ULOTKA DLA RODZICÓW

JAK ROZMAWIAĆ Z NASTOLATKAMI

Drodzy Rodzice!

Wszystkie nastolatki lubią rzeczy zakazane. Wynika to z ich rozwojowej potrzeby przeciwstawiania się nakazom i zakazom. Potrzeba samodzielnego decydowania o sobie jest bowiem silniejsza niż lęk przed konsekwencjami własnych wyborów. Jeśli podejrzewacie, że Wasze dzieci otarły się o ryzykowne zachowania musicie wyrazić swoje zatroskanie i niepokój o przyszłość młodego człowieka, ale powinniście to zrobić mądrze i podawać przemyślane komunikaty.

Zasada 1: Opanujcie własne emocje, wyciszcie się, aby być dla nastolatka wiarygodnym autorytetem. Przed rozpoczęciem tak ważnej rozmowy warto pokazać dziecku, że jest dla Was ogromną wartością, jest kochane, a rozmowa wynika z troski o jego przyszłość.

Zasada 2: Rozpocznijcie rozmowę od pozytywnego stwierdzenia dotyczącego dziecka, aby wiedziało, że go nie przekreślacie, lecz doceniacie mimo niezadawalających zachowań. Jeśli macie dowody na to, że Wasz nastolatek podejmuje ryzykowne zachowania– nie należy udawać, że o tym nie wiecie. Rozmowę należy zacząć od stwierdzenia: *Wiemy, bo…. widzieliśmy Cię …*

Następnie powiedzieć, że jest Wam smutno i niepokoicie się o zdrowie i życie nastolatki/a. Mówienie o swoich uczuciach skłania drugą stronę do niestosowania agresji, wykrętów, kłamstwa, zaprzeczeń. Ale należy pamiętać, że zachowania nastolatka nie można w 100% przewidzieć. Nie dajcie się jednak ponieść irytacji i złości.

Zasada 3: Mówcie wprost, o co Wam chodzi – nie udawajcie, nie stosujcie żadnych okrężnych dróg, by dojść do sedna sprawy. Mówcie o tym, co czujecie i jak to na Was działa. Nastolatek zrozumie, że jesteście szczerzy i łatwiej mu będzie podjąć rozmowę.

Zasada 4: Dajcie swojemu dziecku wsparcie. Powiedzcie, że niezależnie od tego, co zrobi jesteście w stanie go wspierać i realizować wspólne ustalenia, a przynajmniej mieć taką wolę. Jeśli dziecko będzie Was oszukiwało – będziecie musieli dla jego dobra wprowadzić zdecydowane formy przeciwdziałania ryzykownym zachowaniom seksualnym, włącznie z powiadomieniem Policji lub Sądu – wydział rodzinny i nieletnich.

Drodzy Rodzice!

Pamiętajcie, że nastolatki potrzebują wsparcia, chcą czuć się ważne i wierzyć, że mogą liczyć na pomoc dorosłych – rodziców i nauczycieli, nawet w sytuacjach bardzo, bardzo trudnych do zrozumienia.