

Jak wspierać moje nastoletnie dziecko, jak z nim rozmawiać?

Refleksje szkolnego psychologa.

Autor: - mgr Elżbieta Olejniczak – psycholog – PSM I i II st. w Zduńskiej Woli.

Od wielu lat, a szczególnie obecnie - w okresie izolacji wynikającej z pandemii, mówi się o niepojętym nasilaniu zaburzonego funkcjonowania dzieci i młodzieży. Przejawia się ono głównie obniżonym lub niestabilnym nastrojem, skłonnością do izolowania się, depresją ale także uzależnieniami (w tym od technologii cyfrowej), agresją, zaniedbywaniem nauki.

Uwarunkowania tego są wielorakie. Należą do nich czynniki osobowe, np. biologiczne spowodowane chociażby zmianami hormonalnymi w okresie dorastania czy temperamentem nastolatka. Także o charakterze poznawczym – młodzież jest bardziej krytyczna, czasem wręcz krytykancka. Wśród uwarunkowań środowiskowych warto zwrócić uwagę na silną rolę wpływów rówieśniczych, ale także szkoły, mediów. Musimy jednakże pamiętać, że zawsze niezwykle ważna jest rola domu rodzinnego, moim zdaniem najważniejsza, mimo, iż czasem zachowanie naszych nastoletnich dzieci na to nie wskazuje. Jako psycholog pracujący z naszymi uczniami wiem od nich, iż atmosfera i relacje panujące w domu są niezwykle istotne. Nie zawsze, może nawet rzadko ujawniają oni ich znaczenie, ale wiem, że gdy są nieprawidłowe - są przyczyną ich cierpienia psychicznego.

My, rodzice mamy różne zakresy wpływów na wymienione wyżej czynniki, ale na ogół, największy wpływ posiadamy na to, co się dzieje w domu. W szczególności na nasz sposób porozumiewania się z dzieckiem. Rodzic obdarzony autorytetem łatwiej i skuteczniej je wspiera. W artykule o źródłach autorytetu dorosłych wskazywałam jak się go buduje w oparciu o relację, a nie władzę, co skutkuje budowaniem zaufania dzieci do nas. Musimy pamiętać, że komunikacja składa się z formy słownej i tzw. mowy ciała.

Należy przypuszczać, że jeżeli nasze dziecko chętnie i spontanicznie z nami rozmawia, często – ale nie zawsze – dzieli się z nami swoimi problemami, to komunikacja układa się prawidłowo. Sprzyja to kondycji psychicznej nastolatka, istotnie podnosi prawdopodobieństwo pełnego rozwoju jego potencjału. Ale jeśli tak się nie układa, to może warto się zastanowić dlaczego tak się dzieje? A może Twoje drogi rodzicu porozumienie z nastolatkiem jest dobre ale Ty chcesz je udoskonalić?

Relacja i komunikacja z każdym dzieckiem, szczególnie z dorastającym, winna się opierać na:

- szacunku – rozmawiamy z nim tak jak np. z naszymi przyjaciółmi;

- uważnym słuchaniu – czy naprawdę słyszymy i rozumiemy, co ono ma nam do powiedzenia, czy mamy skłonności do narzucania swojej woli i obdarzania go „dobrymi radami” (mówią, że dobrymi radami jest piekło wybrukowane)

- minimalizowaniu tzw barier komunikacyjnych.

Ponadto należy się zastanowić czy:

- nasze dziecko jest „przyzwyczajone” do taktyk wychowawczych wykorzystujących szantaż kar i nagród? Jeśli było tak wychowywane, to czy metody były skuteczne w perspektywie długoterminowej, czy tylko nasiliły efekt tzw. „kupczenia” a jego skutkami było pozorne podporządkowanie. Może wyzwoliliśmy mechanizmy obronne takie jak agresja, bunt, zamykanie się w sobie, nadmierna uległość, zaniżona samoocena i samoakceptacja?

- czy może lepiej, wręcz wzorowo – nasze dziecko jest wychowywane ku odpowiedzialności za siebie, bo dzięki nam wie, że będzie ponosiło miłe i niemiłe konsekwencje swojej aktywności bądź jej braku, dokonanych wyborów;

- czy dotrzymujemy tajemnicy;

- czy wykorzystujemy słabości, poruszane problemy do „wiecznego wypominania”;

- czy umniejszamy, lekceważymy to co mówi, może drwimy.?

Jak rozmawiać z moim dzieckiem, by dawać mu wsparcie?

