Jak rozmawiać z nastolatkiem

Jedna kartka z tym, co najważniejsze. Nie trzeba jej czytać w całości ani stosować wszystkiego naraz. Wystarczy jedna rzecz, którą sprawdzisz w tym tygodniu.

1 Zachowanie jest wiadomością

Zanim zapytasz „dlaczego on tak robi", zadaj inne pytanie: **czego temu człowiekowi teraz brakuje?**

CO WIDZISZ	CZEGO BRAKUJE	CZEGO WTEDY POTRZEBUJE
Wycofanie, bóle brzucha, czujność	Oparcia i ochrony	Przewidywalności i kogoś, kto zostaje
Nuda, pustka, „nic mnie nie rusza"	Kontaktu z tym, co lubi	Czasu i uwagi bez podzielności
Wybuchy, maskowanie, wstyd	Poczucia własnej wartości	Bycia widzianym i traktowanym sprawiedliwie
„Po co mi to", rezygnacja	Sensu	Wartości, w którą może się zaangażować

2 Pytania, które otwierają i które zamykają

OTWIERAJĄ

- Co się dzisiaj wydarzyło?
- Co było w tym najtrudniejsze?
- Jak to jest dla ciebie?
- **Czego teraz ode mnie potrzebujesz — rady czy żebym tylko posłuchał?**
- Co w tym jest ważnego dla ciebie?

ZAMYKAJĄ

- Dlaczego znowu…?
- Ile razy mam ci mówić?
- A inni jakoś dają radę.
- Przesadzasz.
- Nie ma czego się bać.

Pogrubione pytanie zajmuje trzy sekundy i rozstrzyga całą resztę rozmowy.

3 Rozmowa w trzech krokach

KROK 1

Opis bez oceny

Mówisz, co widzisz — nie, co o tym myślisz.

„Widzę, że od tygodnia nie wychodzisz z pokoju."

KROK 2

Pytanie o przeżycie

Pytasz, jak to jest od środka. Nie komentujesz odpowiedzi.

„Jak to jest dla ciebie?"

KROK 3

Dopiero teraz: co z tym zrobić

Wspólnie, nie za niego.

„Czego potrzebujesz ode mnie?"

Dorośli niemal zawsze zaczynają od kroku trzeciego — i dlatego rozmowa kończy się, zanim się zacznie.

4 Komunikat JA — cztery części

Opinia o drugim człowieku zmusza go do obrony. Z faktem o mnie nikt się nie kłóci — bo skąd miałby wiedzieć lepiej, jak mi było. Zamiast „jesteś niewdzięczny" → „czekałem godzinę i było mi przykro".

A · FAKT	B · MOJA MYŚL	C · MOJE UCZUCIE	D · PROŚBA
„Gdy robisz…"	„…myślę wtedy, że…"	„…i czuję…"	„…dlatego proszę Cię o…"
Co się wydarzyło — bez oceny, bez „zawsze" i „nigdy".	Co sobie o tym pomyślałem. Moje, nie prawda obiektywna.	Jedno słowo: strach, złość, bezradność, smutek.	Konkret, wykonalny i mały. Nie „zmień się".

> **Przykład.** „Gdy wracasz dwie godziny po umówionej porze, myślę wtedy, że coś ci się stało, i czuję strach — dlatego proszę Cię, żebyś napisał mi jedno zdanie, kiedy wiesz, że się spóźnisz."

Ćwiczenia i zadanie na tydzień

Trzy ćwiczenia i jedno zadanie na siedem dni. Nikt tego nie sprawdza — sprawdzisz ty.

5 Dwie minuty słuchania

Z kimkolwiek — z dzieckiem, z partnerem, z kolegą z pracy. Druga osoba mówi dwie minuty o czymś zwyczajnym, ty tylko słuchasz: **zero rad, zero własnych historii.**

PO CZYM TA OSOBA POZNAŁA, ŻE NAPRAWDĘ TAM BYŁEM

6 Zdanie, które myślę o nim

Najgroźniejsze zdania to nie te, które mówi nastolatek — tylko te, które my mówimy sobie o nim. Po stu powtórzeniach stają się sposobem patrzenia, a on to patrzenie czuje.

ZDANIE, KTÓRE MYŚLĘ

TO FAKT CZY OCENA? JEŚLI OCENA — CZYIM GŁOSEM MÓWI?

7 Zauważanie zamiast chwalenia

„Jesteś super" buduje samoocenę. „Widzę, że to było trudne, i zrobiłeś to" buduje poczucie wartości. Powiedz zdanie, które **nie dotyczy wyników ani obowiązków.**

CO POWIEM, KOMU I KIEDY

8 Zbuduj swój komunikat JA

Weź sytuację, która powtarza się u was w domu albo w klasie, i ułóż jedno zdanie według schematu **A → B → C → D** ze strony pierwszej.

GDY ROBISZ… · MYŚLĘ WTEDY, ŻE…

…I CZUJĘ… · DLATEGO PROSZĘ CIĘ O…

9 Zadanie na siedem dni

Każdego dnia jedna rzecz, którą zauważyłeś u tego młodego człowieka **i powiedziałeś mu o niej na głos.** Jedno słowo wystarczy.

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SB	ND

10 A kto wspiera ciebie

Nie da się dać nastolatkowi przestrzeni, której samemu się nie ma.

CZEGO MNIE SAMEMU TERAZ BRAKUJE: OCHRONY, PRZESTRZENI CZY OPARCIA?

KTO MNIE WIDZI — NIE CHWALI, WIDZI?

11 Kiedy nie czekać

SYGNAŁY, PRZY KTÓRYCH SIĘ NIE CZEKA	CO ROBI DOROSŁY
Wycofanie trwające tygodniami · zmiana snu i jedzenia · zanik tego, co cieszyło · mówienie o sobie w czasie przeszłym · rozdawanie rzeczy	Nie diagnozuje. Nie obiecuje tajemnicy. Idzie z tym dalej tego samego dnia — do pedagoga lub psychologa szkolnego.

„To, co mówisz, jest dla mnie ważne i nie zatrzymam tego dla siebie. Pójdę z tobą."

116 111 — telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, całą dobę, bezpłatnie · **800 12 12 12** — Rzecznik Praw Dziecka
800 080 222 — całodobowa infolinia także **dla rodziców i nauczycieli** · **112** — gdy zagrożone jest życie