

Jak rozmawiać z nastolatkami:

- obserwuj swoje dziecko, zainteresuj się przyjaźnie, nie bagatelizuj problemów, postaraj się zrozumieć swoje dziecko i dobrze mu doradzić,
- podstawą rozmowy jest uważne słuchanie – znajdź czas, zadbaj o to, żeby każdy mógł przedstawić swój punkt widzenia,
- wykorzystaj naturalne chwile do rozmowy (kolacja, spacer),
- okazuj zainteresowanie sprawami dziecka, ale nie wpytuj natarczywie,
- opowiadaj o sobie z czasów młodości,
- nie przerywaj, nie krytykuj dziecka tylko konkretne zachowanie, nie krzycz, nie moralizuj, nie wykorzystuj argumentu „rodzic ma zawsze rację” (wszystko co rodzic mówi z pozycji urzędu nie dociera do nastolatka),
- w rozmowach używaj rzeczowych argumentów,
- pytaj swoje dziecko o zdanie w różnych sprawach i pokazuj, że liczysz się z jego opinią,
- rozmawiaj na każdy temat, nie unikaj trudnych spraw,
- gdy odnosi sukces – okaż zadowolenie, dumę, spytaj o szczegóły,
- bądź gotowy do kompromisów, zakładaj możliwość zmiany swojego zdania (zakazy powinny dotyczyć tylko spraw naprawdę istotnych czyli bezpieczeństwa, zdrowia, wzajemnego traktowania się, w innych sprawach zawsze szukaj kompromisu),
- nastolatek musi wiedzieć na co się zgadzamy a na co nie, ale błędem jest oczekiwanie, że będzie wykonawcą poleceń rodziców (prawa rozwojowe czyli naturalny rozwojowy bunt oraz konieczność zyskania akceptacji w grupie rówieśniczej).

Gdy chcesz zmienić takie zachowanie dziecka, które jest dla ciebie nie do przyjęcia powiedz mu:

- o jakie konkretne zachowanie chodzi,
- jakie uczucie budzi w tobie takie zachowanie,
- dlaczego to zachowanie jest twoim zdaniem niewłaściwe,
- co powoduje to zachowanie – jakie konsekwencje dla ciebie lub dla innych osób,
- jakiej zmiany oczekujesz.