

*... túto príručku
venujem svojim deťom
Martinke, Marekovi a Miškovi
v nádeji, že im pomôže byť
lepšími rodičmi než sme boli
my ...*

Štefan Matula

Dobrodružná cesta výchovy

... alebo príručka pre rodinu na ceste k citovej zrelosti

Vážení rodičia,

teší nás, že ste práve otvorili túto príručku s mierne provokatívnym názvom. Túžba po dobrodružstve je pravdepodobne tak stará ako ľudstvo samo. Iste bude každý súhlasiť s tým, že väčšina dobrodružstiev sa raz zvyčajne skončí ... a končievajú sa alebo dobre alebo zle.

Poznáme však aj také dobrodružstvá, ktoré trvajú dlho a vlastne nikdy nekončia. Možno si ešte spomeniete na starozákonné biblické vyhnanie prvých ľudí z raja ... toto dobrodružstvo Adama a Evy stále pokračuje. A medzi takéto nikdy nekončiace dobrodružstvá patrí aj výchova. Bola nepochybne veľkým dobrodružstvom pre našich rodičov v čase nášho detstva a najmä vo chvíľach, keď sa z nás snažili vykreslať statočných ľudí, a pokračuje každodenným dobrodružstvom našich pokusov a omylov pri výchove našich vlastných detí.

A potom jedného pekného dňa možno s troškou závidosti prideme na to, že tí naši rodičia to s nami mali predsa len akési ľahšie, než to máme my s tými našimi ratolesťami. Ťažko to niekto dnes spravodlivo posúdi. Isté však je, že náročnosť výchovy sa z roka na rok zvyšuje. Všeličo totiž ešte nebývalo v časoch, keď sme boli malí my. Neboli skíni ani pankeri, neboli drogy ani výpalníci, autá nevybuchovali a kradli len statoční zlodeji. Neboli masážne salóny a ani výšportovaní bodygardi. Neboli voľné soboty a v televízii bol len prvý a nanajvýš druhý program a keď nedávali nič poriadne, išlo sa spať. Nebývali vojny v priamych televíznych prenosoch. Nebol AIDS, neboli nezamestnaní a netušili sme, že aj kapitalizmus môže mať svoje tienisté stránky.

V širších súvislostiach - ale o to nekompromisnejšie - upozorňuje vo svojej úvahe Anton Hlinka na to, že „...kultúra už nekultivuje a nezošľachťuje, vzdelanie sa stáva prameňom skepsy, pokrok prináša výpredaj skutočných hodnôt, veda kladie človeku pasce, umenie mu stavia pred oči zrkadlo, aby kontemploval nezmyselnosť svojho života, a mládež stráca inštinkt pre zdravé novoty a tonie v existenciálnej úzkosti, ktorá má v dejinách ľudstva sotva obdobu. Ľudia tejto prechodnej supermodernej doby tretieho tisícročia robia dojem bytostí bez ťažiska, akýchsi kozmonautov, stratených v temnom vesmírnom priestore, kde niet ani mravnej ani nijakej inej gravitácie.“⁽¹⁾

V snahe pomôcť v tejto situácii deťom a mládeži, ale aj učiteľom, ktorí sa s našimi deťmi v školách dennodenne zaoberajú, pripravili sme preventívny skupinový poradenský program „Cesta k emocionálnej zrelosti“⁽²⁾, ktorý sa v minulom školskom roku začal postupne používať na základných školách temer vo

všetkých okresoch Slovenska. Už sám názov naznačuje, o čo v ňom ide. Každé dieťa prechádza alebo bude prechádzať zložitým obdobím telesného, rozumového, sociálneho a citového dospievania, na konci ktorého sa zaradí do sveta nás, dospelých. To ako tieto náročné úlohy zvládne, závisí od mnohých faktorov a okolností. Niektoré z nich ovplyvniť môžeme, iné nie. Pokúsme sa teda spoločne zamyslieť najmä nad tými, čo sa ovplyvniť dajú.

Iste budete súhlasiť s tým, že pre Vaše dieťa je veľmi dôležité, aby popri telesnom, rozumovom a sociálnom dospievaní dospelo aj citovo (emocionálne). Citovo zrelý človek sa totiž v živote oveľa ľahšie vyrovnáva so všetkými prekážkami a nástrahami, ktoré so sebou moderná civilizácia prináša. Citovo zrelý človek má lepšie predpoklady a aj väčšie šance, aby sa takýmto nebezpečenstvám vyhol a aby im dokázal odolávať. Citový vývin mladých ľudí však opäť závisí od mnohých faktorov a vplyvov. Najvýznamnejším faktorom je Váš rodičovský vplyv, ale iste budete i Vy súhlasiť s tým, že ani škola, do ktorej Vaše dieťa chodí, neľahá za krátky koniec.

Spomínaný preventívny poradenský program, na ktorý by táto príručka svojím obsahom a cieľmi chcela nadviazať, je zostavený tak, aby cvičeniami a modelovými situáciami, ktoré sú v ňom zaradené, prispieval nielen k postupnému sebauvedomovaniu Vašich detí, ale aj k postupnému prežívaniu najpodstatnejších znakov emocionálnej zrelosti. Medzi najdôležitejšie stránky emocionálnej zrelosti podľa Jersilda⁽³⁾ možno zaradiť:

- * vývin od bezmocnosti k sebahpomoci
- * vývin od závislosti k nezávislosti
- * schopnosť ťažiť z minulosti a predvídať budúcnosť
- * adekvátny vzrast rozumovej kapacity
- * vývin od veľkej telesnej aktivity smerom k potešeniu zo sedavej činnosti
- * socializácia nielen s rodičmi, ale aj s inými mladšími a oveľa staršími ľuďmi
- * vývin k bytosti, ktorá pre seba nepožaduje viac ako je sama schopná dávať
 - * schopnosť stotožniť sa s väčšou skupinou
- * vývin od dieťaťa k psychologickému schopnosti prežívať rodičovské city
 - * vzrastajúca kapacita znášať tlak a bolesť
 - * schopnosť sympatie a súcitu

V programe sú využité metódy sociálnej psychológie prispôbené na prostredie školskej triedy – je stavaný tak, aby sa v priebehu jeho absolvovania zvyšovalo to, čomu hovoríme „sociálno-psychologické kompetencie“ detí. Po slovensky povedané, deti sa učia v prirodzenej skupinovej komunikácii so svojimi rovesníkmi rozumieť a porozumieť predovšetkým sebe ale zároveň aj správaniu svojich spolužiakov. Človek totiž môže meniť a ovplyvňovať ponajviac len to, čomu sám rozumie. Druhou stranou mince programu je, že sa snaží zámerne ovplyvňovať pozitívny vývin citových procesov a emocionálneho dozrievania mladej generácie. Cieľom teda je prepájať v detských dušiach dobré porozumenie sebe samému s dobrým emocionálnym prežívaním.

Program „Cesta k emocionálnej zrelosti“ je rozdelený do 10 tém, z ktorých sa každá špecifickým spôsobom zaoberá niektorou zo spomínaných charakteristík emocionálne zreleho človeka. Tieto témy deti postupne preberajú v škole, najčastejšie na hodinách etickej výchovy:

- 1. Odkiaľ idem a kam smerujem (... moja cesta)**
- 2. Závislosť na rodičoch vs. osamostatňovanie (... z domu do sveta)**
- 3. Partnerské vzťahy (... smutno je človeku samotnému)**
- 4. Socializácia (... človek človeku človekom)**
- 5. Ja ako budúci rodič (... deti - budúcnosť národa)**
- 6. Riešenie konfliktov (... výhoda pre oboch)**
- 7. Konformita vs. zostať sám sebou (... neschádzať zo svojej cesty)**
- 8. Vydržať bolesť, strach a nežičlivosť osudu (... život nebýva vždy len prechádzkou ružovým sadom)**
- 9. Sympatia a súcitiť (... všetci ľudia budú bratia)**
- 10. Radosť z dávania bez reciprocity (... zostáva nám len to čo sme rozdali)**

Socialistická „jednota školy a rodiny“ už akosi vyšla z módy a ani nám za ňou nemusí byť veľmi ľúto. To však neznamená, že by v dnešných časoch nebolo potrebné podporovať vzájomné prepojenie a nadväznosť výchovných postupov rodičov a učiteľov. To je hlavný dôvod nášho zámeru, aby bola účinnosť školského preventívneho programu, podporujúceho citové dozrievanie našich detí, znásobená aj takouto formou paralelného zaangažovania čo najväčšej časti rodičovskej verejnosti. Jednotlivé kapitoly tejto príručky majú preto väčšinou tie isté (prípadne len mierne zmenené) názvy ako témy spomínaného preventívneho programu. Obsahovo a informačne sú rozpracované tak, aby nadväzovali (a v ideálnom prípade dopĺňali) to, čo deti v rámci „svojho“ programu „preberú“ v škole. A navyše kapitoly sú, až na jednu výnimku, usporiadané v tom istom poradí ako témy v školskom programe.

Na začiatku každej kapitoly uvádzame skutočný problém z našej psychologickéj praxe. Sú to konkrétne príbehy konkrétnych ľudí, pozmenené len natoľko, aby bola zachovaná ich anonymita. Úlohou týchto príbehov je predovšetkým ilustrovať problematiku, ktorá sa následne rozoberá v jednotlivých kapitolách. Prípadná analýza ich riešenia by však prekračovala rámec, základné ciele a smerovanie tejto príručky.

Táto príručka ale nie je príručkou v pravom zmysle slova. Nechce a ani nemôže ponúkať konkrétne a presné návody na výchovu a tomu, kto by v nej hľadal konečné riešenia sa vopred ospravedlňujeme.

Prvú zo svojich úloh splnila vo chvíli, keď si rodičia nájdu priestor a najmä čas na to, aby si spoločne so svojimi deťmi v pokojnej a uvoľnenej atmosfére porozprávali o veciach a témach, ktoré sú naznačené v závere každej kapitoly. Ideálne

je, ak si takto môže podebatovať celá rodina spoločne, hoci vieme všetci, že pri dnešnom životnom štýle a časovom zaneprázdnení dospelých sa to nemusí vždy podariť. Nemožno však vylúčiť, že s takto doporučovaných rozhovorov môže vyplynúť potreba prediskutovať si osamote bez detí niektoré problémy vášho partnerského vzťahu. V takom prípade vám doporučujeme „konštruktívnu partnerskú diskusiu“. Malo by však ísť výlučne len o demokratický manželský dialóg, ktorý si neslobodno zamieňať s manželskou hádkou, cieľom ktorej pravidelne býva zvíťaziť nad svojím partnerom, prípadne ho patrične ponižiť. Výsledkom tak diskusií s deťmi ako i prípadného manželského navrhovaného dialógu by malo byť vzájomné obohacovanie vašich vnútorných svetov, ruka v ruke so skvalitňovaním vašich spoločných výchovných postupov.

Môže sa stať, že sa vo svojich rozhovoroch dostanete na príliš „tenký ľad“ alebo narazíte na otázky alebo problémy, s ktorými si už nebudete vedieť sami poradiť podľa vašich predstáv. V takýchto prípadoch je možné využiť služby pedagogicko-psychologických poradní, ktoré dnes pôsobia v každom okrese. Pre vašu ľahšiu orientáciu sú ich adresy uvedené v prílohe tejto príručky spolu s adresami centier výchovnej a psychologickéj prevencie, v ktorých v prípade potreby tak isto nájdete odbornú pomoc pri riešení vašich problémov.

Druhým našim cieľom je podnietiť váš záujem o aktívne získavanie ďalších informácií o problémoch výchovy vašich detí. Stane sa tak vtedy, keď budete nielen diskutovať o naznačených problémoch, ale vedení vnútornou potrebou siahnete po ďalšej literatúre. „Siahnutie po ďalšej literatúre“, ktorá môže významne obohatiť repertoár vašich výchovných postupov, by nemalo byť vážnejším problémom. Dnes totiž existuje veľké množstvo rôznych príručiek od domácich i zahraničných autorov, ktoré sú venované výchove detí. V každom väčšom knihkupectve možno objaviť špeciálny regál alebo oddelenie s knižkami určenými výchove a pedagogike. Tam sa určite nájde niečo aj pre vás a potreby vašich detí; prípadne si nechajte poradiť od skúsených knihkupcov.

