



Jak rozmawiać z nastolatkiem?



Marta Żebrak-pedagog specjalny
Klaudia Kolasińska-psycholog



Dorastanie to czas odkryć, rozwoju i wyzwań...



Podczas dorastania nastolatek kształtuje swoją tożsamość poprzez:

- ✓ określenie siebie samego w relacjach ze światem,
- ✓ w relacjach społecznych na płaszczyźnie rówieśniczej,
- ✓ w relacjach z dorosłymi: rodzicami, nauczycielami, autorytetami.



Relacja z rodzicami



W relacjach z rodzicami nastolatek dąży **do autonomii**, czego efektem są kłótnie i konflikty.

Bliski kontakt daje mu poczucie bezpieczeństwa, również w zakresie poszukiwań i popełniania błędów.

Taka **pozytywna więź** pozwala na dzielenie się **trudnościami** i **wątpliwościami**, umożliwia **dyskusje**, **negocjowanie** oraz **wyrażanie własnego punktu widzenia** – często **różnego od poglądu rodzica**.



Relacja z rówieśnikami

W relacjach z grupą rówieśniczą nastolatek buduje **przyjaźnie, bliskie związki** oraz ma dużą potrzebę **przynależności do grupy**.



Jeśli ta potrzeba nie zostanie zaspokojona, nastolatkowi grozi poczucie osamotnienia i wycofanie z relacji.



Funkcjonowanie społeczne nastolatka jest zależne od ciągłości i trwałości, od **zachowań akceptowanych społecznie** po **negatywizm i zachowania antyspołeczne, autodestrukcji**.

Do efektów ubocznych okresu dojrzewania należą:

- ✓ podatność na stres,
- ✓ impulsywność,
- ✓ niezdolność do zrozumienia swojego zachowania.

**To ostatnie nawet nie jest winą nastolatka.
Stanowi jego cechę.**



Działania wspierające relacje rodzic-dziecko w okresie dojrzewania

**Bądź ciekawy
swojego dziecka.**

Typowe pytanie jak było w szkole nie sprawdza się i często wywołuje niechęć. Rozmawiaj z nastolatkiem o tym, co go interesuje. Nie oceniaj jego gustu. Postaraj się po prostu dowiedzieć, co lubi.

**Zachęcaj do
rozwijania
zainteresowań, pasji**

Wspólne spędzaj czas

**Pozwól nastolatkowi na
współdecydowanie**

**Jedzcie wspólne
posiłki**

Spotkanie przy stole tworzy przestrzeń do rozmowy, żartów, dzielenia się swoimi przemyśleniami.

**KOCHAJ
pokazuj, że jest KOCHANE**

Toleruj jego znajomych

Pamiętaj, że zakazy tylko nasilają chęć spotykania się z kimś, kogo jako rodzic się obawiasz.

Bądź autentyczny

Traktuj poważnie swoje dziecko

Nie wywieraj presji

Dyskutuj, argumentuj, negocjuj

Przyjmij z dzieckiem zasadę, że w trakcie rozmowy szanuje się zdanie innych, nie krzyczy i stara zachować spokój.

Pozwól dziecku wyrzucić z siebie gniew i żal, że coś jest nie po jego myśli.

**Prezent – daj czas,
zamiast coś kupować**

Opowiadaj o sobie

**Toleruj niegroźne sposoby
wyrażania siebie.**

Pamiętaj, że tego typu eksperymenty są czymś naturalnym w tym wieku. Pozwalają twójemu dziecku sprawdzać, jakie jest i jakie chce być w poszukiwaniu swojej tożsamości.

