**Podľa kurzu manželov Nicky a Sila Lee voľne spracovali manželia Jozef a Lenka Daškovci pre 10 týždňový kurz organizovaný v Púchove v 2017/18.**

**Viac informácii o kurze, prípadne objednať brožúrky ku kurzu a DVD môžete na www.rodinnevztahy.sk**

Porovnávanie je škodlivé, každá rodina je jedinečná, každý rodič má svoj vlastný štýl výchovy a každé dieťa je iné. My budeme hovoriť o všeobecných zásadách pri výchove tínedžerov.

**Prvá téma má názov Mať cieľ stále pred očami**

a v prvej časti budeme hovoriť o tom, ako je dôležité porozumieť premene, ktorou naši dospievajúci prechádzajú

Vychovávať malé deti je náročné hlavne fyzicky, výchova tínedžerov je náročná po emocionálnej stránke, to sme už asi zistili. U tínedžerov často stojíme pred rozhodnutím: Dovoliť im to, alebo nedovoliť? My sa musíme rozhodovať často krát rýchlo a nie vždy sa rozhodneme správne.

Ako by sme charakterizovali našich tínedžerov - sú plní energie, zábavní, vtipní ale aj hluční, neposlušní až arogantní, nemajú radi poriadok. Vytvárajú si svoje vlastné myslenie, už im viac nemôžete prikazovať, začnú sa stavať na odpor vášmu mysleniu a chcú robiť to, čo samy chcú. Čokoľvek poviete je nesprávne, radi sa hádajú.

Udržujú nás mladých, chcú ,aby sme vedeli aká hudba je dobrá, čo sa nosí, ako sa máme obliekať. Môžeme s nimi inteligentne diskutovať, máme od nich spätnú väzbu, dozvedáme sa od nich veľa nového, získavame mladistvejší a pokrokovejší pohľad na svet.

Adaptácia na tento nový stupeň rodičovstva je veľmi dôležitá a mala by byť veľmi pružná a rýchla.

**1. krok -potreba prispôsobiť sa zmenám**

Výchova tínedžerov je obdobím prechodu, menia sa a my sa musíme meniť tiež. Pre niektorých rodičov je to dramatická zmena. Doteraz mali otvorené a komunikatívne dieťa, odteraz majú také, čo im napríklad povie: "aj keby som ti to povedal, aj tak to nepochopíš", alebo "správaš sa ku mne ako k 7 ročnej" alebo: "vy ste takí prísni, všetci ostatní to svojim deťom dovolia"...

Musíme sa učiť nereagovať prehnane, niekedy radšej nereagovať vôbec, nebrať osobne mnohé prejavy. Naši tínedžeri potrebujú slobodu a čas, aby mohli veci spracovať, potrebujú byť vypočutí, potrebujú diskutovať namiesto toho, aby sme im diktovali. Musíme sa učiť veľa a hlavne rýchlo.

Vychovávať tínedžerov nie je ľahké, sú chvíle, kedy musíme povedať nie a ony v nás dokážu vyvolať pocit, že sme k nim neláskaví až krutí , že ich nemáme radi, kým všetci ostatní rodičia sú láskaví, veľkodušní a rozumní .Vieme, aké je ťažké udržať správnu rovnováhu medzi poskytnutím dostatočnej slobody a postavením dôležitých hraníc.

Roky puberty sú obdobím veľkých a rýchlych zmien, my musíme reagovať a pružne a kreatívne meniť náš spôsob výchovy.

Dospievanie je prechodom, kedy sa naše deti menia na dospelých.

Prebiehajú procesom premeny ako húsenice meniace sa na motýľa, rozdiel je ten, že pred zrakom nás všetkých. Nemajú žiadnu kuklu, do ktorej by sa schovali.

- Dr. Aric Sigman - psychológ a spisovateľ hovorí o účinkoch hormónov pri dospievaní takto

"Tieto chemikálie sú ako raketové palivo, majú obrovský vplyv na správanie sa našich detí. Na všetko, od citovej nestability, až po ich túžbu po sexe, načo väčšina z nás nechce radšej ani myslieť, ale taká je pravda. Takže musíme rešpektovať hormóny, ako hlavný faktor vo vývoji a správaní sa našich detí.“

-Tínedžeri potrebujú naše pochopenie a prijatie, rovnako ako vedenie a hranice

Roztomilé dieťa sa môže z večera do rána zmeniť na ťažko zvládnuteľného, hádavého a nahnevaného tínedžera. Je to normálne, a keď je to váš prípad, vedzte, že nie ste samy, oni z toho vyrastú.

Už len toto vedomie pomáha mnohým rodičom vyrovnať sa s tým, rásť s nimi, pomôcť im prejsť cez toto štádium a súcitiť so svojimi deťmi. Nielen zadržiavať dych, alebo sa vzdať a dúfať, že sa to dobre skončí.

U väčšiny dievčat začína puberta medzi 11-12 rokom, ale môže byť aj skôr. U väčšiny chlapcov 12-14r. ale môže a býva to aj skôr, aj pred 10 rokom.

Niekedy sa rodičia rozčúlia, lebo sa im zdá, že ich deťom je jedno , že niekoho nahnevali. Nie je to preto, že im je to naozaj jedno, ale je to preto, lebo ich mozog nezaznamenáva fakt, že vyvádzajú ľudí okolo seba z rovnováhy. Ale ich mozog ešte rastie, vyvíja sa a oni raz dosiahnu bod, v ktorom zrazu ocenia všetky tie veci , ktoré si vôbec necenia na začiatku puberty.

Rob Parsons - riaditeľ centra pre rodinu: mysleli sme si, že mozog sa plne vyvinie už počas neskorého detstva. Zistilo sa, že počas puberty dochádza k podobnej explózii vývoja mozgu ako u batoliat. Kým vývoj mozgu batoliat súvisí skôr z rovnováhou a pohybom, okolo puberty sa to týka hlavne emócií a pamäti.

Ak si myslíte, že žiť s dcérou v puberte je ako sedieť na úpätí citovej sopky, nie ste ďaleko od pravdy. Ak ste niekedy povedali svojmu tínedžerovi : správaš sa ako 2 ročné dieťa, tiež nie ste ďaleko od pravdy.

Pretože posledná časť mozgu, ktorá sa ešte vyvíja, je prefrontálna mozgová kôra a je to tá časť, ktorú psychológovia nazývajú mozgovým policajtom. Niektorí ju volajú aj brzdy. Je to časť mozgu, ktorá riadi váš zdravý úsudok. Táto časť sa stále rozvíja.

Takže ak sa pýtame,: ako ti mohlo napadnúť ísť liezť na 8 m stenu, prečo si nezapneš bezpečnostný pás, je to preto, že tá časť mozgu ešte stále rastie. Je to časť mozgu, ktorá vám napríklad umožní odložiť okamžité uspokojenie v záujme dlhodobého dobra.

My sa pýtame: „Ako ti to môže čo len napadnúť večer pred záverečnými testami z matematiky?“

Oci prepánajána, veď skúška je až zajtra!

Tá časť mozgu sa ešte stále vyvíja. A preto je dôležité, aby sme našich tínedžerov cez toto obdobie previedli.

Hrozivé je, ako povedal jeden psychológ , že niektorí tínedžeri nemajú vyvinuté brzdy až do svojich 25 rokov.

Počas tohto obdobia obrovských emočných a fyzických zmien potrebujú naše deti vedenie a primerané hranice. Potrebujú však aj pocit bezpečia. Pocit, že ich podporujeme a rozumieme im, potrebujú našu lásku a prijatie, pokým sa stávajú vlastnou osobnosťou.

**2.krok-porozumieť tlakom**

Tak ako je potrebné ,aby sme rozumeli zmenám cez ktoré prechádzajú ,práve tak musíme rozumieť tlakom ktorým čelia.

-Jedným z najzreteľnejších tlakov, je agresívna konzumná spoločnosť, ktorá ich obklopuje. Dnes sú tínedžeri terčom reklám, pre niektorých tínedžerov mať niektoré veci znamená veľa. Príklady: mobil, najnovší model, ale keď rodič odmietne je ten najhorší. Niekedy je veľmi ťažké vyriešiť rozpor medzi tým čo chcú oni a tým, čo rodič pokladá za vhodné.

-očakávanie úspechu- ďalším tlakom na našich tínedžerov je tlak naplniť očakávania. Očakáva sa od nich, že budú dobrí v škole, že zvládnu zvyšujúci sa stres s pribúdajúcimi skúškami. Niektoré z týchto tlakov pochádzajú aj od nás rodičov. Nemusíme si to uvedomovať, no tínedžeri si môžu myslieť ,že máme veľké očakávania , ktoré musia naplniť.

-túžba prispôsobiť sa skupine rovesníkov- asi najväčší tlak zo všetkých je tlak rovesníkov, ktorý vrcholí počas rokov dospievania. Každý z nás má potrebu niekam patriť, byť súčasťou skupiny a to platí zvlášť pre tínedžerov.

Najväčší tlak zo strany rovesníkov, je tlak prispôsobiť sa.

Či už ide o obliekanie, výzor, štýl vyjadrovania, alebo správania.

-Tlaky na rodičov tínedžerov:

Naše deti sú pod dosť veľkým tlakom, ale to sme aj my.

Požiadavky súčasného života a obavy o našich tínedžerov na nás môžu ťažko doliehať. Tento kurz nám má pomôcť uvedomiť si, že sú to normálne pocity spoločné pre všetkých rodičov.

-Tlaky na rodičov tínedžerov príklady:

-Životné tempo - ktoré je často krát šialené

-Potreba emocionálnej energie - ktorej sa nám v určitých obdobiach od našich dospievajúcich dostáva iba málo.

-Pocity zlyhania vo výchove

-Strach, čo bude z našich detí...

3.krok ako sa vyrovnať s tlakom, ktorý na nás dolieha a vydržať ho, je mať na pamäti náš dlhodobý cieľ:

-Udržiavať a budovať náš vzťah s našimi tínedžermi. Vzťah rodičia a dieťaťa prestavať na vzťah priateľov.

-Pomôcť im vyrásť na zrelých, zodpovedných dospelých

-Rozvíjať ich charakter a pomáhať im poznávať správne hodnoty

Niekedy sa ako rodičia tak zameriame na momentálny problém, niečo čo nás tento týždeň zvlášť vytáča ,alebo nám robí starosti , či už je to množstvo času stráveného na sociálnych sieťach, alebo tetovanie, obliekanie,.. v takýchto situáciách majme na pamäti náš dlhodobý cieľ

Dúfame, že vám tento kurz pomôže dosiahnuť, aby vaši tínedžeri boli so sebou spokojní a aby ste aj vy boli spokojní s vašim vzťahom s nimi.

Ak by ste si predstavili, že váš syn, dcéra majú 18.rokov odchádzajú prvý krát z domu a sú odkázaní na seba. Hlavná otázka znie: sú pripravení? Naučili sme ho/ju čo znamená byť čestný, láskavý, zodpovedný, úctivý voči druhým, ,zdržanlivý , nevynímajúc oblasť drog, alkoholu a sexu?

Povedali sme mu dosť o budovaní zdravých vzťahov? Vie sa o seba postarať na praktickej úrovni aj čo sa týka varenia, prania, a platenia účtov?

Keď príde tá chvíľa, otázka pre každého z nás znie: Sú dostatočne zrelí čeliť výzvam a byť hodnotným prínosom pre spoločnosť?

Celý čas sme si museli pripomínať priority, ktoré pomáhali našim tínedžerom rozvinúť ich charakter a naučiť ich správnym hodnotám a nesústrediť sa len na momentálne zložité a emocionálne záležitosti.

Pre rodičov je dôležité pozrieť sa na veci z dlhodobejšieho hľadiska. Keď majú naši tínedžeri 15 rokov, kolonky na odškrtnutie sú jednoduché: chceme aby mali upratanú izbu, chceme aby nefajčili a aby si robili úlohy. Ale to nám nebude stačiť keď budú mať 30. Možno v 30 nebudú fajčiť, budú mať upratanú izbu a budú šéfovi na čas odovzdávať správu, ale budú pyšní, arogantní a hrubí a nebudú brať ohľad na tých, ktorí budú mať menej ako oni. Vtedy nám to stačiť už nebude. A fascinujúce na tom je, že práve tí tínedžeri, čo nás v 15-tich vytáčajú do nepríčetnosti niektoré z tých vlastností majú. Je pravda, že majú v izbe neporiadok, ale sú skvelí priatelia, dobrí ľudia a zaujímajú sa o tých, čo sa majú horšie. Niekedy treba tým deckám povedať, dobrá práca, si skvelý ,aby sme udržali tieto výborné hodnoty a nevideli pred sebou len dieťa, ale aj dospelého, ktorého formujeme.