Vážení rodičia, uvedomujeme si, že príručka, ktorú ste začali práve čítať sa nedá napísať celkom jednoducho, pokiaľ máme na mysli najmä používanie cudzích slov a odborných výrazov. Záležalo nám totiž na tom, aby v nej boli obsiahnuté aj výsledky a závery najnovších výskumov v tejto oblasti. Preto nebolo možné celkom sa vyhnúť v tomto texte používaniu cudzích slov. Z toho dôvodu sme hneď za zoznam použitej literatúry zaradili „slovník cudzích výrazov“, v ktorom sú všetky použité odborné výrazy a cudzie slová vysvetlené.

1. Odkiaľ ideme a kam smerujeme

... som stará mama a môj vnuk sa volá Pal'ko. Celý život som ako lekárka pomáhala druhým ľuďom. Moja dcéra je tiež lekárka. Jej manžel je inžinier a nemá veľa času venovať sa svojim dvom deťom. Pal'ko je mladší, chodí do deviatej a neučí sa dobre. Má samé trojky, hoci má naviac. Rodičia mu často vytýkajú, že sa neučí tak dobre ako jeho o dva roky staršia sestra, ktorej sa dokonca veľmi dobre darí aj v športe. Pal'ka skoro nič nebaví ...oblieka sa ako panker, chodí do partie starších kamarátov, ktorí sa stretávajú v jednej pivárni. Niekedy príde domov aj o jedenástej večer. Mám strach, aby nezačal s drogami.

... máte pravdu, že zatiaľ sa nič vážneho nestalo. Iste však chápete, že sa o neho bojím, možno aj preto, že poznám nekonečné množstvo nešťastných ľudských osudov, lebo potom už bude neskoro ...

Iste vás pri čítaní Paľkovho príbehu napadlo, že to ten chlapec nemá ľahké. Okolo neho samí študovaní ľudia a on sa učí „na trojky“ ... a stará mama by si tiež asi rada poplakala od šťastia na Paľkovej promócií, to už by bola tretia generácia doktorov v ich rodine za sebou. No Paľko má momentálne trochu iné starosti ... hľadá si svoju vlastnú cestu ...

Niet totiž asi na svete človeka, ktorý by si aspoň z času na čas nepoložil jednu zo základných otázok, ktorými sa ľudia zaoberajú od nepamäti. Generácie pred nami sa nemohli nepýtať: "odkiaľ a kam" putujem na mojej životnej ceste?

"Zaručene správnych" odpovedí asi poznáte niekoľko a nie je úlohou tejto príručky, aby sme sa pokúšali meditovať, ktorá z nich je lepšia, ktorá z nich by mohla byť tá naša alebo, ktorá z nich by bola najlepšou pre naše deti.

Pre rodičov je veľmi dôležité uvedomiť si, že na jednom z úsekov našej životnej cesty je nám súdené putovať spolu so našimi deťmi. Len časť našej cesty teda máme s nimi spoločnú a preto pokladáme za dobré a užitočné, ak po nej od samého začiatku budeme kráčať s vedomím, že jedného dňa sa tento náš spoločný úsek skončí, a že naše deti budú možno o pár rokov na kuse svojej cesty putovať zase so svojimi deťmi.

Je veľkým výchovným umením rodičov, ak so svojimi deťmi na spoločnej ceste kráčajú tak, aby deti nikdy nemuseli strácať istotu láskavej rodičovskej podpory a ochrany. Vaša rodičovská ochrana by však nikdy nemala brániť tomu, aby si dieťa s bezvýhradnou podporou svojich rodičov hľadalo a nachádzalo (najprv z času načas a potom stále častejšie) vlastné chodníčky, niekedy skratky alebo dokonca odbočenia, tak ako Paľko z nášho príbehu. Deti by však vždy mali mať istotu, že nech si vyberú odbočku akokoľvek hrboľatú, vždy ich na spoločnej ceste čaká otec a mama, ktorí dokážu pochopiť všetko ... ale to je už vlastne starý biblický príbeh o márnotratom synovi ...

Rodičia by mali deťom pomáhať v tom, aby si z možností a a často lákavých alternatív, ktoré im v dnešných nie jednoduchých časoch náš dospelý svet ponúka, dokázali vybrať tú najvhodnejšiu, nestrácali pritom svoju základnú životnú orientáciu a vedeli sa správne rozhodovať aj neskôr, keď zstanú na nejakej dôležitej životnej križovatke.

Nemali by sme zabúdať ani na to, že kedysi, a nie je to tak dávno, bol svet menej zložitý a aj možnosti, medzi ktorými si mohli deti vyberať bolo oveľa menej vo všetkých oblastiach. Naše deti by preto mali mať istotu, že im dokážeme nielen poradiť, ale ich aj podržať v náročnom životnom období ich dospievania, keď musia najmä:

- akceptovať svoje telesné dozrievanie a meniaci sa fyzický vzhľad a postupne si vytvárať svoj vlastný štýl
- získať postupne vlastnú nezávislosť tak voči rodičom ako i voči svojim rovesníkom
- učiť sa postupne samostatne myslieť a rozhodovať

- budovať si svoj vlastný hodnotový systém a morálku
- vytvoriť a udržať si uspokojivý a vzájomne obohacujúci partnerský vzťah
- zvoliť si a postupne sa pripravovať na svoje povolanie

Metódou, ktorú v tomto vývinovom období možno doporučiť skoro ako jedinú sú už spomínané rozhovory a diskusie. Skúsenosti však ukazujú, že rodičia si často neveria a nevyhnutné výchovné konflikty so svojimi deťmi prežívajú ako svoje zlyhania. Nie je to celkom tak, pretože väčšina detí trávi dnes veľmi veľa času mimo svoj domov a je vystavovaná najrôznejším a nie vždy pozitívnym vplyvom - učiteľov, vrstovníkov, susedov, televíznym programom, reklame. Nemali by sme však nikdy zabúdať na to, že domov je tým najsilnejším faktorom, ktorý podmieňuje to ako bezpečne, vyrovnane a šťastne sa cíti mladý človek mimo svojej rodiny, ako verí sám sebe a ako reaguje na nové alebo neznáme situácie.

Najmä v nových spoločenských podmienkach veľmi záleží na tom, aby si vaše dieťa zvolilo také povolanie, v ktorom najlepšie uplatní svoje nadanie, záujmy, sklony a ambície, a zároveň aby v dnešných časoch našlo uplatnenie na trhu práce. Najmä pre tento druhý dôvod sa voľba povolania v dnešných časoch stáva tak pre deti ako i pre rodičov vážnym problémom. Túto situáciu komplikuje aj to, že mladí ľudia v čase svojho rozhodovania nie sú vo veľkej väčšine natoľko záujmovo vyhranení, aby svoje rozhodnutie po čase nechceli a nemuseli meniť. V prípade potreby je možné využiť služby už spomínaných pedagogicko-psychologických poradní.

I.

Pohovorte si s deťmi spoločne o tom ...

- akú majú vaše deti predstavu o svojej budúcnosti a o svojom najbližšom životnom smerovaní ?
- v čom je a v čom nie je detstvo vašich detí šťastnejšie ako bolo vaše detstvo ?
- kedy majú a kedy nemajú vaše deti právo kráčať „svojou cestou“ ?
- či sa dokážete vzájomne rešpektovať aj keď sa vaše predstavy o živote nemusia celkom zhodovať ?

2. Osamostatňovanie detí a uvoľňovanie detskej závislosti

... moji rodičia sú blbí, prečo akurát ja musím mať takú smolu. Všetci v triede si už môžu robiť čo chcú, len ja musím byť doma presne o ôsmej. Minule som meškal a tatko ma skoro zbil. Ešte šťastie, že som mu pripomenul svoje práva, že deti sa biť nesmú. Tak som musel za trest stokrát napísať vetu, že „nebudem chodiť neskoro“ a moja sprostá sestra sa mi smiala. Najradšej by som ušiel z domu, ale neviem kam by som šiel. Ani televízor nemôžem pozerať dokedy by som chcel ... aj tak mi to potom v škole spolužiaci všetko porozprávajú.

... je síce pravda, že tí moji rodičia sú blbí, ale som celkom rád, že ich mám lebo sa o mňa celkom dobre starajú ... a aj keď sa občas hádajú viem, že sa majú radi, len keby som aspoň mohol bývať dlhšie vonku.

Povedali sme už v predchádzajúcej kapitole, že jednou z úloh, ktoré čakajú naše deti na ceste do dospelosti je získavať postupne vlastnú nezávislosť nielen voči rodičom ale i voči svojim rovesníkom a stávať sa tak stále viac „sebou samým“. Mladý muž v tomto príbehu intuitívne cíti, že nastáva čas, kedy to bude musieť urobiť... zdá sa však, že zatiaľ nemá odvalu, pretože ani „nevie, kam by šiel“ ...

Aj keď proces stáleho osamostatňovania a rozširovania sociálnych vzťahov začína už v útlom detstve a pokračuje aj v dospelosti, predsa je len obdobie dospievania pre uvoľňovanie detí z prílišnej závislosti na rodičoch a na druhej strane pre nadväzovanie diferencovanejších a významnejších vzťahov k rovesníkom v tomto smere kľúčové a rozhodujúce.

Nie je to pre mladých ľudí úloha iste jednoduchá, pretože rodina poskytuje dieťaťu základnú citovú istotu, bezpečie vo všetkých udalostiach, útočisko, kam sa môže utiekať v situáciách ohrozenia a bolesti. Aj keď už predškolské dieťa so záujmom spoznáva svet mimo rodinu a nadväzuje v ňom početné vzťahy, predsa len zostáva ešte aj v neskorších školských rokoch hlboko zakotvené v rodine. Avšak ani v optimálnych podmienkach nie je uvoľňovanie dieťaťa z pút rodiny vždy jednoduché a komplikuje sa najmä vtedy, keď rodičia nepochopia túto nevyhnutnú vývinovú úlohu svojich detí. Mnohí rodičia dieťa „nechcú stratiť“ a najmä matky sa snažia udržať si doterajšiu závislosť dieťaťa na nich. Iní rodičia naopak nútia svoje deti do predčasnej samostatnosti, pre ktorú ešte celkom nedozreli.

Každé dieťa si hľadá svoj vlastný spôsob, ako dosiahnuť postupne potrebnú samostatnosť bez toho, aby strácalo pozitívny vzťah ku svojim rodičom. Existuje viacero spôsobov, ktorými sa deti snažia, často tápavo a nešikovne, hľadať svoj osobitný spôsob osamostatňovania a emancipácie. Rozličné bývajú aj prostriedky, ktoré používajú aby sa ubránili úzkosti, ktorá môže vyplývať zo straty ich doterajších istôt. Najčastejšie býva premiestňovanie citových vzťahov sprevádzané preháňaním rozdielov, ktoré dospievajúci hľadajú v správaní, v názoroch, v záujmoch a hodnotách rodičov a nových osôb, ku ktorým sa teraz prikláňajú.

Tam, kde sa dospievajúcemu nepodarí uvoľniť z prílišnej závislosti na rodičoch a čiastočne presunúť svoje citové väzby na rovesníkov, môže dochádzať k rôznym ťažkostiam, ktoré si často okolie nedokáže dostatočne vysvetliť. Dospievajúci mladý človek môže napríklad obrátiť lásku k rodičom do nepochopiteľnej nenávisti, alebo úctu do pohrdania. Dospievajúci však pritom sám nerozumie svojim prudkým afektom a rôznym spôsobom ich dodatočne vysvetľuje a racionalizuje. Dáva ich spravidla do súvislosti s nerozumným správaním svojich rodičov. Iný dospievajúci naopak nebezpečenstvu straty rodičovskej lásky čelí pasívnym odmietnutím nových vzťahov a snaží sa vrátiť na predchádzajúcu úroveň detskej závislosti. Iný spôsob volí ten, ktorý sa uzatvára do sveta svojho vlastného vnútra, do prehnaného denného snenia, do fantázií svojho budúceho nereálneho vyniknutia, alebo sa utápa v pocitoch ukrivdenia a utrpenia.

Významný slovenský psychológ profesor Ondrej Kondáš,⁽⁴⁾ v tejto súvislosti upozorňuje, že adolescentný vzdor je súčasťou rozporov, ktoré sú pre toto obdobie typické. Naše skoro dospelé deti chcú, aby sme ich prijímali v zhode s ich

predstavami a ak sa im to nedarí, vynucujú si to prípadným vzdorom. V tomto období je potrebné naučiť sa prijímať a akceptovať vlastné dospelávajúce deti bez vyhlasovania podmienok z našej strany. Takýto rodičovský postoj však predpokladá vzájomnú otvorenosť a dôveru. Je dobré ak si s deťmi dokážeme otvorene pohovoriť formou otvoreného dialógu. Vopred vystríhame pred autoritatívnym monológom z pozície „rodičovskej moci.“

Ako teda podporovať svoje deti, aby na jednej strane získavali svoju oprávnenú samostatnosť a pritom zároveň nestratili možnosť a záujem uchýliť sa v prípade potreby do bezpečia „rodičovského domu“ aj v neskorších rokoch? Predovšetkým je potrebné poskytovať im už od predškolského veku primeranou formou toľko samostatnosti, koľko sami unesú. Mnohí rodičia však z obavy pred tým, že by sa deťom mohlo niečo stať, dozorujú ich aj vtedy, keď ich rovesníci už dávno „vyleteli z hniezda“. Jedným z osvedčených spôsobov podpory osamostatňovania vašich detí môže byť maximálne podporovanie takých koníčkov a trávenia voľného času, pri ktorom si vaše deti zvyknú nielen samostatne konať ale aj robiť samostatné rozhodnutia. Ruka v ruku so samostatným rozhodovaním však musí ísť ich uvedomovanie si zodpovednosti za svoje správanie a za správnosť svojich rozhodnutí. Samostatnosť však vôbec neznamená, že by vaše deti mali zostať bez kontroly vo chvíľach, keď si hľadajú vlastnú cestu.

Na záver tejto kapitoly uvádzame niekoľko doporučení pre rodičov. Ich dodržiavanie môže vašim deťom proces osamostatňovania významne uľahčiť⁽⁵⁾:

- vaše dieťa je samostatný človek, nie iba pokračovanie vašej osoby – nečakajte, že musí mať vaše sny a vaše ambície
- nezaťažujte svoje deti pocitom, že sú pre vás všetkým – nakladáte tým na nich príliš ťažké bremeno zodpovednosti
- neobmedzujte ich styky a priateľstvá mimo rodiny – riskujete, že sa budú odpútať spôsobom, ktorý môže byť bolestný pre vás všetkých
- zaujímajte sa o to, čo vaše dospelávajúce deti robia – nečakajte však, že vám všetko povedia
- dajte im najavo, že aj vy sa postupne stávate nezávislejšími – čoraz menej vás totiž budú potrebovať

II.

Pohovorte si s deťmi spoločne o tom ...

- či majú deti v súčasnosti vo vašej rodine dostatok samostatnosti?
- či dôverujete, že vaše deti úspešne zvládnu proces osamostatňovania, alebo vás už nejako sklamali?
- v čom by sa vám vaše deti chceli podobať a v čom by sa vám naopak podobať nechceli?
- aké pravidlá by mali vo vašej rodine platiť s pribúdajúcou samostatnosťou vašich detí?

3. Partnerské vzťahy

... mám už trinásť rokov a volám sa Angelika. Cez letné prázdniny som bola u babky na dedine a na kúpalisku som sa zoznámila s perfektným chlapcom, ktorý býva v Nitre. Fero má pätnásť rokov a veľmi sa mi páči, pretože sa podobá na jedného amerického herca. Chodili sme potom spolu asi dva týždne ... až do konca prázdnin. Keď sme sa lúčili povedal, že také dievča ešte nestretol, že nikdy na mňa nezabudne, a že si budeme písať. Dala som mu svoju fotografiu a on slúbil, že mi pošle svoju. Odvtedy už prešli dva mesiace, napísala som mu, že prečo mi nepíše a on sa vôbec neozval. Bojím sa, že Fero na mňa zabudol a neviem čo mám robiť ...

... v škole sa nemôžem sústrediť, pretože stále rozmýšľam, prečo sa mi neozval. Mame nemôžem povedať nič, lebo ona si o mne stále myslí, že som malé decko ... mám právo na to aby som bola šťastná ?

Angelika má samozrejme právo na to, aby bola šťastná a všetci jej budeme držať palce, aby sa jej jej vyvolený čo najskôr ozval ... ona však ešte nevie, že riadkami, ktoré z úprimnosti svojho srdca napísala Ferovi, si pomaly ale iste začala písať históriu svojich vlastných partnerských vzťahov.

V tejto kapitole sa chceme zamýšľať nad tým, ako môžu rodičia v rodine jednak svojim výchovným prístupom a zároveň štýlom svojho partnerského správania prispievať na to, aby si vaše deti postupne utvárali také svoje vlastné partnerské vzťahy, ktoré budú zdrojom radosti predovšetkým nielen pre ne samotné ale pre všetkých blízkych, ktorí žijú v blízkom sociálnom okolí.

Rodina je najmenšia spoločenská jednotka, v ktorej si väčšina ľudí vytvára svoje prvé a spravidla najdôležitejšie citové a sociálne vzťahy. Na jej pôde sa vyvíjajú a podporujú všetky podstatné stránky duševného a sociálneho života všetkých jej členov, najmä detí. Úlohou rodiny teda po stáročia bolo a nepochybne aj zostane zabezpečovanie podmienok pre vývin a podporu jej členov na sociálnej, psychologickú a biologickej úrovni.⁽⁶⁾

Rozširovanie sociálnych vzťahov dospelujúcich detí v rodine však nepostupuje priamočiaro a spravidla sa uskutočňuje v niekoľkých fázach,⁽⁷⁾ ich poradie a trvanie nemusí byť u všetkých rovnaké a u každého dieťaťa prebieha individuálne. Je dobré a užitočné vedieť o týchto zákonitých fázach formovania partnerských vzťahov vašich detí vopred.

V prvej fáze sa deti združujú do skupín rovnakého pohlavia. Chlapci zavrhujú dievčatá, pretože sú ufnúkané a dievčatá naopak odmietajú chlapcov, pretože sú hrubí. Členstvo v takýchto skupinách je treba z pohľadu rodičov hodnotiť ako kladnú a nevyhnutnú vývinovú fázu socializácie. Rodičovskú pozornosť však treba zbystriť vo chvíli, keď by sa v takejto skupine objavili rovesníci, o ktorých nevhodnom správaní alebo dokonca asociálnom smerovaní nemáte pochybnosti.

Druhou fázou je vznik priateľského párového vzťahu, ktorý nadobúda úplne iné rozmery, než kamarátstvo v skupine. Párové priateľstvá chlapcov bývajú častejšie založené na ich spoločných záujmoch a činnostiach, priateľstvá dievčat v tomto období sú založené skôr na hlbšej emočnej náklonnosti. Priateľstvá, ktoré vznikli v tomto období niekedy pretrvávajú až do neskorej dospelosti.

Tretou fázou býva tápavé, bojzlivé a neisté prejavovanie záujmu o druhé pohlavie.

Štvrtou fázou je obdobie prvých lások a aj trvalejších známostí, pričom prevládajúcim prvkom v týchto vzťahoch býva často zvedavosť a želanie uistiť sa o vlastnej cene a príťažlivosti.

Piatou fázou je obdobie zamilovanosti, ktorá môže následne vyústiť do trvalého manželského vzťahu so zámerom založiť si vlastnú rodinu.

Uvedená postupnosť nemusí platiť u všetkých dospievajúcich rovnako a ani jednotlivé fázy netrávajú u všetkých detí rovnako dlho. Výdobytky a pokroky modernej civilizácie (film, TV, reklama ...) urýchľujú telesné i duševné dospievanie a môžu pozmeniť celý cyklus tak, že tradičné dospievanie spojené s postupným nadväzovaním citových vzťahov, ktoré poskytovalo dost času pre citový a osobnostný rozvoj a pre prípravu na budúci manželský, rodičovský a profesionálny život sa dnes stráca, pretože deti si pod silným spoločenským tlakom osvojujú predčasnú dospelosť, začínajú žiť sexuálnym životom bez žiaduceho citového stabilného puta a príliš povrčne bez primeraného prežitia jednotlivých štádií sa dostávajú do sveta dospelých. Platí teda aj tu bez výhrad stará ľudová múdrosť: ... „radšej hamovať ako banovať“.

III.

Pohovorte si s deťmi spoločne o tom ...

- ako vnímajú dnešné dospievajúce dievčatá chlapcov a ako vnímajú dospievajúci chlapci dievčatá ?
- v čom ste im možno mohli dať lepší príklad partnerského správania, než sa vám to doposiaľ darí ?
- čo môžete všetci urobiť preto, aby ste vo vašej rodine vychádzali lepšie ako doteraz ?
- aké sú základné pravidlá partnerského vzťahu medzi mužom a ženou ?

4. Socializácia

... som štrnásťročná ôsmačka a volám sa Silvia. Možno by sa niekomu mohol zdať môj problém smiešnym, ale mne nie je vôbec do smiechu. Doteraz som bola v triede obľúbená, aj keď mi viacerí hovorili, že mám vraj bláznivú povahu. Nedávno ale utiekli spolužiaci z poslednej hodiny ... a len šesť dievčat zostalo, medzi nimi aj ja. Učitelia „vyšetrali“, pýtali sa, kto bol organizátorom, ale neprezradili sme.

... prečo som zostala ? Bála som sa, že budem mať problém s prijatím na strednú školu. Veľmi mi na tom záleží. Odvtedy sa s nami šiestimi spolužiaci nebavia. Veľmi ma to trápi, pretože sa náš svetový kolektív rozpadol. Nemala som s nimi utiecť aj ja ?

... keby bola Silvia podľahla tlaku väčšiny, bola by si ušetrila problémy, ktoré musí znášať ako dôsledok svojho zodpovedného rozhodnutia ... a platí to samozrejme aj o jej piatich tak isto odvážnych spolužiačkach. Iste sa dohodneme na tom, že táto šesticca reagovala sociálne oveľa zrelšie ako zvyšok triedy. Tento príbeh je dobrou ilustráciou toho, že socializácia nemusí postupovať u všetkých vrstovníkov jednej vekovej skupiny rovnakým tempom.

Pod socializáciou rozumieme proces, v priebehu ktorého sa z bezbranného ľudského človečika, vo všetkom odkázaného na pomoc dospelých stáva postupne plnoprávny a predovšetkým plnohodnotný dospelý človek. Už sme povedali, že z rôznych socializačných vplyvov, ktoré sa podieľajú na formovaní emocionálneho a osobnostného vývinu dieťaťa v priebehu jeho života, hrá rodina rozhodujúcu a nezastupiteľnú úlohu. Úspešné zaradenie mladého človeka do sveta dospelých však podmieňujú aj ďalšie skutočnosti, medzi ktorými nemôže chýbať najmä, to že: ⁽⁸⁾

- sa on sám za dospelého pokladá
- ho za dospelého pokladajú dospelí členovia spoločnosti, v ktorej žije
- si osvojil zrelo dospelé spôsoby správania

Z náročnosti týchto troch podmienok vyplýva, že spoločenská stránka dospievania môže byť často ešte zložitejšia ako dospievanie telesné, či duševné. Okrem sebvýchovy a systematického úsilia dospievajúceho o ustavičné sebzdokonaľovanie je totiž potrebná aj citlivá spolupráca a múdre pochopenie všetkých dospelých, do ktorých spoločnosti sa dospievajúci postupne začleňuje.

Všetky postupné i náhle zmeny, ktoré sa odohrávajú vo vašich deťoch v súvislosti s telesným a duševným dospievaním, sa zákonite odrážajú i v zmenách okolo nich. Jednou vetou možno povedať, že sa menia a rozširujú ich spoločenské vzťahy. Mladý človek je opojený pocitom narastajúcej samostatnosti a často si myslí, že všeličomu rozumie lepšie ako dospelý, ktorých pokladá za staromódnych. Chlapci a dievčatá sa v tomto období cítia čímsi viac ako deťmi, nemali však kedy získať potrebnú istotu v styku s dospelými. Je potom samozrejme, že sa najmä vo svojom voľnom čase spájajú predovšetkým s rovesníkmi, ktorí sú v podobnej situácii, a s ktorými si preto aj najlepšie rozumejú. Mladí ľudia v tomto období vytvárajú rozličné skupiny, ktoré sa môžu na istý čas stať hlavnou autoritou pre všetkých svojich členov. Členovia skupiny potom držia spolu v dobrom i zlom, presne podľa starej mušketerskej zásady: Jeden za všetkých, všetci za jedného. Život v takejto rovesníckej skupine poskytuje dospievajúcim akýsi miniatúrny model spoločnosti, kde si majú možnosť skúšať dospelé spôsoby správania, ktorých osvojenie je jednou z podmienok ich úspešného spoločenského dospievania.

