

# Słowa mają wielką moc



Bycie rodzicem jest dużym wyzwaniem, szczególnie gdy dziecko przechodzi okres dojrzewania. Należy pamiętać, że ten czas jest równie trudny dla samej młodzieży. Tym, co pomoże załagodzić sytuację, jest unikanie mówienia pewnych rzeczy. Z pozoru niewinne komunikaty mogą wyrządzić wielkie szkody na psychice nastolatka.

## 7 zdań, które niszczą poczucie wartości nastolatkom

### 1. „Nie rób tak!”

Nastolatek to buntownik z wyboru. Jeśli zakażesz mu robienia jakiejś rzeczy, zrobi dokładnie odwrotnie, niż to, o co prosiłeś. Ograniczanie i zabranianie sprawdza się o wiele gorzej niż cierpliwe wyjaśnianie, jak reagować na daną sytuację. Następnym razem, jak twój nastolatek wyskoczy z jakimś szalonym pomysłem, nie krzycz „Nie!”. Zamiast tego podsuń alternatywę „A co, jeśli....?”.

### 2. „Dopóki mieszkasz pod moim dachem i jesteś niepełnoletni, masz robić, co mówię”

Po kłótni z nastolatkiem często ze strony rodzica pada zdanie: „Dopóki tu mieszkasz, masz robić to, co ci każe”. Opiekun, stosując groźby, chce przestraszyć dziecko. Tymczasem nastolatek może to zinterpretować jako wezwanie do działania. W czasie dorastania nastolatki chcą podejmować własne decyzje, jeśli nie mogą żyć po swojemu w swoim domu, poszukają miejsca, które im to umożliwi.

### 3. „Przestań się smuć”

Dorastanie to szczególny czas, kiedy w ciele i umyśle poddawane są zmianom hormonalnym. Bardzo ważne, by dać wtedy dużo wsparcia i akceptacji. Mówienie „Nie smuć się” oznacza, że odrzucasz uczucia swojego dziecka i uczysz, jak dusić w sobie emocje, zamiast pomóc w ich przeżywaniu. Zatem następnym razem, gdy twoje dziecko będzie wyglądało na smutne, zapytaj: „Co się stało?” i daj możliwość wygadania się bez strachu przed osądzeniem.

### 4. „Musisz skończyć dobre studia”

Czy każde dziecko musi wiedzieć, co chce robić w życiu, będąc nastolatkiem? Absolutnie nie. Przecież ten młody człowiek musi najpierw poznać odpowiedź na podstawowe pytanie - kim jestem? Presja przymusu znalezienia sobie tej jedynej rzeczy, którą chcieliby wykonywać całe życie, tylko przysporzy nastolatkom zmartwień. Będą się bardziej obawiać popełnienia błędu.

## 5. „Trochę ci się przytyło”

Na etapie dojrzewania ciało przybiera różne kształty, często pojawiają się wahania wagi. Komunikat: „Przytyłaś” to sygnał, że nie akceptujesz swojego dziecka w pełni. Tymczasem, oni sami nie do końca rozumieją, co się z nimi dzieje, widząc te wszystkie zachodzące zmiany. Prawie każdy nastolatek jest przewrażliwiony na punkcie swojego ciała i z pewnością nie potrzebuje komentarzy od innych, także rodziców.

## 6. „Jesteś taki mądry”

Prawienie komplementów dziecku po ukończonej pracy to niezmiernie ważna rzecz. Jednak i tu trzeba być ostrożnym. Słowa takie jak: "mądry", "utalentowany", "ładny" mogą zaszkodzić. Tego typu komplementy wywierają na dzieciach dodatkową presję. Będą się obawiały, że w końcu rodzic dowie się, że nie są znowu takie mądre, utalentowane i ładne. Dzięki temu przestaną podejmować ryzyko ze strachu przed porażką. Z drugiej strony komplementy tego typu mogą wywołać u nastolatka myślenie, że wszystko mu się należy i zapomni, jak ważnym składnikiem sukcesu jest ciężka praca.

## 7. „Czemu nie robisz jak...?”

Jeśli chcesz znaleźć lepszy kontakt ze swoim nastolatkiem, pamiętaj o jednym: nigdy, przenigdy nie porównuj ich do kogoś innego. Jest to wyjątkowo krzywdząca metoda na zrujnowanie waszych relacji.

**Słowa mają wielką moc**, to co rodzice mówią w obecności dzieci, może mieć na nie ogromny wpływ – niekoniecznie pozytywny. Czasem wydaje się nam, że niewinne z pozoru wyrażenia nie są niczym złym, jednak w rzeczywistości mogą szkodliwie oddziaływać na zdrowie fizyczne i emocjonalne naszych dzieci.

