

KAKO RAZGOVARATI S TEENAGEROM

- **Ostanite mirni i ne shvaćajte provokacije osobno** - teenageri su uznemireni mladi ljudi koji nastoje pronaći svoje stavove, vrijednosti, pravila i ograničenja, ispituju svoje i vaše granice, više od svega im je potrebno da ste na njihovoj strani u toj potrazi za identitetom.
- **Pokušajte slušati što više** - ovo je gotovo najvažniji dio, saslušajte dijete bez ubacivanja vaših primjedbi, kritika, savjeta; dok slušate, budite aktivni - gledajte teenagera u oči, pratite ono što govori kimanjem glave, verbalno ga podržavajte u pričanju - Jel'? Ozbiljno? Što je dalje bilo? Stvarno? Aha...
- **Pokušajte postavljati prava pitanja** - Kako si se ti tada osjećao? Nisam siguran kako bi mi se svidjela ta situacija. Kako je s tobom? Da možeš ponoviti situaciju, što bi drugačije učinio?
- **Izbacite rečenice pametovanja** - „Ti misliš kako si najpametniji...” ili „Kad me nećeš slušati već uvijek moraš po svom...”, pa do „Jesam li ti rekla već 100 puta...” i „Nemoj da te još jednom vidim kako ...”.
- **Što češće i više pitajte vašeg teenagera za mišljenje** o svakoj obiteljskoj situaciji ili problemu - on će se osjećati ravnopravno, a to je upravo ono čemu teži - biti osoba koju će ljudi doživljavati kao odraslu i zrelu.

- Razgovarajte s djetetom onako kako pričate s nekim uvažanim i dragim gostom u vašoj kući - s poštovanjem i prijateljski.
- Dopustite mu slobodu da ima stavove i razmišljanja drugačija od vašeg - pokušajte se ne vrijeđati ako mu se vaše mišljenje o nečemu ne čini ispravnim ili ako ona ne želi biti kao vi... zapravo je puno bolje biti iskren sa svojim teenagerom i reći: „Stvarno, možda nisam u pravu. Trenutno nisam siguran niti kako si ti u pravu. Vidjet ćemo kako će se situacija razvijati. U svakom slučaju, ne želim biti nepoučljiva. Stavovi i razmišljanja se mogu mijenjati. I ja ću ih promijeniti ako se uvjerim u suprotno.“
- Uvijek se ponašajte onako kako biste htjeli da se vaše dijete ponaša prema vama; ne vičite ako ne želite da dijete ne viče na vas, ne psujte i ne podsjećajte ga na njegove greške jer vam sigurno ne bi bilo drago da netko pred vama reda gdje ste sve u životu pogriješili
- Potražite pomoć obitelji ili prijatelja - ako smatrate da vaš teenager prelazi granice tolerancije i normalnog ponašanja pokušajte potražiti pomoć unutar uže ili šire obitelji, ili možda prijatelja koji imaju pozitivan i blizak odnos s njim; zamolite tu osobu da porazgovara s vašim teenagerom u vezi onoga što želite; razgovor može biti obavljen usput, dok skupa igraju biljar ili gledaju film ili peku roštilj kako se vaše dijete ne bi osjećalo kao na ispitivanju;

- **Potražite stručnu pomoć** - ako vam se njegovo ili njezino ponašanje čini previše promjenjivim, izvan kontrole i ako primjećujete da je suviše depresivan ili pak presretan, ako raspoloženja jako osciliraju, ako je narušen san ili jelo, tada svakako potražite stručnu pomoć; najprije otidite na razgovor kod psihologa, pedagoga ili terapeuta sami, a zatim ćete zajedno pronaći način kako privoljeti teenagera da dođe.

