**Náš dlhodobý cieľ**

Aj keď sa snažíme vzdelávať a hľadať informácie, nič nás nepripraví na realitu príchodu detí .

Nech sa naše rodičovstvo začalo akokoľvek( spomeňme si na čas kedy sa nám narodilo prvé dieťa) musíme mať na pamäti že naše deti nevlastníme, nemôžeme zaručiť čo z nich vyrastie, ale máme na to veľký vplyv. Mať malé deti sa zdá niekedy nekonečným, ale medzi narodením a osemnástym rokom je len 6579 dní, ktoré máme na desivú úlohu pripraviť ich na život. Keď budú mať 10 rokov bude za nami viac ako 3650 z nich.

**1.časť: Povzbudzovanie k zodpovednosti**

**Viesť naše deti k zdravej nezávislosti**

**-naše deti nie sú naším majetkom**

**-pomáhame naším deťom prejsť od rodičovskej kontroly k sebakontrole**

**-nechať deti odísť môže byť pre rodičov ťažké**

Našim dlhodobým cieľom ako rodičov, je pomôcť našim deťom stať sa samostatnými, zodpovednými dospelými. Je to pozvoľný proces vymanenia sa spod rodičovskej kontroly, kedy sú na nás celkom závislé, až k sebakontrole, kedy už dokážu stáť na vlastných nohách a sú zodpovedné za svoje rozhodnutia. To neznamená, že s nimi aj naďalej nebudeme mať blízky vzťah, práve naopak, ale keď budú mať už okolo 18 rokov, náš vzťah sa mení na vzťah s dospelými ľuďmi. Môžeme im radiť, ale už za ne nerozhodujeme. Chceli by sme deti, ktoré sa za každých okolností rozhodujú múdro.

Postupné osamostatňovanie začína v mladom veku, a pre mnohých z nás to môže byť ťažké.

*Nicky svedectvo: dieťa ide 1x do školy, bála sa , nechcela ísť, učiteľka ju musela doslova odtrhnúť odo mňa. Cítil som sa, akoby kus zo mňa odišlo s ňou. Bola to agónia, celý deň nám so Silou bolo mizerne a predstavovali sme si, že bude mať traumu do konca života, ale keď sme pre ňu prišli na konci vyučovania ,vysvitlo, že bola nadšená , prestala plakať 2 min. po tom ako som odišiel.*

**-postupný proces počas 18 rokov,**

**-umožniť im vlastné rozhodnutia a učiť sa z vlastných chýb**

Osamostatňovanie znamená nechať deti rozhodovať primerane ich veku a vyspelosti vo všetkých možných veciach, ako je výber priateľov, záľub ktorým sa chcú venovať ,o tom ako použijú svoje vreckové. Tiež to znamená prejavovať im stále viac dôvery v závislosti od veku , to v nich buduje dôveryhodnosť.

**-nezdravé riadenie môže byť zapríčinené túžbou dobre vyzerať, obavou z neúspechu, stresom či túžbou po dokonalosti**

Ako rodičom sa nám môže stať, že to s riadením života našich detí preháňame a ani si to neuvedomujeme, no každé prehnané riadenie zabrzdí zdravý vývoj dieťaťa.

**Príznaky nezdravého riadenia**

**1.organizovanie života detí do najmenších podrobností**

**-vrtulníkové rodičovstvo-krúženie nad deťmi,** vždy sú na blízku, či ich deti potrebujú alebo nie. Toto môže pokračovať aj vtedy, keď už je schopné stáť na vlastných nohách. Musíme vedieť ustúpiť, naše deti pocítia bolesť, ale tá je súčasťou života .Napr. pri nezhodách s kamarátom, na ktorého sa dieťa sťažuje, neletíme hneď riešiť situáciu s kamarátovými rodičmi. Diskutujme s vlastným dieťaťom, rozoberme jeho pocity a to ako by sa ono mohlo zachovať. Chce sa na druhý deň porozprávať s kamarátom, alebo si radšej nájde druhého? Ak ide o ublíženie chce to dotyčnému vrátiť?

**-deti sa nenaučia samostatne uvažovať ,**príklad 19.ročného dievčaťa, ktoré na pracovný pohovor prišlo s matkou, ktorá odpovedala na všetky otázky. Keď matka odišla , dcéra nevedela samostatne vôbec uvažovať, ani odpovedať. Prácu nedostala.

*Rob Parsons* Dominantní rodičia mi hovoria*:* „ Nemôžem si pomôcť hovorím mu, takto sa učeš, trčí ti košeľa, rob tie úlohy takto“, a ja im hovorím: Ale vy si musíte pomôcť, ak to neprestanete robiť, stanú sa dve veci . Po prvé vytvoríte tak bariéru medzi vami a dieťaťom, po druhé, vaše dieťa ťažko uverí, že vám na niečom skutočne záleží , pretože vám vždy vadí všetko. Nedá sa bojovať na všetkých frontoch, je to ako keď dieťa kráča na vysokých chodúľoch v 13.roku k 20-temu, snaží sa zo všetkých síl a vy stojíte dolu a kričíte daj si košeľu do nohavíc, učeš si vlasy jednoducho niekedy musíme trochu ustúpiť.

**2.Prehnaná ctižiadostivosť**

**-kladie na deti neprimerané nároky** čo môže spôsobiť, že budú vystresované a úzkostlivé.

**3.Preplnenie života našich detí programom**

**Príčinou býva obava, že naše deti budú z niečoho vynechané, alebo že budú zaostávať.** Naša spoločnosť je ambiciózna a tak im vyplníme život činnosťami.

Výsledkom býva, že nemajú voľnosť, ani čas hrať sa, robiť čo by sami chceli. Psycholog:

Celá generácia rodičov sa dnes obáva, aby ich deti nemali primálo podnetov, v pondelok hodina plávania, v utorok atletika streda gymnastika, štvrtok doučovanie a hudobná výchova. Dar nudy je dôležitý! nechať ich nudiť sa, pretože ich to núti, robiť niečo podľa ich predstavivosti.

**4.Prehnané ochraňovanie a zachraňovanie našich detí**

**-vedie deti k nezodpovednosti a k tomu, že sa nepoučia z vlastných chýb,** ak ich budeme neustále zachraňovať, nebudú mať príležitosť sa učiť. Nevyvinie sa u nich zdravá nezávislosť. Napr. keď si zabudnú úbor na TV, pomôcky ,desiatu, letíme hneď do školy a donesieme im ho. Keď niečo stratia, hneď kúpime nové. Pri zlom vysvedčení sa sťažujeme na učiteľa, alebo mu dokonca vynadáme. Nechceme priznať, že naše dieťa sa slabo učí.

**-umožnite deťom niesť čoraz väčšiu zodpovednosť za seba ,** možno budú sklamané, alebo ich vyhrešia, ale je to dôležité pre život. Zabudne si napísať úlohu je neskoro večer ,ako rodič nepomáham na úkor svojho spánku, ani jeho.

Každý pokus riadiť životy našich detí týmito spôsobmi je škodlivý a môže spôsobiť množstvo rozličných problémov , môže mať za následok , že sa budú od nás odťahovať len čo budú môcť , ba dokonca prerušia s nami všetky styky.

**Hlavnou príčinou prečo nechceme dovoliť deťom robiť vlastné rozhodnutia a snažíme sa riadiť ich život je strach. Strach že urobia chybu, z následkov, že utrpia škodu, ale musíme čeliť tomuto strachu. Inak odoprieme našim deťom príležitosť učiť sa a dozrievať.**

Učíme sa na chybách. Príslovie: Jediná chyba ktorú robíme je tá, z ktorej sa nepoučíme.

Pre nás rodičov je dôležité, aby sme rozpoznali každý svoj škodlivý návyk a mohli ho zmeniť, lebo naše deti budú čeliť stále väčším a väčším problémom a budú musieť robiť náročné rozhodnutia. Ak neustále rozhodujeme o všetkom v ich každodennom živote pokým sú malé, bude pre ne oveľa ťažšie urobiť neskôr vlastné rozhodnutie v dôležitejších otázkach akými sú sex a sexualita, drogy, alkohol, internet, životný štýl, peniaze, kde sú následky pochybenia omnoho závažnejšie.

**-odovzdávajte deťom informácie a hodnoty ako morálnu osnovu pre ich život.**

Nechceme povedať, že by sme tu nemali stanovovať jasné limity, alebo naše deti neusmerňovať, nemôžeme prenášať vlastnú zodpovednosť na druhých, či už sú to ich rovesníci, TV, škola. Vyzbrojíme ich tak, že im pomôžeme prevziať zodpovednosť najskôr v malých záležitostiach, kde nezáleží tak na tom keď urobia chybu. Po druhé tak, že im odovzdáme informácie primerané ich veku a hodnotám. Takto im dávame morálnu osnovu pre život.

**Pomáhať deťom správne sa rozhodovať**

žijeme v presexualizovanej spoločnosti, kde sa pre tínedžerov stále mladšieho veku stalo normou spolu spávať.( 15r. v triede 30 žiačok len 3 nemali ešte sex) Ťažká téma na rozhovor.

**1.sex**

**-informácie po kvapkách**

**-odpovedajte na ich otázky**

Rodičia môžu byť v pomykove nad tým, čo majú vlastne o sexe hovoriť, alebo sa môžu cítiť zaskočení. *Počuli sme príbeh*: 7 ročný syn prišiel domov s kamarátom a spýtal sa svojho otca: Ocko ako sa to volá, keď sú dvaja ľudia v jednej posteli jeden nad druhým . Prekvapený mu začal vysvetľovať, že sa tomu hovorí milovanie a že tak sa robia bábätká. Obaja zarazení chlapci odišli a keď sa vrátili, môj syn povedal: otec, tá vec čo sme sa bavili sa volá poschodová posteľ a kamarátova mama sa chce s tebou rozprávať.

Lepšie ako siahodlhá reč, je **-využívajte príležitosti na rozhovor, napr. články z časopisov, TV programy atď.,** počas celého detstva. Je dobré overiť si čo sa nás pýtajú. Musíme príležitosti vyhľadávať aj vytvárať. Výskumy naznačujú, že deti ,ktoré počujú o sexe od rodičov sú náchylnejšie počkať so svojou prvou sexuálnou skúsenosťou, výskumy samotné tiež dokazujú, že deti chcú o sexe hovoriť so svojimi rodičmi. Aj keď to pre obidve strany môže byť z počiatku trápne.

Malé deti je potrebné chrániť tak, že im  **-hovoríme o dobrých a zlých dotykoch.** Naučiť ich, že ich telo patrí im a nemusia sa nechať objímať niekým, s kým sa necítia príjemne. Aby nikdy nešli nikam s človekom, ktorého nepoznajú a pripraviť ich čo majú povedať, ak by ich takýto človek osvojil.

**-pred príchodom do puberty im dajte prečítať nejakú vhodnú knihu a ponúknite sa ,že sa o nej s nimi porozprávate o zmenách na ich tele a účinkom návalu nových hormónov , ktoré zakúsia.**

Našim dcéram naozaj pomôže, ak sa s nimi porozprávame ešte pred prvou menštruáciou, vďaka čomu budú mať pocit, že sme s nimi a podporujeme ich. Sex nie je najľahšou témou na rozhovor s našimi deťmi, ale my sa nesmieme zbavovať zodpovednosti, čím skôr sa o tom začneme rozprávať, tým ľahšie a prirodzenejšie nám to pôjde.

**2. internet a elektronické hry**

**-dôkladne upozornite deti na ich výhody a nebezpečenstvá**

**- do domácich počítačov nainštalujte filtre ,**najúčinnejším filtrom pre deti bude ich vlastný rozum, ak ich naučíme správne sa rozhodovať. Toto im pomôže najviac, doma aj u iných ľudí.

*Riaditeľ technolog. Školy Timothy Johns :“*Technológia búra nové hranice, dáva nám obrovské možnosti v oblasti vedomostí, zručností, výskumu, ktoré sa dajú využiť na rozvoj myslenia, chápania a poznania . Ale na nešťastie nás rovnako otvára aj svetu, ja to nazývam „ svet fekálií“, svetu skazenosti, plného materiálu nevhodného pre rôzne vekové skupiny.

Rodičia si musia byť vedomí toho, že obrovská časť internetu je pre deti škodlivá a je skutočne len pre dospelých a treba zaviesť kontrolu a rovnováhu, aby sa to správne riadilo“. Je dobré naučiť deti tzv.dvoj sekundové pravidlo. V zmysle, že keď sa na niečo pozerajú majú 2 sekundy na to, aby sa rozhodli: ostanem pri tom ,alebo idem od toho preč? Tento šikovný nástroj je životne dôležitý, lebo pomáha nám všetkým vysporiadať sa s tým, čo internet z času na čas vyvrhne.

Naučiť deti, že osoby ktoré nevidíme pri komunikácii cez internet nemusia byť tými, za ktoré sa vydávajú a tak ich treba považovať za cudzieho človeka, nehovoriť svoje údaje, nezdôverovať sa . Povzbudiť, aby rozprávali s rodičmi, alebo učiteľom, niekým z rodiny, ak ich určitá situácia znepokojuje.

**-počítače umiestnite do izby, kde sa zvykne rodina zdržiavať,** pomáha to deťom správať sa zodpovednejšie

**-presadzujte časové limity u detí, ktoré chcú byť online a hrať sa počítačové hry,** ozrejmiť, že naše pravidlá sa môžu líšiť od iných rodín a prečo. Deti sa môžu ľahko stať závislé na elektronických hrách, a preto obmedzenia určujúce ako dlho a kedy sa môžu hrať nastoľujú dôležité hranice. Monitorovanie používania internetu a počít. hier je pre rodiča veľmi náročný, a stojí veľa času, ale pre dobro vašich detí vám odporúčame sa s tým popasovať.

**3.drogy a alkohol**

Niektorí rodičia sa boja, že keď budú o tom hovoriť, povzbudia u detí záujem k experimentovaniu. V skutočnosti je to naopak. Tak ako pri iných problémoch, s ktorými sme sa doteraz zaoberali, je životne dôležité **vyzbrojiť ich faktami, aby boli informované a vedeli sa brániť.**

**Rozprávajte sa s nimi o tom počas celého ich vývoja.** Pri malých deťoch, môžeme drogy a alkohol dať do jednej témy. Nepôjde však o jeden rozhovor, bude to séria rozhovorov či poznámok o týchto problémoch. Napr. o pozitívnom využití alkoholu- pri varení, medicínske účinky,aj o tom, že s alkoholom sa to dá prehnať a potom to ovplyvňuje správanie. O drogách -sú legálne a sú to lieky a ilegálne , ktoré môžu poškodiť organizmus. Treba informovať, nie strašiť, a tiež príklad rodiča. Pri bolesti hlavy hneď tabletku?

Informovať naše deti o týchto témach , dávať im príklad zodpovedného prístupu, je súčasťou rodičovskej úlohy. Ak to nebudeme robiť my, budú to robiť iní , No informácie, ktoré deti takto získajú nemusia byť presné ani z dlhodobého hľadiska užitočné. Dôležité témy na diskusiu.