

Rodičovská výchova je fenomén. Každý z nás ju okúsil na vlastnej koži, má dosah na každého jednotlivca v spoločnosti. A tak spôsob výchovy, aj keď si to väčšina z nás neuvedomuje, priamo podmieňuje, ako sa naša spoločnosť správa a aké vzťahy v nej panujú. Rovnako výchovou získavame postoje, vedomosti a zručnosti, ktoré sú pre náš spokojný život kľúčové. Logicky by teda rodičovská výchova mala byť v centre pozornosti našej spoločnosti. Pozrime sa však, ako to v skutočnosti u nás funguje.

„výchovného osvedčenia“ napriek tomu, že ide o oveľa vážnejší problém ako vedenie motorového vozidla.

Ak máme vychovať samostatného a zodpovedného človeka, musíme získať vedomosti o tom, ako dieťa viesť, povzbudzovať, naučiť ho rozhodovať sa, komunikovať a riešiť problémy. Musíme získať zručnosti, ktoré nás naučia „šoférovať“ výchovu, rozoznávať, kde postaviť značku Stop! – teda, kde dieťaťu položiť hranice, aby vedelo dať prednosť na križovatke života. A v konečnom dôsledku sa raz stať aj inštruktorom, čo v preklade znamená byť prvým príkladom pre naše deti. Čiže systematické vzdelávanie vo výchove z nás rodičov urobí aj inštruktorov, ktorí deťom pomôžu vyhnúť sa ľudským haváriám.

EFEKTÍVNE RODIČOVSTVO

Výchova naša každodenná

Byť človekom so všetkým, čo k tomu patrí, nám nie je dané pri narodení. Na to, aby sme sa takými stali, musíme prejsť procesom socializácie, ktorého najdôležitejšia časť prebieha počas detstva v rodine.

TELO AJ DUŠA

Keď sa mladým rodičom narodí dieťa, zdravotnícky personál ich postupne zvasťuje do fyzickej opateru a ustavične kontroluje stav jeho vývoja. V nemocnici mamičky poučia, ako dieťa dojčiť, správne prebaliť, vykúpať, polohovať pri spaní. Dostanú presné inštrukcie o tom, kedy sa treba hlásiť detskej lekárske spolu s potrebnými dávkami vitamínov či iných podporných liekov. Ale dieťa je aj duševnou bytosťou. Starostlivosť o túto časť človeka zabezpečuje výchova, ktorá je pre dieťa rovnako dôležitá ako fyzická opatera.

Vychovávať dieťa znamená v prvom rade milovať ho bezpodmienečnou láskou, prijať jeho jedinečnosť a rešpektovať ho ako osobnosť. Výchova (alebo aj duševná opatera) je aj súbor zručností, ktoré rodičia musia nadobudnúť. Sú dieťaťu prvým a najplyvnejším učiteľom v živote, musia vedieť, ako ho správne viesť a povzbudzovať, delegovať zodpovednosť postupne, ako rastie a dospieva.

SÚČASNÝ STAV

Naša spoločnosť však systematickú pomoc či podporu v oblasti výchovy detí neposkytuje. Absentuje plnohodnotná výchova k manžel-

stvu a rodičovstvu v školách, predmanželská príprava, jedným slovom, programy či kurzy systematického vzdelávania na budovanie kvalitných vzťahov. A tak si väčšina rodičov vlastne ani neuvedomuje, že rodičom – vychovávateľom sa automaticky nerodíme, ale stávame sa ním postupným učením a vzdelávaním. Potrebujeme to pre túto životnú rolu rovnako ako pre rôzne iné odborné spôsobilosti.

Pozrime sa na istú paralelu. Ak sa chceme stať vodičom automobilu, musíme spraviť skúšky, ktoré potvrdzujú, že máme zručnosti a vedomosti na to, aby sme mohli bezpečne jazdiť a nespôsobili havárie. Spoločnosť vyžaduje praktické zručnosti vedenia auta a znalosť pravidiel cestnej premávky, lebo vie, že bez nich nie je doprava schopná fungovať a môžu nastať aj smrteľné úrazy. Je zaujímavé, že pri profesii rodiča zatiaľ spoločnosť nedospelá k akútnosti potreby

NOVÁ GENERÁCIA - NOVÉ PRÍSTUPY

Ako dospelí si zväčša veľmi reálne uvedomujeme, aké chyby urobili u nás rodičia v rámci svojej výchovy, čo nám neposkytla škola, kde sú slabiny spoločnosti. Ako je však možné, že väčšina z nás napriek tomu rieši výchovu za pochodu, prevažne metódou pokus – omyl? Odpoveď pravdepodobne tkvie v tom, že si dostatočne neuvedomujeme možné riziká, ktoré vyplývajú z nesprávnej výchovy. Myslíme si, že keď to ako-tak zvládli naši rodičia, podľa modelu predošlých generácií, prečo by to nemalo fungovať aj v našom prípade.

