

Pamätáte sa na ten pocit, keď vás potrestali? Pociť hanby, poníženia a hnevu často cítite ešte aj teraz – v dospelosti. Trest bol súčasťou života. Naši rodičia ho používali spolu s odmenou zväčša ako jediný výchovný nástroj. Ale ruku na srdce – viedlo trestanie k náprave? Viedlo k zmene a zodpovednosti za prečiny?

EFEKTÍVNE RODIČOVSTVO

ČO ROBIA TRESTY V ŽIVOTE DETÍ

Jednou z najťažších úloh rodičovstva je dokázať previesť dieťa zo závislosti od rodiča k samostatnému a zodpovednému konaniu. K základnému pocitu: „Môj život je moja starosť!“ Správni rodičia by sa mali snažiť, aby vychovali zodpovedného jedinca. Jedínca, ktorý vie v živote správne vyhodnocovať situácie, správne zvolí riešenie a prebrať zodpovednosť za výsledok, nech je akýkoľvek.

Keď sa však pozrieme okolo seba, aký výsledok pozorujeme? Uvedme si jeden úplne bežný príklad. Kolkokrát sa nám pohľad na detskom ihrisku zastaví na takejto scénke?

Šťastné dieťa dobehne k mame s rozvedeným kvapkajúcim melónom a povie: „Mami, už si neposím, tu máš, musím bežať, začíname schovávačku a nenašiel(-la) som kôš. Nevie, čo s tým...“

Deti prirodzene nemajú záujem stať sa zodpovednými. Keď musia na seba vziať bremeno svojho života, snažia sa vzoprieť. Nedokážu sa ovládať, musia sa to učiť. Preto sa s radosťou obracajú na rodičov a iných ľudí ochotných starať sa o ich záležitosti. Posúvajú im svoje nedokončené úlohy či pokazené prípady...

Možno si spomínate zo školy na spolužiakov, najmä v nižších ročníkoch, ktorí sa radi nechali obslúžiť starostlivými dievčatami. Tieto pre milého spolužiaka dokázali pripraviť lavicu na hodinu, spratať učebnice, urovnať paračnik...

Aj rodičia sa často domnievajú, že milovať deti znamená prevziať za ne zodpovednosť, ktorú by pokojne mohli niesť sami. Prevziať zodpovednosť za deti potláča a udupáva ich schopnosť popasovať sa s vlastnými životnými problémami. Preto milujúci rodič je ten, ktorý určuje hranice, aby dieťaťu umožnil spoznať, za čo je alebo nie je zodpovedné. Hranice umožňujú chrániť dieťa pred zlými vecami. Keď napríklad poviete „nie“ osobe, ktorá sa vás usiluje ovládať, stanovíte tak hranice medzi ňou a sebou. Prežívanie hraníc rozširuje schopnosť dieťaťa stať sa čestným a zodpovedným človekom. Hranice a zodpovednosť nemožno od seba oddeliť.

A tu sa postupne dostávame k dnešnému zamysleniu. Tresty ako jedna z ciest, ktorou sa mnoho rodičov pustí do budovania zodpovednosti dieťaťa. Je to však účinný spôsob? Kam sa v skutočnosti s trestami dostaneme?

AKÉ MOTÍVY NÁS VEDÚ TRESTAŤ DETÍ?

Na začiatku všetkého stojí naša ušľachtilá túžba naučiť dieťa morálke, hodnotám, spoločenskému poriadku atď., teda už spomínanej zodpovednosti.

Prirodzene, bez rozmýšľania, v kritických momentoch z nás vychádza reakcia, ktorú sme si zažili na vlastnej koži. A tak často hovoríme vety: „Ak hneď neprídeš, dostaneš po zadku“, alebo „Za trest dnes ideš do postele bez rozprávky“, „Keď nezješ obed, nedostaneš lízanku“.

Čo v sebe tieto reakcie vlastne skrývajú?

- Uvoľnenie frustrácie rodiča z dôsledkov konania dieťaťa (pocit hanby na verejnosti, nezvládnutie výchovy).
- Naliehavosť a netrepezivosť naučiť deti morálnym a spoločenským pravidlám života.
- Manifestáciu moci rodiča, a to mentálnu (som skúsenejší) aj fyzickú (som mocnejší).

Čo tresty spôsobujú?

1. Podmieňujú lásku.
2. Zhoršujú vzťahy.
3. Ochabujú sebadôveru.

1 Aj keď sa dieťa cíti milované, stáva sa mu, že keď spraví niečo nesprávne, bojí sa, že keď to povie rodičom, stane sa niečo veľmi nepríjemné. Príde trest. Hoci viac ako trestu sa vlastne vo svojom vnútri bojí toho, že ho nebudú mať radi. Má pocit, že je hodné lásky len vtedy, ak je poslušné. Trest teda **lásku robí podmienenou**. To je stav, ktorý je z hľadiska celkového vývoja dieťaťa veľmi nebezpečný. Ak sa totiž dieťa necíti v rodine prijaté aj so svojimi chybami, začne bojovať o svoje miesto akýmkoľvek prostriedkami. Aj nevhodným správaním. Keďže chápe, že chyby spôsobujú odmietnutie, začína ich zakrývať a klamať.

2 V rodinách, kde sa trest stáva pravidelnou súčasťou výchovy, sa postupne mení **vzťah** medzi dieťaťom a rodičom. My dospelí si možno ani neuvedomujeme, že trestami používame moc a silu na usmernenie až donútenie dieťaťa k tomu, čo považujeme za správne. Moc a ovládanie prinášajú do vzťahu nepochopenie, sklamanie, krivdu, bezmocnosť až zúfalstvo. Postupne vytlačujú zo vzťahu vzájomnú dôveru, čo spôsobuje narúšanie až rozpad vzťahu. Možno sa tieto závery zdajú príliš dramatické, ale, žiaľ, overenie existencie a kvality vzťahu medzi rodičom a dieťaťom často prichádza až vtedy, keď je už silne narúbený, v puberte. Ak sme zvyknutí používať moc, v tomto období, už dieťa len tak ľahko k ničomu nedonútime. Má veľa spôsobov, aby sa vyhlo tomu, čo od neho chce-





me. Potrebujeme jeho ochotu a vôľu na to, aby nám uverilo a riadilo sa našimi odporúčaniami, dodržiavalo nami určené hranice. A ochota je prítomná vtedy, ak existuje vzájomná dôvera a teda pevný vzťah.

3 Trestanie detí za ich neúspechy spôsobuje **ochabovanie sebadôvery dieťaťa**. Treba si uvedomiť, že život detí, najmä keď sú menšie, sa vlastne často spája s pokusmi a experimentovaním s tým, ako svet naokolo funguje. Malé dieťa zistí, koľko kociek umesie, až keď si naberie príliš plnú škatuľu, a po dvoch krokoch s ňou spadne, lebo nevládze. Všetko sa rozletí po upratanej obývačke a ono si riadne buchne koleno o kocky, na ktoré spadlo. V prípade, že naň vyletíme s tým, že zasa robí len veci, ktorými si ubližuje, a robí neporiadok a pošleme ho do kúta, poslúžime mu, aby si potvrdilo svoje zlyhanie, získalo pocit neschopnosti a nešikovnosti. Ak však chápeme jeho snahu zistiť, koľko vládze, prijímame jeho neúspech ako súčasť učenia. Potom môžeme spokojne zareagovať tak, že skontrolujeme, či je v poriadku, a posmelíme ho v úsilí preniesť kocky, kam potrebuje.

Trestom upiera-
me dieťaťu právo na ne-
úspechy, z ktorých sa najlepšie
učí. Úspešní ľudia nie sú predsa
tí, ktorí neurobili nikdy chybu, ale
tí, ktorí sa nezľaknú, opäť sa postaví
a idú ďalej. A k tomu, aby to dokázali
urobiť, potrebujú práve pevnú seba-
dôveru. Človek s malou sebadôve-
rou je veľmi neistý, a tým sa ľahko
dostáva na cestu ubližovania
sebe i druhým.

ČOMU TRESTY UČIA?

• Utvrdeniu vlastných presvedčení

Často je trest len okamžitým ventilom emócií, ktoré prečin v rodičovi vyvolal. Teda v konečnom dôsledku ani nerieši podstatu prečinu, ale iba dôsledky problému, ktoré rodič zakúsi. Keď sa dieťa pri stole zabáva a prevráti pohár s malinovou, ktorý sa rozleje na obrus aj dlážku, čo sa zvyčajne stane? Rodič sa na dieťa oborí výčitkami, obvineniami a prípadne to završí bitkou či poslaním do kúta.

„Spravodlivosť“ trestu sa tak stáva diskutabilná, keďže odráža len negatívnu silu reakcie rodiča. Trest v dieťati vyvoláva negatívne emócie voči rodičovi a nevedie k uvedomeniu si pod-

To, čo sa
dieťa učí, je:
**Vyžadovaný poriadok
platí len v prítomnosti
trestajúceho. Inak
povedané: „Čo oko
nevidí, to srdce
nebolí.“**

staty problému. Preto sa dieťa v podobných situáciách v budúcnosti bude správať naďalej podľa vlastných presvedčení.

• Kalkulácii

Zabávam sa a znesiem trest, pretože mi stojí za tú zábavu. Kolkokrát sme deťom hovorili, aby napríklad neskákali po posteliach. Na chvíľku prestanú a po premiestnení sa do inej izby, aby sme ich nevideli, veselo pokračujú ďalej. Ani bitka ich nezastaví v tom, aby inokedy skákanie opakovali.

Táto logika poukazuje na to, že trest nenesie nijakú logickú súvislosť s prečinom, a preto je vlastne neúčinný. Bitka nehovorí nič o možnosti zníženia postelí. Tým, že deti nerozumejú nesprávnosti konania, majú tendenciu opakovať ho.

• Mocenskému ovládaniu

Situácia bežná v mnohých rodinách. Deti sa hrajú v detskej izbe, veselo sa zabávajú a šantia. Časom sa zvuky menia skôr na bojové pokriky a vášnivé súťaženie. To vás zdvihne zo stoličky, lebo viete, ako to zväčša dopadne. Idete do izby a napomeniete deti, aby prestali s touto hrou a našli si radšej niečo pokojnejšie. „Čo takto lego?“ navrhnete. Deti poslúchnu a chvíľu im to vydrží, ale nakoniec aj lego poslúži na pokračovanie predošlého súťaženia. A už kocky lietajú. Jedna trať mladšieho súrodca do hlavy a ten začne kričať ako o život. Príde mama, nakričí na vinníka, a keď uvidí hrču na čele obeť, príloží vinníkovi na zadok. Situácia sa upokojí, vinník sa musí ospravedlniť a každý sa začne hrať s niečím iným. Matka odíde z izby a vtedy nastane zúčtovanie. Vinník dobre naloží obeť a ešte ju varuje, nech len skúsi ísť zalovať, že potom to bude ešte horšie. Kde sa berie toľký hnev a túžba po odplate? Ako to, že tu niet stopy po ľútosti k tomu, čo sa stalo? Odpoveď sa vlastne skrýva v tajomstve účinku trestu.

Trest, ako sme už spomenuli, je vlastne nástrojom moci, sily a ovládania. Ak dieťa na sebe zakúša jeho účinky, prirodzená reakcia je: aha, takto sa to rieši. Na uvedenom príklade je toho obrazom *nakladačka* súrodencovi, ktorý si podľa vinníkovej spravodlivosti bitku tiež zaslúži. Veď rovnako obaja hádzali kockami, vzájomne do seba triafali, obaja schytali zopár zásahov. Len vinník tak nereval a mal smolu, že jeho zásah bol na obeť príliš viditeľný. A tak použil silu, aby zjednal spravodlivosť. Presne podľa modelu mamy – násilím. Násilie, ktoré som dostal, podávam ďalej.

Aká je perspektíva správania sa do budúcnosti pre dieťa s takýmto postojom? Správanie bude stále rovnaké, teda bo-

jovné, agresívne – nemení sa.

• Strachu z pochybenia

Zazvoní telefón, dieťa ho zdvihne a povie tomu, kto s vami potrebuje hovoriť, že ste práve odišli na stretnutie. Keď vás nájde v kúpeľni ešte sa upravovať, rozplače sa, že klamalo.

Iným príkladom strachu z chýb je škola. Počas istého odborného prieskumu sa pýtali mladších žiakov, prečo sú pri diskusiách takí pasívni. Očakávali, že povedia niečo ako: „Lebo neviem odpovedať“, alebo „Hanbím sa hovoriť otvorene svoje názory“. Pravdou však je, že väčšina povedala, že sa bojí nesprávnej odpovede.

Čím to je, že sa deti už v malom veku boja robiť chyby? Vieme si spomenúť, čo sme počúvali v detstve o chybách od dospelých? „Keď niečo robíš, daj si hlavne pozor, aby si sa nepomýlil. Chyby poukazujú na tvoju ľaldákosť a hlúposť. Nenechaj sa nikým prichytiť pri chybe. Ak nejakú spravíš, zakamufluj to!“

Keď však zakrývame svoje chyby, nemôžeme sa z nich nič naučiť. Cítíme sa izolovaní a neschopní ich napraviť. Ak žijeme spôsobom, ktorým sa snažíme vyhnúť každej chybe, stávame sa ustráchanými a úzkostlivými. To limituje učenie a vedie ku nízkej sebaúcte, sebavedomiu.

Preto
trestaním detí za
chyby ich vedieme
k záveru: **Nie je dobré
riskovať, treba sa držať
istoty. Ak sa nejaká
chyba prítrafí, treba
ju rýchlo zamaskovať.**

Keď sa pozrieme na všetky fakty, ktoré sme si tu o trestoch, ich príčinách a dôsledkoch uviedli, asi je nám každému nadmieru jasné, že nášmu dieťaťu na úžitok nebudú. Hoci právom sa tu natíska myšlienka: „Ale predsa ich nenechám robiť, čo chcú!“ Tak ako potom určiť hranice a prenechať zodpovednosť? Odpoveď sme si už dali v článku, kde sme hovorili o logických dôsledkoch (*Dieťa* 12/2010).

RNDr. Martina
Vagačová

