

Masz w domu zakochanego licealistę? Możesz być absolutnie pewna, że nawet najbardziej atrakcyjny obóz nie będzie dość kuszący, jeśli w głowie ma jedną myśl: wyjazd z ukochaną.

Jak każda mama zakochanego nastolatka przeczuwasz, że twoje prawie dorosłe dziecko, które każdą chwilę poświęca swojej sympatii, nie przepuści okazji, by pobyć z nią sam na sam. Ty masz jednak sporo wątpliwości.

PARĘ DNI NA DECYZJĘ

Pierwsze, co przychodzi ci do głowy, to: „Absolutnie wykluczone!”. Ale bez względu na to, ile twoje dziecko miałyby lat, zawsze będzie ci się wydawało, że to za wcześnie. Dlatego zastanów się, czy kategorię sprzeciw ma sens. Dla nastolatka taki wyjazd to kolejny krok w dorosłość, a dla ciebie – lekcja dawania mu prawa do tej dorosłości.

OBAWY KAWA NA LAWĘ

Nie mów od razu „nie”. Poproś o parę dni do namysłu. Wykorzystaj ten czas, by przedyskutować z mężem wszystkie „za i przeciw”. Gdy wrócicie do tematu, powinnaś powiedzieć dziecku, czego najbardziej się obawiasz. Bo zapewne chodzi głównie o to, że zażyłość, jaka łączy nastoletnich zakochanych, może wymknąć się spod kontroli. A konsekwencje oboje ponosić będą przez całe życie. Dlatego twoja decyzja powinna zależeć od dojrzałości dziecka. Mówiąc „nie”, nie ustrzeżesz go przed zrobieniem głupstwa. Wakacje to wprawdzie czas większej swobody, pamiętaj jednak, że gdy nastolatek zechce kochać się ze swoją sympatią, nie musi z tym czekać do wakacji. Podejmując decyzję, nie możesz nie brać pod uwagę zdania (i obaw) rodziców sympatii twojego nastolatka. Dlatego warto się spotkać. Zapewne przyda się rozmowa „między wami, rodzicami” i z udziałem samych zainteresowanych. Wasze dzieci, choć czują się dorosłe, nadal są pod waszą opieką. I ten argument powinien pojawić się podczas rozmowy z parą zakochanych. Pamiętajcie, by seks nie był jedynym tematem obrad. Równie ważna jest rozmowa na temat odpowiedzialności za siebie nawzajem. Warto upewnić się, że wasze dziecko wie, jak zachowywać się w różnych sytuacjach, że nie narazi nikogo na niebezpieczeństwo oraz potrafi zadbać o siebie i sympatię.

POSTAW WARUNKI

Musisz dokładnie wiedzieć, dokąd i z kim twoje dziecko jedzie, dobrze poznać miejsce i na wszelki wypadek mieć tam (lub niedaleko) kogoś, kto na dzieciaki będzie miał oko. Warto wcześniej zadzwonić do właściciela pola namiotowego czy kempingu, niech wie, że młodzi ludzie są pod czyimś nadzorem. Powiedz młodemu, czego sobie nie życzysz: picia alkoholu, wypływania w nocy na jezioro – możecie to z mężem nawet spisać na kartce i poprosić syna o podpisanie umowy. Nie szantażuj jednak ani nie strasz, mówiąc, że pożałuje, gdy zrobi coś złe, bo w razie „skuchy” za nic się nie przyzna.

POSTAW NA KOMPROMIS

Dobrą propozycją może okazać się wyjazd „prawie samodzielny”, ale z tobą i mężem (będziecie kilkaset metrów dalej). Niech młodzi mają swój namiot i sami gotują, po swojemu spędzają czas. Obiecuj, że nie będziecie ingerować w ich plan dnia. Niech to będzie pierwszy krok do samodzielnych wakacji za rok. Spróbuj też podsunąć inną propozycję, np. zamiast dużego pola namiotowego – ogród przy prywatnej kwaterze, gdzie wasze dzieciaki nie będą

zupełnie anonimowe. Uprzedź, że będziesz w stałym kontakcie z gospodarzem kwatery, do którego jadą i być może wpadniecie (z koszem przysmaków) na weekend. Podkreśl, że kieruje tobą wyłącznie troska o ich bezpieczeństwo.

Dla rodziców wakacje to czas niepokoju, szczególnie gdy dorastające dzieci chcą wyjechać same. Czy im na to pozwolić? Jak je przygotować, żeby wyjazd był przyjemnością dla obu stron? Podpowiada psychoterapeutka Ina Pohorecka.

Rodzicom na sto lat wystarczy wyobraźni podsuwającej obrazy niebezpieczeństw czyhających na ich dziecko. Media wciąż informują o mrożących krew w żyłach wypadkach.

Niektórzy rodzice przypominają sobie również, jakie szalone pomysły sami mieli w tym wieku. I niepokój rośnie.

Nauka odpowiedzialności

Czas wziąć głębszy oddech i zadbać o równowagę. Oczywiście trzeba zdawać sobie sprawę z istnienia zagrożeń, bo to pomoże znaleźć sposoby na ich uniknięcie. Jeśli jednak można pomyśleć o niebezpieczeństwie, należy również przypomnieć sobie, że wy jako nastolatki poradziście sobie w wielu sytuacjach. Nie ma powodu, żeby z waszym dzieckiem było inaczej. Warto dostrzec, w ile umiejętności je wyposażyliście, z ilu kłopotów na drodze rozwoju wybrnęło. Za każdym razem, gdy pozwoliliście dziecku, by samo poszło do sklepu, uczyliście je samodzielności. Gdy zapowiadaliście konsekwencje i potem pozwalaliście dziecku ich doświadczyć, uczyliście, że każdy wybór ma skutek. Gdy mogło wybrać kolor swetra, sposób spędzenia wolnego czasu, uczyliście je podejmowania decyzji, zgadzania i niezgadzania się na coś. Kiedy mogło przyjść do was i opowiedzieć o swoich kłopotach, gdy razem zastanawialiście się, jak sobie z nimi poradzić - uczyliście dziecko, że cokolwiek się stanie, ma w was oparcie i że można znaleźć wyjście z każdej sytuacji.

Wiedzą, co dobre

Wspieracie dziecko od chwili, gdy tylko pojawiło się na świecie. Odpowiadając na jego pytania, tłumaczyliście mu świat adekwatnie do jego wieku i potrzeb. Przekazywaliście swoje wartości, umiejętności, a nawet poczucie humoru. Teraz pojawiają się wątpliwości, co i ile z tego przyswoiła wasza pociecha. Na pierwszy rzut oka zachowuje się tak, jakby niewiele się nauczyła. Gdy dopadną was wątpliwości, warto pamiętać, że poglądy i opinie rodziców wygłaszane podczas lat wychowywania były i są dla dzieci wzorem. Nastolatki nie przyznają się do tego, krzyczą i chcą mieć ostatnie słowo. Kiedy zaś są z rówieśnikami, powtarzają często słowo w słowo wasze kwestie jako swoje własne. Czasem rodzice obawiają się, że jeśli poruszą jakiś temat z dzieckiem, tym samym wprowadzą go w krąg jego zainteresowań, być może nieświadomie nakłonią do czegoś złego. Ilekroć wyraźnie prezentowaliście swoje stanowisko, np. w kwestii narkotyków czy współżycia seksualnego, tyle razy wasz nastolatek poznawał wasze poglądy. Będzie miał się na czym oprzeć, gdy stanie w obliczu wyboru.

15 przykazań dla rodziców

1. Rozmowa to wymiana - dbajcie o to, by tyle samo mówić, ile słuchać, a nawet starajcie się więcej słuchać. Podczas rozmowy zajmujcie się tylko nią, patrzcie na dziecko, nawet jeśli ono nie patrzy na was, i dajcie mu czas na wypowiedź.

