

VÝCHOVA SRDCOM – LÁSKAVÁ A PEVNÁ¹

Martina Vagačová

Abstrakt. Efektívne rodičovstvo uplatňuje prístup k výchove podľa individuálnej psychológie Alfréda Adlera (1870, Viedeň – 1937, Aberdeen). Je založené na rozvoji pocitu spolupatričnosti. Vychádza z toho, že ľudské spoločenstvo, a z toho vyplývajúca potreba niekam patriť, má zásadný význam pre vývoj jedinca a tvorí primárnu podstatu ľudskej motivácie. Keďže sme vzťahové bytosti, tak by sa bez neho jednotlivec nevedel orientovať a ani prežiť. Cit spolupatričnosti je tým silnejší, čím viac sa nám darí nachádzať svoje miesto v spoločnosti a prispievať k jej prospechu. Spolu s tým rastie aj náš osobný pocit spokojnosti. Zároveň sa efektívne rodičovstvo zameriava aj na budovanie vzájomného vzťahu rodiča a dieťaťa na základe dôvery, úcty a ľudskej rovnocennosti, keďže deti majú tak ako dospelí, identické fyziologické, duševné a duchovné potreby. Efektívne rodičovstvo dodáva deťom odvalu ku kráčaniam vlastnou cestou, vytvára mu vlastný vnútorný kompas a motiváciu k správaniu, ktoré mu dáva zmysel a v neposlednej rade buduje sebaistotu, ktorá ho nabáda k odhaľovaniu jeho jedinečnosti, pričom rozvíja pocit schopnosti zvládať život so svojou autentickou výbavou.

Abstract. *Upbringing from the heart – kind and firm.* Effective parenting is based on individual psychology of Alfred Adler (1870, Vienna – 1937, Aberdeen) as an approach to upbringing children. It roots from developing a sense of belonging and assumes that community, and need of belonging, is essential to the development of an individual and constitutes the primary basis of human motivation. Since we are relationship oriented beings, we would not be able to navigate ourselves or survive without them. The greater the sense of belonging, the more we succeed in finding our place in society and contributing to it. Simultaneously grows our personal sense of satisfaction. Therefore, effective parenting aims to build parent-child relationships based on trust, respect and equality, as children have identical physiological, mental and spiritual needs as adults. Effective parenting gives children the courage to find their own path, create an inner compass and motivates them to behave in a way that is sensible to themselves. Last but not least, it leads to greater confidence and developing a sense of ability to handle life through their own authentic equipment.



www.efektivne-rodicovstvo.sk

¹ Prednáška pre ÚSKI dňa 25. 6. 2019.

Úvod

Dnešná doba so svojím dynamickým tempom vedecko-technického vývoja a následne sa meniacim prostredím pre život, priamo vplýva aj na potrebu zmeny rodičovského prístupu k deťom, v zmysle reflexie požiadaviek súčasnej spoločnosti.

Ak rodičia túžia vychovať dospelého jedinca schopného samostatne a úspešne zvládať život, kľúčovou sa javí *schopnosť spočinutia v sebe*. Chápeme ju ako schopnosť byť v kontakte so svojím zdrojom, alebo jadrom svojho bytia. Ide o pevný bod, z ktorého sa človek dokáže bezpečne spájať s druhými bytosťami a svojím okolím. Keďže my ľudia sme spoločenské bytosti, spájanie znamená budovanie vzťahov. Naším prvotným a signifikantným vzťahom života je vzťah s rodičmi. Prostredníctvom neho si vytvárame základný obraz a predstavu o tom, ako svet funguje. Preto rodičia potrebujú uvedomelý a vnímavý prístup ku výchove. Efektívne rodičovstvo sa ukazuje ako jedna z možností.

Východiská

Efektívne rodičovstvo je založené na rozvoji **pocitu spolupatričnosti**, ktorý je jednou z centrálnych tém individuálnej psychológie Alfréda Adlera. Vychádza z toho, že ľudské spoločenstvo, a z toho vyplývajúca potreba niekam patriť, má zásadný význam pre vývoj jedinca a tvorí primárnu podstatu ľudskej motivácie. Bez neho by sa jednotlivec nevedel orientovať ani prežiť, keďže sme vzťahové bytosti. Ľudia sa potrebujú identifikovať so skupinou, potrebujú spolupracovať. Len tak zažívajú pocit vlastnej hodnoty a významu pre druhých. Výsledkom prirodzenej ľudskej potreby patriť vzniká pocit spolupatričnosti. Je však potrebné a dôležité ho rozvíjať. Cit spolupatričnosti je tým silnejší, čím viac sa nám darí nachádzať svoje miesto v spoločnosti a prispievať k jej prospechu. Spolu s tým rastie aj náš osobný pocit spokojnosti.

V praktickom preklade „cit spolupatričnosti“ pre rodiča znamená, že žiadne dieťa nekoná s úmyslom ísť proti nemu. Jeho cieľom nie je ublížiť či zviťaziť. Dieťa v danom momente svojím správaním iba vyjadruje, čo potrebuje. V porovnaní s rodičom je však málo komunikatívne zručné a má minimum nažitých skúseností. Preto ak sa necíti pochopené, použije aj nevhodné správanie. Rodič by mal chápať, že nevhodné správanie je nevyhnutné zastaviť, a zároveň prostredníctvom pocitov dieťaťa zistiť, čo potrebuje, za čím si ide.

Napríklad: Mama odchádza na stretnutie s kamarátkou a dvojročné dieťa necháva doma s otcom. V momente, keď sa začne mama obliekať, spustí plač, drží ju za nohy a odmieta ju niekam pustiť. Mama

by mala uistiť dieťa, že chápe jeho túžbu mať ju pri sebe, a preto povie: „Aj ja som veľmi rada s tebou a užívam si naše spoločné hranie. Rovnako však potrebujem byť aj so svojou kamarátkou, a preto odchádzam. Zatiaľ budeš s ockom robiť niečo, čo ťa baví, navečierate sa a ja prídem.“

Všimnime si, že všetko prebieha v súlade s potrebami rodiča, dieťaťa i okolia. Mama komunikuje porozumenie dieťaťu pomenovaním jeho túžby a zároveň ukazuje na rešpekt voči sebe smerom k rozvíjaniu priateľského vzťahu. Tým prehľbuje vzťah prostredníctvom vzájomného rešpektu, dôvery a zodpovednosti.

Princípy a postoje efektívnej výchovy

Efektívna alebo účinná výchova sa zameriava na budovanie **vzájomného vzťahu rodiča a dieťaťa** na základe dôvery, rešpektu, úcty a zodpovednosti. Snaží sa o odhaľovanie potrieb dieťaťa v danej situácii a ich zosúladenie s potrebami rodiča tak, aby rešpektovali požiadavky oboch. Týmto spôsobom sa rodič dostáva do úlohy **sprievodcu** dieťaťa.

Atribúty sprevádzajúceho rodiča

Dôveruje dieťaťu, na základe presvedčenia, že minimálne v zárodkoch má všetko **potrebné vrodené** vo svojom srdci a vedomí. Preto rodič nasleduje a podporuje iniciatívu dieťaťa, usmerňuje ho v konaní v rámci bezpečných hraníc a povzbudzuje ho k učeniu sa prostredníctvom vlastnej skúsenosti. Tým mu dáva najavo rešpekt voči jeho jedinečnosti a pomáha mu ju odhaľovať. Umožňuje mu rozvíjať to, čo už v sebe má, vytvárať si vlastný sebaobraz, odhaľovať a budovať charakter a spoznávať zmysluplnosť života.

Vyjadruje úctu voči dieťaťu uplatňovaním **rovnocenného postoja** na úrovni ľudskosti. Tento vychádza z faktu, že deti, rovnako ako dospelí, majú identické fyziologické, duševné a duchovné potreby. Znamená to, že napríklad ponížovanie (tresty) či vyvyšovanie (povolnosť) sa považujú za škodlivé pre vývoj dieťaťa.

