

# KOMUNIKACE S DOSPÍVAJÍCÍMI DĚTMI

modrá linka

Puberta a adolescence jsou velmi důležitým a výjimečným obdobím, kdy se rodiče a jejich dospívající děti či jiní dospělí dívají na sebe navzájem velmi kritickyma očima.

V tomto období my dospělí velmi potřebujeme trpělivost, smysl pro humor, lásku a odhodlání a také nám velmi mohou pomoci užitečné informace.

## OTÁZKY

V tomto věku se dostávají do popředí otázky, které si většina dospívajících klade:



Otázka ohledně normality: Jsem normální?  
Otázka identity: Kdo vlastně jsem?  
Otázka smyslu: Jaké je moje místo ve světě?

**Nezlehčujme jejich úvahy jen proto, že už jsme si na tyto otázky sami odpověděli.**

## EMOCE

Hněv a výbuchy zlosti jsou častými projevy, avšak málokdy si možná uvědomujeme, že za těmito pro nás nepříjemnými emocemi se často skrývá smutek, zoufalství, bolest, vina a strach.



**Vždy zkuste v klidu zjistit jejich příčinu.**

Hněv je často pro dospívající bezpečná volba, když neví kudy kam. Hněv, otrávené chování nebo podrážděnost vyvolávají odstup. Odstup je cesta oddělování, která je pro osamostatnění našich dospívajících dětí nezbytná.

**Sdělte dítěti v klidu, co cítíte, když na vás je nepříjemné nebo křičí. Zkuste bez obviňování a ublíženosti, jinak se roztočí spirála "nedomluvy".**

Typická je náladovost.

**Je dobré ji přijmout jako přirozenou součást bez jízlivých komentářů a zbytečného hodnocení. Pokud budeme reagovat na tyto emoce stejnou výbušnou emocí, jen eskalujeme konflikt.**

## EXPERIMENTOVÁNÍ S VLASTNÍM VZHLEDEM

Proměna vzhledu k tomuto věku patří. Může to být sice někdy šokující, ale hledání odpovědi na otázku kdo jsem prostě vyžaduje i určité experimentování.

**Myslete na to, že i tato fáze jednou pomine.**



## CO POTŘEBUJÍ, PO ČEM TOUŽÍ

**Touží po lásce, respektu a přijetí své rodiny.**

**Mladí lidé oceňují spravedlnost.**

Nestačí jim slova, je potřeba jít jim příkladem v činech.

**Mladí lidé ocení, když i my dospělí umíme přiznat chybu.**

Mýlit se je lidské a omluva je vždy férová.

**Všichni se cítíme bezpečněji, pokud nejsme za svůj názor kritizováni a napadáni.**

To, že jsme toho více zažili neznamena, že víme jaká je pro ně nejlepší cesta a co si mají myslet.

**Mladí lidé ocení respektující dialog.**

Vzniká tím důvěra a prostor pro opravdové sdílení.

**Pochválit a soustředit se na to dobré aniž bychom se vraceli k minulým chybám, může naši komunikaci jedině prospět.**

**Pozor však, abychom pochvalu mysleli upřímně.**

Děti obecně dokáží vnímat manipulaci, avšak mladí lidé na ni dokáží i dost razantně reagovat.

**A bezdůvodná pochvala nikomu neprospěje.**

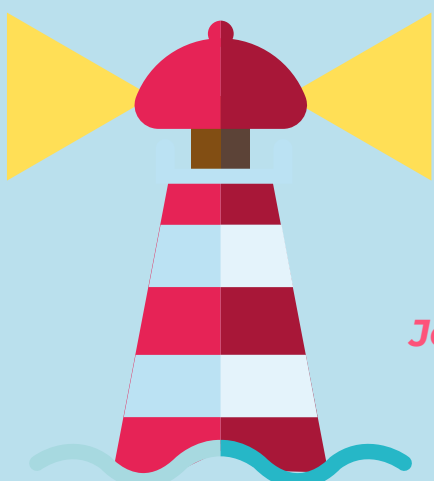
Mladí lidé velmi ocení, **když zavzpomínáme na vlastní přešlapy** a možná se budeme i divit, jak na ně vzpomínají naši rodiče.



## RIZIKO

Mladí lidé potřebují zažít určitou míru rizika.

*To, jak moc velké riziko to je, můžeme někdy ovlivnit i tím, že podporujeme například sportovní či jiné zážitkové aktivity, kdy si naše děti neublíží, ale zažijí pocit vykročení z komfortní zóny.*



## NA CO SI DÁT OPRAVDU POZOR

Pokud s vámi vaše dospívající dítě nekomunikuje nebo komunikuje málo a vás to trápí, zkuste se zamyslet nad těmito otázkami:

*Jak trávíte společný čas? Domlouváte se na společně strávený čas tak, aby to vyhovovalo jemu i vám?*

*Jak reagujete na jeho kamarády?*

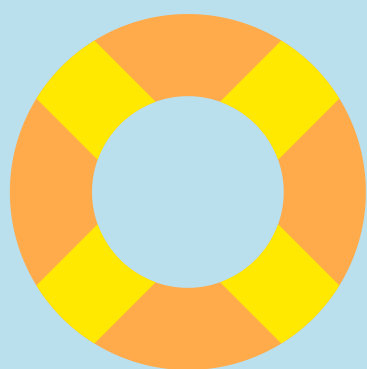
*Nemusí se vám každý líbit nicméně hodnotící a kritické poznámky způsobí akorát větší oddělení a chuť vašeho dítěte trávit víc času právě se svými kamarády.*

*Ignorujete názory svého potomka?*

*To bývá důvodem takzvaného "vypnutí" vašeho dítěte.*

Ve věku dospívání probíhá mnoho tělesných změn. Někdy stačí i malá poznámka o výšce či váze nebo obratnosti vašeho dítěte a je zaděláno na problém.

Přibývá poruch příjmu potravy a v dnešní době umělých těl bychom měli být obzvlášť ostražití, co vypouštíme z úst.



## TIPY NA ZÁVĚR

Pokud dítě nekomunikuje, *zeptajte se v klidu co ho trápí. Bez výčitek bez vyhrožování.*

Naslouchejte, zajímejte se o to, co ho zajímá, jakou hudbu poslouchá, jaké filmy má rád.

I když můžete mít rozdílný vkus, což je velmi pravděpodobné, *zkuste být chápaví a hledat, co máte společné více než to, co vás rozděluje.*

Hranice jsou důležité, důslednost nezbytná. Je potřeba, aby se dospívající naučili znát důsledky svých činů.

*Je však dobré jim předem v klidu oznámit plán, který bude následovat po nesplnění vaší vzájemné domluvy.*

Je potřeba ctít soukromí a osobní prostor dospívajících.

*Společné prostory jsou naše společná věc, jejich prostor je jejich odpovědnost.*

Učit je zodpovědnosti se vyplatí.

*Je dobré je zaměstnat úkolem, který je smysluplný, díky kterému mohou rozvíjet své schopnosti a vzroste jejich pocit sebedůvěry.*

*A hlavně podporujte je v zájmech, které je činí šťastnými, pomozte jim, aby studovali opravdu to, co je baví.*

Peníze jsou důležité, ale v tomto věku je obzvlášť důležité, aby našli smysl toho, co dělají a své místo na zemi.

Úspěšní lidé dělají svou práci s vášní.

*Naše děti si svoji cestu i přes překážky stejně najdou, jen záleží i na nás dospělých, zda to bude cesta přímá nebo velmi klikatá a zdlouhavá.*

modrá  
linka

[www.modralinka.cz](http://www.modralinka.cz)

