

Hranice a sloboda sú v súčasnosti jednou z najdiskutovanejších tém pri výchove detí. Prečo sú také páľčivé? Čo nás tu vlastne trápi? O čo ide? V jadre ide o snahu určiť hranice tak, aby sa dieťa necítilo príliš obmedzované, či nepocíťovalo, že sa s ním zle zaobchádza. Na druhej strane však rodičia cítia potrebu ukázať dieťaťu, ako to na svete chodí, aké obmedzenia prináša každodenný život. Alebo inými slovami sa to dá zhrnúť: Ako nebyť autoritárskym rodičom, alebo, naopak, liberálnym lokajom našich detí!

Tento článok má snahu nahliadnúť na problém z viacerých strán. Pokúsi sa ponúknuť či odhaliť možné odpovede na pochybnosti okolo nastolených otázok.

Hranice ako prirodzená súčasť života

Jednou zo základných skutočností, ktoré si my ako rodičia potrebujeme uvedomiť, je, že hranice sú prirodzenou súčasťou každého živého bytia. Platí to pre každého jedinca, aj napriek tomu, že často pocíťujeme pri výchove neistotu nastavovania hraníc. Aj tie najjednoduchšie organizmy majú na povrchu jemnú blanu, pomocou ktorej rozhodujú o tom, čo do tela prijímú, alebo, naopak, zo svojho vnútra vylúčia. Táto blana – hranica im umožňuje žiť. Je to teda podmienka a nevyhnutnosť existencie bytia. Práve toto poznanie, že život sám obsahuje rôznorodé hranice, nám rodičom môže slúžiť na

pomoc pre pokojné, ale pevné a nedirektívne určovanie hraníc v živote našich detí. Pritom je však potrebné si uvedomiť, že okrem biologickej membrány – kože nášho tela, existujú ešte ďalšie dve, ktoré sú vlastne neviditeľné: emocionálna a poznávací.

V priebehu výchovy si treba uvedomiť, že naša starostlivosť musí zahŕňať aj budovanie citu voči týmto krehkým neviditeľným štruktúram, pretože ich narušenie má rovnako devastujúce následky ako fyzické poranenia.

výjavú a adekvátne k tomu treba meniť naše rodičovské hranice. Mnoho rodičov má obavu, že hranice potláčajú kreativitu človeka. Keď si však uvedomíme, že napríklad práve vďaka gravitačnému zákonu sa rozvinula ľudská vynaliezavosť až smerom k lietadlám, zdá sa, že opak je pravdou.

Hranice a sloboda

Vzťah medzi hranicou a slobodou sa veľmi často vníma ako protikladný alebo nejasný. Rodičom potom chýbajú potrebné východiská na ich uplatnenie v praxi. Cítíme, že tá pomyselná čiara je skoro neviditeľná, skôr v rovine pocitov...

Jednou z vecí, ktorá nám pomôže pri kladení hraníc slobode, je uvedomenie si, že každý človek je schopný prežiť a vyvíjať sa len v prípade, ak má uspokojené základné inštinktívne potreby.

Tieto potreby si môžeme skonkretizovať v nasledujúcom poradí dôležitosti:

1. potreba lásky a náklonnosti,
2. výživa, teplo a čistota,
3. potreba zvnútra riadenej aktivity v prostredí.

Treba však podotknúť, že jednotlivé potreby majú rôzny význam v rozličných fázach života. Príkladom by mohla byť potreba uspokojenia hladu. Táto je v novorodeneckom období veľmi silná a kritická pre rozvoj jedinca, jej naliehavosť a dôsledky však vekom slabnú a postupne sa ustália. Naproti tomu potreba byť milovaný je stále nevyhnutnosťou po celý život. Pozrime sa na jednotlivé potreby podrobnejšie.

1. LÁSKA

Potreba lásky a náklonnosti je veľmi dôležitá, ale v podstate aj zložitá vec. Všetci sa zhodneme na tom, že láska bez hraníc je základom života. Musí byť nepodmienená a nepodmieňujúca. Jej vplyv sa dotýka všetkých rastových a vývojových procesov. Žiaľ, nie je zriedkavosťou, že lásku poškodzuje aj skrytý strach rodiča, či dieťa nie je nejakým spôsobom „nedostatočné“ alebo či uspeje v živote. A tak sa mu môže odmalička stať, že neprežíva bezvýhradné prijatie, a tým nerastie v dôvere k životu.

Problematiku potreby lásky si môžeme ukázať na nasledujúcej scéne z domácnosti:

Dieťa sa hralo vonku a prišlo domov veľmi spokojné. Vrátilo sa však úplne zašpinené od blata. Ma-

V konkrétnej situácii to môže vyzerať nasledujúco:

Dieťa beží po ulici, spadne a srdceručivo sa rozplače. Nebudeme mu hovoriť, že to nič nie je, že sa to zahojí, že ho to predsa nemôže tak veľmi bolieť. Naopak, čupneme si vedľa neho, dotýkame sa ho, aby sme ho upokojili, aby cítilo, že sme tu s ním. Prejavujeme mu súcit slovami: „Spadol/-la si a bolí to. Máš odreté kolienko. Som tu s tebou! Viem, ako ti je...“

Takéto riešenie problému poukazuje na rešpekt rodiča voči fyzickému, ako aj emocionálnemu zraneniu. Dáva deťom odkaz, že ich vnímame a zároveň rešpektujeme ich hranice. Potom im bude celkom prirodzené stavať sa k hraniciam okolia s rešpektom. Budú schopné pristupovať k nim kreatívne, budú vedieť s nimi nakladať.

Hlavná zásada je vzájomná interakcia

Platí zásada: na to, aby sme sa cítili v poriadku a bezpečne, musí nám vonkajšie okolie poskytovať isté hranice. A opačne platí to isté: aj my musíme rešpektovať hranice druhých.

Keď sme ochotní vcítiť sa do detí, zistíme, že aj ony potrebujú jasné hranice, aby sa cítili dobre a komfortne. Nezabúdajme však na fakt, že deti sa postupne vy-

H R A N I C E

EFEKTÍVNE RODIČOVSTVO

mička ho privíta buď so skrývanou, alebo otvorenou nespokojnosťou, rýchlo dáva z neho šaty dole a pošle ho do sprchy. Až keď je dieťa čisté ako zo skatulky, dostáva signálny náklonnosti. To isté dieťa sa neskôr snaží získať pozornosť svojho ocka, ktorý sedí v kresle a číta noviny. Čo však spraví, aby sa nedostalo do problémov? Šikovne mu vklepe na kolena a začne sa vypytovať, o čom píše. Na lásku k poznaniu ocko odpovedá trpezlivým vysvetľovaním a dieťa dostáva svoju dávku náklonnosti, i keď nie je bezpodmienečná, ale vylákaná šikovným trikom.

A takýchto stratégií na získanie náklonnosti rodičov používajú deti veľa. Poslúži im na to hra na klavíri, prezentácia inteligencie a dobrého prospechu v škole, lásky k rodičom alebo ochoty pomáhať. Zvlášť dievčatkám záleží na harmónii, a tak používajú rôzne príležitosti, aby si vyslúžili náklonnosť a pozornosť. Chlapci sa zdanlivo javia ako menej závislí od harmónie, a tak upútávajú pozornosť nevhodným alebo nebezpečným správaním.

Z uvedeného by sa mohlo zdať, že rodičia by mali byť deťom vždy a okamžite k dispozícii. Znamená to, že rodičia by mali deťom azda všetko dovoliť, aby mali pocit, že ich naplno milujú? Kde je tá správna hranica? Je v nás, v našom vnútri. Je to presvedčenie, že sloboda a samostatnosť sa rozvinú, len keď sú si deti isté našou bezpodmienečnou láskou. Sme zodpovední za napĺňanie tejto prirodzenej potreby. Ako spätná väzba sa nám to potom vráti v tom, že naše pochybnosti a zmätenosť v určovaní hraníc sa budú postupne roztápať.

Popritom nám pomôže aj uvedomenie si, že lásku môžeme prežiť naplno len vtedy, pokiaľ vzájomne do seba nezasahujeme a každý z nás pozná svoju hranicu bytia. Len z takéhoto stavu bezpečia vysielame jeden druhému signály, že je prijatý a milovaný.

Vráťme sa s touto logikou k nášmu príkladu s dieťaťom, ktoré pôvodne získalo pozornosť dobrou stratégiou. Opíšeme si, ako by situácia vyzerala, keď by dieťa nepotrebovalo žiadne triky a dostalo bezpodmienečnú lásku.

Po príchode dieťaťa mama zareaguje na jeho spokojnosť. Uzná tým potrebu hry v blate a ponúkne možnosť podeliť sa s jeho zážitkom. Venuje dieťaťu pozornosť tak, ako ju v danej chvíli potrebuje, vypočuje ho, spolupodieľa sa s ním na pôžitku z hry. Potom poukáže na požiadavku čistoty v byte, ako aj jeho vlastnú, a požiadá dieťa, aby sa vyzlieklo v kúpeľni a išlo do sprchy.

Keď dieťa vklepe ockovi k novinám, ktorý zachytí potrebu byť spolu, a nechá sa viesť tam, kde dieťa potrebuje, napríklad otázku: „Čo pekné sa ti dnes prihodilo?“ V prípade, že je ocko veľmi unavený, poprosí dieťa o krátky čas pre seba, a potom sa mu venuje. Ak dieťa má istotu lásky, rešpektuje potrebu ockovho oddychu a vráti sa neskôr.

My rodičia sa často stretávame s problémom časového obmedzenia náklonnosti, keďže okrem detí máme zamestnanie, domácnosť, ostatných členov rodiny, priateľov, čas pre seba a vlastné záujmy. Mnoho detí si vyžaduje pozornosť práve v situáciách, keď sa nám to vôbec nehodí, ako sú: telefonát, návšteva, varenie... Pri opakovanom správaní tohto druhu, ktoré priťahuje pozornosť nevhodným spôsobom, je dobré sa opýtať: Má dieťa skúsenosť s pravidelnou pozornosťou bez toho, že by o ňu muselo zbroziť? Sú rodičia pri starostlivosti o dieťa prítomní úplne, nielen na polovicu, s myšlienkami, pohľadom a slovom úplne inde?

Každý človek, a najmä dieťa potrebuje konkrétne zážitky, ktoré mu dokážu, že ho okolie vníma a považuje za dôležité. Ak sa tieto nepretržite opakujú, narastá v dieťati dôvera ako základ samostatnosti a radosti zo skúmania sveta. Dieťa potom podniká prieskumné akcie okolia bez rodiča, postupne a stále na dlhší čas. Dieťa, ktoré si je isté láskou a prijatím, je aj schopné akceptovať určenie hraníc rodičovskej náklonnosti v mnohých situáciách. Napríklad aj pri súrodeneckom boji o pozornosť matky. Povedzme ako v rodine, kde majú dve deti, obe veľmi malé (1 a 4 roky), a teda od rodiča v podstatnej miere závislé. Často sa stáva, že deti pociťujú nedostatok náklonnosti. Jednoducho už len preto, že mamička je len jedna, aj keby sa obetovala do roztrhania. Pokiaľ sa však mama odváži jasnými slovami a signálmi postaviť hranicu, keď sa práve venuje jednému z detí, situácia sa časom výrazne zmení. Dieťa, ktoré hranicu pocíti na vlastnej koži, pri ďalšej príležitosti zistí, že aj ono dostáva výhradnú pozornosť maminy a „rival“ musí čakať. Tak sa emócie postupne uvoľnia a zmizne neustále vyžadovanie pozornosti zo všetkých strán.

2. VÝŽIVA, TEPLO, ČISTOTA

Tak ako sa bez dostatočnej lásky a pozornosti menia význam a hranica

ostatných potrieb, rovnako výrazne sa zmenia stav dieťaťa a jeho správanie pri nedostatku vzduchu, potravy a primeraného tepla.

Dostatočne vyvážená a zdravá strava patrí k základným ľudským potrebám, a preto by sa mala poskytovať bez akejkoľvek manipulácie a poučovania. Kto má naozajstný hlad, pochutí si aj na obyčajnom jedle. Ak pochopíme tieto jednoduchú rovnicu, všetko, čo je nad rámec skutočnej potreby jedla, patrí do kategórie vecí, pri ktorých nielenže môžeme, ale niekedy aj musíme definovať jasné hranice. Čo konkrétne sem zaraďíme? Určite pôjde o sladkosti, rôzne lahôdky a iné potraviny, ktoré môžu byť pri vybraných príležitostiach vhodné (slávnosti, fyzický výkon...). Nie však ako každodenný „chlieb“. Problémom sa stávajú vtedy, keď začína od nich závisieť pocit spokojnosti dieťaťa. Tu je nutné si uvedomiť, že ide iba o náhradnú potrebu dieťaťa, a nie základnú – inštinktívnu, ktorá je nevyhnutná pre jeho vývin. Aby sme zistili príčinu takejto závislosti, treba sa odvážiť k obmedzeniu maskrát a potešenia z nich. Pozorovanie následkov a reakcií nám osvetlí aj iné potreby dieťaťa.

3. ZVNÚTRA RIADENÁ AKTIVITA – SCHOPNOSŤ ROZHODOVAŤ

K základným potrebám dieťaťa nepatria len tie, ktoré zabezpečujú jeho prežitie, ale aj ostatné, ktoré umožňujú jeho vývoj a rast.

