**Często zadajemy pytanie: „ Jak było w szkole?”** Czasem, po prostu, rutynowo. Często z troski i zainteresowania. Czy zastanawiamy się, jakie przeżycia dziecko przyniosło dzisiaj ze szkoły prócz ocen? Może było ofiarą dokuczania ze strony kolegów, może było sprawcą, albo namawiało do głupich żartów względem innych, a może po prostu cichym obserwatorem wydarzeń w klasie lub na korytarzu?
Czy zastanawialiście się Państwo kiedyś, czy w ogóle potraficie rozmawiać ze swoim dzieckiem?

13 kluczowych zasad, jak rozmawiać z nastolatkiem?

1. **Słuchanie**. Bez słuchania nie będzie dialogu. Dorośli przyzwyczajeni są do moralizowania, oceniania, komentowania i doradzania, jednak zazwyczaj dziecko tego nie potrzebuje. Wielu młodych ludzi reaguje na takie podejście bardzo nerwowo i woli wcale nie rozmawiać ze swoimi rodzicami, niż ponownie wysłuchiwać mentorskiego tonu.

2. **Chęć poznania swojego dziecka**. Rozmawiajmy z nastolatkiem o tym, co go interesuje. Nie oceniajmy jego gustu, po prostu postarajmy się dowiedzieć, co lubi. Może tym sposobem uda się nawiązać nić porozumienia i następnym razem wspólnie obejrzeć ulubiony serial dziecka, albo podyskutować o jego ukochanej książce.

3. **Poważne traktowanie**. Czas dojrzewania to okres, w którym kształtują się opinie i zainteresowania nastolatka. Jeśli damy mu możliwość konstruktywnej rozmowy i wyrażania swoich myśli, dziecko będzie dorastało w poczuciu własnej wartości. Warto zatem traktować dziecko jak partnera do dyskusji – w ten sposób możemy zbudować z nim dojrzalszą relację. Nie bójmy się poprosić młodego człowieka o pomoc czy radę, oczywiście w sprawach adekwatnych do jego wieku. Udzielajmy odpowiedzi na jego pytania. A jeśli zdarzy nam się popełnić wobec niego błąd, przyznajmy się do niego i przeprośmy. Bardzo ważne jest też to, aby nie obarczać dziecka własnymi problemami i zbyt dużą odpowiedzialnością.

4. **Zadawanie pytań, ale nie przesłuchiwanie**. Aby poznać dziecko i okazać mu swoje zainteresowanie warto zadawać pytania, jednak należy uważać, aby nie wpaść w pułapkę i nie zacząć go przesłuchiwać. Lepiej zapytać: „Jak ci minął dzień? Czego ciekawego dowiedziałeś się dzisiaj w szkole?” niż: „Co dostałeś z matematyki? Znowu dwóję?! A Janek co dostał? A czemu nie słuchałeś? A po co z nim rozmawiałeś? A o czym ty wtedy myślałeś, bo chyba nie o nauce?”.

5. **Ograniczenie krytykowania i oceniania**. Nigdy nie oceniajmy swojego dziecka oraz jego kolegów. Można za to bezpiecznie wyrazić swoje zdanie. Inaczej brzmi: „Nie podoba mi się twoje zachowanie. Uważam, że mogłeś komuś sprawić przykrość” niż „Jesteś zły/niedobry/niegrzeczny!”.

6. **Docenianie**. Warto doceniać starania dziecka oraz zauważać wysiłek, jaki wkłada w różnego rodzaju aktywności. Jeśli dostanie z klasówki trójkę, a widzieliśmy, że poświęciło dużo czasu na naukę, zamiast krytykować ocenę lepiej okazać dziecku zrozumienie i przypomnieć o wysiłku, jaki włożyło w opanowywanie materiału.

7. **Okazanie zrozumienia**. Postarajmy się zrozumieć, co czuje dziecko i czego w danej chwili potrzebuje. Jeśli popełni jakiś błąd i przyjdzie z nim do nas, zamiast wymierzać karę czy prawić kazania lepiej powiedzmy mu, że cieszymy się, że otwarcie nam o tym opowiedziało i wspólnie postarajmy się znaleźć najlepsze wyjście z trudnej sytuacji. Okazanie zrozumienia pomoże nam budować zaufanie.

8. **Szacunek i zaufanie**. Jeśli rodzic chce, aby nastolatek ufał mu i go szanował, musi sam okazać zaufanie i szacunek swojemu dziecku. Mogą one zostać łatwo zburzone, gdy młody człowiek spotyka się z zawstydzaniem, wzbudzaniem poczucia winy, ośmieszaniem, porównywaniem, bagatelizowaniem czy ciągłym krytykowaniem ze strony opiekunów, którzy swoim zachowaniem modelują późniejsze zachowania dziecka.

9. **Zwięzłe wypowiedzi**. Jeśli dziecko poprosi nas o radę, postarajmy się udzielić jej krótko i konkretnie. Jeśli będziemy mówić zbyt długo, istnieje spora szansa, że nastolatek po prostu przestanie nas słuchać i stwierdzi, że przynudzamy.

10. **Brak nacisku**. Nie wywierajmy na dziecku presji, starając się za wszelką cenę zmusić je do rozmowy. Być może w danym momencie młody człowiek nie chce z jakichś powodów rozmawiać. Warto dać dziecku czas i poczekać na moment, kiedy będzie gotowe do rozmowy. W takiej sytuacji zadaniem dorosłego jest upewnienie się, czy dziecko wie, że zawsze może do niego przyjść z każdym problemem oraz że zostanie cierpliwie wysłuchane w bezpiecznej, ciepłej atmosferze.

11. **Wspólne spędzanie czasu**. Jedzenie razem posiłków, wspólne wycieczki rowerowe, spacery, wyprawy na basen, wieczorne układanie puzzli czy maraton planszówek to świetne okazje do rozmów. Nie przegapmy ich i nie próbujmy zastąpić patrzeniem w wiecznie włączony telewizor, telefon czy tablet.

12. **Argumentowanie zakazów**. Jeśli rodzic zakazuje czegoś swojemu dziecku, dobrze, aby mu to uzasadnił. Powinno używać się takich argumentów, po jakie sięgnęłoby się w rozmowie z partnerem, a nie sformułowań typu „bo tak” czy „bo ja tak mówię”. Wytłumaczmy dziecku swoje stanowisko i postarajmy się zrozumieć, jeśli ono się z nim nie zgadza. Pozwólmy mu wyrazić naturalną w danej sytuacji złość, nie zmieniając swojej decyzji, którą uważamy za słuszną.

13. **Poznanie samego siebie**. Rodzic może nie dogadywać się z nastolatkiem z wielu powodów. Przykładowo może zdarzyć się, że ojciec czy matka przenoszą na dziecko swoje własne, niespełnione ambicje. Jeśli dziecko nie daje rady im sprostać, w rodzicu może zakiełkować poczucie zawodu w stosunku do syna czy córki. Dobrze jest zadać sobie pytanie, dlaczego niektóre sytuacje czy cechy dziecka denerwują nas bardziej niż pozostałe? Na co reagujemy negatywnie? I dlaczego? Warto zrobić porządek ze swoimi emocjami, aby nauczyć się zaspokajać potrzeby dziecka, a nie tylko swoje własne. Nie zaszkodzi też przyjrzeć się swoim potrzebom i strategiom stosowanym na ich zaspokojenie. Dzięki temu będzie możliwe zbudowanie porozumienia w rodzinie.

**PAMIĘTAJCIE!**Wasze DZIECKO ma znać poczucie własnej wartości, ale nie może zapominać o wartości DRUGIEGO CZŁOWIEKA. Tego w mądrych rozmowach nie może zabraknąć!

Źródło: smyk.com