

Što je važno imati na umu u komunikaciji?

Iskrenost

Svom djetetu jasno kažite o čemu i zbog čega želite s njim ili s njom razgovarati. Raspravite otvoreno svoju zabrinutost, strahove, govorite o tome otvoreno ali ne patetično. Stavite mu do znanja kako je to biti roditelj. Djeca otvorenost i iskrenost prepoznaju i samo tako ćete postići da vam uzvrate na isti način.

Dosljednost

Kako vaš adolescent vrlo pažljivo promatra sve oko sebe, smjesta će uočiti hipokriziju i nedosljednost. Razmislite o svojim osobnim stavovima i ponašanjima u vezi s cigaretama, alkoholom i drogama. Ukoliko pušite dvije kutije dnevno, a uistinu ne želite da vaše dijete postane pušač, morate priznati vlastitu nemoć i jasno ga upozoriti da ne ponavlja vaše pogreške. Jasno i otvoreno treba reći kako ne odobravate pušenje, pijenje alkohola, uzimanje marihuane i ecstasyja, a naravno ni drugih sredstava ovisnosti. Za svako od njih morate imati jasno obrazloženje i nepokolebljiv stav. Iako i ponašanje roditelja utječe na ponašanje djece, dokazano je da su važniji čvrsti, jasni i jednoznačni stavovi. Naravno, pritom to trebaju biti stavovi i mišljenja oba roditelja.

Otvorenost

Otvorena komunikacija zahtijeva i da budete pripravnici na šokove. to naravno ne mora biti baš uporaba droga, već različite manje ili više očekivane situacije (seksualna iskustva, priznanje lažnog izgovora za spavanje izvan kuće, loše ocjene i sl.) bez obzira na to kakve ćete korake poduzeti kasnije, u tom trenutku treba jako cijeliti otvorenost te to i kazati. Sam čin priznanja koji vodi u mogućnost rasprave može biti od nesagledive važnosti ako se (ukoliko se uopće) dogode stvari koje će zahtijevati vašu odlučnu pomoć i intervenciju. Može se dogoditi i da vama dijete postavi pitanja o vašim iskustvima i/ili doživljajima iz mladosti. Budite spremni i odgovarajte što poštenije možete.

Slušanje

Slušanje ne znači samo da je informacija prenesena, već da je osoba sigurna da je se uistinu čulo i razumjelo. Za slušanje treba imati i naći vremena. Pokažite da ste uistinu zainteresirani, čak iako vam se događaj ne čini važnim. Ako s djetetom imate dobru komunikaciju, znate i sami kako se puno može saznati slušajući o malim, naoko nevažnim stvarima.

Pokušajte:

umjesto: "moraš ...", "trebaš ...", "bolje ti je da ..., jer inače ...",

reći: "što misliš, kako bi ...", "ja mislim, ali idemo vidjeti ...", "ako imaš argumente, možemo razgovarati ..."

ali nemojte ni govoriti:

"ne brini, to ću ja sve srediti ...", "ti si i tako glup ...", "ti to nisi uopće u stanju ..."

pokušajte umjesto toga: "to nije bilo baš dobro, ali razmisli ...", "mislim da bi ti to mogao pokušati ..."

i ne zaboravite - i vlastitom se djetetu može reći: "oprosti, nisam bio u pravu", a može se reći i: "znam da sam pretjerao (pretjerala), ali to je zbilja samo zato jer te jako volim i jako se bojim za tebe" - i djeca i mladi taj govor razumiju.

Na što sve roditelji trebaju obratiti pozornost u adolescentnoj dobi djeteta

- nisu sva djeca u jednakim fazama tjelesnog i spolnog razvoja
- treba pripaziti u ponašanju i odnosima da se dijete ne povrijedi i ne izvrgne nenamjernoj poruzi.
- iako se smatra da su mladi uvijek bezbrižni i veseli, razdoblje sazrijevanja nosi i osjećaje usamljenosti i stidljivosti koje treba prepoznati.
- smatra se da je sve više mladih skloni depresivnim simptomima.
- za izgradnju samopoštovanja koji put je nužno i buntovništvo te neopravdana samouvjerenost koju valja prepoznati i na nju ne uzvraćati agresijom.
- pružanje otpora nije uvijek negativno, no agresija koja graniči s antisocijalnim ponašanjima zahtijeva djelotvorno i brzo reagiranje.