

7 znakov, ktoré vám prezradia, že váš vzťah s dieťaťom v puberte nie je v poriadku

Keď sa deti dostanú do puberty, vzťah s rodičmi sa začne väčšinou meniť. Deti začnú prejavovať svoju nezávislosť. Problém môže nastať vtedy, ak cítia málo alebo veľa slobody, teda vtedy, ak nie sú v rodine nastavené zdravé hranice.

Puberta patrí ku komplikovaným obdobiam ľudského života, ktoré nie je ľahké ani pre tých, ktorí ho prežívajú, ale ani pre rodičov. Keď sa deti dostanú do puberty, vzťah s rodičmi sa začne väčšinou meniť. Deti začnú prejavovať svoju nezávislosť. Problém môže nastať vtedy, ak cítia málo alebo veľa slobody, teda vtedy, ak nie sú v rodine nastavené zdravé hranice.

Psychológovia upozorňujú, že najmä matky sa musia naučiť, ako podporovať svojich potomkov tak, aby sa z nich v budúcnosti stali nezávislí dospelí. A deti, ktoré začínajú dospievať, by sa mali učiť uvoľňovať svoju závislosť na rodičoch, aby sa postupne naučili presadiť si svoju vlastnú cestu. Kým boli vaše deti malé, riadili ste im celý život. V každej chvíli ste presne vedeli, čo robia. Poznali ste všetkých ich kamarátov, organizovali ste im časový rozvrh, pripravovali ste im jedlo a oblečenie. V puberte sa všetko zrazu mení. Deti sa začínajú od rodičov odťahovať a trávia čas aj mimo domova. Možno začnú aj niečo pred vami tajiť. Aby tento proces prebehol bez väčších problémov, je potrebné si uvedomiť už spomínané hranice vo výchove. V článku sa pozrieme na to, ako sa prejavujú nezdravé hranice medzi rodičmi a deťmi.

1. Stanovujete nereálne požiadavky na čas a pozornosť

Ak neustále vaša dcéra alebo syn ruší svoje plány s priateľmi a spolužiakmi len kvôli tomu, že vy túžite s nimi byť, potom to nie je v poriadku. Takýto vzťah je nezdravý a vy ste sa ocitli v situácii, ktorá nebuduje sebavedomie vašich potomkov. Je dobré dávať prednosť rodičom, ale nie stále a za všetkých okolností. Deti v puberte túžia mať aj svoje tajomstvá a nie sú šťastné, keď rodičia neustále vyzvedajú. V dnešnej dobe táto veková skupina detí trávi veľa času vzájomnými rozhovormi cez telefón, komunikujú tiež prostredníctvom sociálnych sietí. Príťažlivosť toho celého spočíva v tom, že si niečo plánujú samostatne bez rodičov. Keď sa rodičia snažia vyzvedať, stretnú sa len s tajnostkárstvom. V tomto období je to však normálne správanie, pri ktorom sa učia robiť vlastné rozhodnutia. Keď cítia v rodine maximálnu dôveru, ony vám tie tajomstvá aj tak po čase prezradia.

2. S dieťaťom súťažíte

V zdravom vzťahu je rodič hrdý na to, čo sa dieťaťu podarilo, nezávidí mu a raduje sa z každej maličkosti. Akonáhle vzniknú pocity vzájomnej konkurencie, stojí za to

premýšľať nad tým, prečo sa tak deje. Skúste si položiť tieto otázky: „Čo vám prekáža? Na čo žiarlite? V puberte nastáva čas, aby začali žiariť váš syn alebo dcéra, nie vy. Keď budete s dieťaťom súťažiť, môže to vyvolať v ňom pocit, že nie je dosť dobré.

3. Dávate dieťaťu najavo, že je zodpovedné za to, ako sa cíti

Ak hovoríte alebo robíte veci, ktoré naznačujú, že je vaše dieťa zodpovedné za vaše emócie a vašu náladu, dieťa sa cíti nespokojne a neisto. Rodičia si musia uvedomiť, že deti nemôžu ovládať stav ich emócií, to dokážu len oni sami. Niektorí rodičia učia svoje deti, aby cítili zodpovednosť za ich emócie. Ak sa to stane občas, nie je to až také zlé, lebo deti sa spoznávaním emócií iných ľudí učia spoznávať aj vlastné emócie. Riziko hrozí tam, kde to už presahuje prijateľnú mieru. Ak nechcete, aby sa vaše deti v tomto smere trápili, skúste nepoužívať tieto vety: „Je mi smutno, keď nevoláš. Keby si to neurobil, nebola by som nahnevaná. Keby si prišla o hodinu skôr, bola by som šťastnejšia.“ Boja sa aj kričania. Niektoré deti v puberte sú naozaj veľmi citlivé a keď dospelí do nich kričia, cítia sa stále horšie a horšie. Kvôli kriku majú pocit zbytočnosti, cítia sa previnilo, že zase niečo nesplnili, že sklamali, že nie sú dosť dobrí, že ranili vaše city.

4. Dieťa radšej klame, než aby vás sklamalo

Ak vaše dieťa potrebuje klamať napríklad v tom, ako trávilo svoj voľný čas, aby sa nedostalo do problémov, potom je to nezdravé. Dospievajúce dieťa by nemalo mať pocit, že je by malo klamať rodičom, pretože sa bojí ich nesúhlasu. Ako tomu predísť? Dôležitá je vopred určitá dohoda, pravidlá a hranice. Dohodnite sa na pravidlách a zároveň dajte deťom priestor aj na vlastné rozhodnutia. Takto môžete predísť klamstvám. Ak dovoľíte deťom v tomto veku robiť vlastné rozhodnutia, pomôžete im stávať sa samostatnými. Môžete im dopriať voľnosť v oblasti účesu, obliekania, mienania vreckového alebo zariadenia v izbe. Deti túžia po tom, aby si mohli slobodne vytvoriť priestor, ktorý odráža ich osobnosť. Nechajte im voľný priestor aspoň v niektorých oblastiach, kde sa môžu voľne realizovať. Deťom treba dať príležitosť rozhodovať sa v takých veciach, v ktorých, keď urobia chybu, nepôjde o nič vážne. Ak urobia niečo nevhodné, učia sa znášať následky vlastných rozhodnutí a nie sú zodpovedné za svoj výber. Stanovte si však pravidlá a hranice v tých oblastiach, ktoré považujete za podstatné a vytrvajte v tom, aby ich dieťa dodržiavalo. Snažte sa pravidlá stanovovať po vzájomnej dohode. Svoje názory podrobne vysvetľujte. Najlepšou cestou, ako stanoviť správne hranice, je často sa s deťmi rozprávať o hraniciach, ktoré ste im stanovili. Rozprávajte sa tiež o ich snoch a túžbach, aby ste im prehnane nezakazovali niečo, po čom naozaj veľmi túžia,

pretože by mohli ostať zatrpknutí. Ak veľmi túžia po nejakom dobrodružstve po dôkladnom rozhovore a stanovených podmienkach, dovoľte im aspoň niečo zo snov zrealizovať. Deti veľmi potrebujú v živote niekoho, s kým sa môžu úprimne porozprávať. Potrebujú niekoho, komu môžu zveriť svoje tajomstvá, niekoho, kto im porozumie, neodsúdi ich alebo sa im nevysmeje. Potrebujú niekoho, kto má čas sa im skutočne venovať a aktívne ich počúvať. Potrebujú tiež niekoho, kto sa vie do nich vcítiť a vie poradiť múdro bez zbytočného moralizovania. Po takomto dospelom túži každé dieťa. Všímajte si svoje deti čo najviac, aby ste vycítili, v ktorej oblasti musíte byť prísnejší a v ktorej môžete v prísnosti poľaviť. Keď budú vnímať takýto prístup, možno úplne prestanú klamať.

5. Robíte veci za dieťa

V puberte sa deti sústreďujú hlavne na seba. Aby sa z nich nestali sebci, je dobré ich postupne poverovať rôznymi povinnosťami, ktoré súvisia so starostlivosťou o iných. Môžu napríklad umývať riad, kosiť záhradu, hrať sa s mladšími súrodencami a podobne. A napríklad tínedžeri, ktorým už majú osemnásť, by mali robiť všetko sami. To znamená prať si, upratovať izbu alebo si dohodnúť brigádu. Ak to stále rodičia robia za nich, pretože chcú byť užitoční alebo im nedôverujú, môže tak brániť ich rozvoj. Ide vlastne o zasahovanie do schopností dieťaťa.

6. Dieťa je veľmi nerozhodné

Existujú deti, ktoré sa nechcú rozprávať ani poradiť sa s rodičmi, no existuje aj ďalší extrém, a to je ten, že si na všetko pýtajú povolenie. V tomto prípade niečo tiež nebude v poriadku. Deti v puberte by mali robiť už aj svoje vlastné rozhodnutia a vy by ste im to mali umožniť. Dajte im najavo, že o niektorých veciach môžu rozhodovať aj sami. Môže sa to týkať voľnočasových aktivít, obliekania a podobne.

7. Nedoprajete mu vlastný priestor

Deti v puberte neraz hovoria, že sa cítia ako stroje, ktoré musia podávať čoraz vyšší výkon, plniť veľa povinností, musia byť poslušné, nesmú robiť chyby. Často majú strach, že nenaplnia túžby rodičov a potom tí ich nebudú mať radi. Väčšinu času tak žijú v strachu. Prevláda u nich aj pocit, že majú veľmi málo priestoru len pre seba. Občas túžia po samote a čase, keď si môžu robiť len to, čo im napadne a po čom túžia.