

# POVZBUDZOVANIE STAVEBNÝ KAMEŇ SEBADÔVERY

EFEKTÍVNE  
RODIČOVSTVO

**Poznáte to, keď zabudnete niekoľko dní poliať kvety a zvädnuté listy vám nekompromisne naznačujú, aby ste ihneď chytili krhličku a dali im napit? Napadlo vám niekedy, že takto sa môžu mnohokrát cítiť aj naše deti, keď prežívame každodennú hektiku pracovných dní? Takisto ich zabudneme „poliať“ záujmom, láskou, porozumením. Čím ich privítame ako prvé, keď ich po celom dni stretne? Nie je to najmä kontrola úspešnosti v škole, výkonov na krúžkoch a splnených povinností? Pýtame sa ich pravidelne pri tom všetkom zhone, ako sa vlastne mali a ako im je? Ruku na srdce, často ani nezbadáme, že ich lístky sú zvesené a že by potrebovali vodu vo forme povzbudení, povšimnutia či podpory ich zápasov a každodenných snáh.**

Prečo tento úvod? Pretože témou zamyslenia v tomto čísle je povzbudenie. Povzbudenie ako vedomý proces „zalievania“ našich kvetov – detí, v ktorom sa snažíme sústrediť na pozitívne vlastnosti a stránky správania sa nášho dieťaťa. Týmto mu dodávame základnú tekutinu – „vodu“ – na vybudovanie sebadôvery založenej na vedomí vlastnej hodnoty. Dodávame mu zároveň potrebnú odvalu popasovať sa s každodennou životnou situáciou.

„Deti potrebujú povzbudenie tak ako rastlina vodu. Dieťa, ktoré bnevá, je dieťa nedostatočne povzbudzované, nieisté.“  
Rudolf Dreikurs

Predsa to poznáme aj z vlastnej skúsenosti. Aj my dospelí potrebujeme povzbudenie každý deň. Povzbudenie v práci vie robiť zázraky. Vie naštartovať kreatívny proces, vie dodať energiu na ďalšie výkony. Povzbudenie a porozumenie potrebujeme aj od našich životných partnerov. V našich individuálnych životoch sa bez tejto energie nevieme zaobiť. Bez povzbudení sa z nás stávajú ustráchaní a nesebavedomí ľudia, neveríme si a strácame životné orientácie.

## KONCEPT POLICAJTA

Ako príklad na ilustráciu by sme mohli použiť štandardnú situáciu z bežného života. Počas šoférovania si všimneme, že za nami ide policajné auto. Mierne znervóznieme, máme strach. Policajné auto nás sleduje ďalej, nevieme, čo je vo veci. Po čase nás predbehne, zapne maják a zastaví nás. Štandardná cestná kontrola. So zovretým žalúdkom, aj keď v presvedčení, že sme žiadne predpisy neporušili, predkladáme doklady, čakáme, čo nám policajt bude vyčítať. Tušíme, že si vždy niečo nájde, prípadne nám dá pokutu alebo iný „trest“.

Skúsme na chvíľu prepnúť vo fantázii a predstavme si iný scenár. Policajné auto nás zastaví, vystúpi z neho policajt a povie: „Pán vodič, už dlhšie ideme za vami a musíme skonštatovať, že dobre šoférujete! Na štýle vašej jazdy bolo vidieť, že ste skúsený a sebaistý šofér, primerane ste prispôbovali jazdu všetkým podmienkam. Ďakujeme a prajeme vám šťastnú cestu!“

Neskutočná príhoda? Áno, ale o čo viac by sme si vážili prácu policajta, ak by sme mali aj takúto skúsenosť? Akí istotu a pocit bezpečnosti by sme mali pri tom, ak by sme stretli políciu? Pocity strachu a potrestania by sa časom vytratili...

Paralela so štandardnou výchovou je očividná. Konceptia rodiča ako „policajta“ je v našich rodinách bežne zaužívaná. Prežili sme to my v našom detstve, robíme to podobne našim deťom. Rodič pôsobí ako kontrolór. Kontroluje úlohy, povinnosti, dodržiavanie hygieny, naplnenie voľného času a mnoho ďalších „drobností“. Namiesto skutočného záujmu o dieťa sklzneme do tejto štandardnej roly. Či je to pre nedostatok času, alebo nevedomenie si týchto súvislostí, vie len každý sám...

Koncept efektívneho rodičovstva učí úplne iným prístupom. K dieťaťu pristupuje ako k rovnocennému partnerovi so záujmom o jeho prežívanie skutočnosti. Kontrolu mení za zodpovednosť, chválu za povzbudenie a nedostatok času za budovanie vzťahu.

