**UČIŤ DETI ZDRAVÝM VZŤAHOM- AKO ZVLÁDAŤ HNEV**

V tejto časti si povieme o tom , ako zvládať náš hnev aj o tom ako pomáhať našim deťom zvládať ten ich. Príklad: otec v obchode, syn sedí v  nákupnom vozíku. Pri pokladni začne kričať a jačať, otec hovorí pokojným a miernym hlasom: „ Nerozčuľuj sa Peter, neplač Peter, nekrič Peter“, stála za ním staršia pani, ktorá cítila, že musí skomentovať tento žiariaci príklad otcovstva. Pane, môžem vás pochváliť za to, ako sa správate k vášmu malému Petrovi? Pani, odpovedal unavene, Peter som ja.

Hnev sám o sebe nie je zlý. Je to prirodzený pocit. Pociťujeme ho , keď je niečo nesprávne, keď treba niečo vyriešiť, hnev však môže byť aj nekonštruktívny.

**Škodlivé prejavy hnevu**

**Niektorí ľudia reagujú ako nosorožec -keď sa nahnevajú , zaútočia a agresívne prejavujú svoje pocity.** Krik, všetko okolo lieta. **Niektorí ľudia reagujú ako jež- keď sa nahnevajú, snažia sa chrániť samých seba a skrývajú svoje pocity.** Človek- Jež, chce **z**a každú cenu zachovať mier, a inklinuje k tomu, že si necháva každé zranenie pre seba, a tak okolie ani netuší že je nahnevaný .

Je však dôležité hovoriť o svojich pocitoch a tiež dovoliť druhým, aby otvorene prejavovali svoje zranenie a hnev. Tak sa to dá skôr vyriešiť, ako keď sa to nechá kvasiť.

**Učiť sa ovládať svoj hnev**

Ak sa to majú naučiť deti, musíme sa to naučiť najskôr my samy., mať kontrolu nad svojim hnevom. Dáva to deťom pocit istoty, že ich rodičia sa môžu na ne hnevať, ale nestrácajú pritom nad sebou kontrolu. Ak neovládame svoj hnev, správame sa spôsobom, ktorý je potencionálne veľmi ničivý. Môže sa stať, že naše deti udrieme, ublížime, alebo povieme veci, ktoré ich môžu poškodiť po psycholog. stránke. Takže prvá vec, ktorú musíme urobiť, keď cítime hnev je pritiahnuť mu uzdu.

Nie je to ľahké, ale bez ohľadu na náš temperament, môžeme urobiť zmeny v záujme nášho rodinného života. Príklad otca s prísnou výchovou v detstve, stal sa vojakom a despotickú výchovu aplikoval na svojho syna. Začal navštevovať psychol. poradńu a osvojil si postup: keď syn spravil niečo zlé a on na neho kričal, potom si spolu sadli a pohovorili si o tom . Predtým som si myslel, že deti nemajú vlastný názor- hovorí otec, ale teraz si dokážem vypočuť synovu mienku. Jeho syn povedal: Trávim s otcom veľa času a myslím, že sa s ním veľmi dobre rozpráva. Rozprávame sa o športe, spoločne fandíme tímu, hráme počítačové hry. O problémoch v škole, s kým som sa bil. Keď ma vyhreší, myslí to dobre, lebo je pri tom pokojný, myslím, že sa budem môcť s ním vždy takto rozprávať.

Niekoľko spôsobov ako efektívne zvládať náš vlastný hnev :

**1.Odhaliť korene nášho hnevu,** zistiť príčinu a nevylievať si ho na našich deťoch.

**-STOP- pýtajte sa : mám z niečoho strach, trápi ma niečo, potrebujem odpočinok, alebo potravu?**

**-prenášaný hnev : hlboko ukrývaný hnev zapríčinený niekým v minulosti, môže sa dostať na povrch a vyliať sa na niekoho iného** -manžel.partnera, predavačku, na naše dieťa. Nemôžeme neustále vybuchovať, toto je prenášaný hnev . Je dobré vyhľadať poradcu ( ako v príbehu o otcovi-vojakovi)

**-  vysporiadajte sa s nevyriešenými zraneniami z minulosti prostredníctvom odpustenia** ( odpustiť ľuďom, ktorí nám ublížili) Ak trestám deti, musíme si byť istí, že je to trest a nie vylievanie hnevu na nich.

**2. Dožičte si čas na upokojenie** „ Myslel som si, že som veľmi pokojný človek, až dokým sme nemali deti. Zistil som, že deti ma vedia viac vytáčať, ako čokoľvek pred tým čo som zažil. Keď boli malé, strácal som nervy hlavne vtedy, keď sa hádali jeden s druhým. Neskôr som si uvedomil, že to v danej situácii nebolo práve najvhodnejšie a rozhodne som im tým nedával dobrý príklad. Takže najlepšie bolo, ak som sa na 20-30 min niekam utiahol, zhlboka sa nadýchol a stlačil tlačidlo stop aby som znovu nadobudol rovnováhu, aj keď sa zatiaľ zdalo, že po celom dome zúri 3. Svet. Vojna. Vrátil som sa oveľa pokojnejší. Toto mi pomohlo nerobiť unáhlené závery a neobviňovať nespravodlivo jedno či viac detí. “( Nicky Lee)

**-stlačte tlačidlo stop -**počítať v duchu do 10, odísť z miestnosti, potom sa pozrieme z nadhľadu, vlastne treba spomaliť, nie rýchlo rozprávať. Ak neovládame náš hnev ľahko povieme niečo zraňujúce čo  neskôr ľutujeme. Preto je vhodné dopriať si čas na upokojenie.

**-vyhýbajte sa unáhleným záverom**

**3. Pomenujte skutok, nie charakter dieťaťa**

Keď sme nahnevaní ,je také ľahké povedať: si taký hlúpy, aká si nešikovná, si beznádejný prípad.

Toto je nálepkovanie dieťaťa, takéto slová ho môžu hlboko zasiahnuť a dieťa im začne veriť.

**-vyhýbajte sa frázam ako: “ si taký nedbanlivý, si taká zlá, hlúpy,**

**-deti veria nálepkám**

**-pomenovanie skutku pomáha deťom zmeniť sa. Napr.: To čo si urobil, bolo veľmi nedbanlivé , tvoja poznámka bola nepekná, hlúpa...**

**4.Na vyjadrenie pocitov používajte 1. osobu „ja cítim“**

Namiesto hovoriť o druhých ako: Ty vždy, ty nikdy. Zabráni to tomu, aby sa spor zvrhol na obviňovanie a pomáha to situáciu zmierniť.

**-Pomôže to vyhnúť sa nálepkovaniu druhých ľudí**

**-deti ľahšie reagujú konštruktívne a skôr zmenia svoje správanie**

**Namiesto**: Si to najdrzejšie decko na svete, je lepšie povedať: Hnevá ma , keď si taká drzá. Nikdy nedávaš na nič pozor, je lepšie povedať: Som smutný, keď vidím, že si rozbil tú hračku. Ty klamár, radšej povedať: bola som sklamaná, keď som zistila, že si klamal.

Jedna mama opisovala situáciu s navareným obedom. Keď povedala ako sa cíti, že ju v domácnosti berú ako samozrejmosť , malo to väčší účinok než akýkoľvek krik.

Rovnako dôležité ako zvládať náš vlastný hnev je

**Pomôcť našim deťom zvládať ich hnev**

V kúpeľni sa krátko pomodlím, napr. Bože ukáž mi cestu a potom ich posadím a porozprávam sa s nimi, prečo sú nahnevaní

**Záchvaty zlosti u batoliat**

**-je to normálne správanie batoliat( 20 mesiacov-4 rokov)**

**-nie ste preto zlým rodičom**

**-pamätajte na STOP**

**-myslite dopredu- odvádzanie pozornosti-** Majme na pamäti že pokiaľ deti nemajú naplno vyvinutú schopnosť slovne vyjadrovať svoje pocity, budú ich vyjadrovať prostredníctvom sĺz, fyzických prejavov a záchvatov a to je v poriadku. Pravdupovediac spôsobiť našim deťom pocit sklamania a frustrácie tým, že nemôžu mať čo práve chcú je pre ne veľmi užitočná a zdravá lekcia, je to takzvané oddialené uspokojenie , čo znamená, že nemôžete mať vždy všetko čo chcete, vtedy keď to chcete.

Naša reakcia na záchvat zlosti môže značne ovplyvniť dĺžku jeho trvania aj to či sa zopakuje. Ak sa rozčúlite vy, hráte do karát dieťaťu. Deti v tomto veku ( do 4r) vyžadujú pozornosť matky a ak nemôžu získať váš úsmev, dajú prednosť vášmu hnevu pred ignoráciou.

Najlepší spôsob ako zvládať záchvaty( svedectvo matky) je ostať citovo nezaujatý, čo je veľmi ťažké, najmä pri prvom dieťati alebo keď ste na verejnosti, nestarať sa, čo si myslia ostatní. Práve to vytvára najväčší tlak a podľahnete oveľa skôr. Povzbudivé je, že roky so záchvatmi netrvajú večne, ale to ako sa k nim staviate má dlhotrvajúci efekt.

**Možnosť výberu, rutinné činnosti**

**Ak sa záchvat rozvinie na plno , tvárte sa pokojne a nepodľahnite panike.**

**Ak ste na verejnosti, zostaňte blízko pri dieťati, alebo ho pevne zovrite do náručia, pokým hnev nepominie. Ak ste doma, odveďte dieťa do inej miestnosti.**

**Keď záchvat zlosti pominie ,nedajte príliš najavo úľavu**

**Staršie deti ( 5-10 ročné)**

Každé dieťa reaguje inak, výrečné sa háda, iné ak sa hnevá rozdáva údery.

**-Všímajte si, akým spôsobom prejavuje hnev každé vaše dieťa**

**-zaumieňte si naučiť ich hnev radšej vyjadrovať ,** učíme ich vyjadrovať hnev zrelým spôsobom

**namiesto toho , aby ho agresívne ventilovali , alebo potláčali.**

**-pomôžte im vyjadriť hnev primeraným spôsobom ( slovami a slušne)**

**-korigujte hrubé deštrukčné správanie, nadávky bitky,atď. bez toho ,aby ste ich „umlčali“**

Napr. dieťa povie mame , alebo sestre: " ja ťa nenávidím." Rodičia často povedia : “nemôžeš nenávidieť mamu, alebo sestru“, skôr treba povedať: “ Zdá sa, že si momentálne na svojho brata, sestru naozaj nahnevaný,“ takže pomenujete emóciu, vlastne mu spätne ukazujete, čo asi cíti a potom mu pomáhate vyjadriť to vhodným spôsobom. Môžete mu nechať priestor, napr .vybehnúť hore schodmi, pričom nebežíte za ním, necháte ho nech sa upokojí . Z biológie vieme, že keď v mozgu prepukne hnev hlavný orgán myslenia vypne a to spôsobí, že dotyčný nevie niekedy aj hodinu uvažovať jasne. Deti potrebujú ísť vtedy niekam preč, aby sa upokojili a mohli svoj hnev zvládnuť a nebyť zahnané do kúta, a prinútené hovoriť, keď možno práve ani hovoriť nedokážu.

**-dovoľte im vyjadriť negatívne pocity- bolesť, smútok, hnev, atď.**

**-ak nedovolíme tieto pocity vyjadriť, alebo o nich hovoriť, môže to viesť k pasívnemu - agresívnemu správaniu, napr. dieťa využíva negatívne správanie na „pomstu“- nekomunikuje, odmieta spolupracovať, úmyselne provokuje**

**-treba zistiť či aj my niečím neprispievame k hnevu svojho dieťaťa**

**-netrestajte dieťa za to, ak svoje negatívne pocity vyjadruje ešte nezrelým spôsobom**

**Tri princípy, ktoré pomôžu našim deťom naučiť sa zvládať ich hnev**

1. **Uvedomte si že ide o dlhodobý proces**

**-normálne trvá najmenej 18 rokov**

**-pomôžte im uvedomiť si, že rozprávať sa o veciach , ktoré ich hnevajú, je oveľa osožnejšie než zle sa správať.** Naučiť ich, že záchvaty hnevu nepovedú k tomu, že dostanú čo chcú, že ak v hneve udrú mladšiu sestru budú mať z toho nepríjemnosti. Pri niektorých ´deťoch to môže byť proces náročný a zdĺhavý, alebo si bude vyžadovať odbornú pomoc.

1. **Snažte sa odhaliť pravú príčinu hnevu**

**-počúvajte vaše dieťa**

**-STOP - má z niečoho strach, trápi ho niečo, potrebuje si odpočinúť, je hladné?**

**-odhaliť príčinu nemusí byť jednoduché - možno ju ani samé nepozná .**Môže to byť kombinácia viacerých príčin. Ako dospelých nás zaujíma často iba to, aby rozumeli ony nám, no zabúdame na to, že aj my máme rozumieť im tak, že ich pozorne počúvame. Samozrejme, že je ťažké počúvať, ak je dotyčné dieťa nahnevané, alebo sa správa nerozumne, sústredíme sa na nezrelé prejavy hnevu a nerozpoznáme čo je za tým. Môže to byť nespravodlivosť v škole, alebo že ich nevybrali do tímu, cítia sa v kolektíve odstrčení, **-ak nenájdeme hlavnú príčinu, môže sa začať hnevať ešte viac, alebo svoje emócie potlačí čo však neskôr vedie k vzbure.**

**-vytvorte prostredie otvorenosti a úprimnosti, aby ste ho povzbudili ku komunikácii.**

**Jeden otec hovorí: “** Začiatok cesty rodičovstva je ľahký, ľúbite ich ,beriete ich na ruky, tešíte sa z nich, potom ich uspávate , ale keď začnú odvrávať, mudrujú, hádajú sa s vami, diskutujú, vtedy to začína byť komplikované. Vtedy ako rodič prechádzam od : Ja som povedal a platí to, k diskusiám o tom, ako vnímajú isté veci a prečo ich tak vnímajú. Ide o to znížiť sa na ich úroveň a vypočuť si, čo nám chcú povedať.“

**To neznamená že ak je hnev namierený na nás kvôli stanoveniu hraníc , že máme ustúpiť, to by z dlhodobého hľadiska pre ne nebolo dobré, musíme trvať na tom, aby robili čo od nich žiadame, pokojným a pevným spôsobom**. Keďsa upokoja, môžeme povedať : “Chápem ,že sa ti nechcelo ísť, keď som to povedala, ale to nebol dôvod na to, aby si bola na mňa drzá ,to ako si sa správala sa nikomu nezdalo zábavné“.

**3. Buďte vzorom správneho riešenia konfliktu**

Za väčšinou hnevu je nevyriešený konflikt. Koniec koncov naučia sa zvládať svoj hnev vtedy, keď sami naučíme zvládať ten náš. To znamená, vysporiadať sa s našimi rozdielmi a po hádke sa udobriť. **-Nechajte, aby vaše deti videli ako vy dospelí riešite vaše konflikty a ako sa uzmierujete**

**- ak mi ako rodičia urobíme chybu,** sme nespravodliví, kričíme na nich, vtedy sa  **musíme svojím deťom ospravedlniť.** To stavia mosty, stmelí vás to s dieťaťom. Niekedy je to ťažké, ale je to dôležité. Učia sa povedať prepáč. Ak sa pohádate práve pred spaním, je dôležité ospravedlniť sa kým pôjdu spať .Aby nezaspávali s pocitom hnevu, ale aj pre rodiča je to dôležité.

**- ak urobia chybu ony, musíme im odpustiť**

V domove, kde je ospravedlnenie a odpustenie normou učia sa aké je dôležité nenechávať veci kvasiť. **- nedovoľte zraneniu, alebo pochovanému hnevu kvasiť**

**Keď naše deti počúvame a dávame im príklad dobrých poslucháčov, keď ovládame náš hnev a učíme ich ovládať ten ich, keď si trénujú vzťahy s inými deťmi budú emocionálne zdravšie a lepšie vybavené na budovanie dobých vzťahov.**

Svedetvo v Kauflande:-

mladá tehotná mama a syn 3-4 r. výborne zvládnutý hnev dieťaťa, odpútanie pozornosti:

Dieťa chcelo nejakú vec, počula som vetu matky prísnym-pevný tónom:“ povedala som, že nekupujeme žiadnu hračku“ Syn sedel v nákupnom  košíku a reval hlasom. Keď som sa vrátila k pultu s ovocím, matka ho nalákala dávať pomaranče do sáčku. Bolo vidieť, ako to robil proti svojej vôli hádzal pomaranče do sáčku a fňukal. Ona sa však trpezlivo milým hlasom prihovárala a opisovala, čo ešte kúpia. Ďalej sa mu venovala, zapájala ho do nákupu a kým sme prešli obchodom synček bol radostný zákazník.