

IDŹ DO

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

KATALOG KSIĄŻEK

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

TWÓJ KOSZYK

DODAJ DO KOSZYKA

CENNIK I INFORMACJE

ZAMÓW INFORMACJE
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

CZYTELNIA

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

Sama prawda o życiu seksualnym nastolatków

Autor: Sabrina Weill

Tłumaczenie: Maria Stadniczeńko-Wróbel

ISBN: 978-83-246-0937-6

Tytuł oryginału: The Real Truth About Teens and Sex...

Format: A5, stron: 256



**Od spontanicznego podrywu do świadomych wyborów,
czyli co się kryje w sercu, w głowie i w łóżku Twojego nastolatka**

Kiedy kończą się beztrudne lata dzieciństwa? Co dzisiejsza młodzież wie na temat seksu? Czy edukacja prowadzona w tym zakresie jest wystarczająca? Jak będąc rodzicem, opiekunem, wychowawcą, powinieneś rozmawiać z nastolatkiem, by chciał Cię słuchać i nie wstydził się mówić? To pytania, które zadajesz sobie każdego dnia, wiedząc, że odpowiedzi mogą być naprawdę brzemiennie w skutkach.

Buzujące hormony, nieokiełznana ciekawość świata, brak odpowiedzialności i niefrasobliwość. To obraz praktycznie każdego nastolatka, nie tylko Twojego domowego. Czy wiesz, co robi Twoja córka, kiedy idzie nocować do przyjaciółki? Jak wyglądają wyjazdy syna na wycieczki i obozy? Czym różni się gra w butelkę od zabawy w dziobanego?

Sądysz, że Twoje dziecko jeszcze nie rozmyśla o seksie? Lepiej naucz się o tym rozmawiać, zanim zasięgnie języka gdzie indziej:

- Dziewictwo – wytrwanie, strata oraz doświadczenia z „pierwszego razu”
- Różnice płciowe – chłopięca chęć imponowania a dziewczęce emocje
- Media – rola filmów, muzyki, gier komputerowych i internetu w rozwoju młodzieży
- Zapewnienie bezpieczeństwa – od kontroli urodzin i nastoletnich ciąży po unikanie chorób przekazywanych drogą płciową
- Wpływy – przyjaciele, presja rówieśników, lekcje wychowania seksualnego
- Trendy – prawdziwe opowieści kryjące się za seks-imprezami, seksem oralnym i innymi
- Wyniki ankiety – efekty badania młodzieży pomiędzy 12. a 17. rokiem życia wraz ze szczerymi wyznaniem nastolatków, opiniami ekspertów i ocenami autorki

Życie seksualne dzikich... nastolatków

Spis treści

	<i>Słowo od tłumaczki</i>	7
	<i>Wstęp „Mam ci coś do powiedzenia...”</i>	9
PRAWDA NR 1	Nastolatki mają erotyczne tajemnice (i chcą, by dorośli o nich wiedzieli)	21
PRAWDA NR 2	Niektóre pogłoski o nastolatkach i seksie są prawdą... a niektóre jedynie pogłoskami	55
PRAWDA NR 3	Wbrew pozorom, nastolatki słuchają	83
PRAWDA NR 4	Rodzice mają wpływ na to, kiedy (i jak) nastolatki tracą dziewictwo	105
PRAWDA NR 5	Media mogą mieć dobry wpływ	135
PRAWDA NR 6	Edukacja seksualna. Dziś wygląda to całkiem inaczej	157
PRAWDA NR 7	To istotne, by rozmawiać o nastoletnich gejach ze wszystkimi nastolatkami	175
PRAWDA NR 8	Myślenie o nastoletniej miłości jako o „szczenięcej miłości” to poważny błąd	191
PRAWDA NR 9	Zbyt wielu nastolatków nadal nie wie, jak unikać chorób wenerycznych i niechcianych ciąż	211
PRAWDA NR 10	Rozmowa trwa nadal...	239

Podziękowania 245

O autorce 247

Skorowidz 249

Wbrew pozorom, nastolatki słuchają

★ Wyniki Narodowej Ankiety ★ Nastolatki Mówią Prawdę!

**Jeśli rodzice w rozmowie..., to rozmawiałbym
z nimi szczerze o moim życiu seksualnym.**

Młodzież odpowiedziała:

Rozmawiam szczerze z rodzicami o moim życiu seksualnym	38%
Nie histeryzowałiby	23%
Nie wiem	15%
Nie prawiliby kazań	13%
Lepiej słuchali	7%
Nigdy nie rozmawiałbym z rodzicami o moim życiu seksualnym	4%

„Wiemy, że jest to dla was krępujące, tak samo jak krępuje nas,
nastolatków. Spróbujmy te rozmowy uczynić łatwiejszymi”.

— *Faith, lat 17, New Jersey*

Wielu znanych mi ludzi, którzy przygotowują się do „znaczących rozmów” z nastolatkami, chce wiedzieć, jak rozpocząć taką konwersację, co dokładnie powiedzieć i jak to zrobić. Czas „Pogadanki” najczęściej nadchodzi, gdy zauważają gotowość nastolatka; może to być zwiększone zainteresowanie płcią przeciwną, a może nastolatek osiągnął 14. rok życia i wygląda na to, że wypadaloby z nim o tym pogadać. Tym, co przyzna każdy uczciwy nastolatek, jest fakt, że gdy rodzice zaczynają myśleć o tym, by rozmawiać z nim o seksie, to on sam jest już gotów do tych rozmów od *co najmniej* pół roku.

Wielu dorosłych wzbrania się przed mówieniem o seksie przy nastolatkach, ponieważ sądzą, że sama wzmianka może zostać odebrana jako wskazówka, że zostanie odczytana jako powiedzenie „spodziewam się, że rozglądasz się za dziewczynami lub chłopakami (albo przy najmniej o tym myślisz)”. To zrozumiałe, choć zupełnie bezpodstawne. Co ciekawe, wielu nastolatków przyznało w rozmowach ze mną, że nie wspominają o seksie w obecności rodziców, ponieważ obawiają się, że sama wzmianka wystarczy, by rodzice zaczęli podejrzewać ich o aktywność seksualną.

Rozmawianie o seksie nie powoduje, że nastolatki natychmiast chcą się za to zabrać, szczególnie jeśli czują silną więź z rodzicami, a ci potrafią jasno i precyzyjnie wytłumaczyć im, o co chodzi. Jak ujmuje to Jeanne Stanley, dyrektor Instytutu Brysona w Filadelfii: „Mówienie nie jest jednoznaczne z działaniem. Gdyby tak było, za każdym razem, gdy mówisz »pozbieraj ubrania rozrzucone po pokoju«, ubrania zostałyby pozbierane. Tak się oczywiście nie dzieje”.

Nim jednak zaczniesz rozmowę na tematy seksualne, przyda Ci się kilka informacji, które pomogą Ci przygotować się do niej mentalnie (jeśli nadal nie jesteś przekonany, że w ogóle powinieneś podejmować taką konwersację z nastolatkiem, to, co piszemy poniżej, powinno zmienić Twoją decyzję).

MOŻESZ MYŚLEĆ, ŻE JUŻ ROZMAWIAŁEŚ ZE SWOIM NASTOLATKIEM O SEKSIE — ALE TWÓJ NASTOLATEK TAK NIE MYŚLI

Profesor socjologii Uniwersytetu Pensylwańskiego Frank Furstenberg co rok przeprowadza ze studentami pierwszego roku pewien eksperyment. Prosi ich, by wzięli kartkę i długopis i opisali ostatnią rozmowę na temat seksu, jaką odbyli z rodzicami.

Co się okazuje? „Wielu z nich albo nigdy nie rozmawiało na ten temat, albo przeżyło mocno zagmatwaną dyskusję pełną ostrzeżeń i zakazów. Tworzy się zakłęty krąg studentów narzekających, że nigdy nie zostali właściwie poinformowani przez swoich rodziców, i rodziców, którzy narzekają, że to ich rodzice nie powiedzieli im wszystkiego. Musimy to przerwać”.

Gorszym nawet od tego, że nastolatki nie dostają wystarczającej wiedzy od swoich rodziców, jest fakt, że rodzice dość często *sądzą*, że wiedza, którą przekazują, jest wystarczająca. Spójrzmy: około 90% badanych rodziców mówi, że odbyli ze swoimi dziećmi uświadamiającą pogadankę, jednak 4 na 10 nastolatków twierdzi, że *nigdy* nie mieli okazji rozmawiać ze swoimi rodzicami na tematy takie jak seks, antykoncepcja czy ciąża.

★ Dowody na istnienie przepaści komunikacyjnej ★ pomiędzy rodzicami a nastolatkami

25% aktywnych seksualnie dziewcząt i chłopców mówi,
że ich rodzice nie mają pojęcia o ich aktywności.

28% procent rozmawiało z rodzicami o seksie dopiero po tym,
jak to zrobili.

Rodzice 20% wiedzą o tym, że są oni aktywni seksualnie,
ale jest to wiedza pochodząca od osób trzecich.

Główne powody nierozmawiania z rodzicami o seksie
(ułożone według popularności):

Obawa przed reakcją rodziców.

Obawa, że rodzice zaczną podejrzewać, że nastolatek uprawia seks.

Wstyd i zakłopotanie.

Obawa przed brakiem zrozumienia.

Obawa przed zakazami.

— Keiser Family Foundation, 2002

TO, CZEGO NIE POWIESZ NASTOLATKOWI O SEKSIE, BĘDZIE MUSIAŁ ODKRYĆ SAM

Jest niezmiernie ważne, by pogadankę na tematy seksualne uczynić jak najbardziej jasną i precyzyjną, nawet jeśli ma to ją utrudnić. Możesz myśleć, że jasno się wyraziłeś, mówiąc: wiesz, jeśli masz jakieś pytania... o cokolwiek... zawsze możesz przyjść z tym do mnie. Tylko że badania jasno pokazują, że nastolatki zupełnie nie odbierają tego typu subtelnych sposobów komunikowania się dorosłych.

„Dzieciaki opacznie wypełniają luki” mówi Robert Blum, przewodniczący Departamentu Badań nad Zdrowiem Populacji i Rodziny przy John Hopkins School of Public Health. Odkrył on w trakcie swoich badań, że „około jedna trzecia nastolatków zupełnie błędnie odczytuje rodzicielskie aluzje i sygnały. Błędne odczytanie może iść w dwóch kierunkach: dzieciak może dojść do wniosku, że jego rodzice *akceptują* zachowania seksualne w o wiele szerszym zakresie, niż ma to rzeczywiście miejsce, lub też, że *nie akceptują* ich o wiele mocniej, niż jest naprawdę. Dzieci, po prostu, mają problem ze zrozumieniem rodziców”. To niebezpieczeństwo braku zrozumienia prowadzi często do sytuacji, w których Twoje dziecko myśli, że jest Ci obojętne, z kim chodzi na randki, lub że nienawidzisz jej chłopaka, albo że zakazujesz mu całowania się z kimkolwiek, podczas gdy Tobie żadna z powyższych

myśli nawet nie przemknęła przez głowę. Upraszczając: wielu rodziców myśli, że jasno i wyraźnie wyłożyło swoje poglądy, podczas gdy wielu nastolatków odbiera to zupełnie inaczej.

A zła komunikacja prowadzi do braku porozumienia i przebiegłych zachowań. Jeśli Twój nastolatek sądzi, że nienawidzisz jego dziewczyny, to nie będzie o niej mówić, a jego pociąg ku niej może się jeszcze zwiększyć, ponieważ zacznie działać syndrom „zakazanego owocu”. A jeśli Twoja córka myśli, że wyrzucisz ją z domu, gdy zapyta o kontrolę urodzin i antykoncepcję... i tak dalej, i tak dalej. To najprawdopodobniej jedna z najczęstszych pomyłek, jeśli chodzi o nastoletnie rozumienie sposobów myślenia rodziców — „Mama (lub tata) mnie zabije, jeśli dowie się prawdy...”. Poniżej przytaczam klasyczny przykład:

Wyrzeknie się mnie

„Rozmawiam z mamą o tym, kogo lubię, jak dogaduję się ze znajomymi, co czuję i w co się aktualnie angażuję. Spytałem jej raz, czy uprawiała seks przed ślubem i wydaje mi się, że tak, ponieważ się wściekla i nie chciała odpowiedzieć. Nie rozmawiam z nią jednak o chłopakach, czy błędach, które popełniłam w związku z nimi. Wstydzę się. Wiem, że ciągle mi powtarza, że jest w stanie wszystko zrozumieć, ale wiem też, że nie jest i taka rozmowa skończy się wprowadzeniem zakazów i rygorów, co nie pozwalali mi się cieszyć życiem. Może się mnie wyrzec czy coś w tym rodzaju”.