## AKO SA TO V PRAXI USKUTOČŇUJE?

Pokiaľ sú naše deti malé, strichneme na každú maličkosť, ktorou sa posúvajú vpred. Pri prvých krôčikoch či slovách nadšené tleskame a celou bytosťou sa radujeme, ako

by ani nešlo o zručnosť, ktorú sa naučil každý zdravý človek. Zahŕňame ich láskou a záujmom, vytvárame si pre ne čas a priestor. Postupne, keď deti začnú dospievať a sú staršie, začíname meniť tento bezprostredný záujem za „upozornenia“ na ich neúspech či chybu. Väčšina rodičov, s ktorými o výchovných témach diskutujem, má v sebe zakódovanú predstavu o tom, že ich úlohou je poukazovať na chyby, ktorých sa ich deti dopúšťajú. Boli by však naše deti schopné vôbec dospieť, keby sme neustále poukazovali výlučne na ich nedostatky?

Skúsme si seba predstaviť v situácii, keď nám práve nevyšla práca, na ktorej sme tvrdo a usilovne pracovali. Pravdepodobne sa cítime sklamaní, ubíť a možno aj znechutení. V tom momente nám zavolá blízky priateľ a podľa hlasu rozpozná, že sa niečo stalo. My mu ochotne a radi rozpovieme, o čo išlo. On na to zareaguje kritikou a upozornením na chyby, ktoré si zväčša veľmi dobre uvedomujeme. Pravdepodobne sa budeme cítiť zradení i opustení a nebudeme mať veľkú chuť s ním ďalej diskutovať. Aký obraz nám o sebe tento priateľ pomohol dotvoriť? Koľko by sme získali, keby nás upozornil na to, čo sme napriek výsledku urobili dobre?

Prečo by naše deti mali byť na tom inak? My sme ich najbližší priatelia, ktorí im poskytujú signály o tom, kto vlastne sú. Deti sú podvedome presvedčené o tom, že sú také, za aké ich označíme. Je veľmi podstatné mať stále na pamäti, že obraz, ktorý vytvárame o našich deťoch, sa pomaly, ale iste stáva ich životom. Hovorí o tom aj známe príslovie: „Stokrát opakovaná lož sa stáva pravdou.“ Aj v intenciách tejto múdrosti je dobré si uvedomiť, koľko by sme pre naše deti mohli urobiť, keby sme s nimi nezaobchádzali na základe toho, ako sa správajú v danom čase, ale podľa toho, ako by sa mohli správať.

Konkrétne to ukazujú nasledujúca reakcia rodiča na nevydarenú synovu písomku: „Asi si dost nešťastný z tej známky, synček. Pamätáš sa, ako si sa pripravoval na tú písomku, z ktorej si dostal jednotku? – Hej, tá mi vyšla. – No vidíš, takže spôsob, ako sa do toho pustiť, poznáš, a to je základ.“ Rodič tu nekarhá, ale obracia pozornosť dieťaťa na jeho vlastné zdroje smerom k želanej zmene. Ukazuje mu možnosť poučiť sa z vlastných chýb.

## POZITÍVNE SPÔSOBY

Väčšina z nás sa v živote naučila, že cesta k múdrosti a zodpovednosti je vydláždená nemalými chybami a následkami, ktoré so sebou priniesli. Keď sa dostávame do oblasti tvarovania mysli a srdca našich detí, je dôležité si uvedomiť, že táto cesta je vydláždená aj povzbudením ich dobrého správania sa a vlastností.

Prečo nám však povzbudzovanie detí nejde tak prirodzene ako kritika či kontrola výkonov? Ide o problém nášho rodičovského nastavenia alebo prístupu k dieťaťu. Aký postoj k svojmu dieťaťu v skutočnosti máme, preverí jednoduchá otázka: Prijímame deti naozaj také, aké sú, so všetkými ich osobnostnými črtami, a teda aj s chybami, alebo na ne viac hľadíme ako na také, aké by sme ich chceli mať, aké by mohli byť?

Nech je naša odpoveď akákoľvek, nič nemení na skutočnosti, že jedine bezvýhradné prijatie a podpora ich jedinečnosti umožní dieťaťu pocítiť, že je cenené a milované so všetkým, čo k nemu patrí. A to vytvára základnú podmienku pre to, aby dieťa malo vôľu sa meniť a zdokonaľovať. Dieťa má dôveru v rodiča, ktorý rešpektuje jeho osobnosť, a rovnako aj ono potom prirodzene rešpektuje jeho potreby.

Povedzme si však teraz o niekoľkých praktických spôsoboch, ktorými dieťa v živote môžeme povzbudiť. Pôjde najmä o:

1. pozitívny prístup k dieťaťu a ocenenie jeho osobnosti,
2. dôveru v schopnosti dieťaťa,
3. sústredenie sa na pokrok.

### 1 Pozitívny prístup k dieťaťu a ocenenie jeho osobnosti

Najzdravšími a zároveň najmocnejšími typmi na posilnenie pozitívnych prvkov charakteru dieťaťa je **zaskočenie rodičovskou pozornosťou**. Nie je žiadnou námahou pristaviť sa pri dieťati, ktoré sa hrá, a povedať mu, že vidíte radosť, ktorú mu daná činnosť prináša. Práve tento druh pozornosti „dobíja baterky“ vzájomného vzťahu a ukazuje, že vnímame záujem dieťaťa, že nám na ňom záleží. Ďalej sú to aj nasledujúce konkrétne situácie, pri ktorých rôznymi druhmi poznámok povzbudzujeme dieťa v jeho úsilí:

- Všimneme si, že naša dospievajúca dcéra sama od seba upratala kuchyňu po večeri. Objatím a slovným poďakovaním ukážeme, ako si ceníme, že nám pomohla.
- Povieme dieťaťu: „Vyzerá, že na tomto projekte si sa riadne narobil. Tipujem, že si na seba patrične hrdý!“
- „Výborne, Barborka, ešte kúsok a si na druhej strane preliezačky. To zvládneš, máš na to!“

...MY  
RÁSTIEME  
NA SUNARE



Potravina pre zvláštnu výživu.

Sunar 24 je mliečna výživa vhodná pre deti od ukončeného 24. mesiaca až po predškolské deti do 6 rokov. Sunar 24 dodáva deťom **potrebné vitamíny a minerálne látky**. Napr. v porovnaní s kravským mliekom má Sunar 24 okrem vitamínov, minerálnych látok a stopových prvkov tiež **vhodný podiel nenasýtených mastných kyselín – kyseliny linolovej a linolenovej**. Tie patria do skupiny omega-3 a omega-6 nenasýtených mastných kyselín, ktoré si **organizmus nedokáže sám vyrobiť**, a mali by teda byť pravidelne prijímané v strave. Sunar 24 obsahuje tiež **prebiotickú vlákninu**, ktorá **pozitívne ovplyvňuje zloženie črevnej mikroflóry**.

**Sunar**<sup>®</sup>  
Chutil nám, chuti našim deťom

www.sunar24.sk  
0800 606 005

Ďalším účinným spôsobom, ako budovať vedomie vlastnej hodnoty u dieťaťa, je **zastavenie kritiky a negatívneho hodnotenia**. Niektorí z rodičov môžu namietať, že toto je práve cesta, ktorá vyhováva nekriticky seba-vedomých, respektíve neznesiteľne egoistických jedincov. Cieľom tohto prístupu je však v skutočnosti pravý opak. Ide o sústredenie pozornosti dieťaťa na jeho kladné vlastnosti, čím ho povzbudzujeme alebo smerujeme k dobrému správaniu.

Medzi pozitívne prístupy k dieťaťu patrí aj **riešenie konfliktov s rešpektom, pokojom a dôslednosťou**, ktorá umožní okúsiť dieťaťu následky svojho správania. Práve rešpekt a pokoj rodiča sú kľúčom k tomu, že dieťa nadobúda odvalu a sebadôveru hľadať riešenia z ťažkých a komplikovaných situácií.

## 2 Dôvera v schopnosti dieťaťa

Aké odkazy dostávajú deti cez naše nepretržité príkazy o tom, čo majú robiť? Rozoberme to na nevinne znejúcej vete: „Neb zabudni slušne pozdraviť, predstaviť sa a až potom si vypýtať Ondreja k telefónu.“ Dieťa v skutočnosti prijíma od nás nasledujúcu správu: „Si neschopný pochopiť, o čo v tejto situácii ide. Ja to tu riadim a nesiem zodpovednosť na svojich pleciach, keďže ty nevieš samostatne myslieť.“

Naučili ste sa niekedy niečo bez toho, že ste mali možnosť si to samostatne vyskúšať? Deti potrebujú otestovať svoje hranice, aby poznali svoje schopnosti a rozšírili svoje obzory. Práve naša podpora vo forme dôvery im to umožní.

Deti vás prekvapia svojimi schopnosťami, ak im dáte možnosť ich vyskúšať v čase, keď už sa cítia na to pripravené. Vašou úlohou ako rodiča je len rozoznať tento kritický moment a využiť ho na povzbudenie dieťaťa. Keď sa obávate neporiadku a nedostatku schopností dieťaťa, spôsobíte, že sa začne sponchyňovať. „Keď mama s očkom si myslia, že na to nemám, logicky z toho vychádza, že je to tak.“

## 3 Sústredenie sa na pokrok

V prípade, že si všimame dieťa s tým, že strichneme na jeho dobré nápady, i tie najmenšie úspechy a chvíle, kedy uplatňuje správne svoje schopnosti, dávame mu potrebné ocenenie, a tým aj pocit dôležitosti pre rodinu. Jeho ochota spolupracovať a iniciatíva zapájať sa do rodinného života prirodzene vzrastá.

Okrem toho, ak oceňujete i čiastkové zlepšenia a pokrok, nielen konečný výsledok, pomôžete pôsobiť proti mylným presvedčeniam dieťaťa, že nie je dosť dobré, pokiaľ nie je dokonalé či najlepšie.

Keďže teraz sme si priblížili účinné spôsoby, ako dieťa povzbudiť, treba spomenúť i jedno dôležité rozlíšenie. A to rozdiel medzi chválou a povzbudením.

## POVZBUDENIE ALEBO POCHVALA?

Poviete si, čo je to za špekuláciu, veď chvála je presne to, čo dieťa očakáva, keď sa mu niečo podarí. Preto by malo byť čudné či zlé dať dieťaťu najavo, že sa nám páči, čo vykonal alebo ako sa v danej situácii zachovalo.

Samozrejme, že je namieste dať dieťaťu pozitívnu spätnú väzbu. Ide však o to, akým spôsobom to povieme. Rôzna forma má aj odlišné účinky. A to je kľúč k pochopeniu rozdielov medzi chválou a povzbudením.

## Chvála

Chvála je slovným vyjadrením viazaným na predvedený výkon a výsledok. Príliš veľa takejto chvály môže viesť k nežiaducemu účinku na dieťa. Môže začať veriť tomu, že má hodnotu len vtedy, ak má úspechy. Ak má stále samé jednotky, ak má upratanú izbu alebo vyhráva preteky. Okrem toho dieťa sa stáva závislé od hodnotení zvonka, od názoru ostatných. Motiváciou jeho činov sa stáva uspokojenie potrieb iných, spočiatku najmä rodičov.

## Povzbudenie

Pri povzbudení ide o reakciu na pokrok, proces a snahu, s ktorou dieťa niečo uskutočňuje. Povzbudením môžeme dieťa motivovať, aj keď sa mu nedarí. Povzbudenie nehodnotí osobu, ale proces.

Napríklad v prípade 4-ročného Samuela, ktorý sa vždy chce obliekať a obúvať sám. Zakaždým si však obuje sandálíky na opačnú nohu. Otec môže rýchlo zareagovať tým, že mu povie, ako zle si topánočky obul, vyzuje ich a dá na správne nohy. Otec má však aj inú voľbu. Predíť poníženiu syna tým, že namiesto kritiky ho povzbudí, a to tak, že zoberie pravú topánku a povie mu: „Ty si obuješ pravý sandálik a ja ti obujem ten druhý.“ Týmto spôsobom Samko uspeje.

## EFEKTÍVNE RODIČOVSTVO JE O POVZBUDZOVANÍ

Povzbudenie prináša uspokojenie samotného dieťaťa a uvedomenie si osobnej prospešnosti pre druhých. Poukazuje na vlastnú cenu a dáva možnosť kladne zhodnotiť seba i to, čo robí. Povzbudenie teda buduje vedomie o vlastnej hodnote, ktoré je základom pre orientáciu a rozlíšenie mnohých zložitých životných situácií.

Povzbudenie je vlastne akési presmerovanie alebo zameriavanie pozornosti dieťaťa na kladný potenciál, ktorým disponuje. Pomáhame mu tak vidieť život vo svetle toho, čo funguje, teda toho, čo mu uľahčuje sa v ňom orientovať a konať.

Najúspešnejší rodičia majú vždy na pamäti, že ich povinnosťou je priblížiť deťom čo najpresnejšie, ako svet reálne funguje. To znamená, že im pomáhajú porozumieť možnosti slobodného rozhodovania a nesenia zodpovednosti za uskutočnené rozhodnutie. To však mnohokrát vyžaduje zamyslenie, zväčšenie vlastných síl a odvalu ísť do nepoznaného, a teda aj spraviť chybu. Práve povzbudenie je tým druhom vitamínom, ktorý ako rodičia môžeme dieťaťu denne dávkovať a pomáhať mu budovať vlastný potenciál zručností potrebných na správnu voľbu.

Povzbudzovaním rovnako pomáhame deťom porozumieť tomu, že správne a dobré veci robíme preto, že sú jednoducho správne... Viac ako preto, že čakáme za ne nejakú pochvalu či odmenu.

RNDr. Martina Vagačová

**Príklad:**  
„Veľmi mi pomôžeš, keď ožehlíš časť bielizne, ušetrim si viac času na večerný čajík s tebou. Pozrimeže, už aj košele skúšaš, tak to je výrazný pokrok! Teším sa s tebou.“