



Jednoduchý návod

Ako deťom určiť hranice bez kriku

a dosiahnuť, aby počúvali





Ako na domácnosť bez kriku?

Výchova detí bez kriku a neustálych konfliktov je snom mnohých rodičov. Častokrát sa však stretneme s pocitom bezmocnosti, keď naše deti nereagujú na naše požiadavky, odvrávajú alebo namiesto spolupráce zažívame vzdor.

Pritom hlavné princípy, ktoré vedú k harmonickej rodine a prirodzenej autorite, spočívajú v hlbokom a pevnom vzťahu medzi rodičom a dieťaťom. Ak dokážeme pracovať na tomto základe, môžeme odstrániť neustále boje a získať rešpekt bez nutnosti kriku, vyhrážok alebo trestov. Ako teda nastoliť pevné hranice a ako reagovať, keď deťmi zmietajú negatívne emócie?



Dva kľúčové princípy pre funkčnú rešpektujúcu výchovu

Rešpektujúca komunikácia a prirodzená rodičovská autorita nikdy nevyústia z neustáleho boja o moc. Výchova je obojsmerná komunikácia, kde obe strany vyjadrujú svoje potreby a pocity.

Namiesto diktovania pravidiel je našou úlohou sprevádzať deti životom. Tento prístup je založený predovšetkým na týchto dvoch pilieroch: **prehĺbenie vzťahu a rodič vystupujúci ako vzor.**



1. Prehĺbenie vzťahu

Pre úspešnú spoluprácu je **kľúčový vzťah, jeho kvalita je základom všetkého**. Ak chceme, aby nás deti počúvali, musíme ich najprv počúvať my.

V každodennom zhone, keď sa snažíme zladať pracovné povinnosti, domáce práce a starostlivosť o rodinu, často akosi automaticky ignorujeme potreby detí.



Odbijeme ich, keď chcú, aby sme im pomohli nájsť hračku, alebo ich prosby odložíme na neskôr. Deti si toto správanie všímajú a **zrkadlia nám ho**. Keď my nevenujeme pozornosť ich potrebám, nemajú ani ony tendenciu spolupracovať s nami, keď od nich niečo chceme. **Posilňovanie vzájomnej väzby je preto kľúčom k tomu, aby nás deti rešpektovali a spolupracovali.**



2. Rodič ako vzor

Deti sa učia pozorovaním. **Keď vidia, že na ich potreby reagujeme ignoráciou, urobia to isté.** Ak chceme, aby nás počúvali, musíme im ísť príkladom a byť pre nich vzorom. To znamená, že aj my musíme vedieť počúvať ich, aj keď sa to nehodí do nášho harmonogramu. Možno to niekedy trvá dlhšie, ale investícia do vzťahu sa nám vráti.



Ak ste si práve pomysleli, že venovať plnú pozornosť potrebám Vášho dieťaťa prakticky 24/7 a za akýchkoľvek okolností, pri akomkoľvek strese z ďalších povinností, je pre Vás až príliš náročná úloha, nebojte sa. **Všetko sa dá zvládnuť, keď ovládáte tie správne postupy.** Naučiť sa ich môžete napríklad s naším e-bookom **Ako vychovávať deti, ktoré počúvajú (viac sa o ňom dozviete TU).**

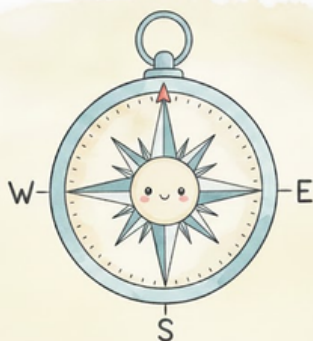


Stanovenie hraníc s láskou a dôslednosťou



Mnoho rodičov bojuje s nastavením hraníc, pretože ich deti nerešpektujú. Často sa stáva, že **rodičia stanovia pravidlá, ktorým sami vnútorne neveria**, len preto, že im ich "poradil" niekto z okolia.

Deti to však vycítia a nie sú ochotné ich dodržiavať. Okrem toho, ak rodičia sami nemajú zvládnuté svoje vnútorné hranice, je pre nich ťažké očakávať, že ich budú dodržiavať aj deti. Napríklad, ak rodič stále robí niečo, čo nechce, len aby sa vyhol konfliktu, dieťa to vidí a považuje to za normu.



Pevné a láskavé **hranice však dávajú im pocit bezpečia**. Preto sú mimoriadne dôležité. Keď dieťa vie, čo môže a čo už nie, môže sa v tomto priestore bezpečne pohybovať. Ak rodič nezasiahne, dieťa sa môže cítiť preťažené a stratené, čo vedie k ešte väčšej vnútornej nespokojnosti a nechote spolupracovať.

Je dôležité, aby sme my, ako sprievodcovia, nastavili jasné mantinely na základe našich hodnôt a priorít. **Keď sa rodičia cítia istejší vo svojich rozhodnutiach, cítia sa lepšie aj deti.**



Ako reagovať na vzdor a emócie

Vzdor a prejavy emócií, ako je krik alebo plač, **sú pre dieťa zdravým spôsobom vyjadrovania**. Neznamená to, že sme zlyhali ako rodičia. Ak nám dieťa ani po dvoch upozorneniach nevráti telefón, namiesto neustáleho opakovania by sme mali **prejsť k akcii**.

Zoberme mu telefón a láskavo povedzme: „Viem, že by si ho ešte chcel, ale teraz ho musíme odložiť.“ Je prirodzené, že dieťa bude nahnevané a prejaví nespokojnosť. **Dôležité je nebrať si to osobne.**





V jednej chvíli nás deti milujú, v ďalšej nás "nenávidia", keď im niečo nedovolíme. To, čo my môžeme urobiť, je prijať ich bezpodmienečne, aj keď sa zmietajú v emóciách. **Práve v týchto chvíľach sa prehlbuje náš vzťah.**

Počúvajte deti, aby začali počúvať aj ony nás. Keď sa deti cítia vypočuté, sú ochotnejšie reagovať na naše slová. Konflikty a vzdor sú príležitosťou pre upevnenie vzťahu.



Kľúčom k pohode je starostlivosť o seba a odpustenie

Harmónia v rodine súvisí aj s pohodou rodičov. Ak chceme, aby sa nám darilo vo výchove, **musíme sa naučiť starať sa aj o seba**. Rodičovské povinnosti často spôsobujú vyčerpanie, a ak sa rodič nevie o seba postarať, prenáša svoj stres a negatívne pocity na celú rodinu.

Ďalším dôležitým princípom je odpustenie. Ak zistíte, že ste v minulosti robili niečo, čo teraz považujete za nevhodné, **odpustite si**.



Výchova je neustály proces učenia a rodičia, ktorí sa snažia zlepšovať, si zaslúžia odpustenie. Ospravedlnenie sa dieťaťu za chybu z minulosti nie je prejavom slabosti, ale naopak, posilňuje vzájomný vzťah. Dieťa nám väčšinou odpustí, pretože to, čo bolo, už neberie v úvahu. **Dôležitá je prítomnosť a vedomie, že odteraz sa snažíme veci robiť inak.**





Ak cítite, že by ste chceli na sebe zapracovať a zlepšiť si svoje rodičovské schopnosti, potrebné informácie nájdete v e-booku **Ako vychovávať deti, ktoré počúvajú**. V ňom sa naučíte, ČO treba dieťaťu povedať, ale aj AKO mu to treba povedať.



Prax a trpezlivosť prinášajú zmeny

Zmeny v správaní detí sa nedejú zo dňa na deň. Vytvorenie pevného vzťahu je dlhodobý proces, ktorý si vyžaduje trpezlivosť a vytrvalosť.

Je dôležité sústrediť sa na pozitívne momenty a úspechy, ktoré sa nám podarilo dosiahnuť. Náš mozog má tendenciu zameriavať sa na negatíva, no ak sa vedome sústredíme na to, čo nám funguje, budeme si toho postupne všímať viac a viac. Aj malé víťazstvá, ako napríklad to, že si dieťa samé umyje zuby, si zaslúžia našu pozornosť a vďačnosť.



Skúsenosti iných rodičov ukazujú, že aj keď sa spočiatku môže zdať, že nič nefunguje, **po niekoľkých týždňoch sa správanie detí zmení k lepšiemu.**

Tento rešpektujúci prístup eliminuje krik a vyhrážanie, pretože deti spolupracujú a konflikty sa riešia pokojne a s láskou. A ako bonus sa zlepší aj partnerský život, pretože všetky vzťahy v rodine sa navzájom ovplyvňujú.



Výchova nie je súborom zložitých teórií, ale praktickým návodom, ako zlepšiť život s deťmi. **Kľúč je v tom, aby sme sa zamerali na vzťah, rešpektovali svoje vlastné hranice a správali sa k deťom tak, ako chceme, aby sa správali ony k nám.**

Ak si nie ste istý, ako presne tieto princípy pretaviť do svojho každodenného života, potom Vám určite pomôže náš e-book **Ako vychovávať deti, ktoré počúvajú. Viac o e-booku nájdete TU.**

