

Particularitățile comunicării cu adolescenții

Annamaria Borlean-Elek

În activitatea didactică, avem privilegiul de a interacționa cu adolescenții mai mult decât o au în alte domenii de activitate. De cele mai multe ori, suntem nevoiți să fim atenți atât la mesajele verbale, cât și la cele nonverbale. Este important să existe un acord între cele două forme de comunicare. Studiile arată că atunci când există o discrepanță între mesajul verbal și cel nonverbal avem tendința să-l credem pe cel de-al doilea.

Lucrând cu adolescenții, am constatat că o parte întâmpină dificultăți în a vorbi cu adulții din imediata lor apropiere (atât cu părinții lor, cât și cu profesorii) și în același timp adulții se întrebă frecvent de ce se întâmplă acest lucru.

Plecând de la cele două forme de comunicare întâlnim patru stiluri de comunicare în relațiile interumane. Aceste stiluri sunt numite: pasiv, agresiv, asertiv și pasiv-agresiv. De cele mai multe ori adolescenții comunică pasiv-agresiv!

- **Stilul pasiv** de comunicare este caracterizat de lipsa acțiunii. Adolescenții care abordează acest stil se tem de ofensele altora, doresc să fie plăcuți și cedează foarte ușor, sunt de acord cu orice li se propune, chiar dacă în realitate nu doresc acest lucru. Refuză să-și exprime furia. Una dintre consențențele acestui stil de comunicare este că ei devin închiși chiar și în situațiile în care se impune să o facă. Ei cred că sentimentele și nevoile celorlalți sunt importante iar ale lor nu contează. Resentimentele și frustrările apar foarte repede și conduc la o stare de stres și tensiune. Pe de altă parte, trăiesc cu teama de a se apropia de alții atât emoțional cât și fizic. Pasivitatea în comunicare conduce la o superficialitate în relații.

- **Stilul agresiv** se caracterizează prin intruziune în relațiile interpersonale și o stare de alertă permanentă. Acești adolescenți perseverează în ceea ce doresc și obțin, de obicei, cu forța nefiind interesați dacă îi afectează pe ceilalți. Ei acționează astfel considerând că ei au acest drept și ceilalți nu. De altfel, pentru ei nu contează drepturile celorlalți. Nu sunt intimidati de ceilalți, acționează cu furie uneori și nu sunt interesați de sfaturile celor din jur. Furia lor și stilul dominator urmăresc să "pună la punct" oamenii care încearcă să se opună intereselor lor. Stilul agresiv produce stres atât în viața celui care abuzează de el cât și în preajma acelei persoane îngreunând apropierea fizică, încrederea și relaționarea cu aceștia.

- **Stilul asertiv** de comunicare reprezintă o combinație între cele două stiluri, presupunând în egală măsură, corectitudine și putere. Adolescenții asertivi luptă pentru drepturile lor, dar rămân în același timp sensibili și la drepturile celorlalți în așa fel încât în lupta pentru ceea ce li se cuvine nu lezează pe nimeni. Sunt persoane relaxate și vorbesc deschis despre sentimentele lor. Stilul asertiv de comunicare presupune un echilibru între ceea ce doresc acestia și ceea ce-și doresc ceilalți. La baza acestui stil de comunicare stă atitudinea deschisă față de sine și față de ceilalți, ascultarea și a altor puncte de vedere și respectul față de ceilalți. Acest stil de comunicare este cel mai potrivit pentru o bună relaționare pe termen lung. Studiile arată că oamenii care abordează stilul asertiv de comunicare ajung la o bunăstare emoțională. Acest stil de comunicare îți permite să-ți susții părerea fără a fi agresiv și fără a te simți umilit.

- **Stilul pasiv-agresiv** combină cele două forme, adolescenții care abordează acest stil au o modalitate agresivă de a-și cere drepturile, sunt insistenți și devin ușor necomunicativi chiar și în situațiile în care se impune să o facă. Resentimentele și frustrările apar foarte repede și conduc la o stare de stres și tensiune.

Cum comunicăm cu copilul pasiv-agresiv ?

Este important să ne exprimăm sentimentele (mă simt jignită, desconsiderată cand tu țipi la mine).

Îl ajutăm să-și asume responsabilități (eu pot să-ți ofer sprijinul când mi-l ceri , dar la final este problema ta dacă dai greș).

Să definim problemele, comportamentele care nu ne plac (mă deranjează când vorbești urât, bombăni, înjuri).

Desfașurăm activități în comun pentru a simți că suntem aproape de el.

Ce blochează comunicarea?

Comunicarea este de multe ori blocată de modul în care ne adresăm adolescentului:

- Critica - evaluarea negativă a persoanei, a atitudinilor sau acțiunilor sale (Nu ești în stare de nimic / Tu ești de vină dacă ai luat note proaste / De ce toate ți se întâmplă numai ție?)
- Etichetarea - Te porti ca o fată / Ești exact ca toți ceilalți / Ești un insensibil / Ești un prost
- Lauda evaluativă - folosirea termenilor generali (Întotdeauna ai fost o fată bună / Te vei descurca tu si acum)

- Sfaturile - oferi soluții fara ca adolescentul să ți le ceară (Dacă aș fi în locul tău aș face așa / E ușor să iei note bune, trebuie să faci asta...)
- Folosirea în exces a întrebărilor - poate duce la un răspuns evaziv sau folosirea unui singur cuvânt care nu clarifică problema (Când s-a întâmplat asta? / Cum s-a întâmplat? / De ce s-a întâmplat?)
- Ordinele - Fă-ți temele imediat! / Pentru că așa am spus eu / Fă curat în camera ta imediat!)
- Amenințări - comanzi acțiunile adolescentului prin amenințare cu privire la consecințele negative care vor apărea (Nu mai primești bani daca nu iei note bune / Încetează imediat sau... / Te duc la oi, dacă nu înveți!)
- Moralizarea - ii spui ce ar trebui să facă, îi ții predici de un sfert de oră sau mai mult despre cum ar trebui el să se comporte (Ce-i cu nota asta si continua timp de o ora)

Bibliografie

- 1.Adams, G.R.; Berzonsky, M.D. (coord). (2009). *Psihologia adolescenței. Manualul Blackwell*. Iași: Editura Polirom.
2. Adelson, J. (1980). *Handbook of adolescent psychology*. New -York :Wiley
- 3.Anghel, E. (2010), *Adolescentul - sex-rol și dezvoltare personală. Ghid de exerciții experiențiale pentru consilieri și psihologi școlari*. București: Editura SPER.
- 4.Bauman, L., Ritchie, R. (1995). *Adolescenții o problemă, părinții un necaz*. Oradea : Editura Antet.