**UČIŤ DETI ZDRAVÝM VZŤAHOM**

**1.časť: Stvárňovanie a praktizovanie vzťahov**

*Opakovanie:* Počas stretnutí sme si hovorili načo slúži rodina, ako našim deťom prejavovať lásku aby ich citová nádoba bola stále plná a o dôležitosti stanovenia hraníc pre naše deti, aby sa naučili správne sa rozhodovať samy za seba. V tejto časti sa chceme pozrieť na to, ako učiť naše deti budovať zdravé vzťahy čo je v živote dôležitým umením. Deti sa o vzťahoch učia najviac vo svojej vlastnej rodine. Najväčší účinok na ne má to, čo im predstavujeme my samy. Pozorujú spôsob, akým sa my dospelí správame jeden k druhému, všímajú si, či sa navzájom počúvame alebo to vyžadujeme len od druhých. Či si vyjadrujeme fyzickú náklonnosť, alebo naopak nezáujem. Vnímajú ako riešime konflikty a či sa vieme ospravedlniť jeden druhému.

**Rob Parsons: “**Viete čo je naozaj desivé na výchove detí? Nie to, že nás nepočúvajú, ale práve to, že počúvajú každé slovo. Počujete ich, ako dávajú rady svojim priateľom, ktoré počuli od vás, akoby ich práve vymysleli a to vás uzemní. Nie? Jeden otec mi povedal: svojim deťom by som sa nikdy za nič neospravedlňoval“.... Ako im potom ukáže ako sa treba ospravedlniť? Nie je problém keď naše deti vidia ako sa hádame s manželkou , ale vidia nás odpustiť si, vidia ako sa uzmierujeme, my tu formujeme charakter. Znova a znova sa ukáže, že naše deti sa premieňajú na nás.“

Deti nás pozorujú a učia sa z toho, ako my – ich rodičia reagujeme v náročných situáciách, aj vtedy, keď je to ľahšie.

V prvej časti si povieme o dvoch spôsoboch ako pomôcť našim deťom budovať dobré vzťahy

**A/ Sila počúvania**

Schopnosť byť dobrým poslucháčom je pre rodiča nevyhnutnou. Niektorí z nás sú už od prírody lepšími poslucháčmi než iní. Dobrou správou je, že sa to dá naučiť. Najťažšie na počúvaní je, že vyžaduje čas a úsilie pričom nie je vždy celkom jasné, čo nám chce dieťa povedať. Príklad: Dieťa po príchode zo školy má zlú náladu, povie, že si zranil koleno pri páde, po dlhšom rozhovore porozpráva, že sa zasekol na záchode a poriadne sa vystrašil .Toto bol dôvod rozčúlenia a nie pád.

Ak chceme naše deti povzbudiť, aby hovorili o svojich pocitoch, musíme byť pripravení počúvať ich vtedy, keď chcú hovoriť ony a nie iba vtedy, keď to vyhovuje iba nám.

Spôsoby Ako sa stať lepším poslucháčom pre naše deti:

**1.Venujte sústredenú pozornosť**

Deti musia vedieť že nás nemajú prerušovať pri rozhovore s inými, ale my sa musíme tiež naučiť sústredenej pozornosti . R**ozpoznajte dôležité okamihy, v ktorých treba ukázať, že skutočne počúvate.** Ak nám chce dieťa niečo povedať a my ďalej čítame noviny, či pozeráme TV, upratujeme, nakoniec sa prestane snažiť s nami komunikovať.

 Vo chvíľach, kedy naše dieťa potrebuje našu plnú pozornosť môžeme ukázať tým, že odložíme to, čo práve robíme a pozeráme sa mu do očí. **Udržujte očný kontakt pri rozhovore.** Veľa krát sa stane, že budeme musieť povedať: Teraz mám prácu ale o 5 min. budem hotová a potom mi to môžeš povedať. Musíme dodržať slovo, inak ich môžeme znechutiť a na koniec sa prestanú snažiť.

**2. Prejavte záujem o to čím deti žijú.**

Vždy nás bude niečo rozptyľovať čo sťaží počúvanie

**-vyžaduje si to úsilie a veľkorysosť**

**Počúvajte čo zaujíma vaše deti aj keď nám je to cudzie -** program ktorý nás nudí, šport ktorý obľubujú ( chlapci hokej, formula...)

**3. Nesnažte sa ich umlčať**

Keď deti nikto nepočúva, prípadne ich kritizujú, zdá sa im, že sa rodičom nikdy nezavďačia a majú tendenciu prestať komunikovať o svojich myšlienkach a pocitoch. Musíme ich nechať vyjadriť názory, ktoré sa od tých našich môžu značne líšiť, práve tým ,že ich počúvame, dávame najavo ,že si ich myšlienky vážime

**-vážte si ich názory**

**-dovoľte im, aby prejavili svoje negatívne pocity, ako sklamanie, rozpaky, smútok a hnev**

**4.Počúvanie s odozvou**

Niekedy sa nám naše deti snažia niečo povedať, ale nevedia celkom vyjadriť svoje pocity a my máme sklon dávať im rady , alebo ich opravovať bez toho, aby sme rozumeli, čo nám vlastne hovoria.

Odozva nielen že pomáha vedieť, či sme ich správne pochopili, ale im aj pomáha identifikovať a chápať, čo sa snažia povedať. Pomáha im to správne pomenovať vlastné pocity. Je to empatické počúvanie. Je veľmi dôležité hlavne pri väčšom probléme, napr. v škole s učiteľom, či šikanovaní dieťaťa. Byť chápavý a snažiť sa  vytiahnuť z detí ich myšlienky počas počúvania je veľmi účinné, ale často treba zmeniť naše návyky. Rodičia sme zvyknutí prerušovať, vedieť všetko lepšie, mať názor ako vyriešiť trápenie. Je dôležité počúvať deti, učíme ich tým počúvať čo je životne dôležitá zručnosť pri budovaní vzťahov.

**-Zopakujte dieťaťu čo si myslíte, že vám hovorí**

**- spätne zopakujte dieťaťu niektoré z jeho slov,**

 **ale nie na spôsob papagája, pretože ho to môže podráždiť**

**-sústreďte sa na odzrkadlenie pocitov, o ktorých si myslíte, že sa ich dieťa snaží vyjadriť.**

**Napr. „ Zdá sa, že si nahnevaný, znechutený, smutný**

* **Počúvanie s odozvou pomôže vašim deťom pomenovať vlastné pocity**

**Svedectvo mamy : Keď sa pozerám späť uvedomujem si, že som príliš často skracovala proces skutočného počúvania, pretože som si sama urobila rýchlo názor na situáciu, potom som chcela vyriešiť problém dobrou radou, aby som predišla dlhšiemu rozhovoru**

**B/Praktizovanie vzťahov so súrodencami a  inými deťmi**

1. **Neporovnávajte**

**-ceňte si každé vaše dieťa pre jeho jedinečnosť**

**-vyhýbajte sa nálepkovaniu**

**-nevyzdvihujte jedno dieťa ponižovaním druhého**

**2.Nesnažte sa robiť rozhodcu v každom spore**

**-poskytnite im priestor, aby si svoje nedorozumenia vyriešili sami**

**-zostaňte nestranní -neobviňujte vždy len staršie dieťa a nerobte unáhlené závery**

**-zasiahnite ak si navzájom ubližujú**

**-vopred myslite na obvyklé príčiny pravidelných sporov. Kde sa dá využívajte „ výmenu stráží“**

**3.Trávte spolu čas ako rodina**

**-Nejedávajte vždy oddelene**

**-Nemajte doma viac televíznych prijímačov**

**-organizujte rodinné výlety, večery, prázdniny**

**-robte spolu domáce práce**

**-dovoľte im spoločne sa zabávať, hrať detinské hry, blázniť sa , hrať vonku**

**- nesnažte sa ich vždy a za každú cenu zabaviť. Nechajte ich aj nudiť sa, aby si vymýšľali vlastné hry**

**-zabávajte sa spolu ako rodina**

**4.Dajte každému dieťaťu priestor a trochu súkromia**

**-niektoré deti potrebujú tráviť viac času samy než iné**

**5. Pomáhajte im vidieť dobré stránky toho druhého**

**-Vštepte im zmysel pre zodpovednosť tým, že ich necháte dávať pozor jeden na druhého**