Kým sa však vašim deťom podarí dokonale si osvojiť dospelé spôsoby správania, zákonite sa budú dopúšťať chýb, omylov a nesprávnych krokov. Ak sa totiž v rovesníckych skupinách o dospelé správanie len pokúšajú, nemajú nikdy istotu ako sa to nakoniec skončí. Z toho všetkého vyplýva ich celkom pochopiteľná neistota v styku s dospelými, ktorú sa často usilujú zakryvať prehnane sebavedomým a suverénnym vystupovaním. Keďže však vaše deti ešte nemajú so suverénnym a sebavedomým vystupovaním dostatok skúseností, môže sa stať, že ich pôvodne dobrý úmysel vypáli úplne naopak a dospelí, ktorým chceli dať úprimne najavo svoje úsilie o suverenitu a samostatnosť, môžeme ich správanie vnímať a pokladať za bezočivé a bezohľadné.

Svoje dieťa môžete veľmi účinne podporovať v jeho socializačnom úsilí napríklad tým, že: ⁽⁵⁾

- uzavriete dohodu o tom, do ktorých oblastí života mu nebudete zasahovať (napr. školský prospech, výber spôsobu trávenia voľného času a pod.) a ktoré necháte len na neho (napr. upratovanie izby, nakladanie s vreckovým)
- budete podporovať jeho priateľské vzťahy a aktivity mimo rodiny, inak sa môže stať, že bude svojich kamarátov pred vami tajiť
- budete žiadať, aby vám doma pomáhal – ide o to, aby táto činnosť bola pravidelná
- necháte ho samostatne rozhodovať, aj s rizikom, že sa dopustí chyby
- necháte ho znášať dôsledky rozhodnutí v oblastiach, do ktorých podľa dohody nezasahujete
- budete žiadať, aby zodpovedne pristupoval k peniazom, t.j. aby ich míňal podľa predbežne zostaveného vlastného rozpočtu
- sa zmierite s tým, že nie všetko v jeho živote môžete ovplyvniť
- ho nezabudnete pochváliť, ak sa mu niečo podarí

IV.

Pohovorte si s deťmi spoločne o tom ...

- podľa akých základných pravidiel, by sa mali ľudia k sebe navzájom správať ?
- ktoré z týchto pravidiel vo vašej rodine všetci rešpektujú ?
- v čom by vaše deti potrebovali viac samostatnosti ?
- čím vás v poslednom období vaše deti najviac potešili a za čo si zaslúžia vašu pochvalu ?

5. Rodičovské vzory

... mám sedemnást' rokov a môj problém sa týka mojej rodiny. Mamu mám celkom fajn, ale otec, ten je príčinou všetkého zla, ktoré zažívam. Nie je to len nedorozumenie v puberte. On mi nikdy nerozumel, ani sa nesnažil rozumieť. Vždy mne a mojej mame vykrikuje, že kým nebudem mať osemnásť, bude mi rozkazovať on.

... o mojich problémoch sa s ním nedá rozprávať, hneď by na mňa skríkol, alebo by ma udrel ... už neviem, čo mám robiť ...

Príbeh, ktorým uvádzame túto kapitolu sa v rodinách dospievajúcich vyskytuje možno častejšie, než sme si ochotní pripustiť. Nie vždy totiž vzťahy medzi rodičmi a deťmi bývajú úplne ideálne. V každom prípade však pre väčšinu detí i nás, dospelých znamená harmonické manželstvo, život vo vlastnej rodine a následné rodičovstvo

najvýznamnejší cieľ životného poslania a naplnenia. Výskumníci hovoria, že ľudia vstupujú do manželstva najmä z dvoch dôvodov⁽⁹⁾:

- aby naplnili potrebu intímneho citového spolužitia (včítane uspokojovania svojich sexuálnych potrieb)
- aby naplnili a uskutočnili túžbu mať deti a prežívať spolu s nimi radosť z ich vývinu.

Je užitočné uvedomiť si, že rodina zabezpečuje uspokojovanie základných vývinových telesných, sociálnych a psychických potrieb detí, poskytuje im možnosti a priestor pre postupné utváranie a vývin všetkých stránok ich osobnosti a vytvára pre ne podmienky na postupné osvojovanie základných sociálnych zručností a rolí a základných sociálnych zvykov širšieho sociálneho okolia. Prostredníctvom svojej rodiny si dieťa osvojuje a zdokonaľuje jazyk a všeobecnú kultúru širšieho spoločenstva, v prostredí ktorého vyrastá.

Pre citový a osobnostný vývin a formovanie sebaponímania dieťaťa má nenahraditeľný význam, ak má dieťa možnosť prežívať sociálne a citové vzťahy vo svojej rodine ako stabilné a neprerušované. Odborníci v tejto súvislosti dokonca používajú pojem "psychologická rodina". Psychologickú rodinu vytvárajú a udržiavajú muž a žena, ktorí predovšetkým uznávajú jeden druhého a navzájom sa pozitívne hodnotia. Môžu, ale nemusia byť biologickými rodičmi svojich detí. Mali by však svojim deťom poskytovať všetky podmienky potrebné pre ich nevyhnutné "zakorenenie" v rodine, na základe ktorého si potom deti o rodine vytvárajú svoje vlastné predstavy. Nemali by sme nikdy strácať zo zreteľa, že rodičia svojím správaním v rodine poskytujú svojim deťom prvé a najdôležitejšie vzory, ktoré si deti postupne osvojujú a neskôr ich prenášajú do svojich partnerských vzťahov.

Vo všeobecnosti sa dnes uznáva, že rodina nepôsobí na svojich členov nemenne a staticky, ale že funguje ako dynamický, stále sa meniaci a vyvíjajúci sa systém.⁽⁷⁾ Tento rodinný systém vytvárajú členovia rodiny, ktorí sú vo vzájomnom vzťahu, a preto akákoľvek zmena životných podmienok u jedného z nich pôsobí spätne nielen na ostatných členov rodiny ale aj na rodinu ako celok. V tejto súvislosti treba upozorniť na niekoľko dôležitých skutočností:

- Každé správanie v rodine treba chápať ako vzájomnú komunikáciu jej jednotlivých členov, ktorou si medzi sebou sprostredkovávajú a vymieňajú správy a informácie.
- V každej rodine fungujú určité "rodinné pravidlá" ktoré by mali pôsobiť tak, aby sa zachovávala stabilita rodinného systému. Tieto pravidlá predpisujú, regulujú a usmerňujú správanie členov rodiny a poskytujú očakávania o rodinných rolách jednotlivých členov.
- Ak si má rodina ako systém dobre fungovať, musí popri zachovávaní rovnováhy v medziľudských vzťahoch svojich členov byť v tom istom čase schopná efektívne reagovať tak na vnútorné ako aj vonkajšie zmeny. Tieto zmeny sú dôsledkom toho, že členovia rodiny i rodina ako celok sa v priebehu svojho života neustále vyvíjajú a menia.

Pohovorte si s deťmi spoločne o tom ...

- na čo pri svojej výchove vašich detí najčastejšie zabúdate ?
- aké dobré vzory poskytujete svojim deťom ?
- v čom by si vaše deti z vás nemuseli brať príklad ?
- ktoré výchovné metódy by ste najradšej nikdy nepoužívali, keby ste sa mohli vrátiť späť a začať odznova ?

6. Riešenie konfliktov

... mám už skoro pätnásť rokov a doma mi všetko lezie na nervy, stále sa musím prispôbovať našim. Chcel som ísť s kamošmi v lete na tri dni na chatu ale nepustili ma, že sa mi môže niečo stať. My máme chalupu, ale tam ma to už nebaví ... ani ma to nikdy nebavilo ... stále len pomáhať, nosiť drevo a upratať. Posledný konflikt som už myslel, že neprežijem. Pozvali ma cez víkend kamoši na jednu oslavu ale my sme sa museli trepať babke, lebo tam boli hody ...

... a teraz som sa povadil so svojím najlepším kamarátom. Chodíme spolu do triedy a bývame v jednom paneláku. Kúpili sme si v lete napoly basketbalovú loptu, že si ju budeme požičiavať podľa toho, ktorý z nás ju bude kedy potrebovať. V sobotu som sa dohol, že si pôjdem zahrať s ostatnými na školský dvor, ale Jano, môj kamarát mi odmietol dať loptu a zobral ju na dedinu, kam chodievajú na chalupu, aby tam mohol machrovať ... už ho nechcem ani vidieť ...

Príbeh, ktorý ste práve dočítali je názorným príkladom toho, že konflikty sú nevyhnutnou súčasťou nášho života a nevyhýbajú sa ani našim deťom v období dospievania. Základným výchovným problémom však nie je ani tak to, ako konfliktom predchádzať, ale ako ich zvládnuť, keď sa objavia.

Podľa toho, koľko ľudí sa na konflikte zúčastňuje, rozlišujeme niekoľko druhov konfliktov: ⁽¹⁰⁾

- vnútorný konflikt – osobný konflikt jednej osoby
- medziľudský konflikt – konflikt medzi dvoma ľuďmi
- vnútroskupinový konflikt – konflikt, ktorý vznikol vo vnútri nejakej skupiny ľudí
- medziskupinový konflikt – konflikt medzi dvoma skupinami ľudí

Ďalej sa konflikty zvyknú rozlišovať z psychologického hľadiska na konflikty predstáv, konflikty názorov, konflikty postojov a konflikty záujmov.

Konflikty vznikajú najčastejšie vtedy, keď sa vzájomne stretávajú rôzne prania a rôzne záujmy ľudí. Často sa tiež vyskytujú v situáciách, ktoré znemožňujú uspokojovanie našich potrieb, najmä tých najzákladnejších (napr. potreba bezpečia, istoty, odpočinku a pod.) Ak sa do nejakého konfliktu dostane čo i len jeden člen

rodiny, prejaví sa to spravidla negatívne na celkovej rodinnej atmosfére. Z výskumov je známe, že v priebehu týždňa býva viac konfliktov na jeho konci (piatok, tzv. nešťastný deň), a že v rodinách býva najviac konfliktov tesne pred večerou. Preto sa doporučuje riešiť osobné ani rodinné problémy v čase únavy, hladu, nedostatku spánku a pod.⁽¹¹⁾

Výchova je každodenným bohatým zdrojom konfliktov. Rôzne spôsoby a stratégie ich riešenia by sa mali učiť deti prakticky zvládať už na základnej škole. Ďalej uvádzame hlavné zásady rozhovoru, ktoré doporučujeme rešpektovať, ak chcete konštruktívne vyriešiť konflikt so svojim dieťaťom:

- dajte dieťaťu najavo, že si ho vážite a poskytnite mu možnosť, aby mohlo otvorene formulovať svoje pocity, myšlienky a názory
- používajte logické argumenty ale nepresviedčajte dieťa o správnosti vášho vlastného názoru
- vyhýbajte sa kladeniu otázok, na ktoré často ani nedokáže odpovedať (napr. prečo si to urobil ?)
- pokúste sa vžiť do situácie vášho dieťaťa, pritom nestrácajte zo zreteľa, že vaše pocity nemôžu byť totožné
- uznajte vlastný omyl, nevedomosť alebo chybu, dajte mu najavo, že občas každý robí chyby a ani rodičia nemôžu byť dokonalí
- pochváľte svoje dieťa za všetko, za čo si pochvalu zaslúži
- nesnažte sa zvíťaziť nad svojim dieťaťom, vašim cieľom by malo byť dosiahnutie kompromisu

VI.

Pohovorte si s deťmi spoločne o tom ...

- prečo je dôležité naučiť sa zvládať konflikty v rodine ?
- kedy je kompromis vo vašej rodine nevyhnutný a aké metódy používate na jeho dosiahnutie?
- prečo nie je dobré vyhýbať sa konfliktom ?
- ako riešiť rozpor medzi tým, čo od detí očakávajú rodičia a tým, čo od detí očakávajú rovesníci ?

7. Vydržať bolesť, strach a nežičlivosť osudu

Volám sa Zdenka ...moji rodičia sa pred dvoma rokmi rozviedli. Mama si našla po roku priateľa. A v tom je môj problém. Niežeby som mala niečo proti nemu. Zo začiatku som ho mala rada, ale teraz som rada, keď odíde. Mama akoby na mňa úplne zabudla. Predtým sa aj so mnou porozprávala, ale teraz nič, iba keď niečo potrebuje ...

