**Rozvíjanie emocionálneho zdravia 1 časť**

Ako prispieť k emocionálnemu zdraviu našich tínedžerov?.

V dome kde sú tínedžeri je veľa emócií, ich aj našich. Ako pomôcť zvládať tínedžerom emócie zdravým spôsobom, aby mohli neskôr formovať zdravé vzťahy a naplno využívať svoj potenciál?

Začneme hnevom. Ako zvládneme svoj vlastný hnev a ako ich učíme zvládať ten ich. Nezabudnime, že každé dieťa je jedinečné, má rozdielny temperament a reaguje rozdielnym spôsobom. Úlohou rodičov je pomáhať každému rovnako.

**1. Ako zvládať hnev:**

Pocit hnevu sám o sebe nie je ničím zlým, je to odpoveď na udalosť, ktorá nás rozčúlila. Niekedy však nedovoľujeme deťom, aby ho prejavili. Ak deťom nedovolíme hovoriť o tom čo ich nahnevalo, ostane to v nich kvasiť a prejaví sa to iným spôsobom. Ako porucha stravovania, depresia... Povzbudzovať ich, aby hnev používali správnym spôsobom.

Je správne, ak sme nahnevaní, keď došlo k nespravodlivosti. Ale rozhodujúci je spôsob, akým dávame hnev najavo. Naučiť sa ovládať a riadiť hnev je súčasťou cesty k dospelosti. Pre väčšinu detí je to pomalá a náročná cesta. Je dôležité , aby vedeli vyjadriť svoje emócie, ale konštruktívnym spôsobom..

Hrozia 2 nebezpečenstvá a obidve sú škodlivé. Jedným je nekontrolovateľný hnev, druhým –nevyjadrený hnev. Na ilustráciu týchto 2 škodlivých prístupov volíme správanie dvoch zvierat. Nosorožca a ježka. Ak provokujete nosorožca, skloní hlavu a zaútočí. Jež sa v ohrození stočí do guľky a vystrčí pichliače , aby udržal útočníka od tela. Nosorožec je ako tí, ktorí svoj hnev neovládajú dávajú svojim pocitom voľný priechod. Nečakajú, aby sa presvedčili, či je ich hnev na mieste, či nie je neodôvodnený, majú tendenciu sa vulgárne vyjadrovať, a môžu sa aj agresívne správať.

Rovnako škodlivý je aj nevyjadrený a potlačený hnev, čo môže viesť k rastúcemu zatrpknutiu či izolácii a napokon aj k úplnému prerušeniu komunikácie. Rozpoznajme na sebe, ako zvládame hnev.

Či sme výbušní, alebo hnev potláčame. Pre dobro rodiny sa budeme musieť naučiť pracovať na sebe a meniť spôsob, akým reagujeme. Možno sme zdedili zlé návyky od našich rodičov, ale nemusíme to prenášať na naše deti. Jedným z aspektov hnevu je tzv. prenášaný hnev. Keď si niekto vylieva hnev, ktorého korene pochádzajú z druhých ľudí. Je to veľmi deštruktívne a môže byť obzvlášť škodlivé ,ak si rodič vylieva hnev na dieťati. Niekedy je potrebná profesionálna pomoc, aby sa vedel identifikovať zdroj hnevu a prejsť procesom odpustenia.

**Účinné rady ako zvládať hnev :**

**1.Nereagujte prehnane**

Trocha hnevu- nášho, či našich tínedžerov je normálnou súčasťou rodinného života a niekedy je na mieste ukázať, že sme nahnevaní. Musíme sa samy seba pýtať, ako často sa to stáva, a či sa nám hnev nevymyká spod kontroly, neškodí našim vzťahom. Nie je dobré ak to sústavne preháňame, a naše deti či partner žijú v neustálom strachu z nášho ďalšieho výbuchu.. U tínedžerov tak stratíme úctu a dôveru. Bude pre nich ťažšie prísť za nami a porozprávať sa. Potrebujú vidieť svojich rodičov, že hnev sa zvládať dá, lebo oni vplyvom hormónov to majú náročnejšie. Sú 4 bežné príčiny, ktoré môžu u rodiča, či tínedžera spôsobiť prehnanú reakciu. Akronym **STOP.**

**P-potrava**- keď máme nízku hladinu cukru v krvi **S- strach** o niečo, alebo o tínedžerov, máme sklon vybuchnúť. **T-trápenie**, bývame prchkí, ak je naša citová nádrž prázdna, alebo sa cítime osamelí. **O- odpočinok.** Dobré je stlačiť pomyslené tlačidlo STOP. Povieme si: Už sa ti to vymyká z rúk, vtedy bolo najlepšie ísť do vedľajšej izby, schladiť sa a opäť nadobudnúť sebakontrolu. Väčšinou čo povieme prvých 30 sekúnd, najviac ľutujeme. Potom, keď vychladneme, je dobré sa ospravedlniť.

