

Најзначајнији утицај на дете има његова породица. У окружењу породице, моћ родитеља је велика. Уколико се употреби позитивно детету се пружа могућност да одрасте у здраву и стабилну личност. Тада су родитељи урадили најважније за своје дете - развили су код њега способност да се суочи са искушењима у социјалном окружењу и отпорност да избегне ризична понашања.

### Шта породицу чини стабилном?

- Атмосфера коју родитељи стварају код куће и пример који дају својој деци сопственим понашањем.
- Добром атмосфером у кући развија се љубав и остварују блиски односи у породици. Родитељи који су сопственим животом добар пример својој деци, постају за њих ауторитет и узор.

### Шта је добра атмосфера у породици?

1. Опуштајућа, отворена, спонтана, искрена комуникација – разговарајте са дететом; будите стрпљиви зато што је често потребно времена да каже своје потребе; слушајте шта говори и не реагујте док потпуно не схватите шта стварно жели или шта га стварно узнемирава и мучи; увек говорите истину; не користите се уценом, јер ћете као одговор на њу добити лаж.
2. Посвећеност породичном животу кроз заједничке активности – свака породица треба да има неке заједничке навике и садржаје, јер они детету дају осећај припадања и сигурности.
3. Подстицање изражавања и уважавање осећања - дозволите свом детету да изрази свако осећање, али га учите да бира начин који не повређује њега или друге људе; учите га да саосећа са другима.
4. Уважавање потреба сваког члана породице - дозволите детету да слободно и отворено говори о својим потребама, али га учите да прави приоритете, да поштује и буде свесно и потреба других; покажите сопственим примером да су договор, компромис и уступак добри савезници у односима са другим људима.
5. Пружање подршке, поверења, поштовања - ма шта дете урадило, ма у којој ситуацији се нашло треба да зна да увек може да се обрати родитељима и буде сигурно да ће они бити уз њега и ако ствари лоше крену, јер истина не искључује љубав.
6. Доследност у захтеву да дете поштује правила понашања - непостојање правила или претерано попуштање једнако су лоши као и крута дисциплина.

Како спроводити ограничења без страха да тиме угрожавате блискост са дететом?

- Не дају се готова решења – “најбоље је, треба, не може ...”, јер дете мора да схвати зашто нешто тражите. Кроз разговор дајете објашњење за свако ограничење да би код детета смањили осећај ускраћености, као последицу сваке забране, и отворили могућност да само размишља о понашању које желите да промени.
  - Наглашава се само конкретно понашање које не одобравате: “Када не желиш да прихватиш обавезу сређивања своје собе, такво понашање је неодговорно (јер ће ти соба стално бити неуредна) и себично (јер подразумеваш да ћу то стално радити ја или твоја сестра)”, без негативног етикетирања комплетне личности детета:”... ти си себичан, неодговоран, ... разочарао си ме, од тебе никад ништа неће бити ...”
  - Доследни сте у неодобравању одређеног понашања, тако што ћете указујући на последице дозволити да их дете осети. На тај начин оно постаје свесно своје грешке и спремно да, временом, спољашња ограничења прихвати као своја лична.
  - Сопственим понашањем дајете пример детету, стварате ауторитет и постајете узор.
7. Излагање своје породице минимуму стресних и конфликтних ситуација – извор сталног стреса за дете је: алкохолизам у породици; брачни сукоби у које је дете укључено директно или посредно; стална нервоза и забринутост која ствара напету или депресивну атмосферу чиме не сме да буде обојен читав породични живот; дете треба укључивати у проблеме, али пажљиво и само онолико колико је неопходно; крута дисциплина са много забрана, кажњавања, захтева послушности без поговора (на свако дечје:”Зашто? “, одговор је: “Јер ЈА тако кажем!”)

Ако се питате: "Како да знам да ли имам добар однос са својим дететом?", потражите одговор у његовом понашању:

- Ó Ваше дете разговара са Вама
- Ó Знате његове пријатеље и оно их слободно доводи у кућу
- Ó Знате где излази, како и са ким проводи време када је ван куће
- Ó Знате када је заљубљено и у кога
- Ó Знате његове страхове, разочарења, туге и радости
- Ó Знате његове недоумице и искушења
- Ó Знате његове падове и грешке
- Ó Дете тражи Ваше мишљење, савет, помоћ

Тада ћете, без обзира на повремено бунтовно понашање, без обзира на кризе и промене расположења, знати КО ЈЕ ВАШЕ ДЕТЕ.

## ВАЖНО!

- ✚ Имајте увек на уму да човечји потомак пролази најдужим и најтежим путем од потпуне зависности до самосталности. Ми одрасли смо склони да период свог одрастања и стицања зрелости селективно памтимо, да се сећамо само оних лепих ставри које су нам се догодиле. Мање или више свесно заборављамо тешка и болна искуства, које су такође обележила наше младалаштво. Када ваше дете негде «запне», погрешно, направи нешто неумесно, пре него што га осудите и искритикујете, сетите се својих пехова и тешких ситуација са којима нисте знали како да се носите.
- ✚ Не плашите се промена расположења и понашања вашег детета, јер је то део одрастања. Ипак постоје индивидуалне разлике међу децом. Уколико је ваше дете мирно и ћутљиво, не мора да значи да се са њим ништа не дешава, већ да можда није спремно да са вама подели то како се осећа.
- ✚ Померите своје границе толеранције и у ситуацијама када немате потпуну контролу. Држати ситуацију под контролом је веома важно и пружа детету осећај сигурности, али превише притисака на једној страни тражиће вентил на некој другој, у неком, не увек, примереном понашању.
- ✚ Осећање немоћи и туге дете често превазилази бунтовношћу, неприлагођеним понашањем, повременом немогућношћу да учи. Разумите зашто је дете тужно, зашто се осећа несигурно? Немојте да реагујете само на његове испаде.
- ✚ Дозволите детету да у нечему буде боље од вас, јер му то гради сигурност и даје осећај самопоуздања. Дете средњошколског узраста се често осећа несигурним, немоћним, мисли да су сви други способнији, лепши, паметнији, да се увек боље сналазе од њега. Препознајте шта Ваше дете уме и у чему је успешно. Охрабрите га, похвалите и подржите да истраје у ономе што добро ради. На тај начин дете постаје способно да се носи са проблемима и да преузме одговорност за своје одлуке.
- ✚ Све што мучи ваше дете третирајте као важан и стваран проблем! Гледајте проблеме очима Вашег детета, а не онако како би их гледала и решавала особа Ваших година и искуства. Ма колико нека тешкоћа за Вас изгледала неважна и лако решива, имајте на уму да није важно како Ви гледате на ствар, већ како је дете доживљава. Начин на који оно види ствари не мора да одговара реалности, али од његовог доживљаја ситуације зависиће и његови покушаји да ту ситуацију реши.