

Նշաններ, որ դեռահասի հարաբերություններն «առողջ» չեն

(Կարևոր թեմա խոսելու դեռահասի ծնողների հետ)

- Զուգընկերոջ կողմից շատ արագ հարաբերությունների զարգացում և դրանց պաշտոնականացում
- Մշտական և կաշուն կասկածամտություն, խանդ՝ գտնվելու վայրի, այլ մարդկանց առկայության կամ չվելու հետ կապված
- Անձնական վիրավորանքներ, հարգանքի բացակայություն
- Անիրատեսական սպասելիքներ հարաբերություններից և նրանից, թե ինչքան պետք է իր զուգընկերը ներգրավված լինի հարաբերություններում, օրինակ, չպիտի հաճախի դասերին կամ չպիտի շարունակի ուսումը, որպեսզի միասին ավելի շատ ժամանակ անցկացնեն
- Պահանջ մշտական կապի առկայության՝ հեռախոսով, սոցիալական կայքերով, կապի հնարավոր բոլոր այլ միջոցներով
- Վերահսկողություն հագուստի, ոճի, հարաբերությունների նկատմամբ՝ ինչ հագնել, ինչպես հագնել, ում հետ շփվել, ում հետ չշփվել
- Ստիպել որպեսզի զուգընկերն անի գործողություններ, որոնք չի ցանկանում. սովորաբար դրանք սեռական հարաբերությունների կամ սեռական գործողությունների շուրջ են լինում, օրինակ՝ եթե ինձ սիրում ես, ապա պիտի ինձ հետ սեռական հարաբերություն ունենաս
- Գաղտնի հետևում, թե անձը ուր է գնում, որտեղ է, ինչն իրականացվում է տարբեր սարքերի միջոցով, օրինակ GPS սարքի միջոցով
- Բռնության գործադրում զուգընկերոջ ներկայությամբ՝ այլ մարդկանց կամ առարկաների նկատմամբ, օրինակ, հարվածել, կռվել այլ մարդկանց հետ, ջարդել առարկաներ
- Բռնություն գործադրելու սպառնալիքներ
- Վախ զուգընկերոջից
- Ծնողների և մտերիմ ընկերների հետ շփման մեջ սահմանափակումներ
- Զուգընկերը քննադատում է մյուսի գործողությունները, ուսման մեջ հաջողությունները, ձեռքբերումները
- Ձեռք է տալիս զուգընկերոջը, համբուրում հանրային վայրերում՝ առանց թույլտվության
- Սպառնում է, որ կվնասի կամ ինքն իրեն կվնասի, եթե հարաբերություններն ավարտվեն
- Մեղադրանքներ շրջապատող մարդկանց նկատմամբ՝ չհաջողելու կամ դժվարություններ ունենալու պարագայում

Ինչպես նկատել, որ դեռահասը ոչ առողջ հարաբերություններում է.

- Կտրուկ և անսպասելի փոփոխություններ ուտելու, քնելու և այլ սովորությունների մեջ
- Անընդհատ հեռախոսի և այլ միջոցների նկատմամբ չափից շատ ուշադրություն, որպեսզի բաց չթողնի զանգ կամ հնարավորինս արագ արձագանքի, հակառակ դեպքում, ակհայտ լարվածություն է նկատվում
- Խուսափում ծնողների և մտերիմների հետ շփումներից
- Անտեղի և կրկնվող ներողությունների շարք
- Կասկածելի գաղտնապահություն
- Կապտուկների, քերծվածքների, վնասվածքների առկայություն մարմնի վրա, որոնք պարբերաբար կրկնվում են, իսկ պատճառաբանությունները երբեմն տրամաբանական չեն

Ի՞նչ անել...

- Ընտրել հարմար ժամանակ և վայր խոսելու դեռահասի հետ իր հարաբերությունների մասին, (օրինակ, առաջարկել դեռահասին դուրս գալ տանից, միասին զբոսնելու և խոսելու համար, իսկ եթե այնուամենայնիվ որոշեք տանը խոսել, ապա ընտրել այնպիսի ժամանակահատված, երբ ընտանիքի այլ անդամները տանը չեն լինի, ձեզ չեն խանգարի, չեն լսի, դեռահասն էլ չի լարվի և կկարողանա հանգիստ խոսել):
- Խոսեք հարաբերություններից՝ ինչպես են ընթանում, ինչպես է ինքը զգում իրեն հարաբերություններում, փորձելով օրինակներ բերել, թե որն է առողջ հարաբերությունը, կարևորել դեռահասի զգացողություններն ու հույզերը:
- Եղեք աջակից և լսող, եթե նույնիսկ չուզենա այդ պահին խոսել ձեզ հետ իր հարաբերություններից, թողեք հնարավորություն կրկին վերադառնալու թեմային և ընդգծեք այն միտքը, որ կաջակցեք նրան ցանկացած պարագայում: