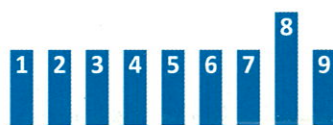


Rada pre rodinu KBS

Kurz prípravy na manželstvo

8. stretnutie:

Príprava na rodičovstvo a výchovu detí



obsah textovej časti

8.1 Význam prípravy na rodičovstvo	a) <i>dieťa potrebuje vzťah manželov a domov</i>	5
	b) <i>prijatie úlohy rodiča so všetkým, čo k nej patrí</i>	5
	c) <i>predstavy o výchove detí a rodinné stereotypy</i>	6
	d) <i>výchova ako práca sochára a ako práca záhradníka</i>	6
8.2 Prijatie detí	e) <i>prijatie detí ešte pred počatím</i>	7
	f) <i>bezdetnosť (neplodnosť, adopcia)</i>	8
	g) <i>dieťa je Boží dar, nie vlastníctvo rodičov</i>	8
8.3 Význam prenatálneho obdobia	h) <i>prvé tri týždne a prvé tri mesiace tehotenstva</i>	8
	i) <i>duševná pohoda matky – zodpovednosť otca</i>	9
8.4 Obdobie hneď po narodení	j) <i>po pôrode: dojčenie, spanie, plač dieťaťa</i>	9
	k) <i>vzťahová väzba</i>	10
	l) <i>nevyhnutnosť ďalej rozvíjať manželský vzťah</i>	11
8.5 Význam prvých šiestich rokov	m) <i>akceptácia dieťaťa</i>	11
	n) <i>význam jedinečnosti dieťaťa – individualita</i>	12
	o) <i>jednotnosť vo výchovnom pôsobení</i>	12
8.6 Základný princíp výchovy	p) <i>dieťa sa učí opakovaním a napodobňovaním</i>	13
	q) <i>bezvýhradná láska a jej vyjadrenie</i>	13
	r) <i>potreby dieťaťa: byť prijaté a pocit bezpečia</i>	15
8.7 Náboženská a mravná výchova	s) <i>zodpovednosť rodičov: výchova k schopnosti veriť</i>	15
	t) <i>miesto modlitby pri výchove</i>	16
	u) <i>sociálne hranice, rozlišovanie dobra a zla</i>	16
	v) <i>priznanie si chyby rodičov pred deťmi</i>	17
	w) <i>tresty: trestáme nie osobu, ale skutok</i>	18
8.8 Rizikové obdobia v živote dieťaťa	x) <i>obdobie prvého vzdoru</i>	19
	y) <i>obdobie predpuberty a puberty</i>	19
	z) <i>prostredie: škola, kamaráti, voľný čas</i>	20
8.9 Rodinné rituály a ich význam	aa) <i>spoločné stolovanie</i>	20
	bb) <i>modlitba, požehnanie – krížik na čelo</i>	21
	cc) <i>riziká masmédií a multimédií – pozitíva, negatíva</i>	21
	<i>prílohy</i>	22

texty

8.1 Význam prípravy na rodičovstvo

Rodičia sú prvými a najdôležitejšími vychovávateľmi svojich detí vo všetkých oblastiach a majú základné kompetencie: sú vychovávateľmi, pretože sú rodičmi. Výchovná úloha rodiny má svoje korene v zdieľaní Božieho stvoriteľského diela. Právo a povinnosť rodičov vychovávať deti je ich základným právom, pretože je úzko prepojené s odovzdávaním ľudského života. Predpoklady dobrej výchovy detí:

a) *dieťa potrebuje vzťah manželov a domov*

Budovanie harmonického vzťahu manželov – prostredie (nie hmotné), do ktorého dieťa príde, podmieňuje jeho vývin: muž miluje svoju manželku (raz matku svojich detí), čo by sa malo prejavovať v každodennom správaní voči nej (akceptácia, úcta, tolerancia, ohľaduplnosť). Žena si ctí svojho manžela (raz otca svojich detí), pričom ani tu nemôžu chýbať prejavy – snaha o súlad, akceptácia, nespochybňovanie autority „hlavy rodiny“. Akceptácia a skutočné „žitie“ týchto pravidiel vedie k vytvoreniu bezpečného prostredia pre deti. V ďalších častiach je priestor venovaný vytváraniu si základov pre budúce vlastné rodiny podrobnejšie. Avšak aj na tomto mieste je nevyhnutné spomenúť, že deti kopírujú rodičovské vzory. Ak sa nebudeme my, rodičia správať podľa pravidiel, naša snaha teoretizovať, vychovávať v akomkoľvek duchu sa minie účinkom. Ak synovi budeme vstúpiť, že k ženám sa treba správať s úctou a popri tom sme neúctiví k vlastnej manželke, dcére, matke, môžeme si byť istí, že syn napriek deklarácii preberie neúctivé správanie voči ženám. Samozrejme, že rovnaký princíp platí aj vo vzťahu dcéra – otec, ostatní muži. Ďalej by sme mali mať na pamäti, že pokojné, bezpečné a láskyplné prostredie priam vyzýva k tomu, aby sa dieťa doň vracalo s radosťou, bez obáv aj v ťažkých situáciách – potreba bezpečia patrí k základným potrebám každého človeka.

b) *prijatie úlohy rodiča so všetkým, čo k nej patrí*

Rodičovstvo je jednou z najťažších, najzodpovednejších úloh každého rodiča. Nie je iba o tešení sa na bábätko (nie je to hračka, ktorú môžeme kedykoľvek odložiť, vypnúť, keď sme unavení a nemáme náladu, keď potrebujeme pracovať, alebo chceme ísť za oddychom, kamarátmi či záľubami). Bez stotožnenia sa s touto úlohou sa nemôžeme dopracovať k uspokojivému výsledku – výchove stabilného, emocionálne a osobnostne zrelého človeka, ktorý v budúcnosti bude vedieť fungovať bez našej pomoci.

Nápomocnou by nám mohla byť základná schéma, ktorou by sa mala riadiť každá kresťanská rodina: na 1. mieste Boh, na 2. manžel/manželka, až na 3. mieste dieťa. Jasne nám naznačuje priority budovania vzťahov. Bez Boha nemôže byť manželstvo požehnané, bez partnera – manžela/manželky nemôže vzťah správne fungovať a nemôže vytvoriť bezpečné prostredie pre dieťa. Tu vidno, kde by mali byť naše priority. Až na 4. mieste sú naši rodičia, nasledujú súrodenci a širšia rodina, až potom kamaráti, záľuby... Toto je nevyhnuté mať na pamäti už pri plánovaní svojej rodiny. Vyrovnaní (stotožnení s úlohou rodiča) partneri nebudú preferovať svoje záujmy pred záujmami dieťaťa. Neznamená to však rozmaznávať dieťa a potláčať vlastnú osobnosť. Ide o to, že rodina, ktorú si budujeme, je vždy na prvom mieste a záujmy, záľuby nasledujú až po splnení jej potrieb.

c) predstavy o výchove detí a rodinné stereotypy

Jedným zo základných predpokladov úspešnej rodičovskej výchovy je *jednotnosť pôsobenia všetkých výchovných činiteľov* – rodičia (otec, matka), starí rodičia a ostatní členovia rodinnej komunity. *Spôsob výchovy by si mali rodičia dohodnúť, určiť pravidlá výchovného pôsobenia ešte pred narodením dieťaťa*, dohodnúť sa so starými rodičmi (ak s nimi budú bývať), že za výchovu sú zodpovední rodičia a tomu prispôbiť výchovné pôsobenie.

Za istým múdрым filozofom v starovekom Grécku prišli manželia čakajúci prvé dieťa s otázkou, kedy ho majú začať vychovávať. On im odpovedal: „Výchova dieťaťa začína dvadsať rokov pred jeho narodením.“ Znamená to, že výchova dieťaťa začala už ich výchovou, kým boli sami deti.

Každý z budúcich rodičov si totiž prináša do novej rodiny to, čo zažil vo vlastnej rodine počas vlastnej výchovy od svojich rodičov, či už to bolo dobré, alebo zlé. Ide o rodinné stereotypy, ktoré deti prežívajú vo vlastnej rodine a potom ich chtiac-nechtiac prenášajú do novej vlastnej rodiny, pričom tieto stereotypy môžu obsahovať pozitívne aj negatívne prvky. Dôležité však ešte v čase pred sobášom je uvedomiť si túto skutočnosť a vplyv na budúcu výchovu detí, rozlíšiť to dobré, čo chcú snúbenci vedome preniesť do svojej rodiny a oddeliť to negatívne, čo ako chyby svojich rodičov nechcú sami opakovať. K najčastejším výchovným chybám patrí:

1) *rodičia sa snažia realizovať svoje nesplnené sny prostredníctvom svojich detí.* Napr. otec chcel byť futbalistom a teraz robí všetko pre to, aby jeho syn hral futbal, aj keď na to nemá predpoklady a ani ho futbal veľmi nezaujíma;

2) *privlastnenie si dieťaťa* – rodičia udržuju dieťa v prílišnej závislosti od seba až do dospelého veku. Takýto mladý človek je potom nesamostatný, nemá zdravú sebadôveru, nevie sa samostatne rozhodovať a ani vyrovnávať s prekážkami a problémami. Cieľom úspešnej rodičovskej výchovy je však vychovať samostatného človeka, ktorý sa dokáže uplatniť v svojom živote aj bez rodičov.

3) *výmena rolí* – rodičia žiadajú od svojich detí to, čo im sami majú poskytovať, a to, aby sa starali o ich citové potreby. Robia si z detí dôverníkov pre svoje pocity samoty, neschopnosti, depresie a presúvajú na ich plecia svoje problémy. Stáva sa to väčšinou tam, kde chýba jeden z rodičov alebo si jeden z nich nedostatočne plní úlohu rodiča a partnera (emocionálne nezrelý, opíja sa, málokedy je doma a pod.). Rodič sa musí starať o citové potreby svojho dieťaťa, v opačnom prípade sa dieťa nemôže normálne zdravo vyvíjať. Každé dieťa má právo na šťastné detstvo. Dieťa je partnerom rodičovi v komunikácii, ktorá akceptuje úroveň jeho psychomotorického vývinu, nie však partnerom na riešenie osobnostných, manželských problémov.

d) výchova ako práca sochára a ako práca záhradníka

Okrem úzkeho sociálneho prostredia (rodiny) majú na dieťa vplyv rovesníci, škola, komunita, v ktorej bude tráviť voľný čas, spoločnosť, masmédiá atď. Dieťa nevychováme v izolácii. Či sa nám to páči, alebo nie, širšie sociálne prostredie je jeho (našou) súčasťou. *Je dôležité uvedomiť si, v akom veku sú vplyvy (pozitívne, ale aj negatívne) najväčšie, kedy je dieťa formovateľné a kedy odmieta akýkoľvek zásah autority a prečo.* Toto popisujú jednotlivé vývinové obdobia dieťaťa.

Výchova teda nie je jednoduchou záležitosťou. Deti nie sú vyrobené predmety, sú to ľudské bytosti a prichádzajú na svet bez návodu na použitie. Prísť na to, ako s nimi zaobchádzať, musíme z veľkej časti sami. Neexistuje žiadny zaručený recept, ktorý by sa dal uplatniť pri výchove každého dieťaťa. To, čo u jedného zaberie vynikajúco, u druhého končí totálnym neúspechom. Ako teda pristupovať k výchove svojich detí?