Zasady dobrej rozmowy z nastolatkiem:

Stwórz warunki do rozmowy

Jeśli ma ona zająć nam więcej czasu niż zwykle dopytanie się, jak nastolatek spędził dzień czy omówienie z nim bieżących spraw rodzinnych – wówczas warto umówić się na rozmowę. Nastolatek, podobnie jak rodzic, może w danym momencie nie mieć na nią czasu lub nastroju. Ważne jednak, aby zbytnio jej nie odwlekać, ponieważ problem może narastać lub stracić na wadze w natłoku codziennych zajęć, może również zmienić się gotowość nastolatka, jak i rodzica do zmierzenia się z trudną sytuacją

Podczas rozmowy nie zajmujemy się niczym innym (nie wykonujemy żadnych prac domowych, wyłączamy telefony, komputer, telewizor itp.). Zadbanie o komfort spotkania sprzyja większej otwartości i przekonaniu, że potrzeby nastolatka są dla rodzica ważne i chce im poświęcić należyty czas.

Unikaj pouczania i wytykania błędów

Wczuj się w problem dziecka – nie pomniejszaj go i nie bagatelizuj

Nie dawaj mu rad i nie sugeruj rozwiązań (można wspólnie zrobić „burzę mózgow”, wybrać i omówić pomysły na rozwiązanie sprawy).

Bądź szczery i otwarty wobec nastolatka



Traktuj go jak partnera w rozmowie.

Słuchaj uważnie nastolatka – nie przerywaj jego wypowiedzi. Daj mu przestrzeń do mówienia, nie zabieraj jej dla siebie.

Bądź w kontakcie z nastolatkiem – utrzymuj kontakt wzrokowy

pokiwaj głową i używaj określeń „tak”, „uhm”, „rozumiem”. W ten sposób rodzic pokazuje mu, że go słucha, rozumie i akceptuje.

Nie wstydzić się okazywać mu uczuć

Używaj parafrazy, czyli powtarzaj od czasu do czasu własnymi słowami

treści, które nastolatek powiedział, aby sprawdzić, czy dobrze został zrozumiany („Rozumiem, że chodzi ci o to, że byłam wczoraj wobec ciebie niesprawiedliwa, a nie o to, że zawsze jestem taka. Czy dobrze cię rozumiałam?”). Dzięki temu nastolatek może wprowadzić poprawki do sposobu rozumienia przez rodzica tego, co istotnie chciał powiedzieć.

Opisuj swoje uczucia. W ten sposób przejmuje się za nie odpowiedzialność, a nie obarcza się nią dziecko. Zamiast mówić: „denerwujesz mnie”, powiedz „denerwuję się”; „czuję się rozczarowany”, a nie „zawiodłeś mnie” itp.



Porządkuj fakty – w rozmowie często pojawia się wiele wątków, w które można się zaplątać i stracić z oczu jej główny cel. Dlatego, aby nie rozproszyć się, trzeba pomóc nastolatkowi skupiać się na sprawach najważniejszych i tę zasadę zastosować także do siebie („Poruszyłeś parę ważnych spraw, jak sądzisz – którą powinniśmy się zająć w pierwszej kolejności?”).

Zadawaj pytania otwarte – stwarzają one warunki do szerszej wypowiedzi dziecka, np. „co?”, „gdzie?”, „jak?”, „kiedy?”, „z kim?”, „w jaki sposób?” – a nie zamkniętych, jak np. „czy?”

Daj wsparcie nastolatkowi w trudnych momentach stosując np. odzwierciedlanie uczuć – „rozumiem, że to dla ciebie jest przykre”, wspierając nastolatka – „na twoim miejscu też bym się tak poczuł”, „nie jesteś sam, wspólnie coś wymyślimy”.

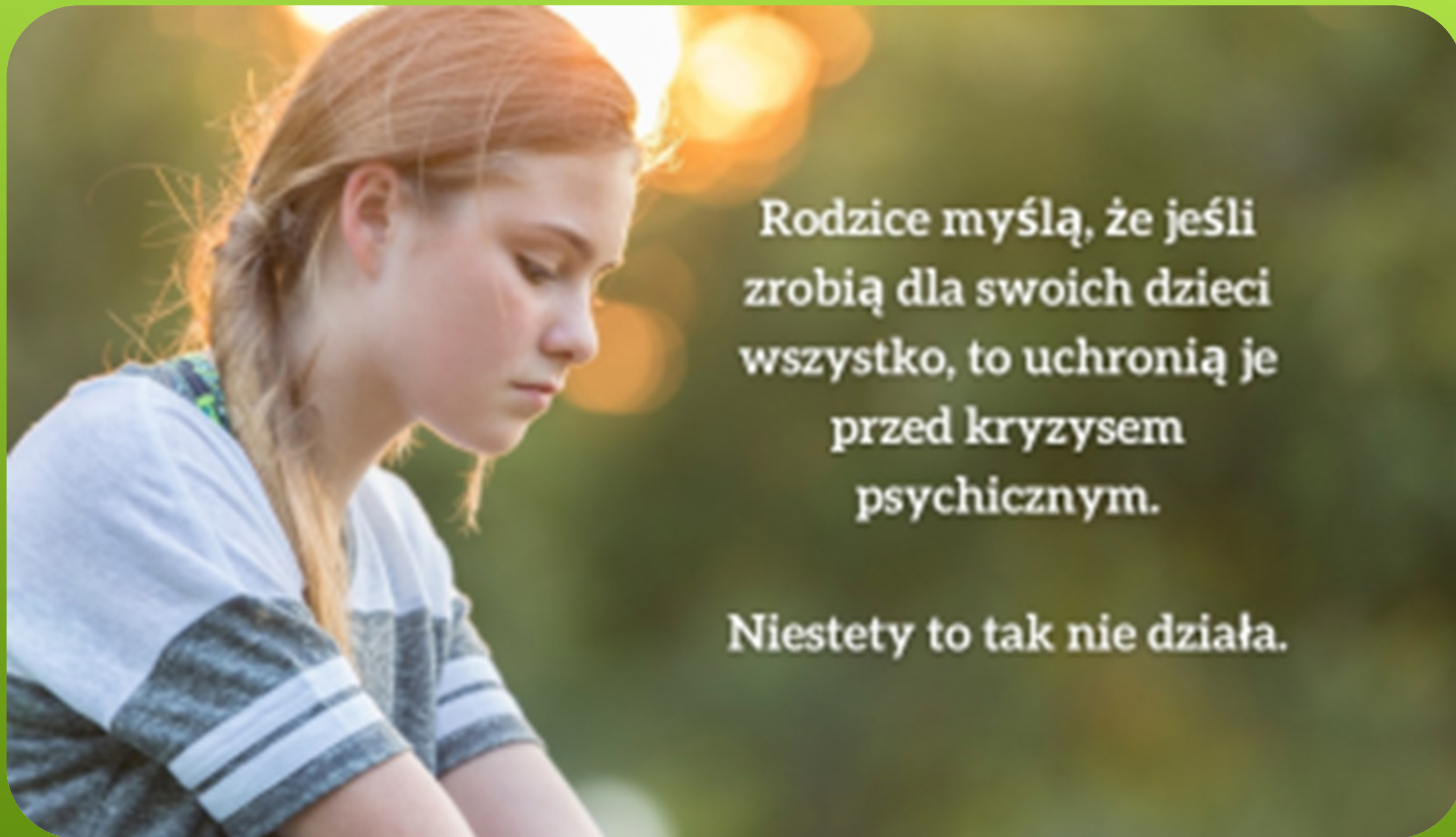
Słuchaj bez osądzania i zbędnej krytyki

Oddzielaj fakty dotyczące zachowania nastolatka od swoich interpretacji np. tzw. czytanie w myślach – „już ja wiem, co ty chcesz zrobić”, „wiem, co sobie myślisz”, „nie musisz mi mówić i tak wiem, co powiesz”.



Nastolatek w kryzysie psychicznym:

- Drażliwość, chwiejność nastroju, impulsywność, pobudzenie psychoruchowe.
- Wybuchy gniewu, krzyku, skarg, niezrozumiałego rozdrażnienia lub płaczu.
- Obniżony nastrój, apatia, niechęć do aktywności, które wcześniej sprawiały radość.
- Wycofanie z relacji z rówieśnikami i rodziną, brak energii, bezczynność.
- Pogorszenie zdolności intelektualnych: problemy z koncentracją, pamięcią, gorsze stopnie w szkole.
- Zmiana apetytu – jego brak, chudnięcie lub przeciwnie – objadanie się.
- Zbyt mało lub zbyt dużo snu. Nocna aktywność, niechęć do wstawania rano.
- Skargi na nudę, poczucie beznadziei.
- Zaniechanie dbałości o wygląd.
- Krytycyzm wobec siebie, nadwrażliwość z powodu odrzucenia, poczucie winy.
- Nasilone skargi na dolegliwości fizyczne – bóle brzucha, głowy, mięśni.
- Autoagresja, samookaleczanie się, odurzanie się (alkohol, leki, narkotyki).
- Zainteresowanie tematyką śmierci i samobójstw.
- Częste nieobecności w szkole, unikanie jej, gorsze wyniki w nauce.



Rodzice myślą, że jeśli
zrobią dla swoich dzieci
wszystko, to uchronią je
przed kryzysem
psychicznym.

Niestety to tak nie działa.



Rozmowa w sytuacji kryzysowej:

1. **Wybierz właściwy moment stwarzając odpowiednie warunki do rozmowy.**
2. **Staraj się zachować spokój.**
3. **Stosuj technikę komunikacyjną typu „Ja”**
 - To sposób mówienia, w którym jako rodzic wyrażasz swoje uczucia i myśli. Dzięki temu nie uciekasz od odpowiedzialności za swoje samopoczucie. Jednocześnie unikasz bezpośredniej krytyki nastolatka, odnosząc się do siebie.
 - Unikaj sformułowań:
 - Zachowujesz się podle i nieodpowiedzialnie.
 - Jesteś już niemal dorosły, a zachowałeś się jak dziecko.
 - To atak bezpośredni i niezwykle ostra krytyka. Lepiej powiedz:
 - Chciałabym/chciałbym zrozumieć, dlaczego zachowałeś się dzisiaj w ten sposób. Nie rozumiem, co skłoniło Cię do podjęcia takiej decyzji i do zrobienia...

4. Nie przerywaj

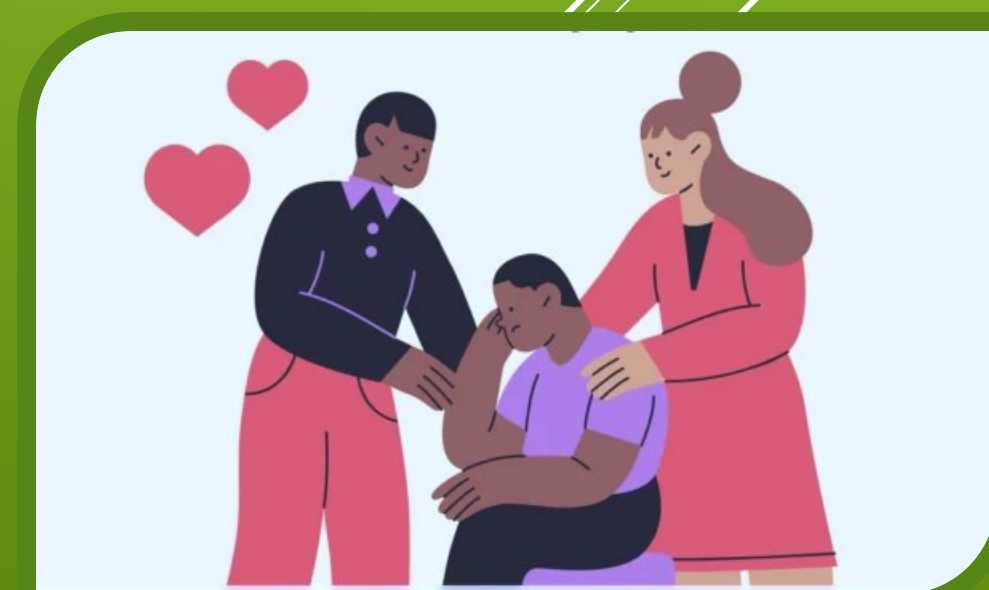
- Pozwól na pełne wyznanie. Staraj się nie przerywać kontrargumentami. Słuchaj uważnie. Notuj w głowie, z czym się nie zgadzasz, a później spokojnie przedstaw swój punkt widzenia. W ten sposób dasz nastolatkowi świadomość, że miał możliwość obrony i wyjaśnienia swojego postępowania.

