**Ako začať šoférovať, keď mám už deti**

Ak už máte deti, viete, že váš strach narastie aj s ich príchodom . Bojíte sa, aby ste im neublížila a bojíte sa aj o seba.

Dlho som si hovorila, že mám deti a nemôžem šoférovať kvôli nim. Keďže v dotazníku ste mi viaceré písali, že máte deti a neviete ako začať, rozhodla som sa sem napísať niečo aj k tejto téme. (Aj keď sa ďalej presne dozviete ako som to spravila ja).

Určite vám odporúčam ísť šoférovať bez detí. Aj pre ich bezpečnosť, ale aj pre váš pokoj. Potrebujete sa plne sústrediť na šoférovanie a nie riešiť aj detičky.

Sama viem, že deti sa v aute zvyknú pohádať, naťahovať o hračku, plakať a podobne. A takéto situácie vám nepridajú na pokoji.

Je len na vás kedy začnete jazdiť aj s nimi. Najlepšie keď už máte dôveru v samú seba. Viete, že to auto viete ovládať, prešli ste už nejaké trasy.

Ja som deťom vysvetlila, že potrebujem, aby boli v aute potichu. Teda žiadne hádky a naťahovanie (samozrejme môžu sa rozprávať, ale nie kričať a hádať sa :)). Ak je nejaký problém, vyriešime ho keď prídeme domov. Povedala som im, že sa potrebujem sústrediť na cestu.

Samozrejme sú to deti :), a aj tak sa sem tam také situácie vyskytnú. (Záleží aj od ich veku, menšie deti to nemusia chápať). V pokoji im poviem, že to vyriešime hneď ako sa bude dať. Môžete im pustiť detské pesničky alebo môžu mať napr. hračky špeciálne určené len na cestovanie autom, keď šoféruje mama. Teda také, s ktorými sa zabavia.

Jedna z mojich klientok mi po tom, ako začala šoférovať napísala, že si uvedomila, že tým, že prekonáva svoj strach, vlastne aj deťom ukazuje, že aj keď sa bojí, strach sa dá prekonať.

Ja to beriem podobne výchovne. Keď mi napríklad aj počas šoférovania zvoní telefón vysvetľujem deťom, že počas šoférovania sa telefón nezdvíha. Treba sa sústrediť len na jazdu. Keď zaparkujem môžem tomu kto mi volal zavolať, prípadne mi dotyčný zavolá neskôr sám.