

EFEKTÍVNE
RODIČOVSTVO

UMENIE POVEDAŤ NIE

Schopnosť rodičov užitočným spôsobom dávkovať odmietnutie je jednou zo základných častí umenia výchovy. Je to, ako keď pridávate korenie do jedál. Ak odhadnete správnu mieru, obyčajná dusená zelenina sa zmení na orientálnu pochúťku.

Množstvo či frekvencia použitia slova „nie“ v zásade zrkadlí štýl výchovy, ktorý voči deťom používame.

AKO TO V PRAXI VYZERÁ?

1 Ak sme rodičom, ktorý potrebuje mať život dieťaťa na dlaní, chce si byť istý, že vyrastá podľa jeho morálnych hodnôt a predstáv, dávame mu prednášky o živote, rozhodujeme za dieťa... Takýto prístup tvorí prísnu atmosféru zákazov a príkazov, kritiky a napomenutí, kde „nie“ sa stáva kľúčovým slovom. Uvedomujeme si, že deti sa tak môžu skôr meniť na stroje, ktoré bezmyšlienkovite vykonávajú naprogramované pokyny, až kým si nezvolia možnosť vzbúriť sa? Pre deti je totiž bolestivé uplatňovať pravidlá, bez vzťahu.

2 Alebo, naopak, patríme medzi tých, ktorí sa o dieťa strachujú, stále pred ním niečo zametajú alebo vzniknuté kon-

flikty urovnávajú len preto, aby sa dieťaťu neublížilo? Robíme všetko pre to, aby dieťa nespravilo chybu, snažíme sa ho prehovoriť, aby niečo pre nás urobilo, a sľubujeme mu za to odmenu? Je pre nás veľmi ťažké až nepredstaviteľné povedať mu na niečo „nie“? Na rozdiel od predošlého prístupu „nie“ nemá v zásade v takejto výchove miesto. Vytvárame u dieťaťa predstavu, že život je prechádzka ružovou záhradou, čo rozhodne nie je voči dieťaťu ani trochu fér.

3 A potom je tu ešte tretia možnosť, že sme rodič, ktorého prioritou je vzťah s dieťaťom, a preto jednotlivé problematické situácie riešime s ohľadom na to, čo si dieťa myslí a cíti. Nechávame mu možnosť rozhodnúť sa a nieť zodpovednosť za chybné kroky. „Nie“ má v takomto prístupe svoje miesto na vymedzenie hraníc, ktoré zabezpečujú dieťaťu bezpečný rozvoj smerom vpred.

„NIE“ AKO VYMEDZENIE HRANÍC PRE DIEŤA

Základ na rozlíšenie dobrého a zlého v živote človeka sa vytvára v útlom veku, keď dieťa začína samostatne spoznávať a skúmať okolitý svet. Vo veku batolaťa sa dieťaťko prvý raz samostatne vzdaluje od miesta, kde ho rodičia položili, a zákonite tak počas svojej dobrodružnej cesty stretáva predmety či miesta, kde je ohrozená jeho bezpečnosť, ale aj život. A vtedy sa dieťa prvýkrát konfrontuje so zákazom. Radikálne „nie“ ho učí, že je chybou chytať sa horúceho sporáka alebo vstupovať bez rozmyslu na cestu. Dokonca chybou, ktorá sa už nedá nikdy napraviť. Tu sa rodič dostáva do novej roly. Z postavenia primárneho uspokojovateľa fyzických potrieb dieťaťa vchádza do úlohy toho, ktorý má prežitú skúsenosť. Musí v danej situácii vedieť odhadnúť, akú mieru slobody s následnou zodpovednosťou dieťa

v danom vývojovom štádiu a s jeho temperamentom unesie. Odteraz rodič vymedzuje jasné hranice, ktoré slúžia ako ochrana pred neprimeranými fyzickými a psychickými výzvami života, až kým sa nestane dospelým. **Dieťa sa učí jasným hraniciam, rozlišovaniu, čo je možné a dovolené, teda čo je správne a zakázané.**

K uvedenému sa priblížme príkladom známej psychologičky a rodinnej terapeutky pani Jiriny Prekopovej:

Dieťa sklzne dole z maminho lona a lezie cez miestnosť. Siahla po veciach, ktoré ležia naokolo. Vezme drevenú kocku, ťuká s ňou do koberca, ukazuje ju mamičke a potom jej ju celou silou srbí do úst. Až doteraz dieťa cítilo, že sa mamička teší z jeho zvedavých pokusov a je šťastná, pretože ho chváli. („Výborne!

Šikulka! Áno!“) Teraz však počuje mamino rezolútne „nie“ a cíti, ako mamička odťahuje jeho rúčku s kockou preč od svojich úst a znovu ho vedie k tomu, aby klepalo do koberca. Neznáme slovo „nie“ sa zdá dieťaťu veľmi zaujímavé, a tak opäť skúša dosiahnuť kockou mamičku. Tentoraz sú však mamičkiné ústa príliš vzdialené, a tak ju udrie kockou do kolena. A zasa počuje rezolútne „nie“ s dodatkom: „To ma bolí!“ Na to mu mamička ponúkne stoličku, na ktorej ploche znie klopkanie kockou zlostň hlasno. Dieťa znovu a ešte zreteľnejšie počuje mamino nadšené „áno“, keď radosne klope kockou na stoličku. A aj keď sa mu ono „nie“ zdalo vzrušujúce, dáva prednosť tomu „áno“, a tým aj harmónii s mamičkou.

Toto poznanie sa postupne vrýva do detskej mysle a pomáha mu orientovať sa vo svete veľkých možností a ľudských vzťahov. I keď teda ono „nie“ je v mnohých situáciách kľúčové (napr. život ohrozujúce momenty), je oveľa viac takých, kde by sme sa nemali báť nechať dieťa, aby získalo novú skúsenosť. Často aj takú, o ktorej vopred vieme, že je chybná. Lebo tak, ako to raz povedal svetoznámy filozof a mystik Sören Kierkegaard: „Život musíme žiť smerom vpred, ale chyby poznávame len pri pohľade späť. Chybami sa človek učí. Tak sa staneme, takpovediac, vinníkmi bez toho, že by sme to chceli.“

REŠPEKT DIEŤAŤA VOČI RODIČOVI

Čím sú však deti staršie, prichádza stále viac situácií, pri ktorých zaujať postoj múdreho rodiča nie je až také jednoduché ako na uve-



denom príklade. Skúšame, hľadáme, čo zafunguje, a robíme aj ústupky, keď už nevládzeme. Týmto spôsobom sa nám postupom času stane aj to, že sa občas voči deťom cítime ako rohožka, do ktorej si utrú svoje špinavé topánky. Prichytíme sa pritom, ako si zúčame nad strategickým snom o ústretových deťoch. Zo vzťahu s deťmi sa nám vytrácajú rešpekt a úcta. A to je opäť čas na uvedenie si správne vysloveného „nie“ v rôznych variáciách. Na to, aby sme novonobudnutou vzájomnou úctou naučili deti stať sa rešpektujúcimi partnermi do života. Ako na to?

OBAVA RODIČOV POVEDAŤ „NIE“

Nie je zriedkavé, že mnoho rodičov sa zamyslí nad tým, či slovíčko „nie“ môžu vysloviť len vtedy, keď majú na to dostatočný dôvod. Napadlo to aj vám? Keď sa rodič sťažuje, že deti mrnčaním a prosíkaním skúšajú získať to, čo potrebujú, je to práve preto, že nevedia povedať „nie“, alebo začnú hovoriť „nie“, a potom v istom bode, po prílišnom dobiedzaní, zmenia názor a podľahnú naliehaniu dieťaťa.

Čo týmto učíme svoje dieťa? Jedna z vecí, ktorú si z toho zoberie, je, že dostatočne dlhým mrnčaním odzbrojí mamu alebo otca a dosiahne, čo chce. Vaše dieťa má oveľa viac času na prepracovanie takejto taktiky. Čo teda s tým robiť?

ZÁKLADNÁ STRATÉGIA

Nepotrebuje mať dôvod povedať „nie“. Jednoducho vy ste rodič a v skutočnosti je vaša povinnosťou zakázať či odmietnuť čokoľvek, keď to uznáte za vhodné. Musíte byť o tom však naozaj presvedčení!

Ak máte problém povedať „nie“ alebo si myslíte, že treba mať na to rozumný dôvod, pozrite sa na to, či ste niekedy nespadli do nasledujúcich kľamstiev:

Možno ste pracujúci a máte výčitky svedomia z toho, že netrávite dostatočné množstvo času so svojim dieťaťom. Pretože sa cítite zle, ťažko vôbec nikdy vyslovíte „nie“.

Ak ste sa rozhodli, že práca mimo domova je pre vás a vašu rodinu nevyhnutná, musíte sa zmieriť s týmto rozhodnutím a stáť si za ním. Inak dovolíte výčitkám svedomia, aby zasahovali do vášho rodičovstva, čo môže spôsobiť nemalé problémy vo vašom vzťahu s dieťaťom.

Obávate sa, že dieťa vás nebude mať rado, pretože občas vám povie veľmi nepríjemné veci, keď poviete „nie“?

Vý ste v úlohe rodiča, nie priateľa. Vaše dieťa bude mať počas svojho života veľa kamarátov, ale iba jedných rodičov. Ako dospelý si budete musieť vypestovať v tomto vzťahu hrubú kožu, aby ste odrazili slová, ktoré deti používajú, keď sú nahnevane alebo rozčúlené.

Máte problém čeliť sklamaniu dieťaťa, keď poviete „nie“, a chcete ho od toho uchrániť?



Naučiť sa, ako spracúvať sklamanie, je veľmi dôležitá zručnosť. Nikto neprežije život bez toho, že by si ním niekedy neprešiel. Je však dôležité naučiť dieťa, že môže cítiť sklamanie a dostať sa z neho bez nevhodného správania sa. A že sklamanie rozhodne nie je ospravedlnením zlého správania. Postupne prídete na to, že čím menej sa budete obávať o to, ako sa dieťa cíti, a pritom ostanete láskavý, ale pevný vo svojom rozhodnutí povedať „nie“, vaše dieťa bude lepšie prijímať „nie“ a posunie sa ďalej.

Samozrejme, ak stále hovoríte „nie“, aj to je problém. Ak cítite, že dieťa potrebuje vysvetlenie pre vaše „nie“, povedzte mu ho, ale stojte si naďalej pevne za svojím rozhodnutím.

Deti nie vždy potrebujú počuť dôvod vášho „nie“ a určite nemusia s vami súhlasiť. Deti budú testovať pevnosť vášho rozhodnutia slovami ako: „Iné deti to môžu,“ alebo „Ty mi chceš robiť len zle,“ alebo „Jankovi to mama dovolí.“ Pre deti je prirodzené a dôležité testovať hranice.

Nikto by v skutočnosti nechcel dieťa, ktoré poslúchne všetko, čo poviete, bez toho, že by pritom

niekedy nezaprotestovalo. Ale ak vy ostanete priateľským a pevným vo svojej odpovedi voči dieťaťu, nehľadiac na to, aký argument dieťa použije na to, aby zmenilo vaše rozhodnutie, bude pre vás stále ľahšie povedať „nie“, keď to bude tá potrebná odpoveď.

Rodičovská výzva na záver: Je úplne v poriadku povedať jednoducho NIE!

Pre nás rodičov môže byť skutočnou výzvou v správnom čase a na správnom mieste použiť slovo „nie“ pri výchove našich detí. Ak sa nám však podarí zvládnuť umenie pozitívneho dôsledku tohto slova, určite prinesie do života našich rodín ďalší kúsok vytúženého pokoja. Treba mať však na pamäti, že keď sa my rodičia rozhodneme zmeniť správanie hovorením „nie“ a budeme si za tým stáť, môže nastať krátkodobé zhoršenie správania sa nášho dieťaťa. Bude to preto, že dieťa použije svoj overený spôsob nevhodného správania, ktorý mu v minulosti fungoval. Keď však pochopí, že si za svojím „nie“ stojíte, doprosovanie, mrnčanie a dobiedzanie sa skončí akoby šibnutím čarovného prútika!

RNDr. Martina Vagačová

NIE pre neúčtivé správanie – denne si pripomínajte, že máme právo, aby sa k nám deti správali s rovnakým rešpektom a úctou, ako my poskytujeme im. Udržiavanie tohto postoja sebaúcty nám dá odvahu očakávať rešpekt úctivým spôsobom.

NIE hádkam – nepokračujeme v diskusii, pokiaľ sme neeliminovali dohadovanie. V praxi to môže vyzerat nasledovne: „Mám ťa príliš rada na to, aby som sa s tebou hádala.“ Túto vetu použijeme namiesto toho, že sa necháme vtiahnuť do argumentácie.

NIE prekračovaniu hraníc – keď už zvládame umenie utíšiť hádku, začneme so zavedením malých, ale kontrolovateľných limitov. Vyberieme si jednoduché problémy, ktoré s dieťaťom plne zvládame. Potom nastavíme limity, ktorých dodržiavanie sme schopní dôsledne vyžadovať. Napríklad: „Donesiem ti to, ak budem počuť „prosím.““ Vzhľadom na to, že už ovládame umenie ostať mimo hádky, budeme pripravení na reakciu nášho dieťaťa. Keď deti uvidia, že zvládame jednoduchšie situácie bez straty trpezlivosti a neustupujeme zo stanovených limitov, bude jednoduchšie nastaviť hranice a vyžadovať ich dodržiavanie pri zložitejších problémoch.

NIE odplácaniu – pamätajte si, že sme modelom asertivity, rešpektu a empatického prístupu. Keď sa k nám deti nepekne správajú, je ľahké padnúť do pasce nesprávnej reakcie na ich výzvu. Ak to spravíme, deti to začítia a budú rebelovať.