**Napĺňanie potrieb našich tínedžerov**

Časť 2 - **EFEKTÍVNA KOMUNIKÁCIA**

**Prispôsobiť náš prístup**

 Pre emocionálne spojenie s našimi tínedžermi okrem používania jazykov lásky je dôležité , aby sme s nimi dokázali účinne komunikovať.

Je to najlepší spôsob ako zvládnuť problémy - stále s nimi hovoriť a byť informovaní. Aby sa nebáli prísť a rozprávať sa s nami. Mnohé veci sú pre nich desivé.( drogy, sex..) Komunikácia nie je vždy jednoduchá. Jedna matka povedala: myslela som si, že výchova mi ide dobre, až kým dcéra nemala 16 rokov. Potom som sa od nej dozvedela, že som hlúpa, nemám kontakt s okolitým svetom, strpčujem jej život a chcem jej ho riadiť. Cítim sa totálne frustrovaná a nedocenená svojou dcérou. Všetko čo poviem je zlé, neviem ako sa mám vlastne s ňou rozprávať. Odpoveďou pre túto matku aj nás je, že sa musí naučiť novému spôsobu komunikácie s tínedžerkou. Doteraz bola naše komunikácia často konfrontačná a narážali sme na seba.

 Tínedžeri sa musia naučiť hovoriť o svojich pocitoch, predstavách, čo prežívajú. Naučia sa to tak, že ich necháme hovoriť, nie naším poučovaním, odmietaním či kritizovaním za to čo hovoria.

Nemáme byť ani prehnane entuziastickí, napr. povie . ja nemám veľa priateľov, a my na to, ale to je nezmysel, samozrejme že určite máš plno priateľov. Ak cítia, že nemajú veľa priateľov, potom je to niečo, o čom treba hovoriť.

 Je veľmi užitočné uvedomiť si rozdielnosť komunikácie dospelých a tínedžerov.

„ Musíme hovoriť ich rečou. Váš tínedžer pochádza z inej civilizácie, ak mi neveríte, choďte sa pozrieť do jeho izby. Iné civilizácie majú vždy iný jazyk . Ak chcete komunikovať s cudzincom, musíte sa naučiť jeho reč “ Autor knihy Tim Smith **Rozdiely v komunikácii**: - prebiehajú od témy k téme,.. dlhé rozprávanie bez snahy hľadať riešenie,.. majú radi otvorené konce,...nepotrebujú mať stanovisko, baví ich rozprávať sa pre samotné rozprávanie,... otvoria sa vtedy, keď to najmenej očakávame/nie na rozkaz/,... majú obmedzené skúsenosti,... sú menej koncentrovaní, majú kratší rozsah pozornosti,... nemožno ich súriť, majú vlastný časový rozvrh často pomalý. **Svedectvá**. -Mama veľa kričí - nemajú rady krik, odídu do svojej izby ----Obviňovanie - pil si alkohol, bol si vonku s tým... sú na to veľmi citliví. -Majú tendenciu hovoriť skôr ako si to premyslia. Netreba na to reagovať, lebo sa chytím do pasce. Musím sa naučiť zahryznúť si do jazyka a nehovoriť nič, radšej počúvať. Otec Sily bol právnik a v čase keď bola tínedžerkou si spomína na spoločnú komunikáciu. Otec obhajoval svoj názor ako keby bol na súde, ju to hnevalo, rozkričala sa, alebo sa stiahla s pocitom: je zbytočné rozprávať, jeho aj tak môj názor nezaujíma. -Počas rokov puberty, nie je komunikácia vždy ľahká. Väčšina rodičov sa má veľa čo učiť, je to neraz veľký boj , alebo sa môže komunikácia prerušiť úplne. -Ak im umožníme povedať nám, čo sa im zdá na komunikácii s nami problematické, je pravdepodobnejšie, že nás budú počúvať, ak im my budeme chcieť povedať čo sa nám zdá problematické na komunikácii s nimi -pochopte, že tínedžeri chcú byť niekedy voči nám v opozícii ( ak to berieme príliš vážne a osobne, pravdepodobne budú prudko oponovať , len aby nás potrápili) -Dajte im priestor. Rešpektujte ich súkromie. Nesnažte sa ovládať každý aspekt ich života. Neočakávajte, že vám povedia všetko.

 Ako možno budovať, alebo znovuvybudovať efektívnu komunikáciu? Predovšetkým musíme **1. Byť dostupní**

Rodičia sú často v zhone, majú veľké nároky na to, čo chcú v krátkom čase dosiahnuť. Chcú, aby konverzácia bola stručná, no zároveň hlboká a odhaľujúca, kým tínedžeri majú svoj vlastný časový rozvrh a nemôžeme ich súriť. Ak dáme najavo, že sme dostupní a pripravení počúvať ,pomôže im to otvoriť sa. Byť dostupný myslíme si , veď som predsa tu.

 Rovnako dôležité je byť aj prístupný . Byť prístupný značí byť otvorený konverzácii keď chcú ony. Možno hodinu po polnoci prídu, že sa chcú porozprávať, ak im možno poviete zajtra, tá chvíľa je preč. Je dôležité hľadať príležitosti na rozhovor a zamyslieť sa, či je to preto, že chceme vedieť čo si myslia, alebo preto, aby sme im povedali čo si myslíme my. Je dôležité ,aby sme poznali ich pohľad na rôzne veci.

Vyhradiť si čas na rozhovor, keď sa neponáhľame, nemáme tlak z iného programu. Čas večere, cesta autom, keď prídu zo školy. Niekedy sú struční- dobre, fajn a sú preč ale to nevadí. Pravidelné „ piatkové večery“ kedy môžu rozprávať aj banality aj ťažšie veci a pod. **2. Naučte sa počúvať**

Niekedy sa správame k našim tínedžerom stále ako k malým deťom. Mnohí rodičia nie sú od prírody dobrí poslucháči a musia sa to učiť. Niekedy si v mysli už formulujú negatívnu odpoveď ,na to, čo deti hovoria na nejakú požiadavku, čo chcú, miesto toho, aby ich vypočuli a posúdili danú situáciu.

Efektívna komunikácia vyžaduje, aby sa rodičia naučili hovoriť **so** svojimi tínedžermi, namiesto hovoriť **k** svojim tínedžerom. Buďte pripravení o veciach diskutovať- viesť debatu. **3. Venujte im plnú pozornosť**

Očný kontakt počas toho ako tínedžer rozpráva pomôže, aby naša myseľ nelietala a jemu dá pocit hodnoty .Nesnažte sa počúvať vášho tínedžera vtedy, keď sa venujete nejakej inej činnosti, povedzte radšej: daj mi 5 minút a som pri tebe. **4. Ukážte, že sa zaujímate o ich svet**

Pýtajte sa na to, čo ich zaujíma. Hudba, oblečenie, šport, party...počúvajte ich odpovede. Môže to byť nudné, ak sa naše záujmy líšia . Kľúčom však je zaujímať sa o každého z nich ako o jedinečnú osobnosť, bytosť s vlastnými názormi a osobitným vkusom, namiesto toho, aby sme sa snažili vymodelovať z nich bytosť , akú by sme z nich chceli mať. Pozerať spoločne film, aj keď nie je podľa nášho vkusu, ale máme sa aspoň o čom rozprávať. Odľahčiť tému rozhovoru a dostaneme sa aj k tomu vážnejšiemu čo ich trápi. Nemusí sa nám páčiť hudba ktorú počúvajú ,ale pýtať sa, prečo sa páči im a spoznávať ich dôvody. **5.Načúvajte pocitom**

Pre nášho tínedžera môže byť ťažké vyjadriť čo cíti. Z niektorých to musíme vytiahnuť opatrnou otázkou. Necítia sa frustrovaní, rozrušení, osamelí, sklamaní, pod tlakom? Nechajte ich vyjadriť negatívne emócie , je dôležité, aby sme ich nezahriakovali. Vyhnúť sa pokušeniu, aby sme im ponúkali okamžité riešenia. Často jediné čo potrebujú je, aby sme prejavili svoje porozumenie a empatiu. **6. Vyhýbať sa prerušovaniu.**

Výskumy ukazujú, že človek dokáže v priemere počúvať len 17 sekúnd bez toho, aby prerušoval a vstupoval s vlastnými názormi a predstavami. Ak máme porozumieť myšlienkam, pocitom a túžbam našich tínedžerov, musíme odolať silnému nutkaniu predostrieť vlastný názor na vec, či brániť sa, ak máme pocit, že na nás útočia, alebo po celý čas objasňovať naše stanovisko.

- Neprerušovať a nechať hovoriť čo si myslia. **7.Opakujte čo vám povedali**

Zopakovať to o čom si myslíme, že nám hovoria, pričom zopakujeme niektoré ich vety. Nemyslíme opakovať ich ako papagáj, to by rozčúlilo každého. Odozva toho čo povedali, najmä ak ide o city, ktoré môže byť pre nich ťažké vyjadriť je veľmi mocným prostriedkom, ktorý im ukáže, že ich počúvame a sme s nimi.

 Je veľmi dôležité počúvať dieťa. Je to viac ako len počúvať čo hovorí. Musíme analyzovať čo sa skrýva za tým, čo mi hovorí, aké sú v tom emócie? Aké sú náznaky, že ma dieťa žiada o niečo bez toho, aby to sformulovalo do slov? Toto je iné, ako počúvanie štýlom: hej, hej počúvam ťa. Ide o to, že vám chce dieťa niečo komunikovať a vy máte prísť na to, čo to je.  **8. Vedieť vhodne reagovať**

Roky puberty sú búrlivé a často naši tínedžeri potrebujú naše vedenie a uisťovanie. Ak reagujeme vhodne a láskavo, nebudú mať vôbec pocit, že ich poučujeme. Budú cítiť, že sme tu pre nich a otvoria sa našej pomoci. Naše slová si môžu pamätať počas celých nasledujúcich rokov

Keď sa naučíme s naším tínedžerom efektívne komunikovať , naplníme jeho potrebu byť chápaným a milovaným bez podmienok.

**9.Pozrite sa na to z dlhodobého hľadiska**

Ak náš tínedžer nechce rozprávať a komunikácia je bojom, je dobré si uvedomiť, že väčšinou je to len obdobie, ktorým prechádza. Neberte to preto osobne. Nemôžeme ich nútiť, aby komunikovali, ale môžeme vytvoriť prostredie kde je pravdepodobné, že ku konverzácii dôjde. Spoločné jedlo, aj keď to spočiatku môže byť stiesnené. Myslite na jazyky lásky, najmä na kvalitný čas. Snažte sa robiť veci spolu, často sa nám otvoria práve vtedy, keď robíme niečo zábavné.

A necíťte sa odstrčený zato, že chcú byť so svojimi priateľmi. To je normálne. Jednou z najväčších výziev je privítať ich priateľov doma. Napr. oslavy.

Ak je komunikácia dlhodobo náročná, niekedy treba vyhľadať aj odbornú pomoc. Napr. pri problémoch v škole, alebo ak máme podozrenie, že trpia depresiou, alebo poruchou stravovania.

Je naozaj ťažké odložiť vlastné záujmy, dvakrát toľko počúvať ako rozprávať, pre našu komunikáciu je to dôležité aj pre rast vzájomného vzťahu.