Niektorí pristupujú k výchove ako sochár k svojej práci na soche: dovtedy modeluje materiál, s ktorým pracuje (či už ide o poddajný materiál, reagujúci aj na najjemnejšie dotyky, či naopak tvrdý a odolný), kým ho nestvárni podľa svojej predstavy, resp. podľa svojich schopností. Rodičom, podobne ako sochárom, sa môže podariť veľmi krásne dielo. Dieťa však nie je neživá

hmota, ale živá bytosť, žije v prostredí s inými ľuďmi. Ak je rodičmi vedené konať viac alebo menej dobrovoľne podľa ich príkazov (teda ak k nemu pristupujú ako sochár k materiálu), je motivované k svojmu konaniu zvonka. Samotná vonkajšia motivácia však nestačí, ak chýba motivácia vnútorná, to znamená, ak sa dieťa nedokáže stotožniť s tým, čo sa doň rodičia usilujú vštepiť. *Úlohou rodičov je vzbudiť práve tú vnútornú motiváciu spôsobom výchovy, ktorý by sme mohli prirovnať k práci záhradníka.* Ten dáva každej rastlinke to, čo potrebuje, aby sa mohla rozvinúť v plnej kráse, v kráse, ktorú by nemohla vydať, keby o ňu nebolo s láskou postarané. Vieme, že každá má inú potrebu: jedna potrebuje viac, iná menej svetla či vlhky, takú či onakú pôdu a tak ďalej. Záhradník ich formuje svojou starostlivosťou, mohli by sme povedať – svojou láskou. Pomáha im rásť, usmerňuje ich rast, počíta s ich danosťami a rozvíja ich. To všetko je aj úlohou výchovy.

Kedy ale začať s výchovou? Vlastne už teraz. Naše terajšie očakávania a to, či vôbec dokážeme pozitívne rozmýšľať o možnosti príchodu nášho dieťaťa na svet, už majú vplyv na jeho budúcnosť. Mnoho rodičov už teraz sníva o tom, aké bude ich dieťa krásne, múdre, očarujúce a vôbec „super“ a skladá tak celú svoju nádej na plecيا svojho prvorodeného. Ale väčšina detí nie je prekvapujúco múdra či výnimočne talentovaná. Prehnané očakávania v súvislosti s krásou, talentom či výnimočnosťou detí – to je hlboko zakorenený spôsob oceňovania hodnoty človeka v spoločnosti. Podobne je to s bohatstvom či múdrosťou. Sv. Pavol hovorí: „Čo máš, čo by si nebol dostal?“ Hodnota človeka nespočíva v talentoch, múdrosti či bohatstve, ale v tom, že je Božím dieťaťom. Ak si ma Boh natoľko cenil, že za mňa položil svoj život, mám naozaj veľkú hodnotu – a toto vedomie by sme mali vštepiť aj svojmu dieťaťu.

8.2 Prijatie detí

e) prijatie detí ešte pred počatím

Je dôležité si uvedomiť, že vzťah k budúceму dieťaťu sa začína dávno pred jeho narodením. Už v období snúbeneckej známosti ste sa určite rozprávali o tom, aké a koľko detí by ste si želali a ako by ste ich chceli vychovávať. To všetko je krásne a tak to má byť, avšak v tejto súvislosti by ste mali mať jasno v otázke, *či ste pripravení darovať sa nielen navzájom, ale byť tu aj pre druhých.* Každý deň zabúdať na seba, klásť dobro iných pred vlastné dobro, odovzdávať svoje sily, úsmev, starostlivosť, radosť i smútok a aj modlitbu za manželku či manžela a deti.

Pred narodením prvého dieťaťa budúci rodičia zažívajú rozmanité pocity od stavu radosti a vzrušenia až po strach a obavy. *Toto obdobie má pre nich zvláštny význam.* Je potrebné si uvedomiť, že život prináša mnoho nepredvídaného a s láskou i dôverou v Boha treba prijať každé dieťa ako dar, aj to, ktoré nebolo plánované.

To, čo *dieťa najviac potrebuje, je láska a prijatie.* Ak svoje dieťa nebudeme vedieť prijať také, aké je, keď sa naše prehnané ambície nesplnia, nebudeme ho ani vedieť milovať tak, ako to potrebuje. To však neprichádza samo s chvíľou počatia či narodenia. *Vzťah k vlastnému dieťaťu začína už dlho pred jeho narodením.* Od postoja k dieťaťu závisí stupeň uspokojenia jeho potrieb (pocitu bezpečnosti, emotívneho kontaktu a aktivity), ktoré podmieňujú poznávací vývoj. *Tieto prvé zážitky dieťaťa, ak sú kladné, učia ho vidieť ľudí, ako prameň pozitívnych zážitkov.* A o to sa musíme snažiť. Dieťa nám bolo dané, preto nemáme možnosť voľby, napr. jeho povahy. Nezávisle od toho, aké je, našou úlohou je sprevádzať ho tak, aby sme pomohli objaviť a rozvinúť všetko to, čo je v dieťati najlepšie.

Dnes vieme, že *všetky duševné zážitky sa odrážajú aj v telesných reakciách.* Radostné pocity matky majú pre dieťa v jej lone pozitívny vplyv aj na jeho nervový systém. Smutné zážitky zasa (strach, neprijemnosti a pod.) spôsobujú stav napätia. Opakovanie sa podobných situácií môže spôsobiť „zapamätanie“ – trvácnosť tohto stavu, a teda už dieťa, ktoré prichádza na

svet, môže mať narušenú psychiku. Teda všetko, čo matka prežíva počas tehotenstva, prenáša sa na dieťa a má vplyv na jeho vývoj.

V súvislosti s tým by sme mohli povedať, že už vtedy treba začať aj nábožensky vychovávať dieťa. Náboženský akt matky obsahuje totiž vo svojej podstate aj citovú sféru, preto môže dieťa spolu s ňou prežívať atmosféru, ktorá sprevádza napr. modlitbu.

f) *bezdetnosť (neplodnosť, adopcia)*

Súčasťou odhodlania prijať každé dieťa bez rozdielu (potenciál, obmedzenia, postihy) je aj možnosť prijatia bezdetnosti. Nie každému je dar rodičovstva určený. Už pred manželstvom je dôležité si ujasniť, čo urobíme, ak zistíme, že nemôžeme mať deti. Či zostávame v pevnom zväzku ako bezdetný pár, alebo sa rozhodneme darovať domov dieťaťu (príp. viacerým deťom), o ktoré sa nemá kto postarať – pestúnstvo, adopcia. Kresťania umelé oplodnenie odmietajú – teda je neprijateľným riešením pre bezdetné páry (podrobnejšie v téme o zodpovednom rodičovstve a prirodzených metódach).

g) *dieťa je Boží dar, nie vlastníctvo rodičov*

Boh je skutočným darcom života. Každé jedno dieťa je darom pre svojich rodičov, súrodencov i pre celú spoločnosť. Nie my aktom lásky spôsobíme pohyb, výsledkom ktorého je potom počatie a zrodenie človeka, Boh sám tká jeho tvar. Dieťa teda nie je vlastníctvom rodičov, majú ho len na určitý čas zverené do výchovy! Úlohou rodičov je ho sprevádzať, pripraviť do života, pomôcť objaviť a rozvinúť všetko to, čo je v dieťati najlepšie. Nezávisle od toho, čo s ním neskôr ľudia urobia, človek je vo chvíli počatia akoby vpísaný do Božej knihy a rodí sa pre večnosť. To, či ju budú naše deti tráviť pred Božou tvárou, do veľkej miery závisí od nás, ich budúcich rodičov. Boh mal k nám takú dôveru, že nám udelil jedno z najvyšších privilégií v našom živote – priviesť na svet nových ľudí – naše deti a viesť ich k Bohu.

8.3 Význam prenatálneho obdobia

h) *prvé tri týždne a prvé tri mesiace tehotenstva*

Aj keď si to vôbec neuvedomujeme, čas, keď vlastne ani ešte nevieme, že čakáme dieťaťko, je veľmi dôležitý pre formovanie osobnosti budúceho človečika. Už prvá myšlienka, ktorá sprevádza naše poznanie, že som „tehotná“, má veľký význam na formovanie osobnosti dieťaťa – je chcené, nechcené. Rovnako priebeh celého tehotenstva – ak je poznačené vyrovnanosťou, očakávaním, radosťou, alebo nespokojnosťou, nepohodou matky, napätím a obavami napr. z existenčných podmienok, nefungujúceho vzťahu, zdravotných ťažkostí a pod. sa odzrkadlí na duševnom zdraví dieťaťa. Nezanedbateľným je aj fakt, že počas obdobia prvých týždňov a prvého trimestra môže mať na fyzické zdravie dieťaťa veľmi negatívny dopad užívanie akýchkoľvek liekov, nevhodný životný štýl.

Vďaka prenatálnej psychológii dnes vieme, aký je pre dieťa už od jeho počatia dôležitý vzájomný vzťah rodičov. Dieťa v tele matky je ľudskou bytosťou, ktorá už má vlastné vedomie, je schopné sa učiť a prežíva udalosti z vonkajšieho sveta. Dokáže počuť, má pomerne dobre vyvinutý chuťový a hmatový zmysel, má pamäť. Zážitky dieťa získava nepriamo, a to prostredníctvom matky pomocou zložitej komunikácie. Reaguje na citové prejavy matky. Ak je matka napríklad v stave úzkosti, strachu, má na dieťa nepriaznivý vplyv. Smutné zážitky spôsobujú zúženie ciev krvného obehu a zmenšenie množstva výživných látok a takáto situácia môže u neho vyvolať pocit ohrozenia a stav napätia. Platí ale aj opak – radostné vzrušenie

spôsobuje rozšírenie ciev krvného obehu a tým zvýšenie prietoku výživných látok, a to znamená viac kyslíka, čo má nepriamy vplyv na jeho nervový systém. Ak je matka v psychickej pohode, má láskavý postoj k svojmu dieťaťu, vytvára mu tým priaznivé podmienky pre jeho neskorší vývin. Dominujúcim zvukom pre dieťa je tlkot matkinho srdca, ale počuje aj matkin a otcov hlas. Dieťa je schopné rozlišovať druh reprodukovanej hudby a primerane na ňu reaguje.

Prenatálne zážitky dieťaťa v jeho pamäti nie sú prechodné, nestrácajú sa, zostávajú ako trvalá stopa, ktorá bude v neskoršom živote výrazne ovplyvňovať jeho správanie. Mnohé poruchy správania v detskom veku majú pôvod už v období pred narodením. Prejavy nepokoja, nervozity, ťažkosti s kŕmením, mrzutosť a neustály plač tesne po pôrode, môžu mať príčinu v prenatálnom období. Prevaha negatívnych emócií, ktorými matka zásobuje plod, sa môže neskôr prejaviť v základných črtách správania alebo osobnosti dieťaťa. Takéto deti môžu byť úzkostné, bojazlivé, utiahnuté, hyperaktívne až depresívne. Zástancovia prenatálnej psychológie zdôrazňujú *nepriaznivé dôsledky stresu*, ktorý zažije matka počas tehotnosti. Aby však mal tieto účinky, musí byť dlhodobý, ťažký, negatívne meniť emocionálny stav matky. Nie každé krátkodobé vychýlenie matky z citovej rovnováhy má za následok nepriaznivý dopad na neskoršie správanie dieťaťa. *Mimoriadne dôležitý je kladný citový postoj matky k počatému dieťaťu.* Ten je pre zdravý vývin dieťaťa rozhodujúci. Matka, ktorá dieťa chce, ktorá sa naň teší, má k nemu pozitívny citový vzťah, vytvára preň predpoklad, že bude neskôr emocionálne aj fyzicky zdravšie ako dieťa, ktoré matka nechce. Existujú štúdie, ktoré potvrdili väčší výskyt rozličných problémov u nechcených detí. To je nový pohľad na materstvo, na jeho prenatálnu fázu.

i) *duševná pohoda matky – zodpovednosť otca*

Matka má v rukách kľúč, ako pozitívne ovplyvniť svoje dieťa. Základ spočíva v nevyhnutnosti vytvoriť si pozitívny citový vzťah k materstvu, dávať dieťaťu najavo, že je očakávané, tešiť sa na jeho príchod. Je dôležité komunikovať s dieťaťom na vedomej i nevedomej úrovni. Matka by mala nosiť v sebe pocity radosti, duševnej pohody. Doslova by mala s dieťaťom hovoriť, spievať mu, púšťať si vhodnú hudbu. *Nezastupiteľná je úloha otca, ktorý sa musí stať bezpečným ochrancom matky a podieľať sa na vytvorení priaznivej atmosféry v rodine – dobrý žart, prechádzka, záujem o vnútorné prežívanie tehotenstva manželky či kvet darovaný iba tak...*

8.4 Obdobie hneď po narodení

j) *po pôrode: dojčenie, spanie, plač dieťaťa*

Pôrod dieťaťko považuje za stav ohrozenia života. Jeho výkrik je porovnávaný s výkrikom smrteľného strachu. Dostáva sa do nového, chladného prostredia, s neprijetným svetlom a hlukom. Preto by sa malo dieťaťko hneď po narodení položiť na brucho matky, aby cítilo jej blízkosť a počulo tlkot jej srdca, ktoré počúvalo 9 mesiacov (vytvorenie počiatočnej väzby po pôrode).

V kníhkupectvách nájdete desiatky (možno aj stovky) „návodov“, ako správne vychovávať svoje dieťa. Ako si vybrať z toľkých ponúk? Aby sme mohli dieťa vychovávať, *musíme s ním od prvých chvíľ nadviazať vzťah.* Ako to robiť? Vzťah nadviažeme tak, že trávim čas a energiu zisťovaním potrieb svojich detí a venujeme im pozornosť. Odmenou nám bude vrelý, otvorený a dôvery plný vzťah s našimi deťmi.

Vzťahová výchova znamená otvoriť srdce a myseľ potrebám a pocitom dieťaťa a použiť pritom správne prostriedky. V prvých týždňoch a mesiacoch po narodení sú to

najmä: dojčenie, nosenie dieťaťa, spanie v blízkosti dieťaťa, reagovanie na plač (dieťa má na plač dôvod), rovnováha vo vzťahu.

Dojčenie dokonalým spôsobom napĺňa základné potreby bábätko: potrebu mať plné bruško a zažívať láskyplnú starostlivosť svojej mamy, ktorá ho práve kvôli dojčeniu často berie do náručia. Dojčené dieťa nepotrebuje prvých 6 mesiacov žiadne iné tekutiny ani stravu okrem materského mlieka. V prvých týždňoch matka dojčí „na požiadanie“ a reaguje na momentálne potreby svojho dieťaťa. Niektoré deti spočiatku pijú veľmi často (niekedy aj každú hodinu) a len postupne sa naučia vypiť naraz dosť mliečka, aby prestávka medzi kŕmeniami bola väčšia. Dojčenie uľahčuje cestovanie a šetrí peniaze (náhrady materského mlieka sú drahé), napomáha zotaveniu maternice po pôrode a jedinečným spôsobom buduje vzťah medzi matkou a dieťaťom.

Nosenie dieťaťa: nosené deti sú menej nervózne a trávajú viac času v stave „pokojnej bdelosti“, v ktorom sa deti najviac učia o svojom okolí.

Spanie v blízkosti dieťaťa: pre deti všeobecne neexistuje jediné správne miesto na spanie. Najlepšie usporiadanie pre konkrétnu rodinu je také, pri ktorom sa všetci členovia rodiny najlepšie vyspia. Väčšina detí spí najlepšie v blízkosti rodiča, aj keď nie všetky. Keďže noc malým človečikom naháňa strach, je dobré, keď je rodič na blízku. Dotyky aj možnosť dojčenia minimalizuje nočný strach z odlúčenia a pomáha bábätku učiť sa, že spánok je príjemný stav, nie niečo, čoho sa treba báť.

Dieťa má na plač dôvod. Po príchode domov z pôrodnice je plač jedinou formou komunikácie dieťaťa s okolím. Plač je cenným signálom, ktorý sa vyvinul, aby dieťa prežilo a aby sa mohli rozvíjať opatrovateľské schopnosti u matky. Deti teda plačú preto, aby komunikovali, nie preto, aby manipulovali. Čím rýchlejšie rodič reaguje, tým menšiu úzkosť bude dieťa zažívať a bude plakať čím ďalej menej. Medzi základné potreby človeka okrem potreby jedla, pitia a spánku patrí potreba lásky a bezpečia. A túto si dieťa môže sýtiť len tak, že kedykoľvek zaplače, matka, otec k nemu prídu (častejšie matka). Ide o pravidlo, ktoré by sa malo dodržiavať počas celého prvého roka života dieťaťa (v prípade dieťaťa, ktoré sa vyvíja oneskorene, resp. disharmonicky, toto obdobie môže trvať dlhšie). To však neznamená, že dieťa budeme vždy brať na ruky, kočíkovať, hojdať... Stačí, aby dieťaťko vedelo, že sme pri ňom vždy, keď to potrebuje. Mamička sa postupne naučí rozlišovať rôzne druhy plaču svojho dieťaťa, pretože ináč plače, keď je hladné, ináč, keď ho niečo bolí, ináč, keď ho treba prebaliť a bude reagovať podľa konkrétnej potreby, nakŕmením, pritúlením, prebalením... Je zaujímavé zistenie, že ak počas tehotenstva bola matka pokojná, bez zbytočných stresov, dieťa si nevyžaduje v prvom roku života toľko pozornosti ako dieťa, kde matka zažívala nepokoj, stres, napätie, prípadne iné ohrozenia.

Rovnováha vo vzťahu: v horlivej snahe dať dieťaťu čo najviac je ľahké zanedbať matkine potreby a potreby manželstva. Kľúčom k rovnováhe vo výchove je reagovať na dieťa primerane – vedieť, kedy povedať „áno“ a kedy „nie“, a byť natoľko múdrom, aby matka vedela povedať „áno“ aj sebe, keď potrebuje pomoc...

k) vzťahová väzba

Vzťahová väzba znamená súlad so svojim dieťaťom. Keď sú hudobníci zladení, tóny, ktoré vydávajú, navzájom ladia. Signál, ktorý dáva dieťa, napr. nariekanie, znepokojenie alebo istý výraz tváre, vyvolá reakciu matky a jej odpoveď je v tej správnej „frekvencii“. Keď matka opakuje signály a odpovede so svojim dieťaťom, zladí sa s ním a dieťa sa prispôsobí svojej matke. Napokon obaja spievajú zladene a cítia sa výborne. Aj otec môže, a mal by, používať uvedené prostriedky (samozrejme okrem dojčenia) na budovanie vzťahovej väzby so svojim dieťaťom.

Život je pre novorodenca jedna veľká skladačka. Matka mu ukazuje, ako jednotlivé kúsky poskladať. Matka interpretuje svet dieťaťa a ukazuje, že hlad sa uspokojuje nakŕmením, že nepokoj treba utíšiť, že zima potrebuje teplo, že je lepšie cítiť sa spokojne ako zostať v napätí. Predovšetkým v prvých mesiacoch poskytuje matka dieťaťu potravu, pohodlie, teplo, spánok a zmysel. Nenapĺňa iba potrebu po mlieku a bezpečnosti dieťaťa, pomáha mu vnímať svet. Deti,

rovnako ako dospelí, prirodzene inklinujú k osobám, ktoré najlepšie uspokojujú ich potreby. Nesmieme zabúdať, že napriek tomu, že dieťa nerozpráva, je potrebné rozprávať s ním, prihovárať sa mu a vnímať ho nie ako „niečo“, ale ako bytosť, ktorá vníma, cíti, rozumie. Čo všetko do nej „vložíme“ – lásku, pravidlá, komunikáciu... prejaví sa síce neskôr, ale máme to tam dobre uložené. Dieťa je veľmi tvárne od svojho počatia, avšak čakať na spätnú väzbu v tomto období je nereálne a nespĺniteľné. Napriek tomu je veľmi dôležité už v tomto období dieťaťko primerane psychicky stimulovať.

Vzťahová väzba je pre matku *túžbou* zostať v blízkosti svojho dieťaťa. Pre dieťa je vzťahová väzba *potrebou* zostať v blízkosti matky. Prirodzeným dôsledkom fungujúcej vzťahovej väzby bude šikovné, zdravé, vychované, empatické, spokojné, komunikatívne, sebaisté, ohľaduplné, prítulné, zvedavé, prispôsobivé, obdivuhodné dieťa, z ktorého vyrastie zodpovedný a vnímavý dospelý. (spracované podľa: *Dojčenie, pediater a vzťahy v rodine*, z materiálov Roberta Searsa, M.D., odborníka v oblasti vzťahovej výchovy)

l) *nevyhnutnosť ďalej rozvíjať manželský vzťah*

Po pribudnutí dieťaťa do rodiny sa často stáva, že celá pozornosť sa sústreďí iba na dieťa. Najmä mamičky si na to musia dávať pozor, aby ich starostlivosť o deti úplne nepohltla. *Treba, aby si manželia popri starostlivosti o deti nachádzali čas na seba, na budovanie a rozvíjanie svojho vzájomného vzťahu.* Budúcnosť detí do značnej miery závisí od toho, ako funguje vzájomný vzťah ich rodičov. Manželia nesmú v tomto období zabúdať na pravidelný partnerský dialóg, aby si aj v čase, keď ich deti nebudú natoľko zamestnávať a potrebovať, stále mali čo povedať, aby ich láska bola stále živá.

Pomerne jasným, ale aj často sa vyskytujúcim signálom, že partneri „zrodičovali“, je zmena vo vzájomnom oslovovaní. Stávajú sa z nich ockovia a mamky a zabúdajú, že sú aj partnermi. Je preto *potrebné, aby sa naďalej vnímali ako partneri, čoho prejavom má byť aj pokračujúce oslovovanie krstnými menami.* Strach, že deti preberú toto oslovenie, je neopodstatnený. Na prípadné otázky prečo sa tak oslovujú, stačí odpovedať, že každý má svoje meno. Pre deti sú rodičmi, ale pre seba Petrom a Máriou. Prípadné situácie, kedy deti preberú oslovenie rodičov krstnými menami, majú len prechodný charakter.

8.5 Význam prvých šiestich rokov

m) *akceptácia dieťaťa*

Základom akceptácie dieťaťa je uvedomenie si, že naše dieťa sa na svet nepýtalo. *Je preto našou povinnosťou milovať ho bezvýhradne a bezpodmienečne.* Rodičovská láska si nekladie podmienky. To, že mu stanovujeme hranice, máme požiadavky, kritériá, ešte neznamená, že ak ich nesplní, nebudeme ho ľúbiť. Ale zároveň sa treba vyvarovať chyby: keďže svoje dieťa ľúbime, dovoľíme mu všetko.