2. Unikajcie generalizacji typu "ty zawsze", "ty nigdy" - bądźcie cierpliwi, gdy używa ich wasze dziecko. Zamiast "nigdy mnie nie słuchasz", powiedzcie np. "przykro mi, kiedy przerywasz, gdy mówię".

3. Pamiętajcie, że bez względu na wygłaszane słowa łączy was coś wyjątkowego - miłość. Co do swojej macie pewność, ale kiedy czasem widzicie i słuchacie stojącego przed wami nastolatka, być może nachodzą was wątpliwości co do jego uczuć. Rozwiejcie je.

Przypomnijcie sobie,

że okres dojrzewania mija.

4. Wspólny cel to podstawa porozumienia. Macie go: każde z was chce być spokojne i bezpieczne.

Wasze dziecko - beztrąsko spędzając czas i poznając świat, wy - mając pewność, że nic mu nie grozi. Dla obojga komfortu zapytajcie, jak dziecko będzie spędzało czas na wakacjach, rozważcie możliwe formy aktywności, jasno określcie, co dziecko może robić i pod jakimi warunkami, a na co się nie zgadzacie. Ustalcie budżet i powiedzcie, na co dziecko może wydawać pieniądze, co jest zabronione, co będzie, jeśli przekroczy zakaz. Rozważcie założenie mu konta z jakąś wakacyjną kwotą. Poćwicz odpowiedzialność i samodzielność. A może zasłuży po wakacjach na drobną premię za oszczędność?

5. Jeśli dziecko o coś pyta, prosi o pozwolenie, nie zakładajcie od razu własnej wersji zdarzeń. Bądźcie elastyczni. Pamiętajcie, że nie macie monopolu na rację, a prawdę każdy ma swoją. Czasem lepiej dłużej posłuchać i pomyśleć, niż od razu mówić "nie" - to szybko kończy dialog.

6. Traktujcie poważnie to, co mówi wasze dziecko. Gdy kusi was, by uznać jego problem za niepoważny, weźcie głęboki oddech i przypomnijcie sobie, ile ma lat - w jego wieku właśnie te sprawy są bardzo ważne.

7. Do prawidłowego rozwoju dziecko potrzebuje przede wszystkim rodziców. Nie odbierajcie mu ich, próbując być kumplem. Nastolatek potrzebuje mądrego i bardzo cierpliwego przewodnika - rodzice mają znacznie więcej doświadczenia i mądrości życiowej. Pozwalajcie na swobodę, wspierajcie swoje dziecko, ale także stanowczo zabraniajcie czegoś, co uznacie za zbyt ryzykowne.

8. Wyrażajcie wprost swoje emocje i potrzeby na przykład tak: "martwię się, gdy wracasz sama późnym wieczorem, chcę, żebyś wracała z rówieśnikami lub taksówką".

9. Udostępnijcie dziecku informacje na temat niebezpieczeństw i bezpiecznych zachowań, rozmawiajcie z nim o nich, podpowiedzcie, co można zrobić w różnych sytuacjach.

10. Nastolatka interesują zagadnienia związane z używkami, życiem seksualnym, HIV/AIDS, sektami. Słyszy o nich, mówią o tym jego rówieśnicy. Rozmawiajcie także o tym, to doskonała okazja, by dowiedzieć się czegoś więcej o poglądach swojego dziecka. To także wspaniała okazja, by zadbać o dobry poziom jego wiedzy i przekazać swoje opinie.

11. Pamiętajcie, że wiedza to jedno, a umiejętności to drugie. Jeśli chcecie, by dziecko umiało

zachować się w jakiejś sytuacji, przećwiczcie to z nim, ustalajcie bezpieczne postępowanie. Przećwiczcie z dzieckiem różne sposoby odmawiania (np. gdy ktoś nowo poznany zaprasza dokądś), wspólnie opracujcie kilka wymówek. Odegrajcie z dzieckiem scenki stanowczej i szybkiej

odmowy oraz oddalenia się z jakiegoś miejsca. Zadbajcie o to, żeby dziecko umiało krzyczeć, wzywać pomoc albo oddać swoją rzecz (np. telefon), gdyby zagrożone było jego zdrowie lub życie.

