

Jak mówić do młodych żeby chcieli słuchać?

Jak mówić do młodych o ryzyku, żeby naprawdę chcieli słuchać? 🗣️

W profilaktyce znaczenie ma nie tylko to, co mówimy, ale też jak to robimy. Straszenie, moralizowanie i same zakazy rzadko budują zaufanie. Mogą za to sprawić, że młoda osoba zamknie się na rozmowę albo zacznie ukrywać swoje doświadczenia.

Skuteczniejsza jest komunikacja oparta na ciekawości, uważności i szacunku. Taka, która nie zawstydza, ale pomaga zrozumieć konsekwencje decyzji i wzmacnia poczucie sprawczości.

W rozmowie z młodymi warto:

- pytać, zamiast oceniać
- słuchać, zamiast wygłaszać wykład
- wyjaśniać, skąd biorą się zasady
- mówić prostym, zrozumiałym językiem
- wzmacniać umiejętność stawiania granic i podejmowania świadomych decyzji

Broszura „Zrozumieć nastolatka” ➡️ <https://kcpu.gov.pl/.../uploads/2023/01/3.-Broszura-KVL.pdf>

Profilaktyka nie polega na tym, żeby mówić „nie rób tego, bo to niebezpieczne”. Polega na budowaniu wiedzy, kompetencji i relacji, w której młoda osoba wie, że może zapytać, porozmawiać i szukać wsparcia.