

## **5 sposobów na lepsze życie z nastolatkiem**

Wielu rodziców skarży się, że życie pod jednym dachem z nastolatkiem przypomina bytowanie z bombą – trudno powiedzieć, kiedy wybuchnie i jak do niej podejść, by tego wybuchu nie spowodować. Jak budować relacje z dzieckiem, by nie stracić z nim kontaktu? Dlaczego interakcja jest taka ważna i czy może ułatwić życie z nastolatkiem?

Nie, nie wiem, nic... – w pewnym momencie okazuje się, że ilość zdań, jakimi posługuje się dziecko w rozmowie z tobą drastycznie się kurczy. Kontakt z nim staje się coraz trudniejszy. Zaczyna stawać się nastolatkiem, który postrzega siebie, już jako dorosłego człowieka. Dziecko się buntuje, a ty odpłacasz mu tym samym. Pojawia się twój bunt przeciw jego buntowi – agresja, trzaskanie drzwiami, kłótniom nie widać końca... Po nich następuje jeszcze straszniejsze milczenie. Co zrobić w tej sytuacji? Jak zadbać o komunikację, by jej brak nie doprowadził was wszystkich na skraj wyczerpania nerwowego?

Przede wszystkim na samym początku postaraj się wyrobić w sobie nawyki związane z zachowaniem cierpliwości. Agresja rodzi agresję, nie ma sensu dolewać oliwy do ognia.

Następnie – nawet, jeśli twoje dzieci do bycia nastolatkiem ma jeszcze daleką drogę – zacznij pracować nad zacieśnianiem więzi rodzinnych.

### **Wspólny posiłek obowiązkowy.**

Wiele rodzin bagatelizuje znaczenie wspólnego posiłku (przynajmniej raz dziennie). Każdy z członków rodziny łapie więc talerz, kanapkę i biegnie do swoich „spraw” – TV, gazeta, gra komputerowa.

Wbrew pozorom jest to jednak bardzo wartościowe, jeśli rodzina wyrobi sobie nawyk wspólnego jedzenia, tworząc tym samym przestrzeń do rozmowy, dzielenia się swoimi przemyśleniami czy nawet żartów. To wszystko buduje atmosferę jedności, daje poczucie bezpieczeństwa i świadomość, że jest czas na wspólne bycie razem, że to bycie razem jest ważne dla rodziców (mimo wiele obowiązków znajdują na nie czas). Jeśli rytuał wspólnego posiłku wprowadzicie, gdy dziecko będzie jeszcze małe – w okresie, gdy wejdzie ono w okres buntu nastolatka jest szansa, że stół będzie takim miejscem spotkania z nim i okazją do spokojnej rozmowy. (Czasem spotkacie się oczywiście z milczeniem, ale docenicie już sam fakt, że dziecko usiadło z wami).

### **Mój dzień.**

Gdy już spotkacie się przy wspólnym stole (np. kolacja) i jakoś trudno będzie zacząć rozmowę – bawcie się w grę „Mój dzień”. Niech każdy z domowników opowie najlepsze i najgorsze wydarzenie, które go spotkało w danym dniu, a następnie reszta rodziny spróbuje je ocenić w skali 1-10. Na koniec losowanie – jeden z członków rodziny opowiada dowcip;) To prosta zabawa, ale pozwala przełamać np. napiętą sytuację w domu i być pretekstem do podjęcia dialogu.

### **Czas na dyskusję.**

Często dzieci dochodzą do wniosku, że rodziców nie obchodzi ich zdanie więc nie ma sensu z nimi w ogóle rozmawiać. W efekcie rodzice nie wiedzą, co myślą ich dzieci, nie mają

możliwości pomóc im zrozumieć wielu kwestii czy pokazać możliwości rozwiązania problemów. Postarajcie się wprowadzić w rodzinie nawyk dyskusji – np. raz w tygodniu, zbierajcie się i niech każdy z was wpisze na kartce temat, który chciałby, aby został omówiony.

