**II. NAPĹŇANIE citových POTRIEB NAŠICH TÍNEDŽEROV**

Opakovanie -Hovorili sme, že naše dospievajúce deti prechádzajú hlbokou premenou, ktorá je podmienená hormonálne, významnou premenou mozgu. Že táto premena pre nás nie je vždy ľahká. Povzbudili sme sa nádejou, že toto obdobie je iba dočasné, že všetci prežívame to isté/sme na jednej lodi/ a že napriek problémom a chybám nemáme strácať spred očí náš dlhodobý cieľ - budovať si vzťah s našimi deťmi, pomôcť im vyrásť na zrelých dospelých, ktorí sú charakterní a poznajú správne hodnoty.

Hovorili sme o tom, že náš domov má byť miestom bezpečia ale aj zábavy, miestom kde sa dieťa učí správnym hodnotám ale aj vzťahom.

Hovorili sme o dôležitosti spoločného stolovania, rodinného času ako času spoločnej zábavy ako aj rodinných dovoleniek.

Začíname druhú časť, ktorá má názov "**napĺňanie potrieb našich tínedžerov"**

 **1.Časť päť Jazykov lásky**

**Budovanie sebadôvery našich tínedžerov**

Najväčšou potrebou našich tínedžerov je cítiť sa milovaní a prijímaní preto kým sú a nie pre výsledky aké dosahujú v učení, športe či popularite...

Dospievanie je pre naše deti obdobím:

a/sebaobjavovania- skúmajú svoju identitu, pýtajú sa , kto som? Zažívajú veľa neistoty a pochybností o sebe.

b/-sebaspochybňovania, pripadajú si nemotorní, často sa  nevedia správať medzi ľuďmi, môžu sa cítiť nepekní, nehodní lásky.

c/tlaku rovesníkov

d/snahy o nezávislosť –občas sa cítia takí dospelí a občas zas malými deťmi s častými a náhlymi zmenami emócií.

Pre toto všetko potrebujú našu podporu na emocionálnej úrovni.

Sebadôvera je založená na:

a/ istote, že sú milovaní - my ich milujeme, ale otázka je, či oni vedia, že ich milujeme Mnohí ľudia hovoria pri spomienke na vlastné detstvo: Asi ma moji rodičia svojim spôsobom milovali, ale ja som to necítil.

b/ uvedomení si vlastnej hodnoty - naše deti by mali cítiť, že majú cenu. Ak vidíte seba ako osobu hodnú lásky, ovplyvní to vzťahy so všetkými ostatnými ľuďmi. Nielen počas detstva ale aj po celý život. Takže rodič by mal ukázať svojmu dieťaťu, že je preňho výnimočné.

c/uvedomení si významu a správneho zmyslu svojho života, keď vedia, že ich život má hlboký zmysel a cieľ

Aby sa naše deti cítili byť milované a prijímané musíme sa snažiť udržiavať ich citovú nádrž plnú.

Vysvetlenie pojmu citová nádoba - naše deti majú citovú nádobu, ktorú sme najmä my rodičia povolaní napĺňať láskou v rôznych formách prejavu. Ak je citová nádoba plná, naše dieťa sa cíti milované a naopak.

- Ich správanie slúži ako ryska, ktorá ukazuje, nakoľko sa cítia byť naplnení láskou. Keď je ich správanie lepšie, ich nádrž je plná, keď sa vyprázdňuje, ich správanie sa zhorší. Dobre to vidieť pri malých deťoch- ak stále fňukajú, plačú, majú záchvaty zlosti, strkajú a bijú iné deti, môže to znamenať, že ich citová nádrž je prázdna. Podobné je to u tínedžerov, aj keď ich prejavy môže byť ťažšie rozpoznateľné, pretože istá náladovosť, nezávislosť a zameranie sa na seba, je u nich do istej miery normálne. Ale ak sú ku nám sústavne hrubí a agresívni a vylievajú si frustráciu na súrodencoch, alebo sa utiahnu do seba a nekomunikujú, alebo sú sústavne nahnevaní, musíme sa seba spýtať, netreba naplniť ich citovú nádobu?

Vedomie, že sú milovaní a prijímaní im z dlhodobého hľadiska umožňuje:

- odolávať tlaku rovesníkov a okolia, keď to potrebujú

- správne sa rozhodovať ako aj odvahu sa rozhodovať

- budovať blízke vzťahy

Ako pomôcť našim tínedžerom aby sa cítili byť milovaní?

Jedna z najdôležitejších a najpraktickejších kníh je 5 jazykov lásky od Gary Chapmana, ktorý opisuje 5 spôsobov/jazykov/, akým môžeme prejaviť lásku.

Každý za prejav lásky považuje niečo iné, musíme sa snažiť hovoriť k nášmu dieťaťu jeho jazykom lásky..

Objavte primárny spôsob, ktorým sa váš tínedžer cíti najviac milovaný, či je to prostredníctvom:

**-času-** len pre neho

**-slov-** hovoríme, si jedinečný, je mi s tebou dobre, ľúbim ťa, všimla som si ,že si dobrá k svojmu bratovi...

**-dotyku** stisk ruky dotyk, objatie ,

 **-darčekov -** zmysluplný darček, je prejavom našej lásky

**-skutkov-** robíme pre nich praktické veci, pomáhame im

Dôležite je si uvedomiť, že jazyk lásky sa môže zmeniť s vekom..

Tento koncept funguje aj v manželstve. Sme pozvaní zamyslieť sa , kedy sa ja cítim manželom milovaný. Sme pozvaní sa jazyky lásky učiť, nejde nám to jednoducho a prirodzene.

Podobné je to s našimi tínedžermi, a ich jazyky lásky môžu byť iné ako naše. Musíme používať všetky- dať zakúsiť lásku všetkými spôsobmi. Poradie dôležitosti sa mení od dôb keď boli malí, ak si nie sme istí, môžeme sa ich opýtať. Tento koncept 5 jazykov lásky je pre naše manželstvo a výchovu detí neoceniteľný.

**1. ČAS jeden pre druhého:**

Dôležité je venovať nerozdelenú pozornosť. často hláskujú slovo láska ako čas, ktorý im venujeme.

Záleží mi na tebe, tráviť s tebou čas je pre mňa dôležité.

 Otec mal dve dcéry- jedna má rada futbal a tak raz za mesiac ide s ňou, to sa mu páči. Druhá rada nakupuje, to už nie je jeho parketa, ale ide s ňou a trpezlivo čaká, kým si dve hodiny vyberá šaty.

Ak niečo navrhneme, a hneď to odmietnu, neurazme sa, skúsme na budúce niečo iné.

Nedávajte latku privysoko, aby ste neboli znechutení, že sa vám nedarí. Striedajte väčšie veci s menšími, dlhší čas s kratším.

- Robiť niečo s nimi, nemusí to byť drahé, opýtajte sa čo radi robia- ísť na pizzu alebo hamburger, športovať, do kina, na koláčik po škole, či medzi krúžkami, v aute na dlhšej ceste počúvať spoločnú hudbu.

V takých chvíľach ich môžeme poznať lepšie a pozorovať, ako sa z nich stávajú mladí ľudia, ktorí dajú aj na náš názor a pýtajú si radu.

Niektorý rodič môže povedať "o čom sa mám s ním rozprávať, keď aj tak nič nehovorí",

Príbeh: jeden slávny muž zobral svojho syna na ryby. Celý deň sa syn tváril znudene a duchom neprítomne, hovoril veľmi málo. Otec si povedal, že ho už druhý raz na ryby nezoberie. Keď sa vrátil domov napísal si do denníka: "stratený deň". Zo syna vyrástol tiež slávny muž a po synovej smrti historik našiel denník, kde bolo zapísané na ten istý deň:" aký to bol úžasný deň! Len mi dvaja s otcom".

Spoločne trávený čas buduje náš vzťah, aj keď sa nám to môže niekedy zdať až nemožné.

Parsons: Od 13. rokov chodil s dcérou 1x do týždňa si posedieť. On si dal kávu, ona kolu a rozprávali sa. Rozprávala v kuse ako on poznamenal "za celé Anglicko". Keď šiel so synom, bolo to hrozné. Vypil kolu za 10 sekúnd a ťahal z neho slabiku za slabikou. Už to skoro vzdal, keď raz objavil kaviareň s biliardovým stolom. Ďakuje Bohu za tieto večery. Tie položili základy pre vážnejšie rozhovory so svojim synom v neskoršom období, keď sa potrebovali rozprávať o vážnejších otázkach života. Musíme si s našimi deťmi vybudovať vzťah. Pravidlá bez vzťahu vedú k rebélii, veľké reči nemajú účinok, ak tam chýba vzťah.

 -Aspoň raz do roka s každým dieťaťom strávte dlhší časový úsek.

**2.Uisťujúce slová -s**lová, ktoré hovoríme našim tínedžerom môžu s nimi zostať po celý život. Kto z nás si nepamätá slová našich rodičov, ktoré nám povedali - také čo boleli, ale aj také čo nám dodali sebavedomie. To sú slová, ktoré nikdy nezabudneme a utvárajú nám obraz o sebe.

