**Rozvíjanie emocionálneho zdravia 2 časť- Riešenie konfliktov**

Pri tínedžeroch je veľký potenciál pre vznik konfliktu. Ľahko sa s nimi dostaneme do konfrontácie.

18 ročný chlapec povedal: Ak si myslíte ,že je ťažké žiť s tínedžermi, pomyslite si na nás, aké je ťažké žiť s rodičmi. Emocionálne strety sú normálne a zdravé, aj keď sú vyčerpávajúce . Ako ich teda riešiť

Parsons: Desivé na tom byť rodičmi nie je to, že nás naše deti nepočúvajú, ale že nás počúvajú. Počujú každé slovo. Môžeme stráviť roky tým, že im budeme hovoriť aby boli láskaví k iným, ale ak nás vidia, ako sme schopní rozplakať manžela, manželku, budú si pamätať, ako sme skutočne žili.

**6 princípov pri riešení konfliktov:**

**1. identifikujte problém.** Musíme identifikovať hlavný problém, ktorý nás trápi, či už to má dočinenia so školou, alkoholom, drogami, vzťahmi s rovesníkmi, alebo je potrebné identifikovať problém, ktorý znepokojuje ich.

Dievča je papuľnaté, drzé- rodič si uvedomil, že je to v čase skúšok alebo počas menštruácie. Porozprávali sa o tom a ona sa rozplakala mame na pleci. Zo situácie, kedy by mama chcela kričať „ako sa to správaš“ vznikla situácia: neboj sa, som tu pre teba, ľúbime Ťa a chceme ti pomôcť. **2. Nájsť najvhodnejší čas a miesto.** Keď sme identifikovali problém, treba nájsť najvhodnejší čas a miesto aby sme diskutovali a nehádali sa, aby sme boli pokojní. Napr. keď sme nahnevaní môžeme povedať -"Ja som nahnevaná, ty si nahnevaný nemali by sme si dať pauzu a porozprávať sa až keď budeme obaja pokojnejší?". Ku konverzácii sa môžeme vrátiť, keď sme pokojní, vhodný čas je večer. Uvoľňuje sa melatonín, ktorý je uspávacou chemickou látkou a to nás upokojuje. Nie riešiť tu a teraz, ale aj o niekoľko hodín neskôr, v spálni. Alebo dohodnúť si s nimi schôdzku napr. v reštaurácii pri ich obľúbenom jedle, na prechádzke, keď kráčate bok po boku, diskusia je jednoduchšia a situácia menej napätá.

**3.Radšej diskusia ako útok**

Je ľahké si domýšľať si a robiť predčasné uzávery, potrebujeme čas, aby sme pochopili celú situáciu. Rodičia sú zaneprázdnení, aby počúvali názor tínedžerov, vždy vidia veci po svojom. Nevedia počúvať bez toho, aby nedirigovali alebo stopnú rozhovor bez vyjasnenia problému. Nájsť si čas a vypočuť názor a postoj nášho dieťaťa, aj keď s ním nesúhlasíme.

**4.Ospravedlniť sa ,ak ste urobili chybu**

Ak sme ich nespravodlivo obvinili, či úplne zle pochopili, zle vyhodnotili situáciu, musíme byť pripravení povedať prepáč. Naučiť sa prijať ospravedlnenie bez pripomienok

**5. Diskutujte o možných riešeniach**

Ak pretrváva konflikt v súvislosti s nejakým problémom, treba sa pozrieť na možné riešenia spolu s naším tínedžerom. Myslíme si, že sú len dve možné riešenia sporu, ich a naše. Ich je nesprávne, naše správne. Diskusia často ukáže, že je aj tretia cesta, alebo dokonca niekoľko možných riešení. **6.Buďte otvorení voči prípadným zmenám**

Musíme byť otvorení voči zmene názoru, nie pri princípoch, ktoré sú podstatné, ale tam, kde môžeme byť flexibilnejší. Keď porozmýšľame, možno zbadáme, že zbytočne trváme na svojom a nie je to také dôležité..

**Zvládanie stresu**

Každý z nás sa musíme naučiť zvládať tlaky, stres a musíme to naučiť aj naše deti.

Praktické spôsoby ako pomôcť našim tínedžerom zvládať stres:

**1.Pomôžte im naučiť sa žiť v rovnováhe medzi úspechom a neúspechom.**

Musíme ich naučiť, že chyby a zlyhania sú súčasťou života, že sa prostredníctvom nich učíme, rastieme a zdokonaľujeme sa. Netreba sa preto báť o svojich chybách hovoriť. Deti sú mimoriadne citlivé na naše očakávania. Musíme im pripomínať, že očakávame od nich len to, aby robili všetko tak ako najlepšie vedia a že ich bezpodmienečne ľúbime. Povedať- ľúbim ťa pretože ťa ľúbim, má veľkú moc, najmä vtedy keď má pocit, že zlyhal, cíti sa zraniteľný, alebo je pod tlakom podať výkon.

Chváliť za snahu, nielen za úspechy.

**2.Vyhýbajte sa porovnávaniu so súrodencami, alebo rovesníkmi**

Nehovorme- tvoj brat má lepší poriadok, prečo sa neučíš ako tvoja sestra? Pre nich to znamená, som nemožný. Ak nemajú žiadne zvláštne nadanie, nájdime niečo iné, napr. že radi pomáhajú, majú zmysel pre humor, sú láskaví k priateľom. Možno sú celkom iní, než sme si predstavovali , musíme ich povzbudzovať aby boli samy sebou. Chceli sme mať športovca, jeho viac baví umenie, alebo naopak.

Nevytvárajme tlak aby boli najšikovnejší, najbystrejší, najúžasnejší v správaní, školských povinnostiach, výsledkoch . ...

Nám ale ide o dlhodobý cieľ, aby boli dobrí ľudia.

**3. Vytvorte dostatok priestoru na relaxáciu a uvoľnenie**

Priveľa mimoškolských aktivít prináša väčší tlak a možno ich bude potrebné obmedziť. Musia mať čas robiť niečo len pre zábavu. Pri dlhotrvajúcom tlaku vzniká anorexia, poruchy stravovania, depresie. Tínedžeri potrebujú veľa času len tak sa ponevierať a relaxovať. Dlho jesť cez víkend, hrať sa spolu hry a vidieť rodičov oddychovať. To pomáha znižovať hladinu stresu. Cez prázdniny dlhšie polihovať, len sa tak v pyžame celý deň ponevierať po dome.

 „Nemusia stále niečo robiť. „

**4.Hovorte s nimi o tom , čo ich trápi**

Niektorí presne povedia čo ich trápi, kým s inými je to oveľa ťažšie. Vytvárajme dostatok príležitostí na rozhovor. Je veľmi dôležité aby mohli hovoriť o svojich negatívnych pocitoch ako je hnev, úzkosť, pocit zlyhania. Dať im pocit ozajstného bezpečia, že môžu s nami hovoriť, že tie veci spoločne vyriešime, inokedy si to vyriešia sami..

Našou úlohou rodičov je pomôcť im v tom, sme tu na to, aby sme ich podporovali.

Treba im ukázať, že zložitých či zmätených pocitov sa netreba báť.

**Počúvať ,počúvať, počúvať svoje dospievajúce deti**...