5. Odnoś się tylko i wyłącznie do danej sytuacji.

- Mów np.: Czuję się bardzo zawiedziony/a, że wczoraj złamałeś dane słowo.
- Zamiast: Wiedziałem/am, że nie powinnam Ci ufać. Zawsze tak jest.

6. Mów jasno

- Stosuj proste wyrażenia. Nie przeciągaj rozmowy. Nie może ona przerodzić się w tyradę wyrzutów, bo każde Twoje nadmierne słowo lub powtarzane zdania mogą wzbudzić w nastolatku bunt i złość.
- Staraj się jasno powiedzieć:
 - co czujesz,
 - jakie zasady złamał swoim zachowaniem
 - czego oczekujesz
 - jakie poniesie konsekwencje.



Nie obrażaj się na nastolatka

Wie, że zrobił źle.

Poniesie tego konsekwencje,

Wie, że jesteście źli, rozczarowani, rozgoryczeni.

Jednak musi mieć świadomość, że nadal go kochacie. Zapewnijcie o tym.

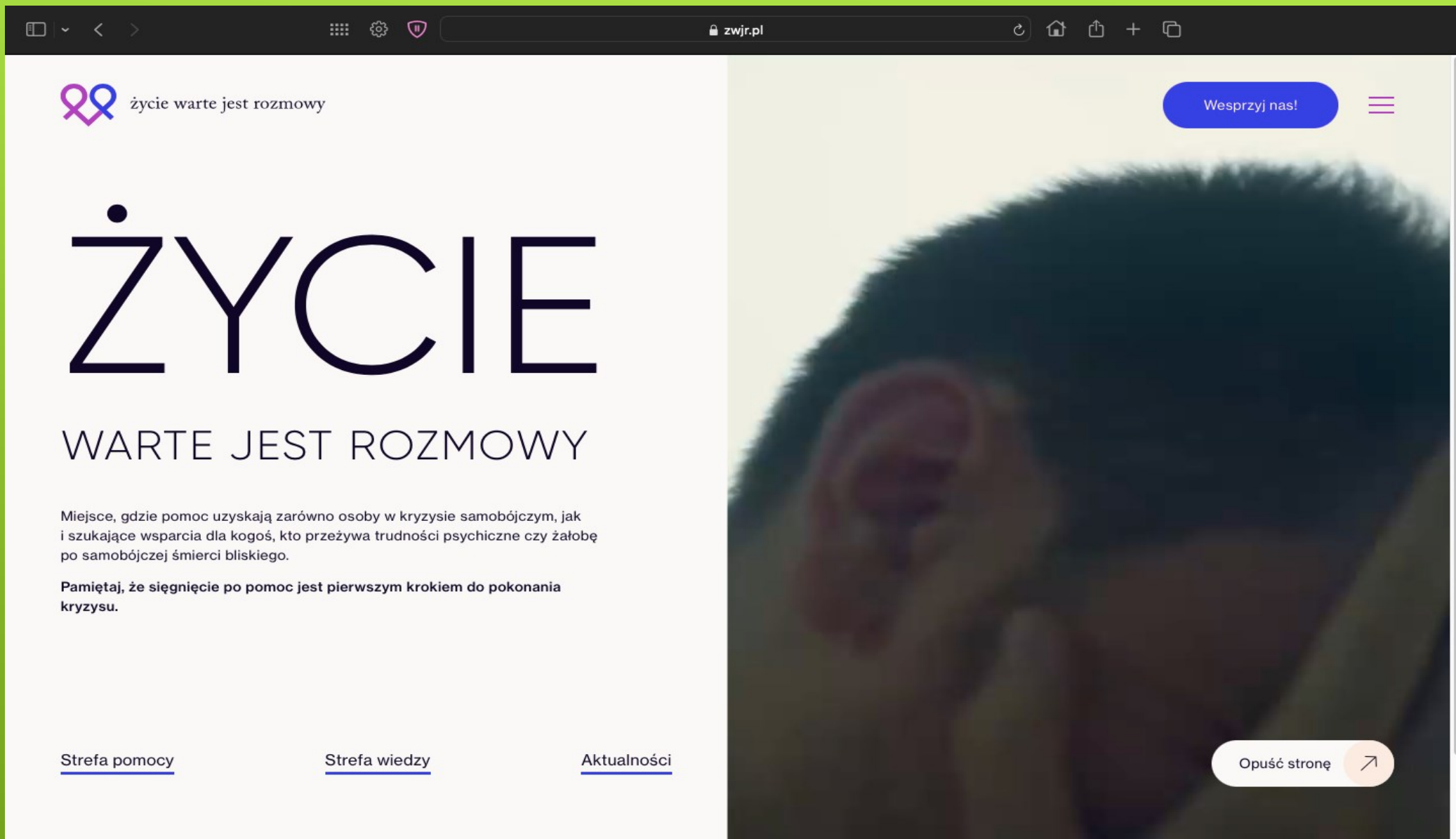
Nawet jeśli w zamian dostaniecie skrzywioną minę i trzaśnięcie drzwiami.

