

Adolescentii sunt foarte diferiti intre ei. Fiecare este un adult in devenire si are o doza de unicitate, [interese](#) cu totul si cu totul altele decat semenii lor. Ai stat vreodata in mijlocul mai multor adolescenti? Undeva intr-un campus universitar sau in curtea liceului?

Daca raspunsul tau este da, asta inseamna ca ai observat cu siguranta ca exista mari diferente intre modul in care comunica. Nu vorbim neaparat de jargoane, acel limbaj inteles numai de catre ei, ci de stilul lor de a transmite informatii unii altora.

Exista trei mari stiluri de comunicare:

1. Stilul de comunicare pasiv: se traduce prin evitarea confruntarilor si a conflictelor. Adolescentul cu acest stil de comunicare isi doreste ca toti cei din jur sa fie multumiti de el, fara a tine cont de drepturile sau dorintele sale personale. In general nu face cereri, nu solicita ceva anume, nu se implica in actiuni ce presupun castigarea unor drepturi personale sau pur si simplu nu isi apara opiniile proprii. Aceste persoane pot fi usor ranite, frustrate, iritate, dar nu incerca decat extrem de rar sa-si manifeste si sa-si exprime nemulțumirile fata de ceilalti. Ii va lasa intotdeauna pe ceilalti sa aleaga in locul sau si va considera ca drepturile celorlalti sunt mult mai importante decat cele pe care le are el.

2. Stilul de comunicare agresiv presupune blamarea si aducerea de acuze asupra celor din jur, precum si incalcarea in marea majoritate a regulilor impuse de autoritati (parinti, profesori, politie); este insensibil la sentimentele si trairile celorlalti, nu-si respecta colegii, persoanele cu care lucreaza la proiecte sau pe cei cu care interactioneaza. Acesti tineri considera ca au intotdeauna, in orice context, dreptate si sunt obisnuiti sa-si rezolve problemele prin violenta si agresivitate. Un tanar care adopta un stil de comunicare agresiv considera ca cei din jur sunt adesea nedrepti cu el, ca este de cele mai multe ori defavorizat in schimbul altora. Este ironic si utilizeaza adesea critica atunci cand se afla intr-un proces de comunicare. Ostilitatea si furia sunt stari asociate acestui stil de comunicare. Adolescentul cu acest stil de comunicare ataca problema despre care se discuta din toate partile; cauta argumente si le expune in asa fel incat sa dea impresia ca este capabil sa mearga pana in panzele albe numai pentru a demonstra ca are dreptate. Isi sustine drepturile fara sa tina cont de drepturile celorlalti, alege in timpul liber sa faca activitatea preferata de el si nu de ceilalti si considera ca drepturile lui sunt mult mai importante.

3. Stilul de comunicare asertiv: presupune a-ti exprima emotiile si convingerile fara insa a afecta si ataca drepturile celor din jur; inseamna o comunicare directa, deschisa si onesta incercand sa castige respectul prietenilor si pe cel al colegilor. Un astfel de adolescent are capacitatea de a initia, mentine si incheia conversatii, discutii, de a finaliza proiecte intr-o maniera pacifista si placuta. Emotiile negative sunt traite fara a se simti stanjenit sau a-l ataca pe cel apropiat; are abilitatea de a solicita sau a refuza cereri, isi exprima emotiile pozitive, face adesea si accepta complimente. A spune „nu” fara a se simti vinovat sau jenat este una dintre caracteristicile cele mai importante, iar capacitatea de a face fata presiunii grupului si a-si exprima deschis opiniile personale este ceea ce-l diferentiaza de cei cu alte stiluri de comunicare. Cel ce prefera sa fie asertiv isi recunoaste responsabilitatile fata de ceilalti, discuta problemele pe care le intampina, isi sustine drepturile, are incredere in propriile lui capacitati, isi recunoaste drepturile sale si pe cele ale altora.

Nu exista stiluri pure de comunicare. Depinde foarte mult si de context. Unii adolescenti pot sa prezinte un stil de comunicare agresiv in mediul lor social (la scoala sau cu prietenii) si unul asertiv atunci cand se afla acasa, probabil si din cauza unor parinti care sunt mai duri si in fata carora prefera sa pastreze un aer de „copil cuminte si ascultator”. Totusi unul dintre cele mai adecvate stiluri il reprezinta cel asertiv. Din pacate putini sunt adolescentii care au abilitatile necesare de a spune "nu" tentatiilor, "nu" [prietenilor](#) nepotriviti, "nu" comportamentelor dezadaptative etc.

Daca vrei sa-ti ajuti adolescentul, indiferent de stilul de comunicare pe care il are, ai putea sa-i oferi urmatoarele indrumari:

1. Recomanda-i sa-si acorde un timp pentru a decide cum anume doreste sa raspunda unei solicitari. Incerca sa-i explici ca violenta nu il va duce la nimic, in nicio situatie.

2. Nu este nevoie sa se scuze intotdeauna. A cere iertare de fiecare data pentru ceva ce a facut sau crede ca el este principalul vinovat nu este solutia cea mai potrivita. De obicei este foarte util acest lucru, dar nu trebuie exagerat. Ceilalti il vor percepe o persoana foarte slaba si va avea mai multe probleme de socializare.

3. Ar fi bine ca de fiecare data sa precizeze si continutul refuzului. Ce anume este dispus sa faca si ce nu.

4. Utilizarea limbajului nonverbal de tip asertiv este foarte utila. Asta inseamna a privi interlocutorul in ochi, a adopta o pozitie fata in fata, un ton calm si ferm, fara reactii emotionale.

5. Asigura-l de faptul ca poate sa-si gaseasca mereu prieteni noi, depinde doar de disponibilitatea lui. Daca prietenii pe care ii are in prezent nu il apreciaza pentru ceea ce este si ii cer sa faca lucruri care contrazic educatia pe care a primit-o, poate ar fi bine sa ia in considerare si posibilitatea de a-si face noi prieteni.

Ce stil de comunicare prezinta copilul tau luand in considerare caracteristicile exprimate mai sus? Ce metode crezi ca mai pot fi utilizate pentru a spune "nu" si a adopta un stil asertiv fata de cei din jur?