

Gdyby moje dziecko miało jakiś problem to...

Zdarza się, że syn czy córka mówi rodzicom, że „wszystko jest ok”, bo widzi, że rodzice i tak mają dużo na głowie i nie chce ich obarczać dodatkowo swoimi problemami. Młody człowiek nie chce zawracać głowy, nie chce też zawieść... Zdarza się też, że w rodzinie na pewne tematy się nie rozmawia, nie ma przyzwolenia na okazywanie tego, co się naprawdę czuje.

Bez względu na to, co by się stało, zawsze możesz do mnie przyjść.

Jesteś dla mnie ważny/ważna.

Wiedz, że możesz przyjść do mnie z każdym pytaniem, a jak nie będę czegoś wiedzieć, to się dowiem albo wspólnie poszukamy rozwiązania.

Nie wystarczy tak myśleć - trzeba to mówić, pokazywać i sprawdzać, czy druga osoba to czuje.

Rozmawiając z uczennicą /uczniem, zastanawiamy się zawsze, komu z dorosłych, młoda osoba mogłaby powiedzieć o problemie? I zazwyczaj wychodzi, że komuś z rodziny, przyjacielom, przynajmniej jednej nauczycielce, trenerowi, ale w momencie, gdy ten problem przygniata, człowiek może być tak na nim skupiony, że nie zauważa ludzi, którzy byli i są obok niego. Czasami też łatwiej podzielić się tym, co się przeżywa z kimś zupełnie obcym.

A jak już powie...

Z umiejętnością rozmowy bywa różnie, tak po stronie młodzieży, jak i nas – dorosłych. Odradzamy bagatelizowanie problemu (nie martw się, przejdzie ci, lepiej zajmij się nauką), a także ruszanie do szkoły z bojowym nastawieniem (wojna ze szkołą to pułapka - potrafi tak zaangażować, że można w ogóle zapomnieć o dziecku!).

Gdy syn czy córka zgłasza nam problem, lepiej powstrzymać się od zwrotów typu: „Dlaczego mi wcześniej nie powiedziałaś?!”, „Jak mogłeś to zrobić?!”, „To wszystko twoja wina!”, „Co ci przyszło do głowy?”. Zamiast tego warto bardzo uważnie słuchać i pamiętać o naturze wieku dorastania – wszystko odbiera się bardziej do siebie i czasem wystarczy źle dobrać słowa, aby młody człowiek zamknął się w sobie.

Otworzyć się i powiedzieć o tym, co się przeżywa może być naprawdę bardzo, bardzo trudno, zwłaszcza, gdy ma się nienajlepsze doświadczenia z wcześniejszych rozmów.

Jak poprowadzić rozmowę?

Dziękuję, że mi o tym powiedziałaś/aś. Wyobrażam sobie, że to dla Ciebie trudne.

Na czym polega ten problem? Co jest dla Ciebie teraz najtrudniejsze?

Czego ode mnie oczekujesz?

Czego mam nie robić, nie mówić?

Zastanówmy się nad możliwymi rozwiązaniami Twojego problemu.

Naszym celem jest, żeby młodzież znajdowała rozwiązania i to rozwiązania bezpieczne. Naszym celem jest pomóc dostrzec ludzi, u których można szukać pomocy i wsparcia. Naszym celem jest uczenie rozmowy, także z najbliższymi osobami.

Pomagamy chętnie, cierpliwie, dyskretnie.

Zapraszamy Państwa do kontaktu,

Barbara Pniewska (psycholożka) & Adam Dziatkiewicz (pedagog)

<https://www.facebook.com/pomocw12lo>