Každé dieťa, aby sa mohlo zdravo citovo vyvíjať, potrebuje mať uspokojenú základnú potrebu, a to potrebu bezpodmienečnej lásky. *Najdôležitejšie pre neho je, že cíti, že ho milujeme za každých okolností.* Dieťa v rámci výchovného pôsobenia usmerňujeme, *poskytujeme mu spätnú väzbu o tom, čo robí správne a čo nesprávne* – nehodnotíme dieťa, ale jeho skutky. Ak urobí niečo zlé, zhodnotíme čin, ale nespochybňujeme svoju lásku k nemu, jeho hodnotu konštatovaním, že je zlé. *Dieťa je vždy dobré. Iba robí nesprávne činy, skutky.* Pri pozitívnych veciach rovnako poskytujeme spätnú väzbu – chválime, chválime, chválime. Nie je samozrejmé, že dieťa robí dobré veci. Adekvátnou pochvalou posilňujeme osobnostný rast dieťaťa. Pri jej nedostatku je výsledkom neisté dieťa. Rovnako ak príliš často dieťa kritizujeme za jeho

nedostatky (napr. neplní naše predstavy a očakávania), vychovávame neistého jedinca so zvýšeným pocitom viny a zníženým sebavedomím. Takéto deti v období puberty veľmi často rebelujú a vyhľadávajú spoločnosť rovnako „postihnutých“, čo tvorí základ pre asociálne správanie. Pre potreby emocionálnej stability (berie sa ako samozrejmosť, že dospelý človek je emocionálne stabilný a osobnostne vyrovnaný, ale tieto atribúty nezávisia od fyzického veku, ale od osobnostných dispozícií, ktoré dedí minimálne po rodičoch) je dôležité vyrovnané pôsobenie výchovného prostredia.

n) význam jedinečnosti dieťaťa – individualita

Aby sme dosiahli tento cieľ, musíme dávať dieťaťu najavo, že individualitou je. Nesmieme preto porovnávať súrodencov navzájom. A už vôbec nie bratancov, sesternice či deti susedov, priateľov. V každom dieťati je niečo, za čo ho môžeme pochváliť, čo mu dáva pocit dôležitosti. Každé dieťa sa vyvíja individuálne – vlastným tempom. Každé disponuje vlastnosťami, ktoré mu dávajú pocit hodnoty a jedinečnosti. Napr. keby všetci boli vzdelaní (lekári, učitelia, kňazi...), nemal by nám kto napiecť chlieb, postaviť dom atď.

Ďalšia vec, ktorú si musíme uvedomiť, je to, že v období od narodenia do šiestich rokov je dieťa neobyčajne tvárne. Ako príklad môžeme použiť modurit – ide o hmotu, z ktorej sa dá vytvárať skoro všetko, kým ju nedáme do horúcej vody. Potom je už výsledný tvar nemenný, môžeme ho iba prifarbiť a ozdobiť, prípadne rozbiť. Dieťa je v tomto období pre rodičov ako „modurit“. Po období šiestich rokov málokto dokáže zmeniť osobnosť. Základy sú položené práve v čase od narodenia do šiestich rokov (tzv. predškolské obdobie). V tomto období zvyknú tiež psychológovia prirovnávať deti k suchým špongiám – nasávajú všetko. Dobré, ale aj zlé. Je na rodičoch, čo dieťaťu poskytnú. V neskorších obdobiach už má výchovné pôsobenie na zásadné rozhodnutia minimálny vplyv.

V konečnom dôsledku je úlohou rodičov vychovať zo svojho dieťaťa zrelého človeka pripraveného na samostatný život. Zrelý človek si uvedomuje svoju hodnotu a pozná svoje prednosti a nedostatky. Má slobodnú vôľu, rozhoduje sa samostatne a dobrovoľne, ale s plnou zodpovednosťou za svoje rozhodnutia. Má jasnú predstavu o zmysle svojho života, vie čo a ako chce v živote dosiahnuť.

o) jednotnosť vo výchovnom pôsobení

Už viackrát bolo zdôrazňované, že výchova je o láske a zodpovednosti. Zodpovednosti, ktorú za dieťa máme, ale aj zodpovednosti, ktorej sa dieťa musí naučiť. Kameňom úrazu pri výchove detí je (okrem iných činiteľov, ktorým sa ešte budeme venovať) *nejednotnosť výchovy*. Rodič musí stáť za svojím rozhodnutím – *dodržanie sľubu, dôslednosť pri zákaze...* Z čoho pramení pre dieťa pocit istoty, rodičovi verí. Nemusí súhlasiť, nemusí sa mu to páčiť, ale keď vie, ako sa rodič zachová, napriek všetkému mu to dáva pocit istoty. *Ak rodič spochybňuje sám seba* (nedodržaním sľubu, vyhrážkami, ktoré nezrealizuje), *nemôže očakávať, že ho dieťa bude brať vážne.*

Rodičia navzájom nesmú spochybňovať rozhodnutie toho druhého – *dvojkoľajnosť*. Nejasnosti sa musia vyriešiť bez prítomnosti dieťaťa – *nespochybňovať autoritu toho druhého*. *Starí rodičia takisto nesmú spochybňovať správnosť rozhodnutí rodičov pred vnúčatami (trojkoľajnosť)*. Je dôležité uvedomiť si, že starí rodičia radi rozmaznávajú – sú bez zodpovednosti, kompenzujú si to, čo v snahe o zodpovednosť odopreli vlastným deťom. Rodičia však vychovávajú a nesú zodpovednosť. Ak chceme dosiahnuť, aby nám dieťa dôverovalo, aby nás rešpektovalo, musí nám veriť. Teda byť informované, ale aj presvedčené, že každý čin bude spravodlivo ohodnotený a vždy rovnako a že hranice sa neposúvajú podľa času, okolností alebo nálad.

Napriek tomu, že každý rodič túži vychovávať svoje deti tak, aby mu robili radosť, je nutné uvedomiť si, že málokedy máme k „dispozícii“ vzorné a vždy podľa našich predstáv tvarovateľné

dieťa. Deti prichádzajú na svet s potenciálom, ktorý je geneticky a dedične podmienený. Vychovávať tak, aby dieťa s radosťou robilo to, čo chceme, aby robilo, je skutočné umenie aj vzhľadom na to, že tu hrozí riziko – dieťa sa bude správať podľa predstáv svojich rodičov aj za cenu, že stratí vlastný názor – „identitu“ a nebude schopné bez rodičov v dospelosti fungovať. Ideálne by bolo, keby všetky normy, ktoré dieťaťu chceme vštepiť, samotné dieťa vnímalo ako vlastné (ale nie mechanicky, na základe drilu, podmieňovaním trestov, odmien, ale cez prizmu vlastnej osobnosti).

8.6 Základný princíp výchovy

p) *dieťa sa učí opakovaním a napodobňovaním*

Veľmi často sa stáva, že rodičia sú nespokojní so správaním svojho dieťaťa a rozmyšľajú, kde urobili chybu. Dali mu predsa všetko. Materiálne, výchovne – rady, pokyny, pochvaly, tresty... Neuvedomujú si pritom, že často *dávali dobre mienené rady a pravidlá, tie však nekorešpondovali s ich vlastným konaním a správaním*. Predpokladáme, že každý rodič sa snaží vychovať svoje dieťa, ako najlepšie vie. Len často zabúda na dôležitý výchovný prostriedok – vlastný príklad v zmysle „vodu kázal, víno pil“. Bežne sa stáva, že rodičia poprosia svoje deti, aby ich prítomnosť zatajili pred susedmi, ale deklarujú, že klamať sa nesmie, idú na „spoločné“ pole na zber kukurice, hrachu, ale deklarujú, že kradnúť sa nesmie. Nezabúdajme, že deti sú naším zrkadlom. Aj keď sa nám to niekedy nepáči.

q) *bezvýhradná láska a jej vyjadrenie*

Aj keď väčšina rodičov svoje deti miluje, často nevedia, ako im túto lásku preukázať tak, aby sa cítili milované a prijímané. Rodičia, ktorí naozaj túžia svojim deťom poskytovať to, čo potrebujú, môžu sa to naučiť. Teoretické východiská k tejto téme už boli popísané v časti 8.5 – akceptácia dieťaťa. Tu je potrebné už len zdôrazniť, že *to, čo cítim k svojmu dieťaťu, potrebujem aj vyjadriť*. Dieťa, nakoniec ani nikto iný, nám nie je schopné čítať myšlienky. Ak presne nevyjadríme, čo cítime v tej chvíli k dieťaťu, vyvolávame v ňom pocit neistoty, ktorá je najčastejšou príčinou porúch správania detí (hyperaktivita, nedisciplinovanosť, instabilita, niekedy aj ľahké formy agresivity...).

Aby sa dieťa mohlo zdravo citovo vyvíjať, potrebuje mať uspokojené svoje základné potreby a tou najdôležitejšou je potreba bezpodmienečnej lásky. *Čo je to bezpodmienečná láska? Znamená to milovať svoje dieťa bez ohľadu na to, aké je*. Nie je dôležité, ako vyzerá, nie sú dôležité jeho kvality, sklony a handicap. Vôbec najťažšie na tejto láske je, že *nezáleží ani na tom, ako sa dieťa správa*. To, samozrejme, neznamená, že sa nám jeho správanie vždy páči. *Bezvýhradná láska znamená, že ho milujeme aj napriek tomu*. Americký spisovateľ Ross Campbel vo svojej knihe *Potrebujú tvoju lásku* odporúča štyri spôsoby vyjadrenia tejto lásky deťom: *zrakový kontakt, fyzický kontakt, sústredenú pozornosť a disciplínu*.

Čo je to *zrakový kontakt*? Pri takomto kontakte sa dívame do očí druhého človeka. Veľa ľudí si vôbec neuvedomuje, aký dôležitý je tento pohľad. Určite ste už v živote stretli človeka, ktorý sa nevie pozrieť priamo do očí. Je to naozaj veľmi nepríjemné. Zrakový kontakt je niečo úplne prirodzené a pokiaľ chýba, spôsobuje to nepríjemné pocity u toho, ktorému odmietame zrakový kontakt, či je to dieťa, či manžel alebo manželka. Nanešťastie ani mnohí rodičia si toho nie sú vedomí a často využívajú kontakt očami len vtedy, ak mu chcú odovzdať niečo nepríjemné – výčitku, pokarhanie... Aj keď svoje dieťa milujeme, *je veľmi dôležité, aby sme tento kontakt dokázali nadviazať, pretože je to jeden z hlavných zdrojov citovej výživy*. Rodičia si môžu osvojiť ešte jeden zlovyk – trestať dieťa tým, že sa mu prestanú dívať do očí. Je to kruté a

my to často robíme aj svojmu partnerovi – priznajme si to. Vedomé odmietnutie zrakového kontaktu je pre dieťa niekedy bolestnejšie ako telesný trest. Nemali by sme zabúdať ani na to, že pre deti sme vzorom a keď budeme používať zrakový kontakt na to, aby sme vyjadrili nepríjemné pocity, naše dieťa bude robiť to isté. Dieťa začína pozorovať okolitý svet, keď má dva až štyri týždne a keď má asi osem týždňov, ľahko si všimnete, že jeho oči čosi hľadajú. Sú ako dva radary. Viete, čo hľadajú? Určite ste uhádli – druhý pár očí. Už v tomto veku sa dieťa potrebuje citovo nasýtiť.

