

Jedným zo základných princípov efektívneho rodičovstva, ktoré podporujú u dieťaťa pocit, že v rodine má svoje miesto, je ponúknutie slobodnej voľby. Ide o to, že rodič umožňuje dieťaťu chápanie prirodzeného poriadku života. Dáva mu možnosť uvedomiť si a prežiť základný životný princíp: „Každé naše rozhodnutie nesie so sebou zodpovednosť za následky, ktoré vyvoláva.“ Tie dobré i tie menej príjemné. Pozrime sa na uvedené na príklade konkrétnej situácie. Keď sa dieťa rozhodne, že si nenasadí prilbu, bicyklovať nepôjde. Ak si ju dá, užije si krásny bicyklový výlet spolu s celou rodinou.

Predovšetkým budme opatrní a obozretní v tom, aby sme dieťa nezatažovali prílišným množstvom možností. Voľba, ktorú ponúkame dieťaťu, mala by byť priradená veku a situácii a, samozrejme, aj prijateľná pre nás rodičov.

Nie je nič bezpečnejšie, ako učiť sa rozmyšľať a získavať skúsenosti v prostredí milujúceho domova, kde vám rodičia fandia a vás podporujú.

Na prvý pohľad sa môže zdať, že takýto postoj má logiku, patrí k životu a je veľmi jasný. Hádám práve preto, že sme ľudia a nie stroje, aj výchova je viac o umení, ako aplikovať jednotlivé princípy než o presných návodoch s jasným výsledkom. A práve preto sa v našom

dnešnom rozprávaní budeme venovať tomu, ako pomocou správneho pochopenia princípu slobodnej voľby treba rozlišovať rôzne situácie. Ako napríklad rozlišovať spôsob a mieru uplatňovania voľby v praktickom živote s našimi ratolesťami. Dotkneme sa aj najčastejších prešlapov, ktorých sa rodičia dopúšťajú, keď dávajú deťom možnosť rozhodnúť sa bez rozmyslu alebo logických dôsledkov.

### PRÍLIŠ VELA MOŽNOSTÍ

Mnohí rodičia si osvojili myšlienku, že je správne dovoliť deťom všetko. Napríklad vyberať si, čo jedia, čo si oblečú a čo budú robiť. Pozor! Týmto prístupom si však môžu spôsobiť viac problémov ako úžitku. Obrovské množstvo ponuky môže pri výbere vyvolať u dieťaťa zmätanie až záťaž z toho, že musí neustále niečo riešiť. Závisí to najmä od povahy a temperamentu dieťaťa. Iný extrém predstavuje dieťa, ktoré takto získa pocit, že má nad všetkým kontrolu. Myslí si, že by malo mať možnosť rozhodovať o každej veci, aj o tých, ktoré neprináležia jeho veku a životným skúsenostiam. Potom sa môže stať, že budete svedkom niečoho takého absurdného, ako je dieťa, ktoré sa rozčuľuje na to, že slnko je príliš vysoko na oblohe a jemu sa to nepáči.

### ŽIADNA VOĽBA

Celkom bežne existujú v živote aj možnosti, ktoré jednoducho nie sú prijateľné v žiadnom čase a za žiadnych okolností. Ide o voľby z oblasti, ktoré ovplyvňujú zdravie a bezpečnosť. Vášmu dieťaťu jednoducho nikdy neponúknete hru uprostred cesty, hrať futbal nad priepastou alebo možnosť stravovať sa počas celého dňa iba sladkosťami.

Patria sem však aj také prípady, ktorých nenaľžitosť je jasne daná hodnotami, ktoré ako rodina žijete. Ide najmä o oblasť duševných a duchovných hodnôt rodiny. Tu je dôležité,

EFEKTÍVNE  
RODIČOVSTVO

# PRÍLIŠ VELA VYJEDNÁVANÍ





aby deti videli váš životný štýl a hodnoty, ktoré žijete tak, aby boli pre ne jasne čitateľné. Sú to pravidlá a zvyklosti týkajúce sa vzťahu k práci, partnerských vzťahov, pravidiel slušného správania, dodržiavanie dohôd, čestnosť, pravdivosť... Toto je oblasť, ktorá nás, rodičov, môže zaskočiť a vedie k podrobnejšiemu rozmyšľaniu o tom, čo v skutočnosti žijeme a čo je len naša úprimná túžba.

### Na to jeden príliehavý príklad na objasnenie:

Nakupujete s dieťaťom v obchode, pridete k pokladni, vyložíte tovar na pás a zaplatíte. Dieťa poprosíte, aby vám pomohlo odtlačiť nákupný vozík na miesto, kde ho treba zasunúť a vybrať zálohovaný peniaz či žetón. Zrazu k vám dieťa príbehne a donesie z vozíka zatúlaný jogurt, ktorý tam ostal nezaplatený. A tu sa vám práve naskytla príležitosť, ako dieťaťu ukázať, že čestnosť nepozná voľbu. Jednoducho idete k pokladni a jogurt zaplatíte. Podobných prípadov by sa dalo nájsť ešte veľa, ako napríklad označenie cestovného lístka, aj keď by vás revízor neprichytil, prejavovanie galantnosti partnerovi aj za dverami vášho bytu, nepoužívanie hrubých slov a podobne.

### Primeranosť voľby

Účinok poskytnutej voľby sa najlepšie prejaví pri jeho uplatnení v primeraných situáciách. O ktoré ide?

### VYHNUTIE SA NEGATÍVNEJ ODPOVEDI

Ak sa chcete vyhnúť odmietnutiu dieťaťa vykonať povedzme jednu z denných rutinných záležitostí ako hygiena, môžete mu ponúknuť voľbu medzi dvoma možnosťami.

Napríklad, ak sa vaše trojročné dieťa nechce večer osprchovať alebo okúpať a odporuje, háda sa, môžete vyskúšať nasledujúce: Láska, ale pevným hlasom sa ho opýtajte, či by sa rado okúpalo pred večerou alebo až po nej. „Ty sa rozhodni, ako ti je príjemnejšie,“ dodajte na záver.

### ZABRÁNENIE BOJU O MOC

Ďalšia vhodná príležitosť dať dieťaťu na výber prichádza v momente, keď sa ocitnete v situácii boja kto z koho.

Predstavte si, že máte problém s oblečením, ktoré si vaša šesťročná dcéra vyberá do školy. Nástojí na tom, že bude chodiť v princezovských šatách alebo starom domácom oblečení, ktoré nie je vhodné do školy. Namiesto dohadovania vyhradte zásuvku alebo poličku v skrinke, kde naukladáte veci podľa vás vhodné na nosenie do školy. Potom jej povedzte, že si môže dať čokoľvek z danej zásuvky či poličky v skrinke. Týmto spôsobom ohraničíte jej výber na ten, ktorý je z vášho pohľadu primeraný. Ona sa tak bude cítiť rozhodujúca a vy už nebudete tá ťažká.

### PODPORA SPOLUPRÁCE

Ako deti postupne rastú a dospievajú, rastú a vyvíjajú sa aj ich schopnosti prispievať do spoločného chodu rodiny. Nám rodičom

prirodzene život odľahčí každá pomocná ruka. Deti sa však vyvíjajú rôznym tempom a majú odlišné schopnosti či danosti, ktorými môžu poslúžiť. A práve preto k činnostiam, ktoré sú pre úžitok celej rodiny, mali by sme pristupovať tak, aby vzájomná spolupráca pomohla prekonať „handicap“ jednotlivých členov. Spoločné zvládnutie napríklad upratania kuchyne po jedle pomáha menej zorganizovaným jedincom učiť sa od tých štruktúrovaných, čím začať, kde jedlo odložiť a podobne... Vyhneme sa tak zbytočnému napomínaniu a pobádaníu, ktoré upevňuje negatívne presvedčenia dieťaťa o sebe samom. Preto pouvažujeme nad činnosťami, v rámci ktorých ponuka voľby povedie k spolupráci. Takto prispějeme aj k eliminácii vzájomnej súrodeneckej rivality. Ak ostaneme pri našom kuchynskom príklade, môže to vyzeráť aj takto:

Dojedli ste ako rodina večeru, podakujete za jedlo a vy ako rodič sa opýtate: „Spríjemníme si dnešné upratovanie malou sladkou bodkou alebo obľúbenou pesničkou?“

### Výber prijateľných alternatív

Rovnako dôležité je byť si istý, že jednotlivé ponúkané voľby sú pre vás bez výnimky akceptovateľné. Neponúkajte dve možnosti, keď v skutočnosti chcete, aby si dieťa vybralo len práve tú jedinou, pre vás „správnu“. To by bolo zásadné zlyhanie! Dieťa by okamžite odhalilo vašu manipuláciu.

Neponúkajte možnosti, ktoré nakoniec nie ste schopní ušaf. Takže ak dieťaťu poviete: „Vyperiem len to, čo sa nachádza v koši na špinavú bielizeň, a ostatné budeš musieť nosiť špinavé.“ Musíte si byť istí, že to aj urobíte! Musíte potom vydržať a nepozbierať po izbe pohodené šatstvo a aj to, že dieťa bude chodiť do školy v špinavom a pokrčenom oblečení.

Alternatívy a voľby si premyslite vždy dopredu. Ste rozumní a dospelí ľudia, ktorí vedia odhadnúť tri kroky dopredu a vedia aj domyslieť dôsledky výberu dieťaťa.

### Aby voľba fungovala

Podmienkou úspešnosti ponúkanej voľby je, že ste ochotní akceptovať ktorúkoľvek možnosť, ktorú si dieťa z ponuky vyberie. Ak dieťa ďalej argumentuje a žiada ďalšiu možnosť, zopakujte, že sú tieto dve možnosti. Priateľsky mu povedzte, že ak si nevie vybrať ani jednu, urobíte to za neho.

Ponúkané voľby treba rozširovať do ďalších oblastí tak, ako dieťa dospieva. Malé deti dobre reagujú na jednoduché možnosti ako napríklad: „Pôjdeš radšej do kočíka alebo budeš kráčať za ruku vedľa mňa. Vyber si.“

Len čo sú už deti väčšie, prichádza do hry aj začlenenie detí do

Opäť si všimnime, že nezúčastniť sa nie je voľba. Tým, že ponúknete deťom možnosť spríjemniť si povinnosť, cítia sa byť spoluvorcami toho, ako sa daná vec uskutoční. Začína im na nej záležať, a teda získavajú vnútornú motiváciu zúčastniť sa jej.

diskusie o tom, čo je a nie je prijateľné. Potom sa vám podarí ponúknuť možnosti, ktoré sú pre obe strany prijateľnejšie a rešpektujúcejšie k jednotlivým potrebám. Zabezpečí vám to zvýšenú pravdepodobnosť fungovania voľby.

Pri starších deťoch sa môžete dohodnúť na zmenách, vyskúšať ich povedzme na týždeň a prípadne ich pozmeniť, ak vznikne potreba. Okrem toho zistíte, že sa vaše deti prirodzeným spôsobom zapoja do chodu domácnosti a potrieb rodiny. Buduje sa tým základný princíp filozofie efektívneho rodičovstva, ktorým je: pocit, že niekam patríte a ste pre dané spoločenstvo užitoční.

### Používajme múdro vymedzené voľby

Používanie vymedzenej voľby je jedným z účinných nástrojov bezstresového, pozitívneho rodičovstva. Výsledky vedú byť skutočne dramatické. Preto vás povzbudzujem, milí čitatelia, skúste začať používať aj tento nástroj z dielničky efektívneho rodičovstva. Uvidíte, ako sa aj vaša domácnosť môže stále viac meniť na miesto vzájomnej spolupráce. Navyše sa budete môcť prichytiť pri tom, ako už nemusíte naháňať deti za všetkými ich povinnosťami. Získate tak čas na dobíjanie vlastnej energie, ktorá sa vždy v rodinnom živote zídce.

A ešte jeden nezanedbateľný bonus. Umenie správne sa rozhodovať vedie deti k návyku rozmyšľať a sledovať si, kam ich rozhodnutia dovedú. Touto cestou si uvedomujú, koľko rôznych zručností a vlastností im pritom pomáha, čo už zvládajú, na čo sa môžu u seba spolehnuť. Budujú si svoju sebaúctu, a tým aj odolnosť potrebnú pre ťažké situácie. Od voľby k voľbe sú samostatnejšie a zodpovednejšie.

### Na záver už len múdre zhrnutie Viktora Frankla:

„Na ľudskej slobode je najcennejšia schopnosť zvoliť si za akýchkoľvek okolností svoj vlastný postoj, zvoliť si svoju vlastnú cestu.“

RNDr. Martina Vagačová

Všimnite si, že táto ponuka neobsahuje možnosť neumyt sa. Dieťa má jasne ohraničené možnosti, a hoci ste ich vybrali vy, získava pocit kontroly nad situáciou. To je práve moment, ktorý nahrádza chuť bojovať a vedie k spolupráci s vami.

Poskytovanie ohraničených možností je zároven pre dieťa rozhodovaním v ďalších oblastiach svojho života, a pre vás spôsob, ako ho v bezpečí niečo nové naučiť. Pre úplne malé deti je to napríklad voľba, ktorou rukou sa vás bude držať pri prechádzaní cez cestu. Čiže je jedno, ktorú ruku si vyberú, pretože máte istotu, že s vami kráčajú.

