



Att prata med ungdomar om tuffa frågor

Intensiteten i dagens livsfrågor kan vara utmanande för alla vuxna, så att prata om dem med en tonåring kan vara ännu mer komplicerat. Många föräldrar känner sig otillräckliga när de pratar om ämnen känns skrämmande som sex, droganvändning, gruppträck, mobbning och tonårsgraviditet. Följande tips om kommunikation, föräldrars reaktioner och ansvar kan hjälpa dig att ta dig igenom samtal med en ung person om de svåra problem han eller hon kan möta:



Kommunikationsstrategier

- **Behandla individuellt** - Varje barn är unikt och reagerar olika på svåra problem. Fundera på var din tonåring känner sig mest bekväm med att prata och uttrycka oro och frågor. För vissa tonåringar fungerar ett samtal i deras sovrum. Andra kanske kan öppna sig när de åker i bilen eller är ute på promenad. Kom bara ihåg att det som fungerar för ett barn kanske inte gör det för alla.
- **Dela fakta** - Se till att ge ditt barn användbar och korrekt information. Gör din efterforskning och hitta inte på saker i ett försök att skrämma eller överväldiga dem. Dela hur du hittar kvalitetsinformation på Internet och hur du undviker falska "fakta".
- **Leta efter samtalsstartare** - Håll utkik efter sätt att ta upp ett svårt ämne. Ibland kan ett tv-program eller en nyhetsartikel vara ett bra sätt att få reda på hur de känner inför en fråga. Titta på deras kroppsspråk. Dela också öppet dina känslor i konversationen.
- **Ha flera samtal** - Flera konversationer är bäst för svåra ämnen. Din tonåring kan ha mer djupgående frågor när de blir äldre och upplever saker annorlunda. Därför är det klokt att inte göra svåra frågor till en engångskonversation.



Föräldrarnas reaktioner

- **Spara på föreläsningarna** - Målet är att föra ett samtal med ömsesidig diskussion. Föreläsningar skrämmer ofta tonåringar och/eller får dem att stänga sig känslomässigt. När de känner sig hörda är de mer benägna att lyssna.
- **Undvik distraktioner** - Se till att du är i rätt sinnestillstånd för att diskutera ett svårt ämne. För att verkligen höra ditt barns tankar ska du eliminera så många distraktioner som möjligt. Detta innebär att tysta din mobiltelefon, stänga av TV:n och ge ditt barn din odelade uppmärksamhet.
- **Gör inga antaganden** - Du vet inte vad din tonåring vet eller inte vet om ett ämne. De kan ha missuppfattningar om frågor som sex eller droganvändning. Det är ju möjligt att de vet mycket mer än vad du tycker att de borde eller skulle veta. Viktigast av allt, om de ställer en fråga till dig om något, anta inte att det betyder att de faktiskt gör det själva. De kommer till dig i säkerhet och förtroende, så att göra antaganden är ett säkert sätt att äventyra relationen.
- **Hålla dig lugn** - När din tonåring ser dig få panik och ångest över en situation, är det mindre troligt att de öppnar sig. Förbli samlad genom att lyssna och ställa öppna (inte "ja" eller "nej") frågor. Se till att ditt tonfall inte låter anklagande.
- **Visa rimliga reaktioner** - Barn uppmärksammar alltid oss. De letar efter att se hur vi reagerar på svåra situationer (t.ex. ett dödsfall, en kris, ett dåligt beslut eller någon annan förlust av något slag). Våra handlingar kommer att ge dem mycket mer information än våra konversationer.



Föräldransvar

- **Dela med dig av dina känslor och värderingar** - Din tonåring vet att du har åsikter, känslor och värderingar. Det är viktigt att förklara varför du känner som du gör. Om de vet vad som är viktigt för dig, kommer de att vara mer benägna att överväga sina egna prioriteringar när de står inför en tuff situation.
- **Se sammanhanget** - När man diskuterar bra val är det viktigt att prata om vad som motiverar det beslutet. Utbilda din tonåring om hur bra val gör att vi kan leva ett bra liv och uppfylla våra mål.
- **Kritisera inte** - Ibland kan du höra din tonåring prata om en annan väns tvivelaktiga beslut. Var försiktig med att inte kritisera och dra slutsatser. Gå igenom de potentiella konsekvenserna av det beteendet och lyssna på vad din tonåring tycker om situationen.
- **Var uppmärksam på media** - Att uppfostra ungdomar i en mediemättad värld ger också unika utmaningar. Till exempel visar mer än 75 procent av programmen på bästa sändningstid spänningen i sexuell aktivitet, medan endast 14 procent visar riskerna och ansvaret. Det är viktigt att vara medveten om vad din tonåring tittar på. Ännu bättre, gör lite popcorn och dela lite skärmtid tillsammans. Att visa intresse för deras favoritprogram är ett bra sätt att bygga broar för kommunikation.
- **Uppföljning** - Vanligtvis pratar dagens tonåringar mer via textmeddelanden än ansikte mot ansikte eller via telefon. Överväg att skicka ett positivt textmeddelande till dina tonåringar för uppföljning efter att ha diskuterat ett svårt ämne. Det finns ingen anledning att känna sig skrämmd eller försöka vara någon du inte är. Skriv helt enkelt som du skulle prata. "Tack för att du delar dina tankar med mig. Älskar dig" är ett bra sätt att kommunicera din uppskattning, uppmärksamhet och kärlek.

Slutligen är det viktigt att berömma en tonåring när de är ärliga mot dig om svåra frågor. Hjälp dem att förstå att ha en ödmjuk attityd och att säga sanningen kommer att minimera ett eventuellt straff. Att förbli lugn och icke-dömande visar ditt barn att du är en säker plats och en allierad, och de kommer att vara mer benägna att kontakta dig med svåra ämnen i framtiden.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.



Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.