**Hranice 2 časť: Pomáhať našim deťom správne sa rozhodovať** Pri ťažkostiach a konfliktných situáciách, keď naše deti nechcú spolupracovať ľahko strácame zo zreteľa fakt, že našou prioritou je budovanie vzťahu s dieťaťom. Znamená to, že treba každé dieťa čítať individuálne( v rodine kde je viac detí) a uvedomiť si, že každé z nich reaguje odlišne. Niektoré deti sú citlivejšie, kým iné majú „ hrubšiu kožu“, niektoré sú poddajnejšie, pri tých je stanovenie hraníc jednoduchšie, kým iné majú silnejšiu vôľu a stanovenie hraníc pre ne môže byť naozaj ťažké. Preto je dôležité neporovnávať sa s inými rodičmi a nenamýšľať si, že zlyhávame. Mnohí rodičia si mysleli, že rodičovstvo je celkom jednoduché až kým nemali druhé dieťa. Iní rodičia čelia výzve stanovenia hraníc jedináčikom a chcú vedieť, či sú ich skúsenosti bežné. Nech už je situácia akákoľvek, naše deti sa budú snažiť hranice posunúť.

**Praktické návody, ako pomôcť našim deťom robiť správne rozhodnutia.** Predovšetkým buďte

 **1 .Spravodliví a jednoznační**

Ak sme voči našim deťom nespravodliví, začnú byť odmietavé a nahnevané. Musíme sa sami seba pýtať: **Sú deti v takom veku, že rozumejú našim inštrukciám? Neočakávame od nich príliš veľa na ich vek?** Napr. na pláži môžem povedať 6.r. nevzďaľuj sa odo mňa, ale nie 2r.na  nich musíme dávať po celý čas pozor a nemáme právo sa na ne nahnevať ak sa zatúlajú. Alebo 9 ročnému musíme veľmi jasne stanoviť pravidlá ohľadom internetu ,najlepšie keď je v izbe s nami a tak mu môžeme pomôcť dodržiavať hranice.

**2. Využívať účinne svoj hlas**

**Používať pevný tón, ak chceme svoje deti naučiť, čo znamená „nie“**

Učíme deti reagovať na to ,čo hovoríme, tón nášho hlasu je rovnako dôležitý, ako slová, ktoré hovoríme. Jednou z prvých inštrukcií ktorej malé dieťa porozumie je NIE vyslovenej pevným tónom keď staviame hranicu na jej miesto. Spočiatku ide o fyzickú bezpečnosť zreteľne a dôsledne povedané nie, ak chce ísť hore schodmi, dotknúť sa elektr. zásuvky ,alebo horúceho sporáka. Zdvihneme dieťa a odnesieme ho preč ak je to potrebné. Ak nejde o naliehavú situáciu nemusíme ani kričať.

**Snažiť sa nekričať pokiaľ deti nevarujeme pred nebezpečenstvom** ak napr**.** chce vstúpiť na vozovku plnú áut.

**3. Činy majú následky** Ľahko začneme na deti kričať, alebo ich zastrašovať namiesto toho, aby sme niečo podnikli. **Krik a hrozby sú neúčinné.** Ako ktosi povedal “snažiť sa dieťa ovládať kričaním a hádkami je to isté ako snažiť sa viesť auto pomocou klaksóna. " Je to celkom neúčinné. Zmenu spôsobí len náš skutok, to čo urobíme. Rozhodujúca je dôslednosť, takže je dôležité, aby naše nie znamenalo nie a naše áno zasa áno.

 Dôležitou zásadou rodičovstva je hovoriť to, čo naozaj myslíte, a myslieť to čo hovoríte, ak to nerobíme je veľmi ťažké presadzovať hranice. Napríklad povieme dieťaťu: “ Poupratuj hračky umy si ruky a poď večerať." O chvíľu: "Už som ti povedala poď...., a o 5 min. znova :" Viac ti to nebudem hovoriť...". Dieťa si myslí : "čoby nie, len si začala, povieš mi to ešte 10x " a má pravdu, pretože takto je to vždy. A potom nasleduje výbuch emocií, plač a krik**. Nie je to fér, pretože sme našu požiadavku skrátka nemysleli vážne. Správny prístup: "**Janko chcem aby si odložil hračky ,umyl si ruky a prišiel sa navečerať. Ak neprídeš k stolu s umytými rukami pôjdeš k stolu bez večere. " Až keď má v ruke v posteli suchár rozmýšľa, : "čo sa to stalo?" Jeho mama to myslela vážne.

**4.Byť vždy o krok vpredu**

Niektoré boje a vzplanutia môžeme vyhrať vopred. Výborný nástroj pri výchove malých detí je rozptýlenie. **Využiť rozptýlenie, to znamená odviesť pozornosť dieťaťa od príčiny konfliktu.**

**Vytvoriť si vlastné rodinné pravidlá ako sa vyhnúť opakovaným sporom.** Pri starších deťoch pomôže ak vopred určíme napríklad koľko času môžu tráviť na PC, internete.... ,stanoviť pravidelný čas na robenie úloh a podobne.

**5.Dať možnosť výberu**

Dať našim deťom slobodu výberu v toľkých oblastiach v koľkých len môžeme.

 Učiť ich prevziať zodpovednosť za svoje činy je životne dôležitou súčasťou výchovy . A rodičom to pomáha, aby neboli príliš dominantní. Pomôcť im rozhodnúť sa v maličkostiach, napríklad čo si zobrať ku kamarátke, im pomáha dozrievať. Majú pocit, že si môžu riadiť trochu svoj život.

**Mať možnosť výberu je dôležitou súčasťou učenia detí zodpovednosti**

**Dať im na výber vo veciach, ktoré nie sú dôležité, napríklad s akou hračkou sa chce hrať, chceš sa na pláži hrať alebo plávať?** Možnosť výberu pomáha zneškodniť hroziaci konflikt.

**6.Mať veci pod kontrolou**

Mať pod kontrolou sami seba, a svoje emócie, inak sa ľahko necháme zatiahnuť do emocionálneho zápasu s našimi deťmi.

**Naše emocionálne reakcie môžu dodať deťom pocit moci nad nami - ako keď sa im podarí určitým správaním stlačiť náš „ veľký červený gombík“, aby uvideli našu reakciu. To je - nahneváme sa, začneme ich naháňať, rozčúlime sa**. Takže robia to o čom vedia, že nás vytočí, len aby videli našu reakciu . Ide o to, aby sme mali svoju stratégiu, ako sa n**enechať zatiahnuť do hádky. Ako odstrániť napätie a hádky pri procese stanovenia hraníc? Niektorým rodičom pri sebakontrole pomáha systém jasných varovaní. Napr. dať deťom 2 šance zmeniť ich správanie pred tým, než uplatnia následky.** (Systém kariet: žltá, zelená červená- ***Odmietnutie výhody, odmeny*** .

Ak máme jasný systém varovaní, znamená to, že mi rodičia sme tí, ktorí rozkazujú a nedáme sa manipulovať. **Nenechať sa manipulovať krikom, fňukaním, či záchvatom hnevu.**

 Nie sme povinní donekonečna vysvetľovať dôvod každého obmedzenia a vyčerpávať sa v snahe prinútiť ich aby sa správali ako treba.

**V prípade že pokračujú v nesprávnom výbere je dôležité**

**7.Uplatniť následky** **V prípade zlého správania je veľmi dôležité zakročiť, to je uplatniť následky.** Bude to často vrcholne nepohodlné. Napríklad v parku sa dieťa nevhodne správa, ak rodič povie: "Ak neprestaneš musíme ísť domov ", a ono pokračuje v zlom správaní, musíme ísť domov. Ak máme viac detí so sebou, alebo sme práve prišli, je to nepríjemné . Avšak ak nepôjdeme domov, deti nás nebudú brať vážne.

Neúčinné hrozby zľahčujú naše slová, stávajú sa čoraz zbytočnejšími, a neúčinnejšími. Takže lepším varovaním by mohlo byť povedať: "Ak neprestaneš,... budeš sedieť pri mne 5 min. kým ostatní sa budú hrať." Je množstvo rozličných následkov, ktoré sa dajú použiť v rozličných situáciách treba zistiť, ktoré sú pre naše dieťa v danej situácii najúčinnejšie.

**Nepoužívať hrozby – varovať len takým spôsobom, ktorý sa dá aj uplatniť**

**Vymyslieť účinné následky**

 Čím je dieťa menšie, tým okamžitejší musí byť následok. Starším deťom môžeme nechať už určitý časový odstup. Najúčinnejšie sankcie sú -zrušenie privilégií. / žiadne vreckové v tom týždni, zákaz návštevy priateľov, PC, TV - v ten večer, či víkend. /

 Ak používame metódu správnych a nesprávnych rozhodnutí, a dôsledne uplatňujeme následky, kým sú deti malé, zbadáme, že keď sú deti väčšie, nemusíme ich uplatňovať tak často. Obyčajne stačí napomenutie a už vedia čo majú robiť. Už zistili, že život je ľahší keď sa rozhodujú správne. Čím sú naše deti staršie, tým je menej treba, aby sme riadili a usmerňovali ich správanie. Naopak, tým viac sa majú učiť kontrolovať vlastné správanie a prevziať zodpovednosť za svoje činy. Toto zahŕňa tiež učenie sa na vlastných chybách. Je životne dôležité, aby sme ich sústavne nezachraňovali inak sa nebudú môcť poučiť z dôsledkov svojej nesprávnej voľby.( na základe svojho rozhodnutia meškajú, neodvezieme ich, nech prídu neskoro, trápnosť pri ospravedlňovaní ich prinútiť zobrať si ponaučenie.)

**8.Spolupracovať**

**Ak dieťa vychovávajú obaja rodičia:**

**Dohodnúť sa na spoločnom postupe ( môže vyžadovať kompromis)** Jeden rodič prísnejší druhý povoľnejší. Deti sú inštinktívni majstri v taktike „ rozdeľuj a panuj.„ je tajomstvo kde sa tomuto umeniu učia, asi sa s tým narodia .

**Byť dôslední -** dieťa počuje od jedného rodiča nie , ale ide sa opýtať druhého, hoci už poznajú odpoveď. Preto je dôležité aby si to rodič overil a spýtal sa : čo povedala mama?

**Navzájom sa podporovať** aj v prípade, že sú rodičia rozvedení. Treba sa snažiť dodržiavať pravidlá a hodnoty toho druhého, aby deti mali istotu. Nie je to vždy možné, ale treba sa snažiť. Spolupracovať ako partneri na rodičovských záležitostiach, aj keď to nie je jednoduché. Mladí ľudia sa cítia omnoho viac rešpektovaní a nemajú pocit, že ich každý ťahá na svoju stranu. Je dobré prediskutovať spoločnú stratégiu.

U rodičov je dôležité aby boli jednotní a to pred deťmi . Aj keď sa odlišujeme v názoroch , zhodneme sa niekde v strede a rozhodneme sa o ďalšom postupe.

**Záver : Uplatňovať na našich deťoch disciplínu je vyčerpávajúce, z krátkodobého hľadiska sa to môže zdať ťažké, ale prínosy sú dlhodobé. Keď sa doma ustanovia správne hranice , pričom deťom dávame povzbudenie a uistenie a udržiavame si zmysel pre humor, rodina sa stáva príjemnejším a bezpečnejším miestom kde naše deti môžu rásť. Je oveľa pravdepodobnejšie, že vyrastú na ľudí , ktorí vedia prevziať za svoje správanie zodpovednosť.**