

Dialog z nastolatkiem według Jespera Juula

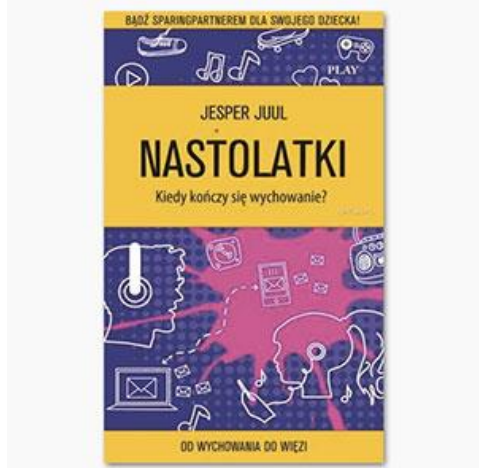
Kiedy kończy się wychowanie, a zaczyna partnerstwo? Jasper Juul wskazuje „graniczną” datę 14. urodzin, gdy z jednej strony na wychowanie jest już za późno, ale z drugiej otwiera się przed rodzicami nowa perspektywa – sparingpartnera i życzliwego świadka wchodzącego w dorosłe życie dziecka.

Kim jest nastolatek

Wokół słowa nastolatek narosło wiele negatywnych określeń. Często konotacją jest: bunt, brak odpowiedzialności, pyskówki, trudności wychowawcze, kłótnie... Jaki wyłania się z tego obraz młodego człowieka? A może warto lepiej zadać pytanie: Jaki obraz nastolatków mają w głowach dorośli, którzy powtarzają „*Teraz to dopiero się zacznie*”, „*Małe dzieci, mały kłopot, duże dzieci, duży kłopot*”?

Nastawienie (przekonanie) do jakiegoś tematu wpływa na sposób podejścia do niego. Myśl w głowie rodziców „*Naście lat to trudny wiek*” i narosłe wokół tego stereotypy sprawiają, że dorośli zaczynają odczuwać lęk i niepokój wobec nieuniknionej przyszłości, jaką jest dorastanie ich dzieci. Tymczasem, jak wskazuje Juul, nastolatki z definicji nie stanowią problemu ani jego przyczyny, a bycie nastolatkiem nie jest stanem chorobowym. Takie podejście pozwala rodzicom zmienić spojrzenie na ich dorastające dzieci: traktować je jak odrębne jednostki, a pojawiające się konflikty – jak wyzwania.

W opinii Juula nie istnieje coś takiego jak „bunt” nastolatka, a uświadomienie sobie tego przez rodziców pomaga w budowaniu relacji z dziećmi. Kiedy dorośli zaczynają sobie zdawać sprawę, że proces ten stanowi naturalny krok rozwojowy i jest koniecznym etapem uniezależniania się od rodziców, towarzyszą im zupełnie inne emocje i nastawienie niż te, które pojawiają się, kiedy skupiają się na „problemie”, jakim jest nastoletni „bunt”. Młodzież potrzebuje przeciwstawiać się dorosłym, ponieważ dzięki temu buduje swoją odrębność i poczucie własnej wartości. Co więcej, próby słownego siłowania się z rodzicami nie mają na celu uderzania w dorosłych, ale stanowią krok do emocjonalnej separacji od nich i kształtowania własnej godności. Dlatego zdaniem Juula rodzice powinni dać odczuć swoim nastoletnim dzieciom, że są OK właśnie takie, jakie są. Taka bezwarunkowa akceptacja da im siłę do konfrontacji z rzeczywistością i krystalizowania odpowiedzi na pytanie „Kim jestem?”.



Reklama sponsora artykułu

[Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie?](#)

Jak poradzić sobie z usamodzielniającym się nastolatkiem? Autor podpowiada rodzicom, jak zrozumieć i mądrze postępować z dzieckiem 10+?

[Zobacz więcej](#)

Jak mówić podczas kłótni

Szczerze i bez maskowania emocji. Lepiej zdaniem Juula podczas eskalacji konfliktu powiedzieć „*Muszę wyjść, bo zaraz eksploduję...*” niż ocenić nastolatka: „*Jesteś takim balaganiarzem!*”. Ocenianie prowokuje młodzież do zrewanżowania się i oddania „słownego ciosu”, zaś akceptacja buduje porozumienie. W rozmowie z nastolatkiem dorośli powinni odpuścić sobie przede wszystkim: moralizatorski ton, wyprzedzanie tego, co młody człowiek chce powiedzieć, oraz stawianie się w roli mentora, który wie wszystko najlepiej. Wspólnemu porozumieniu nie sprzyja również „ton przesłuchania” („*Co tam w szkole?*”, „*Co dostałeś z klasówki z matematyki?*”, „*Jak projekt z geografii?*”) ani postawa rodziców, której intencją jest postawienie na swoim („*Bo ja tak powiedziałem i koniec!*”). Juul zachęca, żeby komunikację z młodym człowiekiem traktować jak dialog. Każda ze stron powinna mieć w nim równe prawa i wszystkim uczestnikom powinien należeć się bezwzględny szacunek. Dobrze jest wprowadzić rozmowę opartą na języku osobistym, która buduje odpowiedzialność, ponieważ jasne określanie tego, co chcę (a czego nie), co lubię (a czego nie lubię), a także co akceptuję (a czego nie akceptuję) stanowi podstawę języka rodzinnego. Dialog z nastolatkiem powinien bazować na wzajemnym zaangażowaniu i otwartości, a trudno to osiągnąć za pomocą języka grzecznościowego, społecznego, gdzie porusza się kwestie z poziomu ogółu. Najlepiej, by rozmowy w konflikcie i podczas eskalacji emocji dotyczyły aspektu JA (w kontekście własnych potrzeb, emocji i oczekiwań), ponieważ sprzyja to rozwiązywaniu sytuacji trudnych i pozwala dostrzec perspektywę drugiej strony.

Drogowskazy komunikacyjne

Akceptacja w rozmowie z nastolatkiem jest szczególnie istotna, ponieważ to właśnie ona chroni rodzinę przed kłamstwem. Nastolatki kłamią w sytuacji, kiedy widzą, że dorośli nią akceptują prawdy. Młodzież woli skłamać i mieć względny „święty spokój” niż tłumaczyć się przed dorosłymi. (Juul mówi, że dzieci stale współdziałają z rodzicami, ponieważ posiadają swoistą zdolność do „dopasowywania się”.) Warto pamiętać, że młodzi ludzie w relacji z rodzicami najbardziej potrzebują zaufania, które dorosłym przychodzi z trudem. Zdaniem Juula zaufanie to właśnie „*wiara, że (dziecko) da z siebie wszystko, korzystając z możliwości, jakie przed nim stoją, i zasobów, które otrzymało (od dorosłych), żeby stać się tym, kim chce się stać*”. Rodzice nie powinni jednak w imię zaufania pozostawiać nastolatków samych sobie, ponieważ rodzi to samotność i opuszczenie. „Przekazanie” młodemu człowiekowi odpowiedzialności za określone aspekty jego funkcjonowania (np. szkołę) nie powinno zwalniać rodzica z gotowości niesienia mu wsparcia.

Rodzic jako przyjaciel – zmiana perspektywy

Juul podkreśla, że dorośli powinni nawiązywać rozmowę z nastolatkami tak, jakby rozmawiali ze swoim przyjacielem. Taka zmiana perspektywy rodziców pozwoli na prowadzenie naturalnej rozmowy, w której więcej miejsca zajmie opowiadanie, mówienie, a nie przepytywanie. Warto pamiętać, że z nastolatkiem można się podzielić spostrzeżeniami np. z właśnie przeczytanej książki czy obejrzanego filmu, co stanowi lepszy punkt startowy do dalszej konwersacji niż lista sztamkowych pytań, które tak naprawdę blokują dialog.

Ważną wskazówką dla rodziców nastoletnich dzieci jest dążenie do zachowania równowagi. Juul zachęca rodziców do odsłaniania się w trakcie rozmowy. Podkreśla, że ważna jest proporcja między zadawanymi pytaniami a opowiadaniem na swój temat. Młodzież stroni od brania udziału w odpytywankach. Taka forma rozmowy wydaje się względnie odpowiadać dzieciom w wieku 7–8 lat. Juul uważa, że dorośli chowają się za pytaniami, żeby za bardzo się nie odkryć, choć sami wymagają tego od nastolatków.

Sparingpartner

Wchodzenie w „rolę rodzica” w trakcie dialogu z nastolatkiem wydaje się nie prowadzić do happy endu. Juul podkreśla, że nastolatki potrzebują dorosłych partnerów, którzy będą ich wspierać podczas zdobywania nowych doświadczeń, a nie rodziców, którzy będą z żelazną konsekwencją odgrywać swoje role. W sytuacji dziecka posiadającego dużą potrzebę autonomii odgrywanie rodzicielskich ról może przynieść wiele szkód i zamknąć perspektywę porozumienia.

Podjęcie przez dorosłych prawdziwego dialogu z nastolatkiem (opartego na empatii i zaufaniu do jego kompetencji) odzwierciedla postawę wobec młodego człowieka. Prezentowanie w ten sposób przez rodziców gotowości do pogłębiania życiowej mądrości i otwarcia się na nowy (inny) punkt widzenia stanowi nieocenioną wartość dla ich nastoletnich dzieci.

Tekst na podstawie: „Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie?” J. Juul