

*Dovolená a prázdniny
s pubertáky:*



JAK si je společně UŽÍT



laskavyleadership.cz

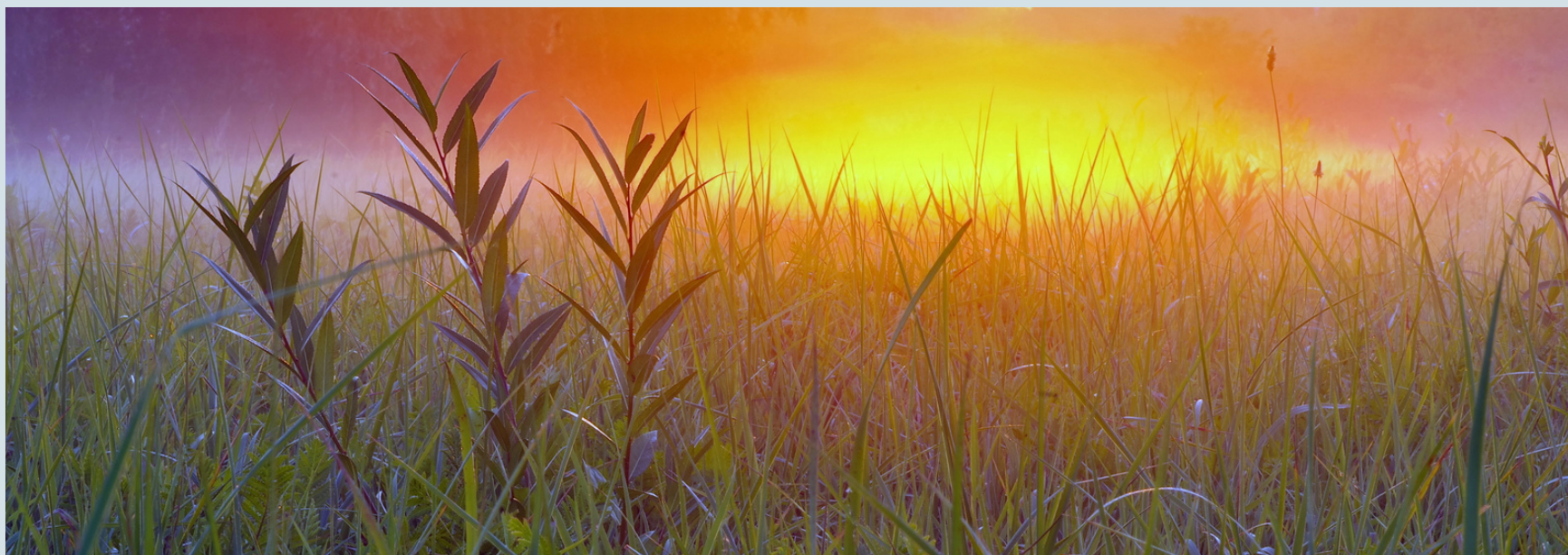
JAK na VOLNÝ ČAS (prázdniny, dovolené, víkendy...) s PUBERTÁKY

Dovolená. Prázdniny. Nebo i prodloužený víkend. Těšíte se na ně týdny, někdy měsíce. Pečlivě plánujete, co během nich prožijete a těšíte se na zážitky i pohodou nabitý čas. Ale máte děti v pubertě, a tak se vracíte naštvaní, zklamaní a rozhodně ne příjemně odpočatí. Už se Vám to stalo? Fajn. Tak se podívejme, co příště vezmeme v potaz, aby se to už nezopakovalo. **Vaše dovolená je jedinečná a zasloužíte SI JI UŽÍT – jako celou PUBERTU s Vašimi dětmi!**



1. **Puberťáci mají jiný biorytmus**, než dospělí. Melatonin – hormon umožňující spánek – se jim začíná vyplavovat přibližně o 2 hodiny později, než dospělým, a v krevním oběhu ráno zůstává déle. Odtud pramení problémy s ranním vstáváním, které jsou v dospívání tak časté. Pokud Váš puberťák ranním vstáváním trpí a musí tak vstávat po celý školní rok, neplánujte mu brzké ranní aktivity na dovolenou, prázdniny nebo prodloužený víkend. Rozmrzelé by pak třeba nebylo jen společné ráno, ale celý den.

 Co je na tom skvělé? Můžete si rána na společné dovolené vyplnit aktivitami, které budou jenom Vaše – ranní cvičení, nějaká romantika, nerušená četba, procházka, kterou si vychutnáte.



2. Sociální potřeba, která v pubertě nabírá na důležitosti a puberťáci jsou na její nedostatek velmi citliví, je autonomie. **Dítě** v pubertě potřebuje cítit, že **o sobě** - o tom, co bude dělat a jak to bude dělat, **rozhoduje SAMO** - samozřejmě k tomu míříme postupně a nejlépe dohodou. Pokud nechceme, aby se nám u nějakého společného programu naše dítě šprajclo jen pro ten šprajc, předejděme tomu - nechte svého puberťáka, ať navrhne, JAK chce prázdniny či společnou dovolenou trávit a domluvte se, že se na programu DOMLUVÍTE. Tedy partnerským přístupem - neznamená to, že mu slíbíme, že slepě přijmeme každý návrh, ale ani totéž nebudeme chtít od něj.



Jaké to má výhody? Vaše **dítě se naučí argumentovat** a projektovat dohodu, zjistí, že kompromis má své přednosti. A Vy? Už není všechno jenom na Vás - když něco vymyslí, nechte ho to do největší možné míry i naplánovat, připravit a zařídit, samozřejmě neodmítejte spolupráci a podporu, ale měli byste pocítit úlevu - i to, že pro sebe máte zase nějaký ten čas navíc.



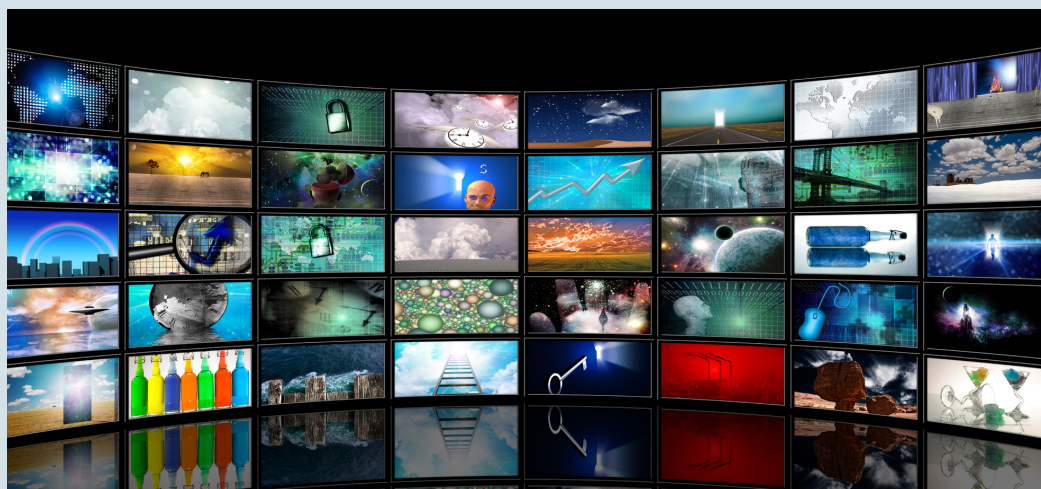
3. Plníte svému pubertákovi všechna jeho přání a tak byste si přáli trochu reciprocity? Jenže to jste na špatné adrese? Zkuste k sobě NAVZÁJEM přistupovat co nejvíce empaticky – a ANO, Váš puberták se to bude muset naučit, přestože to jako dítě díky Vaší výchově trochu uměl. **V pubertě se mozek přestavuje** a dřívější dovednosti přepisují nové (mluvím samozřejmě o spojeních mezi neurony, jež k dovednostem vedou).



Pokud je pro Vás ve vztahu k DOVOLENÉ něco zvláště důležité a Váš puberták to nesdílí, zkuste mu to přiblížit prostřednictvím pocitů, kterým bude rozumět. Vezměte něco, po čem dlouho toužil a Vy jste mu to poskytli, něco, co si zvláště užívá a je to pro něj vzácné – a vysvětlete mu, že tato část Vaší představy o společné dovolené je pro Vás stejně důležitá. Velmi pravděpodobně to jeho opozici minimálně obrousí. I když si pak třeba danou aktivitu nebude užívat stejně, jako Vy, máte větší naději, že Vám to aspoň nezkazí.



Jaké to má výhody? Vaše **dítě se naučí být vnímavější k potřebám ostatních** a své priority se naučí komunikovat tak, aby ostatní pochopili jejich význam. Vaše debaty tak budou čím dál častěji nevyhrocené a převládne v nich vzájemný respekt.



5. Základní opěrný bod, když máme pocit, že nás naši pubertáci nejen o dovolené vytácejí přespráčiš, je **RECIPROCITA**: když se na něčem DOHODNEME, musí to být skutečně **DOHODA**, tedy dítě bude mít příležitost si říct, s čím souhlasí a s čím ne. Ale aby dítě pochopilo, co chceme my, musí mít chuť nás poslouchat a my musíme mluvit jeho jazykem! Zní Vám to jak raketová věda a přitom si opravdu toužíte z dovolené odvážet jen samé krásné zážitky a nechcete vidět žádné znužené a otrávené obličeje? Pojedte s námi v létě na **ZÁŽITKOVÉ LÉTO S PUBERTOU** - 4denní retreat pro rodiče a pubertáky a užijte si společný čas naplno - v porozumění a propojení, při tvorbě originálních zážitků, v luxusu i v přírodě, s adrenalinem i v klidu - SPOLU! Vaše letošní prázdniny budou nezapomenutelné - pohodové i smysluplné zároveň.