— Mallory, 15 lat, Missouri

Bardzo często nastolatki przewidują z góry, że rodzice zbyt ostro zareagują i powstrzymują się tym samym od rozmów na „niebezpieczne” tematy. To tłumaczy między innymi, dlaczego tylko jedna trzecia rodziców aktywnych seksualnie 14-latków zdaje sobie sprawę z tej aktywności. Wiele nastolatków zaś mówiło mi, że dopiero dużo później odkrywało, że rodzice nie tylko nie „zabili” ich, ale także wykazywali się zrozumieniem i chęcią pomocy, jeśli tylko wiedzieliby, co

się dzieje. Młodzi ludzie, których rodzice rozmawiali o seksie otwarcie i szczerze, przyznawali zaś, że te rozmowy uzmysłowiły im znaczenie seksu.

Rozmawiam z rodzicami... moi rodzice są wporzo

„Rozmawiam z rodzicami na temat związków. Jest to dla mnie łatwe, ponieważ moi rodzice zawsze chcą ze mną rozmawiać. Za-
zwyczaj przy obiedzie rozmawiamy o tym, jak mi idzie w szkole,
o moich kumplach i relacjach z ludźmi.

Każdemu radzę, by zaczynał rozmowę od zwykłego »chcę z tobą porozmawiać« lub »jest coś, o czym chciałbym ci powiedzieć, potrzebuje twojej pomocy i wysłuchania«. Ja nie mam z tym problemu, bo tak zostałem wychowany. Tak, jestem prawiczkiem. Nie sądzę, by powinno się uprawiać seks przed ślubem. W tym momencie nie odczuwam takich potrzeb i moim zdaniem należy z tym poczekać do ślubu. Moi rodzice są wporzo — są surowi, ale nie za bardzo”.

— *Clay, lat 14, Minnesota*

★ Gdy podejmujesz decyzje związane z seksem, ★ kto ma na ciebie największy wpływ?

Rodzice — 45%

Przyjaciele — 31%

Nauczyciele — 5%

Przywódcy religijni — 3%

Media — 4%

Rodzeństwo — 5%

Ktoś inny — 1%

— **Badania Narodowej Kampanii Zapobiegania Nastoletnim Ciężom, 2004**

Pamiętaj także podczas dyskusji o tym, że nastolatki jednorazowo są w stanie przyjąć dość ograniczoną dawkę informacji. Kilkudzianowa wymiana poglądów może mieć większy wpływ niż wielogodzinna nasiadówka i wykład.

Rodzice mówią:

Mój syn zareagował: „dobra już, mam, wystarczy”

„Gdy mój syn był mały, pewnej niedzieli, jeszcze przed poranną kawą, przyszedł do mnie z pytaniem, skąd biorą się dzieci. Zaczęłam mu opowiadać o wszystkim, począwszy od zapłodnienia. Naprawdę zaangażowałam się w temat i chciałam mu wszystko wytłumaczyć. Najwyraźniej było to o wiele więcej, niż chciał wiedzieć, bo w pewnej chwili wstał i normalnie wyszedł. Zareagował, jakby chciał powiedzieć »dobra, już wystarczy, mam!«. Rozczarowałam się, chciałam zawołać, że jeszcze nawet nie zdążyłam mu opowiedzieć o menstruacji”.

— *Matka trzech nastoletnich chłopców, Ohio*

JEŚLI NASTOLATEK MYŚLI, ŻE NIE MOŻE ROZMAWIAĆ Z TOBĄ OTWARCIE NA TEMATY SEKSUALNE, MOŻESZ SIĘ SPODZIEWAĆ, ŻE ZACZNIE PROWADZIĆ „PODWÓJNE ŻYCIE”

Nastolatki, które czują, że nie mogą otwarcie rozmawiać z rodzicami o seksie, antykoncepcji czy emocjach towarzyszących aktom seksualnym, wcale nie są mniej skore do eksperymentowania. Ich hormony buzują tak samo i tak samo reagują na zalew informacji z telewizji, internetu czy od przyjaciół. Codziennie odbierają setki wiadomości podszytych seksualnym przekazem i jeśli seks nie jest przedmiotem dyskusji w ich domach, są to *jedyne* informacje na ten temat, jakie posiadają. Mogą one wprowadzić zamieszanie w ich umysłach, nawet jeśli są wyjątkowo racjonalnymi nastolatkami.

Niedouczona młodzież popelnia błędy

„Mam siedemnaście lat i niesamowicie się cieszę, że wkrótce kończę szkołę. Uczestniczę w pracach grupy rówieśniczej do spraw edukacji seksualnej — zgromadzenia uczniów najstarszych klas, wyszkolonych w przekazywaniu wiedzy na temat różnych aspektów seksualności, od chorób wenerycznych i antykoncepcji po uczenie sposobu spokojnego rozmawiania o seksie z nastolatkami, rodzicami czy innymi członkami społeczeństwa.

Jeśli para chodzi ze sobą dłużej niż miesiąc, jest prawie pewne, że uprawiają seks. Niestety, wielu nastolatków ma poważne braki w edukacji, co prowadzi ich do podejmowania złych decyzji, ponieważ albo mają zbyt mało informacji, albo są to informacje błędne. Jeśli jako rodzic nie potrafisz rozmawiać o seksie ze swoim dzieckiem, upewnij się, że ktoś zrobi to za ciebie. Nie zostawiaj tego nauczycielom wychowania seksualnego, ponieważ w wielu szkołach ich po prostu nie ma i nie ma kto odpowiedzieć nastolatkom na nurtujące ich pytania. Wiemy, że jest to kłopotliwe dla ciebie jako rodzica, tak samo nam, nastolatkom, sprawia to problemy. Spróbujmy te rozmowy uczynić łatwiejszymi. Nastolatki, które wiedzą, że mogą zadawać rodzicom pytania na tematy seksualne, uprawiają odpowiedzialny seks”.

— *Faith, lat 17, New Jersey*

Najlepiej podsumowuje to profesor socjologii Frank Furstenberg, mówiąc, że Amerykanie jako społeczeństwo „jednocześnie groźnie macha wskazującym palcem, gdy przychodzi do rozmów na tematy seksualne... i wypełnia reklamy, programy telewizyjne oraz filmy dzieciątkami obrazów seksu”. Nastolatki stają wobec sprzeczności, gdzie seks jest zarówno bardzo ekscytujący i niebezpieczny, jak i staje się jednym z największych tabu. W rezultacie nastolatki eksperymentują z seksem pozbawione sprawdzonych informacji i z poczuciem, że to dyskusja, najprostszy i najskuteczniejszy sposób zdobycia wiedzy, jest w przypadku tego tematu zakazana. Nastolatki działają więc według własnych wyobrażeń, a na rozmowę z rodzicami — o ile w ogóle — decydują się jedynie w obliczu kryzysu.

GDY NASTOLATEK UKRYWA SWOJE ŻYCIE SEKSUALNE, DZIEJĄ SIĘ ZŁE RZECZY

Powiedzmy to wprost — nikt nie chce wyobrażać sobie własnego dziecka w sytuacji erotycznej. Łatwiej więc zaakceptować postawę „jakoś się to samo ułoży”, gdy już jesteś gotów przyznać przed sobą samym, że Twoje dziecko jest istotą aktywną seksualnie... ma 35 lat i jest już po ślubie. Nim rodzice przywykną do wiadomości, że ich dzieci mogą myśleć o seksie, nastolatki są już daleko z przodu, badając i eksplorując własną seksualność — w tajemnicy. Opinia, że rodzice nie mają pojęcia o tym, co robią ich dzieci, znajduje mocne potwierdzenie w dowodach. Doktor Blum twierdzi, że „rodzice najczęściej kompletnie nie wiedzą o większości seksualnych zachowań nastolatków. Znaczącym jest, że gdy zadawaliśmy pytanie »Czy twoje dziecko uprawia seks?«, jeśli rodzic odpowiadał »tak«, to w 97% przypadków miał rację. Z drugiej strony, jeśli odpowiedź brzmiała »nie«, to była trafna w mniej niż połowie badanych przypadków”.

Gdy nie rozmawiasz z nastolatkiem o seksie w sposób jasny i przejrzysty, może on odnieść wrażenie, że seks jest czymś, z czym należy się ukrywać. Nastolatki odczuwają, że spodziewanym jest, by ze wszystkim, co wiąże się z seksem i erotyzmem, radziły sobie na własną rękę, a jeśli czegoś nie wiedzą, to powinny zdobywać informacje od swoich przyjaciół, partnerów lub po prostu odszukać w internecie. Nawet jeśli czasem je to przeraża i nie wygląda najlepiej, to czują, że najlepsze, co mogą zrobić w związku z tymi zagadnieniami, to próbować improwizować.

Czuję się dziwnie, ukrywając fakty przed mamą

„Chciałabym kiedyś wyjaśnić moim rodzicom, że się zmieniam. W szóstej klasie nie jest się już dzieckiem, jak sądzą moi rodzice. A jeśli ktoś z tobą zadziera, to nie można reagować mówiąc »nie sędzę, by twoja postawa była właściwa, ponieważ krzywdzisz moje uczucia«, nie ryzykując ostrego lania (przynajmniej w mojej szkole).

Mam 14 lat i koleżanki, które rozmawiają o randkach, ale sama sobie powiedziałam, że zacznę, jak będę miała 16 lub 17 lat, mimo że spotykam fajnych chłopców, a kilku nawet chciało ze mną chodzić. Jednak pozbyłam się ich, ponieważ czuję się dziwnie, gdy muszę ukrywać fakty z mojego życia przed mamą, a tak musiałabym robić. Jesteśmy ze sobą bardzo blisko.

Myślę ciągle o znalezieniu idealnego chłopaka i o tym, dokąd się posuniemy, gdy będziemy już gotowi, ale wciąż nie jestem pewna, coś mnie paraliżuje, gdy znajduję się w takich sytuacjach i obawiam się, że gdy przyjdzie co do czego, to wszystko popsuję.

Niczego już nie jestem pewna, a gdy próbuję rozmawiać na te istotne dla mnie tematy, nikt nie chce słuchać. Rozmawiałam z nauczycielami, z moimi przyjaciółmi, nawet z rodzicami, ale nikt niczego nie wyjaśnił. Proszę, pomóż mnie i wielu innym ludziom, którzy martwią się, jak rozmawiać z rodzicami na te tematy”.

— *Nadia, lat 14, Massachusetts*

Seks w tajemnicy zazwyczaj oznacza, że nastolatki posuwają się daleko, bez żadnej kontroli i przewodnika, bez wiedzy, jak uniknąć ciąży, chorób i załamań emocjonalnych. Nastolatek po nastolatku, każdy, z którym rozmawiałam, mówił, że nawet jeśli potrafi rozmawiać z rodzicami o wszystkim, a ich stosunki są przyjazne i otwarte, to seks pozostaje tematem bardzo rzadko podejmowanym w domowych dyskusjach.

Ale tak jak bycie precyzyjnym, gdy mówisz nastolatkowi o seksie, powoduje, że upewniasz się, iż Twoje dziecko podejmie rozsądne decyzje, tak unikanie rozmów o seksie prowadzi do tego, że przestajesz wiedzieć cokolwiek o życiu seksualnym swojego nastolatka. Cisza sprawia, że poważnie wzrasta ryzyko, iż nastolatek dokona przypadkowych, nielogicznych wyborów, grożących długotrwałymi konsekwencjami, które mogą kompletnie zmienić jego życie — takimi jak ciąża, choroby weneryczne czy molestowanie seksualne.

Gdy uświadomisz sobie, że średnia wieku inicjacji seksualnej to 16 lat, a przed 20. rokiem życia praktycznie każdy ma za sobą pierwsze doświadczenia erotyczne, dociera do Ciebie, że praktycznie nie masz wpływu na to, czy Twój nastolatek będzie uprawiał seks. Czy też, z kim lub jak. A nawet na to, w jaki sposób zdefiniuje „uprawianie seksu”.

Jednak *możesz* być źródłem pozytywnej siły, stając się przewodnikiem nastolatka i ucząc go podejmowania mądrych wyborów. Możesz upewnić się, że nastolatek dba o zabezpieczenie zarówno siebie, jak i partnera. Pomagając im dokonać rozsądnych wyborów, powodujesz, że nie będą żałowały własnych decyzji ani pakowały się w ryzyko związane z molestowaniem, chorobami czy ciążami. W skrócie — nie możesz wybrać za nich, ale *możesz* im podpowiadać, by upewnić się, że podejmują właściwe dla siebie decyzje.

WSKAZÓWKA: Jak myślisz, co pomyśli Twój nastolatek, wspominając swoje randki i seks z ostatnich dwóch lat? Najprawdopodobniej myśli o tym już dziś, więc powinieneś zacząć z nim rozmawiać już teraz.