Správa sa k dieťaťu partnersky, a to tým, že mu poskytuje slobodu v rozhodovaní spojenú s preberaním náležitej zodpovednosti.

Na vysvetlenie použijeme nasledujúci obraz. More, dovolenka, jachta. Nalodili ste sa a vyplávali z bezpečného prístavu. Je na vás, ako a kam zamierite, aké zážitky vás čakajú, čo spoznáte, ako preplávate pri skalách počas búrky, ako si naplníte množstvo krásnych a slnečných dní. Takto nejako to je aj s výchovou. Pováčšine by mal rodič stáť pri kormidle a ponúkať možnosti či zážitky, ale zároveň vytvárať príjemnú atmosféru na palube, priateľské vzťahy, umožňovať slobodu objavovania a samostatné konanie. Ako skúsený kapitán vie

odhadnúť nebezpečenstvo, pozná príznaky búrkového počasia, ale aj nádherné zákutia a zálivy.

Hodnota a krása rodičovstva sa potom odráža v životnej šanci rodiča byť pri tom, ako sa z malého dieťaťa stane úspešný a šťastný dospelý človek, a on sám pritom vyrastie a porozumie sebe samému.

Kľúčové nástroje a zručnosti

Deti sú jedným z najvzácnejších darov do života a súčasne aj jednou z najväčších výziev. Obdobie života, ktoré s rodičmi prežijú v jednej domácnosti, je prakticky až na pár rokov charakterizované neustálym vývinom. Práve ten je determinovaný výraznými prejavmi v mozgu, osamostatňovaním sa a sebauvedomovaním. Ide o procesy, ktoré súčasne produkujú v deťoch výrazné zneistenie a frustráciu. Výsledkom je častý výskyt silných emócií a z toho vyplývajúceho intenzívneho správania, ktoré sa nám, ale aj okoliu môže rôzne javiť. Preto za jednu z najdôležitejších rodičovských zručností považujeme **emočné sprevádzanie** dieťaťa v ťažkých situáciách. Čo si pod tým predstaví?

Absolútne prijatie dieťaťa v akejkoľvek situácii, ktoré neznamená súhlas s jeho správaním. Naopak, ide o okamžité **zastavenie nevhodného správania a vypočutie emócie dieťaťa**. Tým mu vysielame dôveru, že má potrebnú výbavu na zvládnutie situácie. Dávame najavo, že sme tu preto, aby sme ho previedli danou ťažobou. Príklad: Tínedžer má ukončiť hru na počítači. Mama za ním príde a povie, že o 5 minút mu vyprší limit na hru. Dieťa odvrkne, že vie. Mama mu povie: „Viem, nie je jednoduché skončiť počítačovú hru uprostred najväčšej zábavy. Tak si vyber, či budeš hrať do konca, alebo to ukončíš hneď a môžeme si spolu zahrať stolný futbal, čo nám včera nevyšiel.“

Druhým kľúčovým nástrojom efektívnej výchovy je dodávanie odvahy ku kráčeniu vlastnou cestou. Rodičia komunikujú **povzbudzovanie a podporu dieťaťa**, ktorá buduje sebaistotu, nabáda ho k odhaľovaniu jedinečnosti a rozvíja pocit schopnosti zvládať život so svojou jedinečnou výbavou a tempom. Takto si vytvára vlastný vnútorný kompas a motiváciu k správaniu, ktoré mu dáva zmysel. Pre rodičov zväčša ide o veľkú výzvu, keďže ide o niečo, čo väčšina z nich v detstve nezažila. Výchova v ich čase bola zasadená v inej dobe, a prirodzene kládla dôraz viac na poslušnosť autorite a výkon, ako na porozumenie fungovania vo vzťahu a oceňovanie inovatívnych vychádzajúcej z jedinečnosti. Mnohí si povzbudzovanie pletú s chválou a používajú vyjadrenia typu: „Ty si ale dobré dievčatko, keď poslúchaš rodičov.“ Dieťa z daného vyjadrenia nemusí rozumieť, čo má dospelý konkrétne na mysli, keď toto hovorí. Tým pádom sa na bu-

dúce ani nemusí správne trafiť. A čo potom? Nie som dobré dievča, teda som zlá?

