



Starševstvo v stresnih časih

Pogovor o težkih temah

Zelo pomembno je odprto in odkrito govoriti s svojimi otroki, še posebej takrat, ko govorimo o težkih temah. Odkrili bomo, kako odgovoriti na njihova vprašanja in jih podpirati v razumevanju sveta okoli njih.

Bodite odprti in poslušajte

Dovolite otroku, da svobodno govori. Postavljajte odprta vprašanja in ugotovite, koliko o temi že vedo.

Bodite odkriti

Na vprašanja vedno odgovarjajte odkrito. Razmislite o tem, koliko otrok že razume in kako mu, glede na njegovo starost, lahko vsebino najboljše razložite.

Podpirajte otroke

Strah in zmeda sta pri otroku normalna. Dajte jim prostor za deljenje svojih občutenj in občutek, da ste tukaj zanje.

Če ne poznate odgovora, to povejte

Če ne poznate odgovora na vprašanje, je povsem pravilno, da odgovorite tako:

- »Mislim, da je tako, ampak nisem prepričan.«
- »Ne vem, lahko pa raziščem.«
- »Upam, da kmalu izvem odgovor.«

Tak pogovor je lahko priložnost za skupno raziskovanje!

Zanašajte se na zaupanja vreden vir informacij

Vedite, da vse informacije, ki jih preberete na internetu niso zmeraj pravilne. Obiskujte zaupanja vredne in z otrokom delite pravilne in znane informacije.

Učite jih sočutja

Pogovor o težkih temah je priložnost za razvoj empatije in razumevanja. To lahko dosežete tako, da jih vprašate, kako mislijo, da se drugi ljudje počutijo ob tovrstnih temah.

Zaključite pogovor s pozitivno noto

Po težkem pogovoru otroku zagotovite, da ga razumete in pomembno je, da se tudi vaš otrok počuti dobro. Spomnite jih, da lahko z vami govorijo o čemerkoli, kadarkoli.

PREBERITE OSTALE NASVETE

OGLEJTE SI VIDEO

Vsebine temeljijo na izkušnjah staršev. Pripravljene so bile v okviru globalne pobude »Starševstvo in vseživljenjsko zdravje« v sodelovanju z UNICEF-om, Svetovno zdravstveno organizacijo in drugimi mednarodnimi agencijami.