Je tu však jeden háčik. Spoločnosť, v ktorej sme vyrastali my ako deti a v ktorej nás vychovávali naši rodičia, sa podstatne odlišuje svojím charakterom. Nastala zmena autoritatívneho režimu na demokratický, ktorý sa premietol do základných pravidiel spoločnosti, a tým zmenil aj postavenie rodiny. Zmenené spoločenské vzťahy sa odzrkadlili aj vo vzťahu rodičov a detí. Autoritatívne výchovné metódy trestov a odmien, zákazov a moralizovania už nemajú takú moc ako kedysi, a ak fungujú, zväčša len do času. Deti získavajú čoraz viac slobody a práv, ale väčšina zodpovednosti ostáva vo veľkej miere na rodičovi. A tak často nastáva obávaná svojvoľnosť detí a rodičia sa cítia bezradní a zmätení.

EFEKTÍVNE RODIČOVSTVO

A práve rozoznaním akútnej potreby podporiť rodičovskú výchovu vznikla myšlienka efektívneho rodičovstva. Efektívne rodičovstvo znamená nový, účinnejší prístup, ktorý:

- pomáha porozumieť správaniu detí a aktívne ho ovplyvňovať;
- mení zaužívané reakcie rodičov;
- podporuje pozitívne správanie a predchádza problémom;
- vedie deti k zodpovednosti, samostatnosti a spolupráci;
- rozvíja detskú sebadôveru a pocit vlastnej hodnoty;
- pretvára domov na zázemie podpory, porozumenia a lásky.

Účinnou formou realizácie tohto prístupu sú **kurzy ako miesto**, kde otcovia a matky so svojimi otázkami a bezradnosťou neostávajú sami a môžu niečo konkrétne urobiť. **Kurzy ako možnosť** pochopiť, že rodičovstvo je nielen výzva, ale aj veľká šanca, ako postupnými krokmi posunúť seba i svoju rodinu k vytúženej harmónii a radosť.

PREČO PRÁVE EFEKTÍVNE RODIČOVSTVO?

Ide o overený koncept pozitívnej výchovy s dlhoročnou tradíciou, ktorý zmenil vzťahy a život tisícok rodín po celom svete. Ide totiž o prístup, ktorý sa zaoberá nielen výchovnými problémami a spôsobmi ich riešenia, ale aj *budovaním vzťahu* medzi rodičom a dieťaťom. Stavebnými kameňmi sú: vzájomný rešpekt, povzbudenie a prijatie zodpovednosti. Tieto princípy vytvárajú v dieťati pocit istoty, prijatia a užitočnosti pre spoločnosť, v ktorom žije, teda pre svoju rodinu. Takto je dieťa schopné naplniť základnú životnú túžbu každého človeka a tou je podľa predstaviteľov individuálnej psychológie túžba niekam patriť, byť milovaný a užitočný. Každý z nás, a teda aj dieťa, sa primárne snaží naplniť tieto túžby pozitívnym spôsobom. Ak však dieťa touto cestou neuspje, siahla po nevhodnom správaní. A tu vstupuje do hry rodič, ktorý má možnosť dieťa vrátiť späť k pozitívnejmu správaniu tým, že mu ukáže:

1. **vzájomné spojenie v láske – že je milované,**
2. **jeho hodnotu – že je užitočné a schopné,**
3. **spolupatričnosť – že niekam patrí.**

ČO ROZUMIEŤ POD POJMOM – ŽE JE MILOVANÉ?

Všetci rodičia sú presvedčení o tom, že svoje dieťa dokonale ľúbia. Ale nie každý prejav rodičovskej lásky má na dieťa v konečnom dôsledku pozitívny dosah. Plnenie všetkých požiadaviek a želaní dieťaťa, ako aj prehnané nároky a kritika sú extrémnymi formami lásky so zničujúcimi účinkami na dieťa. Preto treba mať na zreteli jeho jedinečnosť a prejavy lásky tomu prispôbovať. Nikdy sa však nepomýľme, ak dáme dieťaťu najavo slovami, akú veľkú radosť nám robí, že ho máme, že je tu s nami. Pohladenia, objatia či iné vhodné prejavy fyzickej náklonnosti väčšina detí prijíma s vďačnosťou. Prekvapí deti svojím záujmom o to, čo ich naozaj baví a zaujíma, či prečítať rozprávku, zahráť sa hru alebo si s ním „len“ obyčajne zašantit je niečo, čo dieťa iste nikdy neodmietne. Rovnako podstatným prejavom lásky zo strany rodičov je aj pozorné načúvanie tomu, čo nám dieťa hovorí, ako aj schopnosť prijatia jeho negatívnych emócií.

ČO ROZUMIEŤ POD POJMOM – ŽE JE SCHOPNÉ?

Rodičia majú často až príliš vyhranenú predstavu, ako sa má dieťa správať, čo by malo robiť, čo od neho možno očakávať. Projektujú doň svoje nesplnené túžby a očakávania od života. Vedome i nevedome ovládajú dieťa tak, aby žilo ich priania a predstavy. Dávajú mu tak najavo (často aj podvedome), že neveria jeho schopnostiam zvládnuť život samostatne.

Treba si však uvedomiť, že naše deti sú s nami na začiatku svojej cesty k dospelosti a my ako rodičia by sme mali predovšetkým plniť poslanie ich zodpovedného sprievodcu a povzbudzovateľa. Našou úlohou je, aby sme dieťa upozorňovali a poukazovali na jeho schopnosti, talenty a kladné vlastnosti, pomocou ktorých získava predstavu o svojej vlastnej hodnote. Podpora a povzbudenie sú tým najlepším spôsobom, ako dieťa pocíti našu dôveru v jeho schopnosti. Tá v ňom následne prebúda i motiváciu zlepšovať sa. Keďže povzbudenie nie je kritika, získava aj potrebnú odvahu vnímať chyby a neúspechy, ako možnosť sa ďalej učiť.

ČO ROZUMIEŤ POD POJMOM – ŽE K NÁM PATRÍ

Mať rodinu nie je len strecha nad hlavou, dostatočná strava, ošatenie, mobil a iné materiálne výdobytky modernej doby. Pri dôraze na tieto komponenty sa nám dieťa môže ľahko premeniť na výnimočný kus nábytku v rodinnom inventári.

Nestačí však ani fakt, že deti považujeme „teoreticky“ za rovnako plnohodnotných členov rodiny, treba im to ukázať. Detom by sme mali dať najavo, že majú svoje nezastupiteľné miesto a sú pre nás dôležité. V prvom rade ide o to, ako sa k nim správame a ako s nimi komunikujeme. Rešpekt a úcta voči nim, ako aj spätné voči nám rodičom, by mali byť samozrejmosťou vo vzájomnom prístupe. Nezabudnime deťom ukázať, že potrebujeme ich pomoc a oceňujeme ich každú snahu. Nechajme ich byť zodpovednými za svoje konanie, tak ako sa to umožňuje v živote aj nám. A zároveň im ukážme, že nás zaujímajú ich názory a nápady.

AKÉ EXISTUJÚ RIEŠENIA?

Uvedené prístupy k dieťaťu stoja na vzájomnej spolupráci a kladú na rodiča vysoké nároky. Vyžadujú zvládanie zručností, ktoré nie sú každému v plnej miere vrodené. Veľakrát ani vzory našich vlastných rodičov nám neposkytli nasledovanihodnú cestu, a tak

nás ovláda neistota. Existujú dve možnosti, ako ju preklenúť:

1. štúdiom odbornej literatúry,
2. školenia, kurzy, konzultácie.

Štúdium literatúry je veľmi potrebné a dôležité, ale na druhej strane časovo náročné a namáhavé. Na trhu existuje nespočetné množstvo kvalitnej literatúry, ale kto nám poradí, kde začať, čo je dôležité? A ruku na srdce – koľko času a energie nám zostáva na štúdium po večeroch, keď sme unavení z celého dňa, keď potrebujeme komunikovať so svojim partnerom?

Preto jednou z možných ciest podpory rodičovstva sú kurzy, kde sa rodičia učia praktickým postupom a zručnosťami komunikácie či riešeniu konfliktov s dieťaťom, odhaľujú základné postoje, s ktorými prístupovať k dieťaťu, aby bolo ochotné s vami spolupracovať a preberať na seba zodpovednosť.

Lektor ponúkne nové prístupy, vyabstrahuje esenciálne problémy a riešenia. Robí sprievodcu, rieši s rodičmi modelové situácie, najčastejšie sa opakujúce problémy, ako aj ich vlastné zložité konflikty.

Nemenej podstatné je, že sa rodičia ocitnú v spoločnosti ľudí s rovnakými potrebami vo výchove. Skupina sa tak stáva dôležitým zdrojom prežitých skúseností a novej inšpirácie, ako aj bezpečným miestom na riešenie citlivých výchovných problémov.

POVZBUDENIE NA ZÁVER

Žijeme rýchlu a náročnú dobu. Máme dojem, že nestíhame, nekomunikujeme, že vzťahy a život žijeme povrchno. Tradičný hodnotový systém už necituje a spoločnosť neponúka univerzálne riešenia. Absentuje ucelený systém rodičovského vzdelávania.

Tento stav môžeme, lepšie povedané, musíme začať riešiť individuálne. Musíme začať hľadať riešenia a prístupy. Nikto to za nás nespasí (ani škola, ani cirkev, ani televízia...) a zodpovednosť za výchovu našich detí ostane vždy len na nás.

Neváhajme začať hľadať, skúšať, komunikovať! Ako sa hovorí – kto hľadá, nájde... Súčasná doba ponúka možnosti, treba sa ich len chopiť!

RNDr. Martina Vagačová