



HumanDoc

**TWOJE DZIECKO DOJRZEWA?
11 WSKAZÓWEK BY ZBUDOWAĆ
Z NIM SILNĄ RELACJĘ**

ADOLESCENCE

fot. materiały prasowe Netflix

Zamiast zdawkowych pytań:

Jak było w szkole? Co było na obiad?
Spróbuj zapytać mniej szablonowo:

Czy coś Cię dziś zaskoczyło?
Co Ci się dzisiaj najbardziej podobało?
Czy była dzisiaj w szkole jakaś drama?
Czy było coś, co Cię zdenerwowało/ z
czym się nie zgadzasz?

Bądź autentyczny_a i otwarty_a.
Nie zadawaj pytań “na siłę” i nie zrażaj
się, jeśli nie uzyskasz od razu
wyczerpujących odpowiedzi.

**To powinna być autentyczna
ciekawość, nie przesłuchanie.**



Interesuj się światem wirtualnym

To nie dodatek do życia nastolatka, tylko jego ważna część.

Czy wiesz na jakich platformach ma profile?

Kogo followuje i ogląda?

Kto jest jego ulubionym youtuberem?

Na jakie strony wchodzi?

Na jakich grupach na komunikatorach jest?

Jeśli nie, nadrób zaległości.

Rozmawiaj o tym z dzieckiem regularnie, pytaj co ciekawego oglądało. Pojedyncza "przepytawanka" pod wpływem emocji nie przyniesie rezultatu.



Nie bagatelizuj niepokojących sygnałów

Nie lekceważ trudności, jakie sygnalizuje
Twoje nastoletnie dziecko:

- Choć w jego wieku Twoje problemy wyglądały zupełnie inaczej, jego problemy są równie rzeczywiste i warte uwagi, nawet jeśli dotyczą świata wirtualnego.
- **Unikaj porównań.** Mówienie: „W moich czasach było trudniej”, - to nie pomoże w rozwiązaniu problemu.
- To, co dla Ciebie jest błahostką, dla niego może być ogromnym wyzwaniem.



Wykorzystuj „okna kontaktu”, które otwiera nastolatek

Nie odsyłaj go na później, bo później może nie być już gotowości z jego strony.

Gdy dziecko dzieli się z Tobą jakimś filmikiem z sieci, **nie wyśmiewaj tego, nie mów, że to głupoty**. Zapytaj: Co Cię tak zainteresowało w tym filmiku?

Gdy pokazuje Ci coś w Internecie, **zapytaj o szczegóły**: o znaczenie emotek czy słów, których nie znasz.

Nie zmieniaj tematu lub nie udawaj, że nie słyszałeś, kiedy dziecko porusza temat, w którym nie czujesz się komfortowo lub nie znasz odpowiedzi. Lepiej zapewnić, że przemyślisz to, doczytasz coś lub sprawdzisz i wrócicie do tej rozmowy.



Nadążaj za zmianami społecznymi

Przemoc, jak wiele innych spraw wokół nas, się zmienia.

Przemoc rówieśnicza: psychiczna, fizyczna cyberprzemoc rośnie – **doświadcza jej 2 na 3 nastolatków.**

Rosną statystyki agresywnych zachowań wśród dziewczynek.

Przemoc rówieśnicza, **to najczęstsza przyczyna podejmowania prób samobójczych przez nastolatków.**



Współpracuj

Przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej to praca zespołowa. To nie tylko odpowiedzialność rodzica, ale także systemu edukacji.

Zapytaj nauczyciela: dowiedz się, czy w klasie, np. na lekcji wychowawczej, poruszane są tematy związane z przemocą rówieśniczą i cyberprzemocą.

Sprawdź, jakie działania podejmuje szkoła Twojego dziecka, aby zapobiegać przemocy. Jak realnie, a nie na papierze działają Standardy Ochrony Dzieci. Wywiadówka to świetny moment na rozmowę nie tylko o ocenach, ale też o takich tematach.

Bądź otwarty na współpracę. Wymiana informacji z nauczycielami i innymi rodzicami pomoże stworzyć bezpieczniejsze środowisko dla Twojego dziecka.



Nie ignoruj czerwonych flag

Jeśli zaobserwowałeś sam lub szkoła czy inni rodzice informują Cię, że Twoje dziecko:

- zachowało się agresywnie,
- zaatakowało słownie kolegę-koleżankę,
- wyklucza kogoś z grupy i namawia do tego innych (w realu lub w sieci).



Unikaj myślenia w stylu: „Moje dziecko nigdy by tak nie zrobiło” lub „To nic takiego”.

Nie obwiniaj od razu. Przed wydaniem osądu, przyjrzyj się sytuacji na spokojnie, porozmawiaj z dzieckiem i innymi uczestnikami konfliktowej sytuacji.

Bądź wyważony w reakcjach. Nie przechodź od razu do skrajnych emocji, zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych. To może zamknąć drogę do otwartej rozmowy i skutecznej interwencji.



Bądź wzorem

Twoje zachowanie jest skuteczniejsze niż słowa:

Reagowanie na przemoc i krzywdę innych to nie donosicielstwo. Ucz tego swoje dziecko i reaguj na sytuacje przemocowe.

Zastanów się, czy w sytuacji, kiedy kogoś spotka krzywda w waszym domu i otoczeniu nie padają stwierdzenia typu: „To nie nasza sprawa”, „Trochę zasłużył_a sobie na to”.

Takie słowa mogą nauczyć dziecko, że lepiej milczeć, gdy widzi krzywdę lub jej doznaje, że nie ma sensu szukać pomocy.



Bądź emocjonalnie dostępny dla swojego dziecka

Znajdź przynajmniej **15 minut dziennie** na wspólny jakościowy czas. To może być rozmowa, np. podczas wspólnego powrotu ze szkoły albo wspólny posiłek. Niech to będzie czas, w którym jesteś tylko dla swojego dziecka, bez telefonu w ręce i innych rozpraszaczy.

Bądź bezpieczną przestrzenią. Dziecko nie będzie Ci mówiło o swoich problemach, jeśli będzie się bało Twojej reakcji (umniejszania, pochopnych ocen, braku zrozumienia).

Jeśli nastolatek nie chce rozmawiać w danym momencie, nie obrażaj się.

Zapewnij, że jesteś dostępny i może przyjść, gdy będzie na to gotowy.



Korzystaj z pomocy

Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko zmagają się z trudnościami, z którymi ani ono, ani Ty sobie nie radzicie, nie zwlekaj.

Skorzystaj z pomocy specjalistów. Nie bój się udać do psychologa lub terapeuty. To odważny krok, który może pomóc Twojemu dziecku.

Nie musisz być specjalistą od wszystkiego. Poszukaj zasobów online: grup wsparcia, edukacyjnych stron internetowych czy profili psychologów, którzy dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem w pracy z młodzieżą. Informacje tam znalezione mogą być wzmacniające dla Ciebie i bardzo pomocne w zrozumieniu sytuacji Twojego dziecka.



Zawsze bądź blisko

Daj dziecku poczuć, że niezależnie od tego, co się dzieje, **jesteś po jego stronie.**

Bądź osobą, do której może przyjść z każdym problemem. **Twoje wsparcie daje mu siłę i pewność siebie.**

To najważniejsze, co możesz mu dać.



HumanDoc

WESPRZYJ NASZE DZIAŁANIA

PRZEKAŻ 1.5%

PODATKU

NA HUMANDOC

KRS: 0000349151