

HNO-Phoniatrie-Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Matthias Weikert u. Dr. med. Joachim Fuhrmann u. Dr. med. Iris Hake
93051 Regensburg - Paracelsusstr. 1 - Im GesundheitsForum bei den ARCADEN

Allergologie Stimm- u. Sprachstörungen

Operative Tätigkeit: Belegarzt Krkh. Barmh. Brüder - Klinik St. Hedwig u. Ambulante Operationen im CRC

Tel: 0941/29707-0 Fax: 0941/29707-29

www.forumhno.de e-mail: info@forumhno.de Inst.Nr. 74135085 KV-Nr. 68/13193

Kommunikation mit Jugendlichen

Tipps für den Umgang mit Jugendlichen

1. Versuchen Sie, die Unrast und Unzufriedenheit der Jugendlichen zu verstehen.
 - Jugendzeit ist eine Zeit des Aufruhrs, der Auflehnung gegen Autorität und Konvention. Zeit der Orientierung „Wer bin ich?“, „Wofür lebe ich?“
 - Große Gefühlsschwankungen sind in dieser Zeit normal.
2. Respektieren Sie den Wunsch der Jugendlichen nach Selbständigkeit und Unabhängigkeit.
 - Abhängigkeit schafft Feindseligkeit. Lassen Sie die Jugendlichen wo immer es geht, selbst entscheiden und ihre eigenen Fähigkeiten gebrauchen.
3. Respektieren Sie ihre Bedürfnisse nach ihrer Privatsphäre
 - Gibt es einen Raum, in den sich die Jugendlichen zurückziehen können?
4. Vermeiden Sie Klischees und Predigten.
 - Dies ruft Ärger und Ablehnung hervor. Der Jugendliche fühlt sich in seinem eigenen Wert angezweifelt.
5. Vermeiden Sie persönliche Kritik und Spitzen.
 - Es ist nicht angenehm, immer an die eigenen Unzulänglichkeiten erinnert zu werden. Besser ist es, Erfahrungen zu vermitteln, die Charakter und Persönlichkeit der Jugendlichen entwickeln.
6. Geben Sie in der Gegenwart der Jugendlichen kein Urteil über sie ab.
 - Greifen Sie sich nie persönlich an, sondern kritisieren Sie nur Handlungen, die sie falsch gemacht haben.
7. Üben Sie mit den Jugendlichen Formen des guten Gesprächs:
Dazu gehören:
 - „Ich-Botschaften“
 - Streiten ohne Niederlage
 - Vermeidung von Manipulationen und Killerphrasen
8. Helfen Sie den Jugendlichen, mit ihren Gefühlen zu leben.
 - Allgemein verlieren starke Emotionen für gewöhnlich an Intensität und Schärfe, wenn ein mitfühlender Zuhörer sie verständnisvoll akzeptiert – ohne sie mit Tadel oder Lob zu werten.
9. Drücken Sie auch Ihre eigenen Gefühle aus.
 - Vor allem Zorn und Ärger, ehe Sie explodieren. Doch beleidigen Sie den anderen nicht oder greifen Sie ihn nicht an. Besser klar sagen, was zu geschehen hat.
10. Sagen Sie den Jugendlichen auch, was sie richtig machen. Verstärken Sie ihre angemessenen Handlungen.