



TAJNE USPEŠNE KOMUNIKACIJE SA TINEJDŽERIMA

**Vodič za fantastičan
odnos roditelja i dece**



Smarter edukativni centar za mlade
Stojana Protića 27, Beograd
www.smartercentar.com | FB @smartercentar
+381 63 355 612 | svetlana@smartercentar.com

POČETAK PRIČE

Dete kada se rodi, rodi se sa grudvom potencijala koju treba formirati. Pomoći mu da razviju razne sposobnosti: govor, hod, trčanje, pisanje, čitanje itd.

Mi to radimo kao roditelji/staratelji, ulažemo vreme, ljubav, verujemo, plaćamo...

Beskrajno uživamo, volimo i radujemo se i onda...

Dođe pubertet. Mnogo razloga da poludimo i da se zapitamo šta smo radili sve ove godine? Kako je moguće da ovako podivlja? Neki od nas se zapitaju: "Jel ovo moje dete?" Čiji je bre ovaj mali? Ne lupaj tim vratima! Počni da učiš! One čuvene konstatacije da „kao da su joj vrane popile mozak“.

Verujem znate ovo, poznato vam je. Onda one dileme, tradicionalno ili moderno vaspitanje?

Tući? – Ne nikako. Kažnjavati? – Da, možda.

Razgovarati? – Da, a šta kad razgovor ne da rezultat? Nagraditi? – Uvek, ali malo je prilika – Nikako da uradi nešto za nagradu...Hm, onda ipak kažnjavati to je pametnije.

Pa razgovarati?!... i tako u krug kao na rolercosteru.

Kako uopšte biti dobar roditelj u ovom suludom vremenu? Jel baš suludo? Setimo se 90-tih?! No, nije nam to tema, da vidimo kako može svima da bude bolje. Sada ćemo da demistifikujemo, tajnu tog „ludog“ ponašanja.



ŠTA SE TU ZAPRAVO DEŠAVA?

O kakvim promenama pričamo

Zbog promena u mozgu dolazi i do promena u ponašanju vašeg tinejdžera. Oni postaju emocionalno nestabilni, neki vole da rizikuju i pomeraju granice, slabije pamte, plaču, viču...

Dešavaju im se promene na više planova:

- **INTELEKTUALNE PROMENE**
- **EMOCIONALNE PROMENE**
- **PROMENE ODNOSA PREMA SVETU**

**SVAKI RODITELJ
ŽELI DA BOLJE
RAZUME I PODRŽI
SVOJE DETE!**
Zato idemo dalje



PROMENE U PUBERTETU

INTELEKTUALNE PROMENE

Pubertet je završna faza u razvoju inteligencije. Međutim, preduslov za svaku intelektualnu aktivnost je emocionalna sigurnost koju tinejdžer nema.

EMOCIONALNE PROMENE

Razum ne koči nagone i zato je to vreme emocionalne nestabilnosti. S jedne strane postoji osetljivost, napetost, strah, a sa druge tupost, zasićenost i neosetljivost.

Tinejdžer u jednom času nosi u srcu svu tugu sveta, a u drugom je optimista koji se ne boji prepreka u težnji za idealima.

PROMENE ODNOSA PREMA SVETU

Sposobnost zamišljanja dovodi do stvaranja idealne slike o svetu. Ta slika se uglavnom razlikuje od slike realnog, roditeljskog sveta, pa dolazi do sukoba s roditeljima, nastavnicima...

Sve ovo će često napraviti veliku konfuziju i nama i njima.

Imamo tri mozga koja utiču na naše ponašanje. Dok je Korteks u generalnom sređivanju tj. u poslednjoj fazi razvoja preispituje se važnost „mapa“ do sada učitanih, tinejdžerima sve odluke dolaze iz Limbičkog mozga, koji je vezan za emocije i za staložena i nestaložena ponašanja.

Tako reptilni ili prvi mozak koji jedini zadatak ima da nas spase i ima funkcije: skameni se, beži, sakri se i zadužen je za reprodukciju tj seksualni nagon.