12. Jeśli czegoś nie wiecie, powiedzcie otwarcie, wspólnie poszukajcie odpowiedzi, nie musicie być ekspertem we wszystkim.

13. Ustalcie: w jaki sposób i jak często się ze sobą kontaktujecie, co będzie, gdy dziecko nie odezwie się w określonym terminie. Warto, aby miało przy sobie np. kartę telefoniczną, "żelazny" zapas pieniędzy itp. Zadbajcie, by mieć kontakt telefoniczny z kimś w miejscu pobytu dziecka, omówcie z dzieckiem zasady tego kontaktu. Poznajcie kolegów, z którymi wyjeżdża, ich rodziców, wymieńcie się numerami telefonów.

14. Przed wyjazdem jeszcze raz przypomnijcie ustalenia, wyraźnie i jeszcze raz wypowiedzcie swoje zdanie, np. na temat używek.

15. Dbajcie o wsparcie dla siebie, naradzajcie się z innymi rodzicami, korzystajcie z konsultacji oraz

z pomocy fachowców. próbując być kumplem. Nastolatek potrzebuje mądrego i bardzo cierpliwego przewodnika - rodzice mają znacznie więcej doświadczenia i mądrości życiowej. Pozwalajcie na swobodę, wspierajcie swoje dziecko, ale także stanowczo zabraniajcie czegoś, co uznacie za zbyt ryzykowne.

Zapamiętaj sobie tych **kilka podstawowych zasad**, które pozwolą Ci spędzić lato bezpiecznie oraz poradzić sobie w trakcie zaistnienia nieprzewidzianych sytuacji. Jeśli stosujesz podobne reguły - to bardzo dobrze, zobacz jednak, czy nie można ich zmodyfikować. Pamiętaj, że żadna zasada nie daje 100% szans na uniknięcie zagrożeń, ale z pewnością zmniejsza i to znacznie, możliwość stania się ofiarą.

1. Wyjeżdżając, zawsze pozostaw najbliższymi informację, gdzie i z kim będziesz spędzać czas. Zostaw wszystkie możliwe numery telefonów - swoje i przyjaciół. Umów się na określone hasło, które wypowiedziane przez Ciebie będzie oznaczało, że czujesz się zagrożony i potrzebujesz natychmiastowej pomocy. To nie przesada - to podstawowe [zasady](#) bezpieczeństwa!

2. Nie afiszuj się zbyt wiele posiadaniem dobrami - nigdy nie wiesz, kto może Cię obserwować. Podczas płacenia staraj się nie pokazywać zawartości portfela. Dobrym wyjściem jest np. noszenie przy sobie drobnych sum. Natomiast sposobem na natrętnych "wyłudzaczy" jest posiadanie w kieszeni drobnych "na odczepne". Korzystaj z takiego rozwiązania, gdy sytuacja staje się napięta. Dobrze jest się wtedy oddalić obserwując, czy napastnik nie podąża za Tobą.

3. Podróżując pociągiem zawsze zajmuj miejsca z dala od podejrzanych osób i - jeśli to możliwe - blisko konduktora, bądź służby ochrony kolei. Nie siadaj samotnie w przedziałach i trzymaj się blisko ludzi. Często to wystarczy, aby odstraszyć potencjalnego napastnika. Staraj się nie podróżować nocą. Pamiętaj - napastnik lub złodziej zawsze korzysta z okazji. Nigdy też nie podróżuj autostopem sam - zawsze w gronie przyjaciół. Nie wsiadaj do auta jeżeli kierowca od razu nie wzbudzi Twojego zaufania lub będziesz mieć jakiegokolwiek wątpliwości. Wracając z imprezy nocą nigdy nie korzystaj z ofert podwiezienia przez obcych.

4. Kiedy ktoś Cię zaczepia, nie wdawaj się w rozmowy - czasami lepiej udać, że się nie słyszy i iść dalej. Kiedy zaczepki się nasilą, odpowiadaj pewnie, krótko, bez wdawania się w dyskusję. Nie obrażaj napastnika. Kiedy ktoś Cię celowo potrąci, nie odwracaj się i idź dalej. Można również przeprosić - dla własnego dobra.

