There are no translations available.

Podstawowa zasada radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych:
,,Nie reaguj, tylko działaj”

Rodzice rzadko starają się dojść do tego, dlaczego ich dziecko postępuje w taki, a nie inny sposób. Zamiast doszukiwać się przyczyn niewłaściwego zachowania, reagują impulsywnie, co jest najczęstszym powodem rodzinnych konfliktów. Przekonują się o tym zazwyczaj, gdy jest już za późno, by cofnąć wypowiedziane w emocjach słowa lub pochopnie podjęte decyzje.

JAK ODNIEŚĆ SUKCES WYCHOWAWCZY?

Rodzice, którzy starają się zrozumieć uczucia dziecka i wolą działać niż reagować, odnoszą większe sukcesy wychowawcze. Każdy konflikt można rozwiązać dzięki spokojnej, budującej rozmowie, bez uciekania się do zbędnych krzyków i awantur.

Jeśli chcesz lepiej porozumieć się z nastoletnim dzieckiem zalecane jest stosowanie się do następujących wskazówek:

1) nie ignoruj swoich potrzeb i uczuć

2) staraj się zrozumieć uczucia i potrzeby Twojego dziecka. Ich zrozumienie sprawi, że staniecie się sobie bliżsi. Zamiast pytać, jak możesz zmienić zachowanie dziecka, spróbuj zastanowić się, jakie potrzeby są przyczyną jego postawy. Tym sposobem wspólnie będziecie mogli rozwiązać wasz problem.

Skup się na melodii wypowiadanych słów, nie na samych słowach. Uczucia drugiej osoby potrafią dużo powiedzieć także o jej potrzebach

3) pomyśl o tym, co mógłbyś powiedzieć lub zrobić, by rozwiązać konkretny problem w sposób satysfakcjonujący obie strony. Będąc rodzicem, musisz dawać dziecku przykład, w jaki sposób należy wyrażać i zaspokajać swoje potrzeby. Dzięki temu sprawisz, że lepiej zrozumie ono własne zachowanie i będzie mogło wyciągnąć z niego odpowiednie wnioski

4) przypomnij sobie swoje młodzieńcze lata

5) rozmawiaj z rodzicami innych nastolatków

6) spędzaj czas z Twoim nastolatkiem i dziel się z nim swoim doświadczeniem

7) zadbaj o siebie

1) POWIEDZ JASNO, CO CZUJESZ

Jedna z niezawodnych technik komunikacji między rodzicem a nastolatkiem: wypowiadanie się w pierwszej osobie. W taki sposób ludzie najczęściej wyrażają swoje uczucia i potrzeby (,,chcę", ,,potrzebuję", itd.)

Za pomocą techniki komunikowania się w pierwszej osobie:

* pokazujesz, że jesteś pewien, co czujesz i jakie są Twoje potrzeby

* jasno mówisz o swoich przekonaniach

* sprawiasz, że Twoi rozmówcy lepiej Cię rozumieją

* unikasz niejasności i nieszczerości

* oznajmiasz, co jest dla Ciebie ważne, bez uciekania się do zbędnej krytyki i osądów

W JAKI SPOSÓB MÓWIĆ O SWOICH UCZUCIACH?

Wypowiadając się w pierwszej osobie (,,ja") , okazujesz drugiemu człowiekowi szacunek dla jego poglądów. W ten sposób jasno wyrażasz swoje uczucia i potrzeby, nie sprawiając przy tym wrażenia, że ktoś przeszkadza Ci w ich realizacji. Takie podejście pomoże zarówno Tobie, jak i Twojemu dziecku, gdyż łatwiej przyjdzie Wam osiągnąć kompromis, skutecznie rozwiązywać problemy czy komunikować się w życiu codziennym.

Musi upłynąć jednak trochę czasu, zanim na dobre przyzwyczaisz się do nowych zasad. Zapewne spotkałeś się z opinią, że człowiek, który każde zdanie zaczyna od słowa ,,ja", jest zazwyczaj samolubny czy zarozumiały. Nic bardziej mylnego! Im częściej będziesz wypowiadał się w ten sposób, tym szybciej zauważysz ogromną różnicę w Twoich kontaktach z innymi.

Przykład: ,,Kiedy wracam z pracy do domu i widzę, że nie zrobiłeś tego, o co cię prosiłem, złoszczę się i jestem zmartwiony. Mam wrażenie, że w ogóle ci na mnie nie zależy i że mnie ignorujesz. Chciałbym, abyś trzymał się naszej umowy i postępował tak, jak ustaliliśmy. Jeśli stanowi to dla ciebie problem, możemy o tym porozmawiać".