Ďalšou veľmi dôležitou vecou je *fyzický kontakt*. Ukázalo sa, že väčšina rodičov sa svojich detí dotýka len v nevyhnutných prípadoch, napr. pri obliekaní, vyzliekaní alebo keď im pomáha nastúpiť do auta. Málokedy rodičia využívajú každú príležitosť, aby sa dieťaťu dotkli. Všetci rodičia svoje dieťa prebaľujú, obliekajú, krmia, česú, držia ho za ruku, keď sa učí chodiť a pod. My však máme na mysli aj iný *fyzický kontakt*, akým je *objatie, pohladenie, privinutie, keď sa dieťa cíti zle a aj v neskoršom veku, keď sa potrebuje vyplakať na pleci rodiča či chlapecké potľapkanie po pleci...* Pritúlenie či pohladenie je veľavravnejšie než slovné vyjadrenie a je nevyhnutným prostriedkom citovej výchovy. Zrakový a fyzický kontakt by mali byť súčasťou nášho každodenného zaobchádzania s deťmi a mali by byť, pravdaže, príjemné. Dieťa, ktorého rodičia oba tieto kontakty využívajú, bude spokojné samé so sebou a bude sa dobre cítiť aj medzi druhými ľuďmi. Dôsledkom toho bude, že toto dieťa potom bude dobre prijímané a bude mať primerané sebavedomie. Fyzický kontakt je, samozrejme, v každom veku iný, ale *dieťa ho potrebuje stále*.

Sústredená pozornosť si od rodičov vyžaduje viac úsilia a snahy oproti zrakovému a fyzickému kontaktu, ktoré sú nám prirodzene dané. *Pri sústredenej pozornosti potrebujeme venovať svojmu dieťaťu čas* a v súčasnej dobe je to pre rodičov často kameň úrazu. Verte, že pre dieťa je oveľa dôležitejšie, aby ste mu po príchode z týždňovej služobnej cesty venovali sústredenú pozornosť ako tá skutočnosť, že mu donesiete napr. drahé autíčko na ovládanie. Ak si nenájdete čas, aby ste si vypočuli, čo za ten týždeň vaše dieťa zažilo, aké má známky v škole, aké sú jeho trápenia a radosti, bude sa cítiť odmietnuté a nemilované. *Sústredená pozornosť znamená venovať 10 – 15 min., možno polhodinu či hodinu svojmu dieťaťu a len preň*. Spoločné výlety, rodinné posedenia sú fajn, ale vy si musíte nájsť v behu každodenného života pre každé svoje dieťa jednotlivo čas, ktorý venujete iba jemu. Nie je tam okrem vás a dieťaťa nikto iný. Vtedy má dieťa priestor, aby vám povedalo také veci, ktoré nechce, aby počul niekto ďalší a čo je najdôležitejšie, nadobudne presvedčenie, že ste tu pre neho, máte ho radi a môže sa vám hocikedy zdôveriť s čímkoľvek. Pri sústredenej pozornosti sa dieťaťu venujeme tak, že nemá pochybnosti o našej láske. Cíti, že ho milujeme a uznávame jeho práva. Prebúdza to v ňom pocit, že je v očiach svojich rodičov najdôležitejším tvorom na svete. To je dobrý základ, na ktorom môžete stavať v celom ďalšom živote a ľahšie prekonáte aj také problematické obdobie, akým je puberta.

Disciplína je tiež súčasťou vyjadrovania bezpodmienečnej lásky a nevyhnutnou súčasťou dobrej výchovy. *Disciplína zahŕňa všetky druhy komunikácie s dieťaťom*. Dieťa môžeme viesť (a to je to najlepšie) *osobným príkladom, prianiami, ale aj ústnymi či písomnými príkazmi, tiež hrou, učením a pod.* Pri disciplíne je veľmi dôležité, aby v rodine boli stanovené pravidlá a tie sa aj skutočne dodržiavali všetkými členmi rodiny. Dieťa musí vedieť, kde sú hranice, keď ešte je niečo dovolené a čo už urobiť nesmie, lebo v tom prípade ho čaká primeraný trest. Deti potrebujú mať určené medze, lebo bez nich sa cítia vnútorne neisté. Keď majú deti určité medze a pochopia ich, cítia, že sú chránené a v bezpečí. Obmedzenia sú pre deti užitočné, lebo im pomáhajú rásť v sile a rozvíjajú ich vlastné schopnosti. Sú základom dobrej disciplíny a pomáhajú, aby dieťa ovládalo svoju energiu. Rodičia však nesmú zabúdať na to, že v správaní sa tu vystupujú ako vzor a zrkadlo tých istých požiadaviek, ktoré kladú na dieťa. Disciplína je omnoho ľahšia, ak dieťa cíti, že je bezvýhradne milované. Je to tak preto, že sa chce stotožniť so svojimi rodičmi. Ak dieťa cíti, že ho naozaj milujú, dokáže potom prijať ich vedenie bez nepriateľstva a nekladie im prekážky. Čím úprimnejšia a bezvýhradnejšia je láska rodičov k dieťaťu, tým pozitívnejší vzťah sa medzi nimi vytvára.

r) *potreby dieťaťa: byť prijaté a pocit bezpečia*

Aby sa dieťa cítilo milované, treba uspokojiť nasledujúce potreby: akceptácie (prijatia), bezpečnosti, nežnosti, samostatnosti a kontaktu s obidvoma rodičmi. Ak sme v časti 8.4. hovorili o základnej potrebe lásky a bezpečia u detí hneď po narodení, mali by sme si uvedomiť, že táto potreba pretrváva počas celého života človeka. Každý z nás potrebuje niekam patriť a mať istoty. Ak to potrebujeme my, dospelí, ktorí máme kompetenciu rozhodovať, čo potom dieťa, ktoré „musí“ plniť príkazy, pravidlá, očakávania bez kompetencií? Ak bude cítiť, že nároky sú naňho priveľké, ak bude pochybovať o vlastnej hodnote, je len otázkou času (najčastejšie obdobie puberty), kedy začne rebelovať, vyhľadávať rovnocenné miesto v skupine, čo je krok k útekem z domu, drogám a asociálnej činnosti. Tu platí: „prísne, ale s láskou“. Dieťa by malo vedieť, že pravidlá platia, ale nech sa stane čokoľvek, rodič mu je najbližšie a je ten, ktorý mu jediný dokáže pomôcť.

8.7 Náboženská a mravná výchova

s) *zodpovednosť rodičov: výchova k schopnosti veriť*

Základ a začiatok celej kresťanskej výchovy spočíva v tom, že *otec a matka darujú svojim deťom prvé zážitky stretnutia s Bohom svojim bytím a konaním*. V prvej etape sa kresťanská výchova uskutočňuje predovšetkým láskyplným vzťahom rodičov navzájom a láskyplným, trpezlivým a chápaným vzťahom rodičov k deťom.

Keďže kresťanská viera je v plnom slova zmysle slobodné rozhodnutie zrelého človeka povedať áno na Božiu výzvu, *rodičia a vychovávateľia môžu vychovávať k schopnosti veriť*. Teda *pripraviť deťom také detstvo, ktoré im neskôr uľahčí slobodne sa rozhodnúť pre vieru*. Pre dieťa je *rozhodujúca láska rodičov k nemu a k sebe navzájom* – ich vzájomné pochopenie, odpúšťanie, pomoc, podriaďovanie. V prostredí dobrého a láskyplného manželstva sa dieťa učí úcte k ľuďom a veciam, učí sa žasnúť nad nepochopiteľným tajomstvom skrytým za všetkým dianím. Získava zmysel pre bratstvo a spoločenstvo, zmysel pre vzájomnú zodpovednosť, pre vďačné prijímanie a nezištné dávanie. Učí sa správne používať slobodu a vážiť si autoritu.

Hlavné úlohy kresťanskej výchovy sú: sprostredkovanie správnej predstavy o Bohu deťom; prvé oboznámenie so Svätým písmom; výchova k modlitbe; výchova k správne svedomiu a mravná výchova; uvedenie detí do života Cirkvi a prežívanie cirkevného roka; vedenie detí k samostatnosti a slobode.

Dve podmienky zvestovania: (podľa: Stretnutia rodičov prvoprijímajúcich detí)

1. Ako rodičia mať pevný základ, na ktorom staviame svoje životy a ktorý obstojí v skúškach času – tento pevný základ je Osoba živého Boha. Jeho najväčším práním je byť našim Otcom, ale nedomáha sa toho násilím. Čaká na teba i na mňa. *Osobný a dôverný vzťah s Bohom* je najdôležitejšou vecou v živote. Je to „niečo“, po čom túžia naše deti: zmysel života, niečo, na čo sa môžu spoľahnúť. Ak nemáme takýto vzťah k Bohu, vo farnosti nájdeme pomoc, ako tento vzťah nadobudnúť alebo prehliť.

2. *Bezpodmienečná láska k deťom* – deti potrebujú cítiť, že ich rodičia milujú bezpodmienečne. Takouto láskou nás miluje Boh, a preto ak sa takto snažíme milovať svoje deti, môžeme im odovzdať posolstvo o Božej láske. Deti, ktoré necítia, že ich rodičia bezpodmienečne milujú, len veľmi ťažko prijímajú skutočnosť, že ich bezpodmienečne miluje Boh.

Oblasť náboženskej výchovy je teda jednou z oblastí, kde má rodina nezastupiteľnú úlohu. Rodičia nemôžu túto svoju úlohu prenechať nikomu inému. Výchovná úloha rodičov vo vzťahu

k Bohu a k viere je taká dôležitá, že ak chýba, len ťažko ju môžu nahradiť kňazi či učitelia náboženskej výchovy. Vaše dieťa sa naučí najviac z vášho postoja, názorov, vášho prežívania viery, vašej činnosti, ale aj nečinnosti. Ťažko môžeme žiadať od dieťaťa pravidelnú modlitbu či návštevu kostola, ak to tak nevidí u svojich rodičov.

t) *miesto modlitby pri výchove*

U malého dieťaťa sa rozvíjanie pojmu Boha a vzťahu k Pánu Bohu môže dosiahnuť len sprostredkovane cez veriacich rodičov. *Zo začiatku postačí, že dieťa prežíva náboženské zvyky a náboženské úkony v rodine.* Takáto prostá účasť vzbudí prvé tušenie o Bohu, o tajomstve pre nás neviditeľného sveta. Neurčité tušenie dostáva postupne jasnejšie obrysy, keď rodičia začnú dieťaťu rozprávať o Bohu. Tieto prvé informácie o Bohu sú základom ďalšieho poznania Boha, a preto by mali byť dobre premyslené.

Na začiatku našich informácií o Bohu by mal stáť ako prvotný výrok: „Boh ťa má rád. Boh ťa pozná. Vie a počuje, keď k nemu hovoríme.“ Pri spoznávaní krás prírody hovoríme: „Pozri, toto všetko stvoril dobrý Boh. On dal svetlo slnku, kvetom a stromom krásu a schopnosť rásť a prinášať ovocie,... to všetko pre nás. Lebo nás má rád.“

Modlitba je stretnutie s Bohom, v ktorom dospelý vyjadruje svoju vieru a dieťa prostredníctvom modlitby postupne dozrieva k osobnému vzťahu k Bohu. Preto modlitba: je aktom viery a uznaním Boha; iniciatíva v modlitbe je na Božej strane – Boh k nám prvý prehovoril, oslovil nás cez Ježiša Krista, on nás prvý miloval; vedie nás k poznaniu, že za všetko, čo máme a čím sme, vdáčime Bohu; je našou odpoveďou na Božie oslovenie – vdáčnosťou za veľké dielo spásy, oslavou, úžasom nad Božím dielom a prosbou o dar spásy; prosebná modlitba má byť prosebnou v Ježišovom Duchu „Otče, nech sa stane tvoja vôľa.“

Od narodenia má dieťa účasť na modlitbe rodičov a postupne tiež smie povedať niečo tomu Neviditeľnému ako jeho rodičia. Od troch, štyroch rokov rozprávajú rodičia dieťaťu o veľkorysých a múdrych Božích plánoch, ktoré má so všetkými ľuďmi, rozprávajú o Pánu Ježišovi. Týmto začína modlitba ako odpoveď na veľké Božie skutky: „Pane, ďakujem Ti, že..., teším sa, že..., chválim Ťa, lebo si...“ a skoro sa k tomu naučí dodávať: „Nauč aj mňa ..., daj nám...“

Aktivita dieťaťa pri modlitbe má rôzne podoby: najskôr sa dieťa prizerá modlitbe; potom opakuje po rodičoch jednoduché vety; neskôr sa matka a otec s dieťaťom spoločne radia, za čo budú spolu, pod vplyvom udalostí dňa, Pánu Bohu ďakovať, o čo prosiť, za čo odprosovať; k modlitbe môže podnieť rozprávanie o Pánu Bohu a tiež rôzne udalosti počas dňa; tak sa dieťa učí spontánnej modlitbe a stretáva Boha vo veciach a udalostiach všedného dňa. (podľa: *Stretnutia rodičov prvoprijímajúcich detí*)

Rodina, ktorá sa spoločne modlí, je zjednotená vo všetkých dôležitých veciach. Je dôležité ukázať deťom, že modlitba je rozhovor s Pánom Bohom, že to nie je zaťažujúca povinnosť, ale gesto lásky. *Najlepším spôsobom, ako naučiť deti sa modliť, je to, že vidia, že sa vy modlite.* Už pred narodením dieťaťa a potom každodenným stretávaním sa v modlitbe pri jeho postieľke a neskôr spolu s deťmi. Spoločná rodinná modlitba je veľmi mocným a účinným nástrojom výchovy detí.

Všetky deti majú veľmi rady, keď im rodičia rozprávajú alebo čítajú príbehy. Tu treba využiť *biblické príbehy* pre deti a postupne pridávať aj ďalšie úryvky zo Svätého písma. *Do kostola treba deti brávať so sebou už od malička, nenechávať to na neskôr, keď budú väčšie.* Už malé dieťa mnoho vníma a návšteva kostola sa mu tak stane samozrejmosťou a potrebou.

u) *sociálne hranice, rozlišovanie dobra a zla*

Dieťa potrebuje od začiatku svojho života láskyplnú náklonnosť rodičov, aby sa neskôr mohlo vyvinúť v zrelú mravnú osobnosť. Láska rodičov dokazuje dieťaťu jeho hodnotu, pomáha mu získať dôveru k ostatným ľuďom a k svetu. *Čím viac cíti, že ho prijímajú ako osobu (a nie*

ako ťarchu alebo milú hračku), tým skôr prijme svoje vlastné ja a nájde predpoklad správneho sociálneho konania. Dieťa musí cítiť, že je milované aj vtedy, keď schybilo. Nesmie nikdy pocítiť, že je rodičom na ťarchu.

Mravný život, to je predovšetkým správny postoj k ľuďom. Tak ako dieťa poznáva vo svojom vývoji sociálne prostredie, učí sa poznávať aj hranice, ktoré ono dieťaťu kladie. Zážitok z toho, ako sa s ním dieťa stretlo, má podstatný vplyv na formovanie jeho základných postojov. Keď nositeľmi skúseností o sociálnom a mravnom poriadku sú dôslednosť a dobrota, vžíva sa dieťa postupne do mravného poriadku ako do prirodzeného životného prostredia.

Malé dieťa svoje rozlišovanie dobrého a zlého odvodzuje plne od autority rodičov. Čo oni dovoľia, je dobré, čo zakázu, zlé. Neskôr: *to je dobré, čo treba robiť, zlé je to, čo sa nesmie robiť*. Dieťa chápe tieto normy celkom neosobne, nepýta sa na ich vnútorné zdôvodnenie. Rodičia pomôžu dieťaťu o krok ďalej, keď mu pomôžu, aby samo poznávalo, čo je dobré a správne a podľa poznaného aj konalo. Táto pomoc nespočíva v príkazoch autority, ale vo vysvetľovaní, v uvedení do súvislostí a pravidiel sociálneho života, v odhalení prekážok a ťažkostí, ktoré človeku kladie jeho nezriadené ja. Takýto postup má tú výhodu, že mravné normy sa javia ako logický dôsledok existujúceho vyššieho poriadku a ako také sú zdôvodnené aj vnútornou túžbou človeka po harmónii.

Všetky mravné normy majú svoje konečné zdôvodnenie a základ v Bohu. Túto skutočnosť podávame deťom postupne a v pravý čas. *Najskôr kladieme základ na celkom prirodzených normách ľudského súžitia a na normách vychádzajúcich z poriadku stvorenia. Desatoro ich zapája do vzťahu k Bohu*. Pre výchovu svedomia kresťanského dieťaťa to znamená: bude sa cítiť povinné správne si počínať pred Bohom a bude sa učiť milovať ľudí v nasledovaní Ježiša Krista. Ježiš chce, aby sme z dobra mali radosť. (podľa *Stretnutia rodičov prvoprijímajúcich detí*, s. 32-33)

Dieťa počas obdobia detstva musí poznať, aké to je, keď je mu odpustené. *Pre dieťa je veľmi dôležité zažiť pocit odpustenia*. Aj poriadkumilovnosti sa dieťa môže naučiť len v takom prostredí, kde je poriadok a upratanie si svojich vecí každým členom rodiny úplnou samozrejmosťou. Pri správne organizovanom živote rodiny má každý svoje povinnosti. Ak dieťa nenaučíme pracovať v rodine, nevypestuje sa u neho vzťah k práci. Prácu však nesmieme dávať dieťaťu ako trest.

Voľba kamarátov je jedným zo stupňov, ktoré deti na ceste k samostatnosti musia prekonať. Rodičia im to musia umožniť, ale zároveň majú byť veľmi obozretní. Spoločnosť kamarátov je veľmi dôležitá. Ak sú kamaráti našich detí dobrí, je to v poriadku. Ak však zistíme, že ich spoločnosť nie je dobrá, je potrebné zakročiť, mali by sme však zvoliť vhodnú stratégiu. Dieťa nemôže za prostredie, v ktorom vyrastá. Je preto dôležité (ak sa dá), dať mu pomocnú ruku a suplovať to, čo mu chýba. Nápomocnými by nám mohli byť – paradoxne – médiá: Nevyhneme sa tomu, aby naše deti sledovali televíziu, internet, časopisy, knihy... *Ako zodpovední rodičia by sme mali vedieť, čomu sa naše deti venujú – ten čas, ktorý trávia nad médiami, by nemal byť „odkladacím“ – mali by sme ho tráviť spolu s nimi a na konkrétnych príkladoch (rozprávka typu Tom a Jerry, mládežnícke filmy...) poukázať na význam dobra a zla*. Je to zároveň priestor na korekciu skreslených informácií, ktoré zamieňajú princípy dobra a zla a ktorými sú v súčasnosti deti a mládež priam zaplavovaní.

v) priznanie si chyby rodičov pred deťmi

Pre každého z nás je ťažké priznať si chybu. Niektorí to zvládajú ľahšie, niektorí ťažšie a niektorí to nedokážu počas celého života. Tu by sme mali mať na pamäti dve veci: Po prvé, deti to musí niekto naučiť. A kto iný, ak nie *vlastný rodič*. Ak vychádzame z toho, že rodič je vzorom a „prvým“ učiteľom, len príkladom – *vlastnou schopnosťou priznať si chybu* to dokážeme sprostredkovať dieťaťu tak, aby tomu uverilo a prijalo. Po druhé, *každý je citlivý na pocity krivdy, a deti zvlášť*. Ak vieme, že sme urobili chybu, treba si ju čestne priznať nielen pred

sebou, ale aj pred dieťaťom a ospravedlniť sa. *Nebojme sa toho, že naša autorita (dospelácka, rodičovská) klesne. Naopak.* Dieťa si uvedomí, že je pre nás partnerom, čo v ňom vzbudzuje pocit zodpovednosti. Zároveň mu ukážeme, že aj my sme omylní. To dieťaťu dáva signál, že napriek tomu, že pochybilo, nemusí byť a zostať zlým človekom. Je to ďalší prostriedok na budovanie jeho hodnoty.

w) *tresty: trestáme nie osobu, ale skutok*

Rodičia často deti napomínajú a kritizujú, ale zabúdajú chváliť. A to je často vážnou chybou! *Pochvala, uznanie aj odmena zanecháva v dieťati dobrý pocit, ktorý ho podporuje v úsilí správať sa, učiť sa či pracovať ešte lepšie.*

Rodič sa má vždy usilovať objavovať a rozvíjať kladné črty osobnosti dieťaťa, pomáhať mu prekonávať prekážky a budovať dôveru vo vlastné sily. Zachovať rovnováhu medzi vedením dieťaťa zo strany rodiča a jeho samostatnosťou je základnou podmienkou osamostatňovania sa dieťaťa. Úlohou rodičov je vychovať samostatnú osobnosť a pripraviť dieťa, aby raz, keď príde čas, mohlo „vyletieť z hniezda“.

Pri výchove je potrebné mať stále na zreteli, že žiadne dve deti nie sú úplne rovnaké a aj keď majú tých istých rodičov, nie je možné stále uplatniť tie isté výchovné metódy. Snažiť sa o to by bolo chybou. *Každé dieťa je individualita, a tak treba pristupovať aj k jeho výchove.* To, čo viedlo k dobrému výsledku u jedného, na druhé môže pôsobiť celkom opačne.

Odmena a trest sú doplnkom mravnej výchovy. Odmena je pocit, ktorý dieťa vedie, aby aj v budúcnosti daný skutok chcelo znovu urobiť. Trest je pocit, ktorý má viesť dieťa k tomu, aby sa v budúcnosti podobnému konaniu vyvarovalo. Pre odmeňovanie a trestanie platí niekoľko pravidiel:

1) Odmena a trest musia byť spravodlivé a dôsledné, tú istú vec nesmieme raz trestať a inokedy odmeňovať. 2) Nepreháňať, opatrne ich dávkovať. 3) „Duchovné“ odmeny a tresty sú lepšie, ekonomické vedú k rýchlejšiemu, ale menej trvalému úspechu. 4) Odmeňovať možno pred inými deťmi, trestať podľa možnosti nikdy – vzbudzuje to škodoradosť, zahanbuje a popudzuje. 5) Odmeniť treba dieťa osobne, trestať iba čin. 6) Odmena musí prevažovať, ináč dieťa má dojem: čokoľvek urobím, všetko je zlé. 7) Netrestať v hneve. Veľkosť trestu nech je úmerná vine, nie škode. 8) Prisľúbenú odmenu vždy dodržať. Hrozby nevysloviť ľahkovážne, potom však splniť. 9) Trest nesmie ponižovať; dieťa musí dostať možnosť polepšiť sa. 10) Každé dieťa musí mať možnosť získať odmenu. (podľa: *Stretnutia rodičov prvoprijímajúcich detí*, s 33-34)

Tak ako sme už spomínali, *dieťa musí poznať pravidlá, podľa ktorých sa má správať a keď ich poruší, má nasledovať trest*, aj keď to často rodičovi padne zaťažko. *Kedy má byť dieťa potrestané? Vymedzme si základné okruhy:*

Keď sme presvedčení, že dieťa vie, že robí zle, a napriek tomu to robí. To znamená, že keď po prvýkrát urobí niečo, čo je zlé, ale ono si neuvedomuje, že je to zlé, úlohou rodičov je mu vysvetliť danú situáciu tak, aby pochopilo, že sa to robiť nesmie. Avšak, ak sa podobné správanie zopakuje, má nasledovať zo strany rodičov primeraný trest.

