



Snakke med unge mennesker om vanskelige saker

Dagens intense livsproblemer kan være utfordrende for enhver voksen, så det kan være enda mer komplisert å diskutere dem med en tenåring.

Mange foreldre føler seg utilstrekkelige når det kommer til å snakke om skumle temaer som sex, narkotikabruk, gruppepress, mobbing og tenåringsgraviditet. Følgende tips om kommunikasjon, foreldrenes reaksjoner og ansvar kan hjelpe deg med å navigere i samtaler med en ung person om de vanskelige spørsmålene han eller hun kan møte:



Kommunikasjonsstrategier

- **Individuell behandling** – hvert barn er unikt og reagerer forskjellig på vanskelige spørsmål. Vurder hvor tenåringen din føler seg mest komfortabel med å snakke og uttrykke bekymringer og spørsmål. For noen tenåring fungerer en samtale på soverommet. Andre vil gjerne snakke mens de kjører bil eller er ute på tur. Husk at det som fungerer for ett barn, kanskje ikke fungerer for alle.
- **Del fakta** – sørg for å gi barnet ditt nyttig og nøyaktig informasjon. Gjør undersøkelser på forhånd og ikke finn på ting i et forsøk på å skremme eller overvelde dem. Del hvordan du finner kvalitetsinformasjon på Internett og hvordan du unngår falske «fakta».
- **Se etter samtalestartere** – vær på utkikk etter måter å ta opp et vanskelig emne på. Noen ganger kan et TV-program eller en nyhetsartikkel være en god måte å finne ut hva de føler om et problem. Følg med på kroppsspråket deres. Del også åpent følelsene dine i samtalen.
- **Ha flere samtaler** – flere samtaler er best for vanskelige emner. Tenåringen din kan ha dypere spørsmål etter hvert som han eller hun blir eldre og opplever ting annerledes. Derfor er det lurt å ikke gjøre vanskelige spørsmål til en engangssamtale.



Foreldres reaksjoner

- **Hold igjen formaningene** - målet er å ha en samtale med gjensidig diskusjon. Forelesninger skremmer ofte tenåring og/eller får dem til å stenge av følelsesmessig. Når de føler seg hørt, er det mer sannsynlig at de lytter.
- **Fjern distraksjoner** – sørg for at du er i riktig sinnstilstand for å diskutere et vanskelig emne. For å virkelig høre barnets tanker, eliminer så mange distraksjoner som mulig. Dette betyr at du må slå av mobiltelefonen, slå av fjernsynet og gi barnet ditt din fulle og hele oppmerksomhet.
- **Ikke anta** – du vet ikke hva tenåringen din vet eller ikke vet om et emne. De kan ha misoppfatninger om emner som sex eller narkotikabruk. Det er godt mulig at de vet mye mer enn du synes de burde eller ville. Viktigst, hvis de stiller deg et spørsmål, ikke anta at det betyr at de gjør det de snakker om. De kommer til deg i trygghet og tillit, så å gjøre antagelser er en sikker måte å risikere det gode forholdet på.
- **Hold deg rolig** – når tenåringen din ser at du får panikk og viser angst for en situasjon, er det mindre sannsynlig at han eller hun åpner seg. Hold deg rolig ved å lytte og stille åpne spørsmål (ikke «ja- eller nei-spørsmål»). Pass på at stemmen din ikke høres anklagende ut.
- **Vis sunne reaksjoner** – barn ser alltid på oss. De prøver å se hvordan vi reagerer på vanskelige situasjoner (f.eks. død, krise, en dårlig beslutning eller annet tap av noe slag). Handlingene våre gir dem mye mer informasjon enn samtalen våre gjør.



Foreldrenes ansvar

- **Del følelser og verdier** – tenåringen din vet at du har meninger, følelser og verdier. Det er viktig å forklare hvorfor du føler som du gjør. Hvis de vet hva som er viktig for deg, er det mer sannsynlig at de tenker på sine egne prioriteringer når de står overfor en vanskelig situasjon.
- **Se helheten** – når man diskuterer gode valg, er det viktig å snakke om hva som motiverer beslutningen. Lær tenåringen din om hvordan vi ved å ta gode valg kan leve et godt liv og nå våre mål.
- **Ikke kritiser** – noen ganger hører du kanskje tenåringen din snakke om en annen venns tvilsomme avgjørelser. Vær forsiktig så du ikke kritiserer og trekker forhastede konklusjoner. Gjennomgå de potensielle konsekvensene av atferden og lytt til hva tenåringen din tenker om situasjonen.
- **Vær oppmerksom på media** – å oppdra unge mennesker i en mediemettet verden byr også på unike utfordringer. For eksempel viser mer enn 75 prosent av programmer i beste sendetid spenningen ved seksuell aktivitet, mens bare 14 prosent viser risiko og ansvar. Det er viktig å være klar over hva tenåringen din ser på. Enda bedre er det å lage popcorn og dele litt filmtid sammen. Å vise interesse for det de liker er en fin måte å bygge kommunikasjonsbroer på.
- **Oppfølging** – vanligvis snakker dagens tenåringer mer sammen via tekst enn ansikt til ansikt eller over telefon. Vurder å sende tenåringene en positiv tekst for å følge opp etter å ha diskutert et vanskelig tema. Det er ingen grunn til å føle seg skremt eller prøve å være noen du ikke er. Det er bare å sende tekstmeldinger slik som du ville snakket. «Takk for at du deler tankene dine med meg. Jeg er glad i deg» er en fin måte å formidle din takknemlighet, oppmerksomhet og kjærlighet på.

Til slutt er det viktig å rose en tenåring når han eller hun er ærlig med deg om vanskelige problemer. Hjelp dem å forstå at en ydmyk holdning og å fortelle sannheten vil minimere enhver mulig straff. Hvis du forblir rolig og ikke er dømmende, viser du barnet ditt at du er et trygt sted og en alliert, noe som gjør det mer sannsynlig at de diskuterer vanskelige emner med deg i fremtiden.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødsituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC