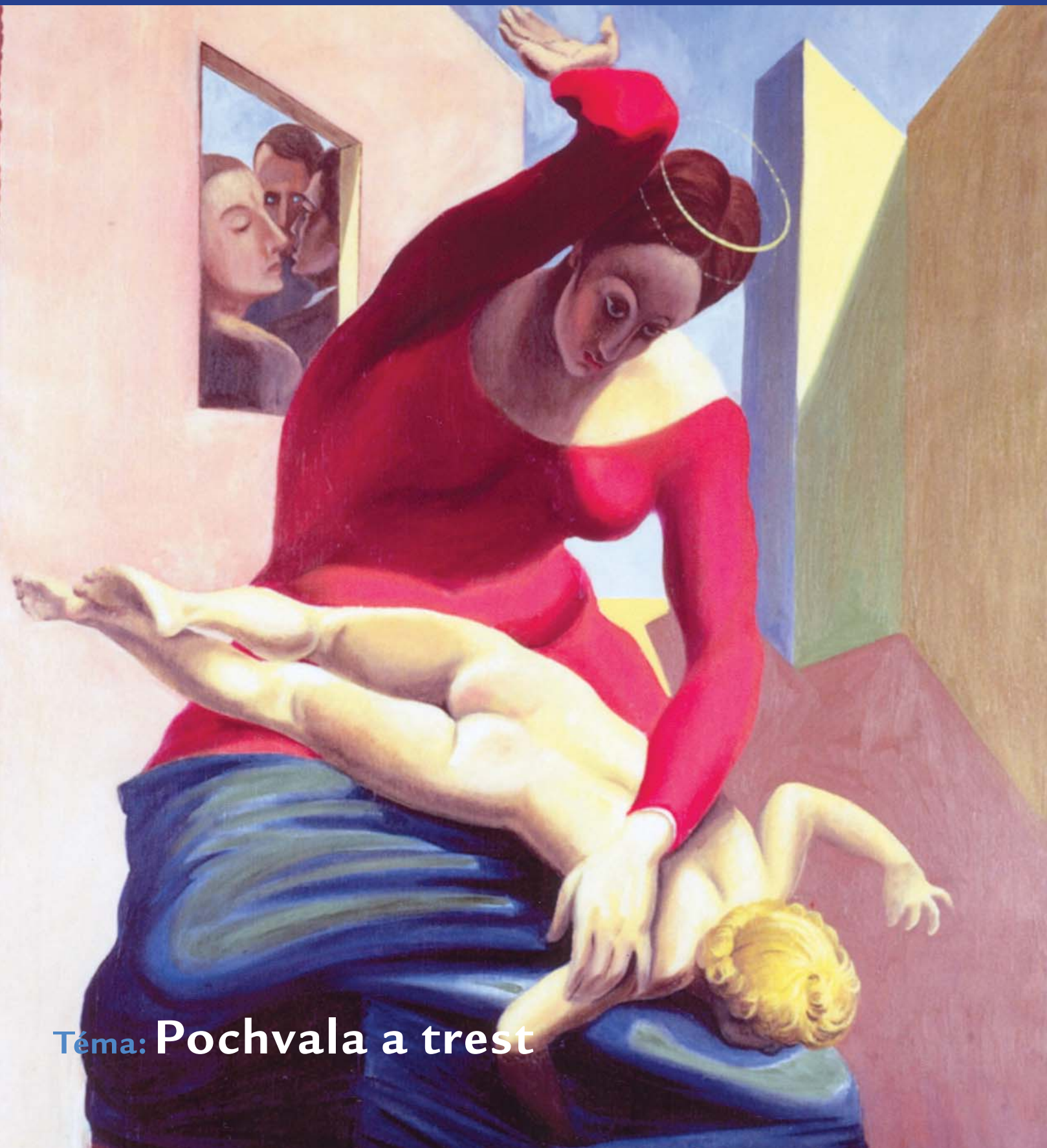


časopis o náhradnom rodičovstve

# nebyť sám

1

apríl  
8. ročník  
2012



Téma: Pochvala a trest



Dúfam, že ten obrázok na obálke nikoho neurazil. Podľa mňa je veselý. A veselo sa aj volá: *Panna Mária trestá Ježiška pred tromi svedkami*. Namaľoval ho v roku 1926 pán menom Max Ernst, nemecký maliar, dadaista a surrealista. Fascinuje ma na jeho obraze tá skvele prevedená inšpirácia renesančnými umelcami. Vybrala som ho na obálku preto, lebo sa mi vidí, že sa hodí k našej téme. Nie je si totiž ťažké predstaviť si, že po tom treste a do ružova zmaľovanom zadočku prídu mnohé povzbudenie a pochvaly. Je to vidno na Máriinej tvári. Dlho už jezuliatko trestať nevydrží...

Pochvala a trest – veľká téma života. A nielen vo vzťahu k deťom. Chválime či trestáme aj dospelých zo svojho okolia. Trestáme či chválime aj seba samých. Posledné desaťročia priniesli do našich životov prevratné zmeny. A teraz nemám na mysli „len“ politickú slobodu, internet či mobil. Ale aj to, že ramená váh, kde v jednej miske ležia tresty a v druhej pochvaly, sa tak nejako všeobecne preklápajú pochvalným smerom. Pochvala dnes zaváži viac než trest. Že by sa svet uberal správnou cestou?

Zuzana Mojžišová

## PROSBA

V tiráži časopisu *Nebyť sám* je na zadnej obálke uvedené číslo bankového konta. Výrobu časopisu pokrýva zväčša nejaký grant, ktorý sa redakcii podarí získať. Distribúciu na vašu adresu, teda poštovné, platí Asociácia náhradných rodín z vlastného vrecka. Je to také plytké vrecko, vlastne len vrecúško, často celkom prázdne. Preto píšeme túto prosbu. Prispajte, prosím, aspoň malou sumou, ktorá pomôže ľahšie znášať výdavky spojené s distribúciou časopisu. Myslím, že nastala chvíľa, keď je potrebné sa k existencii časopisu nejako pripojiť. Ďakujeme.

Redakcia

## Komunita?

Tohto roku sa časopis *Nebyť sám* nerozbehol tak, ako som si predstavovala. Meškáme. A aby do Vianoc vyšli ešte tri čísla, budeme sa musieť poponáhľať.

Pamätám si na začiatky *Nebyť sám*, keď ho ešte robila Jana Michalová. Keď sme sa o tom spolu rozprávali a snívali sme, že to bude komunitný časopis, predpokladali sme, že ľudia budú mať chuť zdieľať sa, navrhovať, nesúhlasiť, poradiť sa, poradiť. Veď toho, čo by sa dalo – a malo – povedať na tému náhradného rodičovstva, je habadej. Každý z nás už určite zažil, aké je dobré, prospešné, milé, všelijako kladné, keď sa porozpráva v kruhu svojich spriaznených ľudí, ľudí s podobným osudom, zážitkami, skúsenosťou... Nevieam, kde to viazne, ale viem, že toto nie je komunitný časopis v tom pravom zmysle slova. Je to časopis, ktorý robí pár ľudí pre veľkú komunitu. Som presvedčená, že je to stratená šanca. Nie každá komunita má takýto komunikačný nástroj s istou – už nie celkom krátkou – tradíciou. Máme pred sebou ďalší rok a v ňom okrem tohto tri ďalšie čísla. Skúsme viac prispieť k životu komunity náhradných rodičov.

Viem, nie každý rád píše, nie každému to ide od ruky. Ale zas, zväčša život prináša horšie bremená, a toto sa dá zvládnuť. Navyše, je tu moja ponuka, že vám pomôžem aj z kostrbatého článku, postrehu, myšlienky spraviť niečo, čo sa bude ľahko čítať. Som na to cvičená. Viem kresť z nie celkom dobrých textov dosť dobré texty. Je to moja pracovná náplň.

Stále som nedosnivala sen o tom, že *Nebyť sám* by raz mohol byť menej v štýle „oni pre vás“ a väčšmi v štýle „my pre nás“. Určite každý z nás má hromadu názorov, postrehov...

Tak sa nehanbite, nájdite si trochu času a píšte, píšte, píšte. Myslím, že nastala chvíľa, keď je potrebné sa k existencii časopisu nejako pripojiť.

[z.mojzisova@slovanet.sk](mailto:z.mojzisova@slovanet.sk)

(Pri Suchom mlyne 16, 811 04 Bratislava, mobil: 0944 327 880)

# Hle ženo, tvůj syn

Při kříži Ježíšovou stáli Jeho matka a sestra Jeho matky, Mária Kleofášova a Mária Magdaléna. Keď Ježíš uvidel matku a vedľa nej stáť učeníka, ktorého miloval, riekol matke: Žena, ajhľa, tvoj syn! Potom riekol učeníkovi: Ajhľa, tvoja matka! A od tej hodiny prijal ju učeník k sebe.

Evanjelium podľa Jána, kapitola 19, verše 25-27

*Raz-dvakrát za rok chodím na takzvané duchovné cvičenia, cvičenia duchovnej obnovy, ktoré organizuje bratislavská Cirkev bratská. Trvajú zväčša necelé štyri dni a mávajú vždy nejakú inú tému a ustálený program. Spoločne majú to, že ich človek trávi v tichu a väčšinou aj v samote. Je to čas, ktorý by mal človek stráviť ponorený do meditácií a modlitieb. Sústredením sa na tému, prípadne na nejaký svoj vlastný problém, čo si priniesol v duševnom balíčku. V pokoji, uvoľnení a odrezaní od sveta má šancu aspoň v myšlienkach sa kamsi posunúť.*

*Na duchovných cvičeniach sa nerozpráva. Je to zakázané. Jediný, kto sem-tam, len v určenej minúty, môže prehovoriť, je človek, ktorý meditácie vedie. Prihovoriť sa ostatným krátkym uvedením do podtémy, komentárom k vybraným biblickým veršom.*

*Minulý rok v novembri sme duchovné cvičenia strávili v Marianke. Viedol ich kazateľ Cirkvi bratskej v Bratislave Josef Sýkora. Mám veľmi rada spôsob jeho premýšľania, ozrejmovania sveta, približovania viery, výkladu kresťanstva. V Marianke hovoril o Márii. O žene, čo porodila syna za priam neuveriteľných okolností.*

*Jedno z tých Josefových rozprávání ma úplne uchvátilo. Rozprestrela sa vo mne a je tam dodnes, už pár mesiacov. Zasiabla ma. Je totiž o tvorení hlbších medziludských pút, než sú tie pokrvné. A v tom my žijeme. Josef pravdepodobne pri koncipovaní svojej úvahy nemyslel na mamy a otcov, ktorí sa ujali opusteného dieťaťa. Ale aj tak o nich napísal.*

*Preto som ho poprosila, aby nám svoje slová požičal. Trochu sa ostýchal, je to perfekcionista (v tom dobrom slova zmysle), obával sa totiž, či vety, čo zazneli ústne v istej úzko vymedzenej, špecifickej situácii, v určitom kontexte, môžu obstáť aj na papieri pred zrakmi širokého publika.*

*Neobávam sa o budúcnosť a váhu Josefových slov.*

zm

Při Ježíšově kříži se odehrává dojmavá scéna. Cesty Ježíšovy matky a učedníka, kterého Ježíš miloval, se při úpatí kříže střetnou. A něco nového tam začíná.

Hle, ženo, tvůj syn. Hle, tvoje matka.

A je vytvořena nová rodina, nové pouto vztahů. A učedník si vzal Marii k sobě.

Ačkoliv člověk nemusí být věřící, aby měl jiné důležité a hodnotné vztahy mimo své pokrevné rodiny, aby rozšířil okruh lidí, které přijímá, takzvaně, k sobě, přesto se mi zdá, že je to právě víra v Krista, která s sebou neodmyslitelně přináší rekonfiguraci našich vztahů. Na úpatí kříže se vytváří silnější, hlubší pouto, než je dokonce pouto pokrevní. Duchovní spojenectví má totiž především vertikální zakotvení, a v tom je jeho kvalita jiná.

Koho jsme si tedy takto vzali k sobě?

Kdo je tím člověkem, kromě naší vlastní rodiny, se kterým se naše cesty spojili?

Komu jsme takto příbuzný, neboť naše osudy jsou příbuzné?

Henry Nouwen ve své knize *Návrat marnotratného syna* popisuje svoji fascinaci Rembrandtovým obrazem totožného názvu, který se snaží zachytit výjev s Ježíšova podobenství o marnotratném synu. Na obraze je vidět klečící syn objímáný otcem, zpovzdálí sledovaný přísným pohledem druhého syna, kterému se návrat zhýralého bratra pranic nelíbí.

Nouwen popisuje, jak se v různých etapách života nejprve ztotožňoval s postavou mladšího syna, který nejprve všechno prohýřil, ale když šel poctivě do sebe a s prosbou o odpuštění se vrátil k otci, mohl radostně zakoušet otcovu lásku. A potom později,

Rembrandt van Rijn: Návrat marnotratného syna (1668)



jak se mnohem více podobal právě staršímu bratru – to když jeho život prostoupil zákeřný duch posuzování, kritiky a legalismu.

Avšak až v poslední etapě svého života si Nouwen uvědomil, že Ježíšův příběh i Rembrandtův obraz ho volají k tomu, aby se stal také otcem, který s otevřenou náručí přijímá ty, které mu Bůh pošle.

Podobné oslovení čeká také na nás. Samozřejmě, úměrně našemu věku. Svět je však plný sirotků, které Bůh miluje a kteří čekají na své otce nebo matky.

Svět je plný poutníků, se kterými můžeme být úzce propojeni duchovním bratrstvím. Možná, že my sami potřebujeme radu, oporu, porozumění a posílení. Možná, že my sami musíme oslovit někoho jako našeho otce a matku.

Křesťanská víra v sobě nese volání po vytváření takovýchto pout, takových vztahů. Volá nás k tomu, aby naše láska a zájem přesáhli okruh těch, kteří tvoří naší pokrevní rodinu. Tak jako Bůh stvořil a miluje celé lidstvo, i my musíme vyjít poza kruh, který je nám přirozeně blízký.

Trapisté, přísný řád kontemplativců, mají takové rčení. Když se mnich ráno probudí

a myslí si, že je v klášteře jen kvůli sobě, musí z něho odejít.

Když vstupujeme do ticha, vstupujeme tam samozřejmě kvůli sobě. Ale pokud se z něho vynoříme též jen s myšlenkami na sebe, něco se uskutečnilo nesprávně. Bůh nás vždy volá k tomu, aby se rozšířil okruh těch, na které myslíme. Máme vstoupit do sebe, abychom mohli ze sebe vystoupit a otevřít se službě druhým.

Kdo je tedy můj otec anebo matka?

Kdo je můj bratr, moje sestra?

Kdo je můj syn či moje dcera?

A koho mám vzít do ticha k sobě?

Josef Sýkora



<http://women.ygoy.com/2011/10/19/how-to-discipline-kids/>

o d b o r n e

ODMENY A TRESTY AKO JEDEN Z VÝCHOVNÝCH PROSTRIEDKOV SÚ RODIČMI BOHATO POUŽÍVANÉ NA VŠETKÝCH ÚROVNIACH: OD TELESNEJ CEZ DUŠEVNÚ AŽ PO DUCHOVNÚ. MNOHÍ SI ANI NEVEDIA PREDSTAVIŤ, AKO BY SI S DEŤMI PORADILI BEZ ICH POUŽÍVANIA. SÚ VŠAK SKUTOČNE ÚČINNOU CESTOU K POŽADOVANEJ ZMENE SPRÁVANIA DIEŤAŤA?

## Odmeny a tresty vo výchove

Tento článok chce ukázať a osvetliť problémy odmen a trestov vo výchove z pohľadu systému efektívneho rodičovstva. V súčasnosti je to jedna z možností ako pristupovať k výchove detí z hľadiska chápania potrieb dieťaťa a rodiča na základe vzájomného rešpektu a zodpovednosti.

### Odmeny

Pamätáte sa na ten pocit z detstva, keď ste si pripadali ako na trhu? „Ak pre mňa spraviš toto, ja ti zato dám...!“ Na základe tohto

princípu sme mnohokrát fungovali s rodičmi v oblasti domácich prác, niektorí obchodovali so známkami v škole, iní bártrovali hranie na hudobný nástroj. Bežný princíp, ktorý do istého veku veľmi dobre fungoval. Zaujímavosťou je, že súčasný výskum tvrdí opak! Psychológovia prišli na to, že práve odmeny znižujú motiváciu alebo záujem detí vytrvať v danej činnosti. Znie to možno neuveriteľne a niekto si povie: „Hlúposť, mne to funguje!“ Možno teraz alebo ešte nejakú chvíľu – pokiaľ si nevšimnete, že:

- deti sa uspokojia s odmenou, ktorá sa časom mení a najmä narastá. Najprv sa uspokojia s nálepkou, obrázkom, neskôr so sladkosťou, potom už cingajú centíky a eurá a potom... kam to porastie?
- deti začínajú s vami obchodovať už aj vtedy, keď od nich chcete obyčajnú rutinnú vec (rýchlo sa prezliecť, upratať si izbičku...). Pýtajú sa: „... a čo mi za to dáš, čo dostanem?“

Vždy, keď sa odmena začína meniť na očakávanie, keď dieťa chce niečo za požadované

správanie, je určite potrebné zastaviť sa a zamyslieť! Služi nám a deťom tento mechanizmus? Na čo služi a ako to skončí?

## Dopady odmien

Odmeny majú svoje riziká. Dôvodom na to je fakt, že ide o manipuláciu rodiča, ktorá svojou pozitívnu silou núti dieťa urobiť správnu vec. Ide o mocenský prístup odetý do láskavejšieho oblečenia. Práve preto odmeny nefungujú dlhodobo a prinášajú nasledovné riziká:

### 1. Spochybňovanie zmyslu činnosti

Pokiaľ rodič siaha po odmene ako po podpore k uskutočneniu nejakej veci ako napríklad – poriadok, učenie, jedenie...vysiela dieťaťu podvedomý odkaz typu: „To, čo od teba žiadam, nie je samo o sebe také významné. JA to ale z určitého dôvodu potrebujem, a tak ti ponúkam úplatok, aby si to spravil“. Tým daná činnosť stráca na hodnote.

### 2. „Nakupovacia“ morálka

Dieťa sa logikou odmien učí, že ak mi na niečom veľmi záleží, môžem si druhého niečím kúpiť, aby to pre mňa urobil. Prítom však môže ísť o veci nehmotného charakteru ako napríklad priazeň, trpezlivosť, láska a pod. Nepriamo a podvedome tým učíme deti nemorálnemu úplatkárstvu.

### 3. Kvalita odvedenej činnosti

Odmena síce môže motivovať dané dieťa k splneniu požadovanej úlohy, ale jej prevedenie nie je podmienené vnútorným chcením, či zapojením dieťaťa. Ak daná činnosť nemá pre dieťa nejaký hlbší zmysel, respektíve zmyslu činnosti nerozumie, bude vykonaná len na hranici únosnosti – „aby sa nepovedalo“.

## Tresty

Keď si spomenieme na naše detstvo, vynárajú sa okrem odmien aj iné skúsenosti. Remeň, varecha, kľáčanie na polienku, odchod do kúta, domáce väzenie... to všetko sa nám javilo ako normálny výchovný prostriedok našich rodičov. Mnohým z nás sa pritom vybavajú veľmi živé spomienky či silné emócie, ktoré doteraz držíme v sebe. Sú to prevažne pocity poníženia, hanby, nespravodlivosti, sklamania či beznádeje. Paradoxne si mnohokrát nepamätáme ani za čo to bolo, a už vôbec nie, ako sme zjednali nápravu. Ba čo viac, niektorí si doteraz s úsmevom na tvári spomenú: „Veď to stálo zato.“

Tu sa logicky natíska otázka: Kam sa v skutočnosti s trestami dostaneme? Čo nimi deti naučíme?

## Aké motívy nás vedú k trestaniu detí?

Na počiatku všetkého stojí naša ušľachtilá túžba naučiť dieťa morálke, hodnotám, spoločenskému poriadku... teda už spomínanej zodpovednosti.

Prírodzene, bez rozmyšľania, v kritických momentoch z nás vychádza reakcia, ktorú sme si zažili na vlastnej koži. A tak často hovoríme vety: „Ak hneď neprídeš, dostaneš po zadku.“... alebo... „Za trest dnes ideš do postele bez rozprávky.“... alebo... „Keď nezješ obed, nedostaneš lízanku.“

## Čo v sebe tieto reakcie vlastne skrývajú?

- Uvoľnenie frustrácie rodiča z dopadov konania dieťaťa (pocit hanby na verejnosti, nezvládnutie výchovy).

- Naliehavosť a netrpezlivosť naučiť deti morálnym a spoločenským pravidlám života.
- Manifestáciu moci rodiča: mentálnu (som skúsenejší) aj fyzickú (som mocnejší).

Keď si uvedomíme, že toto je vnútorný stav, skutočná podstata, z ktorej tresty udeľujeme, je jasné, že aj dopady trestov na dieťa ich budú v sebe zrkadliť.

## Čo spôsobujú tresty?

- 1) Podmieňujú lásku
- 2) Zhoršujú vzťahy
- 3) Ochabujú sebadôveru

1) Aj keď sa dieťa cíti milované, stáva sa mu, že ak spraví niečo nesprávne, bojí sa, že keď to povie rodičom, stane sa niečo veľmi nepríjemné. Príde trest. Avšak väčšmi ako trestu sa vlastne vo svojom vnútri bojí toho, že ho nebudú mať radi. Má pocit, že je hodné lásky len vtedy, ak je poslušné. Trest teda robí lásku podmienenou. To je stav, ktorý je z hľadiska celkového vývoja dieťaťa veľmi nebezpečný. Ak sa totiž dieťa necíti v rodine prijaté aj so svojimi chybami, začne bojovať o svoje miesto akýmikoľvek prostriedkami. Aj nevhodným správaním. Keďže chápe, že chyby spôsobujú odmietnutie, začína ich zakrývať a klamať.

2) V rodinách, kde sa trest stáva pravidelnou súčasťou výchovy, dochádza postupne k zmene vzťahu medzi dieťaťom a rodičom. My dospelí si možno ani neuvedomujeme, že trestami používame moc a silu na usmernenie až donútenie dieťaťa k tomu, čo považujeme za správne. Moc a ovládanie prináša

ilustračné foto



do vzťahu nepochopenie, sklamanie, krivdu, bezmocnosť až zúfalstvo. Postupne vytláča zo vzťahu vzájomnú dôveru, čo vedie k narúšaniu vzťahu až k jeho rozpadu. Možno sa tieto uzávery zdajú príliš dramatické, ale žiaľ, overenie existencie a kvality vzťahu medzi rodičom a dieťaťom často prichádza až vtedy, keď je už silno naštrbený, v puberte. Ak sme zvyknutí používať moc, v tomto období už dieťa len tak ľahko k niečomu nedonútíme. Má veľa spôsobov, aby sa vyhlo tomu, čo od neho chceme. Potrebujeme jeho ochotu a vôľu na to, aby nám uverilo a riadilo sa našimi odporúčaniami, dodržiavalo nami určené hranice. A ochota je prítomná vtedy, ak existuje vzájomná dôvera, a teda pevný vzťah.

3) Trestanie detí za ich neúspechy vedie k ochabovaniu sebadôvery dieťaťa. Je treba si uvedomiť, že život detí, najmä keď sú menšie, je vlastne často spojený s pokusmi a experimentovaním o tom, ako svet naokolo funguje. Malé dieťa zistí, koľko kociek unesie, až keď si naberie príliš plnú škatuľu a po dvoch krokoch s ňou spadne, lebo nevládze. Všetko sa rozletí po upratanej obývačke a ono si riadne buchne koleno o kocky, na ktoré spadlo. V prípade, že naňho vyletíme s tým, že zasa robí len veci, ktorými si ubližuje, a robí neporiadok, a pošleme ho do kúta, poslúžime mu k potvrdeniu zlyhania, pocitu neschopnosti a nešikovnosti. Ak však chápeme jeho snahu zistiť, koľko vládze, prijíname jeho neúspech ako súčasť učenia. Potom môžeme spokojne zareagovať tak, že skontrolujeme, či je v poriadku, a posmelíme ho v úsilí preniesť kocky tam, kam potrebuje.

Trestom upierame dieťaťu právo na neúspechy, z ktorých sa najlepšie učí. Úspešní ľudia nie sú predsa tí, ktorí neurobili nikdy chybu, ale tí, ktorí sa nezľaknú, opäť sa postaví a idú ďalej. A k tomu, aby to dokázali spraviť, potrebujú práve silnú sebadôveru. Človek s malou sebadôverou je veľmi neistý, a tým sa ľahko dostáva na cestu ubližovania sebe i druhým.

### Čomu tresty môžu naučiť?

## 1. Utvrdeniu vlastných presvedčení.

Častokrát je trest len okamžitým ventilmom emócií, ktoré prečín v rodičovi vyvolal. Teda v konečnom dôsledku ani nerieši podstatu prečinu, ale len dopady problému,

ktoré rodič zakúsi. Keď sa dieťa pri stole zabáva a prevráti pohár s malinovou, ktorý sa rozleje na obrus aj dlážku, čo sa zvyčajne stane? Rodič sa na dieťa oborí výčitkami, obvineniami a prípadne to zavŕši bitkou či poslaním do kúta.

„Spravodlivosť“ trestu sa tak stáva diskutabilná, keďže odráža len negatívnu silu reakcie rodiča. Trest v dieťati vyvoláva negatívne emócie voči rodičovi a nevedie k uvedomeniu si podstaty problému. Preto sa dieťa v podobných situáciách v budúcnosti bude správať naďalej podľa vlastných presvedčení. To, čo sa dieťa učí je: Vyžadovaný poriadok platí len v prítomnosti trestajúceho. Inak povedané: „Čo oko nevidí, to srdce nebolí.“

## 2. Kalkulácii.

Zabávam sa a znesiem trest, pretože mi stojí za tú zábavu. Koľkokrát sme deťom hovorili, aby, napríklad, neskákali po posteliach. Na chvíľku prestanú a po premiestnení sa do inej izby, aby sme ich nevideli, veselo pokračujú ďalej. Ani bitka ich nezastaví v tom, aby inokedy skákanie opakovali.

Táto logika poukazuje na to, že trest nenesie nijakú logickú súvislosť s prečinom, a preto je vlastne neúčinný. Bitka nehovorí nič o možnosti zničenia postelí. Tým, že deti nerozumejú nesprávnosti konania, majú väčšiu tendenciu opakovať ho.

Dieťa si odnáša poučenie: Vykonaním trestu si za zábavu zaplatím.

ilustračné foto



## 3. Mocenskému ovládaniu.

Situácia bežná v mnohých rodinách. Deti sa hrajú v detskej izbe, veselo sa zabávajú a šantia. Časom sa zvuky menia skôr na bojové pokriky a vášnivé zápolenie. To vás zdvihne zo stoličky, lebo viete, ako to zväčša dopadne. Idete do izby a napomeniete deti, aby prestali s touto hrou a našli si radšej niečo pokojnejšie. „Čo takto lego?“ navrhnete. Deti poslúchnu a chvíľu im to vydrží, ale nakoniec aj lego poslúži na pokračovanie v predošlom zápolení. A už kocky lietajú. Jedna trafi mladšieho súrodencu do hlavy, a ten začne kričať ako o život. Príde mama, nakričí na vinníka, a keď uvidí hrču na čele obeť, priloží vinníkovi na zadok. Situácia sa upokojí, vinník sa musí ospravedlniť a každý sa začne hrať s niečím iným. Mama odíde z izby a vtedy nastane zúčtovanie. Vinník dobre naloží obeť a ešte ju varuje, nech len skúsi ísť žalovať, že potom to bude ešte horšie. Kde sa berie toľký hnev a túžba po odplate? Ako to, že tu niet stopy po ľútosti z toho, čo sa stalo? Odpoveď je vlastne skrytá v tajomstve účinku trestu.

Trest, ako sme už vyššie spomenuli, je vlastne nástrojom moci, sily a ovládania. Ak dieťa na sebe zakúša jeho účinky, prirodzená reakcia je: Aha, tak takto sa to rieši. Na vyššie uvedenom príklade je toho obrazom nakladačka súrodencovi, ktorý si podľa vinníkovej spravodlivosti bitku tiež zaslúži. Veď rovna-



ko obaja hádzali kockami, vzájomne do seba triafali, obaja obdržali zopár zásahov. Len vinník tak nereval a mal smolu, že jeho zásah bol na obeti príliš viditeľný. A tak použil silu, aby zjednal spravodlivosť. Presne podľa modelu mamy: násilím. Násilie, ktoré som dostal, podávam ďalej.

Aká je perspektíva správania do budúcnosti pre dieťa s takýmto postojom? Správanie bude stále rovnaké, teda bojovné, agresívne... nemení sa.

Celá logika trestu vedie k uzávieru: Svoje miesto si tu udržím, len ak si ho vybojujem. Ide o to: Kto z koho!

#### 4. Strachu z pochybenia.

Zazvoní telefón, dieťa ho zodvihne a povie tomu, kto s vami potrebuje hovoriť, že ste práve odišli na stretnutie. Keď vás nájde v kúpeľni ešte sa upravovať, rozplače sa, že klamalo.

Iným príkladom strachu z chýb je škola. Počas istého odborného prieskumu sa pýtali mladších žiakov, prečo sú pri diskusiách takí pasívni. Očakávali, že povedia niečo ako: „Lebo neviem odpovedť.“ alebo „Hanbím sa hovoriť otvorene svoje názory.“ Pravdou však je, že väčšina povedala, že sa bojí nesprávnej odpovede.

Čím to je, že sa deti už v malom veku boja robiť chyby? Vieme si spomenúť, čo sme počúvali v detstve o chybách od dospelých? „Keď niečo robíš, daj si hlavne pozor, aby si sa nepomýlil. Chyby poukazujú na tvoju lajdáckosť a hlúposť. Nenechaj sa nikým prichytiť pri chybe. Ak nejakú spravíš, zakamufluj to!“ Keď však zakrývame svoje chyby, nemôžeme sa z nich nič naučiť. Cítíme sa izolovaní a neschopní ich napraviť. Ak žijeme spôsobom, ktorým sa snažíme vyhnúť každej chybe, stávame sa ustráchanými a úzkostlivými. To limituje učenie a vedie k nízkej sebaúcte, sebavedomiu.

Preto trestaním za chyby deti vedieme k uzávieru: Nie je dobré riskovať, treba sa držať istoty. Ak sa nejaká chyba pritrafí, treba ju rýchlo zamaskovať.

#### Existuje alternatíva?

Keď sa pozrieme na všetky fakty, ktoré sme si tu o odmenách a trestoch a ich rizikách uviedli, je na mieste pýtať sa, aká je teda alternatívna výchovná metóda, vedúca k požadovanému správaniu detí. Predsa ich nenecháme napospas osudu, alebo robiť si čo chcú! Jednou z alternatív k systému odmien a trestov sú prirodzené a logické dôsledky. Ich podstatou je dávať deťom od útleho veku možnosť rozhodovať sa v určitých hraniciach a nechať ich následne niesť dôsledky svojich rozhodnutí. Tým sa rozvíja osobná disciplína každého dieťaťa, ako aj schopnosť samostatne a zodpovedne konať. Hlavnou úlohou rodiča je vytvárať podmienky pre rozhodovanie a dôsledné prenechávanie zvolenej zodpovednosti deťom. Rovnako dôležitá je na tejto ceste úloha povzbudení a spätnej väzby rodiča. Tieto sú alternatívou k vyššie spomínaným odmenám. Povzbudenie či podpora buduje v dieťati silnú sebaúctu a sebavedomie.

Pretože metódy odmien a trestov sú v nás silno a hlboko zakorenené, je potrebné skúmať následky, ktoré tieto schémy prinášajú do našich vzťahov s deťmi. Následne si potom uvedomíme, čo a ako treba zmeniť. V tomto smere je niekoľko možností spoznávania a precvičenia si nových prístupov. Jednou z nich sú kurzy efektívneho rodičovstva, ktoré vytvárajú rodičom priestor pre získanie praktických a teoretických nástrojov na zvládanie každodenných problémov.

Martina Vagačová, certifikovaná lektorka  
Efektívneho rodičovstva  
[www.efektivne-rodicovstvo.sk](http://www.efektivne-rodicovstvo.sk)



ilustračné foto

# ANKETA: POCHVALA

AJ V TOMTO ČÍSLE NEBYŤ SÁM SME POLOŽILI ZOPÁR ANKETOVÝCH OTÁZOK TÝKAJÚCICH SA HLAVNEJ TÉMY ČASOPISU. ĎAKUJEME VŠETKÝM, KTORÍ NÁM POSLALI ODPOVEDE.

**PRVÁ OTÁZKA:** AKO VÁS CHVÁLILI DOSPELÍ, KEĎ STE BOLI MALÍ A SPRAVILI STE NIEČO DOBRÉ?

**DRUHÁ OTÁZKA:** AKO CHVÁLITE SVOJE DETI, KEĎ SPRAVIA NIEČO DOBRÉ?

1. Chválili ma a podporovali, aj keď viac samostatnosti by mi v tom čase nezaškodilo. Zodpovednosť za mňa preberali rodičia a bolo to na škodu pre moje sebavedomie.
2. Mám ešte malé deti. Podporujem a povzbudzujem ich. Staviam na vzťahu a partnerstve, snáď to prinesie výsledky.