... chodím aj k otcovi, mám ho veľmi rada a vážim si ho. Otec sa medzitým oženil. S jeho ženou si veľmi dobre rozumiem. Keď som tam, venuje sa mi, je pravým opakom mojej mamy. Otec na mňa aj dosť platí, ale my nič z toho nemáme, lebo mama to v sekunde minie na cigarety a pivo ... keď jej niečo vytýkam, tak hneď začne: „ ... tak si chod' k otcovi, keď si myslíš, že ti tam bude lepšie.“ ... ale ja od mamy nechcem odísť ...

Každá rodina musí v priebehu svojho vývinu riešiť mnoho problémov a Zdenkin smutný príbeh je dokladom toho, že rodina sa nezbaví svojich problémov dokonca ani vtedy, keď z hľadiska zákona prestane existovať. Podľa výsledkov mnohých výskumov,⁽⁷⁾ sa problémy, ktoré musí rodina dennodenne riešiť dajú zaradiť do troch základných oblastí:

- ◆ *oblasť základných úloh rodiny*, ktorá zahŕňa „prevádzkové“ aktivity, spojené zo zabezpečením jej základných životných podmienok (zabezpečovanie príjmov, bývania, potravín)
- ◆ *oblasť vývinových úloh rodiny*, ktoré súvisia s vývojom rodiny v čase (najmä dospievanie a osamostatňovanie detí)
- ◆ *oblasť ohrozenia rodiny* (ide o nevyhnutnosť riešenia kríz, ktoré vznikajú najčastejšie ako dôsledkom chorôb, nehôd, úrazov a pod.)

V rodinách, ktorým sa opakované problémové situácie nepodarí zvládať dostatočne účinne, vznikajú veľmi často chronické a komplikované problémy, ktorých riešenie je najlepšie prenechať príslušným odborníkom v poradenských zariadeniach. Jednotlivé rodiny sa odlišujú v miere, v akej im osud „nameral“ množstvo a závažnosť problémov, ktoré musia na svojej ceste životom riešiť. Nebudeme sa teraz detailne zaoberať charakteristikami jednotlivých typov problémových rodín. Chceme však aspoň upozorniť aspoň na to, ktoré typy problémových rodín sa vyskytujú najčastejšie⁽⁹⁾:

- rodina so zanedbávaným alebo týraným dieťaťom
- rodina so zneužívaným alebo týraným dospelým
- rodina s telesne chorým členom
- rodina s duševne chorým členom
- rodina s postihnutým členom
- rodina mladistvého delikventa
- rodina slobodnej matky

- rodina s členom závislým na drogách, prípadne s patologickým hráčom
- rodina po rozvode

Každý typ takejto problémovej rodiny by si nepochybne zaslúžil našu pozornosť, rozsah tejto príručky však nedovolí zaoberať sa týmito problémami podrobnejšie. Nadviažme preto teraz na Zdenkin príbeh uvádzaný v úvode tejto kapitoly a zamyslime sa spoločne nad tým, pre akými chybami by sa mali vyvarovať rodičia v rozvodovej a porozvodovej situácii ⁽¹²⁾:

- nepodceňujte vnímavosť dieťaťa voči rozvodu (keď sa dieťa priamo nezrúti, neplače alebo nerobí scény, neznamená to ešte, že by rozvodom netrpelo)
- zachovávajte si vedomie rodičovstva (dieťa aj po rozvode potrebuje oboch rodičov)
- nedopustite, aby váš rozvodový konflikt pokračoval (dieťa si zvykne celkom dobre žiť v dvoch rozličných svetoch, pokiaľ sa mu nejako nepriateľsky nemiešajú).
- vyhýbajte sa popudzovaniu dieťaťa proti bývalému partnerovi (víťazstvo, ktoré jedna strana zdanlivo dosiahne popudzovaním proti strane druhej, je veľmi vratké a problematické).
- snažte sa zachovať pozitívny obraz toho druhého (dieťaťu veľmi posilňuje sebavedomie, ak môže svojich rodičov, aj keď sa rozviedli, naďalej považovať za „hodnotných“ ľudí)
- zabráňte kupovaniu a podplácaniu dieťaťa
- vytvorte dieťaťu dobré podmienky na stretávanie sa s druhým partnerom (optimálnou formou styku po rozvode je voľné pokračovanie rodinného vzťahu)
- dieťaťu nič nezatajujte, ale ani nevnučujte

VII.

Pohovorte si s deťmi spoločne o tom ...

- ktoré problémy vo vašej rodine vám odčerpávajú najviac energie ?
- a čo je možné urobiť už dnes, aby ste sa pokúsili riešiť tieto problémy vašej rodiny efektívnejšie ?
- či si myslíte, že vaše deti môžu mať problémy, o ktorých vy, rodičia nemáte ani tušenia ?
- prečo mávajú ľudia zábrany a obavy, keď majú navštíviť psychológa alebo manželského poradcu ?

8. Sympatia a súcít

... som obyčajný chalan, volám sa Marek a budem mať osemnásť rokov. Mám dievča, ktoré bude mať šesťnásť. Poznáme sa už dosť dlho na to, aby sme o sebe vedeli všetko. Ja ju mám hrozne rád, ale ide o to, že v auguste jej zomrel otec. Zavraždili ho. Zuzana sa odvtedy veľmi zmenila a cítim, že to už nie je o na. Je celkom iná, nevie sa už ani usmiať. Nevie ako jej mám pomôcť a ona odo mňa pomoc ani nechce. Ale keby som vedel ako jej mám pomôcť, tak by ma ani nezaujímalo, či tú pomoc chce alebo nie ... tiež som stratil matku ... aj keď som mal vtedy deväť rokov a vtedy som to asi tak nechápal. Až teraz to dosť pociťujem. Bojím sa, že sa niečo stane ... to by bol asi náš koniec. Ona ku mne necíti to, čo ja k nej a to ma najviac trápi.

... viem, že to nie je jednoduché, ale stále premýšľam ako jej pomôcť aby sa znova zaradila do normálneho života ...

Ak hovoríme o ceste k emocionálnej zrelosti, na ktorú by sa mali vydať naše deti, nemožno nespomenúť dve, z hľadiska emocionálneho dozrievania veľmi dôležité stránky nášho citového života, ktoré by nikomu z nás chýbať: sympatiu a súcít. Obe sú obsiahnuté vo vyššie uvedenom príbehu „obyčajného chalana“. Opäť to nie príbeh veselý ... no iste i vás naplnia optimizmom Markova snaha pomôcť svojmu dievčaťu.

Kultivácia sympatie a súcítu bola v rokoch budovania socializmu zámerne obmedzovaná, alebo prípadne rozvíjaná príliš jednostranne, venujeme im preto aspoň túto kapitolu.

Pojem sympatie vznikol už v staroveku a slúžil na vyjadrenie poznatku, že ľudia sú schopní navzájom precítiť emócie. Táto vzájomná výmena je akoby automatická, väčšinou dobre uvedomitelná. Každý iste neraz zažil, že nálada a citový stav druhého človeka sa môžu naňho priam „nalepiť“. Sympatia je vo svojej psychologickkej podstate totožná s empatiou, ktorá znamená schopnosť vžiť sa do vnútorného prežívania iného človeka. Avšak pri sympatii (na rozdiel od empatie) nie je potrebná všímavosť pozorovateľa. Zážitok sympatie je neraz sprevádzaný tým, že ten druhý pre nás ani nemusí byť nejakou dôležitou osobou, interakcia s ním môže mať náhodný charakter, a predsa s ním spolucítíme. Nie je potrebná vedomá snaha pochopiť druhého človeka, spolucítacia emočná reakcia nastáva skôr automaticky. Oveľa ľahšie preberáme emócie toho druhého, keď sa nachádza v takej situácii, v ktorej sme už boli alebo mohli byť aj my sami. Emócie smútku lepšie preberá ten, kto už sám mal smútok, alebo sa o niekoho bojí. Na druhej strane ťažšie sympatizujeme s tým, na koho sa hneváme alebo koho nenávidíme.⁽¹³⁾

Súcít možno chápať ako citovú zjednotenosť s niekým, ktorého núdzu pociťujeme ako svoju vlastnú.⁽¹⁴⁾ Súcít je významnou súčasťou milosrdnosti, ktorá sa zaraďuje medzi dôležité kresťanské cnosti.

Výchovu k súcítu negatívne ovplyvňujú všetky prvky moderných masmédií, ktoré vo svojich programoch ponúkajú a tým priamo podporujú prirodzený sklon človeka k agresivite, pomste, nenávisti, závisti, hrubosti, ale predovšetkým k egoizmu všetkých odtienkov u „hrdinov“ prevažnej väčšiny ponúkaných filmov. Súcít sa v takýchto filmoch pokladá za zbabelosť, za slabosť, ktorá degraduje úspešného

muža. K posilňovaniu schopnosti súcitu a milosrdenstva by mala smerovať nielen výchova ale i sebvýchova mladej generácie.

VIII.

Pohovorte si s deťmi spoločne o tom ...

- či a ako si dávate navzájom najavo svoje sympatie, ak sa vám darí a súcit, ak má niekto z vašej rodiny nejaké problémy ?
- či si prejavujete navzájom svoju náklonnosť ?
- aký je výchovný postoj vás, rodičov, k televíznym programom, ktoré nepriamo podnecujú vaše deti k agresivite, závidosti, hrubosti a k egoizmu ?
- ako možno pomáhať ľuďom, ktorí majú menej, alebo sú menej šťastní ako vy vo vašej rodine ?

9. Zostáva nám len to čo sme rozdali

... mám už šesťdesiatjeden rokov a s manželom sme vychovali tri deti. Môj muž ma dlhé roky klamal a podvádzał so ženami veľmi zlej povesti, bol na mňa drzý a hrubý. Celé roky som trpela jeho urážky a ponižovanie. Nikde sme ani v mladosti spolu nechodili, on ale chodil, kde chcel a kedy chcel. Nesmela som sa ani opýtať, kde bol, čo sa vraj starám, to je jeho vec a som žiarlivá baba, hoci som ho nikdy nechodila sledovať. Ja som bola večne sama s deťmi, keď som prišla z práce, všetka starosť a práca v domácnosti a o rodinu bola na mojich pleciach, zatiaľ čo on si užíval ... nikdy som nerobila krik, potajomky som sa vždy vyplakala, aby som si aspoň tak uľahčila na duši. Deťom, aj keď už boli väčšie, som nikdy nehovorila, čo robí ich otec ... kto mi dnes uverí, koľko duševného trápenia som prežívala.

... často premýšľam, ako krásne sa dá život prežiť vo vzájomnej láske, porozumení a úcte, ako je ťažké žiť život plný sklamaní a nepochopenia. Nie peniaze, ale úprimnosť, cit a láska robia človeka bohatým ...

Tento hlboko ľudský príbeh sme do predposlednej kapitoly nezaradili náhodou. Nech je inšpiráciou a povzbudením pre všetkých, čo v tichu samoty naplňajú svoj nie vždy ľahký osud, aby svoje bohatstvo našli a rozdávali „v úprimnosti a v láske“ ...

Výskumy ukazujú, že prevládajúcim mechanizmom, na základe ktorého sa v rodine vytvárajú medziľudské vzťahy je altruizmus.⁽⁶⁾ Členovia rodiny sa majú radi, starajú sa a zaujímajú sa o seba. Vo všeobecnosti sa akceptuje, že práve altruizmus je univerzálnou charakteristikou, ktorá sa zhodne vyskytuje v rodinách rôznych kultúr.

Altruista sa drží zásady, že dobro iných je najvyšším princípom ľudského správania sa. Už Aristoteles si všimol, že to dobro, ktoré človek vykoná pre iných sa k nemu vždy dajakým spôsobom vracia, že každý dobrý skutok má spätný účinok.

Anton Hlinka ⁽¹⁴⁾ upozorňuje na kresťanské chápanie altruizmu. Ten kto je dobrý k iným, je najlepší k sebe – ale na inej úrovni a v inom čase. Lebo len na toho myslí svet, kto nemyslí na seba. Z tohoto altruistického postoja človeka k iným ľuďom mu plynie toľko vd'ačnej lásky, že táto vie vyvážiť aj tie najväčšie životné ťažkosti. Ale tá vd'ačná láska príde spravidla až neskôr - aj to iba preto, že ju altruistický človek vôbec neočakával. Na druhej strane egoista, i keď si to nepripustí, máva preto toľko problémov (a aj sám sebe býva problémom najväčším), lebo myslí len na seba a umára sa očakávaním vd'ačnosti a ocenenia svojich zásluh. Etnici a psychológovia konštatujú, že v detskej duši sú vedľa seba uložené vlohy tak k altruizmu ako aj k egoizmu.

