

Wsparcie **w kryzysie**



Jak rozmawiać z młodymi ludźmi o trudnych sprawach

Intensywność dzisiejszych problemów życiowych może być wyzwaniem dla każdego dorosłego, więc dyskusja o nich z nastolatkiem może być jeszcze bardziej skomplikowana. Wielu rodziców czuje się nieswojo podczas rozmowy z dzieckiem na takie tematy, jak seks, zażywanie narkotyków, presja rówieśników, zastraszanie i nastoletnia ciąża. Poniższe wskazówki dotyczące komunikacji, reakcji rodziców i obowiązków mogą pomóc w rozmowie z młodą osobą na temat trudnych problemów, z którymi może się zmierzyć.



Strategie komunikacji

- **Indywidualne podejście** — każde dziecko jest wyjątkowe i inaczej reaguje na trudne problemy. Zastanów się, gdzie nastolatek czuje się najlepiej, rozmawiając i wyrażając obawy i pytania. W przypadku niektórych nastolatków działa zwykła rozmowa w ich sypialni. Inni mogą swobodnie otwierać się podczas jazdy samochodem lub na spacerze. Pamiętaj tylko, że metoda działająca na jednego nastolatka nie musi być uniwersalna.
- **Wprowadzenie faktów** — pamiętaj, aby zapewnić dziecku pomocne, dokładne informacje. Sprawdzaj informacje i nie wymyślaj rzeczy tylko po to, żeby je przestraszyć lub przytłoczyć. Podziel się z nim tym, jak znaleźć wartościowe informacje w Internecie i jak unikać „fake newsów”.
- **Znajdź powód do rozmowy** — szukaj sposobów na poruszenie trudnego tematu. Czasami świetnym sposobem na sprawdzenie, jak nastolatek czuje się w związku z danym problemem, może okazać się program telewizyjny lub artykuł w wiadomościach. Obserwuj język ciała. Otwarcie dziel się też swoimi uczuciami w rozmowie.
- **Powtarzanie rozmów** — wielokrotne rozmowy są najlepsze w przypadku trudnych tematów. Twój nastolatek może mieć bardziej szczegółowe pytania w miarę dorastania i doświadczać różnych rzeczy w inny sposób. Dlatego mądrze jest nie traktować trudnych kwestii jako rozwiązyanych po jednorazowej sesji.



Reakcje rodziców

- **Oszczędź wykładów** — celem jest rozmowa z wzajemną dyskusją. Wykłady często przerażają nastolatków i/lub powodują ich emocjonalne zamknięcie. Kiedy czują się wysłuchani, sami chętniej słuchają.
- **Wyeliminuj zakłócenia** — upewnij się, że jesteś w odpowiednim nastroju, aby przedyskutować trudny temat. Aby naprawdę usłyszeć myśli dziecka, wyeliminuj jak najwięcej czynników rozpraszających uwagę. Oznacza to wyciszenie telefonu komórkowego, wyłączenie telewizora i poświęcenie dziecku niepodzielnej uwagi.
- **Nie zakładaj z góry** — nie wiesz, co Twój nastolatek robi lub czego nie wie na dany temat; jego wyobrażenia o takich kwestiach, jak seks lub zażywanie narkotyków, mogą być błędne. Całkiem możliwe, że wiedzą o wiele więcej, niż myślisz. Co więcej, jeśli nastolatek zadaje Ci pytanie, nie zakładaj, że nie jest to teoretyczne pytanie, a próba wycucia, czy warto ukryć fakty. Dziecko przychodzi do Ciebie jako do bezpiecznej i zaufanej osoby, więc przyjmowanie założeń jest niezawodnym sposobem na zburzenie tego zaufania.
- **Zachowaj spokój** — kiedy Twój nastolatek dostrzeże, jak panikujesz i niepokoisz się sytuacją, prawdopodobieństwo, że się otworzy, maleje. Zachowaj spokój, słuchając i zadając pytania otwarte (zamiast zamkniętych „tak” lub „nie”). Upewnij się, że ton Twojego głosu nie brzmi oskarżycielsko.
- **Kreuj zdrowe reakcje** — dzieci przez cały czas nas obserwują. Chcą zobaczyć, jak reagujemy na trudne sytuacje (np. śmierć, kryzys, zła decyzja lub inna strata). Nasze zachowania dostarczają im znacznie więcej informacji niż nasze rozmowy.



Obowiązki rodzicielskie

- **Dziel się uczuciami i wartościami** — Twój nastolatek wie, że posiadasz opinie, emocje i wartości. Ważne jest, aby wyjaśnić, dlaczego czujesz się tak, a nie inaczej. Jeśli dziecko wie, co jest dla Ciebie ważne, będzie bardziej skłonne rozważyć własne priorytety, gdy stanie w obliczu trudnej sytuacji.
- **Spójrz na problem w szerszej perspektywie** — omawiając dobre wybory, ważne jest, aby porozmawiać o tym, co motywuje takie decyzje. Naucz nastolatka, jak dokonywanie dobrych wyborów pozwala nam wieść dobre życie i osiągać nasze cele.
- **Nie krytykuj** — czasami możesz podsłuchać Twoje dziecko mówiące o wątpliwych decyzjach kogoś innego. Uważaj, aby nie krytykować i nie wyciągać pochopnych wniosków. Zapoznaj się z potencjalnymi konsekwencjami takiego zachowania i posłuchaj, co nastolatek myśli o tej sytuacji.
- **Zwróć uwagę na media** — wychowywanie nastolatków w świecie nasyconym mediami to również wyjątkowe wyzwanie. Przykładowo, w kwestii przemocy ponad 75 procent programów emitowanych w czasie największej oglądalności pokazuje emocje związane z aktywnością seksualną, podczas gdy tylko 14 procent demonstrowuje potencjalne ryzyko i promuje odpowiedzialność. Ważne jest, aby zdawać sobie sprawę z tego, co ogląda nastolatek. Jeszcze lepiej, kup popcorn i spędźcie razem trochę czasu przed telewizorem. Okazywanie zainteresowania to świetny sposób na budowanie mostów komunikacyjnych.
- **Nie zostawaj w tyle** — dzisiejsze nastolatki częściej komunikują się przez SMS niż twarzą w twarz lub przez telefon. Rozważ wysłanie nastolatkom pozytywnego tekstu w ramach kontynuacji po omówieniu trudnego tematu. Nie musisz czuć onieśmienia ani próbować być kimś, kim nie jesteś. Po prostu wyślij SMS-a tak, jakby to miała być zwykła informacja o obiedzie. „Dzięki za podzielenie się swoimi przemyśleniami. Kocham cię” to świetny sposób na wyrażenie uznania, uwagi i miłości.

Wreszcie, ważne jest, aby chwalić nastolatka, gdy jest z Tobą szczery w trudnych sprawach. Pomóż mu zrozumieć, że pokorne nastawienie i mówienie prawdy zmniejszy możliwą karę. Zachowanie spokoju i braku osądów pokazuje dziecku, że jesteś jego sojusznikiem i w przyszłości chętniej zwróci się do ciebie z trudnymi tematami.



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem optumeap.com/criticalsupportcenter.



Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.