

与年轻人谈论棘手问题

当前生活中的种种问题对成年人而言已是挑战重重，因此与青少年探讨这些问题可能会更加复杂。许多父母认为无法谈论性、药物滥用、同伴压力、欺凌和青少年怀孕等令人畏惧的话题。以下是一些有关沟通、父母的反应和责任的技巧，可以引导您与年轻人讨论他们可能面临的棘手问题：

沟通策略

- **因人而异**——每个孩子都是独特的，他们应对棘手问题的方式也不同。想一下您的孩子在什么情况下会以最舒服的状态谈论和表达他们的担忧和疑问。一些青少年适合在卧室里聊天，一些则可能会在乘车或散步时自在敞开心扉。请记住，对某个孩子有效的方法不一定对所有孩子都有效。
- **分享事实**——确保为孩子提供有用、准确的信息。先做好调查工作，不要捏造事实来吓唬他们或让他们感到不知所措。分享如何在互联网上找到高质量的信息以及如何避免伪“事实”。
- **寻找机会，展开对话**——留心机会，适时提出棘手话题。有时观看电视节目或新闻报道可以很好地了解他们对某个问题的看法。观察他们的肢体语言。在谈话中公开分享自己的感受。
- **多次对话**——多次交谈时探讨棘手话题的最好方式。随着孩子长大，他们会有不同的经历体验，可能会提出更深入的问题。因此，明智的做法是不要让棘手的问题仅限于一次性对话。

家长的反应

- **不要说教**——交谈的目的是相互讨论。说教常常会使青少年感到害怕和/或导致他们封闭自己的内心。当他们感到有人愿意倾听他们的想法时，他们就更有可能会听取您的意见。
- **排除干扰**——确保自己有良好的精神状态来讨论棘手的话题。为了真正了解孩子的想法，请尽可能排除干扰。这意味着您要将手机调成静音，关掉电视，全身心地关注孩子。
- **不要假设**——您不知道自己的孩子对于某个话题的了解程度。他们对性或药物滥用等问题可能存在误解。他们所了解的很可能远超过您的预想。最重要的是，如果他们真的向您提出一个问题，不要假设他们有这种行为。他们之所以向您求助，是因为他们感到安全并信任您，因此草率做出假设必然会危及你们之间的关系。
- **保持冷静**——当孩子看到您对某种情况感到恐慌和焦虑时，他们便不太可能向您敞开心扉。认真倾听对方，询问开放式问题，避免“是非题”，让自己保持冷静。确保您的语气中不带有任何指责。
- **做好表率**——孩子们一直在观察着我们的行为。他们在看着我们如何应对困难情境，例如死亡、危机、错误决策或其他损失。我们的行为往往能够比言语传达出更多信息。

 父母责任

- **分享感受 and 价值观**——孩子知道您有自己的观点、情绪和价值观。解释您为何有这样的感受是很重要的。如果他们明白什么对您来说是重要的，那么在面对困难时，他们就更有可能会优先考虑自己的事项。
- **纵观全局**——在探讨什么是明智的选择时，谈论做出决定的动机同样重要。教育孩子如何通过明智的选择来打造美好的生活，并达成我们的目标。
- **避免批评**——有时，您可能会无意中听到孩子说另一个朋友所做的决定值得商榷。这时一定要谨慎，避免批评和妄下结论。了解该行为可能造成的后果，并听听孩子对这种情况的看法。
- **关注媒体**——在媒体充斥的时代，抚养青少年确实会面临一些特别的挑战。例如，超过75%的黄金时段节目包含展示性行为的刺激内容，但只有14%的节目呈现了性行为所涉及的风险和责任。了解您的孩子在看什么节目很重要。如果您准备些爆米花，大家一同享受看电视的时光就更好了。关心他们的喜好，并表现出兴趣，是建立沟通桥梁的好方法。
- **跟进**——一般而言，当今的青少年通过短信交流的时间往往超过了他们面对面或通过电话联系的时间。在讨论了敏感话题之后，给孩子发送一条积极的短信来跟进，是个不错的方法。没必要感到害怕或者试图成为别人。只需要像平时说话一样发送一个短信。例如，“谢谢你与我分享你的想法，我爱你。”这就是一个表达感激、关注和爱意的绝佳方式。最后但非常重要的一点是还要表扬孩子愿意与您坦诚交流棘手问题。帮助他们理解，保持谦逊并坦诚相待，可以最大程度地减少可能遭受的惩罚。保持冷静和公正的态度，可以让孩子感到您是安全的避风港和可靠的盟友，这样他们将来也更有可能会向您咨询棘手的话题。

**在您需要时为您提供关键支持**

请访问 optumwellbeing.com/criticalsupportcenter，获取更多关键支持资源和信息。