MAŤ CIEĽ STÁLE PRED OČAMI**- 2 časť: BUDOVANIE PEVNÝCH VZŤAHOV**

**Úloha rodiny**

Rodina je pre tínedžerov naďalej veľmi dôležitá, aj keď do často krát nedávajú najavo

Pozrime sa na **4 ciele,** na ktoré sa treba zamerať, aby sme z nášho domova vytvorili vhodné prostredie, kde sa budú naši tínedžeri úspešne rozvíjať.

**1. Domov ako miesto bezpečia a prijatia**

-Naša rodina môže byť úkrytom pred rozličnými búrkami, ktorým naši tínedžeri čelia:

Sklamaniu,(napr. sa nedostane do športového tímu, nepodarí sa mu skúška) zlyhaniu,

 odmietnutiu ( priateľmi ,ktorým dôverovali a oni sa im otočia chrbtom)

-Keď sú zranení, potrebujú našu útechu a upokojenie.

-Toto môžeme prakticky demonštrovať tým, že im umožníme rozprávať a budeme ich počúvať

-Efektívna komunikácia s tínedžermi vyžaduje čas

-Diskutovať a debatovať s tínedžermi je oveľa účinnejšie než ich poučovať a posudzovať, s tým máme problém my muži - "otcovia nedráždite svoje deti aby nezmalomyselneli"

Nie vždy chápeme ,čo sa s nimi deje, nie je ľahké vidieť, čo naše dieťa potrebuje, keď je k nám nepríjemný, náladový, podráždený, nekomunikuje...

Naozaj nás však stále potrebujú. Musia vedieť, že sú milovaní a prijímaní bez ohľadu na to, čo sa deje, namiesto toho, aby sa trápili, či sú v našej milosti, či nemilosti.

Poradkyňa pre medziľudské vzťahy: Pre mladého človeka je kľúčové vedieť, či je svojimi rodičmi prijímaný a akceptovaný, ako ho rodičia vnímajú, či s nim súhlasia, a vážia si ho.

 Nemusia o tom hovoriť, ale je to pre nich nesmierne dôležité. Ak zo strany rodičov sú tieto potreby naplnené, skutočne to buduje jeho sebaúctu ,sebadôveru.

Rodičia často podceńujú, aký dôležitý vplyv na svoje deti majú. Opak je pravda, tento vplyv je obrovský a tak sa treba snažiť, aby bol pozitívny, dávajte pozor, aby bol vždy dobrý.

Domov nie je vždy dokonalé miesto, všeličo sa môže pokaziť, nech sa však nachádzame v akejkoľvek situácii, môžeme nášho domova urobiť miesto , v ktorom budú v bezpečí pred všetkými tlakmi, ktorým čelia. To dosiahneme najmä tak, že budeme pripravení počúvať, keď sa nám otvoria.

Výchovná poradkyňa: najviac čo pre našich tínedžerov môžeme urobiť, pri všetkých tých tlakoch dnešného prostredia, ktorým čelia, je vytvoriť im ucelené, milujúce prostredie domova. Byť tam pre nich. Nastoliť aj hranice, nedovoliť im všetko čo chcú. Hovoriť s nimi o tlakoch , ktorým čelia, vypočuť si ich trápenia, starosti, ale ich aj chváliť..

Možno máte tínedžera. ,ktorý s vami príliš nekomunikuje a poviete si, že nie je čo počúvať. Ide o prechodné štádium, pre neho to môže byť rovnako ťažké ako pre nás. Možno je niekto, s kým sa rozprávajú radšej. Povzbuďte ich v tom.