Úloha našej rodičovskej výchovy by teda mala spočívať v oslabovaní egoistických tendencií a posilňovaní altruistických tendencií nielen v správaní, ale i vo vnútornom duševnom živote našich detí.

V tejto súvislosti nemožno nespomenúť konštatovanie významného slovenského psychológa profesora Ivana Štúra, že rodičom by sa mal stať až ten, kto sa vie tešiť z dieťaťa. Atmosféra povinnosti sa mení na radostné spolunažívanie. Starostlivosť o dieťa, to nudné, stereotypné, každodenné nekonečné opakovanie rovnakých úkonov je v radostnejšom zornom uhle vd'akyvzdaním za všetko to, čo sa mu v živote dostalo. Dospieť k radosti z dieťaťa znamená vnútorne dozrieť, dávať bez čakania na odmenu, nezištne, z prekypujúcej vnútornej lásky. ⁽¹⁵⁾

Špeciálny význam nadobúda výchova k altruizmu a k dobročinnosti u detí, vyrastajúcich v rodinách, ktoré sú na tom materiálne a finančne neporovnateľne lepšie ako veľká väčšina priemerných rodín, alebo dokonca ekonomicky podpriemerných rodín. Psychologicky zvládnuť veľké bohatstvo nebýva však pre vyvíjajúce sa dieťa často o nič jednoduchšie ako akceptovať ekonomickú nedostativosť vlastných rodičov. Úspešná výchova mladej generácie v podmienkach výrazných ekonomických rozdielov nech je pre nás všetkých veľkou výzvou na prahu nového milénia.

IX.

Pohovorte si s deťmi spoločne o tom ...

- ako sa cítili a čo prežívali, keď mali možnosť niekomu niečo darovať ?
- aké spôsoby obdarovania alebo pomoci druhým používate vo vašej rodine ?
- čo by ste mohli darovať niekomu, kto má menej ako vy ?
- existujú aj také spôsoby obdarovania, na ktoré ste si vôbec nespomenuli ?

10. Neschádzať zo svojej cesty

... sú to už štyri roky, čo som sa spoznal s partiou toxikomanov. Uvedomil ... som si dosť neskoro, že to bolo hlúpe, teraz mi je to ľúto. Je už neskoro, lebo zomieram. A preto by som sa chcel obrátiť na tých, ktorí oddali život drogám. Začal som ako osemnásťročný. Po prvý raz to bol pre mňa krásny pocit. Neskôr som začal byť závislý na toluéne a liekoch. Svoje problémy som chcel riešiť pomocou drog, ale práve to mi spôsobovalo stále väčšie problémy v zamestnaní a v rodine. Kvôli drogám som stratil všetko šťastie, lásku a predovšetkým zdravie. Rodičia boli so mňa zúfalí a nevedeli, čo so mnou robiť ... veľakrát sa stalo, že ma našli v bezvedomí. Dávali ma na liečenie, ale bez výsledku. Pokračoval som stále ďalej a to každý deň. Bolo mi príjemne a myslel som si, že som niečo viac než človek, ale klesol som až na dno.

... stala sa zo mňa ľudská troska. Rodičia a lekári ma prosili, aby som sa drog vzdal, ale ja som ich vôbec nepočúval a bolo mi to jedno. Teraz by som bol šťastný, keby som mal len to obyčajné zdravie, ale už mi ho nikto nikdy nevráti ... a preto, ak niekto skúsil drogy, alebo už s nimi začal, nech s tým prestane, kým je čas ... pokiaľ nebude neskoro ...

Posledný príbeh je príbehom nešťastného toxikomana, ktorý klesol až na dno. Na samom začiatku jeho drogovej kariéry bola partia toxikomanov ... a vlastne o tom chce byť táto posledná kapitola. Je dlhšia ako tie doterajšie, problémy, ktorým je venovaná si to však nepochybne zaslúžia.

Zamyslime sa najprv nad tým, ako ľudia navzájom ovplyvňujú alebo môžu ovplyvňovať svoje správanie. Každý z nás musí denne riešiť problém, či v styku s inými ľuďmi zostať „sám sebou“, alebo či sa pod vplyvom iných ľudí prispôbiť ich požiadavkám alebo predstavám. Manžel sa musí prispôbovať svojej manželke a ona jemu. Je samozrejme najlepšie, ak majú nakoniec obaja pocit, že sa v konfliktovej situácii prispôbili sebe navzájom.

Prispôbovujeme sa v zamestnaní požiadavkám nadriadeného, ale i požiadavkám svojich spolupracovníkov. Prispôbovujeme sa svojim deťom a oni sa prispôbojú nám.

Sociálni psychológovia skúmajú toto prispôbovanie už viac ako sto rokov. Jeden z prvých experimentov sa uskutočnil ešte v roku 1898. Ukázalo sa, že deti, ktoré dostali za úlohu namotávať na udici rybárske lanko, točili navijákom rýchlejšie, keď boli v miestnosti aj ďalšie deti. Ďalšie štúdie ukázali, že ľudia často podľahnú sociálnemu tlaku a radšej sa prispôbojú väčšine, než by sa proti nej postavili a to aj vtedy, keď väčšina nemá pravdu. Ukázalo sa dokonca, že ľudia často poslúchli autoritu aj vtedy, keď by to mohlo znamenať ohrozenie života iných ľudí. Iné výskumy však našťastie zistili, že autorite sa vzoprieme vtedy, ak je celkom jasné, že sme manipulovaní k tomu, aby sme urobili niečo morálne neprijateľného.⁽¹⁶⁾

Na tomto mieste si s nami mnoho rodičov určite nemôže nepoložiť otázku:

Čo robiť, keď moje dieťa začne, najčastejšie pod vplyvom skúsenejších rovesníkov, skúšať prvú cigaretu, pohárik vína alebo nebodaj dokonca nejakú, pre začiatok možno len „mäkšiu“ drogu. Ohrozenie detí a mládeže nemožno podceňovať, pretože výsledky celoslovenských anonymných prieskumov naznačujú že asi jedna štvrtina stredoškolákov fajčila marihuanu aspoň raz v živote; pritom niet veľkých

rozdielov medzi chlapcami a dievčatami. A situáciu s fajčením a pitím dospelých ani netreba komentovať, pretože je nám všetkým notoricky známa.

Posledné výskumy⁽¹⁷⁾ naznačujú, že mnohí mladí ľudia pokladajú marihuanu alebo extázu za málo návykové, resp. úplne neškodné a ich postoj je jasne pre legalizáciu týchto „ľahkých“ drog. Už ani nevravia o tom, že postoje k alkoholu a tabaku sú u väčšiny mladých ľudí pozitívne, o čom svedčí ich časté a stále narastajúce užívanie.

Zaujímavý a aj pre nás v mnohom inšpirujúci súbor siedmich výchovných doporučení pre rodičov v situácii, keď sa pokúšajú, presvedčiť svoje deti, aby nefajčili, pripravili v Anglicku⁽¹⁸⁾. Špecialisti, venujúci sa tejto problematike rodičom doporučujú:

► ***Snažte sa pochopiť súčasný svet mladých***

Dnešný svet sa vyvíja takou rýchlosťou, že takmer všetko sa mení v priebehu života jednej jedinej generácie. Zamyslite sa nad tým, aké vplyvy pôsobia na dnešné deti najvýraznejšie a porovnajte to s vplyvmi, ktoré pôsobili na vás keď ste boli mladí vy. Na vaše deti majú najväčší vplyv ich priatelia, preto sa pokúste nadviazať s nimi kontakt. Výskumy ukazujú, že u mladých ľudí, ktorí sa venujú vo svojom voľnom čase mnohým aktivitám je nižšia pravdepodobnosť, že začnú fajčiť. Pokúste sa preto podporovať tieto ich záujmy a aktivity.

► ***Počúvajte svoje dieťa***

Podporujte svoje deti v tom, aby sa vám nebáli porozprávať o tom ako vnímajú samých seba, svojich bratov a sestry, svojich priateľov, svoju školu a učiteľov, svoje nádeje a ambície, a vôbec všetko, čo sa v ich živote deje. A samozrejme, ako vnímajú vás. Je zřejmé, že občas nebudete súhlasiť s tým, čo hovoria. Môže vás to trápiť, alebo vám to dokonca môže ubližovať. Mnohí rodičia začínajú s deťmi hovoriť o ich citlivých problémoch neskoro, spravidla až vtedy, keď sa problém prejaví v rozvinutej forme. Pokúste sa tomu vyhnúť tak, že si vybudujete pokiaľ možno čo najotvorenejší vzájomný vzťah; v rámci takéhoto vzťahu sa im môžete zdôveriť s problémami, ktoré pre zmenu trápia vás.

► ***Snažte sa spoznať hlavné dôvody toho, že vaše deti fajčia***

Ak sa chcete pokúsiť presvedčiť svoje deti, aby prestali fajčiť, alebo dokonca odhovoriť ich od toho, aby fajčiť vôbec začali, zamyslite sa najprv nad tým, prečo s fajčením začínajú. Vaše deti môžu byť napríklad iba zvedavé a chcú vyskúšať aké to je. Prípadne sa môžu nudiť a fajčenie im poskytuje iluzórny pocit aktivity. Niektoré deti môžu fajčiť preto, aby vyzerali dospeljšie a mohli sa tým chváliť pred svojimi priateľmi. Fajčenie môže byť prejavom rebelantstva, keďže všetci dospelí im zdôrazňujú, aby nefajčili. Ďalším dôvodom môže byť to, že fajčia ľudia, ktorých vaše deti obdivujú. Ba možno vy sami fajčíte. Alebo mnohí z ich priateľov fajčia a oni sa chcú pripojiť k väčšine, pretože nechcú vyzerat' ako outsideri.

► ***Naučte sa poznávať príznaky toho, že vaše dieťa fajčí***

Aj keď máte so svojim dieťaťom skutočne dôverný vzťah, je veľmi nepravdepodobné, že za vami jedného dňa príde a otvorene vám povie, že začalo fajčiť. Preto by ste mali byť dobrými pozorovateľmi a všímať si nasledovné veci:

- Vznikol v škole, do ktorej vaše dieťa chodí problém s fajčením ?
- Utráca vaše dieťa peniaze, pričom neviete, čo si za ne kúpilo?
- Robí vaše dieťa tajnosti v tom, za čo utráca svoje vreckové?
- Vyhyba sa vaše dieťa tomu, aby sa nachádzalo vo vašej tesnej blízkosti? Otáča hlavu bokom, keď s vami hovorí?
- Máte pocit, že vlasy a šatstvo vášho dieťaťa odrazu cítia dymom? Fajčí niektorý z jeho priateľov?

► ***Naučte sa zvoliť správny čas na rozhovor s vaším dieťaťom***

Predpokladajme teraz, že máte dôvody domnievať sa, že vaše dieťa začalo fajčiť. Môžete si preto začať robiť starosti. Môže vás to dokonca nahnevať. Nesmiete však dovoliť, aby vašu myseľ ovládli emócie. Musíte sa pokúsiť veľmi starostlivo zvoliť chvíľu, v ktorej si o tomto probléme so svojim dieťaťom pohovoríte. Najlepší moment na rozhovor o akejkoľvek citlivej téme býva vo chvíli, keď sa vaše dieťa samo rozhodne o danej téme hovoriť. Môže vám napríklad položiť otázku súvisiacu s cigaretami alebo utrúsiť poznámku o svojom priateľovi, ktorý fajčí. Ak však chcete začať rozhovor vy sami, najlepšie tak urobíte nenúteným spôsobom a vo chvíli, keď je vaše dieťa uvoľnené a dobre naladené. Rozhovor nikdy nezačínajte pred inými ľuďmi. Pokúste sa vyhnúť sa konfrontáciám v situácii, keď ste nahnevaní alebo rozčarovaní. Napríklad, keď ste práve našli krabičku cigariet v šatách vášho dieťaťa, bolo by chybou vybuchnúť a začať s ním o tom hovoriť.

► ***Naučte sa, čo máte deťom o fajčení povedať***

Bez ohľadu na to, nakoľko ste presvedčení o tom, že by vaše deti fajčiť nemali, pokúste sa nerobiť im prednášky a nezveličujte riziká fajčenia. Zdôraznite im, že majú právo na vlastnú voľbu a nemusia napodobňovať iných. Vysvetlite im, že pocit povinnosti pridať sa k ostatným fajčiacim rovesníkom je neopodstatnený, a že na svoje okolie budú pôsobiť atraktívnejšie práve tým, že nebudú nasledovať ostatných a budú navonok prejavovať takú sebadôveru, že sú rozhodnutí zostať „samými sebou“. Pokúste sa vysvetliť svojim deťom, že fajčením sa nestanú ani dospeljšími ani väčšími „fajermi“. Zdôraznite im, že jestvujú dôležitejšie a vzrušujúcejšie veci, za ktoré sa oplatí utrácať peniaze, než sú cigarety: napríklad koncerty populárnej hudby, futbalové zápasy, najnovšie CD albumy, lístky do kina, oblečenie podľa poslednej módy. Takisto im môže pomôcť, keď ich budete podporovať, aby sporili na drahšie investície, napríklad motocykel. Upozornite ich na fakt, že ľudia, ktorí nefajčia, majú vo všeobecnosti zdravší životný štýl a dosahujú lepšie športové výkony. Vysvetlite im, že často trvá dlhé roky, kým sa prejavia zdravotné následky fajčenia.

Istou komplikáciou je, ak vy sami fajčíte. Toto zrejme protirečenie môžete šikovne využiť vo svoj prospech tak, že im môžete porozprávať o všetkých nevýhodách fajčenia na základe vlastnej skúsenosti. V takom prípade musíte otvorene pripustiť, že keď ste boli mladí, urobili ste nesprávne rozhodnutie a dnes už nemôžete

prestať, hoci by ste si to želali. Inou alternatívou môže byť, že ste si boli vedomí všetkých rizík fajčenia a ako dospelý človek ste sa rozhodli, že napriek tomu budete fajčiť. Zdôraznite im, že stále majú na výber, a že by vás nemali bez rozmýšľania napodobňovať.

► ***Naučte sa vhodne reagovať na ich argumenty***

Ako príklad uvádzame ilustratívne niektoré z najčastejších argumentov a otázok, ktoré mladí ľudia používajú pri svojom zdôvodňovaní toho, prečo začali fajčiť a aj niektoré odpovede, ktorými na ne môžete reagovať, ak ich chcete od fajčenia odhovárať.

- *„Naša babka fajčila, od svojich školských rokov a vôbec jej to neublížilo.“*

... mnohé zo škodlivých dôsledkov fajčenia sa prejavia až po mnohých rokoch. Trpí naša babka kašľom? Kráti sa jej dych, keď ide po schodoch? Nebola by radšej, keby bola všetky peniaze, ktoré v priebehu dlhých rokov utratila za cigarety, investovala do krásnych dovolení alebo lepšieho domu? Spýtaj sa jej, či by chcela, aby si fajčil. Je dosť možné, že si želá, aby si nefajčil.

- *„Všetci fajčia. Fajčiť je super.“*

... nefajčí každý. V skutočnosti väčšina ľudí nefajčí. Väčšina slávnych športových osobností, o ktorých si myslíš, že sú najfantastickejší ľudia zo všetkých, takisto nefajčí.

- *„Žiadne dievča so mnou nechce nič mať, keď nefajčím. Myslia si, že som ešte dieťa.“*

... všetky dievčatá nie sú v tomto smere dostatočne vyspelé a môžu si také niečo myslieť. Iným však bude naopak imponovať to, že máš dostatočne silnú vôľu, aby si povedal cigaretám „nie“. Je dosť pravdepodobné, že dievčatá budú chcieť chodiť s tým, komu nepáchne z úst jeho šaty necítiť cigaretovým dymom.

- *„Ty predsa fajčíš, prečo ja nemôžem?“*

... nie som dokonalý. Fajčil som príliš dlho na to, aby som teraz dokázal prestať. Keď budeš dospelý, budeš mať možnosť vlastnej voľby. Ale v tejto chvíli svojim fajčením beztak porušuješ zákon.

- *„Je to moje vreckové, môžem ho utrátiť na to, čo ja chcem.“*

... tým, že si kupuješ cigarety, porušuješ zákon. Okrem toho, som si istý, že svoje vreckové môžeš utrátiť za veci, z ktorých budeš mať väčšie potešenie ako z fajčenia. Namiesto cigariet si môžeš kúpiť napríklad CD albumy, lístky na koncerty alebo futbalové zápasy, oblečenie podľa poslednej módy, alebo nové tenisky. Vďaka tomu všetkému môžeš vyzeráť oveľa dospeljšie a modernejšie ako keď fajčíš.

Keď si budete pripravovať svoje argumenty nezabudnite na to, že dnešní mladí ľudia často žijú v duchu hesla „tu a teraz“. Pokúste sa im preto zdôrazniť, že pre nich môže byť dôležité nefajčiť práve „tu a teraz“. Argumenty a zdôvodnenia, ktoré sa vzťahujú na ich budúce zdravie, nemusia u nich totiž natoľko zavážiť.

Výchovné doporučenia, ktoré sú uvedené vyššie sa v plnej miere vzťahujú aj na situáciu, keď vaše dieťa začne experimentovať s alkoholom alebo s inými drogami.

Ak však chcete už teraz preventívne znížiť riziko toho, že by vaše dieťa mohlo mať niekedy v budúcnosti vážnejšie problémy s alkoholom alebo inými drogami, doporučujeme vám pokúsiť zamyslieť sa ešte nad niekoľkými osvedčenými preventívno - výchovnými zásadami ⁽¹⁹⁾:

► ***správajte sa tak, aby vám vaše dieťa mohlo dôverovať***

Venujte maximálnu pozornosť svojmu dieťaťu, najmä vtedy, keď vám chce niečo povedať. Uvedomte si, že dieťa k vám nehovorí len slovami, ale tiež výrazom tváre, gestami, tónom hlasu alebo držaním tela. Povzbudzujte dieťa, aby s Vami hovorilo ale neodrádzajte ho prílišným vypytovaním sa. Pokúste sa vyjadriť to, čo vám dieťa povie svojimi vlastnými slovami a spýtajte sa ho, ako to skutočne myslelo. Pokúste sa venovať svojmu dieťaťu aspoň chvíľku času denne, ktorú budete venovať len jemu.

► ***na rozhovor o alkohole a drogách sa pripravte vopred***

Zvoľte si pre tento rozhovor taký okamžik, keď ste obaja priateľsky naladení a uvoľnení. Netvrdzte mu, že je ešte dieťa a varujte ho, že alkohol a drogy mu dospelosť nepriblížia, ale naopak oddialia. Varujte ho, že alkohol a drogy slobodu nedávajú ale berú. Zdôraznite, že alkohol a drogy nezvyšujú jeho „mužnosť“ ale naopak, môžu vážne ohroziť jeho zdravie a jeho tak duševný ako i fyzický vývin.

► ***podporujte rozvoj záujmov vášho dieťaťa, aby sa vyhlo nude***

Pokúste sa posilniť väzbu dieťaťa na rodinu (napr. tým, že má možnosť podieľať sa na rozhodovaní v rodine alebo na prevádzke domácnosti). Nezabúdajte na pochvalu.

► ***vo vzťahu k prevencii problémov s alkoholom a drogami dodržujte 5 pravidiel:***

- Žiadny alkohol alebo drogy u maloletých (detský organizmus je po telesnej i duševnej stránke ohrozovaný alkoholom a drogami oveľa viac ako dospelý organizmus)
- Dieťa má vedieť, čo bude nasledovať, pokiaľ by si vypilo, alebo fetovalo (zníženie vreckového, zákaz vychádzok ...)
- Neustupujeme jeho vydieraniu
- Právo našej kontroly (mali by sme vedieť s kým sa kamaráti alebo v akej spoločnosti trávi voľný čas)
- Rodič je nositeľom hodnôt a vzorom pre dieťa

► ***podporujte, aby sa vaše dieťa nepohybovalo v nevhodnej spoločnosti***

Podporujte, aby si dieťa vážilo svoju vlastnú osobnosť a neprispôbovalo sa rovesníkom za každú cenu. Pomôžte mu rozlišovať medzi skutočným priateľstvom, ktorého súčasťou je úcta ku kamarátom a k ich zdraviu a medzi bezohľadnými vzťahmi, ktoré chcú druhého skôr len využiť. Učte ho nevhodné ponuky nekompromisne odmietat.

► **posilňujte zdravé sebavedomie vášho dieťa:**

- chváľte ho (aj vtedy keď nie je úspešné, ale vyvinulo úprimnú snahu)
- pomáhajte mu stanovovať si realistické ciele (uvedomte si, na čo vaše dieťa má a na čo nie)
- keď niečo robí zle, kritizujte jeho konkrétne správanie, nie dieťa samotné
- dávajte mu najavo, že ho máte radi

Záverom len pripomíname, že závažnejšie a dlhšietrvajúce výchovné problémy súvisiace s alkoholom a drogami len veľmi zriedka môžu rodičia zvládnuť bez pomoci odborníkov. Preto doporučujeme hneď pri prvých takýchto signáloch kontaktovať už spomínané odborné inštitúcie..

X.

Pohovorte si s deťmi spoločne o tom ...

- či sa vo vašej rodine vyskytli situácie, na riešenie ktorých bola potrebná odvaha ?
- ktoré hodnoty vo vašej rodine pokladáte za dôležité do tej miery, že by ste sa ich nedokázali vzdať za žiadnych okolností ?
- a ako sa bránite, keď takéto vaše hodnoty niekto ohrozuje ?
- či majú vaše deti od vás, rodičov, dostatok informácií o škodlivosti fajčenia, pitia alkoholu a užívania drog a aký im v tejto oblasti dávate príklad ?

Slovo básnika namiesto záveru

Vážení rodičia,

chcem vám poďakovať za to, že ste mali trpezlivosť a dočítali sa až na koniec tejto príručky. Dovoľte, aby som skončil citáciou nášho veľkého básnika Milana Rúfusa. Nebude to báseň ale niekoľko myšlienok z jeho eseje *Prosba k dospelým*⁽²⁰⁾ :

„ Vyzerá to občas tak, akoby dnešné deti boli vôbec prvou generáciou detí na svete a dnešní dospelí sa už narodili dospelými; tak málo si zapamätali zo seba samých, tak málo rozumejú vlastným deťom. ... Úzkoprso, ako nejakej trestuhodnej úchylky sa bojíme múdrej ilúzie, fantázie svojich detí, všetkého, čo nemožno stretnúť za rohom, cestou do školy alebo do najbližšej samoobsluhy.

Horlivosť našich obáv je podozrivá. Alebo máme sami v sebe otvorené účty s ilúziou a tvrdohlavo hovoríme svoje nie, kryjúc sa pritom za drobné chrbátiky detí. Alebo – a to je pravdepodobnejšie a horšie – myslíme to úprimne, obklopení svojou príliš prakticistickou dobou a tak, ako svoje deti každé ráno pred náhlivým nástupom do práce nedospaté budíme a nesieme do škôlok, tak ich predčasne zobúdžeme do svojho sveta a príliš ním pohltení vnucujeme im svoje predstavy o ňom, málo tolerantní k ich vlastným predstavám. Dávame im hračky, ktoré sú vernou kópiou našich starostí, nástrojov, prístrojov, zariadení. V ich časopisoch pokladáme za

dôležitejšie dávať im dobré rady, alebo podať im prierez elektrickou lokomotívou, ako taktne prisvedčiť dieťaťu, že je v ňom i vo svete niečo nevysloviteľne zázračné, a nebrať mu tento pocit, pretože je prirodzenou súčasťou jeho videnia: pocit tajomstva, pocit očakávania, svet krásnych omylov, bez ktorého by sme boli iba unavenými robotmi. Robíme takto nepretržite, nepremýšľajúc nad tým. A z času na čas sa potom cítíme byť zaskočení pätnásťročnými, je nám úzko z toho, ako sa bránia a žalujú svojim exaltovaným cynizmom, ako po večeroch doslova i obrazne vydávajú ovocie poznania, prepadajúci sa do prázdna v sebe, ktoré v nich ostalo po niečom, čo sme im zabudli alebo nevedeli dať ...