**2.nezraňujte -** je také ľahké označiť nášho tínedžera - si hlúpy, drzý, sebecký, tvrdohlavý. Takéto nálepky sú veľmi zraňujúce a môžu hlboko zasiahnuť a vryť sa do pamäti. Je iné označiť správanie- napr. to bolo veľmi sebecké, alebo takto hovoriť je drzé, atď. Keď sa zameriame na správanie, namiesto toho aby sme útočili na ich charakter, dávame im príležitosť zmeniť sa. Ak dávame dieťaťu neustále posolstvo, že nie je bystré, je drzé a skončí zle, potom je pravdepodobné, že sa to naozaj stane. Možno nepoviete slovami, ale ak je napríklad nešikovné a zas mu niečo spadne a vy sa zatvárite v zmysle „ to sa dalo čakať“ to je pre vaše dieťa posolstvo, že ho vnímate ako nemotorné. Nenálepkuje svoje dieťa ,lebo sa vaše tvrdenia sa môžu stať proroctvami.

**3. Neuzatvárajte sa v hneve**

Patrí to hlavne pre ľudí, ktorí majú tendenciu správať sa ako „ jež“ .Pokušením je vyhnúť sa akejkoľvek konfrontácii a dúfať, že keď sa stiahneme zmizne to samo od seba. Ale hnev len tak nezmizne. Pochovaný hnev môže viesť k atmosfére chladu, kedy tínedžeri môžu cítiť nesúhlas svojich rodičov, no nikto im nič nepovie.

V rodinách žijú rôzne osobnosti a konflikt je normálnou súčasťou života. Zamyslime sa nad tým, aký je náš pohľad na konflikt.

Žiť s rodičom, ktorý sústavne reaguje prehnane, je ako žiť na okraji dymiacej sopky. Žiť s takým, ktorý sa citovo odťahuje, je ako žiť v pustej Arktíde. Ani jedno ani druhé nie je dobré pre vzťahy s našimi tínedžermi. Tak im nepomôžeme, ako zvládať ich vlastné emócie zrelým spôsobom.

**Ako pomáhať naším tínedžerom produktívne využívať ich hnev.**

Ide nám o to, aby to nebola agresivita ako nosorožec, ani potláčaná ako jež, ale zdravé vyjadrenie príčiny ich hnevu. Na tejto ceste, kde sa naši tínedžeri učia správnym spôsobom vyjadriť hnev, nemôžeme očakávať priveľa naraz. Ide o pozvoľný proces počas celého ich dospievania. Malé dieťa vyjadruje hnev typickým spôsobom, naším cieľom je, pomôcť tínedžerom hovoriť o príčinách hnevu tak, že sa pritom ovládajú.

Máme dovoliť tínedžerom vyjadrovať sa hrubo, dupať po dome? Nie! Môžeš byť neurotický tínedžer, ale v mojom dome nebudeš kričať na mamu, otca, bratov, sestry a nebudeš trieskať dverami, budeš sa správať slušne. Vedia sa ovládať pri svojich priateľoch, musia sa to naučiť aj doma.

Musíme ich nechať vyjadriť svoj hnev aj vtedy, ak to robia nezrelým spôsobom pamätajúc na to, že sa stále len učia, no zároveň im celkom nepovoliť uzdu. Najbežnejším nebezpečenstvom pre nás rodičov je reagovať na hnev hnevom, alebo ich umlčať a nedovoliť im vyjadrovať negatívne emócie vôbec.

Napríklad opýtajte sa, čo ťa nahnevalo? Prečo si myslíš, že sa takto cítiš?.. Náš domov má byť miestom, kde je možné vyjadrovať aj silné, negatívne emócie. Ak však vaše dieťa bojuje so silnými emóciami ktorých prejavom je hnev stále sa vymykajúci spod kontroly, povzbudzujeme vás, aby ste pre seba aj pre ne vyhľadali odbornú pomoc.

O zvládaní hnevu v našej rodine je lepšie hovoriť v pokojnejších chvíľach. Využiť príležitosť a diskutovať Napr. pri sledovaní filmu, či pouličných scén, ktoré sa nás netýkajú a my sme nad vecou. Akokoľvek ťažké to môže byť, zvládanie hnevu je súčasťou ich výbavy pre ich budúce emocionálne zdravie.