

Kā runāt ar jauniešu?

Šajā ārkārtas situācijā liela daļa sabiedrības jūtas apjukusi un nogurusi, jo sadzīvot ar “jauno realitāti”, ierobežojumiem un trauksmi par savu un tuvinieku veselību nav vienkārši. Un tas ir sarežģīti jebkurā vecuma grupā. Arī bērni un jaunieši dažādi reaģē uz apkārt notiekošo un reizēm intensīvo emociju mazināšanai tiek izvēlēti arī veselībai ļoti kaitīgi veidi, piemēram, atkarību izraisošo vielu lietošana. Kā pieaugušajiem reaģēt, kā runāt ar jauniešu, kā atbalstīt un veicināt veselīga pašvērtējuma veidošanos?



Pavēro savu bērnu!

Mums gribētos cerēt, ka smēķēšana, alkohola lietošana un narkotikas neskar mūsu bērnus. Diemžēl ikdienā jaunieši izjūt milzīgu sociālās vides spiedienu, kas daudzos gadījumos ir negatīvs. Ne vienmēr ir iespējams būt blakus un pasargāt, bet vecāki var censties veicināt jauniešu adekvātu pašapziņu, patstāvību un spēju reaģēt dažādās grūtās situācijās, lai viņš būtu pietiekoši spēcīgs un grūtības risinātu bez apreibinošo vielu lietošanas. Mēs varam būt blakus un uzklausi, ja jauniešu tomēr ir gadījies kļūdīties un jāatceras, ka bieži vien jaunieši daudz vairāk mācās no savām kļūdām, nekā tad, ja uzklausa pieaugušos un uzreiz nolemj kaut ko darīt vai nedarīt.

Daži ieteikumi vecākiem

Nav vienas pareizās metodes, kas varētu pilnībā pasargāt jauniešu no iespējamās kļūdīties, pieņemot nepareizos lēmumus vai sākt lietot atkarību izraisošās vielas, tomēr piedāvājam dažas idejas par to, kā veicināt uzticēšanos attiecībās ar jauniešu.

- 1. Esiet empātiski!** Mēģiniet iejusties jauniešu vietā - atzīstiet viņa viedokli un jūtas. Pieaugušajiem nav jāpiekrīt visam, ko jauniešu saka vai dara, bet mēģiniet saprast un cienīt viņa viedokli. Ja jauniešu jutīsies saprasts, viņš vairāk sekos arī pieaugušo ieteikumiem.
- 2. Komunicējiet un klausieties aktīvi!** Veiksmīga komunikācija ar jauniešu sevī ietver gan aktīvu klausīšanos jauniešu stāstītajā, gan sapratni par to, ko viņš vēlas pateikt. Mēs pieaugušie varam palīdzēt pašam jauniešu saprast, ko viņš pats domā un jūt.
- 3. Mainiet pieeju!** Ja kaut kas, ko esat teikuši vai darījuši pirms kāda laika, "nestrādā", padomājiet, ko varētu darīt citādi. Jauniešu mācās arī vērojot pieaugušos un redzot, ka pieaugušais var atrasts dažādus problēmu risināšanas veidus, arī pats sāks plašāk skatīties uz iespējam atrisināt savas grūtības.

4. **Mīliet jaunietai, lai viņš justos novērtēts!** Ja jaunietais jūtas mīlēts un saprasts vienkārši par to, ka viņš ir, nevis par to, ka viņš kaut ko ir paveicis, tad viņam tiek veicināta pārliecība, ka viņš ir vērtīgs un līdz ar to, palielinās arī viņa pārliecība un spēja pretoties vienaudžu spiedienam.

5. **Pieņemiet jaunietai tādu, kāds viņš ir!** Viens no visgrūtākajiem, bet arī visnozīmīgākajiem pieaugušo uzdevumiem ir akceptēt jaunietai kā unikālu personību. Otrā tieši tāda nav! Ja pieaugušais to spēj paveikt, tad jaunietim tiks vairotā pārliecība, ka viņš ir vērtīgs.

6. **Palīdziet jaunietim atrast jomas, kurās viņš ir spēcīgs!** Ļaujiet jaunietim izjust panākumus, pamanot un mudinot viņu darīt to, kas viņam padodas īpaši labi. Palīdzot jaunietim atklāt savas stiprās puses, pieaugušais palīdz viņam arī vieglāk pieņemt savus trūkumus un mazināt tos.

7. **Palīdziet jaunietim apzināties, ka ir dabiski mācīties no kļūdām!** Jaunieši, kuriem trūkst pārliecības par sevi, pārdzīvo kļūdas un uzskata, ka viņi ir neveiksminieki. Bet jaunieši, kuri ir pašpārliecināti par sevi, kļūdas uztver kā iespēju mācīties.

8. **Sniedziet jaunietim iespēju dot ieguldījumu!** Pieaugušie ar savu piemēru var parādīt jaunietim, cik svarīgi ir palīdzēt citiem, cik svarīgi ir būt par kaut ko atbildīgam mājās, tādejādi arī attīstot jaunietim atbildības izjūtu un pašvērtību.

9. **Māciet jaunietim risināt problēmas un pieņemt lēmumus!** Pieaugušie var palīdzēt jaunietim iemācīties tikt galā ar dažādām situācijām patstāvīgi. Pieaugušie var atbalstīt, iedrošināt, bet ļaut, lai jaunietais pats pieņem lēmumu, kā viņam šķiet pareizāk.

10. **Disciplinējiet, “uzlieciet robežas” jaunietim tādā veidā, kas paaugstina viņa pašdisciplīnu un pašvērtējumu!** Svarīgākais audzināšanas mērķis ir veidot pašdisciplīnu tā, ka jaunietais darbojas ar atbildības izjūtu arī tad, kad pieaugušie nav līdzās. Nosakiet robežas labvēlīgi, bet stingri. Šīs robežas svarīgi noteikt jau līdz pusaudžu vecumam, citādi tā kļūs par cīņu ar sekām. Vienmēr pamatojiet jaunietaim, kāpēc konkrēti noteikumi ir vajadzīgi un kādas var būt to neievērošanas sekas, nevis izvēlieties sodus, kas nekādā veidā nav saistāmi ar konkrēto uzvedību.