Kā sarunāties ar pusaudzi, lai viņš mūs sadzirdētu?
Diāna Zande (dr.psych., kognitīvi biheiviorālā terapeite) zandesprakse@gmail.com
Ventspilī 2021. gada 29. novembrī

Pirms sarunas ar pusaudzi, padomā par savu pieredzi:

- Vai atceries savus pusaudža gadus?
- Kā ar tevi sarunājās pieaugušie?
- Kas bija tas, kas sekmēja sarunu?
- Kas bija tas, kas «piebeidza» sarunu?

Ko no šī vari paturēt sarunās ar savu bērnu un ko censties samazināt saskarsmē ar viņu? Jebkurā sarunā ir divi, un vienīgais, ko mēs tajā varam ietekmēt, esam mēs paši.

Svarīgi paturēt prātā:

- Pieņem to, ka viņš pieaug un dzīvos savu dzīvi
- Apzinies un atzīsti, ka viņš piedzīvo sarežģītu pārmaiņu posmu (atceries sevi viņa vecumā un situācijā)
- Parādi, ka esi viņam pieejams
- Ierosini darīt kopā nelielas lietas, kas visiem patīk (bet īpaši pusaudzim).
- Izveidojiet kopā skaidrus noteikumus, kas ir atbilstoši vecumam un situācijai (mājās, skolā).
- Domā par resursu atjaunošanu

Kas traucē sarunai ar pusaudzi?

- Mūsu gaidas, pieredze, aizspriedumi
- Kontakta trūkums
- Cīņa par varu un spiediens
- Spriedze, nogurums, grūtības sevi apvaldīt

Dažas idejas, lai saruna veiktos labāk

- Trenē prasmes sarunāties
- Izveido kontaktu
- Atrodi laiku sarunai un tajā laikā nedari NEKO citu
- Varat vienoties par sarunas laiku, ilgumu un tematu jau iepriekš.
- Klausies, ko saka bērns
- Dod pusaudzim laiku pārdomāt
- Atklāj savu pieredzi (gan veiksmīgo, gan nesekmīgo)
- Kritizē uzvedību, nevis pusaudzi
- Vai tu gribi, lai tev svarīgs cilvēks tā runātu ar tevi kā tu runā ar pusaudzi?
- Saruna nav nemitīga audzināšana…. priecājies par saskarsmi!
- Vairāk klausies, mazāk runā
- Runā par viņa (un savām) emocijām
- „Iebrauc" sava bērna humora izjūtā
- Paturi prātā to, ka vecākiem un pusaudzim var būt atšķirīgs skatījums uz lietām
- Emociju izvirdumi ir normāli pusaudzim, bet nav atbilstoši pieaugušajiem
- Iedrošinājums palīdz vairāk nekā norādījumi
- Radi situācijas, kurās tīnis sajūt, ka viņa balss un viedoklis ir svarīgs!
- Esi pacietīgs!!!!!!! Viņš negribēs… negribēs… piekritīs… gribēs sarunāties.
- Turpiniet sarunāties!!!

Nekas nestrādā uzreiz. Nekas nedarbojas vienmēr. Nekas nedarbojas visiem. Esi pacietīgs, un maini tikai vienu SAVU rīcību.