**Warto rozmawiać… cz.2**

**Trudne tematy?**

**Jak o nich rozmawiać z nastolatkiem?**

Rodzice najczęściej zastanawiają się:

 Jak rozmawiać z nastolatkiem, który nie chce się uczyć? Najprostszą odpowiedzią na pytanie, jak rozmawiać z nastolatkiem o nauce, jest przeprowadzenie dyskusji w oparciu o powyższe zasady. Można zrobić to przykładowo w następujący sposób:

 Zaaranżujmy sytuację, podczas której będziemy mogli spokojnie porozmawiać z nastolatkiem. Rodzic lub rodzicie powinni spokojnie, krótko i zwięźle wyjaśnić, na czym polegają obowiązki każdego z domowników – wszyscy dzielą się codziennymi czynnościami, takimi jak sprzątanie, zakupy, gotowanie, wyjścia z psem.

 Jeśli jakieś zachowanie, aktywność lub obszar wymaga zmiany, warto poprosić dziecko, aby przedstawiło plan naprawczy. Nie wymagajmy, aby zrobiło wszystko naraz. Poprośmy za to, aby zaproponowało konkretne terminy oraz zastanowiło się, ile mniej więcej potrzebuje czasu na wdrożenie zmian w życie.

 Możemy podpisać z nastolatkiem umowę, która będzie zawierała wszystkie postanowienia. Rodzice koniecznie powinni zapytać, czy i jak mogą mu pomóc, i zapewnić, że dziecko zawsze może liczyć na ich wsparcie. Regularnie i wspólnie sprawdzajmy realizację planu.

 Nie powinno się odbierać nastolatkowi wszystkich przywilejów, ponieważ w takiej sytuacji może mu już na niczym nie zależeć. Lepiej z góry ustalić, ile czasu dziennie przeznaczy na odpoczynek, ile na swoje hobby, a ile na naukę i odrabianie lekcji. Można wspólnie stworzyć harmonogram dnia.

**Warto celebrować sukcesy dziecka, świętować razem z nim efekty jego pracy.**

**Jak rozmawiać z nastolatkiem o seksualności?**

 Najlepiej szczerze, otwarcie i bez tworzenia tematów tabu. Jeśli dziecko zapyta nas o jakieś zagadnienie związane z seksem czy dojrzewaniem, odpowiedzmy mu na pytanie w sposób adekwatny do jego wieku. Możemy wesprzeć się książkami na ten temat skierowanymi do nastolatków i ich rodziców. Koniecznie wyjaśnijmy dziecku, że nikt nie może przekraczać granic jego nietykalności cielesnej, niezależnie od tego, czy jest to inne dziecko, czy dorosły. Jeśli widzimy, że nastolatek wstydzi się i nie chce o czymś rozmawiać, nie naciskajmy, dajmy mu czas. Możemy też podsunąć mu odpowiednią literaturę lub umówić na spotkanie z psychologiem czy pedagogiem, ponieważ na trudne tematy czasem łatwiej porozmawiać z kimś obcym.

**Jak rozmawiać z nastolatkiem w depresji?**

Przede wszystkim jeśli podejrzewamy depresję u dziecka, należy jak najszybciej udać się do specjalisty, który zdiagnozuje problem i rozpocznie odpowiednią terapię. Czasami może być potrzebne leczenie farmakologiczne, ale o tym może zdecydować tylko psychiatra. Należy bezwzględnie stosować się do zaleceń lekarza czy psychoterapeuty.

**Jak rozmawiać z dzieckiem chorym na depresję?**

 Rodzic powinien powiedzieć dziecku, że widzi niepokojące objawy, i spytać, czy może mu w jakiś sposób pomóc. Jeśli nastolatek nie chce rozmawiać, nie należy naciskać, aby go nie zniechęcić.

 Gdy dziecko się otworzy, należy je uważnie, spokojnie wysłuchać, bez komentowania i udzielania rad.

 Rodzic nie powinien brać do siebie krzywdzących słów dziecka, takich jak „Nienawidzę cię!” czy „Już cię nie kocham!” Pod tymi słowami kryją się uczucia, a pod nimi niezaspokojone potrzeby dziecka, np. potrzeba akceptacji, zrozumienia, współpracy.

**Co mówić dziecku w depresji:**

* **„Jestem przy tobie”,**
* **„Jak mogę ci pomóc?”, „**
* **Jesteś dla mnie ważny/ważna”,**
* **„Widzę, że jest ci ciężko”.**

**Czego nigdy nie mówić:** „Nie przesadzaj, inni mają gorzej”, „Będzie dobrze, myśl pozytywnie”, „Weź się w garść!”, „To twoja wina, jesteś słaby/słaba, zawiodłeś/zawiodłaś mnie”.

 Jak rozmawiać z nastolatkiem? Tak, aby wzmacniać z nim więź i by chciał powierzać nam swoje radości, troski i kłopoty. Tak, aby rozmowa stała się sposobem na zrozumienie siebie wzajemnie, zbliżenie się i poznanie. Można to streścić w 4 prostych krokach:

* **Obserwuj.**
* **Dostrzegaj i nazywaj w myślach uczucia dziecka.**
* **Zastanów się, jakie potrzeby dziecka mogą kryć się za jego uczuciami.**
* **Okaż empatię, daj przestrzeń i czas na wyrażenie siebie.**

 Opracowanie na podstawie tekstu Grażyny Zaborskiej - Szmajdy

 Konsultacja specjalistyczna: Agnieszka Skoczylas, psycholog dziecięcy

 Książki Jespera Juula „Twoje kompetentne dziecko. Dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważniej?”

 Guzik