SPRAWDZONA RADA

Jesteś już chyba przekonany, że przeprowadzenie rozmowy z nastolatkiem jest nie tylko warte wysiłku, ale wręcz kluczowe. Tylko jak zacząć? Dobra wiadomość dla przewrażliwionych: możesz zacząć powoli. Tu nie chodzi o Jedną Wielką Pogadankę Uświadamiającą. Istotniejsze jest nawiązanie porozumienia między Tobą a nastolatkiem, tak by czuł się swobodnie, rozmawiając z Tobą o seksie. I pamiętaj, że masz po swojej stronie naukę: badanie po badaniu pokazuje, że to Ty masz największy wpływ na decyzje swojego dziecka — dużo większy niż przyjaciele, programy telewizyjne czy ulubione gwiazdy muzyki.

★ Moc Rodziców ★

Nastolatki odczuwające silną więź z rodzicami są bardziej skłonne opóźnić inicjację seksualną niż ich rówieśnicy.

Nastolatki w ostatnich klasach gimnazjum i pierwszych klasach szkół średnich, które wiedzą, że ich matki nie aprobują seksualnego zaangażowania swoich dzieci, są bardziej skłonne opóźnić inicjację seksualną.

— Badania nad Zdrowiem Młodzieży, 2000



87% nastolatków wierzy, że byłoby łatwiej odrzucić przedwczesną aktywność seksualną i uniknąć niechcianych ciąży, gdyby tylko dano im sposobność do otwartej, szczerzej rozmowy na te tematy z rodzicami.

— Badanie Narodowej Kampanii Zapobiegania Nastoletnim Ciężom, 2004

Nastolatek wysłucha, gdy powiesz:

„Pamiętam, że w szkole średniej była dziewczyna [podaj imię], w której się zakochałem. Nauczyłem się na pamięć jej planu lekcji! Ona nie miała pojęcia o moim istnieniu i to było druzgocące. Wiesz, o co mi chodzi? Czuleś, że ignoruje cię ktoś dla ciebie ważny? Czy też myślisz, że jesteś jedyną osobą na świecie, która odczuwała coś takiego?”

„Mam przyjaciela, który kiedyś przyznał się, że nie jest już prawnikiem, a ja mu całkowicie uwierzyłem, ponieważ opowiadał o utracie dziewictwa ze wszystkimi szczegółami. Ale wiesz, co się okazało parę lat później? Tak naprawdę to on jako jeden z ostatnich moich rówieśników stracił dziewictwo. Nie możesz wierzyć we wszystko, co opowiadają kumple na ten temat. Zdarzyło ci się uwierzyć komuś kiedyś, a potem okazywało się, że cię totalnie okłamał? Albo może sam miałeś czasem ochotę okłamać swoich znajomych? Jak myślisz, czemu ludzie mijają się z prawdą, gdy rozmawiają o seksie albo randkach?”

Nim jednak zaczniesz rozmawiać ze swoim nastolatkiem na temat seksu, musisz odrobinę usprawnić Wasz system komunikowania się. Jeśli ciągle ze sobą walczyacie, może to zająć sporo czasu i może powinniście rozważyć zaangażowanie jakiegoś doradcy, który pomoże Wam rozmawiać w bardziej cywilizowany sposób. Jeśli jednak czujesz, że Wasze relacje są szczerze i otwarte, poniższe rady powinny Ci w łatwy sposób pomóc nieco usprawnić Waszą komunikację na tematy seksualne.

Słucham, gdy moi rodzice mówią:

„Nie pozwól, by ktoś wmanewrował Cię w sytuację, na którą nie czujesz się przygotowana”.

— dziewczyna, 17 lat, Floryda

WEJDŹ W SKÓRĘ NASTOLATKA

Na chwilę wróc myślami do czasów, kiedy sam byłeś nastolatkiem. Nie do tych chwil chwały i sławy, kiedy umówiłeś się na randkę ze szkolną pięknoscią czy zostałeś wokalistą zespołu rockowego a dziewczęta były gotowe dla Ciebie umrzeć, sprawiając, że byłeś najszcześliwszą osobą na świecie. Wróć do złych wspomnień, do chwil strachu i niepewności. Do pryszczycy, randek zakończonych kompromitacją, koszmarnych tańców, nieodwzajemnionych uczuć. Jeśli odczuwasz żal i przerażenie, to będzie to znak, że osiągnąłeś właściwy stan umysłu. Spróbuj zachować go przez chwilę i spojrzeć na siebie takiego, jakim jesteś dziś. Czy Twoja nastoletnia jaźń zwróciłaby się do Ciebie po odpowiedzi, czy byłaby zdolna Ci zaufać? Jeśli nie, to dlaczego? Czy wyglądasz jak ktoś, kto krzyczy lub osądza? Odpowiedz na te pytania pozwoli Ci lepiej przygotować się na rozmowę z nastolatkiem.

„Czasem myślę, że moja mama już zapomniała, jak to było, gdy pierwszy raz spotykała się z tatą”, mówi 15-letnia Kaitlynn. „Nie pamięta, jak na nią patrzył, jak z nią rozmawiał. Wiem, że mam zaledwie 15 lat, ale chciałabym tego doświadczyć. Nie od razu iść z kimś do łóżka, tylko po prostu mieć tego jedyne go wyśnionego faceta”.

Pokazanie nastolatkowi, że pamiętasz, jak to było być kimś w jego wieku, spowoduje, że z większą uwagą wysłucha tego, co masz do powiedzenia. Nawet jeśli odczuwasz, że w dzisiejszych czasach wszystko wygląda zupełnie inaczej, niektóre uczucia i reakcje pozostają niezmiennie.

WSKAZÓWKA: Nie daj się rozproszyć długimi momentami ciszy lub stwierdzeniem nastolatka, że nie ma ochoty rozmawiać. Powiedz: „naprawdę chciałbym, byś mi odpowiedział”, a później zaczekaj, nawet jeśli zajmie Wam to kilka minut. Odkryjesz całkiem nowe sposoby porozumiewania się, jeśli potrafisz być cierpliwy.