Pogledajte sada, emocije + reptilni mozak preko amigdale eto erupcije u sekundi. Oni zaista nekada ne mogu da kontrolišu svoje ponašanje, obuzme ih bes, tuga, sreća i što može u roku od tri sekunde da se promeni.



Naoružanje za ovaj period

STRPLJENJE

Dakle kad uzmemo sve ovo u obzir nije lako odrasti. Svi smo ovo prošli i preživeli smo i mi i naši roditelji. Ono što je važno da uradimo u ovom momentu razvoja kod našeg deteta je da mu pomognemo da **razvije vrednosti** koji će im uticati na dalji život.

Pitajte vaše dete kakva su mu **uverenja o sebi**, o svetu? Kakve **vrednosti** ima? Možda misli da je novac jedina sreća? Ili da samo treba da radi ono što mu se kaže? Ima li izgrađen kritički stav?

Imamo puno posla, a roditelji najčešće u ovom dobu dignu ruke u smislu; „Šta da mu radim?“, „Proći će i ovo!“

„Lepo sam mu rekla, neće da sluša!“....

A da vas pitam slušate li vi nekog?

Svi smo osetljivi na sopstvenu pamet, zar ne?

Rešenje svakako postoji, otkrijte 7 jednostavnih načina da učinite vašu komunikaciju lakšom za obe strane.

**7 NAČINA KAKO DA
UNAPREDITE
KOMUNIKACIJU SA
SVOJIM DETETOM:**



PROMENITE PRISTUP!

- 1. PRIMENITE ASERTIVNU KOMUNIKACIJU**
- 2. ZAHTEVAJTE DA SE DOGOVOR POŠTUJE**
- 3. NEKA DETE PREUZME ODGOVORNOST**
- 4. UPOTREBITE MUDRE OBRASCE GOVORA**
- 5. UVEK RAZGOVARAJTE SA DUBOKIM
POŠTOVANJEM I UVAŽAVANJEM**
- 6. VODITE RAČUNA O NEVERBALNOJ
KOMUNIKACIJI**
- 7. VERUJTE SVOJIM RODITELJSKIM
INSTIKTIMA**

1. ASERTIVNA KOMUNIKACIJA

Razgovarajte sa svojim detetom jasno i nedvosmisleno. Imajte u vidu, da sve što je detetu ostalo nejasno, ono će popuniti sopstvenim filterima na osnovu iskustva koje ima. Veoma je važno da ono što govorite svom detetu bude jasan lični stav, podržavajući prema detetu.

Kvalitet komunikacije je u odgovoru koji dobijamo. Ako vam se odgovor ne sviđa, menjajte pristup.

2. DOSLEDNOST

U svemu što činite, a tiče se vaspitanja potrebna je doslednost u tome šta radite, pričate, savetujete. Jednom NE uvek NE. Pokazalo se da deca, a i ljudi u suštini vole granice. Lakše im je tako i to je ok. Međutim u pobertetu se jednostavno pokrene želja za pomeranjem i izmenom tih granica.

Ono što nas očekuje su pregovori, dogovori, nove odluke shodno nastaloj zrelosti našeg deteta. I kada se sve dogovorimo, postavimo nove granice najvažnija je dalja doslednost.

Mi ćemo time pokazati i naučiti dete najvažnijoj stvari u životu, a to je preuzimanje odgovornosti za svoje postupke i život.

3. LIČNA ODGOVORNOST

Koliko puta ste sreli osobu u životu kojoj je uvek neko drugi kriv za sve? Uvek čeka da se neko drugi promeni, da se promeni država, godina, vek. Osobe kojoj su krivi svi koji su došli sa strane krivi su joj i oni koji oduvek tu...

Ako dete ne naučimo od malih nogu da preuzme odgovornost za sve što radi, izrašće u osobu kojoj su uvek svi drugi krivi, za ocene, ispite, poslove, ljubav...

Kako dete možete da naučite da preuzme odgovornost?

Kada postignete dogovor sa detetom i dobijete emotivnu saglasnost, tada podstičete dete da preuzme odgovornost kao i uzrok i posledicu za sve u životu.

PRIMER

- Dogovorili smo se da je izlazak do 10h, slažeš se, zar ne?