-Povedzme im, že ich ľúbime a sme na ne hrdí.

-uisťujme ich nielen keď máme z nich radosť

-ubezpečujme ich o vzhľade

-na jednu negatívnu poznámku aspoň 5 pozitívnych

-láskavé slová môžu byť povedané, alebo napísané.

Parsons-"je mi smutno, keď vidím, ako rodičia zhadzujú svoje deti na verejnosti. Bol som u priateľa a vošla práve jeho dcéra. Miesto pozdravu povedal: čo sa to sem valí? Pýtam sa : Prečo tak hovoríš? On : Ále, ona vie, že to je môj štýl humoru, ona vie, že len žartujem"

Ale to nie je správne. Sebaúcta u tínedžera je veľmi, veľmi krehká záležitosť a je také ľahké robiť to ináč. Povzbudiť ich: „vyzeráš v tom pekne, výborný výkon, nemá to byť lichotenie, nie neúprimné, musíme mať aj odvahu povedať našim deťom, čo sa nám nepáči, ale pristihnúť naše deti ak urobia niečo správne a pochváliť ich je nádherné.

**3. Láskyplný dotyk**

-môžu sa pri fyzickom dotyku cítiť trápne no aj tak po ňom túžia

-nestrápňujte ich- odprevádzanie do školy 11-13 rok - rýchlo bežia, aby ich nevideli spolužiaci že ich rodič objíma, treba to rešpektovať.

- nájdite vhodné chvíle a spôsoby, ako udržať fyzický kontakt, ak sa necítia pri ňom príjemne-

pri chlapcoch zápasenie s otcom...

Sťažené je to aj preto, lebo si začínajú uvedomovať svoju sexualitu. S dcérou aspoň pohladenie, objatie, či letmá pusa pri lúčení. Hladkanie po chrbte...

 Náročné obdobie pominie a budeme rady, že sme nestratili kontakt.

**4.Dômyselné darčeky**

Nedávame darčeky preto, že si ich zaslúži, ale že chceme ukázať našu nepodmienenú lásku.

Ak povieme- "ak si upraceš izbu kúpim ti"... to nie je darček, je to výmenný obchod, manipulácia. Darčeky bez podmienok sú mocnými vizuálnymi symbolmi našej lásky. Nemusia byť drahé, napr. sladkosť, ide aj o spôsob ako sú zabalené, pri akej príležitosti sú dané. Nielen v čase Vianoc, narodenín, menín. Možno aj pri skúškach alebo smútku... keď sa naň pozrie, môže si ceniť, že sme naňho mysleli, alebo si cení čas venovaný pri jeho výrobe.

**5. Skutky lásky**

-Pozerajte na skutky čo pre ne bežne robíte ako na spôsob preukazovania vašej lásky.

-Hľadajte príležitosť urobiť pre nich niečo špeciálne: Jedna matka čakala v rade hodinu na lístok , na koncert pre syna, ktorý si ho nemohol zaobstarať. Otec šiel zaniesť foťák na party dcére, ktorá si ho zabudla doma. Kamaráti jej otca závideli.

- dajte pozor, aby ste ich nezachraňovali- inak sa nepoučia z vlastných chýb. Nenaučia sa správne zaobchádzať s časom a svojím majetkom.

Musia sa naučiť zapájať do domácich prác a oceniť čo pre nich robíme. Možno im budeme musieť 16 rokov pripomínať, že majú poďakovať za jedlo, či vypraté prádlo, ale postupne si budú uvedomovať, že na to nemajú automatické právo alebo že im svet niečo dlhuje. Ak to budeme robiť, pravdepodobne z nich vyrastú vďační ľudia.

Náš prístup ako rodičov ku všetkému čo robíme- ak dávame najavo odpor, budú sa cítiť vinné, ale ak vnímajú, že to robíme z lásky, pomôže to naplniť ich citovú nádobu.

Keď identifikujeme ich primárny jazyk lásky a rozhodneme sa ho používať, tie ostatné budú tiež prínosné, no ak nebudeme používať ten prvoradý, tie ostatné až tak neprispejú k tomu, aby cítili, že ich ľúbime.

Domáca úloha - jazyky lásky našich detí- vy pomáhate svojim deťom pri domácej úlohe, teraz ich požiadajte, že vy potrebujete pomoc pri vašej domácej úlohe - aby vám pomohli stanoviť poradie ich jazykov lásky.