**Egészséges életmód – Jose de Jongh előszava**

Odavagy a tinédzserekért? A társaságukat kedvelő nő vagy? Megbízható vagy? Tudsz titkot tartani? Szeretnéd elnyerni a bizalmukat? Meg tudod azt tartani? Képes vagy különböző témákat megbeszélni velük? Ha igen, akkor te vagy az, aki jó döntésekre bátoríthatod az ifjú hölgyeket. Te vagy, aki hitükben való előrelépésre buzdíthatod őket. Te vagy, aki segíthet helyes mederbe terelni életüket.

A tanulmányok során felmerülő kérdéseket mindig tedd fel magadnak is, és őszintén felelj rájuk! Vállald sebezhetőségedet! Válaszaiddal alakítod a tinédzserek jellemét. Természetesen szüleik, az iskola, a barátaik és a média is alakítja őket. Mégis azt szeretnénk, hogy te legyél az a felnőtt, akit minden kételyével, nehézségével és tökéletlenségével együtt is tisztelnek őszintesége miatt.

Végül, de nem utolsó sorban, dicsérd őket, amikor csak lehet. Amiért mernek felszólalni, amiért vállalni merik kétségeiket és legbensőbb valójukat, amiért őszinték, stb.….

Ne elégedj meg a felszínes válaszokkal! Ha elsőként te felelsz a kérdésekre és láthatóvá válik sebezhetőséged, ők is ki merik majd fejezni magukat. Ezután folytathatod a következő kérdésekkel:

* Mi késztet erre a válaszra?
* Mit gondolsz, honnan ered ez az ötlet?
* Tudnál erre példát mondani?
* Mesélj nekem erről egy kicsit többet!

A csoportról

Nagyon fontos tudnunk a lányok nevét! Valóban törekedjünk rá, hogy minden résztvevőt a nevén szólítsunk!

Győződjünk meg róla, hogy a csoport biztonságos! Szólítsunk fel minden résztvevőt a diszkrécióra minden, a csoportban elhangzott személyes információval kapcsolatban! Szögezzük le, hogy semmilyen személyes információ nem kerülhet ki a csoportból!

Ez a szabály a foglalkozás vezetőjére is igaz! Semmi személyes jellegű információ, ami a csoportban elhangzik, nem kerülhet ki! Egyetlen kivétel van csak! Ha egy fiatal biztonsága forog veszélyben, akkor nem tarthatjuk meg magunknak az információt. Hivatásos szakemberhez fordulhatunk tanácsért és segítségért.

Könnyebben bevonhatunk minden résztvevőt, ha körbe rakjuk a székeket. Ha nagyobb létszámú a csoportunk, alakítsunk több kisebb csoportot! A tinik szívesebben beszélgetnek kisebb csoportokban. Minden csoportnak legyen saját vezetője!