

## „Nie stój, nie siedź, nie zastanawiaj...” – jak rozmawiać z nastolatkami o zakazach

Nastolatki nie lubią zakazów. Ale ich tożsamość i odpowiedzialność za własne postępowanie nie są jeszcze w pełni ukształtowane, więc dorośli nadal muszą stawiać im granice. Przedstawiamy sposoby na konstruktywne i skuteczne zakazywanie czy zwracanie uwagi.

### **Jak funkcjonuje nastolatek, czyli obcy w domu**

Wszyscy pamiętamy nasze nastoletnie lata, a jednak trudno nam czasem porozumieć się z własnymi dziećmi. To, dlatego, że patrzymy na nie z innej perspektywy – z perspektywy dorosłego, który jest bogatszy o doświadczenia, błędy i rozczarowania. Dorosłego, który myśli o dziecku w kontekście jego przyszłości. A także troszczy się o jego bezpieczeństwo i zdrowie.

Tymczasem nastolatek żyje w świecie zupełnie odmiennym od naszego. Inaczej czuje i odbiera otoczenie, bo w okresie dojrzewania rządzą nim hormony. Często jest zmęczony i rozkojarzony. Dużo intensywniej przeżywa emocje. Kształtuje się jego tożsamość, więc ma silną potrzebę bycia odrębną i wyraźną jednostką. Ale znajduje się w próżni – już nie jest dzieckiem, a jeszcze nie jest dorosły. Dodajmy do tego grupę rówieśniczą, pierwsze miłości (i związki) oraz szkołę. Dużo tego, prawda? A my oczekujemy tak wiele: posłuszeństwa, dobrych manier, schludnego wyglądu, przyzwoitych ocen, pomocy w domu, ambicji, myślenia o przyszłości.

Warto też wspomnieć o wpływie mózgu nastolatka na jego funkcjonowanie. Jest on bowiem w ciągłej przebudowie. Kora podczołowa, odpowiedzialna za planowanie, syntezę informacji i racjonalne myślenie, jeszcze się rozwija – w pełni dojrzewa dopiero po 20-tym roku życia.

Trudno, zatem oczekiwać, że dziecko będzie trzymało się ustalonego planu działania i zawsze wywiązywało z zawartych umów. Naturalny stan w tym wieku to chaos i niekonsekwencja oraz skłonność do podejmowania ryzyka (w tym buntu i przesuwania granic).

### **6 najczęściej popełnianych błędów wychowawczych**

Mimo niestabilności nastolatków, a może właśnie z jej powodu, dorośli stawiają granice za pomocą nakazów i zakazów. Niestety, czasami dość nieudolnie. Oto najczęstsze „pomyłki” rodziców i nauczycieli:

- 1) **Unikanie rozmów** – dorosły nie jest zainteresowany nawiązaniem dialogu z dzieckiem. Nie ma ochoty lub czasu na lepsze poznanie go. Trzyma się swoich wyobrażeń na jego temat i na tej podstawie tworzy listy zadań, nakazów i zakazów. Dziecko czuje się nieważne, niekochane i wyobcowane. Ma poczucie niesprawiedliwości.
- 2) **Uzależnianie akceptacji dziecka od jego posłuszeństwa** („Jeśli mnie nie słuchasz, nie lubię cię, nie chcę z tobą rozmawiać”) - młody człowiek zaczyna myśleć, że coś z nim jest nie tak i cierpi z powodu poczucia winy.
- 3) **Zabranianie dziecku odczuwania emocji takich jak strach, złość czy smutek** – blokowanie uczuć i emocji prowadzi do frustracji i buntu, który może przybierać różne formy: od zamknięcia się w sobie, przez łamanie zakazów aż do zachowań przestępczych. Dzieci, których emocje są „złe”, mają w dorosłym życiu zaniżoną samoocenę oraz skłonności do nerwic, lęków i agresji.
- 4) **Odmawianie dziecku prawa do własnego zdania** – dorosły uważa się za wyrocznię we wszystkich sprawach. Różnice zdań przekształcają się w kłótnie i konflikty, w których dziecko stoi na przegranej pozycji, bo dorosły dyscyplinuje je kolejnymi zakazami i karami. W dalszym życiu taka jednostka jest niepewna siebie i mniej skuteczna w osiąganiu wyznaczonych celów.
- 5) **Porównywanie dziecka z innymi** – dorosły każe nastolatkowi „ścigać się”, np. z rówieśnikami lub dziećmi znajomych. Musi być lepszy, mądrzejszy, szybszy itp. Ignorowanie rzeczywistych możliwości oraz talentów i zainteresowań dziecka przyczynia się do jego chybionych wyborów życiowych i zawodowych.
- 6) **Stawianie wygórowanych oczekiwań** – dorosły ma nadmierne oczekiwania dotyczące zachowania, nauki, grupy rówieśniczej czy zainteresowań dziecka. Nie pozwala mu na gorsze dni, błędy lub słabsze oceny w szkole. Dziecko, które jest nieustannie oceniane, żyje w nieustannym napięciu, przez co gorzej funkcjonuje (samospełniająca się przepowiednia: „ A nie mówiłem? Gdybyś się więcej uczył, to...”).

