

AKO LEPŠIE POROZUMIEŤ SEBE A SVOJMU DIETÄŤU

EFEKTÍVNE
RODIČOVSTVO

V minulom čísle sme písali o tom, ako individuálna psychológia otvorila nový rozmer ľudského bytia a jeho motívov existencie. Jadrom a zmyslom je túžba niekam patriť a byť užitočný. Objasnili sme si, že ide o prirodzenú túžbu každého z nás, či už dieťaťa alebo rodiča, ktorá určuje jednotlivé správanie. Naše konkrétne kroky sú však silno podmienené aj emóciou, ktorá sa objaví pri podnete z okolia a ktorá priamo utvára našu reakciu na vonkajší svet. Emócie sú akoby pohonnými látkami správania.

Pozrime sa na to, čo sme práve opísali na jednoduchom príklade.

Malá 4-ročná Lenka doraňajkovala s rodičmi a mama začína upratovať zo stola. Pre Lenku je mama veľkým vzorom, a tak aj ona berie zo stola fľašu s mliekom a namieri si to ku chladničke. Ocko však pohotovo k Lenke priskočí, vezme jej mlieko z rúk s komentárom, že ona je ešte na takéto veci malá. Ponúkne jej, aby odložila chlieb. Lenka zostane len smutne stáť a nakoniec so slzami v očiach povie, že sa radšej ide hrať do izby.

Čo sa tu vlastne stalo? Lenku viedla túžba byť nápomocná tým, že sa chopila mlieka a niesla ho na miesto. Otecko však, ktorý sa bojí (emócia) o sklenú fľašu a o poriadok v kuchyni, zakročí vytrhnutím mlieka z dcérkiných rúk a ponúka alternatívu s chlebom. Lenka zaskočená náhlym zrazením jej odvahy zvládnuť niečo nové a prispieť, reaguje (ovládaná emóciou smútku a bolesti) odchodom preč.

Z hľadiska konceptu *Efektívneho rodičovstva* by sa situácia mohla riešiť takto: Otecko rozozná Lenkinu túžbu prispieť a povzbudí ju slovami: „Pozrime že na našu Lenku, ani som netušil, že už sama prenáša mliekové fľaše! Ďakujem za pomoc, Lenka.“

V prípade, že by sa fľaša s mliekom Lenke vyšmykla, aj vtedy má otec možnosť dcérku povzbudiť a ukázať jej, že chyby patria k životu a sú príležitosťou niečo sa naučiť. Mohol by povedať: „Napriek veľkej snahe veci sa nemusia vždy podať. To je normálne. Poď, pohľadáme handru a dáme to do poriadku.“

My sami si istotne v momente vybavíme nejednu situáciu, keď sme sa cítili zaskočení až paralyzovaní pocitmi alebo emóciami, ktoré v danej chvíli vládli nášmu svetu. Niektoré príhody z nášho detstva sú natoľko silné, že pri spomienke, aj niekoľko desaťročí po tom, sa stále ešte „zapotíme“, či nahneváme. Odkiaľ vlastne tieto mocné prejavy pochádzajú? Ako je možné, že niektorí ľudia ich dokážu zvládať, iní sa im úplne poddávajú, alebo, naopak, ich zatláčajú?

NAČO SÚ NÁM EMÓCIE?

Podme si predstaviť svet bez emócií, čo by nám z neho ostalo? Nebolo by hnevu, zlosti, bolesti, ale ani radosti, nadšenia, náklonnosti a lásky. Svet by bol len akýmsi miestom, bezfarebným priestorom existujúcich objektov. Emócie či pocity sú vlastne šťavou a životodarnou miazgou, ktorá prináša do situácií a vzťahov esprít. Sú našou neoddeliteľnou súčasťou, utvárajú naše bytie. Mnohokrát však na ne hľadíme ako na niečo mimo nás, čo nás ovláda, a nedokážeme s nimi nič robiť. Opak je však pravdou. Pocity sú jasným odrazom našich presvedčení o tom, ako svet okolo nás funguje. Preto sme ich schopní ovplyvňovať, tvárniť a tvoriť. Sme plne zodpovední za to, čo vysielame, čo si myslíme, akú energiu vysielame do svojho okolia.

AKO TO FUNGUJE?

Ak človek verí tomu, že ľudia sú prevažne priateľskí, má tendenciu stretávať sa s nimi, vyhľadávať ich spoločnosť, dôverovať im, po-

žiadať o pomoc. V prípade, že od sveta ľudí neočakáva daná osoba nič dobré, má tendenciu správať sa samotársky, vyhýbať sa spoločenským podujatiam, byť v strehu.

V starých kultúrach nachádzame výstižnú prírodu či obraz. Po svete sa túlal pes. Našiel dom s jednou veľkou izbou, do ktorej vošiel. Zľakol sa, lebo uvidel pred sebou množstvo psov, ktorí naň cerili zuby a vrčali. Rozuzlenie príbehu je v tom, že steny tej izby boli zo zrkadla. Pes videl len seba, videl len emóciu, ktorú vyslal. Ak by nebol vyslal emóciu strachu, ale priateľnosti a priateľstva, mal by úplne iný zážitok.

A tu sa dostávame k hlavnému poznaniu, že kľúčom k našim emóciám, a teda aj reakciám na danú situáciu, sú naše presvedčenia o živote, o tom, ako svet funguje.

ZÁKLADY DOSTÁVAME V DETSTVE

So životnými presvedčeniami a s názormi sa nenarodíme. Postupne si ich v detstve utvárame a formujeme na základe toho, ako okolie, teda naša najbližšia rodina, žije. Sú to najmä rodičia, ktorí tvoria naše životné prostredie, ktorí s nami komunikujú, realizujú svoje predstavy a reagujú na naše potreby. Pod týmto vplyvom si vytvárame osobitý *životný štýl* ako tvorivú interpretáciu vlastných životných skúseností svojím charakteristickým spôsobom. Za pozornosť stojí fakt, že životný štýl alebo základné presvedčenia, podľa ktorých celý život konáme, si vytvo-

rieme do piateho až šiesteho roka. Preto je veľmi podstatné, aký „softvér“ v ranom detstve do nás výchova vloží. Je veľmi dôležité, aby sme si ako rodičia uvedomili obrovskú zodpovednosť. Výchova je citlivý mechanizmus, ktorý treba stále sledovať, vyhodnocovať a tvorivo prispôbovať potrebám dieťaťa. Rodičia môžu najviac pomôcť tým, že poskytnú dieťaťu pozitívne životné zážitky, ktoré rozvíjajú jeho pocit spolupatričnosti a povzbudzujú ho k samostatným a zodpovedným riešeniam.

HLAVNÉ FAKTORY OVPLYVŇUJÚCE TVORBU ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU

1. Rodinná atmosféra a hodnoty
2. Rola matky a otca
3. Spôsob výchovy
4. Rodinná štruktúra

Uvedené faktory sú pre názornosť samostatne rozčlenené. V praktickom živote je to oveľa komplikovanejšie, lebo jednotlivé prvky sa vzájomne prepletajú a ovplyvňujú. Skúsme si zadeľovať, aká je podstata jednotlivých faktorov, čo sú najdôležitejšie prvky, ktoré formujú pohľad detí na život a celkový prístup k nemu.

Rodinná atmosféra a hodnoty

Každá rodina je charakteristická tým, aké vzorce správania či medziľudských vzťahov rodičia predstavujú a uprednostňujú. U niekoho sa cenia výborné výsledky a výkon, čo dáva priestor súťaživej atmosfére. Inde sa, naopak, zakladá život na spolupráci a vzájomnej podpore. Priateľská atmosféra mnohých rodín buduje otvorenosť a schopnosť tvoriť a udržiavať vzťahy. Naopak, uzavretá, racionálna a striktná atmosféra buduje ostražitosť, exaktnosť a opatrnosť k okoliu. Niekde riadi život a aktivitu rodiny spontánnosť a momentálna inšpirácia, inde skôr organizácia, usporiadanosť a plány.

Okrem atmosféry sú to aj hodnoty, ktoré rodičia vyznávajú a svojim deťom predstavujú, čím vo veľkej miere ovplyvňujú postoj dieťaťa k okolitým ľuďom, veciam a prostrediu vôbec. Sú to jednak materiálne hodnoty, ktorým rodičia môžu prikladať menší či väčší význam. Zväčša ide o majetok, peniaze, autá, obliečenie... V duchovnej oblasti zasa vzťah k práci, vzdelaniu, vedomostiam, viere a náboženstvu...

Ak majú rodičia danosti či záľubu vo vede, hudbe, športe, môžu sa tieto, na základe spoločných názorov a postojov, nakoniec stať aj rodinnými hodnotami.

Pozor! Rodinná atmosféra a hodnoty sa nedajú predstierať! Dieťa vždy vycíti úprimnosť a pravdivosť, s ktorou sa tieto hodnoty skutočne žijú. Nemyslíme si, že stačí deklarovať, že sa nesmie podvádzat, keď následne dieťa vidí, že si napríklad nekúpime lístok na dopravu, a tešíme sa, že nás nechytil revízor.

Rodinná atmosféra a hodnoty tak tvoria základnú výživu, substrát a svetlo pre kľúčiacie semienko životného štýlu.

Rola matky a otca

Je ďalším z dôležitých faktorov na dotvorenie individuálneho štýlu nášho dieťaťa. Pozorovanie správania svojich rodičov, teda ich vzá-

jomného vzťahu, či už vo forme rešpektu a úcty, prejavov nežnosti, vzájomnej pozornosti a záujmu. Zároveň spôsoby riešenia napätých situácií, nedorozumení a konfliktov vytvárajú v dieťaťu predstavu o vzájomnom fungovaní opačných pohlaví. Sú to prvé a veľmi konkrétne „návod“y, ako riešiť podobné situácie na detskom ihrisku, v škole či v akomkoľvek inom prostredí. Tieto riešenia sa mu vynárajú z pamäti ako živý obraz. Často sme až nepríjemne prekvapení, čo to vyšlo z nášho dieťaťa, ale ruku na srdce, nepripomína vám to aj situácie vo vašej rodine?

Aj obraz o vzájomnom postavení muža a ženy vo svete rovnako determinuje postavenie mamy a otca v rodine. Konkrétne, ich rozdelenie prác a pozícií, čo má na starosti matka a čo vykonáva v domácnosti otec, či sú si rovnocenní, či je skôr jeden z nich nadradený. Toto všetko zakoreňuje predstavy o mužskom svete, o vzájomnom rešpekte a úcte. Na vami vybudovaných základoch si budú vaše deti stavať svoje životné partnerstvá.

Spôsob výchovy

Rovnakým spôsobom zanecháva silnú pečať na životnom štýle spôsob výchovy, ktorý na nás rodičia uplatňovali a praktizovali. Dokonca sa



preukázalo, napriek tomu, že sa nám mnohé veci vo výchove nepáčili, že často opakujeme rovnaké chyby a metódy na vlastných deťoch.

Vo všeobecnosti rodičia buď dôsledne uplatňujú, alebo kombinujú jeden z troch výchovných štýlov: liberálny, demokratický alebo autoritársky. Každý z nich má svoje charakteristické prvky:

Autoritársky

- rodič je vládca
- striktné definované pravidlá a poriadok autoritou rodiča
- uplatňovanie poriadku bez možnosti voľby a preberania zodpovednosti dieťaťom
- dodržiavanie pravidiel kontrolou a následnou odmenou či trestom
- deti učia, čo si myslieť

- jednostranná úcta
- láska je podmienená dobrým správaním

Liberálny

- rodič necháva všetkému voľný priebeh
- žiadne pravidlá a obmedzenia
- rodič chráni dieťa pred dôsledkami jeho správania
- časté používanie úplatkov, kázanie, ponižovanie
- deti viac reagujú, ako myslia
- žiadna úcta
- láska je podmienená okamžitou náladou rodiča

Demokratický – pozitívny

- rodič je radca a sprievodca
- sloboda rozhodovania v rámci pravidiel
- povzbudzovanie a podpora samostatnosti a zodpovednosti
- uplatňovanie prirodzených a logických následkov na dodržiavaní pravidiel
- dieťa sa učí, ako myslieť
- vzájomná úcta a rešpekt
- láska je stále vyjadrovaná, nepodmienená

Štruktúra rodiny, rodinné konštelácie

Rodina je dynamicky sa vyvíjajúci celok, kde príchod nového člena mení vzájomné pôsobenie jeho jednotlivcov. Každý si hľadá svoje miesto, právomoci, výhody, pocit užitočnosti a spolupatričnosti. Rodinná konštelácia je čosi ako „obsadenie úloh v dráme“ počas raného detstva, v ktorom si dieťa formuje svoj životný štýl. Z hľadiska rodiča je dôležité, aby sa naučil porozumieť „individuálnej logike“ a spôsobom, ktorými si v spoločnosti dané dieťa utvára osobnosť. Svojím jedinečným poradím narodenia si každé dieťa vytvára vlastnú perspektívu, skúsenosti a interakcie s okolím. Poradie narodenia ovplyvňuje osobnosť a správanie dieťaťa, ale neurčuje ho. V konečnom dôsledku každý jedinec robí svoje vlastné rozhodnutia. Veľmi pekne tento fakt vyjadril Rudolf Dreikurs v jednej zo svojich publikácií: „Pri tom, ako sa členovia rodiny usilujú o svoje miesto v skupine, súťaživo opONENTI sa navzájom opatrne sledujú, aby videli spôsoby a prostriedky, vďaka ktorým ich protivník uspeje alebo zlyháva. Tam, kde je jeden úspešný, druhý to vzdáva; tam, kde jeden vykazuje slabosť alebo nestačí, vstupuje druhý. Taká súťaživosť medzi dvoma členmi rodiny sa vždy prejaví v rozdieloch ich charakteru, temperamentu, záujmov a schopností. Naopak, podobnosť v charakteristikách vždy ukazuje na spojenectvo. Niekedy dvaja najsilnejší súťažiaci nevykazujú navonok žiadne známky otvorenej rivality a predstavujú súdržný pár, no napriek tomu sa ich súťaživé úsilie vyjadruje v ich osobných rozdieloch.“

ČO Pridať K TEJTO TÉME NA ZÁVER?

Deti zachytávajú správanie, postoje a spôsob reči každým okamihom svojho života. Aj keby celé dni trávili v škôlke alebo škole, najdôležitejšou osobou ich života je rodič. Ich predstava o tom, akým človekom sa stať, pochádza od nás, rodičov. Sme teda pre svoje deti akýmsi návodom pre život? Dôležité je, či tento návod pomínkame s tým, že sme si vedomí, čo robíme.

RNDr. Martina Vagačová