- **Da, tako je.**

- Ako se dogovor ne bude poštovao, neće biti izlazaka dve nedelje.

(uzrok-posledica) i ko će biti odgovoran za to?

- **Ja!**

Kada dete podstaknete da samo izgovori:

“Ja sam odgovoran/a!”,

učite ga šta je lična odgovornost

i da za sve u životu postoji uzrok i posledica.

4. MUDRI OBRASCI GOVORA

Dajte detetu pravo na izbor. Mi možemo da uvežbamo mnoge roditeljske fore koje će nam dati blagu prednost u postizanju zadovoljavajućeg krajnjeg rezultata. U suštini svakog deteta je da želi da bude dobro, da očuva i gradi poverenje sa nama. Uvek to imajte u vidu. Kada dođe pubertet i prva zaljublivanja, deca počinju da nas gledaju širom otvorenih očiju i tada treba da budemo zaista pažljivi i da vodimo računa da ne uđu u kontru sa nama i da im postane bitnije da teraju inat pa čak i na svoju štetu. Izbegavajte naredbe, ultimatumе, zahteve ucene. Fokusirajte se na uvažavanje.

Predlozi za izuzetnu i produktivnu komunikaciju:

1. Dajte detetu izbor:

Svejedno mi da li ćeš da središ sobu danas u 17h ili sutra u 19h, evo ti reci kada ti odgovara.

2. Izazovite emotivnu saglasnost. Kroz primere onoga što je apsolutno tačno i sigurni ste da će se dete složiti. *Složićeš se da smo u poslednjih mesec dana kupili jedne patike, putovali na produženi vikend i bili kumovi na svadbi, jel tako (sačekajte slaganje), zbog toga kupovina nike trenerke bi bila prevelika investicija sad. Predlažem da o tome razgovaramo za mesec dana.*

3. Postavite pitanja koja podstiču na razmišljanja, izbegavajte stalno deljenje saveta.

*Pitam se kako bi bilo kada bi sklonio/la čarape sa poda?
Kada bi sve bilo moguće šta bi stvarno želeo/la?*

4. Ako se dete stalno žali oko nečeg pitajte ga:

*Možda bi mogao/la da razmisliš šta želiš umesto toga?
Šta možeš kod sebe da promeniš/unaprediš da bi postigao/la to što želiš?*

**5. UVEK RAZGOVARAJTE SA
DUBOKIM POŠTOVANJEM
SAOSEĆANJEM I STRPLJENJEM
LJUBAVLJU I EMPATIJOM**

**VELIKOM VEROM I POVERENJEM DA ĆE DETE URADITI
TAČNO TAKO KAKO STE SE DOGOVORILI**

Zašto je ovo važno? Setite se na trenutak kako je vama bilo kada ste bili tih godina. Setite se sa kim ste voleli da delite iskustva, u koga ste imali poverenja. Uvek se time vodite. Deca nisu glupa, ne igrajte se i čuvajte poverenje iznad svega.

6. VODITE RAČUNA O NEVERBALNOJ KOMUNIKACIJI

Čak 93% je neverbalna komunikacija, ono kako nešto govorimo i kakve signale šaljete mimikom, rukama, pogledom, tonom glasa, obrvom je mnogo važnije od reči koje ćete izgovoriti.

Ne verujete? Setite se nemih filmova. Ide muzika i pokret i sve vam je jasno. Možda možete da se setite kada ste sa nekim razgovarali i osećali se loše, a taj neko vas je pitao: „Pa šta sam rekao?“ Uglavnom bude da su reči bile u redu, samo je nastup bio pogrešan.

Možete da znate sve ove tehnike gore navedene i još mnogo toga, ali ako stanete i sa nadmenim stavom i podignutom obrvom kažete: „Ja verujem u tebe“, siguno nećete postići željeni rezultat. Budite u skladu sa onim što govorite ako hoćete da vam dete veruje.

7. VERUJETE SVOJIM INSTIKTIMA

Ako se dete oseti na cigarete i posumljate da puši, proverite suptilno i pametno.

