



Bycie uważnym i obecnym to podstawa

2025-04-04

- Kiedy nasz ukochany dzieciak zaczyna dorastać, wszystko się zmienia - mówi Monika Chmura, prezes stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Twoja Siła”, która w ramach trwającego właśnie projektu finansowanego przez Miasto Kraków prowadzi warsztat empatycznej komunikacji pt. „Dogadaj się ze swoim nastolatkiem”. Rozmawia Joanna Korta.

Już nie dziecko, tylko nastolatek. Kogo ta zmiana bardziej zaskakuje - dzieci czy rodziców? I czy jesteśmy w stanie jakoś się do niej przygotować?

Monika Chmura: Z perspektywy mamy nastolatki muszę przyznać, że zdecydowanie rodziców. Nikt nam nie daje dodatkowej instrukcji obsługi dorastającego dziecka i radzenia sobie z targającymi nim emocjami. Każda matka i każdy ojciec musi się z tym zmierzyć, choć oczywiście nie u wszystkich ten etap wygląda tak samo. Dla rodzica ta zmiana przychodzi zbyt szybko i nie pozostaje nam nic innego, jak ją zaakceptować.

Dojrzewanie zawsze było trudnym czasem w relacjach dziecko-rodzic. Dziś jest jeszcze trudniej?

Nie wiem, czy trudniej, ale na pewno inaczej. Na szczęście świadomość rodziców też jest większa. W moim odczuciu rodzice chcą być w tym procesie bardziej obecni. Proszę mnie źle nie zrozumieć, ale podchodzimy do tematu rodzicielstwa w odmienny sposób, niż robili to nasi rodzice czy dziadkowie. Na warsztatach mocno wybrzmiewa, że współcześni rodzice nie chcą powielać tego, co wynieśli z domu, a co już nie działa, i w dużej mierze mocno skupiają się na budowaniu dobrej relacji z dzieckiem, mając świadomość, że to będzie procentować w ich dorosłym życiu. Brak porozumienia, ciągłe konflikty, nadmiar emocji to główne tematy, które poruszane są podczas spotkań. Dorośli chcą zrozumieć, dlaczego dzieci nie chcą z nimi rozmawiać i mają ciągłego „focha”. Zależy im na wejściu do świata nastolatka i szukają do niego klucza.

Zmienne nastroje dziecka, niemożność egzekwowania ustalonych zasad, utrata rodzicielskiego autorytetu, próby nawiązania dialogu kończące się awanturą. Dorosłym chyba niełatwo przychodzi przyznać się do tego, że nie radzą sobie w ułożeniu relacji z dorastającym potomkiem?

Różnie z tym bywa, ale za każdym razem podkreślam, że rodzice nie mogą się czuć winni. Najważniejsze jest to, że są gotowi do zmiany w sobie i sposobie porozumiewania się z dzieckiem. Nikt nie jest idealnym rodzicem. Sam udział w warsztatach czy proszenie o pomoc to nie powód do wstydu ani słabość, a raczej akt odwagi. Czasem ta zmiana w dziecku jest z perspektywy rodziców tak duża, że mają wrażenie, że za ścianą jest obcy człowiek, dlatego chcą zdobyć nowe kompetencje, by z tym wyzwaniem się mierzyć.

Czy da się być wspierającym rodzicem i nie wpaść w pułapkę kazań, moralizowania czy zniechęcania „gdy byłem/byłam w twoim wieku...”?



Oczywiście! Kluczem jest słuchanie. Trzeba odejść od tego, że chcemy coś przekazać czy nakazać. Musimy być ciekawi naszego dziecka, nie zakładać, że wiemy lepiej. Powinniśmy raczej założyć, że bardziej nie wiemy. Nie wychodzimy od razu z radami, a zapewnijmy, że jesteśmy obok, jeśli dziecko będzie nas potrzebować. Nie dawajmy gotowych rozwiązań, lecz pokażmy, że ufamy, dajmy przestrzeń do decydowania. Zagłębianie się w świat dziecka z ciekawością sposób na usłyszenie, co ma nam do powiedzenia. My, dorośli, też nie lubimy być pouczeni przez kogoś, przed kim przyszliśmy się tylko wygadać. Dorastające dziecko ma podobnie. Nidy nie bagatelizujemy jego emocji czy trosk za pomocą znienawidzonego „daj spokój, co to za problem”. Nastolatek, który chce z nami rozmawiać, to skarb. Jeśli jednak jest odwrotnie, też to uszanujmy i cierpliwie czekajmy za tymi zamkniętymi nam przed nosem drzwiami, zapewniając, że jesteśmy. To poczucie bezpieczeństwa wcześniej czy później jest dla dziecka otwierające. Jako rodzice nie możemy się poddać, nawet jeśli się nam wydaje, że próbowaliśmy wszystkiego. Dziecko musi wiedzieć, że jesteśmy i nigdy z niego nie zrezygnujemy.

Co jest najważniejsze w budowaniu relacji i dobrej komunikacji z nastolatkiem?

Nasza uważność. Często rodzice zakładają, że świat nastolatka jest płytki i pozbawiony wartości. Jak mają zatem poznać własne dzieci w oderwaniu od tego wszystkiego, co je otacza? Nie oceniamy, że coś było kiedyś lepsze, a dziś jest gorsze, bo na pewne rzeczy nie mamy wpływu. Internet i komunikatory z pewnością nie znikną. Wysiłmy się trochę i zapytajmy, co nasz syn czy córka oglądają w sieci, zamiast od razu wychodzić z założenia, że to „ci głupi influencerzy”. Dziecko musi wiedzieć, że w tym jego świecie my jesteśmy z nim, a nie występujemy przeciwko niemu. Obserwacja, pozwolenie na różne emocje, pytanie o potrzeby, zmiana narracji – np. z pytania „jak było w szkole” na „co dobrego spotkało cię dziś w szkole” to klucz do budowania trwałych mostów pomiędzy nami i naszymi pociechami. Tworzenie relacji z nimi to nie jedna rozmowa, a długa wspólna podróż.

Monika Chmura – coach, trener rozwoju osobistego, prezes Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Twoja Siła”