



Rozmowa z dzieckiem i nastolatkiem

Praktyczne wskazówki dla
rodziców

Prezentację przygotowała:
Beata Szczechowska – pedagog szkolny.



SKUTECZNA KOMUNIKACJA

- ▶ **Skuteczna komunikacja** z dziećmi oznacza, że **są słuchane z należytą uwagą i akceptowane** (chodzi o to, by nie słuchać jednym uchem i jednocześnie być zajęтым smartfonem albo gotować obiad).
- ▶ Bez empatii, rozumianej jako zdolność wczuwania się w sytuację drugiego człowieka, niemożliwe jest nawiązanie bliskiego kontaktu.
- ▶ Warto, przed podjęciem rozmowy z dzieckiem, zadać sobie trud „wejścia w jego skórę”, zrozumieć i akceptować jego uczucia.

DLACZEGO ROZMOWA Z NASTOLATKIEM JEST WYZWANIEM?

Dystans między pokoleniami

Różnice pokoleniowe mogą prowadzić do **nieporozumień** i frustracji.

Problemy komunikacyjne

Rodzice często nie rozumieją języka którym kierują się ich nastolatki, co utrudnia dialog.

Testowanie granic

W okresie adolescencji, nastolatki często testują granice i poszukują przestrzeni dla siebie, co może prowadzić do konfliktów z rodzicami, którzy starają się zapewnić im **ochronę i wsparcie**.

Czym jest adolescencja?

Adolescencja to **czas zmian:**
fizycznych, emocjonalnych
i społecznych.

To okres, w którym młodzież
poszukuje własnej tożsamości oraz
niezależności, co może prowadzić do
różnorodnych wyzwań.



Okres dojrzewania — kluczowe zmiany i wyzwania

Zmiany fizyczne i hormonalne

- Silne zaznaczenie cech płciowych: u dziewcząt rozwój piersi i bioder, u chłopców mutacja i owłosienie.
- Menstruacja i opóźnione dojrzewanie mogą wpływać na samoocenę.
- „Hormonalna burza” powoduje wahania nastroju.

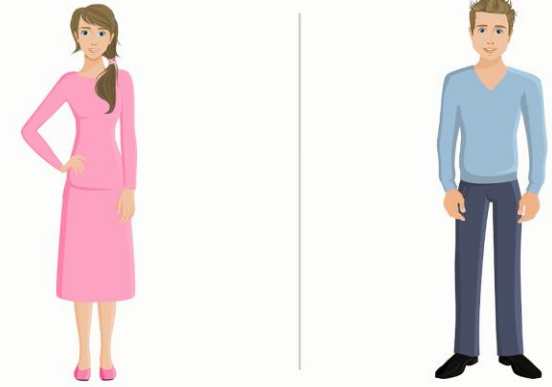
Emocje i zachowanie

- Chwiejność emocjonalna: złość, histeria, lęk, smutek przeplatają się z euforią.
- Silna potrzeba niezależności i oddzielenia się od rodziców.

Poszukiwanie tożsamości

- Pytania: *Kim jestem? Jaki/jaka jestem? Co mnie interesuje? Jakiej chcę przyszłości?*
- Rodzice postrzegani są jako ograniczający, co rodzi bunt.
- Rówieśnicy stają się głównym punktem odniesienia i wsparcia.

Okres dojrzewania (u dziewcząt od 9-11 roku życia, a u chłopców od 12-14 roku życia)



NAJCZĘSTSZE PROBLEMY W KOMUNIKACJI

- Krótkie odpowiedzi: „nie wiem”, „nic”, „spoko”
- Unikanie rozmów z rodzicami
- Konflikty i podnoszenie głosu
- Poczucie, że rodzic „nie rozumie”



BLOKADY KOMUNIKACJI:

- Groźby, np. „porozmawiamy, jak wróci ojciec” .
- Obwinianie, oskarżanie, np. „bo ty zawsze..”, „bo ty nigdy...”, „jestem pewna, że to ty zabrałeś..”.
- Kwestionowanie, np. „ nic wielkiego się nie stało” / podczas gdy stało się, bo np. boli - kwestionujemy coś, co naprawdę dziecko czuje/.
- Zaprzeczanie emocjom np. „to nic wielkiego, żeby się tak tym przejmować”.
- Zawstydzanie, ośmieszanie, np. „niby taka dorosła...”
- Ignorowanie; rozmówca czuje się zlekceważony, odrzucony.
- Moralizowanie, wygłaszanie kazań, np. „ ja w twoim wieku...”.
- Dawanie rad, np. „ uważam, że powinienes...”.
- Krytykowanie np. „jesteś taki tępy, czy Ty naprawdę tego nie rozumiesz” ,
- Porównywanie, np. „inni mogli zdać ten test, a ty jak zwykle”.
- Rozkazy, komendy, np. „ masz w tej chwili czytać lekturę!”
- Komunikaty niewerbalne też mogą być odbierane jako odrzucenie, brak akceptacji, ocena (twarz –maska, wznoszenie oczu ku górze, świdrujący wzrok, wymachiwanie palcem przed nosem, dotykanie wskazującym palcem w pierś).

