

# Kľúčové zásady vo vzťahu rodičov s ich deťmi

**Autor: Martin Martinkovič, Ph.D.**

Najintenzívnejším a najvýznamnejším vzťahom v našom živote stále je alebo v minulosti bol vzťah s našimi rodičmi. Jedná sa o vzťah, ktorý sa budoval od nášho narodenia, no ako ďalej rastieme náš vzťah s rodičmi sa postupne mení. Pre zvládnutie týchto zmien a aby vzťah medzi rodičmi a ich deťmi napredoval odporúčame osvojiť si nasledujúce zásady:

**Rešpekt.** Kľúčové je preukázať rešpekt jeden voči druhému a pre náš spoločný vzťah, nie pre osobné upevňovanie kontroly a moci. Dôležité je vedieť si rešpekt u dieťa získať, nie si ho vyžadovať alebo v horšom prípade vynucovať. Donucovanie môže viesť k upevneniu vzťahu, ale nebuduje skutočnú vzájomnú úctu. Deti nie sú rodičom rovnocenné vo vedomostiach, ani v zručnostiach, ale určite sú si navzájom rovní v rámci ľudskej dôstojnosti. Získať si rešpekt svojich potomkov je možné tak, že samotní rodičia budú medzi sebou komunikovať s rešpektom a sami sa zamerajú na rozvíjanie vzájomného vzťahu. Niektoré návrhy, ako to je možné zvyšovať vzájomný rešpekt:

1. Usilujte sa o spoluprácu, nie o dohodu. Spolupráca vyvoláva dojem vzájomného úsilia a prispieva k vypočutiu si názoru druhého. Dohody môžu u detí vyvolávať dojem podriadenosti a vždy vyžadujú menej investícií od samotného dieťaťa.
2. Nikdy nerobte za svoje dieťa to, čo samo dokáže. Prehnané napomáhanie môže byť vnímané voči dieťaťu neúctivo.
3. Buďte jednotní vo svojich očakávaniach. Jeden deň byť zhovievavý a na druhý deň byť zbytočne tvrdý môže predstavovať neúctu voči vzájomnému vzťahu.
4. Snažte sa oddeliť skutok od človeka, ktorý ho urobil. Nutné je zamerať sa na problém a následne spoločnou diskusiou dospieť k prijateľnému riešeniu.
5. Vždy hovorte iba to, čo si myslíte - myslíte si to, čo hovoríte! Rešpektujte úroveň vnímania detí tak, aby mali možnosť problém pochopiť. Nepotrebujú neustále napomínanie, či vysvetľovanie.
6. Je dôležité, aby ste vedeli problémy definovať ako vzťahové problémy. Následne je nutné požiadať dieťa o pomoc pri riešení vzniknutého problému.
7. Nehovorte k deťom z nadhľadu. Zbavte sa hlasu „kázajúceho“ a ukážte skutočné emócie.

Vzájomné rešpektovanie sa medzi rodičom a dieťaťom vám umožní vytvoriť skutočný vzťah, v ktorom budete vzájomne vnímať svoje pocity a činy (niekedy aj náročné).

**Porozumenie.** Vo vzťahu rodič – dieťa je práve dieťa v istej nevýhode. Rodič má na jednej strane ustálené životné postoje a názory, na strane druhej sa dieťa iba formuje a preto je dôležité, aby mali rodičia k prejavom svojich ratolestí zvýšenú toleranciu. Rodičia sa musia snažiť, čo najlepšie si zvyknúť na nové vzorce správania svojich detí, pričom oni zostávajú rovnakí. Samotné deti často nechápu zmeny, ktoré sa im dejú a starostlivosť rodičov môžu zrazu začať vnímať rušivo. Porozumenie ich premenlivým stavom a zaujatie adekvátneho postoja bude viesť k vytvoreniu užitočného a účinného vzťahu.

*„Pochopiť rodičovskú lásku, môže iba ten, kto vychoval vlastné deti.“*

(Čínske príslovie)

Najdôležitejšie zručnosti pre vzájomné pochopenie sa týkajú komunikácie, pozorovania a trpezlivosti. Ak nemáte vytvorené dostatočné komunikačné väzby bude pre vás oveľa zložitejšie iba sa o to pokúsiť, je potrebné si uvedomiť, že až postupom času bude možné druhému aj porozumieť. Ak nemáte vybudovaný vzťah vzájomnej dôvery, súcitu a pochopenia môže to v niektorých prípadoch viesť až k strate istoty a náklonnosti voči rodičovi, ktorá sa môže zamerať skôr na iné pre dieťa významné osoby alebo veci.

**Ústretovosť.** Rodičia chcú vždy pre svoje deti iba to najlepšie. Z tohto dôvodu sa rodičia snažia viesť svoje deti správnym smerom a dokonca im často vytvárajú vlastné súbory pravidiel. Namiesto toho je vhodnejšie deťom pozorne načúvať a zamyslieť sa nad pravidlami z ich uhľa pohľadu. To znamená snažiť sa pochopiť význam ich vyjadrení, nielen slov. Byť ústretový a dať im priestor a čas pre vlastné rozmyšľanie. Už keď má dieťa okolo 2 rokov, začína sa od svojho rodiča vzdávať a hovoriť mu „nie.“ Dieťa nadobúda novú zručnosť. Rodičia to považujú za určitú „nie“ fázu, ktorá snáď prejde a dieťa začne opäť fungovať v normách v rámci rodiny. Rovnako akceptujú túto fázu aj v dospelujúcom veku. Dieťa v tomto období skúša mieru autority a hranice ešte vo väčšej miere. Niektorí rodičia majú tendenciu byť opäť voči tejto fáze ústretoví. Odmietanie rodičov by mohlo byť stále chápané ako určitá fáza, pričom však hrubé porušovanie rodinných noriem, užívanie drog a alkoholu už nie. V prípade, ak dieťa začne svojich rodičov alebo súrodencov volať neúctivými menami, nemusí sa jednať iba o určitú fázu, ale skôr o nevhodné správanie, ktoré je nutné v spolupráci s odborníkom odstrániť.

Dôsledné precvičovanie jednotlivých aspektov bude určite viesť k vytvoreniu a pestovaniu zdravého vzťahu medzi rodičmi a deťmi.

Použité zdroje:

<http://designmyself.net/relationships/relationship-with-parents.html>

<http://www.goodtherapy.org/blog/respect/>

<http://www.athealth.com/consumer/disorders/phase.html>