

NEVERBALNA KOMUNIKACIJA TINEJDŽERA



Neverbalna komunikacija

O neverbalnoj komunikaciji se dosta govori. Međutim retko je svesno tumačimo u svakodnevnoj komunikaciji. Tumačenje značenja neverbalne komunikacije s tinejdžerima nam je izuzetno važno.

Najčešće je tumačimo suprotno od onog šta zaista žele da nam kažu. I zato je super što si ovde.



O meni

instagram profil [@natasa.tinejdzeri](#)

web sajt [natasacolovic](#)



Natasa Colovic

Najčešća neverbalna komunikacija

Prevrtanje očima

Slezanje ramenima

Naglo okretanja

Teški uzdasi

Prekrštene ruke

Izbegavanje kontakta očina

My Education



Nastavnica sa preko 20 godina rada u školi.

NLP kouč master

Life kouč za tinejdžere

Mama 2 tinejdžera i jedne studentkinje



Neverbalna komunikacija čini 55% naše komunikacije. 38% čini ton i način na koji nešto govorimo, a samo 7% ono što izgovaramo.

Iz ovoga ti je jasno da poznavanje znakova neverbalne komunikacije tinejdžera može mnogo da ti olakša u svakodnevim situacijama.

Neverbalnu komunikaciju čine gestovi, položaj tela u odnosu na nas, položaj ruku i nogu i svi ti detalji na koje često ne obraćamo svesnu pažnju ali primećujemo da nas nešto kod sagovornika nervira ili da nam je pravo uživanje biti u njegovom društvu.



Nataša Čolović

Zašto je to tako?

Jer ceo čovek i telo i um
komuniciraju sa celim čovekom.

Kod tinejdžera je neverbalna komunikacija malo više izražena nego kod odraslih ljudi. Razlog za to leži u razvoju prefrontalnog korteksa koji je zadužen za organizaciju, kontrolu impulsa, racionalno razmišljanje. On još uvek nije razvijen i tinejdžerima je često teško da se verbalno izraze. Tada najčešće prevrću očima, sležu ramenima, okreću se od nas u sred razgovora, uzdišu, ...



Nataša Čolović

Iako ovi gestovi mogu delovati iritantno, oni su zapravo moćni oblici neverbalne komunikacije.

Umesto da reaguješ frustracijom, razumevanje šta ovi znaci znače može ti pomoći da odgovoriš na način koji podstiče vezu umesto sukoba.

Neverbalna ponašanja poput **prevrtanja očima i slezanja ramenima** često odražavaju:

frustraciju ili odbrambeni stav – Kada tinejdžeri osete da nisu shvaćeni ili da su pod pritiskom, njihov govor tela izražava otpor.



Nataša Čolović

Preopterećenost– Uzdah može signalizirati iscrpljenost od škole, društveni stres ili umor od donošenja odluka.

Želja za nezavisnošću– Neverbalni znaci mogu biti način za postavljanje granica bez otvorenog prkosa.

Izbegavanje sukoba– Umesto svađe, mogu govorom tela izraziti svoja osećanja.

Prepoznavanje ovih obrazaca može pomoći roditeljima da reaguju konstruktivnije, umesto da eskaliraju napetost.



Nataša Čolović

Dekodiranje uobičajenih tinejdžerskih gestova (i kako reagovati)

1. Prevrtanje očima

Šta znači: Prevrtanje očima često signalizira frustraciju, neslaganje ili osećaj da im nešto namećeš.

Kako roditelji često reaguju:
„Nemoj da prevrćeš očima na mene!“ (što obično dovodi do većeg otpora)

Bolji odgovor: Ostani mirna i priznaj njihova osećanja.

Pokušaj da kažeš: „Izgleda da se ne slažeš sa mnom. Želiš li da mi kažeš šta ti je na umu?“



Nataša Čolović

2. Slezanje ramenima

Šta to znači: Slezanje ramenima može značiti „Ne znam“, „Ne želim da pričam o tome“ ili „Previše mi je važno, ne želim da pogrešim“.

Kako roditelji često reaguju: „MORA ovo da te zanima!“ ili „Hoću da mi odgovoriš odmah“.

Bolji odgovor: Umesto da forsiraš trenutni odgovor, stvori prostor da oni to obrade.

Pokušaj da kažeš: „U redu je ako trenutno nisi siguran. Javi mi kada budeš spreman za razgovor.“



Nataša Čolović

3. Teški uzdasi

Šta to znači: Uzdah često ukazuje na stres, dosadu ili osećaj preopterećenosti.

Kako roditelji često reaguju:
„Nemoj tu da mi uzdišeš!“

Bolji odgovor: Potvrdi njihove emocije i ponudi podršku.

Pokušaj da kažeš: „To je bio veliki uzdah. Osećaš se preopterećeno? Mogu li nešto da uradim da pomognem?“



Nataša Čolović

4. Prekrštene ruke i izbegavanje kontakta očima

Šta to znači: Ovaj govor tela može signalizirati nelagodnost, otpor ili osećaj posramljenosti.

Kako roditelji često reaguju:
„Gledaj me u oči kada ti se obraćam.“

Bolji odgovor: Daj im prostor i vreme da se otvore.

Pokušaj da kažeš: „Vidim da osećaš nelagodu. Možeš mi reći šta se događa, tu sam za tebe.“



Nataša Čolović

5. Odlazak ili okretanje usred razgovora

Šta to znači: Ovo je često pokušaj da se izbegnu sukobi ili konfrontacija.

Kako roditelji često reaguju: „Vraćaj se kada ti govorim!!“

Bolji odgovor: Poštuj njihovu potrebu za prostorom i pozovi ih da razgovaraju kasnije.

Pokušaj da kažeš: „Vidim da ti je potrebna pauza. Hajde da razgovaramo kada se oboje malo ohladimo.“



Nataša Čolović

Kako sprečiti neverbalnu komunikaciju da stvori sukob

Ne shvataj to lično – Ovi gestovi nisu lični napad ili očigledan čin nepoštovanja; oni su jednostavno odraz kako se tvoj tinejdžer oseća u tom trenutku.

Ostani mirna i pribrana – Ako reaguješ besom samo podstičeš njihovu frustraciju.

Potvrdi njihove emocije – Umesto da ih preskočiš, priznaj njihova osećanja i pozovi ih na razgovor.

Budi primer zdrave komunikacije – Pokaži im kako da verbalno izraze frustraciju tako što ćeš to i sama učiniti.



Nataša Čolović

Daj im malo kontrole. Što se tinejdžeri osećaju opuštenije u razgovoru, manje će se oslanjati na pasivno-agresivne neverbalne znakove.

Završne misli

Prevrtanje očima, slezanje ramenima i uzdasi mogu delovati kao prkos i bezobrazluk, ali su zapravo samo još jedan način komunikacije tinejdžera.

Kada pređeš sa reagovanja na razumevanje, transformišiš ove trenutke iz borbi u prilike za povezivanje. Zato sledeći put kada tinejdžer dramatično uzdahne, prevrne očima ili odbije pitanje, udahni i odgovori sa radoznalošću umesto kontrole. Možda ćeš se iznenaditi šta će se sledeće desiti.



Nataša Čolović