

Warsztat dla Rodziców

**TWÓJ NASTOLATEK POTRZEBUJE CIEBIE,
czyli o dobrej komunikacji
w relacjach rodzic-dziecko**



**Zespół Szkół
Gastronomicznych**
im. Febronii Gajewskiej - Karamać
w Gorzowie Wielkopolskim

Popularne mity o nastolatkach....

- Nastolatki w okresie dojrzewania są całkiem „normalne”.
- Okres dojrzewania jest czymś przejściowym, więc mało ważnym.
- Zasadniczo wszystkie nastolatki są podobne.
- Nastolatki są jeszcze dziećmi.

Fakty:

- Okres dojrzewania jest pełną ożywienia fazą rozwoju o ogromnym znaczeniu.
- Intencje rodziców skierowane ku szczęściu, zdrowiu i bezpieczeństwu ich dzieci często mogą zostać nienagrodzone.
- Nastolatki często mają za złe nieproszone rady i uwagi.
- Nastolatki starają się by uchodzić za dorosłych, niezależnych i samowystarczalnych.

Czy ze zbuntowanym nastolatkiem można rozmawiać?

Z pewnością trzeba.

Ale jak?

Zachowanie rodziców...

- Zmarszczenie brwi

- Zaciśnięcie ust

- Wskazywanie palcem

- Potrząsanie głową

- Stukanie nogą

- Trzymanie rąk na biodrach

- Wzdychanie

- Cmokanie językiem

- Podniesiony głos

-

-

-

-

Myśli/słowa rodziców...

- „Muszę z tym skończyć raz na zawsze...”
 - „Nie mogę za nic na świecie zrozumieć...”
 - „A teraz pamiętaj sobie raz na zawsze...”
 - „Ile razy muszę ci to mówić...”
 - „Gdybym był na twoim miejscu...”
 - „Ja w twoim wieku...”

- „.....”

“.....”

Zachowanie dzieci...

- Łzy

- Drżenie warg

- Dąsy

- Wywracanie oczami

- Wzruszanie ramionami

- Spuszczanie oczu

- Śmiech

- Przerywanie

- Podniesiony głos

- „.....”

- „.....”

- „.....”

Myśli/słowa dzieci...

- „Życzę sobie”

- „Chcę”

- „Nie wiem”

- „Wszystko mi jedno”

- „Gdy dorosnę...”

- „.....”

- „.....”

- „.....”

- „.....”

Aby komunikacja w rodzinie przebiegała bez zakłóceń,

Nie wystarczy tylko rozmawiać.

Potrzebny jest prawdziwy dialog –

nie tylko mówienie ale także słuchanie.

Świat widziany oczyma NASTOLATKA jest zupełnie inny niż ten widziany przez rodziców.

Z tego powodu bez empatii, rozumianej jako zdolność wczuwania się w sytuację drugiego człowieka, niemożliwie jest nawiązanie kontaktu z dzieckiem.

Warto, przed podjęciem rozmowy z dorastającym synem lub córką, zadać sobie trud „wejścia w ich skórę”.

Prawdziwy dialog z dzieckiem nie jest możliwy
bez okazania uczuć.

Najłatwiej niestety przychodzi nam uzewnętrznianie
emocji negatywnych.

Blokady komunikacyjne

- Uważam, że powinieneś...

Słuchacz, który posługuje się dobrymi radami, nigdy nie dotrze do sfery uczuciowej rozmówcy. Żaden nastolatek nie zechce się otworzyć przed rodzicem znającym odpowiedź na wszystkie pytania, zanim zostały postawione.

Blokady komunikacyjne

- Ja w twoim wieku...

Nieustanne porównywanie siebie z rozmówcą, uniemożliwia prawdziwe zaangażowanie.

Blokady komunikacyjne

- Co... ach tak... rozumiem....

Słuchacz udaje zainteresowanie, w rzeczywistości zajęty jest własnymi myślami. Od czasu do czasu włącza się na chwilę, pozorując zaangażowanie. W oczach nastolatka jest to oszust.

Blokady komunikacyjne

- Tak, ale ty....

Niektórzy rodzice mają zwyczaj gromadzenia negatywnych informacji o dziecku, tworząc osobistą „księgę zażaleń”.
podczas rozmowy, zamiast skupić się na wysłuchaniu nastolatka wyliczają jego błędy i uchybienia.

To wywołuje w dziecku poczucie winy i blokuje dialog.

Blokady komunikacyjne

- Sarkastyczne uwagi (tzw. Wsadzanie szpil).

Jest to forma obrony przed prawdziwym zaangażowaniem.
Zamiast podjąć próbę wysłuchania, zrozumienia, posługujemy się „ostrym językiem”.
Wrażliwy młody człowiek poczuje się zraniony.

Wskazówki dla rodziców...

Zaakceptujcie niespokojność i niezadowolenie.

**Jest to wiek pełen przeciwieństw i niespójności.
Nie jest niczym nienormalnym, jeśli nastolatek
zachowuje się w sposób zmienny i nieprzewidywalny
np...: skacze od skrajności do skrajności, kocha
rodziców i nienawidzi itp.**

Wskazówki dla rodziców...

Unikajcie prób bycia rozumiejącym.

**Unikaj stwierdzeń takich jak „Doskonale wiem, co czujesz”.
Nastolatki czują się osobami niepowtarzalnymi,
jedynymi w swoim rodzaju. Ich uczucia są dla nich czymś
nowym i prywatnym. Odbierają siebie jako istoty złożone
i są zmartwieni jeśli ich przeżycia wydają się proste i naiwne.**

Wskazówki dla rodziców...