4) PRZYPOMNIJ SOBIE SWOJE MŁODZIEŃCZE LATA

Czy kiedy byłeś w wieku swojego dziecka, nie zachowywałeś się podobnie? Czy Twoi rodzice nie reagowali na młodzieńcze występki w taki sam sposób jak ty teraz? Znalezienie odpowiedzi na te pytania pomoże nabrać ci nieco dystansu do tego, co mówi i robi twój nastolatek. Nagle uświadomisz sobie, że wasze konflikty nie są w gruncie rzeczy aż tak straszne, jak się wydawało; zarówno ty, jak i większość twoich przyjaciół przechodziliście przecież przez to samo. Powrócenie myślami do swoich młodzieńczych lat na pewno pomoże ci lepiej zrozumieć, co czuje twoje dziecko. Patrząc z perspektywy osoby dorosłej, możesz odnieść wrażenie, że nastolatki rzadko wiedzą, czego im potrzeba. Spoglądając jednak na świat oczami własnego dziecka, możesz się przekonać, jak ważne są dla niego niektóre, z pozoru błahe i niemające większego znaczenia, kwestie.

5) ROZMAWIAJ Z RODZICAMI INNYCH NASTOLATKÓW

Wkrótce przekonasz się, ze nie tylko ty masz problemy z wychowaniem nastolatka. Wszyscy rodzice muszą stawić czoła sytuacjom, z którymi nie umieją sobie do końca poradzić. Potrzeby ich dzieci niewiele różnią się od potrzeb Twojego syna czy córki. Rozmowa z innymi rodzicami jest niezwykle pomocna, kiedy twoje dziecko często próbuje przekonać cię do własnego zdania, używając jednego argumentu: ,,Wszyscy moi koledzy tak robią”. Szczera rozmowa z rodzicem któregoś z nich pozwoli ci na raz na zawsze zweryfikować prawdziwość tych słów. Poza tym, dzieląc się z innymi własnym doświadczeniem, sam możesz poznać wiele ciekawych sugestii dotyczących wychowania nastolatka.

6) SPĘDZAJ CZAS Z NASTOLATKIEM I DZIEL SIĘ Z NIM SWOIM DOŚWIADCZENIEM

Wychowanie nastolatka może chwilami kojarzyć ci się z ciężką i mozolną pracą oraz niekończącym się pasmem konfliktów. Postaraj się spędzać z nim jak najwięcej czasu, nawet jeśli miałaby to być najzwyklejsza w świecie rozmowa. Spraw, aby wasze relacje nie ograniczały się tylko do wzajemnych oskarżeń, krzyków i kłótni.

To, że właśnie na rodzicu spoczywa obowiązek opieki i troski nad dzieckiem, wcale nie oznacza, że musi on działać w pojedynkę. Wychowanie nastolatka wiąże się z przekazaniem mu większej odpowiedzialności i dbaniem o własną kondycję psychiczną. Żaden rodzic nie poradzi sobie z tak trudnym zadaniem, polegając tylko na własnych siłach. Prośba o pomoc nigdy nie powinna być postrzegana jako oznaka słabości. Często świadczy to raczej o

wewnętrznej sile człowieka , który zna własne możliwości i nie wstydzi się przyznać, że nie umie poradzić sobie w trudnej sytuacji. Rodzic musi włożyć bardzo wiele pracy w wychowanie swojego dziecka, dlatego trudno się dziwić, że czasem potrzebuje on dodatkowej pomocy.

7) ZADBAJ O SIEBIE

Każdemu z nas należy się od czasu do czasu chwila odpoczynku i relaksu, by odreagować niepotrzebny stres. Zadbaj o siebie i swój komfort psychiczny, by z optymizmem podejmować nowe wyzwania i nabrać sił do dalszej pracy. Pomoże to zarówno tobie, jak i twojemu nastolatkowi.

Zapamiętaj!

* wychowując nastolatka, musisz zmienić swoje stare, sprawdzone metody wychowawcze

* nastolatek nie zachowuje się źle bez żadnego powodu. Obserwuj go pilnie i postaraj się dowiedzieć czegoś o jego potrzebach

* zrozumienie potrzeb twojego dziecka wcale nie oznacza, że musisz robić wszystko, by je zaspokoić. Już samo okazanie zainteresowania jego problemami może wpłynąć na zachowanie nastolatka

* zadbaj o siebie. Twoje potrzeby są równie ważne, jak potrzeby twojego dziecka

GDY NASTOLATEK BARDZO CIĘ ZDENERWUJE

Może się zdarzyć, że nastolatek bardzo zajdzie ci za skórę – nietrudno wtedy o niepohamowane wybuchy złości. Młody człowiek znajdujący się pod wpływem bardzo silnych emocji nie jest w stanie racjonalnie myśleć ani słuchać, co się do niego mówi. W takich sytuacjach najlepszym rozwiązaniem jest chwila na wyciszenie się i przemyślenie całego problemu raz jeszcze.

Wyobraź sobie, że Twój nastolatek jest naczyniem – szklanką, kubkiem lub garnuszkiem. Zazwyczaj naczynie to jest do połowy wypełnione myślami, a do połowy uczuciami. W normalnej sytuacji między myślami i uczuciami panuje niezachwiana równowaga. Gdy nastolatek wpada w złość, jego zachowaniem zaczynają rządzić emocje. Naczynie wypełnia się w trzech czwartych emocjami, które całkowicie zagłuszają proces racjonalnego myślenia. W takim stanie młody człowiek nie zastanawia się nad tym, co mówi, ani nie potrafi cię uważnie wysłuchać.