Keď dieťa ohrozuje svoju bezpečnosť alebo bezpečnosť iných. Napr. vylezie na stôl či skriňu a skáče dole, čím si môže vážne ublížiť, zlomiť ruku, nohu a pod. alebo zoberie hračku či kameň vonku na ihrisku a udrie ním kamaráta po hlave. *Keď dieťa klame a už mu bolo vysvetlené, že klamať sa nesmie.* Keď dieťa niečo ukradne. Najlepším trestom v tomto prípade je, keď ukradnutú vec musí ísť ono vrátiť a zároveň sa ospravedlniť. Je to taký účinný trest, že dieťa takmer na 100 % nabudúce odolá pokušeniu a už nič neukradne. *Neposlušnosť ako taká.* Keď rodič niečo dieťaťu prikáže a ono povie nie a skutočne príkaz neposlúchne. Ak dieťa nebude primerane potrestané hneď na prvýkrát, tak si bude dovoľovať stále viac a postupne sa vymkne rodičom spod kontroly, ktorú ešte potrebuje.

Ako deti trestať? Primerane. Pre každé dieťa môže byť trestom niečo iné. Napr. pre neposedné dieťa je trestom už len to, že musí sedieť pol hodinu na stoličke, kým pre pokojné dieťa to žiadny trest nie je. Pre väčšie deti môže byť formou trestu napr. zákaz pozerania televízie, zákaz

ísť von s kamarátmi či do kina. Majme na pamäti, že *trest je za zlý skutok*. Trestáme v aktuálnej chvíli, tresty neodkladáme („Počkaj, uvidíš, keď prídem domov... Počkaj, uvidíš, keď príde otec...“), pretože to v dieťaťu vyvoláva zbytočne napätie. *Po udelení trestu dieťa nesmie mať pocit, že je zlé. Zlé je len to, čo urobilo, ako sa správalo. Nespochybňujeme hodnotu dieťaťa!*

Môžeme použiť aj primeraný fyzický trest, keď je to potrebné? Odpoveď budeme hľadať vo Sv. písme: Kto ľutuje svoj prút, ten nemá svojho syna rád, kto ho však miluje, ten ho priuča na trestanie zavčasu. (Prís 13,24) Korbáč a karhanie dopomáha k múdrosti, no samopašné dieťa robí hanbu svojej materi. (Prís 29,15) Tu chceme pripomenúť, že *fyzický trest sa môže použiť len do určitého veku dieťaťa, neskôr* (už v pubertálnom veku) *to môže mať nepriaznivý vplyv na jeho psychiku, dieťa sa môže cítiť ponížené*.

Čo v prípade, keď rodič potrestá dieťa neoprávnene? Po zistení všetkých okolností danej situácie rodič vidí, že konal nesprávne. Má sa svojmu dieťaťu ospravedlniť? Áno! Vôbec sa nemusí báť toho, že stratí svoju autoritu. Práve naopak, stúpne v očiach svojho dieťaťa. Vo výchove to má za dôsledok, že dieťa uvidí: rodič je spravodlivý, vie si priznať svoju chybu a vie sa ospravedlniť. To je výborný výchovný príklad, ako sa má aj dieťa správať.

8.8 Rizikové obdobia v živote dieťaťa

x) obdobie prvého vzdoru

V čase *od 1,5 roka do troch rokov* každé dieťa (individuálne) prechádza fázou sebauvedomenia – začne sa vyčleňovať z okolitého sveta, čo sa prejavuje tým, že dieťa prestane o sebe hovoriť v tretej osobe (Mária chce., Peťo ide...). Začína používať slovíčko Ja (ja chcem, ja idem...). *V správaní sa to začína prejavovať vzdorom* – dieťa odmieta plniť požiadavky, koná negativisticky (ak mu niečo prikážeme, urobí presný opak), čo nie je znamením, že dieťa nepočúva, nerešpektuje, ale ide o proces potvrdzovania si vlastnej hodnoty, osobnosti, vlastnej sily. V tomto období by si mali rodičia uvedomiť, že *bojovať s dieťaťom nie je vhodné* – dieťa má lepší nervový systém (pevnejšie nervy ako ktorýkoľvek dospelý). *Dôležité je, aby zotrvali na pevných pravidlách* (nepodliehali mienke okolia – čo si ľudia pomyslia, že moja dcéra, syn sa teraz hodil/a o zem, vystrája, plače...) *a negativistické prejavy* (plač, kopanie, záchvaty zúrivosti, verbálnu nespokojnosť, hádzanie sa o zem...) *si nevšímali*. Dieťa nikdy nebude plyvať energiou tam, kde sa mu to neoplatí. Ak zistí, že jeho prejavy nie sú zbraňou, prostriedkom na dosiahnutie cieľa, že rodičia neustúpia, bude akceptovať rozhodnutie rodičov. Je veľmi dôležité zotrvať na svojich rozhodnutiach, ale s ubezpečením, že dieťa ľúbime a všetko robíme pre jeho dobro. Dieťa to prijme a bude akceptovať. V tomto období platí zvlášť: „prísne, ale s láskou.“ A obzvlášť: „trpezlivo.“

y) obdobie predpuberty a puberty

V tomto období sa nám vráti „všetko, čo sme nezvládli“. Ak sme zvládli obdobie prvého vzdoru, napriek všetkému naše „vzorné“ dieťa začína znova rebelovať. *Ide o obdobie, kedy sa dieťa potrebuje vymaniť z područia rodičov a hľadá si vlastnú cestu*. Nie je to o spochybňovaní rodičovského vplyvu, ale o *hľadaní vlastnej identity*. Tentoraz nie z pozície vyčlenenia sa z okolitého sveta, ale z *pozície hľadania samého seba* – spochybňovania všetkého, čo som doteraz prijal. *Ide o hľadanie vzorov*, identifikačných idolov. Ak rodičia žijú všetkým, čo hlásajú, sú spravodliví atď., dieťa po krátkom čase (cca 1 rok) bude akceptovať životný štýl rodiny. V prípade, že sme nezvládli obdobie prvého vzdoru, nežijeme tým, čo hlásame – vstup do školy, povinnosti to prekryli, teraz sa nám všetko vráti x-násobne. Najhoršie na tom je, že dieťa

nám už neverí a jeho pokusy o identifikáciu väčšinou končia pri vrstovníckych skupinách – deti z problémových, aj keď „vzorových“ rodín sa zgrupujú, pričom výsledkom je záškoláctvo, úteky z domu, krádeže, klamstvo, alkohol, drogy, asociálna činnosť (ktorú málokto vníma ako rebéliu proti všetkému a hľadanie seba samého). Tu už máme veľmi obmedzené možnosti na reguláciu dieťaťa. *Preto zdôrazňujeme dôležitosť výchovy v období do šiestich rokov!* V tomto období si musíme (mali by sme) znova uvedomiť, že pripravujeme človeka pre samostatný život. Naše dieťa nemôže byť závislé od nás. Je to fáza, keď sa mladý človek (a stále naše dieťa) pripravuje na samostatný život.

z) *prostredie: škola, kamaráti, voľný čas*

Nie vždy máme možnosť vybrať si prostredie, v ktorom sa naše dieťa bude pohybovať – rodina (nie vždy súhlasíme s tým, čo sa preferuje v pôvodnom rodinnom prostredí...), škola (nie vždy je možnosť výberu školy, učiteľa...). Napriek všetkému, rodičia, ak sú dostatočne tolerantní, ale zároveň prísni, láskaví a ochotní vytvoriť „bezpečné“ prostredie, by mali vedieť, s kým sa ich dieťa kamaráti, ako trávi voľný čas. Nie však v zmysle hodnotenia kamarátov svojho dieťaťa, posudzovania ich rodinného prostredia. Informácie by mali rodičom pomáhať vytvoriť si obraz o prostredí, v ktorom sa ich dieťa pohybuje – tam sa im potom vytvára priestor na korekcie, vysvetľovanie, prípadne pomáhanie aj „druhým“ deťom. Nikdy priamo nezakazujte svojim deťom kamarátov. Vedie to k stotožneniu sa s „odsúdeným“ a hrozí riziko preberania návykov, vlastností, životného štýlu, ktorý sa nám nepáči a pre ktorý sme vlastne dieťaťu zakázali kontaktovať sa s „postihnutým“.

Čo sa týka voľného času – tu by sme mali mať na mysli, že *voľný čas by deti mali tráviť zmysluplne a premyslene. V predškolskom období je to o rodičoch – upozorňujeme, že čas strávený pred počítačom alebo pri TV je časom strateným – tieto médiá by nemali byť odkladacím priestorom pre deti. Dieťa do šiestich rokov môže byť denne pred televíznou obrazovkou maximálne pol hodiny. A to len v spoločnosti dospelého. Voľný čas dieťaťa by v tomto období mal byť o komunikácii (aj variť, piecť sa dá v spoločnosti dieťaťa napr. posadeného pri kuchynskej linke pri komentovaní toho, čo sa práve deje, stalo a pod.), hre (rozvoj jemnej motoriky: kreslenie, modelovanie, aj z cesta!, rozvoj číselnej predstavivosti: počítanie buchiet, pohárov, knedlí...), teda celkovej stimulácii psychomotorickej úrovne dieťaťa.*

V školskom období má možnosť prebrať zodpovednosť za voľný čas škola – teda ak akceptujeme záujmy, potreby a schopnosti vlastného dieťaťa, máme možnosť využiť ponuku, ktorú nám škola ponúka. Majme stále na mysli, že voľný čas by mal byť rozumne využitý a každé „voľné pohodenie“ dieťaťa či už na ulici, doma pri PC, TV prináša so sebou mnohé riziká. Treba si dať pozor aj na opačný prístup – nepreťažme dieťa tzv. „koníčkami“ s vedomím, že mu robíme dobre. Aj dieťa potrebuje trocha voľna a času pre seba.

