

# Rozmowy z młodymi ludźmi o trudnych sprawach

Intensywność dzisiejszych problemów życiowych może być wyzwaniem dla każdego dorosłego, więc rozmowa o nich z nastolatkiem może być jeszcze bardziej skomplikowana. Wielu rodziców czuje się niewystarczająco kompetentnych w rozmowach na onieśmielające tematy, takie jak seks, zażywanie narkotyków, presja rówieśników, zastraszanie i ciąża nastolatka. Poniższe wskazówki dotyczące komunikacji, reakcji i odpowiedzialności rodziców mogą pomóc w prowadzeniu rozmów z młodą osobą na temat trudnych kwestii, z którymi może się ona zmierzyć:



## Strategie komunikacji

- **Traktuj indywidualnie** – Każde dziecko jest wyjątkowe i inaczej reaguje na trudne problemy. Rozważ na jakie tematy Twój nastolatek rozmawia i na jakie tematy wyraża swoje obawy i zadaje pytania w sposób, który jest dla niego najbardziej komfortowy. W przypadku niektórych nastolatków pogawędka w sypialni działa. Inni mogą swobodnie otworzyć się podczas jazdy samochodem lub na spacerze. Pamiętaj tylko, iż to, co sprawdza się w przypadku jednego dziecka, może nie być odpowiednie dla wszystkich.
- **Podziel się faktami** – Pamiętaj, aby przekazywać dziecku pomocne i dokładne informacje. Zrób rozeznanie i nie wymyślaj rzeczy, aby ich przestraszyć lub przytłoczyć. Wyjaśnij, jak znaleźć wysokiej jakości informacje w Internecie i jak unikać fałszywych „faktów”.
- **Znajdź sposób na rozpoczęcie rozmowy** – Staraj się znaleźć sposoby na poruszenie trudnego tematu. Czasami program telewizyjny lub wiadomości mogą być świetnym sposobem na ocenę nastawienia nastolatka do danej kwestii. Obserwuj ich mowę ciała. Otwarcie dziel się swoimi uczuciami także w rozmowie.
- **Prowadź wiele rozmów** – W przypadku trudnych tematów najlepsze są wielokrotne rozmowy. Nastolatek może mieć głębsze pytania, gdy będzie starszy i będzie doświadczał różnych rzeczy. Dlatego mądrze jest nie podejmować trudnych tematów w jednorazowej rozmowie.



## Reakcje rodziców

- **Oszczędź wykładów** – Celem jest rozmowa oparta na wzajemnej dyskusji. Wykłady często przerażają nastolatków i/lub powodują, że zamykają się emocjonalnie. Kiedy czują się słyszani, chętniej słuchają.
- **Wyeliminuj czynniki rozpraszające** – Upewnij się, że jesteś w odpowiednim stanie umysłu, aby omówić trudny temat. Aby naprawdę usłyszeć myśli dziecka, wyeliminuj jak najwięcej czynników rozpraszających. Oznacza to wyciszenie telefonu komórkowego, wyłączenie telewizora i poświęcenie dziecku niepodzielnej uwagi.
- **Nie zakładaj** – Nie wiesz, co Twoje dziecko wie, a czego nie wie na dany temat. Być może ma błędne wyobrażenia na temat takich kwestii jak seks czy zażywanie narkotyków. Całkiem możliwe, że nastolatek wie o wiele więcej, niż myślisz, że powinien lub mógłby wiedzieć. Co najważniejsze, jeśli zadaje ci pytanie, nie zakładaj, że oznacza to, że angażuje się w dane zachowanie. Nastolatek zwraca się do Ciebie w poczuciu bezpieczeństwa i zaufania, więc przyjmowanie założeń jest niezawodnym sposobem na narażenie relacji na szwank.

- **Zachowaj spokój** – Kiedy nastolatek widzi, że panikujesz i niepokoisz się sytuacją, mniej prawdopodobne jest, że się otworzy. Zachowaj spokój, słuchając i zadając pytania otwarte (a nie pytania, na które można odpowiedzieć „tak” lub „nie”). Upewnij się, że Twój ton głosu nie brzmi oskarżycielsko.
- **Modeluj zdrowe reakcje** – Dzieci zawsze nas obserwują. Chcą zobaczyć, jak reagujemy w trudnych sytuacjach (takich jak śmierć, kryzys, zła decyzja lub inna strata). Nasze działania dostarczą im znacznie więcej informacji niż rozmowy.



### Obowiązki rodzicielskie

- **Dziel się uczuciami i wartościami** – Twój nastolatek wie, że masz opinie, emocje i wartości. Ważne jest, aby wyjaśnić swój punkt widzenia. Jeśli będą wiedzieć, co jest dla Ciebie ważne, chętniej rozważą własne priorytety, gdy staną w obliczu trudnej sytuacji.
- **Spójrz na to w szerszej perspektywie** – Omawiając dobre wybory, ważne jest, aby porozmawiać o tym, co daną decyzję motywuje. Poinformuj nastolatka o tym, jak dokonywanie dobrych wyborów pozwala nam prowadzić dobre życie i osiągać nasze cele.
- **Nie krytykuj** – Czasami możesz podsłuchać, jak nastolatek mówi o wątpliwych decyzjach innego przyjaciela. Uważaj, aby nie krytykować i nie wyciągać pochopnych wniosków. Omów potencjalne konsekwencje tego zachowania i posłuchaj, co nastolatek myśli o danej sytuacji.
- **Uwaga na media** – Wychowywanie nastolatków w świecie przesiąkniętym mediami wiąże się również z wyjątkowymi wyzwaniami. Na przykład ponad 75% programów w godzinach największej oglądalności ukazuje ekscytację związaną z aktywnością seksualną, podczas gdy tylko 14% przedstawia ryzyko i obowiązki. Ważne jest, aby mieć świadomość tego, co ogląda nastolatek. Jeszcze lepiej, zrób popcorn i spędźcie razem trochę czasu przed ekranem. Okazywanie zainteresowania ich upodobaniami to świetny sposób na budowanie mostów w komunikacji.
- **Podejmowanie właściwych kroków** – Dzisiejsze nastolatki zazwyczaj więcej rozmawiają przez SMS niż twarzą w twarz lub przez telefon. Rozważ wysłanie nastolatkowi pozytywnego SMS-a, aby uzyskać odpowiedź po omówieniu trudnego tematu. Nie ma powodu, by czuć się onieśmiałym lub próbować być kimś, kim nie jesteś. Po prostu napisz SMS-a tak, jakby to było częścią rozmowy. „Dziękuję, że podzieliłeś się ze mną swoimi przemyśleniami. Kocham cię” to świetny sposób na wyrażenie uznania, uwagi i miłości. Wreszcie, ważne jest, aby chwalić nastolatka, gdy szczerze mówi o trudnych sprawach. Pomóż mu zrozumieć, że pokorna postawa i mówienie prawdy zminimalizuje ewentualną karę. Zachowanie spokoju i nieosądzanie pokazuje dziecku, że jesteś bezpiecznym miejscem i sprzymierzeńcem, a w przyszłości będzie bardziej prawdopodobne, że zwróci się do ciebie z trudnymi kwestiami.



### Krytyczne wsparcie, kiedy go potrzebujesz

Odwiedź [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter), aby uzyskać dodatkowe, krytyczne zasoby wsparcia i informacje.



Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program ten nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.