



TEŠÍM SA, SI CHARAKTER

EFEKTÍVNE
RODIČOVSTVO

Keď sa rozprávate s inými rodičmi a spýtate sa ich, akú majú predstavu o svojom dobre vychovanom dieťati, každý vám vymenuje minimálne päť charakterových vlastností. Tie, o ktorých je presvedčený, že dieťaťu prinesú šťastný a úspešný život. Budú k nim patriť črty ako: pravdivosť, česť, asertivita, rozhodnosť, zodpovednosť, schopnosť milovať...

Aká je však skutočnosť, ak sa následne pozeráme okolo seba? Aj rodičia s príkladným charakterom, ktorí dbali na všestranný rozvoj svojich detí a venovali sa im, často stoja bezradne nad svojimi potomkami a nedokážu pochopiť, kde sa stala chyba. Ich milované bytosti sa v kolektíve správajú ako nezvládnuteľné lavíny, alebo v puberte skúšajú všetko – od sexu až cez omamné látky...

Čo dá našim deťom v živote ukotvenie a „správny“ smer? Začínáme tušiť, že naše vytrvalé úsilie a úprimná láska akoby nestačia. Ale čo teda?

Otázka nás vracia späť k charakterovým vlastnostiam, ktoré vymenujeme, keď sa nás spýtajú na šťastnú budúcnosť našich detí. Nemali by byť práve ony tou zábezpekovou smerovania v ich živote? Zacielenie na budovanie charakteru či principiálne vlastnosti a schopnosti sa zdajú byť tou najlepšou výbavou do samostatného života v budúcnosti.

Všetky výhody, s ktorými sa deti narodia (talenty, povahové vlastnosti, fyzické prednosti...), ako aj tie, ktoré im poskytneme my, rodičia (dobré školy, vybrané záujmové aktivity, športy), sa môžu často prehrať, ak deti nemajú rozvinutý charakter. Ak nedisponujú súborom nevyhnutných spoločenských zručností, budú mať problém vo svete fungovať. V tomto svetle by sme my, rodičia mali byť hlavnými pomocníkmi našich detí práve na rozvíjanie charakteru. V duchu efektívneho rodičovstva sme vybrali 6 nasledujúcich aspektov, ktoré by sa dali považovať pre rozvoj charakteru za kľúčové:

- **Schopnosť vytvárať vzťahy a milovať** – základ a zmysel našej existencie.
- **Zodpovednosť** – nadobudnutá možnosťou samostatne sa rozhodnúť, a tým získať vytúženú slobodu, ale aj skúsenosť o fungovaní základných zákonitostí života. S tým pri-

chádza i pochopenie potreby ovládať sa.

- **Svedomie** – správne uvažovanie, schopnosť a potreba sebareflexie, uchopenie morálky.
- **Odolnosť** – schopnosť vnímať a vyrovnávať sa s realitou. Tomu napomáhajú rešpekt a úcta: pokora voči prirodzenému zákonu života.
- **Sebaúcta** – objavovanie, využívanie a rozvoj schopností, darov a talentov.
- **Motivácia a životné nasmerovanie** – ciele a hodnoty, ktoré celkovo determinujú naše správanie.

SCHOPNOSŤ VYTVARAŤ VZŤAHY A MILOVAŤ

Všetkých šiest aspektov budeme postupne rozoberať. V tomto článku sa však podrobne zameriame len na prvý z nich. Upriamime pozornosť na to, prečo práve schopnosť vytvárať vzťahy

a milovať je takou dôležitou súčasťou charakteru. Zároveň načrtneme spôsoby, ktorými my, rodičia môžeme dieťaťu pomáhať rozvinúť túto črtu.

VÝCHODISKÁ

Väčšina rodičov pravdepodobne bude súhlasiť s tým, že ide o najzákladnejšiu potrebu a výbavu do života. **Vytvoriť si väzbu s druhou osobou je bazálna potreba, bez ktorej nikto z nás nie je schopný prežiť.** S bezpodmienečnou láskou, ktorú prijímame a prirodzene s radosťou dávame ďalej, prichádza do života šťava alebo vrúcnosť, ako aj samotný zmysel nášho bytia. Rovnako schopnosť milovať prináša i potrebu empatie, podporu, útechu, ale aj úprimnosť a pravdu. Dôležitosť vzťahu je i nevyhnutnosťou na vnímanie celej šírky reality života, keďže individuálny pohľad je len subjektívnym a neúplným pohľadom. Potreba sebareflexie cez oči toho druhého je podmienukou „pravdivejšieho“ nazierania na svet aj na seba samého.

ČO VZŤAH PONÚKA?

Podporu, oporu

Dieťa, ktoré má pevnú emocionálnu väzbu so svojimi rodičmi alebo popríklad s inou osobou, získava skúsenosť, že byť milované je príjemnou skúsenosťou. Preto milovať, vo vzťahu k iným osobám, sa mu stane normál-



nym a správnym. Takéto dieťa pri riešení problémov v zásade nepocituje bezradnosť, lebo vie, že ak si samo nedá rady, vždy má okolo seba vzťahy, na ktoré sa môže spoľahnúť, ktoré sú mu oporou. Nie je však samozrejmosťou, že rodič dvoch detí, so snahou vytvoriť si pevnú emocionálnu väzbu u oboch, rovnako uspeje. U každého dieťaťa zohrávajú v prístupe k nemu dôležitú úlohu mnohé faktory. Jedným z nich môže byť napríklad povaha. Potom už záleží len na rodičovi, aby si všimol individuálnu potrebu upevnenia vzájomnej väzby, z ktorej dieťa v živote profituje. Konkrétne sa pozrime na rodinu s dvoma dievčatkami, osemročnou Evičkou a šesťročnou Dankou. Obe deti chodia do školy a začali mať problém s tým, že sa im spolužiaci vysmieávajú, lebo nepoznajú všetky detské televízne seriály. Rodičia sa o tom dozvedeli tak, že mladšia extrovertná Danko prišla raz domov s obrovským plačom. Rodičia súcitne vypočuli jej problém. Sadli si s ňou a vysvetlili si, prečo u nich televízia nie je. Dohodli sa na tom, ako môžu Danke pomôcť pozrieť si rozprávky, o ktoré naozaj sama stojí. Zároveň ju podporili v tom, ako sa správať k deťom, ktoré sa jej vysmieávajú.

Staršia Evička však nič doma neriešila, rodičia nevedeli, že ju

niečo trápi. Nakoniec sa to dozvedeli až z poznámky v žiackej knižke. Evička svoje problémy riešila ručne-stručne ako odpoveď na nakopnutú nepravosť voči posmievačnej spolužiačke. Problémom bolo, že uzavretá Evička nedokázala prísť za svojimi kamarátkami alebo rodičmi a podeliť sa s bolesťou, vypýtať si pomoc. To ukazuje na ďalší význam vzťahu, ktorým je dôvera.

Dôvera

Dieťa sa z vášho vreleho prijímania naučí, že život vo vzťahu je to najlepšie, čo môže mať. Každá mama svojou starostlivosťou o novorodenca toto povedomie dieťaťu vstúpuje. Buduje v ňom dôveru, že vzťah poskytuje bezpečie a pomoc v každej potrebnej situácii. Túto dôveru pomôžete deťom prehľbovať počas celého obdobia detstva tým, že sa s nimi budete rozprávať o ich neistote a obavách z nových dôverných vzťahov. Oceníte to, že podstúpili riziko pri vstupovaní do vzťahu s cudzou osobou (nové kamarátstvo) alebo povzbudíte či podporíte ich snahy dôverovať sebe a „spoľahlivým“ ľuďom. Tu sa môžeme vrátiť k nášmu príkladu, teda k našej spomenutej Evičke, ktorá prišla domov zo školy s poznámkou. Múdri rodičia sa v tejto situácii zachovali tak, že potvrdili dôveru vo vzťahu s ich dcérou tým, že Evičku za poznámkou nevyhresili. Zobrali na vedomie fakt, že situáciu nerozumejú a dôverujú Evičkinej snahe vyriešiť problém. Tým zároveň vytvorili bezpečný priestor na to, aby mohla porozprávať, čo sa z jej pohľadu stalo. Svojou ochotou počúvať a uznaním jej pocitov Evička vycítila skutočný záujem rodičov pochopiť ju a pomôcť. To jej potvrdilo, že môže rodičom dôverovať. Evička sa potom dokázala kriticky pozrieť na svoje riešenie problému a sama navrhla nápravu.

Nie každý prípad sa končí takto ideálne. Niekedy je pre nás, rodičov neprekonateľne ťažké odolať inštinktívnemu nutkaniu vyriešiť problém útokom. Predošlé vysvetlenie nám pomôže si v takomto prípade spomenúť na Evičku, na to, čo všetko touto výchovnou skratkou riskujeme: detskú dôveru, pocit bezpečia a vzťah ako taký. Učiť sa zvládať konflikty, aby sa bezvýchradná láska zasa rozprúdila, je dôležitou silou otvárajúcou bránu k detskej rovnováhe.

Rovnováhu

Na seba dobre poznáme, že nie vždy je jednoduché dostať sa späť do rovnováhy, keď nás druhá osoba (napr. naše dieťa) veľmi rozčúli. Vtedy často, ako moja kamarátka zvyčajne hovorí, pomôže „ucho dobrého priateľa“. Čo to vlastne je? Ochota osloveného človeka empaticky (ústretovo) načúvať. Ak sme dieťaťom v takejto situácii oslovený o pomoc, mali by sme sa vyhnúť okamžitému posudzovaniu a poučovaniu. Potom empatická odpoveď mamičky pre neutíšiteľne plačúce dieťa by mohla byť nasledujúca: „Cítiš sa zabudnutá, keď ocko do večera pracuje. Máš pocit, že je dlho preč. Uvidíš, keď príde, hneď sa u teba zastaví.“

Inokedy zasa, keď sa súrodenci pohádajú a pobijú: „To bolí, však? A máš na Andrejku zlosť, to verím. Kde máš tú boľačku? Ukáž, nech ti ju popúťkam.“

Rodičia pomáhajú deťom získať stratenú rovnováhu, aby zasa boli schopné rozumne o svojom probléme uvažovať. Na to poslúži nielen láska, ale aj vzťah s deťmi, ktorý sa odzrkadľuje v úprimnom záujme o ich každodenné radosti i bolesti života.

Schopnosť osamostatniť sa

Prvým krokom k samostatnosti detí je ich schopnosť uspo-

kojiť svoj nepokoj a stávať sa tak samostatnými pri prekonávaní malých prekážok (plienku si samo stiahnem dolu z tváre), zabavení sa, zaspávaní, papaní, chodení na nočník... Fyzická prítomnosť rodiča sa mení na schopnosť dieťaťa vybaviť si rodičovskú lásku a podporu v spomienke či myšlienke typu: „Som milovaná osoba, som v pohode, zvládam to.“ Tento prechod nastáva automaticky. Treba, aby rodičia pritom pomáhali. Ako? Tým, že deťom poskytneme čo najviac príležitostí na to, aby mohli pochopiť, že uspokojovanie svojich potrieb postupne zvládajú sami. Preto ako dieťa rastie a stáva sa fyzicky i duševne schopnejšie a samostatnejšie, vedte ho k tomu, aby si radšej namiesto vašej fyzickej pomoci predstavovalo tú vnútornú, ktorou je dôvera v jeho vlastné schopnosti. To mu pomôže stať sa nezávislým. Nechajte ho doplaziť sa za svojou hračkou, keď už sa batolí po zemi...

Schopnosť vyrovnáť sa so stratou

Jednou z vecí, ktoré patria do života, je aj schopnosť vedieť sa odpútať či navždy oželiť milovanú vec, nebodaj človeka. Strata, a s ňou spojená bolesť, patria do prirodzenosti tohto sveta. Majú svoj význam a pomáha nám to meniť sa, pracovať na sebe, stávať sa odolnejšími a uvedomovať si, že nie všetko je v našich rukách. Práve v takýchto momentoch vystupuje do popredia hodnota vzťahu, prítomnosť osoby, ktorá je ochotná s dieťaťom stratu



ustát. Nič nerobiť, len priznať, že ho strata právom bolí, že bolesť vyjadruje, čo preň stratená vec či osoba znamenala. Deti, ktoré majú vytvorené väzby, sa naučia bez zábran protestovať a smútiť, obrátiť sa na druhú osobu o podporu. Schopnosť uniesť stratu im pomáha chápať a prijímať svet taký, aký naozaj je.

Vďačnosť

Tým, ako sa o deti staráme, postupne chápeme, že je dôležité byť vo vzťahu a mať určitý druh ľudí okolo seba. Dozrievanie by malo prinášať deťom pochopenie, aké cenné je byť zahŕňaný láskou, a, naopak, vidieť, koľko obetí človek zahŕňajúci láskou prináša. Vzťah s milovanou osobou teda rozvíja aj ďalšiu dôležitú vlastnosť – vďačnosť. Okrem iného to je aj schopnosť rozoznávať ľudí podľa toho, ako s druhými zaobchádzajú. Pomôže im to nadväzovať uspokojujúce a rovnocenné vzťahy, a zároveň ich to naučí, ako sa nenechať manipulovať sebou a zneužívať. Rozvíjať schopnosť rozlišovať v ľudských charakteroch mu pomôžu aj vaše rozhovory o tom, čo si myslíte vzájomne o sebe. Naučte sa vypočuť si názor svojho dieťaťa a zároveň mu dajte najavo, ako na vás pôsobí jeho správanie. Nezapomnite pritom na to, že ponižujúca kritika zapcháva uši.

A ako podporiť vďačnosť?

Je dobré prejavovať deťom vďaku za to, čo urobia pre nás, ale aj pre druhých vo svojom okolí. Potrebné je aj vďačnosť od detí očakávať, respektíve nabádať ich na ňu. Uvedme malý príklad slovami: „Chod' povedať Jurkovi, že tú hru veľmi dobre pripravil. Spomeň mu to, čo si povedala mne, že to bolo napínavé, náročné a zábavné. Určite sa poteší, keď si vypočuje, že jeho snaha nevyšla nadarmo.“

Všetky vyššie uvedené vlastnosti: opora, dôvera, rovnováha, schopnosť osamostatniť sa a vyrovnáť sa so stratou i vďačnosť napomáhajú vytvoriť pevné, láskyplné vzťahové puto. Preto empaticky a s láskou budujme tento základný stavebný kameň charakteru nášho dieťaťa.

RNDr. Martina Vagačová