Zróbmy eksperyment myślowy: wyobraź sobie, że jesteś 16 – 18 – latkiem i masz jakiś problem (coś zawałaś/ eś, nieporozumienie, konflikt, zawiedziona przyjaźń, etc). Chcesz porozmawiać z kimś dorosłym, emocjonalnie ważnym dla siebie (może z rodzicem, wujkiem, kimś dla Ciebie ważnym). Rozmawiasz i:

a) jesteś zadowolona/ y, bo była ta rozmowa jakoś pomocna, choć być może problemu nie rozwiązała ale czujesz się zrozumiana/y, jest Ci lżej;

b) nie jesteś zadowolona/ y, być może nawet nie wiesz dlaczego, choć być może w obecności rozmówcy udawałaś/ eś zadowolenie.

To co się zdarzyło?

Który z nich stosował bariery komunikacyjne, bo np.:

- przerywał, być może w środku wypowiedzi;

- mówił „wiem co chcesz powiedzieć”;

- nie wnikał w intencje;

- dawał dobre rady;

- krytykował;

- oceniał, orzekał, kto miał rację;

- moralizował, „prawił kazania”;
- przepytował jak na przesłuchaniu;
- logicznie argumentował, w wyniku czego czuł/ś się jak głupiec;
- pocieszał.

A który stosował sposoby aktywnego słuchania, bo np.?

- był skupiony na tym, co mówisz;
- dopytywał o motyw, intencje;
- pozwolił się „wygadać”;
- sprawdzał, czy dobrze Ciebie zrozumiał (dopytywał ale nie przesłuchiwał);
- czuł/ś, że rozmówca wiedział jakie emocje przeżywasz, bo mówił np.: „wydaje się, że było ci smutno” lub „jesteś z siebie zadowolony?”, itd.);
- czasem zadawał pytania porządkujące twoje myślenie, przekonania np.: „to co jest dla ciebie najważniejsze?”, „na czym ci najbardziej zależy”;
- stawiał pytania otwarte prowokujące do samodzielności, wyborów typu: jak ty to widzisz/, co chciałbyś osiągnąć?, co jest dla ciebie ważne, najważniejsze?,

Jak jako rodzice rozmawiamy ze swoimi dziećmi? Który ze stylów dominuje? Czy dajemy mu rozsądną swobodę, rozumianą jako możliwość popełniania błędów? Czy oceniamy głównie efekty końcowe a nie doceniamy włożonego wysiłku?

Wspieranie dziecka/ nastolatka w rozwiązywaniu kłopotu, problemu winno przebiegać wg etapów:

- opowiada jak widzi sprawę, przebieg, przedstawia swój punkt widzenia;
- dopiero teraz możemy ale nie musimy przedstawić swój punkt widzenia;
- zdefiniowanie problemu czyli określenie w czym on tkwi (np. zabraniamy późnego wyjścia, bo się boimy o bezpieczeństwo czy nie mamy zaufania do nastolatka – warunkują różne rozwiązania).

W celu rzeczowego rozmawiania z nastolatkiem ale też nie wpadania w pułapkę rodzica łatwowiernego korzystne jest zasięgnięcie informacji o jego funkcjonowaniu z innych źródeł, np. szkoły. Ponadto, niezależnie od wieku, wiele osób różnie funkcjonuje w różnych środowiskach, w miarę upływu czasu zmienia się również usposobienie, styl bycia. Dlatego warto poznać opinie innych osób.

Wspieranie rozwoju dziecka w rodzinie to także dostrzeganie i wzmacnianie jego mocnych stron, przekonywujące wzmacnianie (akcentowanie) jego możliwości, cieszenie się jego osobistymi sukcesami, unikanie porównywań z innymi. To także interesowanie się i okazywanie tego zainteresowania jego nauką, pracami, pasjami, sprawami nie związanymi ze szkołą. W ten sposób

przyczyniamy się do kształtowania realnej i pozytywnej samooceny, a ta z kolei sprzyja kształtowaniu i realizowaniu życiowych planów.

Jak postrzegamy, oceniamy swoje dziecko? Należy wiedzieć, że nie kontrolujemy całej naszej komunikacji. Dlatego np. wiemy, że ktoś nas nie ceni, mimo, że nam tego wprost nie mówi. Dotyczy to także relacji rodzicielskiej. Dzieci w każdym wieku na ogół trafnie odczytują mało świadome komunikaty niewerbalne rodziców, w tym dotyczące ich osoby.

Osobom chętnym proponuję jeszcze jeden eksperyment myślowy pt. „Jak znasz, co myślisz o swoim dziecku?”. W ciągu 5 minut wypisz jego mocne i słabe strony (czyli cechy osobowościowe i umiejętności). Które właściwości łatwiej się wypisuje (mocne czy słabości)? Możemy przyjąć, że jeżeli łatwiej i więcej jest wypisanych zalet, to postawę rodzicielską można określić jako akceptującą, jeżeli odwrotnie - to krytyczną. Jeżeli doceniasz dziecko – czy to okazujesz i jak okazujesz?

Niniejsze opracowanie chcę zakończyć sentencją:

„Ludzie, którzy mają na Ciebie wpływ, to ludzie, którzy w Ciebie wierzą” - Henry Drummond