



Saruna pasargā

Ieteikumi vecākiem, kā runāt ar pusaudžiem par ķermeņa drošību, lai pasargātu no **seksuālas izmantošanas** riskiem.

Pusaudžu gadu pārmaiņas un atklājumi var būt gan jautri, gan izaicinoši. Jūsu pusaudzis var šķist jau gandrīz pieaugušais, tomēr viņiem joprojām ir nepieciešami jūsu **atbalsts** un arī **padomi**. Izmantojiet šos ieteikumus, lai padarītu sarunas par personisko drošību par jūsu ikdienu un palīdzētu pusaudžim drošāk kuģot cauri šiem pārmaiņu pilnajiem gadiem ceļā uz pieaugšanu.

Ko Tu vari teikt:

- Es redzu, ka tev ir grūti. Es priecātos tevi **uzklausīt**, ja vēlies ko pastāstīt.
- Skatos, ka tu daudz laika pavadi ar jaunajiem draugiem no basketbola komandas – **pastāsti man** par viņiem. Un varbūt uzaicini kādreiz ciemos?
- Šķiet, ka tev veidojas īpašas jūtas pret ... un jūs daudz laika pavadāt kopā. Es gribētu ar tevi pārrunāt, ko intīmās attiecībās nozīmē "**piekrišana**", labi?
- Mums visiem gribas patikt citiem un iederēties, taču ir svarīgi **neizdabāt** citu vēlmēm – attiecībās vienlīdz svarīgas ir arī tavas domas un vēlmes.
- Lasīju par gadījumu, kad sociālajos tīklos nepazīstams cilvēks mēnešiem ilgi sarakstās ar bērnu, lai izveidotu attiecības un **izvilinātu** bildes vai video – vai tavā draugu lokā kādam arī tā ir gadījies?
- Dažreiz jauniešiem gadās iekulties nepatīkšanās, par ko pieaugušajiem negribas teikt. Ja kāds draugs tev pastāsta par **nedrošu situāciju**, neturi to pie sevis – **pastāsti man** un kopā izlemsim, ko labāk darīt.

1 Tuvas attiecības – svarīgākas kā jebkad

Lai gan varētu šķist, ka pusaudzis jau ar vienu kāju ir pieaugušais un tā vien raujas prom no vecākiem, realitātē viņam gimenēs **atbalsts** ir ļoti nepieciešams. Galu galā par pusaudža smadzenes vēl nav līdz galam attīstījušās, tāpēc nemaz nevaram cerēt uz prātīgiem lēmumiem un izsvērtām izvēlēm. Mēs neesam savam pusaudžim visu laiku līdzās, tāpēc vienīgais veids, kā palīdzēt šajā pārmaiņām pilnajā vecumposmā, ir koncentrēties uz atklātām, tuvām attiecībām – tikai tad pusaudzis jutīsies droši dalīties ar to, kas notiek viņa pasaulē. Taču atcerēsimies – pusaudži daudz vairāk grib, lai mēs viņus **uzklausām** un **saprotam**, nevis lasām lekcijas! Ja paveicas, varam būt konsultanta lomā.

2 Esiet gatavi pārskatīt drošības nosacījumus

Pusaudžu vecumā var būt jāpārskata līdzšinējie **drošības noteikumi**, kas bija spēkā, kamēr bērni bija mazāki. Koncentrējieties uz to, lai veidotu atklātu, godīgu un pastāvīgu sarunu ar jūsu pusaudzi. Uzturiet **uzticības pilnas attiecības**. Bērnam paliekot vecākam, veidojiet niansētākas un detalizētākas **sarunas par vērtībām, izvēlēm un robežām**.

3 Runājiet, kaut ko kopīgi darot

Pusaudžiem dažreiz ir **vieglāk** sarunāties, kad **neskatāmieji viņiem tieši virsū**. Labākais laiks, kad runāt ar pusaudzi ir braucot automašīnā vai darot kaut ko ikdienišķu kopā, piemēram, gatavojot vakariņas. Uzdodiet atvērtus jautājumus un uzmanīgi klausieties, vai nesadzirdat kādu komentāru, kas jūs dara uzmanīgu. Labs sākums sarunai var būt kopīga filmas skatīšanās par jauniešiem aktuālām tēmām – kā, piemēram, pubertāte, iemīlēšanās un attiecības.

4 Apspriediet, kas ir un kas nav pieņemami

Tā kā jūsu pusaudzis iepazīst attiecības un pieskārienu jomu, pārrunājiet **drošības jautājumus**. Pārliecinieties, ka viņam ir skaidri **ķermeņa robežu** jautājumi reālajā un virtuālajā pasaulē. Pētījumi rāda, ka gandrīz 36% gadījumu seksuālas izmantošanas veicējs ir vecāks bērns vai pusaudzis. Tādēļ runājiet ar savu bērnu par **piekrišanas** lomu un ko nozīmē "piekrišanas došana". Piemēram, ja kāds nesaka "nē", tas automātiski nenozīmē "jā".

5 Esiet pieejams

Katram jaunietim ir **vajadzīgs** kāds **pieaugušais**, pie kura vērsties pēc padoma un atbalsta. Ja bieži sarunājaties ar savu pusaudzi un esat atklāti, jūs varat būt informācijas avots, kam bērns uzticas un tādā veidā labāk sagatavot viņu attiecībām un novērst riskus.