

Како да побољшате комуникацију са Вашим дететом



- Адолесценција представља изазован период, како за младе људе, тако и за њихове родитеље. Силне промене, потрага за сопственим идентитетом и бројне одлуке које је потребно донети, могу чинити младе људе прилично недокучивима онима који се налазе у њиховом непосредном окружењу.



Како да остварим бољу комуникацију са својим дететом?

- Било да имате посебан повод за разговор са својим дететом, или једноставно желите да унапредите своју уобичајену комуникацију са њим, постоји неколико савета који вам могу помоћи да осигурате да ће исходи ваших покушаја бити успешни:



Будите активни посматрач

Важно је да активно и заинтересовано посматрате своје дете и евентуалне промене у понашању и осећањима које исказује. Не морате на сваку реаговати, али је важно да их примећујете и да будете у току како бисте могли да основано захтевате од детета више информација уколико Вас нека од њих посебно забрине.



Одаберите погодан тренутак

- Обично није препоручљиво обраћати се детету са неком „шкакљивом“ темом уколико се налази у стању интензивног беса, раздраљивости или умора јер се негативне емоције могу брзо пренети на Вас, што даље може подстаћи настанак конфликта који се могао избећи. У тим ситуацијама, добро је да му пружите разумевање и подршку, а да оно о чему сте хтели да разговарате сачувате за касније када буде било мало мање склоно бурном реаговању.

- Дobar тренутак може и не мора да буде посебно „заказан” (на пример, у облику договореног породичног састанка) — то може бити и шетња, возња колима, кување или нека друга активност у току које се може покренути необавезан разговор.



Слушајте

Можда најважнији савет од свих представља управо овај. Пажљиво слушајте шта вам дете говори, без приморавања себе да му у сваком тренутку нечим „доскочите”. Шта год да желите да му саопштите, биће боље примљено уколико се истински надовезује на оно што је дете рекло. Иако се са нечим не слажете, уважите то што има да каже, пре него што покушате да га исправите.



- Често слушање са љубављу, искреним интересовањем и разумевањем може имати далеко више ефекта за младу особу од било ког изреченог става или савета. Не устручавајте се ни да питате дете на који начин му највише можете бити од помоћи.



Не схватајте све лично

- Испробавање и изградња себе у свету изван куће не значи да младој особи више није потребна сигурност унутар породице, ма шта говорила људима око себе. Уместо да се опирете уз настојање да јаче вежете дете за себе и кућу, покушајте да се прилагодите његовом ритму.



- Заједно осмислите активности које можете упражњавати заједно, и током којих можете јачати однос заснован на разумевању, на начин који је Вашем адолесценту прихватљивији. Важно је да зна да сте ту за њега, и да може сигурно да „истражује”, док сте ви ту да му пружите подршку кад год осети потребу.



Поштујте приватност детета

- Иако је сасвим разумљиво да желите да знате све појединости о свом детету, неке ствари ће неизбежно остати познате само њему. Допуштање детету да има сопствени живот ван Вашег видокруга не значи да му уједно дајете и шансу да од Вас заувек оде. Штавише, остављање простора за „дисање” може подстаћи дете да посвећеније проведе са Вама више времена него што би желело у супротној ситуацији.



Уважите јединственост детета

- Не трудите се да по сваку цену преусмерите изглед, интересовања, одлуке и циљеве свог детета уколико се они не поклапају са Вашом замисли. У случају конфликта, покушајте да пронађете заједничко решење или понудите више њих, међу којима ће бити и онима којима се уважавају жеље и потребе Вашег детета. Важно је да дете осети да је укључено у процес доношења одлука које се тичу његовог живота.



Освестите своју погрешивост

- Као и свако људско биће и родитељ, и Ви имате право на грешке. Важно је да их будете свесни, и да их без околишања признате свом детету уколико су оне довеле до негативних последица. Инсистирање да сте у праву и онда када знате да то нисте неће ојачати ваш ауторитет, већ напротив, може довести до тога да се дете још више повуче у себе или удаљи од Вас.



- С друге стране, преузимањем одговорности можете му ставити до знања да га поштујете, што ће у већини случајева довести до већег реципроцитета



Прихватите реалност

- Пробијање родитељских граница и ризиковање представља саставни део развоја младе особе. Самим тим, важно је да схватите и прихватите да нећете моћи да предупредите сваки неповољан исход, ма колико се трудили да различитим методама ограничите нерационално понашање свог детета.



- То ипак не значи ни да треба да седите скрштених руку, већ да можете да се потрудите да своје дете благовремено и детаљно информишете о свим потенцијалним последицама ризичног понашања, као и да му ставите до знања да увек може да се обрати за помоћ Вама или некој другој одраслој особи уколико се нађе у неприлици. У реду је и да поставите границе дозвољеног понашања, уз јасно образложење зашто то радите.



Будите стрпљиви

- Напори које улажете у побољшање комуникације са својим дететом не морају одмах уродити плодом. Па ипак, то није знак да са њима треба да престанете. Све што урадите Ваше дете ће приметити, чак и онда када то не покаже отворено. Важно је да зна да се трудите, и да може да рачуна на Вас, упркос свему.



Потражите помоћ

- Родитељство није нимало лак задатак, нарочито у периоду адолесценције. Сасвим је у реду да осећате да не можете све да изнесете сами. Одговарајућа стручна особа може вам помоћи да утврдите шта у комуникацији са својим дететом можете додатно да унапредите, као и да се лакше носите са тешким емоцијама које се могу јавити у том процесу.