Ne stavljate sebi pekmez u oči, vidite stvari onakve kakve jesu, a ne ni gore i bolje. Imajte poverenja u sebe i svoje odluke. Neki put jednostavno dete mora nešto da zaboli da bi kroz to iskustvo izraslo i sazrelo, zato imajte jasne granice pune ljubavi.



Sve što čujemo je mišljenje, a ne činjenica.
Sve što vidimo je perspektiva, a ne istina.
Ciceron

ŠTA VAM JOŠ MOŽE POMOĆI U RAZUMEVANJU SA SVOJIM TINEJDŽEROM

Mi ovaj svet doživljavamo našim čulima. Ono što vidimo, čujemo, osećamo, mirišemo to je naša istina. Po tome koje čulo nam je dominantno u doživljaju sveta, ljude a i decu delimo na:

VIZUELCI

primarno razmišljaju u slikama

AUDITIVCI

primarne su im reči tako i razmišljaju

KINESTETIČARI

primarni su im osećaji

Idemo sada jedan po jedan da ih predstavimo, ono što je važno da znate jeste da mi imamo sva tri sistema doživljaja sveta samo su nam neki dominantniji!



VIZUELCI

To su ljudi koji pamte u slikama, brzo misle, brzo se predomisle. Često ćete ih čuti kako izgovaraju:

Ovo je jasno!

Vidim šta mi govoriš.

Uzeće olovku i papir i crtaće kada vam nešto pričaju.

Tražiće da ih gledate u oči i jako će ih nervirati kada

to neko ne učini, doživće to kao ozbiljno

nepoštovanje. U stresu reaguju burno, lupaju

vratima, viču, imaju izraženu gestikulaciju rukama...

Savet roditeljima čija su deca vizuelci jeste da puste

da bura prođe i nakon toga zahtevaju mirnu

komunikaciju.

Ovom tipu dece odgovara da uče kroz mape uma, skiciranje i bilo šta što ima vizuelni prikaz.



AUDITIVCI

Oni vode računa o svakoj reči koju su izgovorili. Važno im je šta drugi govore. Sporo i harmonično govore jer im je važno da svaka reč pogodi centar. Ako ih prekinete oni se vrata na početak rečenice. Potrebna im je tišina da razmisle.

Ako je vaše dete auditivac možete mu savetovati da uči tako što se snimi i sluša audio zapis, kao i da sluša na času. Kada razgovarate sa njim vodite računa koje reči koristite i dajte vremena detetu da se izrazi polako i strpljivo.

U stresu deca auditivci uglavno začute, jer traže prave reči da se izraze argumentovano. Budite strpljivi.



KINESTETIČARI

Vladari iz senke. Kod kinestetičara ćete prepoznati da im uglavnom treba malo više vremena da odgovore na postavljeno pitanje. Pogled im je spušten dole levo, što govori o tome da se preispituju i traže adekvatan osećaj koji bi verbalno izrazili. Retko će vas gledati u oči, takođe će i od vas retko tražiti da ih gledate u oči dok razgovarate. **Deca su najčešće KINESTETIČARI**, zato kada vas ne gledaju u oči ne znači da vas ne slušaju već ih obuzimaju osećaji i traže način da se izraze. Ako primetite da je dete kinestetičar, rasteretite ga rečenicom:

“Uzmi vremena koliko ti treba da razmisliš”.
Ovakav stav će dete rasteretiti i dobićete najbolji mogući odgovor.



Upamtite deca će poneti u život samo ono što vide i osete, gledaju vas, kopiraju, modeluju. Ništa od onoga što ćete reći nije bitno ako vaši postupci to ne govore. Odredite šta je vama stvarno važno kod vašeg deteta. Sami sa sobom se dogovorite. Možda ne mora da govori tri jezika, ima sve petice, da izađe na svako takmičenje... Nešto morate pustiti, deca dolaze na ovaj svet kao i mi, po neka iskustva, svako svoja. Nametanje nije opcija. Pomozite detetu da ima fleksibilnost i da uvek ima izbor.

Smarter edukativni centar za mlade
Stojana Protića 27, Beograd
www.smartercentar.com | FB @smartercentar
+381 63 355 612 | svetlana@smartercentar.com