Przyjmijcie zasadę, że w trakcie rozmowy szanujemy zdanie innych, nie krzyczymy i staramy się zachować spokój. Nastawcie się, że mogą pojawić się tematy typu wysokość kieszonkowego, wyjazd pod namiot z chłopakiem, wakacje z kolegami w górach” itp. Niech dziecko wie, że w trakcie takiego spotkania nie zostanie zbesztane. Starajcie się słuchać i spokojnie argumentować. Pozwólcie dziecku wyrzucić z siebie swój gniew i żal, że coś jest nie po jego myśli. Takie spotkania dają szansę pokojowego rozwiązywania konfliktów i wyjaśniania niedomówień, poznania wzajemnych opinii i modyfikacji przekonań.

### **Interesuje się tobą – jesteś dla mnie ważny.**

Dzieci miewają różne zainteresowania, niekoniecznie zgodne z tym, czego oczekiwaliby ich rodzice. Pozwól dziecku na rozwijanie jego pasji nawet, jeśli wolałbyś go widzieć w zupełnie innym zawodzie. Dawaj mu odczuć, że je akceptujesz i zawsze może do ciebie przyjść po radę.

Twój nastolatek ciągle rysuje komiksy? Porozmawiaj z nim, zapytaj – może chciałby pójść na zajęcia dodatkowe czy wybrać się z tobą na wystawę grafiki. Spróbuj znaleźć z nim wspólny język. Kocha psy – zaproponuj wyjazd na wystawę lub umów np. na rozmowę ze znajomym weterynarzem lub kimś, kto ma własną hodowlę. Niech dziecko wie, że nie są ci obojętne jego zainteresowania. Może nastolatek z twojego punktu widzenia spędza czas na czymś nie po twojej myśli – nie pozwól jednak, by to była przestrzeń, gdzie jesteś niemiłe widziany.

### **Zdrowa rywalizacja jednoczy.**

„Jesteś najmądrzejszy, Ty ciągle musisz mieć rację, zawsze musi wyjść na Twoje!!!”... Pokaż dziecku, że tak nie musi wcale być... Organizujcie rodzinne zawody – np. turnieje gier planszowych (ich oferta jest dziś wyjątkowo ciekawa, a gra potrafi dać sporo frajdy) czy rodzinne zawody sportowe. Nawet zagniewany na rodziców nastolatek nie przepuści okazji, by np. „zamknąć ich w lochu” czy pokazać, że może ograć tatę w tenisa. Jeśli z początku młody człowiek podejździe do tego z niechęcią... to zobaczycie, jak szybko się wciągnie w zabawę obmyślając strategię, jak tu wygrać. Złość zacznie opadać, powstanie okazja do rozmowy.

### **Rozmowa czyni cuda.**

Czy życie z kimś, kto cię unika i traktuje jak wroga może być łatwe? Nie. Zarówno dla rodzica, jak i dla dziecka jest to coś wywołującego silny stres. Warto zrobić wszystko co możliwe, by do tego nie dopuścić (wyrabianie pozytywnych nawyków rodzinnych, gdy dziecko jest jeszcze małe, profilaktyka).

Młody człowiek dopiero poznaje świat, uczy się siebie i życia. Wpisane są w to pomyłki, błędy, nielogiczne zachowania. Zadaniem rodzica jest w tej sytuacji trwać przy nim i wysłać jasne komunikaty – jesteś dla mnie ważny, mam czas dla ciebie, chcę z tobą rozmawiać, zawsze możesz do mnie przyjść ze swoimi problemami, wysłucham i pomogę. Dziecko mając

tego świadomość łatwiej i bezpieczniej przejdzie przez trudny okres bycia nastolatkiem, rodzice zaś będą mieli dzięki temu mniej zmartwień i stresów.

Dbanie o dobre relacje z dzieckiem, o więź, przestrzeń do rozmowy zawsze procentuje i przynosi dobre owoce. Wchodząc z nastolatkiem w interakcję stajesz się częścią jego świata, poznajesz ten świat i masz szansę go zrozumieć. To pozwala uniknąć wielu konfliktów na linii dziecko-rodzic, utwierdza dziecko w przekonaniu, że jest kochane i akceptowane – tym samym bardzo scala rodzinę.

Źródło: <https://miastodzieci.pl/czytelnia/jak-wspierac-dorastajace-dziecko/>, <https://miastodzieci.pl/czytelnia/5-sposobow-na-lepsze-zycie-z-nastolatkiem/>

Opracowanie: K. Procek-Hryniewicz – psycholog SP9