**Budovanie pevných základov 2.časť-Praktické nástroje pre zdravý rodinný život.**

Zhrnutie - minulý týždeň sme hovorili o význame rodiny a o správnom  usporiadaní priorít v živote kresťanského manžela/lky – na prvom mieste vzťah k Bohu, na druhom vzťah k manželskému partnerovi, na treťom vzťah k deťom, ostatné vzťahy sú až ďalšie v poradí dôležitosti. Bez času niet vzťahu. Správne usporiadaní priorít je celoživotnou úlohou.

Dokonalí rodičia neexistujú a ani my nimi nebudeme, ale musíme sa učiť a snažiť byť čo najlepšími rodičmi.

Rodina poskytuje podporu, zábavu, morálny kompas, a je miestom, kde sa deti učia vzťahom prostredníctvom prežívania, pozorovania a praktizovania rôznorodých vzťahov

Naše deti majú právo prežívať našu nepodmienenú lásku ku nim, nie preto akí sú, ale preto že sú.

**Dnes budeme hovoriť o praktických nástrojoch pre náš rodinný život o dôležitosti hry, vytvárania vzájomných pút, o zavedení rutiny v našom rodinnom živote.**

**V prvom rade pri budovaní nášho rodinného života musíme mať určitú víziu čo chceme dosiahnuť. V tejto vízii je dôležité položiť si otázku ako chceme aby naše deti spomínali na nás a na svoj domov, rodinu po 20-30 -40 rokoch.**

**Budú naše dospelé deti spájať svoje detstvo, domov a rodinu**

**-so spoločnou zábavou?**

**-s tým, že ich niekto počúval?**

**- s tým, že sa mohli porozprávať pred náročným rozhodnutím?**

**- s povzbudením a uisťovaním?**

**-s uznaním svojej jedinečnosti?**

**-s vedomím, že sú milované?**

**-s poznávaním dôležitých hodnôt, ako sú čestnosť, veľkorysosť...?**

**-s tým, že sa naučili myslieť na druhých?**

**-s tým, že sa niekto za nich modlil?**

**-so stanovením, jasných hraníc pre ich vlastnú ochranu?**

**-so vzorom láskavosti?**

 **1.Dôležitosť hry : „**Jedným z najzávažnejších vedľajších účinkov technologickej revolúcie je nahradenie starodávnych činnosti /behanie, lezenie, napodobňovanie, vyrábanie, delenie sa/ samotárstvom a sedavým životným štýlom pred obrazovkou". / Sue Palmer, Otrávené detstvo/. Hra je veľmi dôležitá pre formovanie zdravého vývoja našich detí, lebo ich učí predstavivosti, zručnosti, samostatnosti ale aj spolupráci s inými, na viac je aj zdravá pre naše deti. Ak nechceme aby naše spomínali na detstvo ako na otrávené, musíme ich podporovať v hre, ktorá je vlastne

 ich prácou. Pomáhame im učiť hrať sa a aby mali čas na hru musíme im vymedziť čas

 pred obrazovkou ale samozrejme aj za počítačom, ...

Odporúčaný čas pred televíziou :

Menej ako 3 roky žiadne televízia

3-7 rokov 30-60 minút

7-l2 rokov hodina

12-l5 rokov l,5 hodina

16 a viac rokov 2 hodiny

 Zdroj: Dr Aric Sigman

Samozrejme uvedený čas môže byť kratší, ale nemal by byť dlhší.

Dbať na to, čo deti pozerajú a nebáť sa v príjemnej atmosfére využiť dobrý fílm na kvalitne strávený rodinný čas v príjemnom prostredí, najmä, keď je vonku zlé počasie.

Redukujme investície, ktoré nás podporujú byť vo vnútri /TV,PC,../ a uprednostňujme  investície, ktorá nás nabádajú tráviť čas vonku/lyže, lopta, bicykel.../

Koľko času dieťa trávi vonku, toľko môže pozerať TV.

Prvými spoluhráčmi našich detí sme my rodičia.