8.9 Rodinné rituály a ich význam

aa) *spoločné stolovanie*

Či sa nám páči alebo nie, životné tempo súčasnej doby je veľmi rýchle. Mali by sme na to myslieť v súvislosti s výchovou vlastných detí preto, že sa nám môže stať (stáva sa bežne – skúsenosť z praxe psychológov), že *vzhľadom na vonkajšie podmienky (pracovná doba, pracovné termíny a iné existenčné problémy) nám dôležité vývinové obdobia, momenty zo života detí „ujdu“.* Práve preto je veľmi dobré a potrebné, aby si rodičia od začiatku spoločného života (ešte pred príchodom detí) naplánovali, naprogramovali spoločné rituály. Jedným z nich je *spoločné stolovanie*. Aj keď to cez týždeň bude ťažké (rodina

rozlietaná, pracovne, spoločensky), skúste si nájsť čas aspoň na spoločnú konzumáciu jedného jedla – pravdepodobne raňajky alebo večera. Ak by sa to nedalo, potom aspoň cez víkendy – minimálne *nedeľa by mala byť o spoločných raňajkách, sviatočne servírovanom obede* (ukázať, že nie je bežným dňom, ale sviatkom a k tomu prislúcha aj patričná forma) *a spoločnej večeri*. V každom z nás to vyvolá pocit spolupatričnosti, ale aj zodpovednosti za celú rodinu – deti to vnímajú ako rituál, ktorý si odnesú v prípade dospelosti do svojich rodín. Ide o formu demonštrujúcu spolupatričnosť rodiny. V tom čase máme priestor na riešenie mnohých problémov, priestor na získanie informácií o jednotlivých členoch rodiny, ich živote, trápeniach i radoostiach. *Ide o pestovanie vzájomnej blízkosti jednotlivých členov rodiny.*

bb) *modlitba, požehnanie – krížik na čelo*

Medzi *ďalšie rituály, ktoré je nevyhnutné zakomponovať do života rodiny* patrí *spoločná modlitba*. Čas, ktorý si na to rodičia vyčlenia, je individuálny (a teraz nemyslíme, samozrejme, spoločné modlenie pred jedlom). *Ide o modlitbu celej rodiny* – napr. poďakovanie za prežitý deň, jeho zhodnotenie, prosby za niekoho alebo za niečo, pričom forma je individuálna. Okrem toho je nevyhnutné, ak ideme vychovávať deti v kresťanskom duchu, aby si dieťa našlo vlastnú cestu k Bohu. Je preto samozrejme, že sa deti ráno a pred spaním modlia – zo začiatku s rodičom, neskôr po zakomponovaní do stereotypu správania aj samé. *Veľmi dobré je, ak rodičia svoje deti žehnajú, čoho prejavom je znázornenie kríža na čele*. Krížik pred spaním dáva dieťaťu na jednej strane pocit blízkosti, na strane druhej si uvedomí, že rodič ho odovzdáva do „ešte väčšej bezpečnosti Pánovej“ počas noci. Krížik na čelo by mal byť súčasťou rodinných rituálov *nielen pred spaním, ale aj pred významnými udalosťami* (cesta, skúšky, hospitalizácia...). Všade tam, kde s dieťaťom nebudeme môcť byť, ale ukážeme, že tam bude Otec, ktorý sa postará. Nezabúdajme, že ak sa krížik – požehnanie stane súčasťou rodinných rituálov, nesmieme ho dieťaťu (napr. za trest) odopierať.

Rozprávka pred spaním je jedným z ďalších rituálov, ktoré posilňujú vzťah rodič – dieťa. Rozprávka je vhodným prostriedkom na upokojenie dieťaťa a jeho prípravu na spánok. Je prostriedkom na *rozvoj rečových schopností, fantázie, ale zároveň veľmi dobrým nástrojom na rozlišovanie dobra a zla, korekciu udalostí, ktoré sa v priebehu dňa stali*. Večerné čítanie rozprávok je oveľa účinnejšie ako filmy na DVD, pozeranie TV a pod. Dôležitý je tu čas, ochota rodičov a, samozrejme, výber. Nezanedbateľným je aj spôsob (všetci na jednej posteli – pestovanie vzťahu, spolupatričnosti, bezpečia a lásky...) realizácie tohto rituálu. Zákaz večerného čítania môže byť vo výnimočných prípadoch aj výchovným prostriedkom.

cc) *riziká masmédií a multimédií – pozitíva, negatíva*

Napriek výhradám, ktoré voči masmédiám a multimédiám máme, musíme akceptovať, že sú a budú súčasťou života nášho a našich detí. Deti nemôžeme izolovať od okolitého sveta s cieľom ochrániť ich. Už tu raz bolo povedané, že úspešná rodičovská výchova je príprava dieťaťa na život tak, aby vedelo fungovať bez nás – rodičov. Ak tento akt akceptujeme, nevyhnutne nám vychádza, že *komunikačné prostriedky* – TV, PC, internet, časopisy, noviny *zakázať nemôžeme*. Mali by sme nájsť takú cestu, ktorá by deťom dala možnosť multimédiá využívať (kontakt s okolitým svetom, získavanie informácií pri štúdiu, mať rovnosť možností s rovesníkmi...), ale popri tom *mať vlastný názor a nebyť závislí od mienky druhých*. Cesta je: *nezakazovať* (zakázané ovocie najviac chutí), ale *rozprávať, vysvetľovať a popri tom regulovať*. Ak dovolíme všetko – veď PC, TV, internet sú dennou súčasťou alebo všetko naopak, zakážeme – dosiahneme akurát to, že dieťa nekriticky bude preberať všetky informácie, ktoré z týchto zdrojov získa bez možnosti našej regulácie.

Každá rodina sa môže ocitnúť v situácii, keď sa porušia stanovené pravidlá, ba i kresťanské zásady. To sa v živote stáva, čo je však najdôležitejšie, aby sme sa k nim znova vrátili a mali snahu ich dodržiavať.

použitá literatúra

- Campbel R., *Potřebuji tvou lásku*, Návrat, Praha 2008.
Campbel R., *Hledám svou cestu*, Návrat, Praha 2001.
Campbel R., *Nechte mě být*, Návrat, Praha 1998.
Sears R., *Dojčenie, pediater a vzťahy v rodine*,
Stretnutia rodičov prvoprijímajúcich detí. Rada pre rodinu a mládež KBS, VMV, Prešov 2003.

odporúčaná, rozširujúca literatúra

- Cloud Henry, John Townsed, *Hranice*, Návrat domů, 1998.
Cloud Henry, John Townsed, *Děti a hranice*, Návrat domů 1999.
Cloud Henry, John Townsed, *Hranice a dospívající*, Návrat domů 2009.
Dobson James, *Výchova dětí*, Nová naděje, Brno 1995.
Dobson James, *Láska a kázeň ve výchově dětí*, Návrat domů, 1997.
Dobson James, *Výchova chlapcov*, Porta libri, 2007.
Dobson James, *Být sám sebou*, Návrat domů, 1994.
Chapman Gary, *Děti a pět jazyků lásky*, Návrat domů 2010.
Chapman Gary, *Dospívající a pět jazyků lásky*, Návrat domů 2003.
Chapman Gary, *Pět jazyků láskyplné rodiny*, Návrat domů 2005.
Stretnutia rodičov pred krstom dieťaťa. Rada pre rodinu a mládež KBS, VMV, Prešov 2005.
Trevathanová Melissa, Goffová Sissy, *Výchova dievčat*, Porta libri, 2008.

príloha A**Aktivita 1**

1. Napíšte, aké vlastnosti by mal mať podľa vás dobrý rodič (min. päť):
2. Na čo budete klásť dôraz pri výchove svojich detí a prečo?
3. Zamyslite sa a pokúste sformulovať, aké sú základné potreby dieťaťa:

príloha B

Aktivita 2

Napíšte 3 vlastnosti, pre ktoré si vážite svojich rodičov:

1.
2.
3.

V čom by ste sa chceli podobať na svojich rodičov (3 vlastnosti)?

1.
2.
3.

V čom by ste v žiadnom prípade nechceli byť ako vaši rodičia (3 vlastnosti)?

1.
2.
3.

príloha C

Aktivita 3

1. V krátkosti opíšte najkrajší zážitok z detstva vo svojej rodine.
2. Napíšte, ktoré z výchovných praktík vašich rodičov by ste nikdy nechceli uplatniť pri výchove svojich detí.
3. Ako pomáhajú rodičia dieťaťu pri rozvíjaní viery v Boha?

príloha D

Ako počúvať svoje deti

1. *Nájdí si čas.* Dopredu si určite, kedy budete mať čas vyhradený na počúvanie dieťaťa a tento plán dodržte - aj keď na to nebudete mať momentálne náladu.

2. *Vždy počúvajte, čo deti hovoria.* Nielen keď sú šťastné a spokojné, ale aj keď zlostia. Je možné, že zlostia práve preto, aby tým vzbudili vašu pozornosť a aby ste sa im venovali.

3. *Povzbudzujte svoje deti,* aby vám rozprávali nielen o svojich radoostiach, ale aj o svojich starostiach, ba i o svojich najhorších a najneprijemnejších pocitoch, napr. o svojej zlosti, závidi a pod. Je lepšie, keď sa tieto pocity v rozhovore ventilujú, než aby zostávali vo vnútri a spôsobovali vnútorné napätie.

4. *Zapamätajte si dobre, čo vám dieťa povedalo,* podľa toho mu potom radte, pomáhajte mu a povzbudzujte ho tak, ako lekár využíva diagnózu a anamnézu k terapii.

5. *Mimoriadne pozorne sa snažte počúvať dieťa, keď sa správa škaredo a zle.* Takéto dieťa vám chce v tejto chvíli niečo dôležité povedať. Možno prežíva niečo zlé, s čím si nevie rady.

6. *Snažte sa byť čo najlepšie informovaní o pocitoch a postojoch* vášho dieťaťa. *Potrebuje vedieť, čo si vaše dieťa myslí, k čomu sa prikláňa, aké má predstavy.*

7. *Overte si, či každému z vašich detí venujete v priemere rovnaké množstvo času, či žiadne neuprednostňujete.*

8. *Rešpektujte právo dieťaťa na súkromie.* Vy ho potrebujete a vaše dieťa tiež. Keď však dieťa príde za vami a povie: „Mami, prosím ťa ...“, alebo „Ocko, prosím...“, tak všetko ostatné musí ísť bokom.

9. *Počúvajte, čo hovorí vaše dieťa, aj keď hovorí o celkom nepodstatných veciach, o všelijakých maličkostiach a zdanlivo o úplných hlúpostiach.* Možno to vaše dieťa vidí inak, možno len chce s vami hovoriť a posilniť vzájomný vzťah dôvery.

Je možné, že neskôr príde a bude si chcieť pohovoriť o veciach podstatných. *Dôverné rozhovory začínajú, keď má dievča 17 rokov.* Tie sa rodia ako povedomie vzájomnej dôvery v najrannejšej mladosti.

10. *Hovorte so svojimi deťmi čisto a pravdivo.* Nikdy im neklamte, v ničom. *Nesľubujte im, čo nemôžete splniť.* Keď niečo nejde tak, ako by to vaše dieťa chcelo, snažte sa mu vysvetliť, prečo to tak nejde alebo prečo to, či ono nemôžete, ako by ste to vysvetľovali dospelému človeku. *Je možné, že sa vám stane, že sa dieťa opýta na niečo, čo neviete.* Nebojte sa mu povedať úprimne, *to neviem alebo tomu nerozumiem.* (Nehovorte im to však príliš často.) (J. Křivohlavý: *Povídej, naslouchám.*)

Spoločná modlitba za manželstvo, deti a rodinu

Všemohúci večný Bože, ty si ustanovil manželstvo a nás si spojil v jeden nerozlučný celok, aby sme ti spolu verne slúžili a z lásky k tebe dobre vychovávali svoje deti. *Pomôž nám,* aby sme s tvojou pomocou svedomite plnili manželské povinnosti, najmä vernosť a lásku. *Daj,* aby sme plnili tvoju vôľu a zachovávali tvoje prikázania. *Udeľ* našej rodine pravý pokoj a dokonalú svornosť. *Sľubujeme ti,* dobrotivý Bože, že vždy budeme považovať naše deti za tvoj najbohatší dar a že ich budeme vychovávať, aby milovali teba nadovšetko a svojho blížneho ako seba samého. *Prosíme ťa,* vylej na našu rodinu svoje hojné požehnanie, aby v nej plameň lásky k tebe nikdy nevyhasol a aby sme raz v nebi spolu s anjelmi vebili tvoju otcovskú dobrotu. Amen