**OPAKOVANIE:**

**I. Budovanie pevných základov:**

***1. Rodina poskytuje:***

podporu, zábavu, morálny kompas, vzor budovania vzťahov s ostatnými

***2. Zavedenie zdravého rodinného života:***

Zdravá hra, zdravé putá ,zdravá rutina / čas jedla, spánku,/, vyčlenenie „rodinného času“

**Diskutujte:**

**Čo bolo pre vás doteraz najdôležitejšie ?**

**Podarilo sa vám od vtedy zorganizovať „ čas pre rodinu?“**

**II. Napĺňanie potrieb našich detí : 5 jazykov lásky**

***Láska v akcii***

Nič nie je pre naše deti dôležitejšie ako vedomie, že ich milujeme a prijímame.

Pozrieme sa na praktické spôsoby, ako im túto lásku prejaviť.

Nepodmienená láska dáva deťom hlbokú vnútornú dôveru, mať istotu v tom čím sú a byť samými sebou.

**Sebadôvera sa buduje skrze poznanie, že sme milovaní**

**Sebadôvera nám umožňuje:**

* **Budovať blízke vzťahy,**
* **Odlíšiť sa keď je to potrebné-** vyrovnať sa s tlakom rovesníkov, dáva odvahu robiť vlastné rozhodnutia. Hovoríme deťom, že sa môžu nechať ovplyvňovať tým čo hovoria, alebo robia ostatní, alebo môžu mať dobrý vplyv na druhých. Je to naša nepodmienená láska, ktorá im dáva pocit istoty a bezpečia.

**Naše deti majú akoby citové nádrže, ktoré sme povolaní udržiavať plné.**

**Správanie našich detí zohráva úlohu rysky, ktorá ukazuje výšku hladiny v nádrži.**

Predstavme si, akoby dieťa malo vo svojom vnútri citovú nádrž- keď sa cíti byť milované nádrž je plná,

keď sa tak necíti, nádrž je prázdna. Ich správanie slúži ako ryska, ktorá ukazuje aká vysoká je hladina lásky v nádrži. Keď je plná, majú tendenciu správať sa dobre, keď je prázdna, majú tendenciu k zhoršenému správaniu. (stále fňuká, zlostí sa, plače, je hrubý ,bije a sáče iné deti, je pravdepodobné, že je jeho citová nádrž prázdna.

Ako teda naplníme citovú nádrž u našich detí ? A ako ju máme potom pravidelne dopĺňať?

Často počúvame: “predpokladám, že ma moji rodičia svojim spôsobom ľúbili, ale nikdy som

to necítil“ Naše deti potrebujú cítiť, že sú milované, viď kniha od Garyho CHapmana **Deti a päť jazykov lásky**“ Opisuje rôzne spôsoby, ako môžeme deťom prejaviť lásku.

Dôležité je uvedomiť si, že **každý z nás za prejav lásky považuje niečo iné.**

Koncept 5 jazykov lásky používame aj pri manželskej komunikácii.

**Popremýšľame o 5 spôsoboch preukazovania lásky SLOVAMI, ČASOM, DOTYKOM, DARČEKMI a SKUTKAMI** a spýtajme sa ,ktorý spôsob je pre mňa najdôležitejší, aby som sa cítil milovaný.

Veľmi často je spôsob akým sa cíti jeden z páru milovaný odlišný od jazyku lásky jeho partnera.

Je užitočné vedieť, že každý z nás má tendenciu prejavovať lásku tým spôsobom, ktorým ju rád dostáva. Dôležité je ale prejavovať lásku jazykom /spôsobom/ ktorému náš partner rozumie.

Sme pozvaní cvičiť sa v ňom, až kým nám nepôjde plynule.

Rovnaké je to s deťmi. Aj ony majú svoj jazyk lásky, kedy sa cítia byť milované a tento jazyk môže byť odlišný od nášho. Deti musia zakúsiť lásku všetkými 5 spôsobmi, a my sa ich musíme naučiť- tie, ktoré sú pre nás prirodzené aj tie, ktoré pôjdu ťažšie.

1. ***Slová uistenia*** *majú moc budovať, ale aj ničiť*

Keď vravíme, ľúbim ťa, si jedinečný, naozaj sa ti to podarilo, je také zábavné hrať sa s tebou túto hru...budujeme

**-Naše slová môžu ovplyvniť, čo si naše deti budú myslieť o sebe po celý svoj život.**

**A**ko nás ovplyvnilo, čo nám hovorili, či nehovorili naši rodičia.

-Nechváľte bez rozmyslu - hľadajte také vlastnosti a skutky, za ktoré ich môžete pochváliť

-slová uistenia ich rozvíjajú a ovplyvňujú ich správanie a úspechy.

**Zlaté pravidlo: Pristihnite vaše deti, keď robia niečo dobré, a pochváľte ich za to.**

Na jeden negatívny komentár treba 5 pozitívnych( hovoria psychológovia)

-Viac deti chváľte za úspech, než kritizujte za neúspech

- naprávajte chyby bez toho, aby ste odsudzovali deti.

***2.Láskyplný dotyk***

Dotyk, objatie , bozk, pritúlenie a iné prejavy fyzickej náklonnosti.

Maličké dieťa potrebuje 4 objatia denne , aby prežilo, 8 objatí, aby ostalo také aké je a

 12 aby sa rozvíjalo / Satyrová rodinná terapeutka/ .

Pri malých deťoch je to jednoduché. Praktizujeme to pri činnostiach ako je obliekanie, kúpanie, ukladanie do kočíka, dvíhanie na ihrisku... ale časom sa dotyk obmedzuje len pri nutných činnostiach.

Pre niekoho nie je prirodzené objatie - napr. zlá skúsenosť v období detstva či dospievania, môžeme sa ale naučiť prejavovať lásku prostredníctvom dotykov.

Vyžaduje to úsilie a tréning , ale treba vydržať - fyzický kontakt je pre deti životne dôležitý , pre chlapcov aj pre dievčatá

Pre niektorých rodičov takýto prejav nie je prirodzený - všetci sa to však môžeme naučiť. Vymyslite také denné rutinné činnosti, ktoré by zahŕňali aj fyzický dotyk

CVIČENIE:

Diskusia v malej skupinke:

1.Aké sú poznávacie znamenia prázdnej citovej nádoby u vašich detí?

2.Počuli ste o koncepte 5 jazykov lásky, ak áno, ako vám pomohli vo vašich vzťahoch?

3.Nakoľko je pre vás prirodzené hovoriť vašim deťom slová uistenia?

Súvisí to so skúsenosťou z vášho detstva?

4. Čo vám ako rodičovi pomáha vaše deti viac chváliť než kritizovať?

5. Je pre vás prirodzené láskyplne sa dotýkať vašich detí?

Súvisí to so skúsenosťou z vášho detstva?