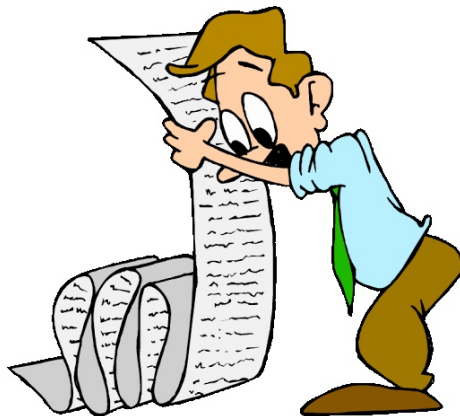


Drogi Rodzicu!

Bądź gotowy do rozmowy ze swoim dzieckiem w tej trudnej sytuacji jaka nas spotkała.



Ważne też, żeby rozmowy dotyczyły różnych spraw, niekoniecznie tych Bardzo Ważnych. Rozmawiaj po prostu, o wszystkim, niech rozmowa będzie naturalnym elementem waszego wspólnego bycia. I opowiadaj też o sobie. Łatwiej jest zaufać komuś, kto dzieli się swoimi przeżyciami i myślami, niż temu, kto tylko wypytuje.



Żeby dziecko (szczególnie te nastoletnie) chciało z tobą rozmawiać i żeby rozmowa budowała więź, a nie osłabiała ją, musisz pamiętać, że rozmowa możliwa jest wtedy, kiedy jej uczestnicy mają równe prawa. A więc zanim wygłosisz swoje sądy, pamiętaj:

- nie zawstydzaj
- nie wzbudzaj poczucia winy
- wysłuchaj
- okaż szczerze zainteresowanie
- staraj się zrozumieć

Wysłuchanie nastolatka jest ważne z kilku powodów: buduje przestrzeń do rozmowy, zachęca do niej, buduje zaufanie, jest komunikatem, że to, co mówi ma znaczenie i jest dla Ciebie ważne, jest okazaniem szacunku. Wszystko to, co nastolatek zobaczy w Twojej postawie wobec niego, będzie dla niego wzorcem do budowania jego postawy wobec Ciebie. Jeśli chcesz, by Twoje dziecko słuchało, sam musisz go słuchać, jeśli liczysz na szacunek i zaufanie – szanuj i ufaj.

Podczas rozmowy musisz być opanowany, spokojny i szczerzy - dziecko szybko zauważy w Tobie niepokój czy lęk. Jeśli czegoś nie wiesz mów wprost, że nie wiesz. Rozmawiaj z nim szczerze, że sytuacja jest przejściowa, ulegnie zmianie.

Najważniejsze, co teraz możesz zrobić rodzicu to przede wszystkim nie okłamywać swojego dziecka. Każde dziecko bez względu na wiek ma prawo do rzetelnej informacji. Mów dziecku prawdę, kłamstwo może znacząco zachwiać jego poczuciem bezpieczeństwa.

Nastolatkowi warto powiedzieć, że przestrzeganie ustaleń świadczy o jego odpowiedzialności, o empatii do drugiego człowieka, bo właśnie jego zachowanie przekłada się bezpośrednio na rozprzestrzenianie wirusa, a więc na życie i zdrowie innych ludzi. Możesz też usiąść ze swoim dzieckiem przed komputerem i wspólnie poczytać informacje o koronawirusie z rzetelnych źródeł - strona Ministerstwa Zdrowia, NFZ czy Głównego Inspektora Sanitarnego.

Karolina Biernacka

Źródło:

<https://www.juniorowo.pl/rozmawiac-nastolatkiem-5-podpowiedzi-ktore-umatwia-porozumienie/>

<https://www.se.pl/poznan/koronawirus-w-polsce-jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-koronawirusie-nie-klam-nie-ukrywaj-aa-SfyG-hfQj-Ce6R.html>

Foto:

<http://www.kraina-przedszkolaka.pl/list-dziecka-do-rodzicow/>

<https://myloview.pl/fototapeta-rysunek-stick-seria-niebieski-nr-32E1247>