Savjeti za uspješan razgovor između roditelja i tinejdžera

Roditelj ste tinejdžera? Onda zasigurno znate koliko je teško uspostaviti zajednički jezik i porazgovarati s njima o bilo čemu. Svaki razgovor smatraju potencijalnom prijetnjom i očekuju da će biti zasuti drvljem i kamenjem, pa ga apriori odbijaju.

Iako je biti roditelj tinejdžera težak posao, postoje načini kako prevladati komunikacijsku barijeru. Donosimo nekoliko savjeta i prijedloga koje možete pokušati primijeniti u razgovoru s tinejdžerom.

Slušanje - ključ efikasnog razgovora

Slušajte tri puta više no što govorite. Pozorno slušanje je učinkovit način na koji tinejdžerima pokazujemo koliko ih cijenimo i brinemo o njihovom samopoštovanju. Sposobnost dobrog slušanja se ne može savladati teoretski. To je vještina koja se može usavršiti samo vježbom.

Izbjegavajte izravno predložiti želju za razgovorom. Pomno izaberite pravi trenutak i mjesto, najbolje kad ni jedno od vas nije pod stresom, kad niste umorni ili jedva čekate da se usredotočite na nešto drugo. Najbolje vrijeme za to je kad nešto zajedno radite.

Budite oprezni s pitanjima, umjesto njih koristite tvrdnje tipa „Primijetila sam da jutros nisi pojela doručak. Možda jednostavno nisi bila gladna? Znam da ja nikad nisam željela jesti prije nekog ispita.“ Umjesto „Zašto nisi pojela doručak? … Jesi li zabrinuta zbog ispita?“

Razumljivo je da je teško kontrolirati loše navike u procesu slušanja, posebno kada ste pod jakim stresom ili emotivno upleteni, ali važno je pokušati jer su koristi mnogostruke.

Zašto je slušanje važno? Ono je najučinkovitiji način na koji tinejdžeru možete pokazati da ga cijenite i brinete o njegovom samopoštovanju. Tijekom razvojnih godina djeteta, većina se roditelja iznenadi jer su uvjereni da dobro poznaju svoje dijete, ali trebaju uzeti u obzir da su tinejdžeri pod stalnim utjecajem fizičkih i mentalnih promjena, što znači da roditelji trebaju neprestano nadopunjavati svoje spoznaje o njima.

Savjeti za uspješan razgovor

Želju za razgovorom nemojte predložiti izravno, jer bez obzira na ljubaznost vašeg tona, tinejdžeri takav prijedlog mogu doživjeti kao prijetnju ili gnjavažu. Najbolje je razgovarati dok nešto zajedno radite. Budite svjesni da je privatnost vrlo važna ovoj dobnoj skupini te pokušajte izbjegavati javna mjesta prilikom razgovora.

Kada napokon, nakon niza odbijanja i propuštenih trenutaka zajedničkog druženja, pronađete idealno mjesto i vrijeme za razgovor te ga i započnete, prvih par minuta, samo slušajte, bez prekida. Samo svojom mimikom i zvučnim signalima dajte do znanja da doista slušate. Povremeno izgovorite „hm“, „ah“ i slično.

Ako tijekom razgovora tinejdžer ostane bez riječi, pokušajte ne komentirati ili govoriti umjesto njega, već razmislite o onome što je prethodno rečeno i ponovite riječi ili izraze koje je on/ona upotrijebio/la u posljednjoj rečenici.

Pokušajte se zamisliti na njihovom mjestu i podijeliti s njima svoje vlastite emocionalne reakcije. Na primjer: „Mislim da bi ja u tom slučaju pobjesnio“.

Tinejdžeri se ne izražavaju onako jasno kao mi, zato može biti teško prepoznati govor njihovog tijela, posebno kod dječaka koji teže i rjeđe izražavaju svoje osjećaje. Zato im treba mali poticaj i pomoć, a to možete učiniti ako na primjer kažete: „Primijetila sam da lupkaš nogom… Pitam se da li te ja iritiram.“

U razgovoru **koristite otvorena pitanja** koja počinju riječima *što, zašto i kako.* Tako ćete dobiti opširnije odgovore. Dok je za završetak razgovora dobro koristiti zatvoren a pitanja koja traže odgovore od jedne riječi. Primjer: „Misliš li da smo se sada bolje razumjeli?“

Na kraju svakog razgovora potreban je zaključak. **Da biste zaključili svoj razgovor** s tinejdžerom, kažite što namjeravate učiniti ili o čemu ćete razmisliti nakon što ste poslušali njegov problem. Primjer: „Sada shvaćam kako moje česte pozive telefonom shvaćaš kao pritisak. Pokušat ću te zvati samo kad te nešto stvarno trebam.“

I za sami kraj, **budite iskreni** i pohvalite svog tinejdžera. Dajte mu povratnu informaciju kako bi točno znao što je dobro napravio. Primjer: „Znam da ti je teško bilo reći mi to. Divim ti se na hrabrosti.“

Autor: *Gordana Benat*

Literatura: Samopouzdanje tinejdžera, Gael Lindenfield, Veble Commerce, Zagreb 2002