećmi. Dorastanie to okres w życiu młodego człowieka, w którym doświadcza on intensywnych zmian zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych. To właśnie w tym czasie, jako rodzice i opiekunowie, odgrywamy kluczową rolę we wspieraniu nastolatka w osiągnięciu zdrowego rozwoju i pomagamy mu w zrozumieniu swojej tożsamości.**

Przyjrzyjmy się siedmiu zasadom, które mogą pomóc w poprawie jakości naszych rozmów z nastolatkami. To ważne wskazówki, które pozwolą nam lepiej zrozumieć ich perspektywę, utrzymać bliską więź i wychodzić naprzeciw ich potrzebom.

## OTO ZASADY:

**1** Gdy rozmawiamy z dzieckiem, nie zajmujemy się w tym samym czasie innymi rzeczami. Praca lub obiad są ważne, ale mogą chwilę poczekać.

Pamiętajmy, że rozmowa to nie tylko mówienie, ale także słuchanie drugiej strony! Dajmy dziecku możliwość przedstawienia jego punktu widzenia, wysłuchajmy również dziecko bez przerywania i oceniania.

**2**

**3** Omawiamy zachowanie, a nie człowieka (np. powiedzmy: „Bardzo mnie martwi, gdy wracasz w takim stanie do domu. Nie chcę, żeby takie zachowanie się powtórzyło”, zamiast: „Jesteś ćpunem i przynosisz nam wstyd, nie tak Cię wychowałam”).

Nie porównujemy z innymi (np.: „Kasia nie jeździ na takie drogie wakacje, a mimo to potrafi być wdzięczna i dobrze się zachowywać. Nie to co Ty”).

**4**

**5** Unikajmy dużych kwantyfikatorów (np.: „Zawsze sprawiasz mi przykrość”, „Nigdy nie mogę na ciebie liczyć”).

Używajmy spostrzeżeń i odzwierciedleń zamiast ocen (np. powiedzmy: „Widzę, że jesteś poruszony” zamiast „Jesteś histerykiem”).

**6**

**7** Nie okłamujemy dziecka i nie bójmy się przyznawać do własnych błędów lub słabości. Nie bójmy się, że jeśli przyznamy się do błędu, to stracimy autorytet w oczach dziecka. Wręcz przeciwnie. Będzie się uczyć, że popełnianie błędów się zdarza i że nic złego się w związku z tym nie dzieje. Dla naszego autorytetu nie ma jednak nic gorszego niż hipokryzja i udawanie kogoś, kim nie jesteśmy.

Pamiętajmy, że budowanie zdrowej komunikacji z naszymi nastoletnimi dziećmi wymaga czasu, zaangażowania i uważności. Każda rozmowa daje możliwość pogłębienia naszej więzi i wpłynięcia na ich rozwój i dobrostan. Bądźmy gotowi słuchać, wspierać i akceptować nasze dorastające dzieci, stając się dla nich cennym wsparciem na drodze do dorosłości.