5. Przebywając na plaży, pływalni czy w wakacyjnym tłumie, uważaj na swoją torbę, portfel, telefon. Nie noś portfela i dokumentów razem i nigdy nie wkładaj ich do tylnej kieszeni. Dokładnie zapinaj plecaki i torby. Torebkę trzymaj, obejmując ją całą od spodu, pamiętając przy tym, aby zawsze była zamknięta. Wartościowe rzeczy noś tylko w zamykanych kieszeniach. Jeśli bawisz się na imprezie, nigdy nie pozostawiaj swoich rzeczy bez opieki - kradzieże torebek, portfeli, telefonów komórkowych zdarzają się w klubach niezwykle często. Złodziej prowadzi wnikliwą obserwację wybierając swoje ofiary.

6. Zawsze i wszędzie pilnuj swoich napojów. Przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików są coraz większym problemem. Po takich substancjach nabierasz niewyobrażalnej ochoty na seks, tracisz samokontrolę, łatwo jest Cię nakłonić do robienia różnych rzeczy, a nazajutrz niczego nie pamiętasz. Nigdy nie przyjmuj napojów od nieznanymi lub mało znanych Ci osób. Jeśli idziesz na parkiet, napoje zostaw pod opieką osoby zaufanej.

7. Nigdy nie wybieraj się na dyskotekę sam - zawsze w gronie znajomych. Nie wychodź z dyskoteki samotnie - staraj się wracać do miejsca zamieszkania w towarzystwie przyjaciół. Wychodząc z dyskoteki włóż wierzchnie okrycie i wygodne obuwie - bardzo "swobodny" strój często prowokuje agresję. Dobrze jest również nosić przy sobie miotacz gazu lub żel obezwładniający. Pamiętaj jednak, że jest to przedmiot służący do obrony, więc stosuj go zgodnie z przeznaczeniem!

8. Wakacje to okres wzmożonej działalności dealerów narkotykowych. Pamiętaj, że mitem jest, iż "dopalacze" pomagają w dobrej zabawie. [Narkotyki](#) zrobią Ci z mózgu kogel-mogel. Naucz się być asertywnym! Naucz się odmawiać. **PAMIĘTAJ - NIE ISTNIEJE BEZPIECZNE BRANIE NARKOTYKÓW!**

9. [Wakacje](#) to czas relaksu i zabawy, ale nie każdy pomysł na zabawę jest dobry. Nierzadko ostatni szkolny dzwonek czy ostatni egzamin na studiach jest dla młodych ludzi sygnałem rozpoczynającym wielkie pijaństwo, a wraz z nim - wielkie ryzyko. Nie daj szans, aby wakacyjne picie powiększyło związane z tym statystyki tragicznych wydarzeń. Alkohol wzmacnia agresję, a jednocześnie nietrzeźwy nastolatek jest łatwiejszą ofiarą przestępstwa. Nadmiar alkoholu nierzadko też prowadzi do ryzykownych zbliżeń seksualnych, a ryzykowny seks to groźba zakażenia chorobami wenerycznymi lub HIV. Alkohol, zwłaszcza w nadmiarze, potęguje też ryzyko stosunków z pogranicza gwałtu, przypadkowe inicjacje i niechciane ciążę.

10. Okres wakacji to również intensywny werbunek prowadzony przez sekty. Nie opowiadaj nowo poznanym ludziom o swoich kłopotach czy marzeniach. Możesz być zaproszony na "bardzo ważne spotkanie". Jeżeli osoba jest bardzo życzliwa, ale nie chce odpowiedzieć na Twoje pytanie o cel spotkania i osoby lub instytucje je organizujące: "bo tam się wszystkiego dowiesz", bądź ostrożny. Nie idź, jeżeli wcześniej nie sprawdzisz, kim są ludzie, którzy Cię zapraszają i o co im chodzi.