Tak naprawdę dla wrażliwego nastolatka Wasza

„miłość mimo wszystko”

jest ważniejsza, niż mu się w tej chwili wydaje.





ż

WART

Miejsce, gdzie pr
i szukające wsp
po samobójczej

Pamiętaj, że się
kryzysu.

[Strefa pomocy](#)



autor Krzysztof Szwałca, Milena Kansy, Piotr Kasprzak, Konrad Markiewicz, Marta Szwałca
1 minuta czytania

Poradnik dla rodziców

Rola rodziny i osób bliskich w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom autodestruktywnym u młodzieży

Rodzicu, jeśli przeglądasz ten Poradnik, prawdopodobnie wychowujesz nastolatka. Twoje dziecko zachowuje się dziwnie, zaskakująco, zmieniło się albo mówi, że nie chce mu się żyć.

Niewykluczone, że dostrzegłeś dziwne ślady na jego nadgarstku i nie wierzysz, że to sprawka kota. Może właśnie się dowiedziałeś, że z twoim dzieckiem dzieje się coś niepokojącego, może wiesz o tym od dawna





WART

Miejsce, gdzie pr
i szukające wspa
po samobójczej

Pamiętaj, że się
kryzysu.

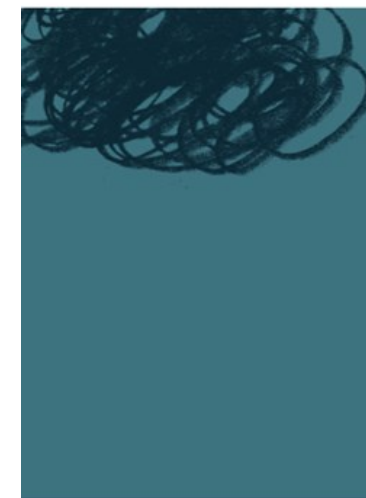
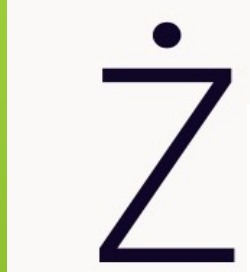
[Strefa pomocy](#)