Nechávať pocit vlastnej hodnoty na hodnotení druhých, ktorí ne-
tušia, z akého motívu dieťa konalo, je veľmi riskantné a najmä vedie
k súťaživosti. A to, čo sa snažíme efektívnym prístupom vybudovať,
je, naopak, spolupráca a spolupatričnosť. Spolupracovať dokáže se-
baistý jedinec, ktorý vie, že má čo ponúknuť. Preto dieťaťu v situácii,
keď nám pomohlo, môžeme radšej povedať: „Viem, že nie je jedno-
duché odísť z ihriska, keď je tu toľko zaujímavej zábavy. Tak čo, ešte
sa raz šmykneš alebo pohúpeš a pôjdeme?“ Keď dieťa skončí vybra-
nú aktivitu, povieme: „Ďakujem, že sme sa dohodli. Keď spolupracu-
jeme, obaja sme spokojní.“ Týmto spôsobom dieťa získa skúsenosť
vzájomného rešpektu, cíti, že rodič berie do úvahy aj jeho potreby.
Účinnou je tu láskavosť voči dieťaťu a súčasne jasnosť požiadaviek
v danej situácii.

Avšak nie vždy prebieha život tak hladko. Dieťa premôže únava či
hlad a potom jeho správanie priamo podmieňuje momentálny stav,
často kombinovaný aj s vývinovým štádiom. A to nás vedie k ďalšej
zručnosti, riešeniu konfliktov a disciplíne. Tu sa dotýkame pochope-
nia dopadov odmien a trestov, ktoré všetci dobre poznáme. Odme-
ny a tresty považujeme v tomto prístupe za akúsi výchovnú skratku,
v podstate riskantnú cestu, kedy sa dieťa neučí, ako problém riešiť.

Mať veci pod kontrolou, a navyše okamžite, je pre rodiča veľmi lá-
kavé. Ak však na to ideme vzťahovým spôsobom, vytvárame dieťa-
ťu bezpečný priestor, aby samostatne objavovalo vlastné, fungujúce
riešenia. Tým mu zároveň dávate možnosť robiť chyby, čo je spô-
sob, akým sa náš mozog učí. Preto sa dôležitou stáva otázka miery
slobody, v ktorej dieťaťu dovolíme experimentovať. Potrebné je ro-
dičovské uvedomenie, že dieťa môže ísť len tak ďaleko, ako mu do-
voľuje jeho schopnosť prebrať zodpovednosť za dôsledky vlastného
konania. Veľa rodičov, ktorí odmietnu mocenský prístup k deťom,
ide niekedy do opačného extrému. Nedávajú hranice, dokola vysvet-
ľujú, debatujú. A to môže zájsť až k horším dôsledkom ako autoritár-
ska výchova. Napríklad k tyranii zo strany dieťaťa.

Ako teda na to?

Účinnou sa ukazuje kombinácia **podpory, voľnosti a nastave-
nia hraníc**. V zásade pri uplatňovaní tejto trojkombinácie sa de-
ti učia všetko potrebné pre fungovanie v živote. Kriticky rozmýšľať
a múdro sa rozhodnúť. Deti sa to naučia, len ak majú možnosť voľ-
by a slobodu rozhodovania. Samozrejme, vo vymedzenom bezpeč-
nom priestore, s následným uplatňovaním zodpovednosti. Dôleži-
tá je najmä forma, akou vymedzované hranice rodičia komunikujú.

Kľúčové sú dva postoje – jasnosť a láskavosť. Jasnosť pri definovaní hraníc a pri dôslednosti ich dodržiavania. Láskavosť pri sprevádzaní dieťaťa najmä v emočne náročných momentoch, keď zistí, že veci sa nedejú tak jednoducho a ľahko, ako si predstavovalo. Potom v kritických chvíľach prichádza rodičovský chápaný postoj, ktorý nekritizuje, nevyčíta ani inak neponižuje. Naopak, uistí dieťa, že je schopné situáciu vyriešiť. Ukáže, že chyba je dôležitá. Upozorní, že ak ju zreflektujeme, dáva možnosť dostať sa k riešeniu. Dieťa potom cíti, že rodič je v problémoch na jeho strane, dôveruje mu, a teda prežíva podporu a bezpodmienečné prijatie. Ide o rodičovské zameranie na riešenie problému viac ako na jeho dôsledky.

V závere zhrnieme najdôležitejšie odporúčania tohto výchovného prístupu:

Desatoro efektívnej výchovy

1. **Učte a modelujte vzájomný rešpekt.** Účinným spôsobom je láskavý a zároveň jasný prístup: láskavý v ukazovaní rešpektu voči deťom a jasný pri prejavovaní rešpektu sebe a „potrebám danej situácie“.
2. Používajte **povzbudenie** ako pomoc pre dieťa pri naplňaní „pocitu spolupatričnosti“, čím sa vyhnete nevhodnému správaniu. **Oceňujte** každý krok smerom k zlepšeniu.
3. Pravidelne si vytvárajte **výhradný čas** s jedným dieťaťom (1:1) za účelom zdieľania toho, čo rado robí. Prináša to výraznú zmenu správania smerom k spolupráci a prehĺbenie vzťahu.
4. **Zapájajte deti** a nerobte nič, čo vedia spraviť samé. Búdu sa cítiť dôležité a užitočné.
5. Pri riešení problémov je najprv potrebné **vysporiadať** sa so **silnými emóciami**. Výborným nástrojom je ČAS PRE SEBA. Vytvorte spolu s deťmi **prijemné miesto** (kresielko, vankúše, domček...), kde získate pokoj. Všetci ho používajte.
6. Vždy **vypočujte a prijmite pocity dieťaťa**. Jedine správanie môže byť odmietnuté, nie dieťa.
7. Nechajte deti **vyberať** v rámci bezpečných **hraníc**.
8. Uistite sa, že dieťa v problémoch cíti, že ste na jeho strane. Dosiahnete to cez vaše porozumenie, prijatie a úctu voči nemu. Nastáva to, ak ste **zameraný viac na riešenie problému** ako na jeho dôsledky.

9. Uistite deti, že **chyby ukazujú spôsoby**, ako veci správne zmeniť. **Pravidlo HOP:**

Hľadaj, kde si spravil chybu.

Oprav ju: Buď pripravený povedať: „Prepáč mi to, ako som sa k tebe správal, nebolo to láskavé.“

Povedz, ako to budeš riešiť nabudúce.

10. Užívajte si v rodine **spoločnú zábavu a zdieľanie**, pristupujte k životu **s humorom**.

Literatúra:

ADLER, A. (2018): *Člověk jaký je. Základy individuální psychologie*. Praha, Portál.

GINOTT, H. (2015): *Umění komunikace s dětmi*. Praha, Portál.

JUUL, J., HOEG, P. et al. (2018): *Trénink empatie u dětí*. Praha, Portál.

RNDr. Martina Vagačová

Efektívne rodičovstvo,

Špitálska 20, Bratislava

e-mail martina.vagacova@gmail.com

RNDr. Martina Vagačová pracuje ako výchovná poradkyňa, lektorka Efektívneho rodičovstva a vzdelávania pre pedagógov a vychovávateľov. V rokoch 2009 – 2010 absolvovala akreditovaný výcvik pre vedenie Kurzov efektívneho rodičovstva a následne v rokoch 2011 – 2019 ďalšie špecializované kurzy (Nenásilná komunikácia, Rodičovstvo a psychologické poradenstvo, Adlerovský prístup v školskom poradenstve).