

*"Kochać człowieka to znaczy mieć czas,
nie spieszyć się, być obecnym dla niego"
Hans Burki*

O sztuce porozumiewania się czyli jak rozmawiać ze swoim dzieckiem?

Wiek dojrzewania przynosi w życiu naszego dziecka poważne zmiany. Wyróżnia się na tle dotychczasowych faz gwałtownością i rozmiarem przemian, jakie młody człowiek przechodzi. Proces ten dotyczy wszystkich sfer rozwoju, ale przebiega nieharmonijnie i nie równoległe we wszystkich wymiarach. Szczególna dysproporcja zachodzi między osiągnięciem dojrzałości biologicznej a rozwojem psychicznym, emocjonalnym i społecznym. Ta dysharmonia w rozwoju jest często głównym źródłem wielu konfliktów.

Często w tym właśnie okresie nasilają się trudności w porozumiewaniu się rodziców z dorastającymi dziećmi. Nierzadko dochodzą rozmaite problemy, których doświadcza dziecko, począwszy od chwiejności nastrojów, zamykania się w swoim świecie, niepowodzeń w nauce aż po destrukcyjne formy zachowania, takie jak agresja, długie przesiadywanie przed komputerem, inicjacje seksualne, sięganie po środki uzależniające itp.

Są to zachowania ryzykowne, które mają często swoje źródło w braku prawdziwego porozumienia z najbliższymi dorosłymi.

Wielu rodziców narzeka na niemożność nawiązania dobrego kontaktu ze swoim dzieckiem. Dla młodych ludzi atrakcyjniejsze jest przebywanie w gronie kolegów i rozmowa z rówieśnikami. Mówiąc o trudnościach w porozumiewaniu się rodziców z dorastającymi dziećmi, często wyczuwa się dystans, barierę niezrozumienia, poczucie przepaści, dzielącej obie strony.

Bywa, że rodzice wycofują się sądząc, że lepiej będzie dać dziecku wolną rękę, że z czasem wzajemne relacje poprawią się, że trzeba ten trudny okres przeczekać. Inni próbują walczyć z buntem, arogancją nastolatka, co nakręca jeszcze więcej konfliktów. Nierzadko rodzice powielają utarte, wyniesione z własnego dzieciństwa wzorce postępowania.

Szybkie tempo życia powoduje, że często brakuje czasu na prawdziwą rozmowę w rodzinie, nasz czas poświęcony dziecku ogranicza się do wydawania dyrektyw, rozliczania z wykonanych codziennych zadań, zadania kilku pytań dotyczących szkoły.

Brakuje czasu ale i umiejętności, gdyż zapominamy, że rozmowa z drugim człowiekiem jest sztuką. Dobrze jest więc poznać kilka zasad dobrej komunikacji.

1. Traktujmy nasze dziecko poważnie – nastolatek ma prawo do wyrażania własnych poglądów, opinii, myśli, emocji. Prawidłowa komunikacja polega na obustronnej wymianie informacji między uczestnikami rozmowy. Dajmy szansę wypowiedzieć się każdej ze stron. Dorastające dziecko ma równe prawa w rodzinie, bez przeceniania i niedoceniania jego roli.

2. Aktywnie słuchajmy tego co ma do powiedzenia nasze dziecko – dobry słuchacz poprzez otwartość, zaangażowanie tworzy atmosferę sprzyjającą rozmowie. Wsłuchujmy się w potrzeby dziecka, nie bagatelizujmy ich i nie ośmieszajmy.
3. Bądźmy szczerzy, cierpliwi, konsekwentni, wypowiadajmy się jednoznacznie, zdecydowanie, ale nie bądźmy stroną atakującą.
4. Akceptujmy swoje dziecko. Zanim coś powiemy - pomyślmy, nie reagujmy złością, nadmierną krytyką. Starajmy się unikać stwierdzeń w stylu: „*Ty zawsze...*”, „*Ja w twoim wieku...*”. Pamiętajmy, że wytykanie niedoskonałości prowadzi do zaniżonej samooceny. Nie krytykujmy swojego dziecka szczególnie przy innych.
5. Stosujmy właściwą argumentację – rozmawiając ze swoim dzieckiem koncentrujmy się na sprawach aktualnie omawianych, nie wyciągajmy problemów z przeszłości, nie wypominajmy, że dziecko nas zawiodło. Starajmy się dobierać argumenty stosownie do sytuacji.
6. Umacniajmy wiarę we własne dziecko, motywujmy go do osiągnięcia celów, dopingujmy.
7. Poświęcamy czas na bycie ze swoim dzieckiem. Starajmy się z nim zaprzyjaźnić.

Problemy z komunikacją pomiędzy rodzicami a dorastającymi dziećmi były, są i pewnie będą nadal. To od nas rodziców zależy czy będą one słabły czy się nasilały. Przecież mówimy o dwóch różnych pokoleniach, o różnych spojrzeniach na świat.

Nie należy jednak zaniedbywać dialogu, który jest drogą rodzica do dziecka. Jednak prawdziwy dialog to coś więcej niż rozmowa. Jest to odkrycie swojego „ja”, podzielenie się sobą drugim człowiekiem, pokazanie mu swoich uczuć.