Stanovenie hraníc-2.časť-**Povzbudzovanie k zodpovednosti**

 Učiť tínedžerov prevziať rastúcu zodpovednosť v ich živote znamená jasne im vysvetliť aké sú naše očakávania. Tínedžeri vycítia, či im dôverujeme, že dokážu robiť správne rozhodnutia a obvykle naplnia to čo od nich očakávame. Musíme im teda naše očakávania objasniť. Môžu zahŕňať napríklad to, že sú zodpovední za ranné vstávanie a včasný príchod do školy, za robenie domácich úloh a chystanie školských pomôcok na nasledujúci deň. Musíme im tiež objasniť, akú pomoc v domácnosti od nich očakávame a čo si majú platiť z vlastného vreckového.

Učenie samostatnosti znamená, aby si v závislosti od veku, samy vybavovali praktické záležitosti. Napr. zrušiť dohodnutú schôdzku, ospravedlniť sa v škole za neskorý príchod, objednať termín. Učiť tínedžerov zodpovednosti ,znamená nechať ich poučiť sa z následkov ich vlastných chýb. Preto je dôležité, aby sme ich sústavne nezachraňovali.

Príklad: Syn keď bol von s kamarátmi a mal prísť domov v stanovený čas, chodil vždy neskoro. Rodičia dohovárali, syn sa ofučal, šiel spať a na ďalší raz to isté. Až jedného dňa, keď potreboval byť na čas na tréningu a rodičia ho tam vozili , boli na stretnutí a neponáhľali sa. Hovorili: ešte chvíľu, ešte kávu....veď pre teba tiež čas veľa neznamená. Príučku si zapamätal a už chodí na čas domov.

Neexistuje účinnejší spôsob, ako naučiť naše deti sebakontrole a nechať si vypestovať tie vnútorné hranice než poučiť sa z vlastných chýb. Ako rodičia musíme dovoliť naším tínedžerom ,aby robili chyby. Chyby nás všeličomu učia. Učíme sa na chybách. Príslovie. „Jediná chyba, ktorú sme v živote spravili je tá, z ktorej sme sa nepoučili.“ Ale toľkí rodičia nechcú, aby ich deti robili chyby. Chyby ktoré spravia, môžeme s nimi prediskutovať a ony sa môžu poučiť pre druhý raz.

Naša úloha ako rodičov sa mení počas približne 18 rokov- od počiatočného riadenia ich života, kým sú malí až po stav , kedy im poskytneme maximálne našu radu, ak o ňu stoja. Táto zmena je rozhodujúca. Máme 2 možnosti. Buď ostať pri rovnakých metódach, ktoré sme používali keď boli deti malé, alebo uznať, že s vývojom našich tínedžerov sa musia meniť aj naše metódy. Naša úloha sa musí meniť z manažérov na poradcov. A čo je úlohou poradcov? Kladú otázky ,ponúkajú názory, delia sa so skúsenosťami, predstavujú možnosti, a predpovedajú výsledky, napokon ustúpia a nechajú klienta, aby sa rozhodol sám. Pravdaže táto zmena prebieha postupne počas dospievania, keď na seba preberajú čoraz väčšiu zodpovednosť.

Slávny výrok Marka Twaina hovorí: „ keď som mal 14 rokov , môj otec bol taký nevedomý, že som ho nemohol vystáť. No keď som dosiahol 21 nestačil som sa čudovať, koľko sa starý pán za tých 7 rokov naučil „

 Pozrieme sa na to, čo napomáha tomuto postupnému presunu od manažéra k poradcovi.

V prvom rade a predovšetkým

1. **Nesekírovať-** hoci to rodičov zvádza robiť, nebýva to účinné a vzďaľuje nás to od seba. Sociológ tvrdí: vy to možno za sekírovanie nepovažujete, ale je to sekírovanie, ak stále dookola zdôrazňujete svoje stanovisko a sústavne sa im snažíte pripomínať tie isté veci. Nepotrvá dlho, aby deti, neustále bombardované opakovanými príkazmi vypli úplne. Niekedy dokonca sekírovanie spôsobí, že deti začnú robiť presný opak toho, čo chcú ich rodičia.

Parsons: Niekedy narazím na mamy a otcov, ktorí sú veľmi dominantní Hovoria "my si nemôžeme pomôcť a vravíme: učeš si vlasy, trčí ti košeľa, rob tie úlohy takto....“ a ja im hovorím, "ale vy si musíte pomôcť, ak s tým neprestanete , stanú sa 2 veci. Po prvé, medzi vami a vaším dieťaťom vznikne priepasť, a po druhé, pre vaše dieťa bude ťažké uveriť, že vám skutočne na niečom záleží, keď vám vadí vždy všetko. Nemôžete bojovať na všetkých frontoch naraz. On sa snaží ,vo svojom veku 13 rokov je to ako na vysokých chodúľoch, držať rovnováhu a vy mu zdola kričíte „ zaprav si košeľu!“ ( nepodstatné) Môžeme vybojovať niekoľko bojov, ale nie všetky.

**2.Dávať čo najmenej pravidiel.** Hovoríme NIE len tomu, na čom skutočne záleží a všetkému ostatnému ANO. Každý z nás musí rozhodnúť o ktorých veciach sa nebude diskutovať, na čom skutočne záleží.

 Rodičia: Záleží nám ako sa prejavujú v spoločnosti, ich schopnosť počúvať, rešpektovať, vážiť si druhých, vidieť v nich to dobré. Sme dosť prísni, pokiaľ ide o určité výrazy, alebo postoje, ktoré toto znevažujú. Sme pevní ale zároveň jemní, nie sme zaťažení na to, ako majú upratané izby... Ďalšou vecou bez diskusie boli drogy, nemohli sme kontrolovať či ich užívali alebo nie, ale náš dospelý syn nám hovoril, že tento náš nekompromisný postoj mu pomohol ako tínedžerovi získať sebaistotu povedať nie keď bolo treba. Kamaráti pochopili, že drogy jednoducho brať nebude a to mu veci veľmi uľahčilo.

Ak vychovávame ako pár, je dôležité dohodnúť sa ,ktoré otázky budú u nás bez diskusie, a zaujať jednotný prístup. Pri osamelých rodičoch sa snažiť o čo najväčšiu zhodu.

Nenechajme sa ovplyvniť tlakom verejnej mienky.

**3.vedieť vysvetliť dôvody, prečo sme stanovili limity.** Malým deťom stačí povedať: lebo som to povedal, ale tínedžer potrebuje vysvetlenie. Takže ak trváme na tom, že majú prísť večer domov o určitej hodine, musíme povedať prečo. Napríklad, že sa na druhý deň potrebujú vyspať do školy, aby sa mohli sústrediť. Alebo ak chceme aby mali upratanú izbu, aby sa dali ostrihať, musíme vedieť prečo. Prof. psychológie: *To, čo adolescentov núti rebelovať, nie je nárokovanie si autority, ale svojvoľné uplatňovanie moci , takmer bez vysvetlenia pravidiel a bez toho aby sa mohli podieľať na rozhodovaní“*

**4. Byť pripravení vyjednávať** , to znamená diskutovať o hraniciach a robiť kompromisy tak, že spolu s nimi vypracujeme pravidlá, ktoré sú férové a prijateľné pre obe strany. Ak sme príliš autoritárski a chceme všetko riadiť, nedávame im slobodu, alebo priestor rásť, robiť chyby a tak musíme byť pevní, ale tiež súhlasiť s diskusiou, a niektoré hranice dohodnúť spoločne. Teda počúvať a vypočuť si ich pohľad na vec. Niekedy sa rodičia tak o nich boja, že ich ovládne strach a nedajú priestor posunúť sa ďalej. Očakávame, že v 18-tich budú žiť samostatným zodpovedným životom. V 15-tich nám ostáva len nejakých 1000 dní, aby sme ich viedli, v 16 –tich 600-700 dní. Na začiatku to bolo 7000 dní.

Hranice o ktorých sa dá diskutovať sú priestorom na vyjednávanie: o koľkej doma, či smú alebo nie na večierok, alebo keď urobí toto môžeš ísť von.... Tým, že vedieme diskusiu, prejavujeme tínedžerom úctu keďže im venujeme čas a sústredíme sa na intelektuálny spor s nimi. To pomáha rozvíjať ich logiku a schopnosť argumentovať, dáva im tiež pocit, že ich názor je hodný diskusie. Rodičom hrozia dve nebezpečenstvá. Jedným je, ak ustavične menia svoju mienku, druhým je, ak ju nemenia nikdy. Musíme byť na zmenu názoru pripravení. Nie preto že je to jednoduchšie, ani že sme unavení, ale že nás presvedčia ich argumenty. Rovnako budú chvíle, keď budeme musieť pevne zotrvávať na svojom. Jeden tínedžer nevedel hospodáriť s peniazmi, rodičia ho vždy vytiahli z kaše. Bola to pre neho medvedia služba, nenaučil sa to hoci teraz má už 22r.

**5. Určiť primerané následky pre prípad, keď prekročia dôležitú hranicu,** inak ich nenaučíme zodpovednosti. Ak zneužijú našu dôveru a prídu domov neskôr než sme im povedali, alebo idú niekam, kde nemajú dovolené, alebo nám klamú, musí to mať následky. Niekedy tam budú prirodzené následky, ktoré im môžeme nechať pocítiť, inokedy my budeme musieť určiť, čo bude najlepším prostriedkom ktorý ich odradí urobiť to znova. Musíme dôkladne zvážiť čo je vhodné. Ak bude následok ktorý uplatníme príliš mierny, nebude mať žiadny efekt. Na druhej strane ak bude príliš tvrdý vyvolá rozhorčenie. Pri malých deťoch musí by následok podľa možnosti okamžitý, aby bolo jasné, k akému priepustku sa viaže. Pri starších deťoch to môže byť aj dlhšie. Aj niekoľko dní, čo im poskytne dosť času na zamyslenie, čo zlé spravili. Tínedžerovi môžeme povedať: Ešte neviem čo urobím, ale poviem ti to neskôr. napr. stopnúť vreckové, nepustiť na party, či nocovať u priateľov, zakázať TV, počítač, mobil na deň, či týždeň pri vážnejšom priestupku. Dať úlohu- umyť auto, pozametať dvor, hrabať lístie, vyžehliť bielizeň. Niekedy je však dosť aj to, že sme ich prichytili a ony vedia, že nás klamali.

Určovať hranice tínedžerom nie je ľahké, pri všetkých zdaroch aj nezdaroch pri týchto búrlivých rokov nám pomáha, ak pamätáme na náš dlhodobý cieľ, ktorým je, že ich učíme zodpovednosti a tomu , aby sa naučili stanoviť si vlastné hranice samy.

Záver

Pre starších: Tip s budíkom. Keď dosiahli vek, že sa vracali domov, potom keď sme my išli spať, pred dvere spálne sme postavili budík nastavený na hodinu kedy mali byť doma. Ich úlohou bolo vypnúť ho skôr než by začal zvoniť a zobudil nás. Takto sme mohli ísť spať bez toho, aby sme sa znepokojovali a vedeli sme, že ak budík nezazvonil, všetko bolo v poriadku.