Pomáhať im správne sa rozhodovať 2.časť

**Vyzbrojiť našich teenegerov**

Praktické spôsoby ako čo najlepšie naše deti vyzbrojiť a podporovať ich v rozhodnutiach.

**1. urobiť si čas na rozhovor**

Večer, čas kúpeľa , cesta autom, večer v posteli...

**2.Precvičujte scenáre**

Na party ponúkajú alkohol - vyhnú sa vetou : „ešte som smädný napijem sa najprv džús, alebo, otec by ma prerazil, keby zistil že som pozeral film od 18 rokov, alebo, nie ďakujem to nie je môj štýl."

 Ak chcú ísť niekam a presviedčajú nás, že tam musia ísť, povedzme im "konkrétne si to predstav: prídeš tam, nikoho nepoznáš, si na konci mesta, je jedna hodina po polnoci a nemáš ako ísť domov, čo urobíš?" "Prídeš na party s alkoholom, drogami a nikto neodmietne, ako sa budeš cítiť?"

 Majú rady príklady: "piati idú do baru a štyria si dajú pivo, jeden odmietne, kto z nich je chlap, hrdina? Je to ten, ktorý sa dokázal postaviť a povedal, že si nedá"

Hranie úloh –treba sa to učiť.

 14 ročná sa pýta: "Čo by si robila mami, keby som bola tehotná?"

 Mama jej povedala celý rozpis, čo by ju čakalo - škola, bábätko, nočné vstávanie, škola, výchova...dcéra po skončení maminho monológu bola bledá ako stena.

**3.Dávajte im jasné vysvetlenia**

Hovoriť o nebezpečných situáciách, nevhodnom oblečení...

**4.Požiadajte ich aby boli s vami v kontakte**

Priebežne informovať o zmene počas dňa. Skôr odísť, nevráti sa od kamarátky na čas...

**5. Podporujte aktívny životný štýl**

Dostávajú sa do problémov, lebo nemajú kde vybiť svoju energiu, alebo zažiť niečo vzrušujúce. Optimálne sú športy, varenie, skladanie modelov, koníčky...

**6. Nájsť vhodné vzory**

Na výchovu dieťaťa treba celú dedinu( africké príslovie)

Rodina širšia, kresťanské spoločenstvá, mladí animátori.

Dôverníci často v určitom období nie sú rodičia a je dobré mať dobrých ľudí okolo seba.

**7.Vytvárajte zdravé tradície**

Odovzdávame pozitívne a nie negatívne hodnoty. Niečo stabilné, keď sa im život mení.

Tínedžerom, ktorým život prechádza zmenami a seba spochybňovaním môžu tradície priniesť istotu a stabilitu .

Otázka pre 20 roč. : V čom spočíval pôvab vášho života? Odpoveď: „ My sme vždy v sobotu mali na raňajky...., každé Vianoce sme jedli toto, robili tamto, jazdili pravidelne na letnú dovolenku na jedno miesto. Nezačnú hovoriť o drahých darčekoch, ale o takýchto „hlúpostiach“. Rodinné rituály sú dôležité pre stmeľovanie rodiny, dávajú pocit bezpečia, že niekam patríte. Ak to nemáme z nášho detstva, vytvorme si v rodine vlastné.

**8. Pravidelne sa za nich modliť** Vyprosovať Božiu ochranu a jeho vedenie. Aby ich Duch svätý viedol a vedeli sa správne rozhodovať ako konať vo chvíľach pokušenia a nebezpečenstva. Modliť sa za to, aby Boh naplnil zámer, ktorý má s každým z nich. Každý deň odovzdať naše túžby aj obavy. Strelné modlitby počas dňa, keď sú v škole, za ich priateľov. Vyzbrojiť našich tínedžerov pre život zahŕňa všetko o čom sme na kurze hovorili. Domov aký vytvárame, používanie jazykov lásky, stanovenie flexibilných hraníc, ktoré s nimi prediskutujeme, umožnenie negatívnych emócií, stvárňovanie hodnôt, ktoré im chceme odovzdať vlastným príkladom a vytváranie rodinných tradícií.

Pre našich tínedžerov nie je nič dôležitejšie, ako poznanie že ich ľúbime. Budú robiť chyby, všeličo sa im nepodarí, v takých chvíľach chcú vedieť, že sme tu pre nich, že sme ich najväčšími fanúšikmi a budeme im stáť po boku nech sa deje čokoľvek. Naša láska buduje sebadôveru našich tínedžerov a to buduje ich charakter, pomáha im správne sa rozhodovať. Niekedy sme takí zaneprázdnení honbou za titulmi, vzdelaním, že zabúdame oceňovať charakter. Príklad o tetuške, ktorej pomohol 17 ročný mladík. Izba ako po výbuchu, ráno sa mu nechce vstávať, ale opýtal sa jej –ste v poriadku? Nie, nie som, stratila som sa, a on jej pomohol.