Pamiętaj, jak bardzo intensywne były Twoje uczucia, gdy byłeś nastolatkiem, i jak myślałeś, że nikt na świecie nie rozumie tego, co odczuwasz... i jak bardzo samotny się z tym czułeś. 16-lątka z Michigan, Raina, wspomina: „Jedyną rzeczą, o którą najprawdopodobniej mogłabym poprosić moich rodziców, jest odrobina zrozumienia. Oni myślą, że to tylko przelotne zauroczenie, ponieważ nie wierzą, że w moim wieku można odnaleźć prawdziwą miłość. Tato poprosił mnie nawet o zerwanie z tym chłopakiem już teraz, bo jego zdaniem »szkolne miłości nigdy nie trwają zbyt długo«. Czemu nie mogą spojrzeć na to choć trochę optymistycznie, zrozumieć, jak wiele znaczy ten związek dla mnie i mieć nadzieję, że nam się uda? Jedyne, o co proszę, to odrobina wsparcia”.

I pamiętaj o tym, że zgrywanie luzaka, swojego chłopca w rozmowie z nastolatkiem nie jest tym, o co chodzi. Nastolatki nie tego oczekują i nie tego się spodziewają. Istotne jest, byś był przystępny, rzetelny, skupiony i zorientowany w problemach swojego dziecka. Kontaktowanie się ze swoim „wewnętrznym nastolatkiem” może okazać się doskonałą pomocą, gdy będziesz czytał kolejne porady, ponieważ pozwoli Ci zobaczyć siebie tak, jak widzi Cię młody człowiek.

WSKAZÓWKA: Zaakceptuj fakt, że po efektywnych rozmowach o seksie nastolatek może dojść do wniosku, że jesteś zupełnie niewyluzowanym sztywniakiem. To naprawdę mała cena za wiedzę o tym, że Twoje dziecko będzie podejmowało rozsądne decyzje.

NIE OCENIAJ

Osądzanie jest dla nastolatków wielkim problemem. Nienawidzą być oceniane (jak każdy zresztą, prawda?). Zaskakujące jest to, że nawet ludzie, którzy skrupulatnie unikają postawy osadzającej w swoim codziennym życiu, gdy przychodzi do rozmowy z nastolatkiem, nie potrafią się powstrzymać od osądzania jego czynów i myśli. Od momentu, kiedy przestałeś być nastolatkiem, ciężkim do zniesienia może być fakt, że już po pierwszych kilku słowach z ust swojego dziecka wiesz, że to, co chce zrobić (czy też z kim albo gdzie), jest ogromną pomyłką.

Tylko że w momencie, gdy w Twoim głosie (lub grymasie twarzy) ujawni się myśl, że „to jakiś idiotyzm”, nastolatek momentalnie naciska guzik stopu i przestaje się z Tobą dzielić myślami. Rosemary Prentice jest praktykującą pielęgniarką rodzinną przy uniwersytecie Południowego Maine. Co roku spotyka się z setkami nastolatków, którzy zadają jej pytania, jakich nie odważyliby się zadać swoim rodzicom. „Chcę, by umożliwiono im pytanie, bez potrzeby narażania się na osąd związany z tym, o co pytają lub co robią”.

WSKAZÓWKA: Nie zwracaj uwagi na grymasy, nawet jeśli Twój nastolatek z potępieniem wywraca oczyma. Nieważne, co przed Tobą ogrywa, możesz być pewien, że uważnie słucha.

Ale jak przestać oceniać lub choćby zacząć udawać, że się nie ocenia? Na początku wszystko opiera się na pozorach. Nieważne, jak jest to dla Ciebie bolesne, następnym razem, gdy nastolatek przyjdzie opowiedzieć Ci o swoim życiu, powstrzymaj się od dawania mu dobrych

rad. Po prostu słuchaj. Spokojnie wysłuchaj historii o głębie z jego klasy, który próbuje go zaczepiać bez powodu, o tym, jak poprosił dziewczynę na tańce i teraz wygląda na to, że ona próbuje się bawić jego kosztem i się z niego naśmiewa, czy też o tym, jak bardzo *potrzebny* mu jest nowy samochód przed styczniem, ponieważ wtedy wszyscy w jego klasie będą już pełnoletni, a on zostanie jedynym nastolatkiem na świecie bez własnych czterech kółek. Możesz odkryć (co za niespodzianka!), że on wcale nie oczekuje rad. Po prostu potrzebny jest mu ktoś, kto go wysłucha i pozwoli poukładać sobie różne pomysły w spokojnej rozmowie.

Najtrudniejsze w tym jest to, że Twoje dziecko niewątpliwie będzie popełniało jakieś błędy. Pozwól mu. Są to takie błędy, które pozwolą mu stworzyć silniejszą, bardziej odporną osobowość. (Granica oczywiście istnieje i w chwili, gdy stwierdzisz, że chce zrobić coś nielegalnego, niebezpiecznego czy niemoralnego, powinieneś wkroczyć z całą mocą). Specjalistka od komunikacji interpersonalnej, dr Elizabeth Casparian, twierdzi, że słuchanie jest kluczowym elementem nawiązania pozytywnej komunikacji pomiędzy dwiema osobami. „Jeśli naprawdę słuchasz i potrafisz to okazać, powstrzymując się przed wtrącaniem swoich trzech groszy, wtedy twoje dziecko będzie chciało z tobą ciągle rozmawiać”.

Nastolatek wysłucha, gdy powiesz:

„Posłuchaj, do moich obowiązków należy bycie pewnym, że nikt cię nie krzywdzi, dlatego też staram się uważnie wysłuchiwać wszystkiego, co opowiadasz, ale wiedz też, że przez większość czasu jestem naprawdę szczęśliwy, mogąc z tobą rozmawiać. Chcę wiedzieć więcej. Co się zdarzyło po tym, gdy nie oddzwoniła do ciebie? Ciągłe czujesz, że jesteś nią zainteresowany, czy to przeważało szalę i masz jej już dość?”.

Podczas słuchania (i milczenia) zwróć uwagę na własne myśli i rzeczy, które bardzo, bardzo chciałbyś powiedzieć na głos. Jak brzmisz dla samego siebie? Czy jest to coś w stylu „*wiesz, że zrobiłeś to, by sprowokować nauczyciela, więc nie oszukuj mnie*” albo „*to wielce niewłaściwe umawiać się z jedną dziewczyną i wychodzić z drugą*”, lub „*nie potrzebujesz samochodu, gdy ja byłem w twoim wieku...*”. Jak czuje to Twój „wewnętrzny nastolatek”? Czyżbyś osądzał? Nie lepiej więc zamilknąć?