Rozróżniajcie między aprobatą zachowania a akceptacją zachowania.

**Rodzice mogą tolerować nielubiane zachowanie
np. fryzurę dziecka bez zachęt w tym kierunku.**

Wskazówki dla rodziców...

Rozmawiajcie i działajcie jak dorośli.

**Nie rywalizuj z nastolatkiem zachowując się tak jak on lub używając młodzieżowego języka.
Nastolatki umyślnie przyjmują styl życia inny od dorosłych i jest to częścią procesu kształtowania ich tożsamości.
W ten sposób zaczyna się stopniowe odłączanie się od rodziców.**

Wskazówki dla rodziców...

Wspierajcie nastolatka i podtrzymuj jego silne strony.

Powstrzymuj swoje komentarze dotyczące wad nastolatka. Długofalowym zadaniem rodzica jest stworzenie takiej relacji i dostarczenie nastolatkowi takich doświadczeń, które wzmacniają charakter i budują osobowość.

Wskazówki dla rodziców...

Pomóżcie nastolatkowi samodzielnie myśleć.

Nie wzmacniaj zależności. Używaj języka, który wzmacnia niezależność. Używaj języka, który pomaga rozwijać niezależność „To twój wybór” „Sam zdecyduj o tym”, „To twoja decyzja”, „Sam musisz wziąć za to odpowiedzialność”. Rodzice powinni zachęcać do podejmowania samodzielnych decyzji i podawania w wątpliwość zdania rówieśników.

Wskazówki dla rodziców...

Prawda połączona ze współczuciem buduje miłość.

Nie koryguj z pośpiechem przeinaczonych twoim zdaniem faktów. Rodzic o ciętym języku nie nauczy respektowania dla prawdy. Niektórzy rodzice przesadnie dążą do udowodnienia dokładnie gdzie, kiedy i dlaczego mieli rację. Często nastolatki reagują na tego typu wypowiedzi uporem i zawziętością.

Wskazówki dla rodziców...

Respektujcie potrzebę odosobnienia i prywatności.

Wymaga to zachowania nieco dystansu, co może okazać się trudne do zrealizowania dla rodziców.

Młodzież ma prawo do intymności. Uszanujmy tajemnicę jej kieszeni, szuflad, korespondencji. Nie wymuszajmy w sposób natarczywy odpowiedzi, jeśli milczy.

Jednocześnie interesujmy się jego życiem pozadomowym, jego kolegami, zainteresowaniami, sposobami spędzenia wolnego czasu.

Wskazówki dla rodziców...

Unikajcie frazesów i prawienia kazań.

Próbuj rozmawiać a nie wygłaszać wykłady. Unikaj stwierdzeń w rodzaju „Jak byłem w twoim wieku”, „To mnie rani bardziej niż ciebie”.

Staraj się kierować do dorastającego człowieka polecenia w formie prośby, wypowiadaj je głosem spokojnym, lecz stanowczym.

Wskazówki dla rodziców...

Unikajcie etykietowania.

**„Ona jest głupia i leniwa i nigdy do niczego nie dojdzie”.
Takie właśnie etykietowanie prowadzi do tworzenia
samospełniających się przepowiedni. Dzieci mają tendencje
do dostosowywania się do tego, co myślą o nich rodzice.**

Wskazówki dla rodziców...

Unikajcie dwuznacznych wypowiedzi.

Stwierdzenie rodzica do nastolatka powinno zawierać jedną informację: jasny zakaz, pełne dobrej woli pozwolenie lub otwarty wybór.

Wskazówki dla rodziców.

Zachowajcie poczucie humoru.

Napięcie, atmosferę zdenerwowania w domu najłatwiej rozładować humorem. Wytwarza on dystans wobec problemu, dlatego warto go często stosować w kontaktach z młodzieżą. Również nasze własne niedociągnięcia zyskają życzliwą aprobatę dzieci, jeżeli zareagujemy na nie z humorem.

Wskazówki dla rodziców...

Pozwalajcie współdecydować.

Dorastający człowiek, stopniowo wciągany w problemy rodziny, kłopoty materialne, kontakty przyjacielskie itp. Stopniowo zaczyna zabierać głos w sprawach dla rodziny ważnych, współdecyduje, doradza. Oceniamy to pozytywnie, nawet, gdy niektóre rady nie są do przyjęcia – wytłumaczymy wtedy dlaczego.

Wskazówki dla rodziców...

Bądźcie konsekwentni.

Nastolatek musi wiedzieć, czego oczekiwać po danym swoim postępowaniu. Można to ustalić, zawierając z dzieckiem jasną rzeczową umowę i konsekwentnie jej przestrzegać.

Wskazówki dla rodziców...

Bądźcie wiarygodni.

**Zachowania rodziców wobec dzieci powinny być wiarygodne.
Nie należy inaczej postępować, niż się mówi. Co innego
wyrażać słowami a co innego gestem, uczuciami.
Te rozbieżności są postrzegane przez młodzież.
Fałsz, nieszczerłość obniżają autorytet rodziców.**

... na zakończenie

Pełne porozumienie w rodzinie wymaga czasu, zaangażowania, świadomej pracy nad sobą, a niejednokrotnie wielu wyrzeczeń ze strony jej członków. Warto podjąć trud rozmawiania z dziećmi począwszy od najwcześniejszych lat ich życia. Zaowocuje to pogłębieniem więzi i pomoże zbudować trwały pomost dla wzajemnej komunikacji w okresie ich dojrzewania.

Dziękujemy za uwagę



Zespół ds. współpracy z rodzicami

Rok szkolny 2018/2019