

DR. JOANNA FORTUNE

LEPŠÍM RODIČOM

ZA



TÍNE
DŽERI

MINÚT DENNE

Kreatívne spôsoby, ako si udržať
vzťah so svojím tínedžerom

DR. JOANNA FORTUNE

LEPŠÍM RODIČOM
ZA **15** MINÚT
DENNE

TÍNEDŽERI

Kreatívne spôsoby, ako si udržať
vzťah so svojím tínedžerom



eastone BOOKS

15-MINUTE PARENTING THE TEENAGE YEARS

Copyright © Joanna Fortune, 2020

All rights reserved.

Slovak edition © 2023 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *15-Minute Parenting – The Teenage Years*
preložil Martin Šinaľ.

V roku 2023 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2023 Mgr. Martin Šinaľ

Redačné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukována ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-456-9

*Pre mojich rodičov, Toma a Ann Fortuneovcov.
Som veľmi vďačná, že som vyrastala v hravom
domove; mami a oci – ďakujem vám...*

*PS: Moje pubertálne ja sa vám
z duše ospravedlňuje ;)*

OBSAH

Úvod: Lepším rodičom za 15-minút denne	XI
--	----

Ako s touto knihou pracovať	XII
-----------------------------------	-----

Čo si z tejto knihy môžete odniesť	XIV
--	-----

Kapitola 1: Ako prekonať zvukotesné steny vo vašom vzťahu s dospelujúcim dieťaťom	1
---	---

Rodičovské sebahodnotenie	1
---------------------------------	---

Časti vášho rodičovského ja: vaše základné rodičovské inštinkty	5
--	---

Ako sa vyhnúť krátkodobým riešeniam alebo odvráteniu pozornosti	7
---	---

Hojenie rán vo vašom vlastnom týždňovskom ja	11
--	----

Hra na posilnenie komunikácie s vašim týždňom	15
---	----

Kapitola 2: Vývoj dospelujúcich detí	21
--------------------------------------	----

Tri fázy adolescencie	23
-----------------------------	----

Päť vývojových zmien	26
----------------------------	----

Päť dôležitých rodičovských zmien v adolescencii	43
--	----

Ako ovplyvňuje limbická oblasť naše emocionálne prejavy ...	69
Túžba po potešení a odmene	70
Jazda na vlne hormónov	70
Rodičovské sebahodnotenie v oblasti rizika	72

Hra je jazyk pocitov	80
Príbeh rodiča, ktorého tínedžer zažíval úzkostné stavy	87
Rozvoj emocionálnej plynulosti vo vzťahu s našimi tínedžermi	91
Hra na rozvoj emocionálnej plynulosti v domácom prostredí	93
Emocionálne dedičstvo, ktoré odovzdávame našim deťom	100
Reč tela – čo všetko „hovoríme“ bez toho, aby sme otvorili ústa	107
Láskavosť by mala byť viac než len motto z internetu	110
Ubuntu	116

15-minútový plán na riešenie problémov	118
15-minútová hra s použitím fyzického spojenia	122

Mentalizácia	128
Aké má toto celé dopad na priateľstvo?	131

A čo tínedžeri, ktorí majú problém nájsť si priateľov?	137
Čo ak je môj tínedžer dôverník svojej skupiny priateľov?	139
Toxickí a falošní priatelia	145
Keď sa k vám celá skupina kamarátov chová toxicky	149
Pozitíva a negatíva vplyvu rovesníkov	152

Kapitola 7: Od sexuálnej výchovy k pornografii 156

Ako zvládnuť náročné rozhovory	161
Naučte sa LGBTQ abecedu	164
Sociálne médiá – ultimátna hra s hanbou?	171
(Opätovné) rozšírenie empatie	176
Temná stránka sociálnych sietí	177
Odhaľovanie a odstraňovanie diskriminácie	185

Kapitola 8: Temná stránka adolescencie (extrémne správanie) 190

Duševná choroba	191
Temné témy v multimédiách pre tínedžerov	196
Sebapoškodzovanie	201
Poruchy príjmu potravy	210
Alkohol a drogy	223
Delikvencia	233
Kradnutie a pocit oprávnenosti	234

Kapitola 9: Ďalšia kapitola rodičovstva 247

Byť rodičom dospelého dieťaťa a byť dospelým dieťaťom staršieho rodiča	248
---	-----

Listy od rodičov v rôznych fázach rodičovstva (od puberty až po mladú dospelosť ich detí)	251
Hra je na celý život	258
<hr/>	
List od Joanny	263
<hr/>	
Poznámky	266
<hr/>	
Príloha A: Vývojové fázy hry	269
<hr/>	
O autorke	271
<hr/>	

ÚVOD

Lepším rodičom za 15-minút denne

Volám sa Joanna Fortune a som psychoterapeutka, ktorá sa špecializuje na vzťah medzi rodičmi a deťmi, a to od kolísky až po osamostatnenie sa, t. j. od tehotenstva až po mladú dospelosť. Dvanásť rokov som pracovala v rôznych mimovládnych organizáciách v Írsku a potom desať rokov na súkromnej klinike. Počas svojej kariéry som strávila tisíce hodín so stovkami rodín a od klinickej praxe som postupne prešla k školeniu nových terapeutov a k supervízii ich práce. Môj model Lepším rodičom za 15 minút denne je výsledkom rokov strávených s najrôznejšími rodinami z rôznych prostrediach a s rôznymi problémami. Podľa mojich skúseností robí väčšina rodičov (až na veľmi vzácne výnimky) všetko, čo je v ich silách, a (znova až na veľmi vzácne výnimky) sa každý môže (znovu) naučiť hrať sa a rozvíjať terapeutický prístup k rodičovstvu založený na hre. Počas celej mojej kariéry a práce s rodinami sa mi rodičia najčastejšie sťažovali, že po tom, ako si odrobia celý deň, všetci členovia rodiny sa zídu doma a na stole je večera, majú pocit, že zmeškali príležitosť stráviť so svojimi dospievajúcimi deťmi kvalitný spoločný čas. Mnohí rodičia ma požiadali o radu, ako to 15-minútové okno vzájomného spojenia, ktoré si vytvorili s deťmi v ranom veku, preniesť aj do obdobia puberty, keď s nimi môže byť komunikácia náročnejšia. Tak ako predtým, aj v tomto období môže

15 minút denne hravej a tvorivej komunikácie stačiť na to, aby ste s nimi udržali a posilnili svoj vzťah, a ako vždy, stačí *robiť len to, čo je vo vašich silách*.

Niektorí z nás zažívajú vo vzťahu medzi rodičmi a deťmi problémy, ktoré sa určite nedajú vyriešiť len pomocou tohto modelu, ale budú si vyžadovať pomoc vhodne kvalifikovaného odborníka na duševné zdravie. Väčšina z nás však zažíva miernejšie až stredne závažné problémy, pretože naše deti rastú a vyvíjajú sa, a spolu s nimi rastie a vyvíja sa aj naša rodičovská cesta – a práve tu je môj model Lepším rodičom za 15 minút denne najúčinnější. Aj keď v rodine nezažívate zásadné problémy, vždy je vhodné zvyšovať a udržiavať úroveň hravosti nielen vo vašom vzťahu s deťmi (bez ohľadu na ich vek), ale tiež so sebou. Môj model je založený na predpoklade, že hra nie je len súbor činností alebo hračiek, ale skôr stav mysle a spôsob bytia. Z toho vyplývajú výhody pre nás všetkých, pokiaľ ide o našu duševnú pohodu. Vždy si nájdite čas na hru s vašimi deťmi – bez ohľadu na ich vek alebo stupeň vývoja!

V prvej knihe tejto série som sa zamerala na predstavenie modelu, teórie raného vývinu dieťaťa a na to, ako aplikovať môj model na deti vo veku do 7 rokov. V druhej knihe tejto série som sa bližšie venovala strednému detstvu, teda obdobiu od 8 do 12 rokov, a v tejto tretej knihe vás prevediem obdobím dospievania. V týchto knihách objavíte mapu hravého spojenia a spôsob, ako sa naučiť a používať jazyk hry na posilnenie a zlepšenie vášho vzťahu s dieťaťom počas celej vašej rodičovskej cesty.

AKO S TOUTO KNIHOU PRACOVAŤ

Túto knihu som rozdelila do tematických kapitol, ktoré pokrývajú celú škálu vývoja dospievajúcich detí, od normálneho (aj keď miestami nepríjemného) správania až po temné stránky dospievania, ktoré

s vašim dieťaťom budete musieť otvorene adresovať. V základe leží *tvorivá komunikácia*, ku ktorej vám poskytnem množstvo terapeutických techník, ktoré môžete pridať do svojho rodičovského arzenálu a využiť, keď po tom bude situácia volať.

Ukážem vám, ako môžete tieto terapeutické techniky aplikovať hravou formou, ktorá vám umožní lepšie pochopiť váš vzťah s rastúcimi a vyvíjajúcimi sa deťmi, a zabezpečiť, aby vaše rodičovstvo rástlo a vyvíjalo sa spolu s nimi.

Hra naďalej zohráva dôležitú úlohu v emocionálnom vývoji detí v puberte. Ak majú v tomto veku (13 – 19 rokov) možnosť – a podporu rodičov či najbližších opatrovateľov – zapojiť sa do hry, nadobudnú v živote vyššiu úroveň sebaúcty, silnejšiu sebestačnosť, odolnosť a pevnejšie duševné zdravie.

Často dostávam otázku, či je *naozaj* možné hrať sa s deťmi v puberte, a moja odpoveď je vždy jednoznačné áno. Nielenže je to možné, je to tiež nevyhnutné pre podporu rýchleho rastu a rozvoja mozgu v tejto fáze detstva. Keď sa obávame, že sa s nami naši tínedžeri nebudú chcieť hrať, často sa v skutočnosti obávame toho, že sa s nimi nebudeme *vedieť* hrať. Obávame sa, že sa budeme cítiť trápne, a tak sa tomu vyhýbame. Ja sa však touto oblasťou výchovy živím a ešte som nestretla tínedžera, ktorý by odmietol pozvanie na spoločnú hru a hravé spojenie. V závislosti od dieťaťa a aktuálneho štádia našej terapie som už s deťmi fúkala bubliny, hrala zápasenie palcov, masírovala im ruky, predpovedala počasie, veslovala na lodi či hrala rôzne hry s tleskaním. V skutočnosti som väčšinu hier, ktoré som v predošlých knihách odporúčala rodičom mladších detí, hrala aj s tínedžermi, a to len s malými úpravami.

V tejto knihe uvádzam len tie aktivity založené na hre, ktoré som sama použila pri práci s tínedžermi vo veku od 13 do 19 rokov a ktoré sa osvedčili, boli touto vekovou skupinou dobre prijaté, a o ktorých viem, že priniesli významnú zmenu správania, emocionálneho

vyjadrovania, otvorenej komunikácie a zábavného spojenia. Nehovorím to preto, aby som vás presvedčila, ale skôr preto, aby som vás uistila, že je možné a zároveň nevyhnutné, aby ste sa s vašimi tínedžermi hrali a aby ste sa s nimi snažili nadviazať kontakt hrovou formou. Hra zostáva jazykom, ktorý podporuje spojenie a rozvíja váš vzťah s vašimi deťmi v puberte.

ČO SI Z TEJTO KNIHY MÔŽETE ODNIEŠŤ

V tomto veku sa s najväčšou pravdepodobnosťou *prestávame* s našimi deťmi hrať. Často sa pri návrhoch na hru medzi rodičmi a deťmi v puberte stretávam práve s odporom rodičov, ktorí si nevedia predstaviť, ako by sa so svojimi deťmi v tomto veku mohli hrať. Cítia sa trápne, preto predpokladajú, že trápna bude aj samotná hra, a tak sa jej vyhýbajú a nahovárajú si, že sú na to už príliš starí. Bola som však svedkom cukríkovej guľovačky v skupine osemdesiatničiek v domove dôchodcov a môžem vám preto povedať, že na hru nie sme *nikdy* príliš starí. Navyše, hru a hravosť v našom živote *potrebujeme*.

A to je presne to, čo chcem, aby ste si z čítania tejto knihy odniesli – že hra s tínedžermi je nielen možná, ale aj nevyhnutná, zábavná a užitočná!

Pri čítaní tejto knihy vám odporúčam, aby ste mali na pamäti, že hra nie je krabica s hračkami, ba dokonca ani súbor činností. Hra je stav mysle a spôsob bytia. Aby ste sa mohli hravo spojiť so svojím dieťaťom v puberte, musíte byť sami v srdci hraví. Ide o to, aby ste sa chopili príležitostí na spoločnú zábavu, ktoré sa vo vašom vzťahu s dieťaťom objavia.

Na hru sa naladíte najlepšie vtedy, keď si osvojíte mantru, že stačí robiť to, čo je vo vašich silách a že starostlivosť o váš vzťah s dospievajúcim dieťaťom je o tom, že si ceníte úsilie namiesto výsledku. Byť otvorený vyskúšať niečo nové a snažiť sa to zvládnuť je odvážne

a hodnotné úsilie, aj keď to nakoniec nevyjde tak, ako by ste si želali. Verím, že zlyhania slúžia ako ukazovateľ rastu a učenia sa a prinesú nám nové myslenie a perspektívy. Stačí sa vymaniť zo *snahy o dokonalosť* a prijať skutočnosť, že stačí robiť, čo je vo vašich silách a postupne tak napredovať.

Táto kniha je vaša mapa, ktorá vás privedie k náprave vzťahu s vašimi deťmi. Tak, ako má skutočnú hodnotu skúšať, zlyhávať a učiť sa, tak aj z toho, ako sa vyrovnávame s narušením vzťahu (vzájomným ochladením), po ktorom nasleduje náprava prostredníctvom spoločnej aktivity (udobrenie sa a opätovné zblíženie), plynie dôležité učenie a príležitosť na rast a osobnostný rozvoj.

Toto sú základné princípy metódy Lepším rodičom za 15 minút denne, ktorých dôležitosť sa zintenzívňuje práve počas prípravy na rodičovstvo v období puberty. Toto obdobie dá zabrať vám aj vášmu dieťaťu – je to konštatovanie faktu, nie niečo, za čo by ste sa mali hanbiť alebo čomu by ste sa mali vyhýbať. Hádky a napätie sú z hľadiska vývoja nevyhnutné, ale kľúč k posilneniu a zlepšeniu vášho vzťahu spočíva v tom, ako sa po takejto hádke udobrite. Táto kniha je plná praktických, hravých a kreatívnych komunikačných techník na posilnenie a zlepšenie vášho vzájomného vzťahu. Spolu s hlbším pochopením (neurologického, fyzického a psychologického) vývoja dospievajúcich detí prinesie udržiavanie hry vo vašej domácnosti *menej slz a viac smiechu*.

KAPITOLA 1

Ako prekonať zvukotesné steny vo vašom vzťahu s dospievajúcim dieťaťom

Vedieť, *čo* chceme povedať, a vedieť, *ako* to povedať, aby sme boli vypočutí, sú dve veľmi odlišné veci, pričom rozdiel medzi nimi nebude nikdy výraznejší ako počas puberty vášho dieťaťa.

Ako dochádza k obrovským zmenám v mozgu dospievajúcich detí a s tým súvisiacim vplyvom na ich správanie a schopnosť nadväzovať vzťahy s ostatnými, dochádza aj k zmenám vo výchovných stratégiách, ktoré si vyžadujú bližšie preskúmanie a reflexiu.

Ak ste čítali moju prvú knihu o výchove detí vo veku 0-7 rokov, je pravdepodobné, že už odvtedy ubehol nejaký čas. Alebo sa ku mne možno pridávate až teraz a *rodičovské sebahodnotenie* je pre vás úplná novinka. Pre istotu ho preto spomínam aj tu a odporúčam vám, aby ste si toto cvičenie urobili teraz, skôr než budete čítať ďalej.

RODIČOVSKÉ SEBAHODNOTENIE

Začnite tým, že si položíte niekoľko otázok. Dôležité je odpovedať čo najúplnejšie a najúprimnejšie, pričom skúste zaznamenať, či narazíte

na niečo, čo si podľa vás bude vyžadovať ďalšiu reflexiu alebo detailnejší rozbor, aby ste prehľadli svoje porozumenie. Pre niektorých z vás bude toto ďalšie zamyslenie sa osobným kontemplatívnym procesom; pre iných môže byť prospešné stretnutie s vhodne kvalifikovaným odborníkom, ktorý vám pri práci s týmito blokmi môže výrazne pomôcť. Je dôležité, aby váš proces reflexie viedol k praktickým krokom, ktoré môžete podniknúť na odstránenie akýchkoľvek blokov, s ktorými sa môžete stretnúť. V tejto časti procesu vám pomôžu techniky hry a komunikácie, ktoré sú podrobne opísané v tejto knihe. Majte na pamäti, že v žiadnom prípade nejde o psychologické meraadlo alebo nástroj hodnotenia; slúži výlučne na osobné a sebareflexívne použitie. Tu sú niektoré z týchto otázok:

- Aké bolo vaše dospievanie?
- V čom bol váš vzťah s matkou podobný/odlišný od vzťahu s otcom?
- Ako ste boli ako dieťa karhaní a ako ste sa pri tom vtedy cítili? Ako sa na to dnes spätne pozeráte?
- Kto sa s vami hrával, keď ste boli malí? Máte spomienky na to, ako sa s vami rodičia hrali alebo vám spievali? Spomeniete si na konkrétny prípad, keď sa to stalo? O akú hru/pieseň išlo? Aký ste mali pocit, keď sa s vami hrali/spievali vám? A ak to nerobili, ako to vnímate dnes a ako ste to vnímali, keď ste boli malí?
- Stratili ste v detstve niekoho dôležitého, či už v dôsledku smrti, alebo odsťahovania? Kto to bol a akú úlohu vo vašom živote zohrával?
- Ako sa vo vašej rodine oslavovali vaše úspechy, keď ste boli dieťa?
- Ako sa vaša rodina stavala k rôznym sklamaniam, ktoré ste ako dieťa zažili?

- Mali ste vo svojom živote dôležitých dospelých mimo najbližšej rodiny? Kto to bol? V čom boli pre vás dôležití?
- Cítili ste sa doma niekedy nemilovaní alebo nechcení? Ak áno, ako vás to ovplyvnilo?
- Pamätáte si, keď ste sa prvýkrát museli odlúčiť od rodičov (aspoň na jeden celý deň a noc)? Aký to bol pocit? Aké to bolo, keď ste sa k nim vrátili?
- Čo sa dialo, keď ste boli chorí a museli ste ostať doma liečiť sa?
- Čo sa dialo, keď ste sa zranili (keď ste napríklad spadli a rozbili si koleno)?
- Poskytol vám niekto v detstve útechu a starostlivosť? O koho šlo?
- Cítili ste sa ako dieťa milovaní? Kto vás miloval?
- Aká je vaša najsmutnejšia spomienka z raného detstva?
- Aká je vaša najšťastnejšia spomienka z raného detstva?
- Kedy ste si uvedomili, že milujete vlastné dieťa? Stále ho milujete?
- Vymenujte tri veci, ktorým chcete, aby vaše dieťa počas dospievania bezvýhradne verilo.

Teraz napíšte zoznam piatich vecí, ktoré vám prinášajú potešenie. Mali by to byť veci, ktoré sa týkajú vás, nie vášho dieťaťa alebo toho, ako by vás mohlo potešiť. Tento zoznam môže obsahovať veci ako:

- plávanie
- beh
- futbal
- golf
- umenie alebo remeslo (napr. maľovanie)
- večera s priateľmi

- masáž horúcimi kameňmi/kaderník/manikúra/holič...
- noc strávená osamote s partnerom

Teraz si položte otázku, kedy ste naposledy robili každú z týchto vecí. Dokážete si vyhradiť čas na to, aby ste sa každý týždeň mohli venovať aspoň jednej z nich? Ak to nedokážete, spýtajte sa sami seba, čo je potrebné zmeniť alebo prenastaviť, aby to šlo.

Potom zväzte, ako v súčasnosti vychováвате svoje dieťa (ak máte viac detí, budete to musieť zopakovať pre každé z nich, pretože každé dieťa je iné, a líšiť sa preto bude aj spôsob jeho výchovy). Položte si nasledujúce otázky:

- Hovorím svojmu dospelievajúcemu dieťaťu každý deň, že ho mám rád a že som naň hrdý?
- Dávam mu príležitosti na tréning samostatnosti?
- Zásobujem ho týmito príležitosťami v súlade s jeho vývojom?
- Dokážem byť naň podľa potreby prísna, ale zároveň láskavá?
- Som predvídateľná, pokojná a dôsledná v tom, ako s ním komunikujem a ako naň reagujem?
- Dávam mu slobodu a voľnosť, ale v prípade potreby preberám zodpovednosť?
- Zvyknem sa s ním aspoň raz denne zasmiať? Cíti, že ho mám rád?
- Snažím sa zistiť, čo sa mu na jeho dni páčilo najviac a ktorú časť jeho dňa by chcelo zmeniť?
- Povzbudzujem ho, aby skúšalo nové veci a podstupovalo (primerané) riziká?
- Chválím jeho snahu bez ohľadu na výsledok?
- Prejavujem empatiu, keď dieťa vyhľadáva moju pomoc, podporu, ochranu alebo pocit komfortu?

- Udobril som sa s ním po roztržke (dnes alebo naposledy, keď sa to stalo)?
- Hrám sa s ním každý deň aspoň 15 minút?
- Prajem mu s láskou dobrú noc každý večer – bez ohľadu na to, čo sa počas dňa dialo?

Sebahodnotenie rodiča nie je jednorazová činnosť. Je to cvičenie, ktoré môžete a mali by ste opakovať počas toho, ako vaše dieťa dospieva. Prehlbovanie nášho povedomia a chápania nášho rodičovského ja je cenný, nepretržitý a neustále sa vyvíjajúci proces. Cesta od štádia, v ktorom sme deťmi našich rodičov, do štádia, v ktorom sme rodičmi našich detí, nám všetkým prináša veľa užitočného poznania. V tomto štádiu rodičovstva čerpáte aj zo svojich prežitých skúseností z obdobia, keď ste boli sami tínedžermi, do obdobia, v ktorom je v tomto veku vaše dieťa. Práve preto sa oplatí zopakovať si svoje rodičovské sebahodnotenie spolu s reflexiou na jednotlivé časti vášho rodičovského ja.

ČASTI VÁŠHO RODIČOVSKÉHO JA: VÁŠE ZÁKLADNÉ RODIČOVSKÉ INŠTINKTY

Zachovať si blízkosť: Musíme vyžadovať blízkosť a spojenie vo vzťahu s našimi deťmi – mali by sme to skutočne chcieť a vážiť si. Blízkosť je niečo, čo rozvíjame v rámci spojenia založeného na dôvere, ktoré dokáže vydržať a prežiť navzdory prekážkam, a dokonca sa rozvíjať v rámci meniacej sa pripútanosti, ktorá sa vyvíja počas nášho života a v priebehu našich vzťahov s inými. S každým človekom v našom živote, dokonca aj v našich najbližších a najintímnejších vzťahoch, prídu chvíle, keď máme k ľuďom veľmi blízko alebo naopak pocítíme potrebu na čas sa mierne vzdialiť.

Vcítienie sa do našich detí: Keď sme v spojení s našimi deťmi (alebo inými ľuďmi v našom živote), je pre nás ľahké pozorovať ich pocity

a chápať, čo si myslia a cítia. Vnímame ich vnútorné pochody spolu s tým, ako pôsobia na naše vlastné myslenie a cítenie (viac o tom v kapitole 6). Robíme to tak, že hodnotíme a interpretujeme ich neverbálnu komunikáciu viac ako ich verbálnu komunikáciu. To nám umožňuje vnímať, čo sa s našimi blízkymi v danom okamihu deje.

Zdieľaná radosť: Aby sme v niečom vytrvali, musí nám to aspoň do určitej miery prinášať radosť. Platí to aj pre naše vzťahy a dôležité spojenia s inými ľuďmi. Aby sme si vzťah udržali, musíme v ňom prežívať potešenie a radosť, a najmä v tomto období o ne bojovať. Zdieľaná radosť vnáša do vzťahu pocity bezpečia a istoty – jeden sa teší z toho, že sa teší druhý a naopak. Tento stav, pri ktorom sa v mozgu uvoľňuje dopamín (hormón šťastia), dáva dospievajúcemu dieťaťu schopnosť nájsť a naplno precítiť radosť vo svojich vlastných vzťahoch.

Interpretácia a preklad: Správanie druhých si vysvetľujeme skrz to, *ako ho sami zažívame*. To znamená, že sa rozhodujeme, aký význam a motiváciu má správanie druhého človeka z hľadiska toho, ako s nami rezonuje a aký nám dáva zmysel. Musíme sa bližšie pozrieť na to, aký je náš referenčný rámec pre tento zmysel, teda naše vlastné skúsenosti z dospievania a výchovy dieťaťa v pubertálnom veku.

Fungovanie pred pocitmi: Je veľmi frustrujúce neustále sa snažiť o pozornosť toho druhého bez toho, aby podobná snaha vychádzala aj od neho. Opakovaná a dlhodobá skúsenosť s takýmto emocionálnym odmietnutím zo strany vášho dieťaťa môže prispieť k tomu, že funkčné vzťahy budú mať prednosť pred vzťahmi založenými na emóciách a pocitoch. Ide o pocit „poskytnem ti jedlo a ubytovanie, ale tam som skončila“. Samotná funkčná starostlivosť neumožňuje človeku prosperovať a nemôže podporovať emocionálny rast a rozvoj. *Nad rámec*

starostlivosti všetci potrebujeme aj emocionálne spojenie. Objatia, úsmevy, vyjadrenie lásky, dôvera, túžba, vedomé spojenie – to všetko má svoj význam. Obdobie dospievania skutočne preverí tento aspekt vašej výchovy.

15-minútové cvičenie

- Vyberte dve slová, ktorými by ste sa ako rodiča opísali.
- Zamyslite sa nad tým, ako sa tieto dve slová vzťahujú na vašich vlastných rodičov.
- Súvisia podľa vás s tým, ako ste boli vychovávaní vy, alebo poukazujú na vedomé rozhodnutie vychovávať vaše dieťa úplne iným spôsobom, ako ste boli vychovávaní vy?
- Ako sa pri tom teraz cítite?

Túžba byť vypočutý môže byť v tomto období kritická, a ak vám to nie je ľahostajné, zamyslite sa nad tým, ako sa ako rodič vyjadrujete. Zvyknete sa väčšinou rozprávať *spolu* s dieťaťom alebo mu skôr len sami niečo hovoríte? Viete, ako tieto dva prístupy rozlíšiť?

AKO SA VYHNÚŤ KRÁTKODOBÝM RIEŠENIAM ALEBO ODVRÁTENIU POZORNOSTI

Aby ste posilnili a zlepšili svoje citové spojenie s dospievajúcim dieťaťom, mali by ste sa vyhnúť *krátkodobým riešeniam alebo odvráteniu*