**2.Dôležitosť vytvárania rodinných pút**

**Deti hláskujú slovo láska ako „Č- A- S“. Čas, ktorý trávime so svojimi deťmi, im našu lásku dokazuje oveľa presvedčivejšie, než čokoľvek iné. Deti vyžadujú kvantitu času ale aj jeho kvalitu**

**Dôležitosť prvých 3 rokov pre rozvoj osobnosti dieťaťa. Dôležité kto bude v tomto čase opatrovníkom nášho dieťaťa, najlepšie keď je to rodič aspoň do 3 ale aj 6 rokov, ak je možné /čiastočný úväzok, práca z domu,../. Môže byť náročné nájsť správnu rovnováhu medzi úlohou rodiča a zamestnaním.**

**V našom čase si musíme určiť priority, musíme sa učiť povedať „áno“ našim deťom a**

 **„nie“ všetkému ostatnému. Jediné miesto, kde sme nenahraditeľní je náš domov. Náš čas pre rodinu si musíme plánovať, nevytvorí sa sám od seba. Naplánujte si v manželstve**

**na každý týždeň manželský čas a každý týždeň ako rodičia rodinný čas. Naplánujte si aj osobitný čas s každým svojim dieťaťom zvlášť . /budeme o tom hovoriť na 4.stretnutí/.**

 **Náš čas musíme chrániť pred televíziou, telefónom, inými ľuďmi a našou prácou.**

3.**Zavedenie rutiny** - rutina prináša našim deťom istotu a bezpečnosť a prospieva zdravému vývoju detí.Je potrebné pestovať dobré návyky našich detí ohľadom spánku, stravovania a vytvárania si správneho a zdravého spôsobu života resp. životného štýlu.

**Pravidelné spoločné stravovanie večer, obedy vo sviatočné dni, spoločné raňajky sú priestorom pre vzájomné zdieľanie sa, deti sa učia stolovať, správať, rozprávať pri stole.**

Dôležité je ,aby naše deti mali pravidelný režim ranného vstávania, kúpania, učenia, modlitby, čítania rozprávok, čas zaspávania a pod. Všetky tieto každodenné udalosti sú priestorom pre komunikáciu na úrovni emocionálnej, fyzickej i duchovnej.

Odporúčaný čas spánku

3-11 mesiacov........14-15 hodín

12-35 mesiacov...... 12-14 hodín

3-6 rokov ................11-13 hodín

7-11 rokov ..............10-11 hodín

 Zdroj : Sue Palmerová Toxic Childhood

**Diskusia medzi rodičmi**

1. Aký je váš hlavný cieľ ako rodiča a opatrovníka detí?
2. Čo pomáha vašim deťom zapojiť sa do zdravej hry?
3. Čo z vášho časového rozvrhu vám bráni tráviť čas spolu s deťmi?
4. Ktoré rutinné činnosti ste zaviedli do vášho rodinného života?/napr. týždenný rodinný čas, činnosti cez víkend, v čase jedenia, pri ukladaní na spánok/
5. Aké nové rutinné činnosti by ste radi zaviedli?

**Domáca úloha**

**Ktoré oblasti vašej rodičovskej výchovy by ste radi zmenili?**

1.Mojim hlavnými cieľmi ako rodiča sú.....

2.Prospelo by vašim deťom viac aktívnych /tvorivých hier? Ak áno, povzbudil by som ich, aby sa hrali tvorivejšie tým, že .....

3.Ktoré nové rutinné činnosti by ste zaviedli do vášho rodinného života?/napr. rodinný večer, spoločné stolovanie, ukladanie do postele, zvláštna činnosť cez víkendy, dovolenky/

Denne

Týždenne

Ročne

4. Čo z vášho časového rozvrhu sa s najväčšou pravdepodobnosťou dostane do rozporu s týmito rutinnými činnosťami?

5.Aké zmeny by ste mohli urobiť, alebo čo by ste mohli obetovať, aby sa vám podarilo tieto rutinné činnosti zaviesť do života?