 Zistili sme, že ak sme ich povzbudili, aby hovorili o tom, čo bolo ľahké pre nich, neskôr sa otvorili aj v hlbších veciach. Sú rôzne miesta a situácie, v ktorých sa cítia uvoľnení. (dovolenka, v spálni, keď je tma, cez hlúposti k dôležitým otázkam, niekto pri jedle, “hodina pravdy" „ kútik v záhrade, pri práci napr. v kuchyni, cesta v aute. Radi rozprávajú neskoro v noci. ˇ

Ich časový program sa nezhoduje s našim, už sme unavení a chceme ísť spať, ale ak sa vtedy chcú rozprávať, treba sa prispôsobiť, aj keď je to ťažké. Môžeme byť zaneprázdnení mladším dieťaťom, veľmi náročná situácia je osamelý rodič, nároky v práci.

 Ak budeme pripravení s nimi diskutovať a debatovať, namiesto toho, aby sme ich len poúčali, náš domov a naša rodina sa stane pre nich bezpečným miestom.

**2.Domov- prvé miesto, kde sa dospievajúci učí hodnotám.**

Učiť ich aby boli čestní, veľkorysí a pohostinní, učiť ich zvládať hnev, riešiť konflikty, ospravedlniť sa, odpustiť...

Hodnoty, ktoré im odovzdávame ovplyvnia všetko. Ich vzťahy, prístup k sexu, alkoholu, drogám atď. To ako využívajú svoj čas a peniaze, to či sa zaujímajú o potreby iných ľudí.

Tínedžeri sa viac učia z toho, čo vidia, než z toho čo hovoríme. Najviac pretrvajú tie hodnoty, ktoré samy stvárňujeme. Napr. ak demonštrujeme, že charakter je dôležitejší ako titul, ak úspech vo vzťahu hodnotíme oveľa viac ako materiálny úspech, ak žijeme v súlade s tým, čo hlásame.

Psychológ Dr. Sigman: Rodičia si myslia a tínedžeri nás nútia myslieť si, že naše hodnoty nie sú ničím iným, len čímsi, čo treba odmietnuť, keďže sú to hodnoty starých ľudí, a veci, proti ktorým sa rebeluje. Dobrou správou je, že hoci to navonok odmietajú, naše hodnoty aj tak napokon preniknú do hĺbky ich srdca. Preto sa stáva, že v dospelosti si často uvedomíme - sme takí ako naši rodičia, hoci sme si mysleli, že takí nikdy nebudeme.

Deje sa toto: tínedžeri absorbujú naše hodnoty, či už vedome, alebo nevedome. Jednoducho sa to stane. Je dôležité sa týchto hodnôt pridŕžať. Preto platí - aká matka taká Katka, aký otec, taký syn.

Dospievajúci zacítia pokrytectvo na míle ďaleko. V konečnom dôsledku si vážia pravdivosť a úprimnosť. Nejde o to byť dokonalými rodičmi, to sa nám nikdy nepodarí, skôr musíme vedieť sa rozhodnúť, čo je najdôležitejšie a snažiť sa podľa toho žiť. Keď vidia, že sme otvorení a čestní, je pravdepodobné, že aj samy budú chcieť byť takí, ak vidia ,že sme štedrí a pohostinní, budú to vnímať ako normu.

Napriek tomu, čo čítame, počujeme, máme my rodičia na deti najväčší vplyv. Najviac sa naučia nie od svojich kamarátov, z internetu, či z médií, ale od nás.

**3.Domov ako miesto, kde sa ako rodina zabávame. -**Ako rodičia sa potrebujeme trochu odľahčiť, nebyť takí dôležití, naša autorita tým neutrpí Tínedžeri sú radi na mieste, kde sa môžu zabávať, zasmiať, kde nie je všetko strnulé a prísne -Tínedžeri chcú byť tam, kde je zábava -Môžu si priviesť domov priateľov -Dôležité je spoločné stolovanie v priateľskej atmosfére, smiať sa zabávať sa spolu

 Ak náš domov nie je miestom, kde sa cítia príjemne, pôjdu niekam inam. Je ľahké padnúť do pasce, a dopustiť, aby sa naša výchova stala príliš vážnou a napätou.

