



Zdroj: iStock, NČ

Dodnes si pamätáme, ako nám mamy neskutočne liezli na nervy stokrát opakovanými vetami typu:

Nie si hladná? Dala si si tielko? Nechod' po tej dlažbe bosá! To ako v tomto chceš ísť von? Vystri sa! Prečo? Pretože som povedala....

alebo podmieňovanie akéhokoľvek nášho úspechu slovíčkom **ALE**.....:

Nestačí povedať: „Výborne si napísala písomku. Si super!.....**ALE** matiku si trochu pokazila, **ALE** Katka mala nula chýb a ty jednu, **ALE** nabudúce by to mohlo byť ešte lepšie.....to hnusné **ALE** úplne zhodí predošlú snahu.

### **Poznáte to? Hovorí vám to niečo? Našli ste sa tu?**

Tak presne to, čo nám tak veľmi prekážalo na našich rodičoch, opakujeme aj my a rovnako sa správame k svojim deťom.

Dobrá správa je, že sa to dá zmeniť. A nie všetko, čo sme doma videli a naučili sa, je správne. Stačí len chcieť a neopakovať nezmyselné, nefungujúce vzorce správania, no naopak, vybudovať si so svojimi deťmi milujúci priateľský vzťah bez presadzovania svojej moci, bez kriku a so vzájomným rešpektom.

Ponúkame zopár tipov, ako zmeniť našu komunikáciu a často sa opakujúce, v ušiach našich detí nenávidené vety zmeniť na vety, ktoré znejú lepšie a majú aj víziu lepšieho výsledku.

Nesprávne vety:

„Nehádz do seba to jedlo!“ →

„Okamžite sa ukl'udni!“ →

„Ešte raz ťa uvidím pl'ut' do drezu, tak ti jednu strelím!“ →

„Nikdy ti nenapadne, aby si mi niečo pomohla?“ →

„Už som vám asi 100x hovorila, aby ste si išli robiť úlohy! Namiesto toho, aby ste si robili úlohy, tu kričíte a vystrádate“ →

„Pokým sme ti nekúpili psa, sľuboval si hory doly, že sa o neho budeš starať. Pozri sa teraz na to!“ →

Správne vety:

„Jedz pomaly.“

„Bola by som rada, keby si sa trošku stíšil a ukl'udnil.“

„Do drezu sa nep'uje. Na to máš predsa hygienickú vreckovku.“

„Veľmi by mi pomohlo, ak by si nachystala stôl na večeru.“

„Deti úlohy!“

„Vilko, pes!“

A nebojte sa prosím svojim deťom povedať, že sa vám nepáči ich **správanie**.

Zdôrazňujem správanie lebo často deťom vyčítame, že sú zlé lebo kričia, že sú zlé lebo nepočúvajú, že sú zlé lebo odvrávajú.....nie sú ZLÉ, len ich momentálne správanie je to, čo sa nám nepáči a voči čomu máme výhrady. Tým, že im neustále vravíme aké sú ZLÉ, znižujeme ich sebahodnotu! **Deti nie sú zlé!**

Pr. Nájdete svojmu dieťaťu cigarety, o ktorých tvrdí, že nie sú jeho. Namiesto toho, aby ste sa mu vyhrážali, že ho viac von nepustíte alebo ho vyhodíte z domu mu povedzte: „Nepáči sa mi, že mi klameš. Myslím, že tie cigarety nie sú kamarátove (bez kriku) .....týmto môžete navodiť pre dieťa bezpečnejšiu atmosféru, v ktorej bude vaše dieťa prístupnejšie rozhovoru.“

**Pr.** Dieťa je podráždené, kope do vecí, búcha s dverami. Zvyčajná reakcia rodiča: To čo robíš?! Čo tu búchaš s dverami, chceš ich rozbiť?! Nikto tu nie je zvedavý na tvoje fanty! Prestaň tu kričať, trieskať! Počuješ?!.....

**Nebrzdite jeho reakcie ani nekričte.** Skúste vyjadriť **pochopenie slovami:** „Vidím, že sa hneváš...., že si smutný. Čo sa stalo? Ak budeš chcieť, môžeš mi o tom porozprávať“.....

### **Ako prežiť pubertu**

- Neberte slová dospievajúceho smerom k Vám nijak osobne. Ste pre svoje dieťa cvičným a bezpečným „trenažérom“, na ktorom si skúša medzil'udské vzťahy
- Vytvorte si hranicu, za ktorú už nechcete ísť a dieťaťu ju jasne definujte. Čo už je pre vás príliš? Neskoré príchody? Klamanie? Potom by to dieťa malo vedieť.
- Vzájomne sa dohodnite, že ak budete mať jeden druhého plné zuby, nezačnete kričať, ale napríklad hrať na hudobný nástroj alebo si nahlas pustíte Bryana Adamsa. Tým druhého upozorníte, že stačilo. Takáto dohoda musí byť obojstranná.
- Obrňte sa trpezlivosťou a nenechajte sa vťahovať do pubertálnych nálad a sťažností, pretože tým nikomu nepomôžete. Radšej veci riešte.
- Nájdite si čas pre seba a svojho pubertiaka pustite s jeho rovesníkmi. Najlepší učiteľ je skúsenosť. Po prvýkrát to bude síce o nervy, ale vy to dáte.
- Pokiaľ žijete plnohodnotný spokojný život, dávate tým svojmu dieťaťu do života model, o ktorý sa v budúcnosti môže oprieť. Takže bez výčitiek vyrazte do kina, alebo na poriadnu párty s kamarátmi. Deti by nemali mať pocit, že ste rodinná slúžka. Tak si Vás vážiť nebudú.

