

## Jak rozmawiać z nastolatkiem?

*W wieku dojrzewania w organizmie dziecka zachodzą gwałtowne zmiany. Powoduje to w wielu przypadkach chwiejność nastrojów, nerwowość, czasem zniechęcenie, a nawet agresję. Do tego dołącza się rosnące pragnienie podkreślenia własnej niezależności. W jego życiu dzieje się tak wiele, że trudno mu sobie z tym wszystkim poradzić. Zaznaczenie swojej indywidualności zaczyna więc od kolczyka w nosie czy tatuażu. Całym sobą zdaje się krzyczyć: "Staję się dorosły, mam swoje zdanie i swoje potrzeby". Jeśli do tej pory rodzice mieli dobry kontakt z dzieckiem i ufali mu, to teraz także powinni mu ufać. Oczywiście nie na wszystko powinni się zgadzać. Jednak powiedzenie "nie" zawsze musi być poparte argumentem, dlaczego "nie". Ważna jest szczerą rozmowa i szacunek.*



- Nie podnoś głosu. Twój krzyk to dla dziecka sygnał, że mu nie pomożesz.
- Najpierw wysłuchaj. Pozwól mu przedstawić swój punkt widzenia.
- Nie przerywaj komentarzami. Zadawaj pytania, jeśli widzisz, że dziecko ma problem z odpowiedzią, nie nalegaj! Może za kilka minut będzie gotowe Ci odpowiedzieć. Naciskając, tylko je zniechęcisz.
- Nie musisz zgadzać się z tym, co nastolatek mówi, ani ulegać wszystkim jego prośbom i naciskom. Nie pozwól aby Tobą manipulował. Ale pamiętaj o argumentach. Unikaj słów: „Zabraniam Ci i koniec!”
- Rozmawiaj spokojnie: „Rozumiem Cię, ale ...”, „Podobają mi się Twoje argumenty, jednak mnie nie przekonałeś, wrócimy do tej rozmowy za rok”.
- Jeśli czegoś dziecku zabraniasz, uzasadnij dlaczego. Przyznaj: „Martwię się o Ciebie. Nie chcę Cię puścić na ten koncert, bo nie jestem w stanie zapobiec temu, co Cię może tam spotkać”. Dziecko poczuje, że się o nie troszczysz. Może zaproponuj, że je na ten koncert zawieziesz i odbierzesz.
- Zadzziw trochę swoje dziecko, zaskocz. Potraktuj problem z humorem. Rozładuj napięcie, niech dziecko wie, że ma fajnego rodzica.
- Nie mów: „Ja w Twoim wieku to ...”. Ani: „Mnie było gorzej, Ty masz wszystko” – to na nic! Lepiej zabierz dziecko na zakupy, pokaż ile coś kosztuje i jak długo trzeba na to pracować.

Nie wygłaszaj wykładów, ani nie zwracaj się jak do malucha. Traktuj dziecko jak partnera. Tłumacz w sposób prosty, zrozumiały