Stanovenie hraníc-1.časť Opakovanie- V prvej a druhej prednáške sme hovorili o tom, aby sme mali stále pred očami základný cieľ nášho rodičovstva - vychovať zrelých, nezávislých a dobrých ľudí. K tomu naše deti potrebujú domov ako miesto bezpečia, učenia, zábavy a miesto, kde sa učia vzťahom. V tretej a štvrtej prednáške sme hovorili, ako preukazovať lásku našim deťom, aby sa naše deti cítili milované a prijímané. Rozoberali sme 5 jazykov lásky - kvalitný čas, láskyplné dotyky, uisťujúce slová, skutky lásky a dômyselné darčeky.

V dnešnej a budúcej téme budeme hovoriť o **dôležitosti stanovenia hraníc** vo výchove našich detí. Pozrieme sa, prečo naši tínedžeri stále potrebujú, aby sme im určovali hranice . Začneme opisom mladých ľudí gréckym filozofom Sokratom z 5 storočia pred Kristom:

 „Dnešné deti milujú luxus, nemajú úctu k starším a miesto učenia radšej tárajú. Deti sú tyrani, nie služobníci v dome. Nevedia sa postaviť, keď do miestnosti vstúpi starší, protirečia svojim rodičom, rozprávajú v spoločnosti, pri stole hlcú maškrty, sedia s prekríženými nohami a tyranizujú svojich učiteľov.“ Môžeme si povedať, že sa toho veľa nezmenilo. Ľudia často povedia, že vychovávať tínedžerov je také ťažké a obyčajne sa to spája práve s oblasťou stanovenia hraníc. Pre mnohých z nás je náhla zmena s akou na nás začnú reagovať naši dospievajúci príliš šokujúca. Príklad: *Z večera do rána sa z mojej dcéry stalo hádavé dievča. Prvý krát sa to stalo pri príkaze, aby si upratala izbu. Začala odvrávať, až nakoniec tresla dvermi. Snažila som sa ovládať, no všetko ma na nej rozčuľovalo. Stále šomrala na program v TV, pranie, všetko mala ako zámienku na hádanie. Predtým sme sa túlili na gauči a rozprávali, bojím sa, že už nikdy nebudeme mať vzťah ako predtým.*

Mnohí sa s tým stotožnia a pýtajú sa, "ako mám hranice nastoliť a aké"? Na kurze sme hovorili o tom, že naši tínedžeri potrebujú našu nepodmienenú lásku a prijatie, ale potrebujú aj vhodné hranice pre svoje správanie **Je to práve kombinácia lásky a hraníc , vrúcnosti a pevnosti, ktorá je rozhodujúca a tvorí základy všetkého čo ako rodičia robíme.**

**Štyri štýly rodičovstva**  -vrúcny, chladný, pevný , slabý. Snažme sa o autoritatívny štýl rodičovstva, namiesto zhovievavého či autoritárskeho, snažme sa o kombináciu vrúcnosti a pevnosti alebo inak povedané o stanovovanie hraníc v kontexte lásky.

Láska a hranice sú 2 veci, ktoré deti najviac potrebujú. Výskumy ukazujú, že ak sa im dostávajú približne v rovnakej miere, ich výsledky sú lepšie, ako keď dostávajú len lásku, alebo len hranice. Vtedy je to ťažšie. Otázka znie, ako stanoviť hranice a zároveň preukazovať lásku a vrúcnosť? Uplatňovanie hraníc má byť podobné ako keď boli malí, ale nie rovnakým spôsobom .Nemôžeme riadiť ich životy ako predtým. Dnešná kultúra je veľmi odlišná od tej, v ktorej sme vyrastali my. Veľmi rozvíjajúci sa digitálny svet, väčšia prístupnosť k alkoholu a drogám, hypersexuálna spoločnosť,... Zmena vo vnímaní autority v spoločnosti spôsobuje, že rodičia sa stávajú neistí v oblasti uplatňovania autority a stanovenia hraníc. Tieto zmeny robia stanovenie hraníc zložitejšími a môžu viesť k obavám mnohých rodičov. Najhoršie je, ak sa bojíme, že ak naším tínedžerom určíme nejaké hranice nebudú nás mať rady, môžeme sa báť, že to naruší náš celkový vzťah s nimi. No oni v nás potrebujú mať rodičov, nie najlepších priateľov. Môžeme sa s nimi zabávať pri návšteve kina, na výlete, pri spoločnom trávení času, ale ak prekročíte hranicu a snažíte sa byť len priateľom, spôsobuje to zmätok a neistotu. K priateľstvu sa môžeme a máme dopracovať, keď prekročia prah adolescencie a vstúpia do dospelosti. Ak uplatňujeme autoritu, dieťa môže byť zneistené, ak sme v jednej minúte priateľmi a v nasledujúcej povieme: toto alebo tamto nemôžeš. Ale potrebujú aby sme boli rodičmi. Potrebujú, aby sme stanovili hranice z mnohých dôvodov:

-Aby sme ich chránili pred nebezpečenstvom v oblastiach ako sú - drogy, alkohol, sex, filmy alebo stránky ktoré pozerajú.

-Pre ich vlastné blaho, napr. ohľadne spánku, aby neboli v škole vyčerpané,

-Pre správne fungovanie rodinného života, aby sa naučili dobrým spôsobom - pomáhať, chodiť na čas k stolu, slušne sa správať v spoločnosti...

-Aby dozrievali a naučili sa prevziať zodpovednosť za stále viac aspektov v ich živote.

- Hoci to nepriznajú, túžia mať hranice.

 Je dôležité si uvedomiť, že stanovenie hraníc je niečo čo robíme pre nich, nie proti nim.

V Biblii je príslovie: „ Kto šetrí prút, nenávidí svojho syna, ale kto ho miluje, zavčasu ho trestá"

"Otcovia nedráždite svoje deti k hnevu, ale vychovávajte ich prísne a nepomínajte ich v Pánovi"

*Rob Parsons:* Matka 14 roč. dcéry prosila o radu. 4x do týždňa sa hádajú kvôli večierke. Nechce jej dovoliť naťahovať čas príchodu z vonku. Je to správne? On hovorí: Áno je, ste jej matka. Nikto ju nepozná tak ako vy, nikto ju neľúbi tak ako vy. Je to vyčerpávajúce, ale dôležité. Ak si vyberáte boj tak boj o večierku. Ak sa vzdáte, príde neskôr a raz nepríde domov vôbec. Je to vyčerpávajúce, ale v tom to je, byť mamou a otcom.

 Aké boje teraz zvádzate? Ide o ich izbu, kamarátov, čas strávený pred TV, počítačom, čo pozerajú či počúvajú, súrodenecká rivalita, ich celkový prístup?.Ľahko sa nám môže zdať, že zlyhávame, najmä ak ide o tínedžera, ktorý je zdatný v manipulácii, alebo v tom, ako nás vie vytočiť.

Výzva, ktorej čelíme je - kde a ako stanoviť hranice a pre ktoré konkrétne oblasti. Napr. Čo urobíme, ak máme 13 ročnú dcéru, ktorá chce ísť na film od 15 rokov so svojimi troma priateľkami v jej veku. Alebo syn, ktorý sa má učiť, si chce celý večer písať so svojimi kamarátmi on line. Alebo syn pôjde spať ku kamarátovi a o polnoci nám zavolá, že bude spať u niekoho, koho vôbec nepoznáme. Na žiadnu z týchto situácií neexistuje priama a jednoznačná odpoveď, vstupujeme na neznáme územie a nemáme potuchy, ako problém riešiť .Je to zvlášť ťažké u osamelých, alebo rozvedených rodičov, kedy domácnosť každého má iné pravidlá. A dynamika sa neustále mení. Čo je správne u 13 ročného nemusí byť správne u 15 ročného. Tínedžer si môže myslieť, že ničomu nerozumieme a občas má pravdu, všetci sa učíme spolu s nimi. Robíme chyby my, a robia ich aj oni . Pri stanovovaní hraníc nás môže zachvátiť pocit sebaspochybňovania. Zdá sa nám, že sme príliš povoľní, že ich neučíme zodpovednosti, tak pritvrdíme ,no potom sa nám zdá, že sme príliš prísni a to v nich môže vyvolať odpor, tak znova povolíme a prepáčime všetko možné. Nekráčame však po napätom lane, kde každý náš krok je rozhodujúci pre ich zdravý vývoj. Je to skôr tak, že zatiaľ čo sa vyhýbame extrémom prílišnej prísnosti či povoľnosti, ideme po pohodlnom širokom chodníku , ktorý si samy vyšliapeme. Každý z nás rodičov si zvolíme svoj chodník a tak sa môže stať, že pri hľadaní odpovedí na otázky položených na začiatku prídeme k rozdielnym záverom. A to je v poriadku. Musíme si uvedomiť, že s niektorými tínedžermi to pôjde ľahšie, sú prispôsobivejší, s tými, čo majú silnejšiu vôľu zas ťažšie. Jedny sú v prekračovaní hraníc rafinovanejší, kým iní to robia oveľa nápadnejšie.

ZÁSADY pre stanovenie hraníc.

**1. Pamätajme si, že sme s nimi na jednej lodi a nie proti nim a že ich chceme pripraviť na život a samostatnosť.**

Vo veku 10-12 rokov začína u nich narastať túžba po samostatnosti a v 13 ich to väčšinou začne silno ťahať k nezávislosti. To nás môže zastihnúť nepripravených. No je to úplne normálne a zdravé. Pre nás rodičov je dôležité tomuto procesu rozumieť a dovoliť, aby prebiehal. Osamostatňovanie sa môže byť náročné. Chceme ich ako doteraz mať inštinktívne pri sebe a chrániť. Chceme byť zainteresovaní v každom aspekte ich života, kým oni sa chcú od nás inštinktívne odpútať a osamostatniť.

 Je rozdiel medzi tým byť informovaní a byť zainteresovaní. Tínedžeri si cenia súkromie, cenia si príležitosť rozvíjať sa a robiť vlastné rozhodnutia. Pre rodičov je dôležité, aby pochopili hranicu a rozdiel , medzi : byť informovaní a byť zainteresovaní v ich životoch spôsobom, ktorý je pre nich škodlivý. Pravdaže náš ústup do úzadia neprebehne z večera do rána, je to postupný proces a odhadnúť tú správnu rýchlosť je ťažké. Nie je to exaktná veda, že môžeme povedať v 11-tich budú robiť toto a v 14-tich zase toto. Každé dieťa dozrieva iným tempom. Osamostatňovanie prebieha celým obdobím puberty, je to postupný dynamický proces. Chlapci sa aj v tomto líšia od dievčat a súrodenci jeden od druhého. Dať deťom samostatnosť nie je ľahké no musíme to urobiť, aj keď nás to bolí.

**2. Pomáhame im prejsť od vonkajších hraníc,** ktoré sme im určovali keď boli malými deťmi, k tomu, **aby si vybudovali vlastné vnútorné hranice**. V praxi to znamená, že sa posúvajú od rodičovskej kontroly smerom k sebakontrole. Naozajstnou úlohou nás rodičov je, skutočne pripraviť našich tínedžerov na samostatný život. A preto musíme využiť na to čas dokiaľ sú s nami, aby sme ich na to pripravili. Neobmedzujme ich priveľmi a dovoľme im učiť sa na vlastných chybách.

O tom si povieme viac na budúcom stretnutí, ako sa naša úloha manažéra mení na poradcu.

**3.Dôvera buduje dôveryhodnosť.**

Tretí princíp je, že ak našim tínedžerom prejavujeme stále viac dôvery, primerane veku a zrelosti, budujeme v nich dôveryhodnosť. Dôvera vždy zahŕňa vždy riziko. Situácie, v ktorých bude pre nás problém našim tínedžerom dôverovať sa u každého z nás budú líšiť.

Silla: Syn mal 15 rokov a chystal sa na 3 týždňový výlet po Európe s kamarátmi. Stále mu prízvukovala, aby mal doklady a cennosti v ľadvinke a vždy ju mal zo sebou. Pri odchode sa naposledy opýtala, máš ju pri sebe? Odpoveď: Nie. Nahromadené emócie z nej vyleteli a krikom sa vyrútila: a kde máš peniaze, pas, lístok? Neisto rozopol vrecko na ruksaku a všetko sa vysypalo na dlážku, ale žiadna ľadvinka. Pri rozlúčke mu povedala slová, ktoré ju nenapĺňali hrdosťou. :si beznádejný prípad, nedostaneš sa ani do najbližšieho mesta ,nie to do Európy Po 10 minútach som mala výčitky svedomia, to sú posledné slová, ktorému budú znieť počas 3 týždňov Nebol to najlepší spôsob ako mu upevniť vedomie, že mu dôverujeme, že si dokáže poradiť. Keď sa vrátil, očividne bol zrelší a dospelejší.

Dávajte im čoraz viac zodpovednosti, aby sa naučili byť zodpovední.

**4. Dávať im postupne stále väčší priestor.**

Najlepšie je začať prísnejšie a potom im dávať postupne viac slobody, podľa toho ako prejavujú zodpovednosť a sebakontrolu.

Nicky: 11 ročná dcéra mala ísť s kamarátkou do mesta. Predtým išli niekoľko krát s ňou, aby vedela ktorým autobusom a vedela sa orientovať v centre mesta. Mala im zavolať, keď tam príde, určili sme čas, kedy má byť doma a zavolať keď sa oneskorí. Všetko išlo dobre. Ukázala, že na to má , a my sme jej mohli dôverovať a postupne sme jej mohli dať viac slobody.

Ak dáme naším tínedžerom priveľa slobody a potom ju musíme uberať, robíme krok naspäť a postupujeme negatívne, to je ťažké pre každého. Zatiaľ čo pridávať viac slobody podľa toho ako prejavujú čoraz väčšiu zodpovednosť je pozitívny postup.

**5.Nechajte ich robiť vlastné rozhodnutia** v toľkých oblastiach, v koľkých je to len možné, najmä tam kde sa nič vážne nestane, ak urobia chybu. Je mnoho oblastí : výber oblečenia, účesu, zariadenie izby, načo minú vreckové, čo robiť vo voľnom čase. Skúsenosti s vlastným rozhodnutím v týchto relatívne nedôležitých oblastiach, ich pripravia a pomôžu im, keď sa budú musieť rozhodovať v naozaj dôležitých veciach ,ako zodpovednosť pri jazde autom, v intímnom živote, alkohole, voľbe zamestnania či životného partnera alebo voľbe duchovného povolania.