

## Jak rozmawiać z rodzicami, by nas wysłuchali?

Zapewne każdy z nas zna to uczucie, kiedy podczas rozmowy z rodzicami odczuwamy silne emocje i frustrację, ponieważ za nic w świecie nie możemy się z nimi dogadać. Czasem po takiej ciężkiej rozmowie lub kłótni, uciekamy do swojego pokoju ze łzami w oczach, mamy ogromną ochotę coś zniszczyć albo nie odzywać się do siebie nawet przez najbliższe kilka lat. Chyba nie muszę wspominać o kłębiącej się w naszej głowie myśli „Oni przecież nic nie rozumieją!”. Czy to co tutaj napisałam jest ci dobrze znane? Jeśli tak, to prawdopodobnie jesteś nastolatkiem i niestety co jakiś czas spotykają Cię takie sytuacje (a może nawet często?). Wiem, że jest to dla ciebie trudne, dlatego dzisiaj powiem Ci, co możesz z tym zrobić 😊.

### Na początek...

Na początek chcę wyjaśnić Ci, dlaczego dochodzi do kłótni między Tobą, a Twoimi opiekunami oraz dlaczego tak trudno jest się czasem z nimi porozumieć. W tym celu przytoczę kilka fragmentów książki Deana Burnett'a pt. „Dlaczego rodzice tak Cię wkurzają i co z tym zrobić”.

Dean Burnett, amerykański neurobiolog, który sam określa siebie doktorem od mózgu, we wstępie swojej książki pisze tak:

*„(...) Na początek muszę Cię uspokoić: wszystko jest z tobą w porządku. Konflikty nastolatków i dorosłych to zjawisko zupełnie naturalne. Jeden z najwcześniejszych lamentów z gatunku „ach, ta dzisiejsza młodzież” pochodzi z pism Sokratesa, filozofa ze starożytnej Grecji, który żył około dwa i pół tysiąca lat temu. (...) Jak widać, nastolatki i rodzice kłócą się od tysięcy lat. Pytanie brzmi: czemu to automatycznie twoja wina? Dlaczego to z tobą trzeba sobie radzić,*

*ciebie trzeba znosić, tolerować i tak dalej? Czemu te wszystkie czasowniki sugerują, że to ty jesteś winowajcą?*

### **DUŻY DEAN WSPOMINA MAŁEGO DEANA**

*Bardzo długo nie dawało mi to spokoju. Jak każdy dorosły, sam byłem kiedyś nastolatkiem. Ten okres – czas dorastania – zawsze jest chaotyczny i stresujący, bo w ciele i w mózgu zachodzi mnóstwo zmian. Pamiętam jednak, że często słyszałem „prawdy”, które wydawały mi się niespójne albo po prostu niesprawiedliwe. (...)*

### **NIESPODZIANKA! WSZYSTKIEMU WINNY JEST MÓZG**

*Wiele problemów sprowadza się do tego, jak działa Twój mózg. Chociaż mieszkacie w tym samym domu i macie te same geny, na najbardziej podstawowym poziomie twój mózg funkcjonuje inaczej niż mózgi twoich rodziców. Inaczej myślisz, postrzegasz i reagujesz, inne rzeczy są dla ciebie ważne. Nic więc dziwnego, że nie możecie się porozumieć.”*

Tak, dobrze rozumiesz – z tobą wszystko jest okej, z twoimi rodzicami również, tylko mózg w okresie dojrzewania płata ci takie figle! Uff!

### **Sedno sprawy...**

Wszelkie konflikty, trudności i stresy są nieodłączną, choć kłopotliwą częścią dojrzewania, ale na szczęście możemy sobie z tym jakoś poradzić. Przedstawię wam kilka rad, dzięki którym porozumienie z rodzicami stanie się przyjemniejsze. Więc... jak rozmawiać z rodzicami, by nas wysłuchali?

- **Postaraj się być dobrym słuchaczem**

Wysłuchaj, co ma do powiedzenia twój rozmówca, nie przerywaj, nie szukaj kontrargumentów. Postaraj się zrozumieć drugą osobę, jej uczucia i reakcję. Pamiętaj, że pewne sytuacje mogą wywołać u niej inne emocje niż u ciebie.

- **Wypowiadaj się jak najbardziej dokładnie**

Jak najdokładniej opisz swoje uczucia w rozmowie. Nie należy usprawiedliwiać swoich uczuć ani ich oceniać. Bądź delikatny i łagodny w swojej wypowiedzi, ale szczery.

- **Bądź gotów przebaczyć**

Prowadząc rozmowę warto pamiętać o tym, aby nie obrażać się. Tłumaczyć swoje uczucia i dążyć do porozumienia. Być zawsze chętnym wybaczyć.

- **Wypróbuj metodę komunikacji FUKO**

W poniższym linku kilka słów o komunikacji metodą FUKO, do której wprowadzenia w codzienne życie gorąco zachęcam:

<https://www.prolaboria.pl/blog/metoda-komunikacji-fuko>

- **Otocz miłością swojego rozmówcę**

Daj przestrzeń do wyrażania emocji obu stronom. Nie oceniaj i nie podważaj uczuć drugiego człowieka. Słuchaj uważnie i postaraj się wykazać empatią.

Niestety nie mogę obiecać, że dzięki tym radom już na zawsze zażegnacie konflikty i nieporozumienia z rodzicami, ale gwarantuję, że choć trochę wam pomogą. Pamiętaj, że obu stronom zależy na wspólnym dobru, więc bądźcie dla siebie wyrozumiali i traktujcie siebie z szacunkiem i miłością.