W podobnych przypadkach:

*nie bierz do siebie tego, co mówi twoje dziecko

*uważnie go wysłuchaj

*pomóż dziecku zrozumieć jego uczucia

*wyznacz granice zachowania, które jeszcze akceptujesz

*poczekaj, aż burza ucichnie, ale nie lekceważ całej sprawy

NIE BIERZ WSZYSTKIEGO DO SIEBIE

Nastolatki często wyładowują swoją złość na rodzicach, pokazując tym samym, że potrzebują ich uwagi i zainteresowania. Problemy młodego człowieka niekoniecznie muszą się wiązać z twoją osobą, a niepotrzebne spięcia między wami dolewają tylko oliwy do ognia. Kiedy twoje dziecko pokłóci się z kolegą lub koleżanką z klasy, a ty zaczynasz wiercić mu dziurę w brzuchu, bez przerwy pytając, co się stało, dziecko zacznie oskarżać cię o ,,wtrącanie się w jego prywatne sprawy". Słuchaj swojego dziecka i nie obwiniaj go za to, że czasem może mieć inne podejście do sprawy niż ty.

NAUCZ SIĘ UWAŻNIE SŁUCHAĆ

Twoim priorytetem nie powinno być uparte przekonywanie dziecka do własnych racji czy zmuszanie go, aby dobrze się zachowywało. Powinieneś przede wszystkim starać się je zrozumieć, Nie analizuj każdego wypowiedzianego w złości słowa, ale skup się na tym, co nastolatek chce ci przez to powiedzieć. Kiedy dziecko zaczyna atakować cię wypowiedziami w stylu: ,,Nienawidzę cię! Nie będziesz mi rozkazywał! Zostaw mnie wreszcie w spokoju!", często ma ono na myśli coś zupełnie innego: ,,Jestem naprawdę rozzłoszczony! Staram się radzić sobie na swój własny sposób, a ty mi w ogóle nie ufasz! Chciałbym, abyś mi pomógł i nie komplikował dodatkowo całej sytuacji!". Starając się zrozumieć sens wypowiadanych przez nastolatka słów, pomagasz mu w uświadomieniu sobie potrzeb i uczuć, którem się za nimi kryją. Pamiętaj, ze słuchając uważnie swojego dziecka, kontrolujesz sytuację i nie pozwalasz, aby emocje wzięły nad nimi górę. Pomocne może być również bezpośrednie odwołanie się do uczuć towarzyszących sfrustrowanemu nastolatkowi. W sytuacji konfliktowej możesz więc śmiało powiedzieć: ,,Wyglądasz na bardzo zdenerwowanego" lub ,,Mam wrażenie, że się czegoś obawiasz".

POMÓŻ DZIECKU ZROZUMIEĆ JEGO UCZUCIA

Możesz pomóc swojemu dziecku zrozumieć jego potrzeby, jeśli zaczniesz nazywać jego uczucia po imieniu. Złość lub gniew skierowane ku tobie, trzaskanie drzwiami czy wyżywanie się na niewinnych osobach mogą wynikać z niezaspokojonej potrzeby przynależności do danej grupy (,,Widzę, że koledzy nie chcą się już z tobą zadawać; pewnie oddałbyś teraz wszystko, aby spędzić z nimi choć trochę czasu").

WYZNACZ GRANICE DOBREGO ZACHOWANIA

Zrozumienie uczuć i potrzeb twojego dziecka oraz warunkowanie jego zachowania to dwie zupełnie różne sprawy. Słuchając go uważnie i pokazując, jak panować nad swoimi emocjami, musisz zacząć wyznaczać granice przyzwoitego zachowania. Pomagasz mu w ten sposób w rozwiązywaniu trudnych problemów. Możesz powiedzieć np. ,,Chciałbym, abyś wiedział, że twój problem nie rozwiąże się, jeśli będziesz krzyczał, trzaskał drzwiami czy wyżywał się na innych. Naprawdę sądzisz, że nie ma innych sposobów, by sobie z tym poradzić?".

POCZEKAJ, AŻ BURZA UCICHNIE

Nie lekceważ całej sprawy, nawet jeśli najgorsze już za tobą i sytuacja zdaje się wracać do normy. Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jakie uczucia towarzyszyły mu podczas waszego ostatniego konfliktu i czego najbardziej mu wówczas brakowało. Uświadom, że swoje potrzeby może zaspokoić bez uciekania się do kłótni i zadawania bólu innym osobom. Powiedz: ,,Wyobrażam sobie, jak strasznie musiałeś się czuć, i jest mi z tego powodu bardzo przykro. Każdy ma prawo wyrażać swoją złość. Może następnym razem spróbujmy po prostu ze sobą porozmawiać i dojść do porozumienia, nie raniąc się przy tym?".

Czasem wystarczy tylko, że potrafisz zrozumieć i zaakceptować potrzeby twojego dziecka. W niektórych przypadkach będziesz musiał mu podpowiedzieć, w jaki sposób powinien postępować. Pamiętaj jednak, że jeśli nie potrafisz zmienić jego zachowania, zawsze możesz zmienić swój sposób komunikacji z nim.

kliknij i pobierz prezentacje: