

## ZASADY SZCZEREJ ROZMOWY Z NASTOLATKIEM

Gary Chapman<sup>1</sup> wymienia osiem zasad dobrego słuchania i prawdziwego dialogu. Pierwsze pięć pomogą wam Rodzice nauczyć się **aktywnego słuchania** waszego nastolatka. Powinniście opanować tę umiejętność, zanim przejście do trzech ostatnich kroków.

1. *Gdy nastolatek mówi utrzymujcie z nim kontakt wzrokowy.* To pomoże wam zapanować nad rozbieganymi myślami i zakomunikuje nastolatкови, że poświęcacie mu pełną uwagę. Unikajcie wywracania oczami z dezaprobatą, zamykania ich, gdy usłyszycie coś kłopotliwego, spoglądania ponad głowę syna lub córki lub wpatrywania się w czubek buta.
2. *Gdy słuchacie wypowiedzi nastolatka, powstrzymajcie się od robienia innych rzeczy.* Pamiętajcie, wyrażenie miłości poprzez ofiarowanie dziecku czasu polega na poświęcaniu mu niepodzielnej uwagi. Jeśli oglądacie, czytacie lub robicie coś, co was bardzo interesuje, i nie możecie odłożyć tego na później, powiedzcie prawdę. Możecie wyrazić to w pozytywny sposób: „Wiem, że próbujesz ze mną porozmawiać, i jestem zainteresowany tym, co chcesz mi powiedzieć. Ale chcę poświęcić ci pełną uwagę. Teraz nie mogę tego zrobić, ale jeśli dasz mi dziesięć minut, aby to skończyć, usiądziemy i porozmawiamy”. Większość nastolatków uszanuje taką prośbę.
3. *Zwracajcie uwagę na uczucia.* Zadajcie sobie pytanie: „Co teraz przeżywa nasz nastoletni syn lub córka?”. Jeśli uznacie, że znacie odpowiedź, sprawdźcie to. Na przykład: „Wydaje mi się, że jesteś rozczarowany, ponieważ zapomnieliśmy o...”. W ten sposób dajecie nastolatкови szansę na wyjaśnienie tego, co czuje. Równocześnie komunikujecie mu, że uważnie słuchacie tego, co do was mówi.
4. *Obserwujcie język ciała.* Zaciśnięte pięści, drżące ręce, łzy, zmarszczone brwi i ruch oczu mogą powiedzieć wam, co czuje wasz nastolatek. Czasami język ciała komunikuje zupełnie inną wiadomość niż słowa. Poproście o wyjaśnienie, aby upewnić się, że naprawdę rozumiecie, co czuje i myśli.
5. *Powstrzymajcie się od przerywania i wtrąceń.* Badania pokazują, że człowiek słucha średnio przez siedemnaście sekund, zanim przerwie rozmówcy i wtrąci własne zdanie. Takie wtrącenia często powstrzymują rozmowę, zanim się na dobre rozpocznie. W tym momencie nie powinniście bronić własnego zdania ani przywoływać nastolatka do porządku, lecz starać się zrozumieć jego myśli, uczucia, pragnienia.

---

<sup>1</sup> Tekst jest fragmentem książki: Gary Chapman, *Sztuka okazywania miłości nastolatkom czyli jak nie tracąc relacji porozumieć się ze swoim zbuntowanym dzieckiem*. Oficyna Wydawnicza Vocatio, Warszawa 2000

6. *Zadawajcie pytania odzwierciedlające.* Kiedy wydaje się wam, że rozumiecie, co wasz nastolatek próbuje zakomunikować, sprawdźcie to, odzwierciedlając jego słowa (tak, jak je zrozumieliście) w formie pytania: „Rozumiem, że według ciebie... czy tak?” lub „Czy chcesz powiedzieć, że...?”. Odzwierciedlenia pomagają wyjaśnić nieporozumienia i dotrzeć do sedna tego, o czym mówi nastoletni syn lub córka. Pamiętajcie, że próbujecie odpowiedzieć sobie na pytanie: „Co myśli nasz nastolatek? Co czuje? Czego oczekuje od nas?”. Dopóki nie uzyskacie jasnej odpowiedzi na to pytanie, nie jesteście gotowi, aby mówić o własnych przemyśleniach.
7. *Okazcie zrozumienie.* Nastolatek powinien wiedzieć, że został wysłuchany i rozumiany. Przypuśćmy, że rodzic zada pytanie: „Rozumiem, że chcesz pójść z przyjaciółmi do kina. Oczekujesz także, że zapłacimy za przejazd i bilety, bo wy nie macie na to pieniędzy. Czy o to właśnie prosisz?”. Jeśli nastolatek odpowie: „tak”, możecie okazać zrozumienie dla jego prośby: „Rozumiem, że to byłoby dla ciebie bardzo atrakcyjne. Wiem, że moglibyście wspaniale spędzić sobotnie popołudnie”. Okazując zrozumienie, wspieracie poczucie wartości waszego nastolatka i traktujecie go jako osobę, która ma prawo do wyrażania swoich pragnień. Teraz jesteście gotowi przejść do ostatniego kroku.
8. *Poproście o pozwolenie na wyrażenie swojego zdania.* „Czy chciałbyś poznać naszą opinię w tej sprawie?”. Jeśli nastolatek odpowie: „tak”, możecie powiedzieć o swoich obawach, pomysłach, uczuciach. Jeśli nastolatek odpowie: „chyba nie”, wtedy rozmowa dobiegła końca i wyprawa do kina nie zostanie sfinansowana. Jeśli okazaliście zrozumienie dla jego myśli, uczuć i pragnień, bardzo prawdopodobne, że nastolatek będzie gotów wysłuchać waszego zdania. Nawet jeśli nie zgodzi się z wami, wysłucha, co macie do powiedzenia.

Niektórzy rodzice czują się urażeni sugestią, aby prosili o pozwolenie na wyrażenie swojego zdania. Niepotrzebnie. Taka prośba jest uznaniem faktu, że nastolatek jest samodzielny i może wybrać, czy chce dowiedzieć się, co myślicie i czujecie, czy też nie. W ten sposób tworzyacie dobry wstęp do dialogu opartego na empatii. Rodzice zawsze mogą wygłaszać nastolatkom swoje monologi, nie pytając nikogo o pozwolenie, lecz nastolatki, jeśli tylko zechcą, mogą się „wyłączyć”, nie zwracając uwagi na to, co mówią rodzice. Wielu młodych ludzi postępuje tak, ponieważ czują się nadal traktowani jak dzieci. Kiedy prosicie o pozwolenie na wyrażenie swojego zdania, nastolatek widzi, że jest traktowany jak dojrzewający człowiek.