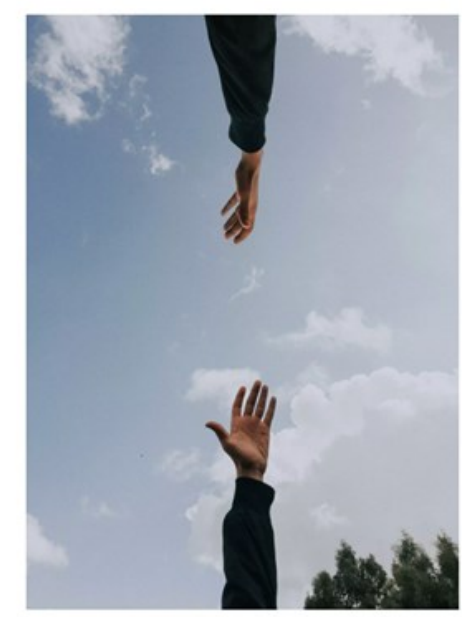
Dobrze, że jesteś. Włącz się w kampanię. Twoja wrażliwość może uratować życie.

Co 20. osoba na świecie cierpi na

Kampania potrwa do czerwca 2022



Bo depresja i zaburzenia psychiczne to choroby, których NIE WIDAĆ



Fundacja Nie Widać Po Mnie - mówimy otwarcie o depresji i zaburzeniach psychicznych. Przelamujemy tabu, walczymy ze stereotypami. Oswajamy temat i dzielimy się wiedzą. Wszystko po to, by przestały to być choroby, których NIE WIDAĆ. Wierzmy, że nikt nie musi cierpieć w samotności i czuć się wykluczony. Każdy może otrzymać skuteczną pomoc profesjonalisty i zasługuje na wsparcie bliskich oraz ze strony osób o podobnych doświadczeniach.

Dlaczego NIE WIDAĆ PO MNIE?

Depresja i zaburzenia psychiczne to choroby, których NIE WIDAĆ. Rozwijają się po cichu – czasem za fasadą dobrego samopoczucia, sztucznego

Co robimy?

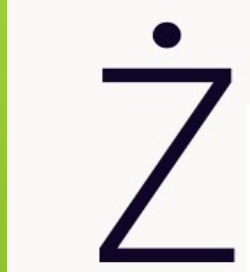
Ujawniamy tajemnice depresji i zaburzeń psychicznych. Wierzmy, że świadomość jest najlepszą drogą do walki z nimi. Fundacja Nie Widać Po

WART

Miejsce, gdzie pr
i szukające wspa
po samobójczej
Pamiętaj, że się
kryzysu.

[Strefa pomocy](#)

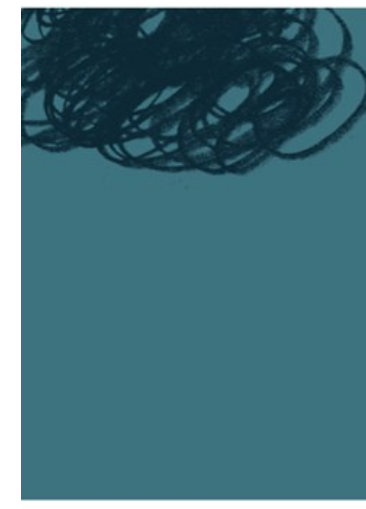




WART

Miejsce, gdzie pr
i szukające wspa
po samobójczej
Pamiętaj, że się
kryzysu.

[Strefa pomocy](#)



Bo depresja to choroby.

Fundacja Nie Widać Po...
psychicznych. Przelamuj
dzielimy się wiedzą. Wsz
WIDĄĆ. Wierzymy, że nik
Każdy może otrzymać sk
bliskich oraz ze strony os

Dlaczego NIE

Depresja i zaburzenia psy
się po cichu – czasem za



**CAŁODOBOWA
BEZPŁATNA
INFOLINIA
DLA DZIECI
I MŁODZIEŻY,
RODZICÓW
ORAZ NAUCZYCIELI**



800 080 222



Zapraszamy do gabinetu psychologiczno-pedagogicznego

pokój nr 29

Angelika Kowalczyk – pedagog szkolny

Marta Żebrak – pedagog specjalny

Klaudia Kołasińska – psycholog