Słucham, gdy moi rodzice mówią:

„Gdy uprawiasz z kimś seks, stajecie się jednością. A bycie jednością z kimkolwiek to nie jest zabawa... to coś bardzo poważnego”.

— *chłopiec, lat 17, Vermont*

Pamiętaj także o tym, że nawet najłagodniejszy wyraz twarzy może zostać odebrany przez nastolatka jako próba ocenienia, zganienia. „Nie mogę rozmawiać z moimi rodzicami na praktycznie żaden temat, bo momentalnie zaczynam wrzeszczeć” — zwierza się 13-letnia Jane z Nowego Jorku. „To jest tak, jakby mój tata nie rozumiał, że jestem jeszcze dzieckiem, mam prawo do błędów i że nie jestem idealna. Chciałabym, żeby to zrozumiał”. Jeśli czujesz, że Twój nastolatek zamyka się w sobie, czuje się zganiony, powiedz o tym wprost. Możesz nawet przerwać rozmowę na kilka godzin lub dni. Zostaw mu jednak otwartą możliwość powrotu do tematu. 16-letni Ike z Nebraski podpowiada: „Uświadom swoim dzieciom, że jesteś tu, by im pomóc we wszystkim, czego potrzebują. Niech wiedzą, że szanujesz ich wybory... ale także przypominaj ciagle, że za każdą akcją stoją konsekwencje”.

STWÓRZ JASNY PRZEKAZ

Jednym z wielu powodów, dla których rozmowa z nastolatkiem na tematy seksualne jest tak „zastraszająca”, jest to, że tak właściwie nie wiesz, jakiego przekazu „spodziewa się” z Twojej strony nastolatek.

Nie musisz się martwić, że rozpocząłeś rozmowę zbyt wcześnie lub że przekazujesz mu nadmiar informacji, ponieważ nastolatek da Ci jasno do zrozumienia, co jest gotów usłyszeć. Porozmawiaj przez chwilę z Twoim mężem, żoną, przyjacielem, współopiekunem dziecka i pomyślcie, co konkretnie podoba Wam się lub nie w zachowaniu Waszego nastolatka. Nie dzielcie się wynikami tej rozmowy z dzieckiem (jeszcze nie), ale pamiętajcie, że bardzo ważne jest, byście byli jak najbardziej uczciwi wobec siebie i wszystkich innych w tym krytycznym momencie. Nieważne, co sądzisz o seksie przedmałżeńskim czy chodzeniu ze sobą — te wskazówki pomogą Ci rozmawiać z nastolatkiem o czymkolwiek, w co wierzysz. Równie ważne jest, byś już na samym wstępie jasno określił, czego spodziewasz się ze strony nastolatka.

Kilka bezpośrednich przykładów, jakie konkretne nadzieje pokładają rodzice w nastolatkach: „Zanim zaczniesz uprawiać seks, chcielibyśmy być pewni, że wie, jak istotne jest, by robił to z kimś, komu na nim zależy” lub „Nie chciałabym, by angażowała się seksualnie, nim nie ukończy szkoły średniej”. By Twoje nadzieje miały jakikolwiek wydźwięk, musisz pamiętać, że powinny być wyrażone jasno i precyzyjnie. „Poczekaj, aż się zakochasz” najprawdopodobniej nie wywrze żadnego wrażenia, jednak już „poczekaj, aż będziesz miał x lat, będziesz chodził z dziewczyną od co najmniej roku, będziecie zakochani i będziecie potrafili rozmawiać otwarcie o antykoncepcji, ochronie przed chorobami i o tym, w jaki sposób seks wpłynie na wasz związek” powinno zadziałać.

Kiedy już będziesz całkiem pewien własnych oczekiwań i poczujesz się z nimi pewnie, zadaj nastolatkowi następujące zadanie: stwórz listę pytań na temat wartości wyznawanych przez Twojego nastolatka (lub posłuż się jedną z naszych) i poproś go, by napisał odpowiedzi. Powiedz mu, by dopóki sam nie zechce, nie pokazywał tego ani Tobie, ani nikomu innemu. W ten sposób pomożesz mu w czysty i uczciwy sposób zwerbalizować własne przemyślenia na temat seksu i związanych z nim wartości. Większość nastolatków nie rozmyśla o seksie w sposób

realistyczny, dopóki im się „to” nie przydarzy, co jest źródłem licznych problemów omówionych w tej książce. Pomagając myśleć swojemu dziecku z wyprzedzeniem o seksie wzmocnisz tworzony przez nie system wartości, który wspomogę je w przyszłych wyborach.

Przykładowe pytania:

- Jak wyobrażam sobie seks?
- Jak będę się czuł po moim pierwszym razie?
- Jakie są moje nadzieje, obawy, problemy i życzenia związane z seksem?
- Z kim mam nadzieję robić to po raz pierwszy?
- Skąd będę wiedział, że ta osoba i ten czas są właściwe?
- Co może mi podpowiedzieć, że ta osoba i to miejsce nie są właściwe?
- Jakie problemy powinienem przedyskutować, nim mój związek wejdzie w fazę seksualną?

UŚWIADOM SOBIE, ŻE TO BĘDZIE PIERWSZA Z SERII WIELU DYSKUSJI

Nawet jeśli dopiero rozpocząłeś rozmawiać ze swoim dzieckiem o seksie, musisz wiedzieć, że najlepszy wynik (w znaczeniu takim, że Twój nastolatek zrozumie wyznawane przez Ciebie wartości i nauczy się używać rozumu w procesie podejmowania decyzji) osiągniesz, gdy zostawisz mu możliwość wrócenia do tej rozmowy, pozostawisz otwartą furtkę, co pozwoli Wam kontynuować ten dialog przez następne dni, miesiące, a nawet lata. Spójrz na to jak na nieustający dialog, niech nie będzie to wyuczony na pamięć monolog, po wygłoszeniu którego spocznieś na laurach, wmawiając sobie, że „masz to z głowy”.

WSKAZÓWKI: Spróbuj porozmawiać z nastolatkiem o seksie, gdy jedziecie samochodem. W ten sposób nie musicie sobie patrzeć w oczy, a nastolatek nie może nigdzie wyjść, jeśli rozmowa zacznie go krępować.

