

My, deti a hranice



„Bože, daj mi trpezlivosť prijímať veci, ktoré nemôžem zmeniť, odvahu zmeniť veci, ktoré môžem zmeniť, a múdrosť, aby som ich dokázal rozlíšiť. Amen.“

Prečo máme budovať hranice vo vzťahu k deťom? Deti sa nenarodia s hranicami

- ▶ Hranice ukazujú, kde jeden človek začína a druhý končí.
 - ▶ Dieťa potrebuje vedieť, kde začína, za čo musí prijať zodpovednosť a za čo nie.
 - ▶ Keď vie, že svet od neho očakáva zodpovednosť za jeho osobnosť a život, môže si múdro počínať v živote.
 - ▶ Ak vyrastá vo vzťahu, kde nie sú jasne určené hranice, nezíska nad sebou vládu, ktorá by mu umožnila stať sa úspešným.
 - ▶ Bude sa snažiť ovládať druhých, ale seba nebude zvládať.
- 

Prejavy ľudí bez hraníc

Neschopnosť povedať „nie“

- ▶ ľudom, ktorí im škodia, a stanoviť hranice zraňujúcemu správaniu druhých
- ▶ vlastným ničivým impulzom

Neschopnosť počúvať „nie“

- ▶ od druhých a rešpektovať ich hranice

Neschopnosť

- ▶ odkladať uspokojenie svojich potrieb a želaní a plniť svoje ciele a úlohy
- ▶ otvorenej komunikácie so svojimi blízkymi
- ▶ komukoľvek odporovať a produktívne riešiť konflikty
- ▶ dotiahnuť veci do konca, neporiadnosť

Sklon stretávať sa s nezodpovednými ľuďmi a potom sa snažiť ich „napraviť“

Ťažkosti s vytváraním a udržiavaním dôverných vzťahov s druhými

Závislosti a nutkavé správanie

Schopnosť

- ▶ nechať so sebou ľahko manipulovať
- ▶ preberať zodpovednosť za život druhých
- ▶ vnímať život z pozície obete, namiesto vlády nad sebou

Mám hranice

- ▶ jasne si uvedomujem:
 - kým som
 - za čo som zodpovedný
 - ▶ som schopný rozhodovať sa
 - ▶ mám poznanie, že keď sa rozhodnem správne, bude to dobré, ale keď sa rozhodnem zle, budem trpieť
 - ▶ som schopný zažiť skutočnú lásku založenú na slobode
- 

Podstatou hraníc je:

sebaovládanie, zodpovednosť, sloboda a láska –

základné princípy výchovného života

role rodičov

poručník

správca

zdroj

ochranca

určuje pravidlá

všetkého dobrého

Dávať milosť (nezaslúženú priazeň) a pravdu (štruktúru) a vyrastie charakterný človek

Charakter

navonok dodržiavané
hranice si postupne
osvojujeme vnútorne

- ▶ schopnosť milovať
- ▶ zodpovednosť
- ▶ sloboda
- ▶ schopnosť prevziať iniciatívu
- ▶ rešpektovanie reality
- ▶ rast
- ▶ zameranie sa na pravdu
- ▶ zameranie sa na to, čo človeka presahuje

Hranice, zodpovednosť, úspech

- ▶ Keď naučíme deti, aby preberali vládu nad svojím životom, budú mať pred všetkými takú výhodu, že budú zaručene úspešní.
 - ▶ Kto preberá zodpovednosť za svoj život na seba, zvyšuje svoje zapojenie sa v živote, prijíma zodpovednosť za svoje ciele.
 - ▶ Realitu, v ktorej žije môže vždy ovplyvniť.
 - ▶ Hranice nám pomáhajú vidieť, čo sa od nás očakáva a ako máme rásť, aby sa tieto požiadavky mohli splniť.
 - ▶ Čo človek zaseje, má aj žať – napr. nezodpovedný človek musí znášať následky svojho správania.
- 

Sloboda = zodpovednosť

Dôsledky = láska

- ▶ Základ je dať deťom slobodu, umožniť im voľbu a potom im dať prežiť zodpovedajúce dôsledky.
- ▶ Keď budú konať zodpovedne – nešetríte chválou a rozširujete ich práva. Dbajte na to, aby vedeli, prečo dostávajú viac výsad (pre svoju spoľahlivosť).
- ▶ Keď sa deti rozhodnú zle, vcíťte sa do ich straty – „je to škoda, že sa nemôžeš hrať“, „mrzí ma, že prídeš o ten zápas“.
- ▶ Keď sa naše dieťa môže slobodne rozhodovať a žiada sa od neho zodpovednosť za dôsledky jeho konania, vychováme z neho človeka schopného milovať, ktorý bude robiť správne veci zo správnych dôvodov.

Dieťa – dospelý

Dieťa

Dospelý

chce si robiť všetko podľa seba
chce, aby sa mu darilo

chce byť úspešný
chce si každý deň robiť to,
čo sám chce

Nemôžu mať obidve, musia si vybrať jedno z nich.
Dávajme slobodu, vyžadujme zodpovednosť, poskytujme
dôsledky, konajme s láskou.

Hebr 12,11

„Pravda, každá výchova v prítomnosti sa nezdá radostná, ale krušná; neskôr však prináša upokojujúce ovocie spravodlivosti tým, ktorých ona vycvičila.“

Deti potrebujú lásku a povzbudenie, aby vedeli prijať zodpovednosť a hranice pre svoj pocit všemohúcnosti – toto je v rukách rodičov.

Dieťa zistí, že keď sa nespráva dobre k iným – ubližuje im to, poškodzuje to jeho vzťahy.

Ak sa bráni hraniciam, je potrebné mu pokojne vysvetliť danú situáciu, pomenovať svoje pocity – napr. „uráža ma to“ a napomenúť ho – „nedovolím ti, aby si mi nadával,“ „chcel by si, aby sa k tebe niekto takto správal?“

Dieťa chce posunúť hranice zo strany rodiča

- ▶ chce, aby sa zmenila realita
- ▶ chce, aby jeho rodič pocítil rovnakú bolesť akú cíti ono samo.

Úloha rodiča:

- ▶ nemeniť hranice a nenechať sa frustrovať
 - ▶ zostať pevný a zachovať si empatiu
 - ▶ nenechať sa rozčúliť
 - ▶ netrestať dieťa za jeho protesty, ktoré nakoniec ustúpia realite a dieťa sa môže naučiť prežívať smútok (najdôležitejšie), prežiť stratu toho, čo chcelo a ísť ďalej.
- 

Empatia, realita, pozitívny výsledok

- ▶ Empatia spolu s realitou vedie k schopnosti ísť ďalej.
- ▶ Pozitívny výsledok – zákon úcty deti učí, že svet nepatrí len im a že sa oň musia deliť s druhými. Učia sa byť dobrými blíždymi a konať so svojimi blíždymi tak ako by chceli, aby robili s nimi. Nie vždy dosiahnu čo chcú, ale dokážu sa s tým zmieriť.
- ▶ Deti protestujú proti hranici, snažia sa ju zmierniť a potrestať toho, kto ju stanoví. Zachovávajú hranicu, pričom uplatňujú princíp reality a vcítienia sa. Deti hranicu prijmú a vytvoria si k nej láskyplnejší postoj.

Vnútorňý cit pre lásku

Svoje prežitky si zafarbujeme svojimi názormi, prianiami a obavami. Práve preto sú dôležité vnútorňé zdroje skutočnosti ako napríklad Biblia. Jedným z cieľov výchovy detí pomocou hraníc je to, aby vaše dieťa získalo vnútorňý cit pre lásku a dané hranice. Nie pre hranice, ktoré mu pripomíname zvonku – „očisti si topánky“.

Ak dieťa ubližuje iným deťom – potrebuje hranice. Nehovorte mu: „zraňuje to tvojho spolužiaka, že sa mu posmievaš“, ale: „ako si myslíš, že sa cíti, keď sa mu iní posmievajú“ – tak pomáhame svojmu dieťaťu byť tvorcom jeho vnútorňých hraníc – vedeným a motivovaným súcitom s druhými.

Bolesť môže byť darom

Je rozdiel medzi spôsobovaním bolesti a ubližovaním.

Hranice prinášajú bolesť, ale neubližujú.

Spôsobiť bolesť znamená, že dieťa pociťuje smútok alebo zranenú pýchu, či stratu niečoho, čo si cení, kvôli výchovnému zásahu.

Ublížiť – znamená spôsobiť skutočné zranenie poškodením jeho osobnosti alebo tým, že mu neposkytneme niečo, čo potrebuje, pretože ho odsúdime, zaútočíme na neho alebo ho opustíme.

Bolesť a rast

K rastu patrí bolesť. Nie každá bolesť prináša rast. Rozdiel je v tom, či človek zostane na dne alebo bude rásť – nezostane tam, kde je.

Bez bolesti niet víťazstva.



Láska a hranice sú rysy dobrého rodiča

- ▶ Žiadajte od dieťaťa a prejavy vd'ačnosti – tak vyjadríte svoje vlastné hranice, že nedovolíte, aby niekto bral vašu námahu ako samozrejmosť.
- ▶ Závistlivé* priania nechajte umrieť a pomáhajte vašim deťom pri dosahovaní tých, ktoré vychádzajú zo srdca. Porov.: „Splnená túžba lahodí,..“ Prís 13,19

*(Závist' = pýcha – pocit človeka, že je Boh a že mu patrí celý svet, žiadostivosť – nikdy nemá dosť, chce stále viac).

- ▶ Nedostatok dieťaťa, jeho potreby a túžby sú jeho problém – ak využije svoje schopnosti môže dosahovať stanovené ciele.

Dar aktivity

- ▶ Jeden z najväčších darov, ktorý môžeme dať svojmu dieťaťu – znamená to chopiť sa iniciatívy, „ťahat“ ako prvý.
- ▶ Sme stvorení tak, aby sme boli celý život aktívne závislí na Bohu a na druhých. Pozor! Nezamieňajme si závislosť s pasivitou, aktivitu so sebestačnosťou.
- ▶ Aktívni ľudia sa snažia urobiť všetko sami. Aktivita zn.: „urob všetko, čo vieš a daj iným priestor, aby doplnili to, čo nevieš.“ Porov.: „A preto moji milovaní, ako ste vždy poslúchli, a nielen v mojej prítomnosti, ale oveľa viac teraz v mojej neprítomnosti, s bážňou a chvením pracujte na svojej spáse. Ved' to Boh pôsobí vo vás, že aj chcete, aj konáte, čo sa jemu páči.“ Flp 2,12–13
- ▶ Pasívne deti nerobia chyby, ale ani nerastú.

Je potrebné

- ▶ Aby dieťa dávalo najavo svoje potreby, protestovalo proti tomu, čo je zlé, plnilo svoju úlohu vo vzťahoch s kamarátmi, robilo svoje úlohy doma, v škole a postupne, ako bude dozrievať, na seba bralo stále väčšie bremeno svojho života.

BOHOM DANÝ SYSTÉM VÝCHOVY:

- ▶ Úloha rodiča – stanoviť hranice a s láskou uplatňovať dôsledky
- ▶ Úloha dieťaťa – svojou aktívnou agresiou preveriť vaše hranice a poučiť sa tak o realite, o vzťahoch a o zodpovednosti

Pozor na tieto 3 skutočnosti

- ▶ VAŠE DIEŤA NIE JE DOKONALÉ
 - ▶ DANÝ PROBLÉM NIE JE PROBLÉM
 - ▶ ČAS VŠETKO VYLIEČI
- 

Vaše dieťa nie je dokonalé

- ▶ Mnohí rodičia zapierajú správanie svojho dieťaťa, odôvodňujú ho, ospravedlňujú skutočné problémy.
- ▶ Odvrávanie hodnotia ako roztomilý prejav zmyslu pre humor, lenivosť ako prejav vyčerpanosti, neodbytnosť ako prejav smelosti.
- ▶ Prečo to rodičia robia? Jedni sa chcú vyhnúť pocitom viny. Iní to berú ako ohrozenie vlastného perfekcionizmu. Iní majú pocit, že ich dieťa je diskriminované. Iní nechcú byť trápni a iní nechcú mať starosti s disciplínou ich detí.
- ▶ Hovorí sa: „ak ti jeden človek povie, že si kôň, povieš mu, že je vôl. Ak ti to povie 5 ľudí, bež si kúpiť sedlo“ 😊.

Daný problém nie je problém

- ▶ To, čo vás na dieťaťati rozčuluje nepredstavuje jadro problému – ide o príznak iného problému, ktorý sa často týka hraníc.
- ▶ Správanie vášho dieťaťa môže byť motivované niečím narušeným alebo nedostatočne vyvinutým v jeho charaktere. Daný príznak nás upozorňuje na vnútorný problém.

Čas všetko vylieči

- ▶ Oni z toho vyrastú.
 - ▶ Áno, ale zostanú bez hraníc.
 - ▶ Ak sa vyhýbate riešeniu problémov, dávate diablovi príležitosť na brzdenie jeho rastu.
 - ▶ Ef 4,25 – 27: „Preto odložte lož a hovorte pravdu každý so svojím blížnym, veď sme si navzájom údmi. Hnevajte sa, ale nehrešte! Slnko nech nezapadá nad vaším hnevom; a nedávajte miesto diablovi!“
- 

Pasívny postoj je sklamaním, nie cnosťou

- ▶ Tam, kde nie sú hranice – rastie zlo. Pasívny človek je spojencom zla, pretože proti nemu nebojuje. (Ef 4,27; Hebr 10,38; Mt 25, 24–28; Jk 5,8)
- ▶ Zlé rozhodnutie je lepšie ako žiadne.
- ▶ Domov by nemal byť miestom, kde sa dieťa schováva pred životom. Žiadajte od neho, aby sa doma učilo zručnostiam a plnilo úlohy.
- ▶ Deti nepotrebujú rodičov, ktorí hovoria o hraniciach. Potrebujú takých, ktorí budú sami hranicami – t. zn., že vo všetkých situáciách budú na svoje deti reagovať s empatiou, pevnosťou, slobodou a dôsledkami. Takto so svojimi deťmi koná Boh – on je naším vzorom.

Nenúť te dieťa

- ▶ Hranice vo vzťahu k deťom neznamenajú „nútiť“ dieťa, aby niečo robilo.
 - ▶ Ľudia, ktorí sú k niečomu nútení, nemajú slobodu robiť zrelé a morálne rozhodnutia.
 - ▶ Ide o usmerňovanie existencie dieťaťa tak, aby znášalo dôsledky svojho správania a tak ho viesť k väčšej zodpovednosti a záujmu o druhých.
- 

Cieľ – posúvať dieťa za hranice jeho pohodlia

- ▶ Nie za hranice jeho schopností. Čím je dieťa staršie, tým viacej frustrácie môže zniesť – stupeň zrelosti.
 - ▶ Zamerajte sa na základnú zodpovednosť, schopnosť získavať a udržiavať si dobrých priateľov, plnenie príkazov, schopnosť nesúhlasiť a protestovať, schopnosť znášať straty, schopnosť prijímať prehru, zlyhanie svoje aj druhých, postoj k autorite.
 - ▶ Príchylnosť – je dieťa schopné nadviazať s vami spojenie na emocionálnej úrovni? Vidí vo vás toho, koho zaujíma? Kto pri ňom stojí? Alebo si drží odstup?
- 

Poctivosť

- ▶ Hovorí vaše dieťa pravdu? Alebo má problémy s podvádzaním a klamstvom?
- ▶ Kontext: v akom prostredí žije? Je rodina ok? Má problémy s učením, so súrodencami? Snažte sa pochopiť ako na neho vplýva prostredie.
- ▶ Konkrétny hraničný problém: má vaše dieťa problém s pravidlami v rodine, s domácimi povinnosťami, s kamarátmi, so školou?
- ▶ Závažnosť: určte o aký hlboký problém ide. Venujte sa problémom týkajúcim sa: POCTIVOSTI, ZODPOVEDNOSTI, ZÁUJMU O INÝCH, MORÁLKY.
- ▶ Dávajte dieťaťu väčšiu voľnosť v hudbe, účese, v neporiadku v izbe,...

Byť sám sebou, byť milovaný, stanoviť si hranice – vstúpiť do vzťahu

- ▶ Správanie dieťaťa ovládať nemôžete, ale dôsledky áno.
 - ▶ Nechajte dieťaťu možnosť, aby sa k vašim očakávaniam vyjadrilo a v rámci možnosti sa mu snažte vyhovieť.
 - ▶ Fázy vývoja:
 - I. Liahnutie – mama a ja sme iná osoba
 - II. Precvičovanie – všetko dokážem – bez hraníc, s prísnyimi hranicami, skúša, skáče, prekračuje hranice
 - III. Zmierenie – nedokážem robiť všetko, čo sa mi zachce. Opäť nadviaže spojenie s matkou – iné spojenie – dieťa je samostatnejšie – schopné vstúpiť do iných vzťahov bez straty vedomia seba. Je to náročné obdobie odporu a vzdoru.
- 

Schopnosti trojročného dieťaťa

1. Schopnosť byť emocionálne pripútané k blízkym ľuďom, pričom by nemalo stratiť vedomie samého seba a slobodu odlúčiť sa.
 2. Schopnosť povedať „nie“ v tej správnej situácii bez toho, aby sa obávalo, že stratí lásku dotyčnej osoby.
 3. Schopnosť prijať „nie“ vyslovené pri vhodnej príležitosti bez toho, aby sa emocionálne stiahlo.
- 

Nehovorte: „Bolí nás, keď si nahnevaný.“

- ▶ Dieťa sa potom stáva rodičom svojich rodičov aj keď je vo veku len 2 či 3 rokov. Robíte ho totiž zodpovedným za svoje emocionálne zdravie.
- ▶ Deti si prirodzene myslia, že sú všemocné. Žijú vo svete, kde slnko svieti, keď sú poslušné a prší, keď neposlúchajú.
- ▶ Keď dieťa vycíti, že rodičia sa mu odcudzili, cíti zodpovednosť za mamine a otcove pocity.
- ▶ Ak rodičia povedia: „Urobíš to, čo chcem ja,“ vtedy je to v poriadku – sú zodpovední za jeho výchovu. Ale keď dodajú: „A urobíš to rád!“ – to dieťa privádza do šialenstva, pretože popiera jeho samostatné bytie. Biblia učí: „A vy, otcovia, nedráždite svoje deti k hnevu, ale vychovávajúte ich prísne a napomínajte ich v Pánovi.“ Ef 6,4

2 základné stavebné kamene, ktoré dieťa potrebuje pri svojom raste

1. Svet je adekvátne bezpečný.
2. Mám vládu nad svojím vlastným životom.

Zrelosti sa učíme neustálym precvičovaním. Nemôžeme zmeniť ľudí, môžeme ich ovplyvňovať, ale nemôžeme ich donútiť k zmene.

Musíme zmeniť seba, zmeniť spôsob, akým s nimi zaobchádzame – možno prestanú aj u nich platiť staré vzorce správania.

Ak prestaneme ovládať iných, začneme sa uzdravovať a oni nám naše zdravie začnú závidieť – budú chcieť z toho, čo máme my.

Modlime sa za múdrosť, aby sme vedeli, čo je a čo nie je v našej moci zmeniť.



Zákon rešpektu

- ▶ Bojíme sa určiť si hranice, pretože ONI (iní ľudia) nás nebudú rešpektovať, sa na nás budú hnevať, sa s nami nebudú rozprávať, ak im povieme ako sa naozaj cítime.
- ▶ Sústred'ujeme sa na iných a pritom strácame jasný pohľad na seba, ale Biblia hovorí, že ak my budeme súdiť hranice iných, aj oni budú požadovať naše – Mt 7, 1–2: „Nesúd'te, aby ste neboli súdení. Lebo ako budete súdiť vy, tak budú súdiť aj vás, a akou mierou budete merať vy, takou sa nameria aj vám.“
- ▶ Musíme milovať a rešpektovať hranice iných, aby oni rešpektovali tie naše – Mt 7,12: „Všetko, čo chcete, aby ľudia robili vám, robte aj vy im. Lebo to je Zákon i Proroci.“

Sloboda plodí slobodu

- ▶ Jk 1,25: „Ale kto sa zahľadí do dokonalého zákona slobody a vytrvá, kto nie je zábudlivý poslucháč, ale uskutočňovateľ diela, ten bude blahoslavený pre svoje skutky.“
- ▶ Prvoradá je sloboda, služba je na druhom mieste.

Ak sa starám o druhých:

Môžem si položiť:

- ▶ zlé otázky:

„Robia to, čo by som v ich situácii robil ja?“

„Robia to, čo chcem, aby robili?“

- ▶ dobrú otázku:

„Naozaj urobili slobodné rozhodnutie?“

Zákon motivácie

- ▶ Ako kresťania sa nastavíme, že je lepšie dávať ako brať. Cítíme sa často nedocenení za to všetko, čo robíme pre druhých. Želáme si, aby si iní viac vážili náš čas a energiu. Ale napriek tomu, ak niekto od nás niečo chce, vyhovieme mu. Myslíme si, že takto sa prejavuje láska a my chceme byť milujúcimi ľuďmi.
- ▶ Ak dávame viac – nesmieme obviňovať iných, že nás nezastavili v dávaní. Bez vytýčených hraníc môžeme dávať viac ako nám je príjemné.
- ▶ Biblia hovorí: pravá láska vedie k požehnaniu a radosti. Láska prináša šťastie, nie depresiu. Ak nás naša láska deprimuje, pravdepodobne to nie je láska.
- ▶ Ak motívom dávania nie je láska, ale strach, že lásku niekoho stratíme alebo že sa na nás nahnevá, potom nekonáme z lásky, ale zo strachu a nemôže nás to naplňať.

Strachy, ktoré prežívame

Strach

- ▶ zo straty lásky, z opustenia
 - ▶ z hnevu iných ľudí
 - ▶ zo samoty
 - ▶ zo straty „dobrého ja“
 - ▶ z pocitu viny, zo splátky (nikdy som sa nemal tak dobre ako ty)
 - ▶ zo súhlasu
 - ▶ z prílišnej identifikácie sa so stratou alebo prehrou iného
- 

Zákon hodnotenia

- ▶ vedieť rozlíšiť, kedy spôsobujeme bolesť a kedy ubližujeme
- ▶ ísť úzkou bránou – iba čestný zmysluplný život prináša ovocie
- ▶ ak nehovoríme o svojom hneve, môžeme zostať zatrpknutí
- ▶ stáť si za svojimi rozhodnutiami
- ▶ nekonať niečo, čo by sa páčilo iným, ale nám nie

Zákon proaktivity

- ▶ Mnohí z nás poznajú ľudí, ktorí sa po dlhých rokoch pasivity stávajú útočnými. Čudujeme sa, čo sa stalo? V skutočnosti ustupovali ľuďom a okolnostiam okolo seba celé roky až nazbieraná zlosť explodovala.

Je potrebné

- ▶ nezostať pri vyjadrení hnevu, vytýčiť si hranice a ísť ďalej – hranice musia byť proaktívne, nie reaktívne
- ▶ milovať, tešiť sa a slúžiť iným ľuďom – láska je schopnosť nevyjadrovať moc, ale držať ju na uzde
- ▶ dostať sa čo najďalej od ľudí, ktorí ma využívajú
- ▶ učiť sa „zomierať sebe“ a neodplácať sa zlým za zlé.

Zákon závisti

Závist'

- ▶ najzákladnejšia emócia
- ▶ Satanov hriech – závidel Bohu. Adam a Eva chceli to, čo nemohli a to ich zničilo
- ▶ je kolobeh, ktorý sa poháňa sám.

Ľudia bez hraníc sa cítia prázdni a nenaplnení, vidia ako iní prežívajú radosť a pociťujú závisť. Je potrebné sústrediť sa na vlastné dary a prosiť Boha o to, po čom túžime – nemáme, pretože nežiadame.

Rim 12,6 – 8: „Máme rozličné dary podľa milosti, ktorú sme dostali: či už dar prorokovať v súlade s vierou, alebo dar slúžiť v službe, alebo učiť pri vyučovaní, či povzbudzovať pri povzbudzovaní. Kto teda dáva, nech dáva nezištne, kto je predstavený, nech je starostlivý, kto preukazuje milosrdenstvo, nech to robí radostne.“

Zákon aktivity

- ▶ nezostať stáť, kráčať dopredu, pýtať sa Boha – čo máme robiť, aby sme dosiahli to, po čom túžime alebo či sa máme svojej túžby vzdať
- ▶ ak máme problémy s hranicami – chýba nám iniciatíva – Bohom daná schopnosť „vrhnúť“ sa do života (priebojně dieťa pochopí svoje limity bez toho, aby stratilo odvahu)
- ▶ naše duchovné a emocionálne dobro závisí od toho, či máme túto odvahu
- ▶ hriech, za ktorý nás Boh karhá nie je snaha a následný neúspech, ale absencia snahy
- ▶ pokus, neúspech, opätovný pokus = proces učenia sa
- ▶ aktívny prístup = budovanie hraníc

Zákon otvorenosti

- ▶ hranica vymedzuje náš majetok – kde začíname a kde končíme
- ▶ nežijeme vo vákuu, žijeme vo vzťahoch s Bohom a s ľuďmi
- ▶ naše hranice nás definujú vo vzťahoch k iným
- ▶ hranice sú o vzťahu – v konečnom dôsledku o láske
- ▶ Zákon otvorenosti hovorí o tom, že hranice musia byť pre iných viditeľné – musíme o nich hovoriť s inými. Ak hranice nezviditeľníme prejavia sa nepriamo alebo prostredníctvom manipulácie.
- ▶ Keď sú naše hranice vo svetle začína naša osobnosť nadobúdať celistvosť. Uzdravenie sa odohráva vo svetle. Keď zostávame v tme, dávame priestor diablu.

Schopnosť prevziať zodpovednosť

- ▶ za vlastné pocity – povedať pravdivo ako sa cítim, keď niekto robí to, čo ma zraňuje (som smutný, osamelý, bojím sa,..) – takáto otvorenosť je začiatkom intimity a vzájomnej blízkosti
- ▶ za svoje túžby – každý je zodpovedný za naplnenie vlastných túžob – neobviňujte iných, že nenapĺňajú vaše túžby – sú to vaše túžby, nie ich
- ▶ nedostávame všetko, po čom túžime, každý z nás musí oplakať vlastné sklamanie, namiesto toho, aby za ne trestal niekoho iného
- ▶ Manželstvo – umenie zladať protichodné túžby. Problém nastáva, ak robíme iného zodpovedného za svoje potreby a túžby a ak ho obviňujeme za svoje sklamanie.

Hranice si je potrebné

- ▶ vytýčiť pre seba, nie pre iných
- ▶ najprv pomenovať, potom realizovať v činoch
- ▶ jasne formulovať
- ▶ oslobodiť od ospravedlňovania

RODINA

- ▶ je spoločenská jednotka, ktorú Boh vynašiel, aby zaplnil svet nositeľmi Jeho milujúcej povahy.
 - ▶ je to priestor na výchovu a rozvoj detí, až kým sú dostatočne vyspelé na to, aby si sami založili rodinu a odrážali tak Jeho obraz v inom prostredí.
 - ▶ Rodičovstvo hrá dôležitú úlohu pri šírení Božieho charakteru na tejto planéte prostredníctvom našich najmenších.
 - ▶ Boh rozmýšľa o rodine, vyjadruje sa ako rodič, je otcom a svoju prácu má rád.
- 

Ako pomôcť deťom vnímať ich potreby:

dovoľte im:

- ▶ hovoriť o hneve
 - ▶ prejavovať smútok, žiaľ alebo nešťastie bez toho, aby ste sa ich snažili rozveseliť a vyhovoriť im ich pocity
 - ▶ podporujte ich v kladení otázok a nevytvárajte dojem, že vaše slová sa rovnajú Písmu svätému
 - ▶ spýtajte sa na ich pocity, ak sa vám odcudzujú alebo sa izolujú
 - ▶ pomôžte im verbalizovať ich negatívne pocity
 - ▶ nepokúšajte sa udržiavať ľahkú atmosféru len pre falošný pocit spolupráce a rodinnej spolupatričnosti.
- 

Je dôležité, aby ste

- ▶ dôsledky naviazali čo najtesnejšie na činy vášho dieťaťa – takto najlepšie napodobníte reálny život
 - ▶ deťom prejavovali úctu a rešpektovali ich „nie“, zároveň sa musia naučiť prejavovať rovnakú úctu k iným
 - ▶ kvôli práci neprichádzali o vzťahy alebo o veci, na ktorých záleží
 - ▶ spoznali svoje limity a žili podľa nich.
- 

Práca na sebe

- ▶ Pri rozvíjaní svojho talentu sa pozerajte na prácu ako na partnerstvo medzi vami a Bohom.
 - ▶ On nám dal nadanie a chce, aby sme s tým niečo robili.
 - ▶ Zverte svoju cestu Pánovi a nájdete svoje poslanie.
 - ▶ Požiadajte ho a on vám v tom pomôže.
- 

Odpustenie a zmierenie

Biblia hovorí o dvoch princípoch:

- ▶ vždy musíme odpúšťať
- ▶ nie vždy dosiahneme zmierenie.

Boh odpustil celému svetu, ale celý svet sa s ním nezmieril.

Vo vzťahoch sa bojíme byť úprimní, pretože sme zraniteľní.

Boh nás pozýva k tomu, aby sme mu povedali všetko. Ak vynesieme na svetlo aj to zlé, čo je v nás, Boh to môže svojou láskou premeniť.

- ▶ Odpustenie poskytuje hranice, pretože nám dovoľuje odpútať sa od človeka, ktorý nám ubližuje a potom môžeme konať zodpovedne a rozumne.

Zdroje:

- ▶ Deti a hranice – Dr. Henry Cloud, Dr. John Townsend
- ▶ Hranice – Dr. Henry Cloud, Dr. John Townsend