

DESATERO RODIČE

který si PUBERTU se
svými dětmi UŽÍVÁ



1. Rozumím období puberty, chápu, jakými fyziologickými změnami mé dítě v dospívání prochází a jaké další změny to přináší, zejména v projevech v jeho chování. Uvědomuji si, že jsou to změny pro mé dítě náročné a někdy se v nich samo těžko orientuje. Jsem mu proto nablízku a o tom ho dostatečně ujišťuji, ale nenaléhám na něj a nevynucuji si více pozornosti, ke sdílení vybízím, ale nenutím.



2. Své dítě přijímám takové, jaké je, a motivuji ho, aby se i ono tak přijímalo. Podporuji ho v poznávání jeho silných i slabých stránek. Vedu ho k tomu, aby své silné stránky co nejlépe rozvíjelo a nenechalo své slabé, aby ho v tom omezovaly. Motivuji ho k láskyplnému přijímání svého těla a k oceňování jeho kvalit spíše než jeho nedostatků.



3. Jsem si vědom/a významu zdravé sebehodnoty pro šťastný a úspěšný život, proto jsem v tomto směru příkladem svému dospívajícímu dítěti a pomáhám mu v budování jeho zdravé a realistické sebehodnoty - aby se nepodceňovalo a tím neomezovalo svůj potenciál, ani nepřeceňovalo, a tím neohrožovalo své vztahy a nedávalo si nerealistické cíle, jejichž nenaplňování by mu bralo chuť do života.



4. Chápu, co je to emoce a jak a kdy vzniká. Víím, že projev emoce ve svém chování mohu ovlivnit a snažím se o to u svých náročných emocí, jako je např. hněv a strach, a jsem v tom svému dítěti příkladem. Uvědomuji si, že mé emoce jsou mé a nepřenáším je na své dítě. Své dítě vedu k objevování jeho emočního světa, přijímám jeho pocity a nekritizuji je. Pomáhám mu osvojit si reakční flexibilitu u náročných emocí, aby i ono bylo schopné kontrolovat, jak projevuje náročné emoce ve svém chování a ty mu tak pomáhaly a neničily jeho vztahy.



5. Motivuji své dítě, aby objevovalo, co mu v životě dělá největší radost a aby si pomocí takových činností pravidelně přitahovalo co nejvíce štěstí do života. Učím ho rozlišovat mezi krátkými a dlouhými radostmi a motivuji ho svým příkladem i vhodně zvolenými rodinnými aktivitami k preferování těch dlouhých. Vedu ho k poznání, že svůj život má ve svých rukou a že je odpovědné za to využít svůj potenciál na maximum i prožít svůj život co nejlépe – nejšťastněji a potažmo nejúspěšněji.



6. Se svým dítětem komunikuji konstruktivně. Věnuji mu svou pozornost, když mě o to požádá a vedu ho k témuž. Motivuji ho k uzavírání dohod, díky nimž všichni naplňujeme své potřeby, a tudíž nemáme důvod ke konfliktům. Motivuji ho proto, aby své potřeby co nejlépe poznávalo a učilo se je co nejlépe formulovat a o nich vyjednávat,



7. Vysvětluji svému dítěti rozdíly mezi aktivním a pasivním nasloucháním a společně je v naší komunikaci používáme tak, abychom si co nejlépe rozuměli i v situacích, kdy spolu nesouhlasíme. Motivuji své dítě k reakci na řečené a k vyhýbání se domněnkám. Motivuji ho k poznání, že dosáhne-li emoční flexibility a pozdrží negativní projevy svých náročných emocí ve svém chování, snadněji a lépe se se svým komunikačním protějškem dohodne.



8. Nesrovnávám své dítě s jeho sourozenci, ani spolužáky, ani se mnou. Nepřechvaluji ho za věci, které ho nestojí žádné úsilí. Pokud ho chválím, chválím ho celé, pokud ho kritizuji, činím tak konstruktivně a vždy adresně - tj. nekritizuji ho celého, ale jen konkrétní čin či nedostatek.



9. Motivuji své dítě, aby chybu vnímalo jako příležitost a nebálo se jí udělat, ale aby se z ní vždy poučilo a měnilo své chování a životní přístupy tak, aby nebylo v zajetí stále stejných chyb. Chyba je důležitou součástí procesu učení a tak je třeba ji vnímat.



10. Vedu své dítě k tomu, aby žilo co nejvíce autentický život ,v němž dá maximum prostoru činnostem, které ho uspokojují. Motivuji ho k hledání vlastní motivace k tomu, co dělá a pro co se rozhodne, namísto nutnosti požadovat vnější odměnu (např. chválu ostatních či materiální statky) popř. se vystavovat vnějším trestům, pokud jeho volby povedou k činnostem, které si je vynutí (např, sankce za porušování pravidel, neplnění daných povinností, které přijímám s určitou rolí, např. rolí studenta atd.).