Pre niekoho to môže byť náročné zabávať a hrať sa so svojimi deťmi, mohol vyrastať v rezervovaných časoch s prísnou výchovou. Je to výzva donútiť sa , ale stojí zato vytvoriť priateľskejšie prostredie pre tínedžerov. Napr. zorganizovať opekačku, výlet, kino, izbu v dome, kde si môžu zobrať obľúbené jedlo.

Hodnota rodinných dovoleniek, ktoré musia byť atraktívne, musíme byť kreatívni, zaujímať sa o záľuby našich detí.

Herec Robi Williams: pravidlo na rodinných dovolenkách - bez elektroniky. Najprv sú proti: „ ničíš mi život“, ale neprejde ani deň, a čítajú knihu, zabávajú sa so svojimi súrodencami.

Naša - vaša skúsenosť?

**4.Domov ako miesto, kde sa učia vzťaho**m- to je najdôležitejšie

- učia sa vzťahom pozorovaním vzťahov dospelých, najmä rodičov. Ak vidia , že sme ochotní diskutovať o rozdielnych názoroch, ospravedlniť sa a odpustiť, naučia sa efektívne riešiť konflikt. Robíme chyby, zraňujeme sa, to je prirodzené a potom prejavme odpustenie. Ak to nedokážeme, kde sa to naučia oni? Najlepšie čo môžeš pre svoje deti urobiť, je milovať svoju manželku/a.

-Je potrebné investovať do vzťahu manželov, ak bude dobrý, je to základný vzťah, ktorý budú naše deti napodobňovať. .

**- ak je osamelý rodič**, budovať čo najlepšie vzťahy s druhým rodičom dieťaťa alebo s inými rodinami, neuzatvárať sa do seba.

Neprenášať úlohu emocionálnej podpory na tínedžera. Najväčšia starosť mladého človeka je : dostane sa môj rodič z toho? A naozaj si robia starosti o emocionálne blaho rodiča. Tínedžeri sú zrelí veci pochopiť aj schopní, ale aj tak je nerozumné aj nespravodlivé ich zaťažovať.

-spoločné stolovanie- učia sa rozprávať, počúvať, debatovať o problémoch, striedať sa v rozhovore, rešpektovať názory druhých.

- pravidelný rodinný čas- zabávať sa spolu, „ rodinný večer“ 1x do týždňa- pripravený program, hry, pozeranie DVD.... cez týždeň množstvo povinností, rozdielny čas v škole. Možno je dobrý deň cez víkend. Je to o plánovaní, a aby sme  ich zaangažovali. -Niekedy sú spoločné večery náročné pre rozdielnosť pováh.

Ale povzbudzujeme vás vytrvať, keďže je to tak dôležité pre rozvíjanie a budovanie vzťahov.

Konferencia britskej psychologickej spoločnosti vyhlásila:

„Počet detí postihnutých plachosťou narastá, pretože ich rodičia nemajú čas rozprávať sa s nimi...Pracujúci rodičia trávia denne v priemere len 8 minút rozhovorom so svojimi ratolesťami...Členovia rodiny nesedávajú spolu, pretože rodičia sú príliš vyčerpaní. Toto zanedbávanie sa deje v období, ktoré je pre ne životne dôležité. Väčšina detí sa stáva plachými v období medzi 11-14 r. To sú roky, kedy najviac potrebujú pomoc svojich rodičov, no tej sa im nedostáva, a tak sú čoraz plachejšie.“

 Musíme urobiť v našom živote niekoľko zmien.

Paradoxne si myslíme, že naši tínedžeri sú nezávislejší a už nás vo svojom živote tak nepotrebujú.

V skutočnosti je to naopak, po emocionálnej stránke, nás potrebujú viac ako predtým.

V niektorých rodinách, je to TV, čo narúša intimitu rodiny, výskumy dokazujú, že vo V. Británii až 80% detí 5-18r. má vo svojej izbe TV. Teda už rodinu nespája ani TV program.

V dnešnej dobe je to ešte zrejmejšie- používanie sociálnych sietí, cez mobil...

Z minulosti vidíme, že rozprávať sa, jesť, zabávať sa spolu, to bolo všetko neoceniteľné pre budovanie vzťahov, v rámci našej rodiny, počas rokov puberty.

Ďakujme za dar vychovávať naše deti, za dary, ktoré majú.