## CZEGO DZIECI NAM NIE MÓWIĄ...

1. **Nie krzycz na mnie.** Boję się wtedy Ciebie i myślę, że skoro na mnie krzyczysz to ze mną musi być coś nie tak.

2. **Słuchaj mnie.** Kiedy opowiadam Ci o tym, co dla mnie ważne, patrz mi w oczy. Czuję wtedy, że ja i moje sprawy są dla Ciebie ważne.

3. **Pozwól mi dorastać w moim własnym tempie.** Nie zmuszaj mnie do robienia rzeczy, na które jeszcze mam czas. Pamiętaj, że jestem dzieckiem i najlepiej odkrywam świat poprzez zabawę.

4. **Uwielbiam, kiedy spędzasz ze mną czas.** Jesteś w dobrym humorze, bawisz się ze mną, śmiejemy się i tworzymy piękne wspomnienia, do których jako dorosły będę z przyjemnością wracał.

5. **Nie porównuj mnie do rodzeństwa czy rówieśników.** Czuję się wtedy gorszy, a tak bardzo potrzebuję Twojej akceptacji.

6. **Przytul mnie kiedy jest mi smutno.** Pozwól mi płakać. Nie mów mi, że chłopcy nie płaczą, że jestem beksą i że powinienem być w dobrym nastroju. Moje uczucia są prawdziwe. Tak samo jak Twoje.

7. **Naucz mnie dbania o swoje potrzeby.** Wyśpij się, odpocznij, realizuj swoje zainteresowania, spotykaj się z przyjaciółmi. Pokaż mi, że bycie rodzicem i spędzanie czasu

z dzieckiem może być źródłem radości. Naprawdę nie chcę widzieć jak cierpisz i poświęcasz się dla mnie, a później jesteś zdenerwowany i sfrustrowany. Martwię się wtedy, że to przeze mnie.

**8. Bądź przy mnie kiedy się boję.** Nie wyśmiewaj się z moich dziecięcych lęków. Powiedz mi, że też kiedyś bałeś się ciemności i pozwól mi trzymać latarkę przy poduszce.

**9. Kochaj mnie dlatego, że jestem.** Nie dlatego, że szybko biegam, recytuję wiersze i jestem „grzeczny”. Kochaj mnie także wtedy kiedy popełniam błędy i potrzebuję Twojego wsparcia. Potrzebuję być pewny, że kochasz mnie także wtedy kiedy coś mi nie wyjdzie.

**10. Okazuj miłość swojemu partnerowi/ partnerce.** To od Was uczę się rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie z trudnymi sytuacjami oraz zrozumienia czym jest prawdziwa miłość.

**11. Pamiętaj,** że najprawdopodobniej przejmę Twoje przekonania o mnie samym, o innych ludziach, o życiu. Znajdź czas, aby zastanowić się, czy Twoje przekonania są prawdziwe i czy będą mi służyć. Jeżeli myślisz, że ludzie są źli i wykorzystują innych, w życiu będzie mi trudniej i będę nieufny.

**12. Wiem, że kochasz mnie i starasz się dla mnie ze wszystkich sił.** Pokaż mi, że gorsze dni i drobne potknięcia są częścią życia. Wyciągnij wnioski, zadbaj o swoje samopoczucie i wybacz sobie. Dzięki temu nauczę się reagować podobnie.

**13. Uśmiechaj się do mnie.** Twój szczery uśmiech działa na mnie kojąco. Czuję się wtedy bezpieczna/y i kochana/y.

Jak tego dokonać? Należy zacząć od siebie, czyli zmodyfikować swój styl komunikacji z nastolatkiem. Dyrektywny styl rozmowy, skuteczny w przypadku młodszego dziecka, w stosunku do nastolatków przestaje działać. Nastolatka należy traktować po partnersku, żeby nie doszło do pogłębiającego się rozdźwięku. My jako rodzice mamy nad sobą pracować. Nie tylko po to by polepszać relacje z dzieckiem, ale przede wszystkim, żeby nie popsuć tego, co było do tej pory.

Wielka Moc, kilka słów o wzajemnych więziach

Więź z rodzicem to relacja dwustronna, która ma wpływ na zachowanie dziecka w ciągu całego życia. Wczesne bezpieczne doświadczenia więzi mają wpływ na późniejszy społeczny i emocjonalny rozwój dziecka poprzez oddziaływanie na rozwój mózgu, sposób reagowania na doświadczane emocje, oczekiwania i sposób reagowania w bliskich relacjach.

*pedagog specjalny mgr Anna Cholewa*