... Pochopte, prosím svoje deti: nemáte pred sebou hlupáčikov, ktorých jedinou záchranou je čím skôr sa vám podobať. Máte pred sebou iný svet. Taký svojprávny a krásny ako svet z inej planéty. Nemáte dôvod pohrdať jeho zmyslosťou. Tí, ktorí v ňom majú tak nepretržite blízko od smiechu k slzám a pri každej vete od vzrušenia kričia, sú vlastníkami tajomstva, vám už neznámeho. Nerozbíjajte im ho, nesmejte sa im preň. Nezobúdzajte ich príliš zavčasu. Čaká ich potom dlhý, dlhý deň prísneho a trpkého ľudského údely.“

Literatúra

1. Hlinka, A.: *Človek tretieho tisícročia*. In: Kultúra. Dvojtýždenník závislý od etiky. Ročník III., č. 6, Factum bonum, Bratislava, 2000
2. Matula, Š.: „*Cesta k emocionálnej zrelosti*“, Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie, Bratislava, 1999
3. In: Štúr, I.: *Základy diferenciálnej psychológie*, Osveta, Martin 1975
4. Kondáš, O.: *Psychohygienu všedného dňa*, 2. vydanie, Osveta, 1985
5. Fenwicková, E., Smith, T.: *Adolescencia*, INA, Bratislava, 1994
6. Langmeier, J., Krejčířová, D.: *Vývojová psychologie*, Grada Publishing 1998
7. Koteková, R., Šimová, E., Gecková, A.: *Psychológia rodiny*, PeGaS, s.r.o., Michalovce, 1998
8. Kamenčík, L., Matula, Š., Matulová, L., Sotáková, A.: *Za humnami detstva*, Smena, Bratislava, 1987
9. Matoušek, O.: *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Sociologické nakladatelství, Praha, 1997
10. Křivohlavý, J.: *Konflikty mezi lidmi*, Avicenum, Praha, 1973
11. Míček, L.: *Duševní hygiena*, SPN, Praha, 1984
12. Matějček, Z., Dytrych, Z.: *Prestali ste byť manželmi, ale zostávate rodičmi*, MPSV SSR, Bratislava, 1987
13. Buda, B.: *Empatia – psychológia vcítenia a vžitia sa do druhého* PSYCHOPROF, Nové Zámky, 1994
14. Hlinka, A.: *Každý sa môže zmeniť. Dynamické modely správania*. Vydavateľstvo Don Bosco, Bratislava, 1994

15. Štúr, I.: *Eudské mláďa*, MAURO, Bratislava, 1995
16. Hayesová, N.: *Základy sociální psychologie*, Portál, Praha, 1998
17. Nociar, A.: *Alkohol, fajčenie a užívanie drog u detí a mládeže* (Príručka pre učiteľov), Ústav zdravotnej výchovy, Bratislava, 1998
18. *Youth Smoking Prevention*, CEMA Region, „Home Truth“, London, 2000
19. Nešpor, K., Csémy, L.: *Alkohol, drogy a vaše děti*, FIT IN, Praha 1992
20. Rúfus, M.: *Prosba k dospelým*. In: Rúfus M.: *A čo je báseň*. Bratislava, Smena 1978

Slovník cudzích výrazov

adolescencia – vekové obdobie medzi pubertou a dospelosťou
 asketický – odriekavý, striedmy, zdržanlivý
 asociálny – nemajúci ohľad na spoločenské záujmy
 autonómny – samosprávny, majúci samosprávu
 autorita – vážnosť, úcta
 autoritatívny – vplyvný, rozhodný
 bodygard – telesný strážca
 degenerácia – postupné zoslabovanie životnosti organizmu
 dialóg – rozhovor medzi dvoma osobami
 empatia – vcítenie
 emocionálny – citový
 existenciálny – bytostný
 gravitácia – príťažlivosť
 hierarchia – odstupňované usporiadanie
 chronický – dlhotrvajúci, zdĺhavý
 konformita – súhlasnosť, zhodnosť
 kontemplovať – rozjímať, premýšľať, uvažovať
 monológ – hovor, reč jedného človeka
 optimálny – najlepší, najpriaznivejší, najvýhodnejší
 panker – príslušník hnutia „punk“
 potencialita – možnosť, schopnosť
 puberta – obdobie pohlavného dospievania
 reciprocita – vzájomnosť
 regál – polica
 repertoár – zoznam, súhrn
 revoltovať – búriť sa
 skín – príslušník hnutia „skeen heads“
 socializácia – utváranie spoločenských vzťahov
 sociálny – spoločenský
 stereotypný – majúci stále rovnakú, ustálenú podobu
 sympatia – žičlivé, príjemné, kladné, priateľské pocity, náklonnosť
 transcendentálny – zmyslami nepozorovateľný, nepostihnuteľný, nadprirodzený
 vs. (skratka versus) – proti

PRÍLOHA

Pedagogicko-psychologické poradne v Slovenskej republike:

(zaužívaná skratka PPP)

Bánovce nad Bebravou - PPP, ZŠ Sever, 957 01
 Banská Bystrica - KPPP, Mládežnícka 34, 974 01
 Banská Bystrica - PPP, Štefánikovo nábregie 2, 974 00
 Banská Štiavnica - PPP, Mládežnícka 8, 969 00
 Bardejov - PPP, Štefánikova 8, 085 01
 Bratislava - Krajská PPP s CVPP, Brnianska 47, 811 04
 Bratislava I - PPP, Jesenského 8, 811 01
 Bratislava II - PPP, Bancíkovej 2, 821 03
 Bratislava III - PPP, Hubeného 25, 831 05
 Bratislava IV - PPP, Fedákova 3, 841 02
 Bratislava V - PPP, Hrobákova 3, 851 02
 Brezno - PPP, Hradby 9, 977 01
 Bytča - PPP, Zámocká štvrť 104, 014 01
 Čadca - PPP, Kukučínova 162, 022 01
 Detva - PPP, Krpelná 35, 962 12
 Dolný Kubín - PPP, J. Ťatliaka 2051/8, 026 01
 Dunajská Streda - PPP, Smetanov háj 258/8, 929 01
 Galanta - PPP, Námestie detí 1, 924 00
 Gelnica - PPP, Slovenská 56, 056 01
 Hlohovec - PPP, Fraštacká 4, 920 01
 Holíč - PPP, Bernolákova 5, 908 51
 Humenné - PPP, Nám. slobody 48, 06601
 Ilava - PPP, Kukučínova 755, 019 01
 Komárno - PPP, Pevnostný rad 14, 945 01
 Košice - PPP pre stredné školy, Zádielská 1, 041 32
 Košice I - PPP, Karpatská 8, 040 01
 Košice II - PPP, Bauerova 10, 040 01
 Košice III - PPP, Lidické nám. 18, 040 22
 Košice IV - PPP, Galaktická 11, 040 12
 Košice – okolie - PPP, Slovenskej jednoty 29, 040 01
 Krupina - PPP, Priemyselná 1, 963 01
 Kysucké Nové Mesto - PPP, Clementisova 616, 024 01
 Levice - PPP, Mierová 1, 934 03
 Levoča - PPP, Francisciho 8, 054 01
 Liptovský Mikuláš - PPP, Okoličianska 333, 031 04
 Lučenec - PPP, M. Rázusa 25, 984 01
 Malacky - PPP, Pribinova 16/1, 901 01
 Martin - PPP, Andreja Kmeťa 22, 036 01
 Medzilaborce - PPP, Kpt. Nálepku 313, 068 01
 Michalovce - PPP, Okružná 3552, 071 01
 Myjava - PPP, Moravská 1, 907 01
 Námestovo - PPP, Nám. A. Bernoláka 378/7, 029 01
 Nitra – KPPP, Drážovská 14, 950 12
 Nitra – PPP, Levická 40, 949 01
 Nižná – PPP, Závodná 480, 027 43

Nové Mesto nad Váhom - PPP, Štúrova 15, 915 01
Nové Zámky - PPP, Turecká 35, 940 01
Partizánske - PPP, Veľká okružná 1017/15, 958 01
Pezinok - PPP, Hrnčiarska 44, 902 01
Piešťany - PPP, A. Trajana 9, 921 01
Poltár - PPP, Sklárska 507/12, 987 01
Poprad - PPP, J. Curie 2, 058 01
Považská Bystrica - PPP, Komenského 106, 017 01
Prešov - KPPP, Tarasa Ševčenka 11, 080 01
Prešov - PPP, Sabinovská 3, 080 86
Prievidza - PPP, Medzibriežková 2, 971 01
Púchov - PPP, Chmelinec 1412, 020 01
Revúca - PPP, Kollárova 11, 050 01
Rimavská Sobota - PPP, Hviezdoslavova 26, 979 01
Rožňava - PPP, Rožňavská Baňa 158, 048 01
Ružomberok - PPP, ul. I. Houdeka 2351, 034 01
Sabinov - PPP, SNP 15, 083 01
Senec - PPP, Lichnerova 61, 903 01
Senica - PPP, Vajanského 27, 905 01
Snina - PPP, Partizánska 1057, 069 01
Sobrance - PPP, Komenského 12, 073 01
Spišská Nová Ves - PPP, Tomašíkova 5, 052 01
Stará Ľubovňa - PPP, Obrancov mieru 20, 064 01
Stropkov - PPP, Kukučínova 2, 091 01
Svidník - PPP, Centrálna 102, 089 01
Šaľa - PPP, Ul. J. Palárika 2, 927 01
Topoľčany - PPP, Tovarnícka 38, 955 01
Trebišov - PPP, Kpt. Nálepku 1057/18, 075 01
Trenčín - KPPP, Hviezdoslavova 14, 911 01
Trenčín - PPP, Kubranská cesta 20, 911 01
Trnava - KPPP, Spartakovská 10, 917 01
Trnava - PPP, M. Schneidra-Trnavského 2, 917 00
Veľký Krtíš - PPP, Červenej armády 27, 99 001
Vranov nad Topľou - PPP, Bernolákova 92, 093 01
Zlaté Moravce - PPP, Slnečná 2, 953 01
Zvolen - PPP, Dukelských hrdinov 44, 960 01
Žarnovica - PPP, Dolná 6, 966 81
Žiar nad Hronom - PPP, Š. Moysesova 14, 965 01
Žilina, KPPP - Andreja Kmeťa 17, 010 01
Žilina - PPP, Lichardova 20, 010 01

Centrá výchovnej a psychologickkej prevencie v Slovenskej republike:
(zaužívaná skratka CVPP)

Banská Bystrica – CVPP pri PPP, Štefánikovo nábřežie 2, 974 00
 Banská Bystrica – CVPP pri KPPP, Mládežnícka 34, 97400
 Bratislava - CVPP pri VÚDPaP, Západná 2, 82102
 Bratislava - CVPP pri DC, Slovinská 1, 821 04
 Bratislava I - CVPP pri PPP, Jesenského 8, 811 01
 Bratislava II - CVPP, Bancíkovej 2, 821 03
 Bratislava III - CVPP pri PPP, Pri Šajbách 14, 831 06
 Bratislava IV- CVPP pri PPP, Fedákova 3, 841 02
 Bratislava V - CVPP, Röntgenova 6, 851 01
 Bratislava - CVPP pri KPPP, Vrbenského 1, 831 03
 Brezno - CVPP, Nábřežie Dukelských hrdinov 8, 977 01
 Dolný Kubín - CVPP pri PPP, J. Ťatliaka 2051/8, 026 01
 Galanta - CVPP pri PPP, Námestie detí 1, 924 01
 Košice - CVPP pri PPP pre stredné školy, Zádielská 1, 040 01
 Košice I - CVPP pri PPP, Karpatská 8, 040 01
 Košice II - CVPP pri PPP, Bauerova 10, 040 01
 Košice – okolie - CVPP pri PPP, Slovenskej jednoty 29, 040 01
 Levice - CVPP pri PPP, Mierova 1, 934 03
 Lučenec - CVPP, Herzova 8, 984 01
 Malacky - CVPP pri PPP, Pribinova 16/1, 908 73
 Martin - CVPP pri PPP, Mudroňova 22, 036 01
 Námestovo - CVPP pri PPP, Nám. A. Bernoláka 378/7, 029 01
 Pezinok - CVPP, Cajlanská 95, 902 01
 Poltár - CVPP pri PPP, Sklárska 507/12, 987 01
 Poprad - CVPP, Šrobárova 3289/20, 058 01
 Senica - CVPP pri PPP, Vajanského 27/4, 905 01
 Šaľa - CVPP pri PPP, Družstevná 22, 927 01
 Veľký Krtíš - CVPP pri PPP, Červenej armády 27, 990 01
 Zvolen - CVPP, Tehelná 2549/5, 960 01
 Žiar nad Hronom - CVPP pri PPP, Š. Moyzesa 14, 965 01