Stwórz przestrzeń emocjonalną do rozmowy

- ▶ Nastolatek jest bardzo wrażliwy. Potrzebuje silnego poczucia bezpieczeństwa, a także stabilizacji i psychicznego spokoju oraz równowagi. Dlatego warto tę przestrzeń kreować właśnie w chwilach spokoju.
- ▶ Zadbaj o to, by nastolatek czuł, że może Ci zaufać, stoisz za nim, rozumiesz i wspierasz. To może przejawiać się w omawianiu codziennych sytuacji.
- ▶ Używaj sformułowań typu:
 - Tak, miałeś/miałaś rację, że tak zareagowałaś...
 - Rozumiem Twoje zachowanie. Czy mogę powiedzieć Ci, jak to wygląda z mojej strony?
- ▶ Pamiętaj! Potępienie, dezaprobata, reakcje karzące wzmacniają napięcie i frustrację dziecka, zniechęcając je do dalszego kontaktu. Jeżeli dziecku będzie trudno mówić, możesz odwołać się do doświadczeń innych osób, np. "czasami ludzie tak mają, że jak się źle czują, coś im nie wychodzi, to idą grać w nadziei, że to im poprawi humor i poczują się lepiej. Może masz podobnie?"

Co sprzyja efektywnej komunikacji?

- ▶ Zaangażowanie w rozmowę wyrażane poprzez **aktywne słuchanie** (dopytywanie o niuanse, kontakt wzrokowy, parafrazy np. „jeśli dobrze cię rozumiem...”, tempo, intonacja).
 - ▶ Ustalenie, czego rozmowa dotyczy .
 - ▶ Formułowanie pytań otwartych, np. „Jak myślisz, jak byś się czuł, gdyby...”
 - ▶ Umiejętne **przyjmowanie cudzej perspektywy**, wczucia się w sytuację drugiej osoby, bez przywiązywania się do swoich przekonań (nie mierz innych własną miarą).
 - ▶ Szanowanie uczuć, bo uczucia zawsze są prawdziwe. Zamiast lekceważyć uczucia, krytykować, odrzucać, dawać rady („tyle razy ci mówiłem” ,” z tobą jest tak zawsze”) - możemy: nic nie mówić, kiwnąć głową ze zrozumieniem, powiedzieć: „rozumiem, to było dla Ciebie trudne”.
- Zaakceptuj uczucia**, ale ukierunkuj działanie, np. „wiem, że podoba ci się bardziej wyrazisty makijaż, jednak dla mnie ważne, abyś nie malowała się tak mocno do szkoły”.
- ▶ Zamiast rozkazywać: „masz to zrobić natychmiast!” – powiedz: „Oczekuję, że posprzątasz pokój, zrobisz to dziś czy jutro”?
 - ▶ Zamiast krytykować: „znowu zawaliłeś test” – powiedz: „chcę żeby nauka była przed przyjemnościami, musimy ustalić jak ma to wyglądać”.
 - ▶ Pomoc w określeniu uczucia: np. „wygląda na to, że to cię złości”, „to frustrujące, jak coś nam nie wychodzi, tak jak byśmy chcieli”.
 - ▶ Daj dziecku przestrzeń do rozmawiania o jego problemach, uczuciach, zachowaniu np. „zastanawiam się, co się dzieje?”.

Zasady dobrej komunikacji - grafika

Jak rozmawiać z nastolatkiem?

Pedagogizacja dla rodziców



Dlaczego warto rozmawiać?

- ♥ Budowanie zaufania i więzi
- ♥ Zrozumienie problemów nastolatka
- ♥ Wsparcie i przewodnictwo



Śluchaj aktywnie

- ♥ Utrzymuj kontakt wzrokowy
- ♥ Nie przerywaj
- ♥ Zadawaj pytania



Bądź spokojny i cierpliwy

- ♥ Panowanie nad emocjami
- ♥ Unikaj krzyków i krytyki
- ♥ Daj czas na wypowiedź



Unikaj krytyki i oceniania

- ♥ Nie oceniaj, nie wyśmiewaj
- ♥ Skup się na problemie, nie na osobie
- ♥ Stosuj komunikaty „ja”



Okaż zrozumienie i wsparcie

- ♥ Empatia i akceptacja
- ♥ Pokaż, że rozumiesz
- ♥ Szukaj rozwiązań razem



Rozmawiaj o trudnych tematach

- ♥ Bez tabu i oceniania
- ♥ Rzetelne informacje
- ♥ Otwartość i szczerość



Dbaj o wspólny czas

- ♥ Wspólne aktywności
- ♥ Rozmowy bez telefonów
- ♥ Codzienne rytuały



Pamiętaj!

- ♥ Bądź cierpliwy i wyrozumiały
- ♥ Śluchaj z empatią
- ♥ Buduj relację opartą na zaufaniu



SŁOWO OD DZIECI

JAKIE SŁOWA, KTÓRE USŁYSZELIŚCIE OD DOROSŁYCH, BYŁY DLA WAS WSPIERAJĄCE?

Jestem z Ciebie dumna.

Na spokojnie, wypłacz się. Nie musisz się tłumaczyć. Jestem, tak? Nic się nie stało.

Wierzę w Ciebie. Jestem z Ciebie bardzo dumna.

Razem sobie poradzimy.

Widzę, że jest Ci ciężko.

Każdy czasem czuje się gorzej, ale to nie powód by to bagatelizować.

Że to wszystko minie i nie będę w tym cały czas.

Dajmy sobie czas, ok?



Do poczytania

- ▶ Jesper Juul : 1. „Nie” - z miłości, 2. „Zamiast wychowania. O sile relacji z dzieckiem”, 3. „Być mężem i ojcem”.
- ▶ Faber, E. Mazlish: „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”.

**„NAJLEPSZYM SPOSOBEM, BY ZROZUMIEĆ
NASTOLATKA, JEST SŁUCHANIE SERCEM”**