Nastolatek wysłucha, gdy powiesz:

„Martwię się o ciebie i zależy mi na tym, byś czuł się dobrze. Muszę mieć pewność, że potrafisz się sobą zaopiekować, więc będę podejmował w rozmowach z tobą tematy seksu i randek oraz zadawał ci różne pytania. Czasem będziesz czuł, że jestem zbyt natarczywy lub restrykcyjny, ale są to rzeczy tak istotne, że będę musiał je powiedzieć, nawet jeśli wpędzi cię to w zakłopotanie. Musimy rozmawiać o seksie i randkach, ponieważ już wkrótce będziesz podejmował decyzje, które mogą wpłynąć na całe twoje życie, i będziesz to robił sam, bez mojej opieki — chcę być po prostu pewny, że wybierzesz właściwie i mądrze”.

Jennifer Oliphant, pracownica socjalna Narodowej Kampanii Zapobiegania Nastoletnim Ciężom, mówi: „Sądzę, że wszyscy wiemy, że rozmowa uświadamiająca jest zazwyczaj jednorazowa. Dzieciak myśli, że wystarczy wysłuchać tego raz jeden i będzie miał to »z głowy«. Tylko że jest to najlepszy sposób na to, by twój nastolatek niczego z owej pogadanki nie wyniósł”. Dr Kristin Moore, dyrektor organizacji Child Trends, dodaje zaś, że „istnieją badania, które pokazują, że rodzice myślą, iż powiedzieli wszystko, co mieli do przekazania w tym temacie, ale ich dzieci wcale tak nie sądzą. Tego nie można robić pośpiesznie. To musi być długotrwała seria rozmów, rozłożona w czasie”.

Pomyśl, jak sam reagujesz, gdy Twój szef czy rodzic mówi coś, czego nie chcesz słuchać — wyłączasz się, zanim nawet zdąży skończyć, i działasz tak, jakbyś niczego nie usłyszał. Jeśli jednak będzie Ci to powtarzał każdego dnia i ciągle dopominał się o odpowiedź, zostaniesz wreszcie zmuszony do współuczestnictwa i do zmierzenia się z problemem w pewnym stopniu.

POZWÓL NASTOLATKOWI MÓWIĆ

To najprzyjemniejsza część Twojego zadania, bo jest łatwa i dzieje się praktycznie sama. Następnym razem, gdy będziesz spędzał czas

ze swoim nastolatkiem, powiedz: „Wiesz, zawsze możesz do mnie przyjść po radę czy pomoc w czymkolwiek — z przyjaciółmi, życiem, szkołą, nawet z seksem”. Potem zamilknij i nie trać odwagi, nawet jeśli nastolatek okaże przerażenie lub niechęć. Po prostu kontynuuj: „A jeśli rozmowa ze mną sprawia ci trudność, to zawsze możesz pogadać z (tu wymień jakiegoś dorosłego bliskiego nastolatki)”. Oczywiście najpierw musisz się upewnić, że wymieniony dorosły zgadza się na to, by Twój nastolatek nie został odrzucony.

WSKAZÓWKA: Powiedz swojemu nastolatki, że wierzysz, iż potrafi podejmować rozsądne decyzje. Pokaż, że uznajesz go za odpowiedzialnego i ostrożnego, a on sam postara się dostosować do tego obrazu.

Musisz także pamiętać, że bardzo ważne w takich rozmowach jest kontrolowanie sygnałów pozawerbalnych. Próbuje nie krzyżować ramion i nóg ani dawać innych sygnałów sugerujących, że ta rozmowa jest ostatnią rzeczą, na jaką masz ochotę. Na koniec zawsze możesz powiedzieć: „Może nie zawsze będę miał dla ciebie gotowe odpowiedzi, ale zawsze będę gotów ich dla ciebie poszukać lub powiem ci, gdzie możesz je znaleźć. Jest dla mnie ważne, byś wiedział, że zawsze możesz zwrócić się po pomoc”.

Rodzice mówią:

Zmusiłam męża, by porozmawiał o tym z synem

„Gdy mój syn miał 15 lat, odkryłam, że znikają mi kremy — wiesz, takie drogie, do pielęgnacji twarzy. Pomyślałam: »O co tu chodzi?« Znajdowałam zużyte opakowania schowane za telewizorem albo w innych dziwnych miejscach w całym domu. Powiedziałam mężowi, że powinien porozmawiać o tym z naszym synem, mówiąc, że to on znalazł te tubki — nie sądziłam bowiem, że chciałby rozmawiać o masturbacji z własną matką. Mąż wziął syna na stronę i powiedział mu, że to jest coś, co powinno zostać za drzwiami

sypialni, że jest to w porządku, ale to ściśle intymna aktywność, a jeśli potrzebny mu jest krem, to zawsze może iść do sklepu i go kupić, lub poprosić jego samego, by poszedł i kupił mu odpowiednie do tego kremy — w każdym razie, by zostawił w spokoju kremy do twarzy mamy”.

— *Matka 11-letniej dziewczynki i 16-letniego chłopca, Rhode Island*

Początek tych rozmów może być trudny i możecie czuć się niezręcznie. To zupełnie normalne. Nastolatek najpewniej będzie reagował na niezręczność tej sytuacji, strojąc miny i zachowując się tak, jakby nie chciał słuchać. Zamiast odpowiadać na jego reakcje, uświadom go, że wkraczacie na nieznane terytorium i że będzie to trochę dziwne, lecz jeśli pozbędziecie się tej niepewności i zażenowania, to wasze relacje wejdą na całkowicie nowy, wyższy poziom.

OSTATNIE SŁOWO

Otwierając drzwi, dajesz swojemu nastolatkowi informację, że seks i seksualność nie są tematami tabu w Waszym domu. Mówisz mu w ten sposób, że jesteś gotów słuchać i szanować jego decyzje. Nie czuj się zmuszony do użycia proponowanych przez nas scenariuszy, ale miej w pamięci, jak często nastolatki opacznie rozumieją to, co próbują im powiedzieć dorośli, i staraj się być tak jasnym i precyzyjnym, aż będziesz zupełnie pewien, że nastolatek zrozumiał dokładnie to, co chciałeś powiedzieć. Gdy już otworzysz te drzwi, zatrzymaj się. Twój nastolatek nie musi mieć akurat w tym momencie ochoty na rozmowę. (Nie zapominaj, że dałeś także sobie możliwość wyjścia, mówiąc, że nie znasz wszystkich odpowiedzi. Jeśli nie jesteś gotów rozmawiać, powiedz mu to, dając jednocześnie znak, że wrócisz do tego tematu. Wtedy rozmawiaj). Może też założyć słuchawki, zagapić się w talerz i mamrotać coś pod nosem.

Tak czy siak, wiedz, że Cię słyszy.