### **Zielone światło dla zakazów, czyli mądre wyznaczanie granic**

Dorośli mogą i powinni zakazywać. W ten sposób wyznaczają granice i dają dziecku poczucie bezpieczeństwa. Zakazy trzeba jednak formułować i egzekwować tak, by zachować szacunek dla odrębności nastolatka, jednocześnie pomagając mu uczyć się odpowiedzialności.

Wyobraźmy sobie, że dziecko uczy się pływać. Czy pozwalamy mu od razu na nurkowanie głębinowe? Nie, najpierw dajemy mu czas na opanowanie podstawowych umiejętności pływackich w basenie. Sprawdzamy, jak sobie radzi.

Obserwujemy jego możliwości, kondycję i wytrzymałość. Dopiero gdy dobrze pływa, zapisujemy go na kurs nurkowania. Kiedy go zaliczy, może pojechać na obóz nurkowy.

Z wychowaniem jest podobnie. Zakres wolności dziecka zależy od jego fazy rozwoju, aktualnych możliwości i stopnia samodzielności. W młodszym wieku granice są sztywniejsze, więc zakazów jest więcej. Nie ma też (lub prawie nie ma) przestrzeni na negocjacje. Wraz z dorastaniem zmienia się forma i częstotliwość zakazów. Pojawia się także sposobność głębszej rozmowy na temat granic. Kilkuletniemu podopiecznemu wystarczy powiedzieć: „Chcę, żebyś wrócił z podwórka, zanim się ściemni. Jesteś za mały, żebyś po zmroku przebywał poza domem.” Kilka lat później dziecko może już negocjować godzinę powrotu do domu. Jeśli wysuwa zasadne argumenty i potrafi przekonać rodziców o swojej odpowiedzialności, otrzymuje kredyt zaufania i więcej wolności.

<b>JAK ZAKAZYWAĆ, ŻEBY DZIECI NAS SŁUCHAŁY</b>		
<b>Przez słuchanie, rozmawianie i zawieranie umów</b>		
<b>Słuchanie</b>	Jest dla dorosłych trudne, nie tylko, dlatego, że „wiedzą lepiej”. Także, dlatego, że wymaga poświęcenia dziecku dodatkowego czasu, skupienia uwagi i powstrzymania się od komentarzy. A uważności i cierpliwości brakuje nam chyba najbardziej. Kiedy dziecko coś mówi/opowiada, przerwij inne czynności i wejdź do jego świata. Możesz się wiele dowiedzieć, lepiej zrozumieć nastolatka i jego problemy. Poznać jego marzenia i obawy. A także potrzeby.	<b>Ważne!</b> Jeśli w danym momencie nie możesz przerwać tego, co robisz, powiedz np. „W tej chwili (gotuję). Czy możesz poczekać, aż skończę? Możemy też porozmawiać teraz, jeśli nie przeszkadza ci, że jednocześnie coś robię. Obiecuję, że będę cię uważnie słuchać”.
<b>Rozmawianie</b>	Powinno przebiegać zgodnie z zasadami efektywnej komunikacji: z zachowaniem wzajemnego szacunku, bez przerywania, osądzania, krytykowania i wyśmiewania. Jednocześnie ważna jest szczerość. Mów, zatem to, co myślisz i w co wierzysz. Mów o swoich uczuciach, obawach i oczekiwaniach. Wtedy dziecko rozumie, dlaczego mu czegoś nie	<b>Przykład!</b> Zdecydowałeś, że piętnastoletnia córka ma być w domu najpóźniej o 22, a ona nalega na 22.30. Zamiast powiedzieć: „Dziesiąta i ani minuty później, bo tak byliśmy umówieni” zapytaj: „Dlaczego chcesz, żebym przesunął godzinę powrotu?”. Być może dziewczyna boi się sama jechać wieczornym autobusem i chce

	<p>wolno. I wysłuchaj jego racji. Bądź elastyczny. Być może twój zakaz da się lekko zmienić, dostosować do oczekiwań dziecka. W szczerzej rozmowie jest miejsce na mówienie „nie”, dyskusowanie i negocjowanie.</p>	<p>wrócić z koleżanką, którą odbierze samochodem matka. Albo nie chce znowu wyjść ze spotkania, jako pierwsza, bo zostanie wyśmiana. Możecie zastanowić się wspólnie, jak zadbać o jej bezpieczeństwo, jeśli zostanie na spotkaniu dłużej (np. wróci z grupą jadącą w tym samym kierunku albo wyjdiesz po nią na przystanek). Uzgodnijcie, czy przesunięcie godziny powrotu jest jednorazowe, czy stałe. Jeśli stałe, postaw dodatkowe warunki. Możliwości jest wiele. By je dostrzec i wykorzystać, trzeba o nich rozmawiać.</p>
<p><b>Zawieranie umów</b></p>	<p>To alternatywa dla zwykłego zakazywania. Zamiast mówić nastolatкови, czego mu nie wolno, pytaj, czego chce i potrzebuje. Rozmawiajcie o jego prawach, obowiązkach, odpowiedzialności, konsekwencjach wyborów. Wyjaśniaj, dlaczego chcesz, by funkcjonował w określony sposób. Porównujcie wzajemne oczekiwania, wymieniajcie argumenty. Poszukujcie optymalnych rozwiązań. W ten sposób dajesz dziecku do zrozumienia, że jest ważne, mądre i że mu ufasz. Trudniej będzie mu naruszyć umowę, którą współtworzył.</p>	<p>Zakazy powinny być:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• realistyczne – osadzone w rzeczywistości nastolatka i możliwe do spełnienia,</li> <li>• jasno sformułowane – krótkie i zrozumiałe,</li> <li>• konkretne – dotyczące wybranego aspektu lub sytuacji,</li> <li>• uzasadnione – poparte rozsądnymi argumentami zrozumiałymi dla dziecka,</li> <li>• tworzone dla dziecka a nie przeciw niemu – służące jego rozwojowi (uczące je dostrzegania konsekwencji własnego postępowania i samodzielności).</li> </ul>

## **5 wskazówek do rozmów z nastolatkiem**

- 1) W rozmowie z nastolatkiem zamiast słowa „zakaz”, używaj słów takich jak „zasady”, „normy” lub „granice”.
- 2) Unikaj zdań przeczących. Zamiast „Nie spóźniaj się”, powiedz „Przychodź na czas”.
- 3) Unikaj uogólnień. Zamiast „Zawsze zostawiasz bałagan w pokoju i wychodzisz do kolegi”, powiedz „Zanim wyjdiesz do kolegi, posprzątaj pokój”.
- 4) Proś o wyjaśnienia, gdy dziecko narusza normy. Zamiast „Miałeś poprawić oceny do końca miesiąca, a znów przyniosłeś niedostateczny”, zapytaj „Za co dostałeś niedostateczny? Jak do tego doszło?”.
- 5) Zachowaj spokój. Podniesiony głos czy krytyka nie sprzyjają porozumieniu. Daj dziecku możliwość wyjaśnienia, opowiedzenia o tym, co zaszło.

## **„Dlaczego to zrobiłeś?”, czyli o łamaniu zakazów**

Pamiętasz jeszcze, jak pracuje mózg nastolatka? To dobrze, bo łatwiej ci będzie zrozumieć, dlaczego jednak czasami łamie twoje zakazy lub nie wywiązuje się z umów. Unikniesz niepotrzebnego stresu, złości i poczucia, że dziecko cię lekceważy. Większość nastolatków nie narusza granic celowo. Zazwyczaj dzieje się tak przez nieuwagę („zagapiłem się”, „zapomniałem”). Dorastające dzieci nie mają też poczucia czasu, przez co wydają się nieodpowiedzialne – zawalają terminy, spóźniają się, nie odrabiają zadań domowych („przecież jest wcześniej, zdążę”).

W okresie dorastania coraz częściej eksperymentują też z odpowiedzialnością – wybierają naruszanie norm z ciekawości, albo żeby poczuć się dorośle. Dokonują autonomicznych wyborów, nawet, jeśli czasami oznacza to sprzeciwianie się ustalonym zasadom. Te działania również nie są skierowane przeciwko dorosłym, lecz są treningiem umiejętności. W ten sposób nastolatki uczą się samodzielności i małymi krokami wchodzą w dorosłość.

Inna jest sytuacja, gdy nastolatek jest w konflikcie z dorosłymi. Wtedy łamie zakazy z premedytacją, co niestety tylko pogłębia konflikt. Pamiętajmy, że każde zachowanie dysfunkcyjne (np. agresja, wagary, używki) świadczy o przeżywanych przez dziecko trudnościach. To wołanie o pomoc, uwagę, akceptację. Zawsze należy je traktować poważnie. I postępować zgodnie z przedstawionymi wcześniej zasadami: słuchanie - rozmowa - zawieranie umów. Rodzic lub nauczyciel nie zawsze posiada umiejętności potrzebne do rozwiązywania poważnych problemów, ale zawsze może próbować nawiązać kontakt i wysłuchać. A później skierować dziecko do specjalisty.

Zawsze akceptuj dziecko niezależnie od tego, co zrobiło. Oddzielaj osobę od zachowania. Dziecko jest dobre, to jego zachowanie lub wybory są niewłaściwe. Dlatego wspieraj je na drodze do dorosłości.

Autor: Anna Kiełczewska