(Judita)

1. Tak to sa ti podarilo. Gratulujem! Vidíš, aká si šikovná!
2. Snažím sa chváliť vždy, keď vidím nejaký proces, čo je dobrý, aby pochvala nezáležala len na výsledkoch. T. j.: „Ďakujem, že si zišiel s nami obedovať, videla som, že sa ti nechcelo.“ Alebo: „Vidím, že si sa na ten test učil, viem, že sa budeš snažiť, so známkou sa príliš netráp, potešil si ma.“

(Maruška)

1. To je zaujímavé, že si to chválenie veľmi nepamätám. Viem, že keď som niečo zvládol alebo dobre urobil, tak ma najčastejšie chválila mama, a to slovné. Myslím si, že to nepamätanie nejako súvisí s tým, že som chválenie nemal veľmi rád. Bol som citlivé dieťa, a keď mama chválila mňa, bolo mi ľúto, že nechváli zároveň aj brata. A nebol som nadšený, ani keď ma neskôr chválili v škole učiteľky a učelia. Nemal som z toho dobrý pocit. Môžem si pošpekulovať, že to nejako súviselo s režimom, ktorý vtedy chválil a trestal svojim zvráteným ideologickým spôsobom, a ja som to vo svojej detskej čistote a úprimnosti vycítil, ale ruku do ohňa by som za takúto interpretáciu nedal.
2. Svoje deti som chválil pekným slovom (nielen jedným) a spolutešením sa z čohokoľvek, čo robili. Pravdupovediac, zdalo sa mi, že všetko, čo robia, robia dobre (pretože primerane svojmu veku a schopnostiam).

(Stano)



1. Ja som často počula od našich vetu: „Tá naša malá je ale šikovná!“
2. Buď slovami: „Výborne. To si pekne zvládol!“ Alebo sa tvárim prekvapene, že nemôžem uveriť, že taký malý chlapec už toto dokáže.

(Edita)

1. Moji rodičia ma vedeli pochváliť, hlavne mama, otec menej, ale pozrel sa na mňa a pokýval hlavou ako na znak pochvaly. Dostali sme so súrodencami odmenu, sladkosť a pod. Keď toho bolo viac, čo sme urobili „akože“ dobre, tak sme išli na výlet alebo nám pripravili program, o ktorom vedeli, že nás poteší. Dovolili nám niečo, čo sme bežne nemohli, aby sme mali motiváciu a vedeli, že je to za odmenu.
2. Snažím sa to robiť podobne, aj keď sa to nie stále dá. V prvom rade ich pochválím osobne, nahlas a otvorene poviem, keď niečo spravia dobre, alebo proste majú dobré výsledky v škole alebo v iných oblastiach. Keď som na nich pyšná, tak ako správna mama sa s nimi pochválím všade a nahlas a viem, že sa im to páči. Tiež ich odmeňujem, či už darčekmi alebo sladkosťami a podobne. Mám pocit, že to aj preháňam, ale čo už, nepomôžem si.

1. Vyrastala som ako najmladšia v rodine, zvyknem hovoriť, že posledná. Spomínam si na dve situácie pochvaly. Prvýkrát, keď som mala asi dvanásť-trináť rokov. Staršia sestra, už vydatá, bola u nás na návšteve. Bolo počuť jej rozhovor s mamou do vedľajšej izby... Vtedy som počula od mamy vetu, že jej pomáham a neviem, ako by to zvládla, keby bola na všetko sama... Druhýkrát ma mama pochválila, keď som si ako sedemnásťročná kúpila sama kabát a čizmy. Páčil sa jej výber, že som si tie veci pekne zladila.
2. Učila som sa to krvopotne. Veľa som počúvala iné mamičky, čítala som o tom, ako to robiť. Chválím ich slovne, povzbudzujem ich, akí sú šikovní a ako jedinečne urobili danú vec, so svojím osobným vkladom. To zdôrazňujem, že každý sme iný

a každý rieši veci po svojom a môže to dopadnúť zakaždým výborne. Ak je to niečo väčšie, tak dám odmenu v podobe voľného času – na čítanie knihy v nezvyčajnom čase, pustím niekoho na dlhšiu chvíľu von ku kamarátom a podobne. V poslednom čase dievčatá vyrábajú rôzne doplnky, tak tie potom svedomito nosím na potvrdenie, že sa mi páčia, čo je aj pravda. Mladšia je šikovná klaviristka, tak si k nej občas sadnem a popočúvam, ako trénuje. Syn píše do školského časopisu, tak si to prečítam, slovne pochválím. Občas niečo uvarí, tak to je tiež „najlepšie na svete“. Osobne si myslím, že záujem o výsledky ich práce a snaženia vnímajú ako odmenu. Pretože zatiaľ vidím na nich elán, chuť pokračovať vo svojich aktivitách.

(Betka)

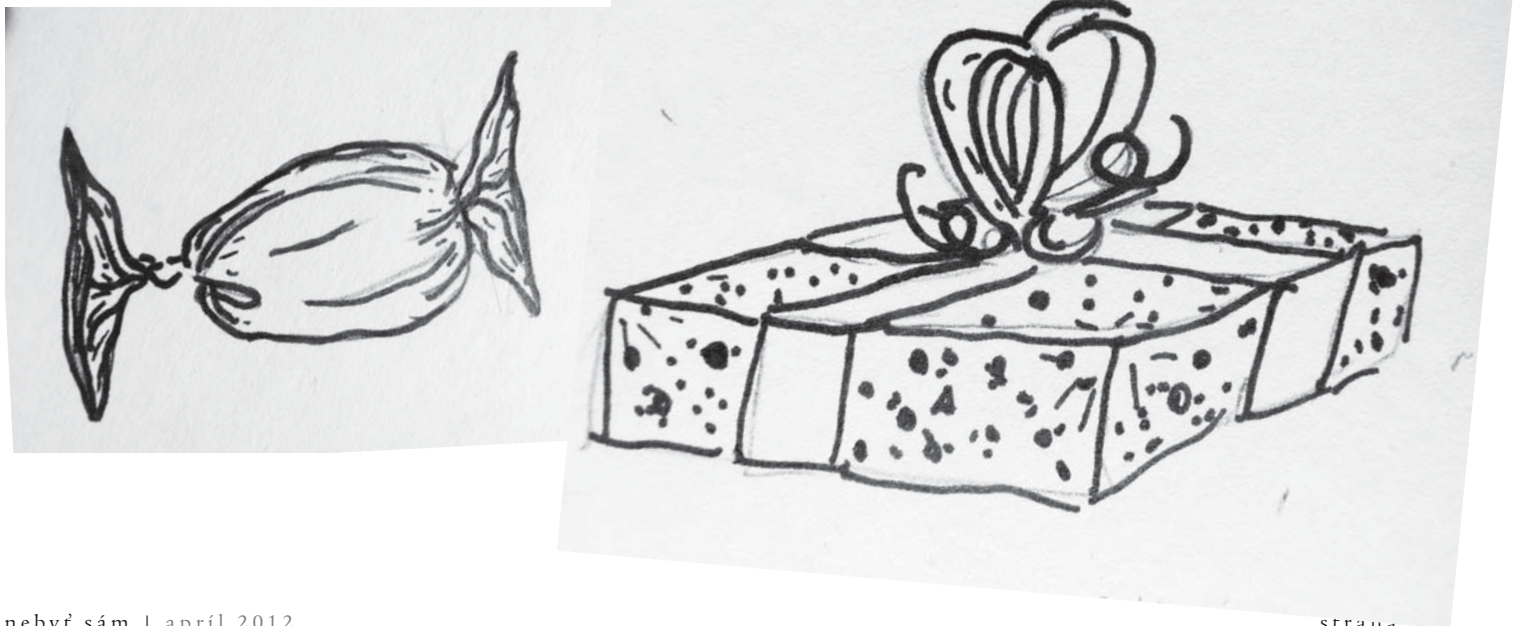
1. Nepamätám si, žeby ma moji rodičia chválili. Keď som urobila niečo dobré, bola to samozrejmosť. Po rokoch som sa pýtala mamy na to, prečo ma nikdy nepochválila (a neurobí to ani teraz po rokoch). Povedala mi, že ani ona nikdy nebola chválená, tak len robila to, čo videla u svojich rodičov.
2. Nepokračujem v tradícii mojich rodičov. Obaja s manželom si uvedomujeme, aké dôležité je chváliť, a robíme to často. Hlavne slovne, objatím, prípadne nejakou odmenou za to, čo urobili.

(Mária)

1. Keď som bola malá a urobila som niečo dobré, mama ma pochválila pohladkaním alebo potleskom. Nikdy to nebolo kúpou nejakej hračky alebo sladkosťou
2. A ani ja tak neodmeňujem svoje deti, potom si zvyknú a stále to bude niečo za niečo, a to nie je správne. Takže ich odmeňujem pochvalou, pohladkaním alebo potleskom.

(Bibiána)

Kresba: Jakub





## Pochvala a trest

Skúšam sa rozpomätať na pochvaly a tresty z môjho detstva. Skúšam si ujasniť, prečo si väčšinu nepamätám a zopár pamätám veľmi živo. Tresty – najviac si pamätám tie, ktoré som považovala za nespravodlivé, a tie dva výprasky, čo som dostala od otca a považovala ich za spravodlivé. Za celý život ma telesne potrestal iba dvakrát, dvakrát to bola bitka remeňom, rýchla, prekvapivá a bez zranení. Za klamstvo a za krádež. Nikdy viac sa k previneniu ani trestu nevrátil. Myslím, že významným spôsobom u mňa ovplyvnil môj vzťah k pravde a k vlastníctvu vecí.

Pochvaly u nás doma boli zriedkavé, od otca si ani žiadnu výslovnú nepamätám. Viem, že ma mal rád, viem, že mi venoval svoj čas. Pochvala mu však akosi nešla cez ústa. Uvedomila som si to naplno až vo chvíli, keď som ho o veľa rokov neskôr videla, ako sa urputne snaží pochváliť môjho malého syna, ukazujúceho mu s očakávaním jeden z mála svojich nakreslených obrázkov. Všetko, čo zo seba dostal po zjavnej námahe, bolo „No, mohlo to byť aj lepšie.“

A od mamy? Myslím, že ona nás chválila, určíte za dobré známky, kým sme boli v nižších ročníkoch. A asi najčastejšie formou chválenia sa nami, svojimi deťmi, pred susedkami. Ale aj tak si dnes najviac pamätám pochvaly účelové, za ktorými nasledovala nejaká práca navyše. Možno, že ich v nejakej forme poznáte: „Pozbieraj tie špendlíčky, ty máš také šikovné prstíky.“ Alebo: „Ako výborne ti to ide, už to môžeš robiť sama.“ Bola som dieťa naivné, fungovalo to na mňa, ale keď som podrástla a prekukla tie účelové pochvaly, zostala vo mne pri spomienke na ne horkosť a nedôvera.

Skutočne najväčšou pochvalou bol pre mňa asi prístup starého otca. Zvykol hovoriť niečo ako: „Vezmi tie nástroje, ideme spolu opraviť bránku.“ Hovoril mi to v čase, keď som nebola oveľa väčšia ako tá truhlica na nástroje a kladivo som držala dvoma rukami. Nasledovala som ho na každom kroku. Podávala som mu nástroje, neskôr vyťahovala klince z latiek a vyrovnávala ich na klátiku. Keď sa mi podarilo nejaký pekne vyrovnať, tak ho znovu použil. Nepamätám sa, že by ma trestal. Asi ani nemusel. Bol to môj dedo a milovala som ho. Považujem za nespravodlivosť, že zo všetkých blízkych príbuzných zomrel ako prvý. Bola som ešte malá a veľmi mi chýbal.

Alica

## Keď som bola malá...

... moja maminka ma zvykla ukazovať svojim známym ako krásne a nadané dieťa.

Bola som bacuľaté modrooké dievčatko s blondávkami kučerami. Ako najmladšia z troch detí som dostávala dostatok, ba až prebytok lásky a obdivu. V škole sa mi vždy darilo, recitovala som básničky nielen po slovensky, ale aj po rusky či nemecky. Čím som bola staršia, tým som bola namyslenejšia a moja mamina ma akosi začala chváliť čím ďalej, tým menej. Mala svoju teóriu, že dobré sa pochváli samo, nech ma cudzí chvália. Jej pochvala mi vtedy veľmi chýbala, už som nebola bacuľatý anjelik, ale obézna pubertáčka, ktorá prestala byť namyslenou a stala sa skôr zakomplexovanou.

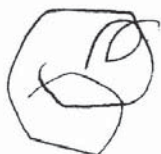
Podľa mňa je ťažké nájsť tú správnu mieru pochvaly alebo zistiť, kto jej koľko potrebuje. Vidím to podľa našich detí a detí priateľov. Ak chváliš málo, vychovávaš človeka, ktorý si neverí. Ak chváliš priveľa, vychováš namyslenca. Naše prijaté deti však potrebujú veľa pochvaly. Každé povyrastie pri slovách uznania od dospelého či rodiča alebo cudzieho. Je niekedy namáhavé nájsť to, za čo pochváliť, keď je viac toho, čo by sa dalo trestať, ale vtedy má pochvala priam uzdravujúce účinky. Počula som raz jeden príbeh o dvoch spolužiakoch Jankoch, z ktorých jeden bol najlepší v triede a druhý najhorší. Raz prišiel na rodičovské združenie otec toho slabého Janka. Pán učiteľ si myslel, že je to otec toho najšikovnejšieho, a hovorí mu: „Ja som taký rád, že mám vášho syna v triede, vždy sa teším, keď sa s ním stretnem. On je taký zlatý a ako sa snaží. Keby boli takí všetci, bola by radosť učiť, pozdravte ho!“ Prekvapený otec nemal slov, len sa rozlúčil a odišiel. Na druhé ráno prišiel jeho syn do školy, bežal za pánom učiteľom a so slzami v očiach mu vravel: „Pán učiteľ, ja vám veľmi pekne ďakujem za to, čo ste včera povedali o mne môjmu ockovi. Ešte nik mi to nepovedal. Ja vám sľubujem, že sa budem veľmi snažiť, aby ste so mňa mali už len radosť.“ A stal sa z neho jeden z najlepších v triede. Tresty sú vždy ošemetnou záležitosťou. Nás doma väčšinou trestala mama. Hlavne krikom či buchnátom do chrbta, to vtedy, keď sme neposlúchli jej príkaz, porušili zákaz. Keď sme však vyviedli niečo vážne alebo sme boli nadmieru drzí, vzal spravodlivosť do rúk otec, a ten nás po zadku vycápal papučou. Najčastejšie schytil brat, ja som sa vedela zašmajchlovať ocinkovi, boli však aj také situácie, keď mi to nepomohlo. Nikdy nám nezakazovali za trest pozeráť telku alebo neísť von, jasne sme mali určené pravidlá a museli sa rešpektovať. S našimi deťmi je to často zložité. Zdá sa mi, že nie sme takí zohratí, ako boli moji rodičia, a deti to často využívajú. Ja niečo zakážem, dieťa beží k manželovi, on o ničom nevie a dovoľí. Tých prečinov, za ktoré by si zaslúžili trest, je akosi viac a my musíme alebo chceme pristupovať k väčším trestom. Raz, keď môj syn dosť vážne sklamal prejavenú dôveru, zobrala som strojček a ostrihala som mu vlasy, čo mu zakrývali oči, takže mal na hlave 5-milimetrového ježka. Napodiv to prijal a poučil sa. Také tresty, že týždeň nejdeš na počítač alebo nebudeš pozeráť televízor, boli účinné, kým naše deti nevyrástli na teenagerov. Potom mi na mail prišla správa od syna, že je aj tak na počítači v škole alebo u kamaráta. Veľmi sa mi páči „keksíková metóda“, ktorú som sa kedysi naučila od mojej dobrej priateľky. Nebudem ju celú rozoberať, ale podstata je v tom, že vysvetlím dieťaťu, že ak si vyberie (slobodne sa rozhodne) urobí niečo, čo sme sa dohodli, že nemá robiť, alebo naopak, ak si vyberie, že neurobí to, čo má, v tej chvíli si vyberá aj dôsledok. Aplikovala som to neraz na naše deti a myslím, že im to pomáha uvedomiť si, že sú samy zodpovedné za následky svojho správania.

M. P.

## Zaštekliš ma?

V čase, keď mala moja štrnásťročná dcéra iba čosi cez dva rôčky, som sa rozhodla, že „vydám“ „jej“ knižku. Rovnako ako veľa iných mamičiek prvorodených detí som si aj ja zapisovala celý rad jej výrokov. Napríklad si pamätám situáciu, keď sa jej prihodila „nehoda“, posadila som ju potom na nočník a z chodby som ju počula hovoriť: „Teraz čo budeme robiť? Ty si sa pokakala! Nebudeme sa hrajskať, ani skákať, ani havko, nič! Ani ku detičkám, ani skákať na lopte, ani cumlík nebude!“ Ja bláznivá som vzala pero a papier, rýchlo načmárala jej výroky a dusila sa od smiechu... Či keď sme sa vracali z návštevy mojej starej mamy a dcérka, vidiac, že moja mamka vybalila akúsi sladkosť, zahlásila: „Babka, len na chvíľočku mi požičaj keksík!“ Takmer denne som si do poznámok čosi nové pripísala. „Mamka, ja robím len tak srandu, ja neplujem!“ vyhovárala sa, keď som ju načapala pri neslušnej činnosti... Padali sme od smiechu po tom, čo sa posmeľovala pri pohľade na svoju predívnu prababku s dlhými sivými riedkymi vlasami a riedkou briadkou:

Ty si havko? Tak sa budeš volať?



„Dobrá je tá stará babka, nekusne Ťa!“ To všetko a mnoho iného som si uchovávala v mysli a ešte viac v zápisníčku z ručne vyrobeného papiera hráškovozelenej farby. Skvosty, ktorých autorom je moje prvé Bohom darované dieťa. Uchovávala som si jej mnohé kresbičky, hlavonožcov rôznych tvarov a farieb, prvé sniežka, kvietky, či náznaky zvieratiek. Neurčité obrázky, z ktorých sa pri troche fantázie vykľuli slon, chrobáček a dokonca dokonalá karikatúra pána Wericha. Už len poprikladať tie správne obrázky k správnym textom, naskenovať, spracovať v počítači, vytlačiť vzorky kníh, dať urobiť pevnú väzbu a oslovovať vydavateľstvá. Povzbudená viacermi známymi, ktorým som knihu dala k nahliadnutiu, som rovno oslovila jedno z najznámejších vydavateľstiev. Autor – moja dcéra, 2,5 roka a priliehavý názov „Zaštekliš ma“ – jeden z jej výrokov. Aké bolo moje prekvapenie, keď vydavateľ pri prečítaní titulu pochopil jeho zmysel úplne ináč a očakával namiesto detskej výpovede úplne iný druh literatúry... Po oslovení ďalšieho vydavateľa, ktorému sa kniha páčila, no nemal na jej vydanie práve financie, som ju odložila bokom a plne sa venovala svojej dcére a novým dvom prírastkom v podobe nevlasných setričiek.

Deti rástli, pribudli ďalšie zápisky vo forme výrokov mojej najmladšej dcérky, no samotná kniha sa kdesi stratila. Často som si na ňu spomenula, a tak veľmi som ju túžila nájsť a objasniť ju ako živú bytosť, listy plné spomienok. Občas sme nakukli do hráškovozeleného zošitka a spolu s dcérkou sa smiali na tom, keď som nevedela chytiť na

Babka stará, Ty robíš tak,  
že BE-BE-BE?



mobile signál, načo sa ma ona opýtala: „Signál bol zlý? A čo robil?“ Či na slovách: „Mucha, kde si? Prečo ideš papkať moje? Veď ja som chorá!“ Až keď som sa opäť raz po dlhom čase chystala na pracovný pohovor a pripravovala si šanón s ukázkami svojich grafických prác, na zem vypadla drobná biela knižka s usmievavým hlavonožcom na obale. Pohládila som jej príjemný hladký povrch a zavolala na svoju veľkú dcéru... To všetko mi napadlo, keď som rozmýšľala o hlavnej téme tohoto čísla. Odmeny a tresty. A práve toto je odmenou pre mňa, pre matku. Slová, ktoré možno povie mnoho ďalších detí, ale tieto moje to hovoria práve mne. Strach mojich detí... „Mami, choď stamaď dole z toho záchoda a do diery spadneš a jak Ťa vyberiem?“ Ich neutíchajúce otázky, keď boli menšie... „Mamka, aj trolejbus pišá postojačky?“ ... či obavy: „A ujo Mikuláš má na zimu teplé nohavičky, čo mu babky upiekli?“

Toto všetko je mi odmenou. A tiež občas krásne pripravená misa plná jabĺk, čokolády, dobrôt, ktoré dcéra od kohosi dostala, no daruje ich mne. Nachystané raňajky, hra na klavíri, obrázok s vyznaním či večer čo večer slová: „Mamka, odpusť mi za všetko zlé, čo som ti urobila. A mamka – veľmi Ťa ľúbim. Zajtra si nezabudni mobil!“ Nezabudnem. A ak by som náhodou pozabudla, sú tu ony, ktoré mi moju odmenu pripomínajú takmer denne. A ešte kniha, ktorú mám pred sebou. A tiež slová mojej kedysi dvojročnej dcérky. „Mami, aj keď plačem, tak ma ľúbiš?“

Monika Turčeková-Znamenáčková

SÚ DNEŠNÉ DETI HORŠIE AKO PRED DVADSIATIMI ČI PÄŤDESIATIMI ROKMI? TÚTO OTÁZKU SI Kladú MNOHÍ Z ODBORNEJ I LAICKEJ VEREJNOSTI. POKIAĽ ČÍTAME VÝROKY PLATÓNA, ZISTÍME, ŽE UŽ V GRÉCKU PRED DVETISÍC ROKMI DETI A MLÁDEŽ PORUŠOVALI PRAVIDLÁ A NORMY.

ilustračné foto

## Na horizonte **výchovy**

*Päťročný Karolko nedokázal sedieť za stolom. Stál alebo sa prechádzal. Neustále niečo rozsypal a rozlieval. Raz, keď sa tak správal, spýtala som sa ho, či chce sedieť poriadne alebo či by bol radšej bez stoličky. Povedal, že bude stáť. Odložili sme stoličku. Po niekoľkých minútach si ju vypýtal. Povedali sme mu, že musí dojesť po stojacky. Začal plakať. Pri ďalšom chode sa Karolko opýtal, či môže jesť posediačky. Povedala som, že môže, ak si zapamätá, že má ticho sedieť. Jemné napomenutie stačilo, aby vydržal. Správanie si polepšil.*

Z uvedeného príkladu vidieť, že matka použila metódu výchovy, aby naučila dieťa správať sa pri stolovaní. Možnosť dať dieťaťu na výber pomôže.

Pohľady odborníkov na výchovu sa rôznia. Obvykle sa výchova chápe ako zámerné a cieľavedomé pôsobenie rodičov, učiteľov a vychovávateľov s cieľom rozvinúť u dieťaťa určité názory, postoje, hodnoty a hodnotové orientácie. K chápaniu týchto cieľov slúžia výchovné prostriedky, ktorých používanie je založené na tradícii, skúsenostiach, vedeckých poznatkoch. Podľa známeho českého psychológa profesora Matějčka je výchova chápaná ako „zámerné pôsobenie podnetov z prostredia tak, aby boli dosiahnuté určité trvalé žiaduce zmeny v správaní človeka“.

Výchova je ďalej chápaná ako proces, pri ktorom dochádza k vývoju a formovaniu vychovávaných a vychovávajúcich.

### Horizonty výchovy

Každý rodič si praje mať z dieťaťa ušľachtilého človeka. A práve rodina je miestom, ktoré si plní základnú výchovnú úlohu. Podľa psychológov sú naplňované tieto princípy:

- Deti a rodičia si uspokojujú duševné potreby.
- Vzťahy majú hlboké a trvalé.
- Rodičia a deti majú perspektívu spoločnej budúcnosti.
- Spoločne prežívajú čas, zdieľajú priestor, zážitky a skúsenosti.
- Prebieha medzi nimi vzájomné pôsobenie (výchovná interakcia).
- Súžitie je povýšené nad výchovný program.

Predpokladom kvalitnej výchovy je priateľský vzťah medzi dieťaťom a rodičom, ktorý by sa mal k nemu správať ako k partnerovi. Dieťaťu by malo byť umožnené, aby sa mohlo zúčastňovať na kolektívnom živote dospelých. Polievanie kvetín, zametanie mechanickou metlou či opratanie vecí zo



ilustračné foto

stola by sa mohlo začať uplatňovať už od najútlejšieho veku. Podporuje a zvyšuje sa tým sebavedomie dieťaťa, bude si vážiť dôveru, ktorá je doň vkladaná, a bude sa cítiť byť dôležitou súčasťou rodiny. Je dôležité, aby si rodič vážil názory a plány dieťaťa, aj keď sú naivné. Dieťa musí cítiť, že sa môže spoľahnúť, že môže za vami hocikedy prísť s akoukoľvek otázkou či radou. Otec a matka by mali byť seriózní a korektní a mali by dodržať slovo. Každé sklamanie dieťaťa sa odrazí na jeho správaní.



ilustračné foto

## Horizonty trestu

Rodičovské postoje a z nich vyplývajúce výchovné správanie sú prejavujúcou sa zlozkou osobnosti smerom k dieťaťu. Začínajú sa formovať už v detstve rodičov a odrážajú skúsenosti a vzťahy s ich rodičmi, ich skúsenosti v škole a prejavujú sa aj v partnerských vzťahoch.

## Podľa psychológa Kurta Lewina rozlíšujeme tieto výchovné štýly:

- **Autokratický** – poskytuje malý priestor pre samostatnosť, posilňuje submisívnosť, pri veľkom tlaku môže vyvolať agresivitu k autorite.
- **Liberálny** – zapríčiňuje nízku výkonnosť, lebo požiadavky na deti sú slabé a nedostatočne sa kontrolujú ich požiadavky.
- **Demokratický** – je sociálne integračný štýl, vytvára citlivú atmosféru pre kooperáciu.

Dieťa sa učí, aby výkon a správanie malo čo najlepšie. Rodičia by sa mali správať tak, aby sa dieťa nebálo prísť, priznať si chybu, že niečo vyviedlo, za čo by malo byť potrestané. Je potrebné zvážiť, či úlohy boli primerané, a premýšľať o tom, aké boli príčiny neúspechu. Dieťa potrebuje mať pocit, že s ním bolo zaobchádzané spravodlivo. Nemôže žiť v situácii alebo v smutných obavách, že ho kedykoľvek zbije autorita, alebo že sa mu pokúsi vtláčiť svoju vôľu brutálnou silou.

## Odmeny vo výchove

Odmeny označujú psychológovia ako výchovný program s mierne negatívnym podtónom. Je dôležité nezabúdať na to, že odmeny by mali zostať iba doplnujúcim výchovným prostriedkom, že výchova prebieha na základe interakcie rodičov a detí. Psychologická interpretácia dôsledkov odmien, ale aj trestov vychádza z behaviorálnej koncepcie učenia a motivácie, v ktorej sa predpokladá, že záporným posilňovaním nežiadúceho správania toto správanie postupne vymizne v dôsledku snahy die-

Pochvala by nemala byť iba vecným a objektívnym konštatovaním o správnosti správania, Matějček ju chápe skôr ako vyjadrenie osobného vzťahu dospelého. Pri odmenách treba mať na zreteli aj to, že charakter jedinca sa vyvíja oveľa priaznivejšie v skromných pomeroch. Je dôležité, aby si dieťa vedelo uvedomiť, že na svete sa nič ľahko nezíska a že peniaze sa musia vynakladať na rozumné veci.

## Spolu k výchove

Treba kráčať s láskavým, ale rozhodným správaním, dôslednosťou a čestnosťou.

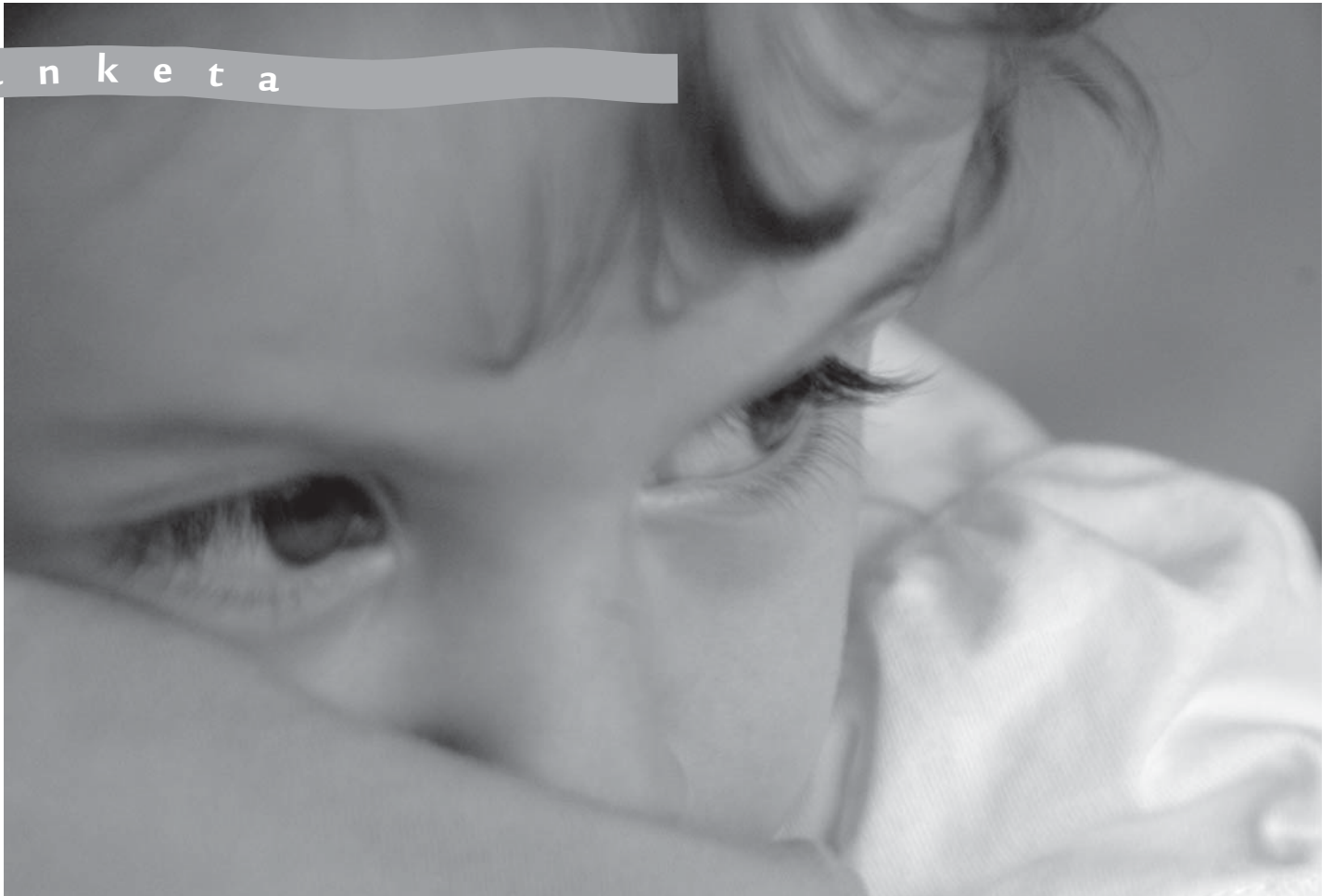


ťaťa vyhnúť sa nepríjemným následkom určitého konania. Odmeňovať vie najlepšie ten, kto dieťa dobre pozná. Treba mať vždy na zreteli individualitu dieťaťa, pretože pre dieťa je dôležité, keď mu chceme urobiť radosť. Profesor Matějček odmeny rozdeľuje na:

- **Telesné** – bonbón, pohladenie.
- **Duševné** – pokarhanie, pochvala.
- **Duchovné** – vďačnosť, odpustenie.

Dieťa uznáva autoritu, keď niekto niečo vie a niečo dokáže. Má úctu k práci a samo rado tvorí. Úcta k autorite sa nezíska násilím, krikom a bitím. Deti veľmi rýchlo vycítia, kto si svojím charakterom a prácou zasluhuje úctu a až potom uznávajú jeho autoritu.

PhDr. Iveta Šípošová



ilustračné foto

# TREST

## ANKETA:

**PRVÁ OTÁZKA:** AKO VÁS TRESTALI DOSPELÍ, KEĎ STE BOLI MALÍ A NEPOSLÚCHALI STE?

**DRUHÁ OTÁZKA:** AKO TRESTÁTE SVOJE DETI, KEĎ NEPOSLÚCHAJU?

1. Telesné tresty nepoznám, až na pár veľkých príserov. Takže moju osobnosť nezlomili, našťastie.
2. Telesné tresty neuznávam. Inšpirovala som sa Adlerovou psychológiou – LOGICKÉ DÔSLEDKY. Funguje to u malých detí, nie vždy sa to dá uplatniť, ale rodič má v rukách jasný nástroj a dáva mu to istotu. Mám ešte malé deti, uvidíme v puberte.

(Judita)

- 
1. Sem tam aj po zadku, aj facka, neskôr len krik a zlostná tvár.
  2. Skúšali sme všetko možné, aj po zadku (myslím, že som iba raz dala facku a oľutovala...). Kedysi sme trestali všetkým možným – písali sa tresty, strhávali sa peniaze, zakazovala sa telka a počítač, zvykla som veľa kričať... Teraz (hlavne odkedy som sa vrátila z prednášky Bryana Posta) už skoro vôbec netrestáme. Necháme deti zažiť prirodzené dôsledky (vyvalil dvere, musel prispieť z vreckového na frézu, aby sme mohli namontovať nové pánty – to už bolo dávno; keď sa hašterili a začali sa kopať

v aute navzájom, zastala som, oddelila ich a povedala, že ďalej sa nepohnem, pokiaľ sa neskludnia – a stáli sme aj 10 minút a skludňovali sa). Mám pocit, že čím menej trestám, tým menej sú tresty potrebné. Naozaj. Možno je to vekom, že sa ukludnili. P.S.: Ešte niečo o pochvale a treste. Súvisí to s tým, čo je v 8. kapitole knihy Bryana Posta, ktorú som preložila a ktorú si môžete prečítať v tomto čísle. Totiž, trest je reakcia a my by sme mali deťom odpovedať, a nie reagovať. Zaujalo ma, čo povedal Bryan Post na prednáške – ak som synovi sľúbil, že ho beriem do kina, a on potom spraví niečo zlé, tak si to vydiskutujeme, ale na kino to nemá žiaden vplyv. Ak by som ho nezobral do toho kina, tak by som mu tým hovoril – toto si spravil, tak ťa už odmietam. Celého. Lenže keď ho vezmem do toho kina, tak hovorím – vieme, že si spravil niečo zlé a riešime to, ale ešte stále ťa chcem. Veľmi sa mi to páčilo, lebo podobné dilemy sme doma zvykli riešiť dosť často. Zdalo sa mi, že ak ich vezmem do kina, akoby som im hovorila – kľudne si robte, čo chcete,

aha, ja vás za to odmením... Teraz už chápem, že to bol môj strach. Na druhej strane som videla, že keď im začnem všetko zakazovať, tak im chudákovi už nič neostane... Mali sme kvôli tomu spory aj s manželom, lebo on intuitívne robil to, čo bolo dobre, a povedal – predsa to nepreháňajme...

(Maruška)

1. Mama ma párkrát zbila prakerom (spisovne je to pracháč, ale tak sme tú vec nevolali), ale to len vtedy, keď ju moje správanie a jej obavy o moju budúcnosť úplne prevalcovali a ona sa prestala ovládať. Raz mi rodičia zakázali ísť sa pozrieť na vypreparovanú veľrybu (vlastne do nej). Trest mi vypršal, až keď kočovní vystavovatelia odišli, a tak som nikdy nebol vo veľrybe.
2. Už netrestám. Keď dieťa robí niečo, čo nechcem, aby robilo, tak mu to vysvetlím a požiadam ho, aby to nerobilo. Keď nerobí niečo, čo chcem, aby robilo, tak mu to vysvetlím a požiadam ho, aby to robilo. Hodne mi pomáha reálny svet so svojimi prirodzenými dôsledkami.

(Stano)

1. U nás boli aj fyzické tresty, síce zriedkavo, ale keď už – tak si to pamätám hlavne od otca – tenkým prútikom po zadku... Auuu!
2. Pošlem syna do inej miestnosti sa upokojiť, popremýšľať... Niekedy riadne kričím... A už u nás fungujú aj zákazy telky, bicykla... kamošov...

(Edita)

1. Klasickým trestom, a to zákazom pozerania telky, zákazom obľúbenej činnosti alebo príkazom opraviť si známky. Neobišlo sa to ani bez kriku a výchovného školenia. (Tie reči a kázanie mi strašne vadili, lebo som si bola aj bez toho vedomá, čo som urobila zle.)
- 2.. Trestám ich len v nevyhnutnom prípade, lebo ináč by to bolo stále, keďže pri nich sa toho veľa nedá presne dodržiavať vzhľadom

na ich poruchy. Väčšinou je to zákaz počítača alebo telky na určitý čas. Ďalej, nemôžu ísť na svoj krúžok alebo na turnaj, poprípade zruším niečo, čo som sľúbila a viem, že sa na to tešili. A robím niekedy to, čo moji rodičia, školím svoje deti. Aj tak nič nepomáha, takže to je asi jedno, navyše ešte mám aj pocit viny a som s toho hotová viac ako oni.

1. Bolo to také šedé v mojom detstve... Bolo to pekné, ale také starosvetké, kde sa vzťahy s malými deťmi nepestovali. Deti jednoducho existovali ako súčasť života, rodiny. Nespomínam si na žiadnu príhodu s trestom, len na nespočetné mamkine výlevy smútku a sklamaní nad staršími súrodencami. Akoby som neexistovala...
2. Dudrem rovnako ako mamka kedysi. To je prvá reakcia. Potom si to uvedomím, ale už je neskoro na dôveryhodný trest. Maximálne zakážem to, čo v prípade pochvaly je odmenou. Zoberiem na čas rozčítanú knihu alebo nepustím von. Ale vcelku vnímam svoje deti ako poslušné, ak ma niečo nahnevá, tak to, že sa zabudnú pri svojich aktivitách a neurobia poriadok s riadom, nepovysávajú byt. Ale inak nemám s nimi problémy v škole, s ich priateľstvami... Sú ozaj zlatí.

(Betka)

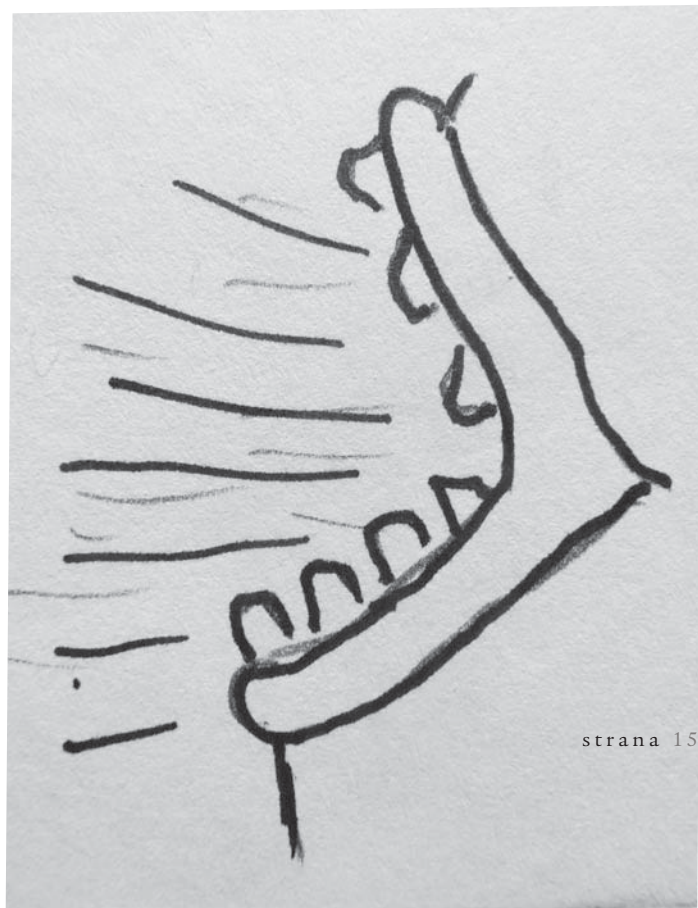
1. Kričali na mňa alebo som dostala po zadku.
2. Kričím na nich, ale to väčšinou nepomáha, tak začnem rozdávať zákazy telky, počítača atď. A vtedy to už zaberá. (Zatiaľ.)

(Mária)

1. Keď som ako malá zlostila a urobila niečo zlé, poslali ma do kúta alebo som mala zakázané: telku, sladkosti.
2. Tak isto potrestám svoje deti, niečo im zakážem, čo majú radi, a tak si to zapamätajú. A priznám sa, niekedy by si zaslúžili aj na zadok, ale to nejde, nemám ich preto, aby som ich bila, ale vychovávala a milovala.

(Bibiána)

Kresba: Jakub



UŽ VIAC AKO DESAŤ ROKOV SA VENUJEM FILIÁLNEJ TERAPII, O KTOREJ SA UZ VIAC KRÁT PÍSALO AJ V ČASOPISE NEBYŤ SÁM. AK VEĽMI ZJEDNODUŠÍM DEFINÍCIU, ČO TO VLASTNE JE, TAK MÔŽEM POVEDAŤ, ŽE JE TO METÓDA PORADENSKEJ PRÁCE, PRI KTOREJ SA RODIČ PO VÝSKOLENÍ ODBORNÍKOM NA TERAPIU HROU SÁM STÁVA TERAPEUTOM PRE SVOJE DIEŤA. RODIČIA DOMA REALIZUJÚ TZV. „HROVÉ POLHODINKY“, POČAS KTORÝCH SA SNAŽIA VYTVÁRAŤ NEPOSUDZUJÚCE, AKCEPTUJÚCE A CHÁPAJÚCE PROSTREDIE, KTORÉ ZLEPŠUJE VZŤAH MEDZI RODIČOM A DIEŤAŤOM, A TÝM PODPORUJE AJ OSOBNOSTNÝ RAST A ZMENU DIEŤAŤA AJ RODIČA. JEDNOU Z TÉM, O KTOREJ NA SPOLOČNÝCH STRETNUTIACH S RODIČMI DISKUTUJEME, JE AJ CHVÁLENIE DETÍ VERZUS POVZBUDZOVANIE DETÍ.



Zdroj: <http://www.the-parenting-magazine.com/tag/appreciation/>

r o z h o v o r

# Povzbudenie alebo pochvala

Napriek tomu, že pochvala aj povzbudenie sa sústreďia na pozitívne správanie a navonok sa zdá, že majú rovnaký význam, ponúkam vám zopár myšlienok, ktoré sa pokúsia poukázať na rozdiely medzi nimi

## Pochvala...

... podporuje závislosť dieťaťa tým, že ho učí spoliehať sa na vonkajší zdroj kontroly a motivácie, nie na sebakontrolu a vlastnú motiváciu. Dieťa sa naučí robiť veci preto, aby mala mama radosť, aby ho ocino pochválil, aby bola pani učiteľka spokojná. To je v poriadku, ale dieťa sa neučí robiť veci preto, že sa páčia jemu, ono je s nimi spokojné, ono má z nich radosť. Pochvala je snaha motivovať dieťa vonkajšou odmenou. Výsledkom je, že rodič, ktorý chváli dieťa, mu hovorí: „Ak urobíš niečo, čo budem považovať za dobré, odmením ťa tým,

že si to všimnem a ocením.“ Nadmerné používanie pochvaly môže mať negatívne následky. Deti sa naučia, že ich hodnota závisí od názoru iných. Pochvala sa sústreďuje na výsledný produkt, nie na proces – rodič je spokojný s tým, že dieťa dostane v škole jednotku, ale neocňuje to, koľko driny sa za jednotkou skrýva.

## Príklady:

„Ty si taký dobrý chlapec/dievča.“ – dieťa môže mať pochybnosti, či ho budete mať radi, aj keď niekedy nebude „dobré“.

„Dostal/a si jednotku, to je výborné!“ – dieťa z toho môže usúdiť, že má hodnotu len vtedy, ak dostáva jednotky.

„Páči sa mi, ako si to urobil.“ „Som na teba veľmi hrdý.“ – týmito výrokmi je povýšené hodnotenie rodiča nad hodnotenie dieťaťa.

## Povzbudenie...

... sa zameriava na vnútorné hodnotenie a účasť dieťaťa – podporuje rozvoj vlastnej motivácie a sebakontroly dieťaťa. Povzbudzujúci rodičia učia deti prijímať nedostatky, učiť sa z vlastných chýb (chyby sú výborným zdrojom učenia sa). Deti sa učia dôverovať si a cítiť sa užitočné v tom, čo robia. Keď komentujete snahy dieťaťa, skúste sa vyvarovať hodnoteniu výsledku ich činnosti. Pokúste sa vo svojom slovníku obmedziť používanie hodnotiacich slov (dobrý, šikovný, pekný a podobne, ale nebuďte sklamaní, keď vám občas hodnotenie vyklúzne z úst, dôležité je, že sa vôbec o to pokúsite. Rodičia na skupinách referujú, že až počas filiiálnej terapie si uvedomili, ako často používajú vo výchove slovíčka pochvaly). Pokúste sa nahradiť pochvalu slovami povzbudení, ktoré pomôžu deťom väčšmi si veriť.



Povzbudenie sa zameriava na snahu, zámer a dá sa vždy použiť. Deti, ktoré cítia, že ich úsilie je povzbudené, ocenené a uznané, si budujú vytrvalosť a odhodlanie a javia sa v živote ako schopné riešiť rôzne problémy.

## Príklady:

Vaše 6-ročné dieťa sa rozhodlo, že vás prekvapí a umyje riad. Drez je plný peny, na kuchynskej linke aj na podlahe je veľa vody, na zemi leží jeden rozbitý tanier. V prvom momente vám napadne skríknúť na dieťa, schmatnúť ho, nacápať mu na zadok a poslať ho za trest do izby. Lenže si uvedomíte, že zámer vášho dieťaťa bol **UROBIŤ VÁM RADOSŤ A POMÔCŤ VÁM**, chcete ho povzbudiť, aby sa v budúcnosti nebálo umývať riad. Preto poviete: „Chcel/a si ma prekvapiť a umyť riad“ alebo „Vidím, že si umyl/a všetky taniere úplne sám/sama.“ (Teda ocením úmysel dieťaťa alebo to pozitívne, čo sa mu podarilo, nie to, čo urobilo zle.)

Vaša piatačka má strach z matematikárky. V škole píše dôležitú písomnku. Učili ste sa s ňou viacero popoludní, išlo jej to, ale

z písomnky prinesie trojku. Môžete jej dať prednášku o tom, že sa nevie sústrediť, že si mala každý príklad poriadne prepočítať a že nabadúce sa s ňou učiť už nebudete, lebo to bol premárnený čas. Lenže vy viete, koľko času a energie venovala tomu, aby mala dobrú známku. Ale je trémistka a jej matikárka je naozaj dosť nepríjemná osoba. Preto poviete: „Veľmi ti záležalo na tom, aby si tú písomnku napísala dobre. Dnes ti to nevyšlo. Ale skúsime to nabadúce znova.“ (Oceňujete jej snahu a povzbudzujete ju k tomu, aby sa nevzdávala.)

## Zopár povzbudzujúcich fráz:

- „Podarilo sa ti to!“ alebo „Zvládol/la si to!“ – postaviť vežu z kociek, napísať sloh...
- „Tvrdo si na tom pracoval/a.“ – zlepšiť si známku v škole, naučiť sa zaviazat' si topánky...
- „Nevzdal/a si sa až kým si na to neprišiel/a.“ – ako sa otvára vrchnák na plastelíne, ako vypočítať príklad z matematiky...
- „Urobil/a si to celkom sám/a.“ – poliat záhradku, poupratovať si hračky v izbe...

- „Zdá sa, že máš plán.“ – čo bude robiť popoludní doma na dvore, ako sa bude cez víkend hrať s kamatátmi...
- „Vďaka, to bolo veľká pomoc.“ – keď vám dieťa s niečím pomôže...
- „Máš talent na (umývanie kolies na aute, prestieranie stola, čistenie zemiakov...). Môžeš mi s tým, prosím, pomôcť?“

## Na záver povzbudenie:

Oceňujte a akceptujte dieťa také, aké je (nepodmieňujte prijatie).

Podčiarkujte pozitívne časti správania.

Ukazujte deťom našu dôveru v nich, takže si začnú samé veriť.

Všímajte si snahu a zlepšenie (nevyžaduje výsledky).

Dávajte najavo ocenenie pomoci.

## Cvičenie

**Situácia:** Vaše dieťa pracovalo usilovne na tom, aby dalo dole vrchnák z plastelíny.

**Situácia:** Vaše dieťa sa veľmi sústreďí pri stavaní vysokej veže z kociek aj napriek tomu, že mu už dvakrát spadla, stále sa snaží.

**Situácia:** Vaše dieťa dlho a usilovne kreslí obrázok, použije všetky farby (vy však neviete identifikovať, čo nakreslilo), pozrie sa na vás a usmeje sa.

**Odpovede:**

1. „Podarilo sa ti to!“
2. „Nedarí sa ti, ale nevzdávaš sa.“ Alebo: „Si odhodlaný/á postaviť vysokú vežu z kociek.“
3. „Dal/a si si na svojom obrázku záležať.“ Alebo: „Dlho a usilovne si kreslil/a svoj obrázok.“

## Skutočný príbeh:

Otec – milovník áut – leštil svojho miláčika pre domom, syn sa motal okolo neho. Po chvíli otec začul čudný zvuk – syn držal v ruke kameň a ryl ním niečo do laku auta! Otec v hneve chytil francúzsky kľúč a uderil ním syna silno po ruke. Chlapec skončil s viacnásobnou zlomeninou prstov v nemocnici. Otec ho bol pozrieť v nemocnici, a keď prišiel rozlúštený späť domov, nahnevane kopol do svojho auta. Až vtedy si všimol, že jeho syn mu do laku auta vyryl srdce.

Viac info o filiálnej terapii nájdete na [www.terapiahrou.sk](http://www.terapiahrou.sk)

Mgr. Zuzana Tatárová  
detská psychoterapeutka

PTI – Inštitút Terapie Hrou, Coaching plus a PCA Inštitút Ister

Vás pozývajú  
na konferenciu  
**Poradenstvo a psychoterapia  
detí a dospelých**  
a workshop  
**Terapia hrou**

hlavný hosť:  
**Prof. Garry L. Landreth**  
svetová osobnosť terapie hrou,  
autor knihy *Play Therapy: The  
Art of the Relationship*, čestný  
profesor na University of North  
Texas, zakladateľ Centra pre  
terapiu hrou

19. - 20. Jún 2012: Konferencia  
21. - 22. Jún 2012: Workshop pod vedením G. L. Landretha

Evanjelická bohoslovecká fakulta Univerzity Komenského, Bartókova 8, Bratislava

Informácie a prihlásenie: [lucia.jenicka@gmail.com](mailto:lucia.jenicka@gmail.com)  
[www.coachingplus.org](http://www.coachingplus.org)  
[www.pca.sk](http://www.pca.sk)  
[www.terapiahrou.sk](http://www.terapiahrou.sk)

Cena vstupenky na konferenciu a workshop  
je najnižšia, ak sa prihlásite do 15. marca.  
Cena stúpne aj po 15. apríli a po 15. máji.  
Účast' na oboch akciách nie je podmienkou.

# Odkazy od detí

NA JEDNEJ BRATISLAVSKEJ ZÁKLADNEJ ŠKOLE SA PANI UČITEĽKA VIERKA SPÝTALA DETÍ, AKÝ ODKAZ BY POSLALI RODIČOM A UČITEĽOM NA TÉMU POCHVALA VERSUS TREST. A EŠTE SA ICH SPÝTALA, AKO BUDÚ PRISTUPOVAŤ K POCHVALÁM A TRESTOM, KEĎ VYRASTÚ A BUDÚ Z NICH RODIČIA. NIŽŠIE SÚ UVEDENÉ ICH ODPOVEDE. ZDÁ SA, ŽE SA Z NICH DÁ NIEČOMU PRIUČIŤ, NIEČO SI UVEDOMIŤ. (VĎAKA ZA TO VIERKE AJ DEŤOM.)

- Ja budem svoje deti dosť trestať za zlé veci, ale zase za dobré ich budem odmeňovať. Aby sa naučili, že za dobre vykonané veci im v práci dajú lepšiu plácu a pod. Moji rodičia so mnou problémy vždy vydiskutujú. Za dobré veci ma odmeňujú v podobe vymožeností, ktoré by som bez toho nemal.
- Aj pochvala aj trest sú rovnako dôležité. Keď budem raz rodičom, určite budem dávať dieťaťu, ktoré sa snaží a chce byť poslušné, menej trestov ako dieťaťu, ktoré sa nesnaží. Keby som bola učiteľka, žiadnemu dieťaťu by som nedala pätku za to, že úlohu má, len ju zabudne odovzdať. Ja by som mu verila. A robila by som to tak, že keď úlohu donesieš o deň neskôr, máš mínus 10 %. Pretože päťka je pre dieťa príliš krutý trest, podľa mňa. Ale určite treba dávať dieťaťu rovnako veľa trestov ako pochvál. Ale slabých.
- Mňa rodičia trestajú v dobrej miere. Nechvália ma moc, a to je dobre, lebo by som bol rozmazaný. Keby ma chválili moc, mal by som ako dospelý ťažký život. A keby ma trestali menej, tak by som si viac dovoľoval a tiež by som to mal potom v dospelosti ťažké.
- Keď budem dospelá, nechcela by som kričať na svoje deti, deťom je to veľmi nepríjemné. Myslím, že sa budem riadiť tým, že si spomeniem na svoje detstvo. Čo sa mi páčilo a čo nie. Nechcem deti do ničoho nútiť, mali by mať vlastné rozhodnutia. Moji rodičia ma občas chvália, ale viac si všimajú nedostatky. Niekedy na mňa naziapu, ale viem, že to nemyslia zle, ale aj tak je to nepríjemné. Tresty väčšinou nemávam, zákaz telky, počítača, veľmi pri nich netrávim čas.
- Trest doma je drsný. Trest doma nie je, že musíš zostať doma a nikam nepôjdeš, ale že ma rodičia zbijú a hotovo. Tresty nie sú fér. Keď ma sestra našťve, rodičom je to úplne jedno, potrestajú mňa. Pochvala zas ide menšiemu súrodencovi, mňa a brata oceňujú minútu.
- Doma som s pochvalou spokojný. Tresty sú primerané, napr. zakázaná televízia. Práve pre tresty sa snažím nedostávať do konfliktu. V škole je pochvala dosť podobná ako doma. Myslím, že nás učitelia dosť podporujú. Tresty sú adekvátne, aj keď nám to v tom momente nedopne. Keď budem rodičom, budem sa snažiť byť v tomto férový.
- Myslím si, že učitelia nás chvália za dobré veci. Je veľmi dobré, že nás chvália, lebo nás tým povzbudia. Tresty sú podľa mňa niekedy dobré a niekedy zlé. Lebo keď niekto robí opakovane niečo zlé a tresty nepomáhajú, sú zbytočné. Pomáhajú vtedy, keď pomôžu dotyčnému zlepšiť sa.
- Trest u mňa doma je psychologický. Vždy, keď urobím niečo zlé, rodičia mi to dajú najavo tým, že mi to slušne povedia a vysvetlia môj cieľ. Ja to beriem. Uvedomím si to vždy ešte predtým, ako mi to rodičia povedia. Poviem si, že to nie je dobré a sústredím sa na svoj cieľ, lebo viem, že toto tam nevedie. Čiže to je môj trest a myslím si, že je účinnejší ako fyzický trest alebo ako keby mi niekto vynadal.
- Je dôležité aj chváliť, aj trestať. Má to potom efekt na myslenie dieťaťa. To, čo sa naučí počas detstva, tak bude potom vychovávať svoje deti. Keď dostanem jednotku, rodičia ma pochvália, ale keď dostanem napríklad trojku, vynadajú mi. A tak je to dobré. Keď rodičov našťvem, zatrhnu mi napríklad počítač a potom čítam knihy. Na svoje deti by som zaviedla podobné praktiky. S trestami v škole nemám zatiaľ (našťastie) žiadne skúsenosti.
- Doma ma rodičia hlavne karhajú, ale už som si zvykla. Tresty sú rôzne, od zachov až po domáce väzenie, väčšinou na týždeň až pár mesiacov. Raz začas sa stáva, že ma aj pochvália, napríklad, keď s niečím pomôžem. Radšej by som bola, keby ma viac chválili, ale to je už iné. Trestá ma väčšinou mama, ale babka ma zas strašne poučuje, čo ona všetko musela robiť, keď bola v mojom veku, a potom sa k nej pridá aj mama a bla, bla, bla... vždy mi to vojde jedným uchom dnu a druhým von.
- Doma ma chvália dosť často. Trestajú ma tak, že mi zakážu telku, počítač alebo mp3-ku. Často ich nahnevám alebo mám zlé známky. Trestajú ma moc veľa. Odkaz rodičom? Menej trestajte! A ja ráno tak veľa nerozmýšľam, takže po mne nechcete o 6.00 učiť sa slovíčka! Odkaz učiteľom? Menej úloh a neposielajte nás tak často na sekretariát. Keď ja budem rodičom, budem deti chváliť. Ale nie moc. Nebudem ich veľmi trestať, iba občas. A budem ich povzbudzovať v ich cieľoch. Nebudem im brať mp3-ku.
- Občas sa mi zdá, že si doma vôbec nevšímajú to dobré, čo robím a nechvália ma. Skôr mám pocit, že si všimnú to zlé a dajú mi trest. Príde mi to nefér. Pochvala od učiteľa, samozrejme, poteší. Keď budem rodičom ja, budem sa snažiť moje deti veľa chváliť a všímať si to dobré, aby mali motiváciu. Myslím, že u nás doma to tak nie je, a tým pádom nemám ani chuť pomáhať. Ale budem aj trestať, aby si zas moje deti nemysleli, že si môžu robiť, čo chcú.
- Rodičia ma netrestajú. Keď urobím niečo, čo sa im neľúbi, pokarhajú ma. Podporujú ma hlavne v športe. Vždy idú so mnou na turnaje a starajú sa o mňa. V škole nás chvália pomerne fajn, len nám dávajú dosť veľa projektov, a tak aspoň nie sme hlúpi. Do života nás pripravujú dobre.
- Pochvala pre dieťa je dôležitá. Zväčša si jeho sebadôvera, rozhodnosť a aj vzťah k rodičom je iný. Ak dieťa nepochválite,

môže mať pocit, že na niečo nestačí, že na niečo nemá. Po pochvale dieťa cíti hrdosť a snaží sa viac aj kvôli tomu, aby ho rodičia chválili a boli naňho hrdí. Ja si pochvalu väčšinou vypýtam, rodičia ma až tak často nechvália. Chváliť a trestať deti je základ dobrej výchovy, určite sa to v neskoršej dobe na dieťati odrazí. Mňa trestali a vidím výsledok správania ostatných detí v škole a mňa.

- Rodičia ma chvália, ale nie moc. Väčšinou mi len vynadajú za zlé známky, tie dobré si nevšimajú. Trestajú ma fackami a berú mi telefón a comp. Bola by som rada, keby ma viac chválili, lebo to ma posúva dopredu a núti ma to uvažovať. Uvažovať o tom, že vlastne dakomu na mne záleží a že ma neberú ako samozrejmosť.
- Trest v škole, ak sa to dá tak nazvať, je určite potrebný. Aj keď niekedy možno trochu prehnaný. Niektorí učitelia iba upozorňujú, ale iní hneď posielajú preč z hodiny. Myslím, že bez trestov alebo dôsledkov by škola nemohla fungovať. Pochváľ v škole veľa nie je. Niektorí chvália viac, iní menej. Mňa osobne tie pochvaly nepovzbudzujú, ale iným to zjavne treba. Podľa mňa je pochváľ dosť.
- Tresty sú aj nie sú blbosti. Deti sa väčšinou poučia a už to s väčšou pravdepodobnosťou nezopakujú. Ale zároveň si môžu myslieť, že ich rodičia šikanujú a môžu utiecť alebo sa sťažovať. Tresty by mali byť primerané činom.
- Moji rodičia ma trestajú právom, niekedy sa stáva, že aj neprávom. Vtedy som smutná aj nahnevaná, ale hlavné je, že sa mi potom vždy ospravedlnia. S pochvalou som spokojná. V škole tresty nedostávam, lebo učiteľov rešpektujem. Lutujem ich ale, lebo ak nejaký žiak nepočúva, učiteľ ho môže potrestať tak, že ho pošle na sekretariát. Ale tým žiakom to nevadí a robia zle ďalej. Moja mama mi raz hovorila, že keď ona chodila do školy, trestali ich tak, že ich bili a bol kľud, nikto sa neodvážil odvrávať. Ja by som bola rada, keby ich bili aj teraz, lebo niektorí žiaci sú naozaj hrozní.
- Keď dostanem dobrú známku z nejakého testu, môžem si ísť kúpiť hru. Čo sa týka päťminútoviek, za to mi mama povie „výborne“ a oco tiež a potrasie mi

rukou. Ja od rodičov neočakávam nič viac, vlastne stačilo by mi aj menej. Keď dostanem zlú známku, tak mi povedia, že si ju musím opraviť. Keď vyhrám tenisový zápas alebo keď zahrám nejakú pesničku na klavíri, tak ma pochvália tiež a po tenisovom zápase ideme niekde na zákusok. Netrestajú ma fyzickými trestami, ale keď spravím niečo fakt zlé, tak na mňa počas konverzácie rozprávajú o tej veci zvýšeným hlasom. Niekedy mi zhabú PSP, PC alebo PS3 a vrátia mi to, až keď si spravím úlohy. A niekedy mi zatrhnú vreckové dovtedy, dokiaľ si neopravím známky.

- Rodič by mal chváliť primerane. Na druhej strane si myslím, že dieťa sa učí pre seba, nie pre rodičov, ale to je zas dvojsečné, lebo deti by sa bez tlaku rodičov prestali učiť. Domáce tresty by mohli deti motivovať, mali by byť primerané. Keď ja budem dospelý, budem sa snažiť vysvetliť dieťaťu, že sa učí pre seba a ako sa bude učiť na základnej, na takú strednú sa dostane a na vysokú takisto. Čím lepšia vysoká bude, tým lepšie sa uplatní a bude viac zarábať. A poviem mu, že jedného dňa to neolútuje.
- Čo sa týka školy, je podľa mňa trochu prísna. Ale som rada, že som na takej škole, lebo tým, že je to tu prísnejšie, nie sú tu kriky a nesprávajú sa tu všetci ako blbci, s prepáčením.
- Každú hodinu dá pani učiteľka 100 % za prácu na hodine tomu, kto sa najviac snaží a najlepšie sa správa. Dobrý je aj cestovínový systém, ale učiteľka nemôže zabúdať cestoviny každú druhú hodinu. Odchod na sekretariát je celkom dobrý nápad, ale len keď ideme preč až po tretej čiarke, po druhej je príliš skoro. Určite nie je dobrý nápad byť po škole alebo fyzické tresty. Ak to niekto zavedie k nám, tak zmením školu.
- No u nás doma je to tak, že pochváľ padá celkom veľa, ale nie tak samo od seba. Je to tak, že prídem domov a poviem, že sa mi niečo podarilo, a vtedy si rodičia uvedomia: „Ahááá, veď my by sme tomu nášmu synovi mohli dať pochvalu!“ Z pohľadu trestov je to tak, že ich padá tiež neúrekom, ale nie mne, ale môjmu mladšiemu bratovi, lebo tomu sa podarí

vždy urobiť nejakú hlúposť. Aby sme sa odnaučili robiť tie hlúposti. Takže je to také vyrovnané s pochvalami a trestami. V škole je to tak, že sa aj s kamarátmi pochválime, keď napríklad poviem: „Kúpil som si nové tričko a tenisky.“ A oni to pochvália tým, že povedia: „Cool, pekné, má to štýl“ alebo niečo podobné.

- Pochvala doma je, že je taká dobrá atmosféra a že mi viacero vecí dovoľia. Trest je, že nemôžem ísť na bicykel, lebo rodičia vedia, že je to moja najobľúbenejšia činnosť. Alebo niekedy ma mama aj vyšticuje. Keď ja budem rodičom, budem zakazovať mojim deťom to, čo sa im najviac páči, takže si to rozmyslia, či budú poslúchať, alebo nie.
- Rodičia si myslia, že byť dobrým a nosiť domov samé jednotky je samozrejmosť a netreba za to chváliť. Ale keď sa urobí niečo zlé, všimnú si to hneď a začnú to riešiť zákazmi. Podľa mňa by si mali rodičia viac všímať to pozitívne, a nie to negatívne. Mali by sa o to aspoň pokúsiť. Keď budem rodičom, určite sa budem snažiť deti chváliť vždy, keď to bude možné.
- Moji rodičia ma veľmi podporujú. To je výsledok toho, že mám aj dobré známky. Netrestajú ma. Podľa mňa aj podľa mojich rodičov je to zbytočné. Jeden môj spolužiak mi raz povedal, že dostáva tresty veľmi často. Už niekoľko rokov. Ale pomáha to? Že vraj nie. Koľko už dostal trestov a vôbec sa nezmenil!
- Chcela by som byť dobrým príkladom pre svoje deti a viesť ich správnym smerom. Bolo by dobré, keby ma rešpektovali a niekedy brali ohľad na to, že som dospelá. Aby chápali, že keď si neupracú izbu, tak ich do toho budem tlačiť, lebo nemám rada neporiadok. Ale keby ste sa pozreli teraz do mojej izby, tak by ste si to nemysleli. Ale hlavne chcem, aby sme spolu dobre vychádzali a aby ma mali radi.
- V mojom pubertálnom období ma mama veľmi nechválila, lebo sa mi do ničoho nechce. Zato trestov je dosť. Ale niekedy je z toho sranda. Raz som mal napísať niečo stokrát. Napísal som to len raz a potom som dal ctrlc a ctrlv. Keď som s tým prišiel za mamou, začala sa smiať a poslala ma do izby písať si úlohy.

(pokračovanie z minulého čísla)

# Od strachu k láske

## Kapitola 4

### Schopnosť a neschopnosť sa ovládnuť

„NIKDY SA PRI SVOJICH DEŤOCH NEVZDÁVAJTE, PRETOŽE NIKDY NEVIETE, KEDY SA IM PODARÍ PREKONAŤ NEJAKÚ VÝVINOVÚ FÁZU, KTORÁ IM POMOŽE LEPŠIE SA NAUČIŤ NAJVHODNEJŠIU DYNAMIKU SOCIÁLNEHO A CITOVÉHO PREŽÍVANIA.“

Sebaovládanie (regulácia) sa stalo populárnym pojmom, najmä v neurovede, pretože súvisí s ovládaním „afektu“, ovládaním emočného stavu a správania. Je to v podstate ako s hľadáním rovnováhy na hojdačke. Niečo vás vystresuje, ale ak sa vám podarí udržať rovnováhu, ani príliš nezosmutníte, ani sa príliš nenahneváte. To je sebaovládanie v rámci vášho rozsahu tolerancie – stupeň stresu, ktorý ešte dokážete tolerovať bez toho, aby vás vyviedol z rovnováhy.

Na druhej strane neschopnosť sa ovládnuť (dysregulácia) je stav, v ktorom sa naše telo nachádza, keď je v strese, ktorý prekračuje rozsah našej tolerancie. Keď sa nedokážete ovládať, nachádzate sa mimo schopnosti vášho tela a mysle tolerovať stres.

Zníženie alebo zvýšenie nášho vybudenia, ktoré som spomínal vyššie, sú stavy dysregulácie. Keď sa nahneváme, nie sme

schopní sa ovládať a sme vybudení. Ak sa nevieme ovládať a sme v stave zníženého vybudenia, stávame sa depresívnymi.

Náročné a ťažko zvládnutelné deti sú chronicky dysregulované a majú veľký problém so samoreguláciou. Schopnosť sa ovládať vám umožní pokojne sedieť, dávať pozor, sústrediť sa, usmiať sa, ráno vstať, povedať „dobré ráno“, zjesť raňajky, ísť do školy a zažiť v škole príjemný deň. Všetky tieto aktivity súvisia so schopnosťou ovládania sa. Bez tejto schopnosti bude dieťa trpieť počas každého dňa.

Dr. Perry o tomto stave u detí hovorí ako o „únose amygdaly“. Hneď ako amygdala prostredníctvom senzorických dráh (prostredníctvom toho, čo vidíme, cítime, počujeme, čoho sa dotýkame, čo chutnáme alebo cítime telom – dokonca aj cez našu teplotu) zaregistruje nebezpečenstvo, zareaguje na

to. Amygdala nie je súčasťou vášho „mysliaceho mozgu“. Je časťou vášho „emočného mozgu“ a je umiestnená priamo nad vašim mozgovým kmeňom.

Pamätáte si ešte príbeh chlapčeka, čo sa pokakával? Jeho amygdala bola unesená zakaždým, keď sa musel vyrovnáť s nejakou zmenou. Funguje to asi takto: Amygdala začíti nebezpečenstvo v danom prostredí a začne pumpovať tie dôležité stresové hormóny, ktoré idú do hypofýzy a dostanú sa až do hipokampu. Hipokampus sa považuje za modulátor amygdaly, pretože nám pomáha myslieť jasne počas stresujúcej situácie. Avšak v strese, keď sa naň hrnú všetky hormóny, je preň ťažké vykonávať túto funkciu poriadne.

Hipokampus je tiež do veľkej miery zodpovedný za našu krátkodobú pamäť. Pamätajte si, že v situácii, keď sa cítime prevalcovaný stresom, naše myšlienkové pochody

Bryan Post (zdroj: <http://recoverybus.com/category/bryan-post/>)





Bryan Post (zdroj: <http://recoverybus.com/our-team/>)

sa stávajú zmätenými, skreslenými, naša krátkodobá pamäť je potlačená. Takže deti, ktoré sú v chronickom stave dysregulácie, sú zmätené. Trpia skresleným myslením a potlačenou krátkodobou pamäťou, a preto mávajú v škole z času na čas problémy. Takže nečudo, že tieto deti často trpia ťažkosťami s učením.

Je to bežný úkaz. Dieťa, ktorému sa v škole naozaj darí, má urobiť štandardizovaný test. Učiteľ im celý týždeň hovoril: „Tieto testy sú veľmi dôležité. Musíme ich napísať veľmi dobre. Verím vám, deti, viem, že to dokážete.“ Nadíde deň testu a dieťa „zamrzne“, nedokáže jasne premýšľať.

Ak tento stresový stav pretrváva dlhodobo a presahuje nás, výsledky výskumov stresu ukazujú, že v hipokampe môže dôjsť k poškodeniu neurónov. Hipokampus môže dokonca vytvoriť nové nervové spojenia, ktoré spravujú dieťa citlivejším. Je to mechanizmus prežitia, ale buduje sa spôsobom, ktorý je v konečnom dôsledku deštruktívny.

Ak je amygdala stimulovaná, učí ju to, že má byť stále v strehu. V tomto stave zvýšenej ostražitosťi sa amygdala používa čoraz viac a hipokampus prestáva fungovať. Trpí tým schopnosť dieťaťa sústrediť sa, trpí tým schopnosť dieťaťa sa ovládnuť a trpí tým schopnosť dieťaťa vytvárať si pozitívne vzťahy s inými.

Hipokampus je tiež napojený na dôležitú časť nášho mozgu, ktorá sa nazýva orbito-frontálny kortex. Považuje sa za výkonné riadiace centrum pre všetky naše sociálne a citové vzťahy. To je príčinou, prečo majú

adoptované deti s problémovým správaním často problémy aj vo vzťahoch. Takže, ako uzdravíme hipokampus, ak bol poškodený častými únosmi amygdaly?

Mozog môžeme zmeniť dvoma spôsobmi: pozitívnym prostredím a pozitívnymi vzťahmi. A pozitívnym opakovaním oboch. Ak je stres prerušený na dlhšie obdobia, hipokampus sa dokáže zregenerovať. Orbito-frontálny kortex – sociálne a emočné riadiace centrum – je jednou z mála oblastí mozgu, ktorá sa dokáže vyvíjať počas celého života.

Predtým, ako sa pohneme ďalej, chcel by som spomenúť niekoľko vývinových míľnikov každej mozgovej štruktúry a povedať vám o najnovších objavoch, ktoré menia rodičovskú platformu.

Amygdala je „online“ (zapojená) pri narodení. Rastie rovnakou rýchlosťou ako mozgový kmeň. Keď dieťa dosiahne vek 18 mesiacov, amygdala je už plne vyvinutá. Vďaka tomu je dieťa schopné vyčítať nebezpečenstvo, stres a strach. Na druhej strane hipokampus – časť mozgu, ktorá prispieva k upokojeniu a pomáha dieťaťu jasnejšie myslieť a nemať pocit úplného „prevalcovania“ stresom – nemá ukončený vývoj až do 36-teho mesiaca života. Je to dôležité, lebo nám to poskytuje neurologické vysvetlenie toho, prečo nemáme pripustiť, aby sa deti „preplakali k spánku“. Pre ich vyvíjajúce sa mozgové štruktúry je to príliš stresujúce. Vedie to k stresovaným a prehnane citlivým detičkám. Pre deti to nie je ideálny stav, pretože oni sa už aj tak potýkajú s priveľa stresmi, počínajúc rôznymi jasľami, vyro-

benými náhradami materského mlieka, spaním v postieľkach namiesto rodičovských postelí atď.

Takže, ak sa to dá, keď pomáhate svojmu dieťaťu zaspáť poobede alebo večer, ľahnite si s ním, pokiaľ nezaspí, ak nie je možné, aby s vami spalo v rodinnej posteli. Pomôže mu to naučiť sa pod vašim vplyvom regulovať svoj vnútorný stav do spánku.

Ďalším zaujímavým poznatkom je fakt, že orbito-frontálny kortex nedokončí svoj vývin, až kým nedosiahneme vek 25 rokov! Časť nášho mozgu, ktorá je najviac zodpovedná za to, ako sa nám darí v spoločnosti, nie je plne vyvinutá, až kým sa nedostaneme poriadne ďaleko do ranej dospelosti. 18-ročných voláme dospelými, ale pritom im ešte chýba sedem rokov k tomu, aby boli ich mozgy neurologicky vybavené fungovať ako dospelé. Treba tiež pripomenúť, že systém mentálneho zdravia často hovorí, že dieťaťu sa už nedá pomôcť alebo je predurčené fungovať nejakým spôsobom. Ale pokiaľ dieťa nedosiahne vek 25 – 28 rokov, stále je obrovská príležitosť, aby nastalo uzdravenie a zmena.

Ako som už povedal, orbito-frontálny kortex patrí do tej časti mozgu, ktorá sa môže vyvíjať po celý život, takže kým dýchame, je nádej na zmenu. Pozrite sa, napríklad, na apoštola Pavla alebo svätého Františka. Nikdy sa pri svojich deťoch nevzdávajú, pretože nikdy neviete, kedy sa im podarí prekonať nejaký vývinový míľnik, ktorý im pomôže naučiť sa tú najvhodnejšiu dynamiku sociálneho a citového prežívania.

## Oxytocínová odozva

„KAŽDÉ KONANIE NASMEROVANÉ VOČI DIEŤAŤU MUSÍ BYŤ ZAMERANÉ NA TO, ABY SPŮŠŤALO JEHO OXYTOCÍNOVÚ ODOZVU.“

V nasledujúcich riadkoch by som sa chcel s vami podeliť o jeden z najvzrušujúcejších objavov, o akých som počul (za dosť dlhú dobu). Tento poznatok môže potenciálne zmeniť spôsob, akým sa správame k všetkým deťom. Volá sa oxytocínová odozva. Ak máte záujem o názornú, špecifickú laickú informáciu o tomto vedeckom pokroku, navrhujem, aby ste teraz prestali čítať, išli na PostInstitute.com a zakúpili si knihu od Susany Kachinskej *The Chemistry of Connection* (Chémia pripojenia). Nežartujem. Prestaňte čítať a teraz si objednajte tú knižku – je to dôležité!

Kniha *The Chemistry of Connection* skúma málo diskutovaný hormón vylučovaný hypotalamom, ktorý sa volá oxytocín, ale aj anti-stresový hormón a niekedy hormón citového puta, pretože má schopnosť upokojiť. Ako som už vysvetlil, keď amygdala vylučuje stresové hormóny, tie putujú cez hypofýzu. Pri hypofýze je umiestnený hypotalamus. Keď stresové hormóny prechádzajú hypotalamom, ten by mal zahájiť oxytocínovú odozvu a zároveň zaplaví telo oxytocínom. Tento hormón pomáha regulovať telový systém stresovej odozvy.

Oxytocín sa všeobecne používa počas pôrodu, pretože je potrebný na to, aby sa začali kontrakcie. Je to tiež kritický hormón, ktorý sa vylúči, keď matka dojčí novorodenca. Hrá dôležitú úlohu pri vzniku väzby medzi matkou a deťom – čo sa nazýva proces pripútania. Pripútanie je možné vďaka schopnosti oxytocínu regulovať systém tela a mysle.

Môžete sa opýtať, aký to má význam pre výchovu. Množstvo významov je také veľké, že sa do všetkých ani nebudem púšťať, ale pre začiatok spomeniem, že výskum ukázal, že oxytocínová odozva je naučenou odozvou. Nie je to niečo, čo by sa vyskytvalo prirodzene. Na iniciovanie oxytocínovej odozvy je potrebné poskytnúť prispôbenie a pozornú starostlivosť. Bez prispôbenia a pozornej starostlivosti sa táto reakcia primerane nesformuje, keď má čeliť chronickému stresu, zneužívaniu alebo citovej neprítomnosti. Takže adoptované dieťa môže vyrastať so zle vyvinutým systémom oxytocínovej odozvy, kvôli čomu je náchylné na dlhotrvajúce stavy stresu, zvýšenej úzkosti, agresie, depresie a množstvo ďalších emočných podnetov.

Naopak, prispôbenie a pozorná starostlivosť môže pomôcť vášmu adoptovnému dieťaťu získať zdravú oxytocínovú odozvu a ono bude schopné sa lepšie zapojiť do zdravých sociálnych a citových vzťahov. A mohli by sme pokračovať, ako veľmi to môže pomôcť vášmu dieťaťu lepšie sa ovládať, rozvinúť bezpečné vzťahy a cítiť sa lepšie. Základom je, že k tomuto všetkému je potrebný oxytocín.

Z tohto výskumu vyplýva, že nemôžeme poprieť dôležitosť pozornej a láskavej starostlivosti. Verím, že toto je najväčší objav v histórii rodičovstva týkajúci sa zdravého pripútania. Každé konanie smerom k dieťaťu musí byť zamerané na to, aby spúšťalo jeho oxytocínovú odozvu. To zahŕňa, ale neobmedzuje sa na usmianie, prítomnosť, počúvanie, objatie, podržanie, hojkanie, hranie, rozdelenie sa o jedlo, smiech, masáž, trpezlivosť, vytváranie očného kontaktu, povzbudzovanie, nezahanbovanie, neobviňovanie, nehrozenie a nekričanie. Keď to ako rodič pobabrete, znamená to vrátiť sa k dieťaťu a úprimne sa ospravedlniť. Práve ste boli pomazaný vybraným hormónom revolúcie lásky!

Moc oxytocínovej odozvy je obrovská. Verím, že je naozaj dôležitá. Pozorne nad tým popremýšľajte, pretože žijeme v takej stresujúcej a ohrozujúcej spoločnosti, že sa nám iba zriedkavo darí prerušiť stres, čo deti prežívajú. Príliš často ich to premáha bez toho, aby mali príležitosť na dlhšie trvajúcu reguláciu. Množstvo vecí, o ktorých si myslíme, že sú pre tieto deti pozitívne, vytvára pre nich neskôr viac stresu a problémov. Sú to veci ako skorá socializácia, tlak dosahovať atletické a akademické výsledky, tradičné techniky trestov ako je ťapnutie po zadku, krik, izolácia, vylúčenie na nejaký čas, modifikácia správania a dôsledky. Takéto bežné praktiky vytvárajú minimálnu príležitosť na to, aby sa začala oxytocínová odozva, takže sa nedostaví ani regulácia. Namiesto toho sú naše deti ponechané vo väčšom strese, úzkosti a rozčúlení, ako vedľa uniesť.

ilustračné foto



# Vezy a úrovně paměti

„NAJDŮLEŽITĚJŠIE PRVKY VÝCHOVY SÚ VO VÝRAZOCH TVÁRE, V NAČASOVANÍ, V INTENZITE, V TÓNE HLASU, V GESTÁCH A V OČNOM KONTAKTE. AK VIETE, AKO ZAUJAŤ DIEŤA NA ÚROVNI JEHO STAVU... MOŽETE DIEŤA POZITÍVNE OVPLYVNIŤ.“

Bruce Perry povedal: „V čase stresu sa všetci vraciame do vývinovej zóny komfortu.“ Znamená to, že vaše dieťa sa emocionálne vráti do ranej skúsenosti traumy. Volám to „traumová ohrada“. Vždy, keď sa vaše dieťa cíti vystresované, zapne sa jeho traumová ohrada, a ono sa vráti do veku tejto traumovej ohrady. Výskumy ukazujú, že v čase veľkého stresu sa dospelí môžu vrátiť do detstva. Preto sa môžete stretnúť s 13-ročným dieťaťom, ktoré sa v škole chová akoby malo tri roky. Ak spomeniete jeho učiteľke, že jeho traumová ohrada je vo veku troch rokov, učiteľka častokrát povie: „Máte absolútnu pravdu! Správa sa úplne ako trojročná.“

Všetci môžeme rátať svoj vek tromi spôsobmi: kognitívny vek (súvisí so stupňom rozvoja nášho myslenia – pozn. prekladateľky), emočný vek a chronologický vek. Chronologický vek je rovný počtu rokov, ktoré sme prežili, ale kognitívny a emočný vek súvisia s naším vývinom. Takže, čo sa stane s trinásťročnou, ktorá sa chová ako trojročná? Jednoznačne, nie je to jej chronologický vek. Ak je stres dostatočne veľký a regresia priviedla dieťa do infantilného veku, kognitívne procesy dieťaťa môžu byť dočasne narušené a kognitívny vek dieťaťa sa tým zníži na tri roky. Návrat do emočného veku troch rokov v takýchto situáciách je veľmi častý. Tu je príklad.

Predstavme si, že toto 13-ročné dievča chodí do školy, cíti sa pod stresom a vráti sa do veku troch rokov emocionálne aj kognitívne. Hovorí: „Tú úlohu neviem spraviť! Ja to neviem!“ Možno odpovieme: „Bude to v poriadku, včera si to už dokázala! Viem, že to dokážeš aj dnes!“ Keď si začneme takto vymieňať názory, čo z toho vznikne pre naše dieťa? Ďalší stres!

Okrem týchto vývinových štádií/vekov máme aj štyri úrovne pamäti: kognitívnu, emočnú, motorickú a stavovú. Zdá sa, že kognitívnu úroveň pamäti môžeme ovplyvniť najľahšie. Kognitívna úroveň pamäti zahŕňa koncepty ako  $2 + 2 = 4$ , mená, telefónne čísla, adresy atď.

Keď sa presunieme do emočnej pamäti, nastupujú procesy ako rozpoznávanie tváří. Ráno môžem niekoho stretnúť a dozvedieť

sa jeho meno, ale pokiaľ som nevynaložil cieľené úsilie, aby som sa to meno naučil naspamäť, do poobedia môžem už meno celkom ľahko zabudnúť. Možno ho neskôr stretnem a prvá vec, čo spravím, bude, že sa usmejem a pozriem na neho. Okamžite na neho zareagujem, ale bude to reakcia založená na láske, a nie na strachu. Možno poviem: „Pamätám si vás,“ a on možno povie: „Áno, ráno sme sa videli v reštaurácii.“ A ja môžem povedať: „Aha, Jozef!“ Vtedy sa mi už zapla aj kognitívna pamäť. Emočná pamäť vstupuje do hry, keď vidíme nejakú tvár alebo keď máme pocity alebo emócie spojené s nejakou osobou.

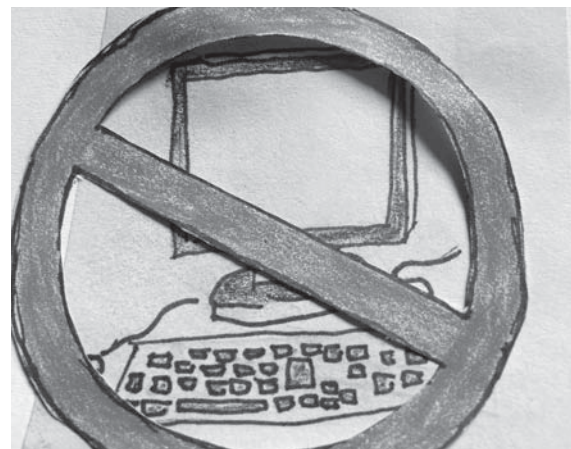
Nezabúdajme, že emócie (city) a pocity nie sú to isté. Emócia/cit je to, čo cítime telom. Na druhej strane pocit je to, čo vytvoríme v mozgu kognitívnym procesom. (Napríklad: Emóciou môže byť nepríjemné zvieranie žalúdka pred skúškou. Rôzni ľudia to môžu opísať ako rôzne pocity – niekto povie: „Som nervózný.“ Iný povie: „Bojím sa.“ – pozn. prekladateľky.)

Nasleduje motorická úroveň pamäti, ktorá je v nevedomí. Zahŕňa aktivity ako chodenie, rozprávanie, žmurkanie, písanie plniacim perom, poškrabanie sa na hlave. Málokedy premýšľame: „Teraz žmurkám.“ – pretože sa to deje nevedome. Pokiaľ neupriamime svoje vedomie na nevedomú akciu, ostáva nevedomou.

Nakoniec ostala stavová úroveň pamäti, ktorá je pre našu diskusiu najdôležitejšia, pretože sa predpokladá, že trauma má dopad na stavovú úroveň pamäti. Táto úroveň pamäti sa spája s mozgovým kmeňom. Vyvíja sa v počiatkoch života. Predpokladá sa, že obdobie in utero (v maternici) až do konca prvých štyroch rokov života je najdôležitejším pre rozvoj nášho mozgu a aj pre všetky skúsenosti.

John Bowlby, otec teórie pripútania, vo svojej prelomovej práci Secure Base (Bezpečná základňa) hovorí: „Prvé tri roky nášho života vytvoria základné vzorce všetkých našich budúcich vzťahov.“ Vieme, že ešte pred narodením sa v našom mozgu vyvinuli všetky neuróny, ktoré budeme mať do konca nášho života. (Najnovšie výskumy ukazu-

jú, že táto téza už nie je všeobecne platná a ukázalo sa, že mozog je schopný tvoriť nové neuróny aj počas života, no ich produkcia je nepomerne nižšia v porovnaní s obdobím pred narodením – pozn. prekladateľka.) Tesne pred narodením prebehne triediaci proces, keď mozog zničí niektoré nepotrebné neuróny. Je veľmi dôležité porozumieť tomu, že vysoké hladiny stresu a traumy majú dopad na stavovú úroveň pamäti a vplyvajú na črty našej osobnosti. Perry hovorí: „Stavy sa stávajú črtami.“ Čo sa stane na úrovni stavovej pamäti, to vplyva na rozvoj osobnosti.



Kresba: Jakob

Čiže, ak dieťa na tejto úrovni prežilo traumy, je to mimoriadne závažné.

Vedci tiež hovoria, že stavová úroveň pamäti sa dá aj najťažšie ovplyvniť. Z pohľadu našej tradičnej terapie rozprávaním je to pravdivé tvrdenie, ale keď začneme pracovať z pohľadu emócií a s nasmerovaním na oxytocínovú odozvu, už to pravda nie je. Problémom je, že vo všeobecnosti toľko pracujeme z kognitívneho pohľadu, že nám unikajú dôležité šance ovplyvniť úroveň stavov. Jednoducho treba začať zapájať stavovú úroveň.

Potrebuje si uvedomiť, že rodičovstvo je oveľa väčšmi emočnou než kognitívnu aktivitou. Najdôležitejšie prvky výchovy sú ukryté vo výrazoch tváre, dobrom načasovaní, intenzite, tóne hlasu, gestách a v očnom kontakte. Toto sú tie najvplyvnejšie spôsoby, akými sa dá dostať k stavovej úrovni pamä-

ti dieťaťa. Stavová úroveň detí, ktoré zažili traumu, je prístupná 24 hodín denne. Ak viete, ako zapojiť stavovú úroveň vášho dieťaťa, ktorá si žiada viac ako samotné rozprávanie, môžete dieťa pozitívne ovplyvniť.

Napríklad, aby som zapojil vašu stavovú úroveň, jediné, čo potrebujem spraviť, je prestať rozprávať a dotknúť sa vás. Položením ruky na vaše rameno zapojím vašu stavovú úroveň. V tom okamihu sa vaša pozornosť začne sústreďovať na to, či som bezpečnou osobou alebo znamenám hrozbu. Toto všetko sa udeje bez jediného slova, ale udeje sa to na stavovej úrovni.

Stavová úroveň je vždy prítomná a vždy prístupná, ale my častokrát posilňujeme stavovú úroveň negatívnym spôsobom. Dr. Perry hovorí: „Všetci sa pri strete s novou udalosťou správame tak, že ju spočiatku považujeme za hrozbu, až pokiaľ sa nepresvedčíme o opak.“ Je to automatické. Uvedomte si, že každá zmena/presun, ako je napríklad presunutie sa z jednej strany miestnosti k dverám, je novou udalosťou. Reakcia adoptívneho dieťaťa na novú udalosť je zintenzívnená vďaka jeho ranej skúsenosti mozgu a tela. Jeho amygdala je citlivejšia, takže zmeny/presuny môžu byť veľmi traumatické.

Čo sa stane, keď poviete dieťaťu, ktorého amygdala sa stala precitlivejšou: „Bryan, postav sa a odíď!“? Dieťa sa zastaví a povie: „Nie!“ Čo by povedal typický dospelý, keby mu niekto povedal: „Postav sa a odíď!“? Dospelý by na chvíľu zastal a opýtal sa, prečo ho tá osoba posielala preč, ale zároveň by sa

už začal hýbať smerom k dverám, pretože v svojom mozgu by si dokázal povedať: „Nič hrozné mi nehrozí.“ Ale dieťa, ktorému niekto povedal, aby odišlo, sa preľakne, lebo takýto príkaz sa preň stane okamžite obrovským ohrozením. V mnohých situáciách to vyvoláva pocit podobný strachu o život. Dieťa „zamrzne“ iba kvôli tomu, že mu niekto povedal, aby sa postavilo a odišlo.

Môžete sa spýtať, čo je na tom také ohrozujúce. Mohol by som na to odpovedať zdĺhavo, ale zjednoduším to tým, že sa opýtam: „Čo ak?“ Čo ak niekto v minulosti požiadal dieťa, aby odišlo a zobral ho sociálny úrad alebo polícia a už sa nikdy nevrátilo? Alebo ako v prípade s bábätkom, odídenie znamená, že už mamu nikdy neuvidím? Viete zachytiť obrovský rozmer, čo môže nadobudnúť aj tá najjednoduchšia požiadavka na adoptované dieťa? Nanešťastie sme vždy pohotoví to rýchlo nalepiť na dieťa ako znak jeho panovačnosti alebo neposlušnosti. Aké smutné nepochopenie toho, čo sa odohráva v srdci adoptovaného dieťaťa.

Na hodinách psychológie sme sa naučili, že na ohrozujúcu udalosť reagujeme dvoma základnými spôsobmi: bojom alebo útekom. V priebehu posledných 20 rokov vedci doplnili ešte tretiu reakciu – zamrznutím. (V angličtine 3F: fight, flight, freeze – pozn. prekladateľky.) Aj keď je reakcia zamrznutím nová, je pre nás dôležitá, pretože je prvou reakciou, ktorú používame všetci. Predtým ako začneme bojovať alebo utekať, zamrzneme. Nikto sa len tak nerozbehne a nezačne sa biť. Nikto automaticky neuteká preč. Všetci naj-

prv zamrznú na tak dlho, aby zistili, či majú druhú osobu považovať za hrozbu.

Odozva bojom prichádza až po zamrznutí. Najprv pocítite strach. Hnev je mechanizmom prežitia, pretože sa nepoužíva na bitku a útok, ale na to, aby sme iných od seba odohnali. Preto, keď sa príliš priblížite k hniezdu nejakého vtáka, samička začne škriekať. Keď sa budete ďalej približovať, zaženie sa na vás. Ukazuje vám, že je nahnevaná, ale koreňom toho hnevu je jej strach. Stávame sa zlostnými, len keď sa bojíme.

Takže je dôležité pochopiť, že keď dieťa vníma niečo ako novú udalosť – a pre traumatizované dieťa môže byť novou udalosťou ľubovoľná situácia –, jeho prvou reakciou je zamrznutie. Po nej môže nasledovať boj (hnev) alebo útek (stiahnutie sa do seba). Závisí to od toho, či má dieťa zvýšený alebo znížený stav vybudenia.

Preto majú tieto deti toľko problémov s presunmi z domu do auta, z jednej triedy do druhej, alebo aj z obývačky do kúpeľne. „Všetko je boj,“ hovoria rodičia a majú pravdu. Ak sú v hre mechanizmy prežitia, všetko je boj.

Zoberme si takýto scénar: Vychutnávate si večer so svojím dieťaťom a ste veľmi pokojná. Poviete: „Samko, prosím ťa, vynes smeti.“ Problém je, že Samko práve pozerá televíziu a vy ho žiadate o zmenu. Povie: „Ahm, ahm, ahm,“ ale pozerá ďalej na telku. Nie ste vystresovaná, tak necháte Samka tak. Asi o 5 minút poviete: „Samko, naozaj potrebujem, aby si vynesol smeti.“ Tentokrát sa Samko zdvihne a vynesie smeti. Bez týchto piatich minút, by Samkova amygdala reagovala asi takto: „Je to hrozba, je to hrozba, je to hrozba!“ Ale ten čas navyše, ktorý ste nechali na zmenu v jeho mozgu, umožnil, aby sa naštartoval hipokampus so správou: „Možno to nie je až taká hrozba.“ Samko bol schopný sa emocionálne pripraviť na vypnutie televízora a vynesenie smetí. Stal sa pružnejším, pretože mal čas sa ovládnuť (regulate).

Adoptívne deti sú chronicky nepružné. Sú nepružné, pretože sú zamrznuté, často zaseknuté v reakcii zamrznutia. Skúsme si teraz predstaviť, čo by sa stalo, keby ste stratili so Samkom trpezlivosť, lebo nevynesol smeti. Predstavme si, že sa rozhneváte a poviete: „Vynes tie smeti UŽ AJ!“ Čo sa stane v Samkovom mozgu? Bude väčšie vystresovaný a prestrašený. Zapne sa amygdala, nedôjde k oxytocinovej reakcii a jeho hipokampus si nedokáže robiť svoju prácu. Takéto bežné rodičovské reakcie bezpochyby prechádzajú do rokov a rokov negatívneho učenia medzi rodičmi a deťmi iba kvôli nedostatku porozumenia.

ilustračné foto





## Kapitola 7

# Skúmanie pod povrchom

„DEŤOM SA STANE TO, ŽE ICH ONÁLEPKUJEME PODĽA ICH SPRÁVANIA AKO HYPERAKTÍVNE, NEPOSLUŠNÉ ALEBO AGRESÍVNE. V OKAMIHU, KEĎ TO UROBÍME, STÁVAME SA VINNÝMI Z TOHO, ŽE SME SA POZERALI IBA NA ŠPIČKU ĽADOVCA.“

Je dôležité pochopiť, čo sa deje pod povrchom správania sa adoptívneho dieťaťa. Ak sa práve plavíte v kanoe a zbadáte obrovský kus ľadu, čo poviete svojmu spoločníkovi? „Je tu ľadovec!“ Ale to, čo vidíte, nie je celý ľadovec: je to iba špička ľadovca. Vedci hovoria, že iba 10 % – 15 % ľadovca je nad povrchom a zbytok sa nachádza pod vodou. Tá veľká ľadová štruktúra, ktorá vyčnieva z vody, je iba 10 % – 15 % z veľkosti toho, čo je pod povrchom. Presne to isté môžeme povedať o správaní adoptovaného dieťaťa. Keď vidíme správanie dieťaťa, vidíme iba špičku ľadovca.

Deťom sa stane to, že ich onálepkujeme podľa ich správania ako hyperaktívne, neposlušné alebo agresívne. V okamihu, keď to urobíme, stávame sa vinnými z toho, že sme sa pozerali iba na špičku ľadovca. Naše uzávery sme postavili výlučne na správaní, ale my musíme pochopiť niečo hlbšie, ako je len správanie.

Musíme sa dostať na dno a plávať tam, kde leží zbytok ľadovca. Ale vtedy sa zapnú naše vlastné strachy. „Je to príliš veľké! Poďme naspäť na špičku.“ Chceme ignorovať, čo je pod povrchom, ale riešenie vyžaduje,

aby sme odstránili celý ľadovec. Môžeme sa pokúsiť začať ho osekávať od špičky, ale čo sa potom stane? Ďalšia vrstva ľadovca, ktorá ležala pod tým, vypláva nahor hneď, ako to bude možné. To, čo musíme spraviť, je zaplávať nadol s nejakým dynamitom a odstreliť ľadovec odspodu. Keď sa o situáciu postaráme odspodu – od zdroja –, špička iba odpláva preč. Pri náročných deťoch, deťoch, ktoré majú za sebou traumatickú históriu ako adoptované deti, sa musíme dostať pod správanie a vyrovať sa s problémom na tejto úrovni.

## Kapitola 8

# Stresový model TM

„V ŽIVOTE SVOJHO ADOPTOVANÉHO DIEŤAŤA MÔŽETE SPÔSOBIŤ TEN NAJVÄČŠÍ ROZDIEL, KEĎ SA NAUČÍTE, AKO ODPOVEDAŤ, A NIE REAGOVAŤ NA JEHO SPRÁVANIE.“

Stresový model TM, jednoduchý teoretický vzorec, ktorý používam vo svojej práci, tvorí veľkú časť novej paradigmy. Samozrejme, jeho jednoduchosť ho robí pre ľudí ľahko uchopiteľný. Naša spoločnosť sa nepozerala na veci jednoducho. Prečo? Súvisí to znova so stresom, ktorý kazí schopnosť hipokampus jasne premýšľať. Pretože stres spôsobuje zmätené a nejasné rozmýšľanie, keď sa nachádzame v stave stresu, máme tendenciu vidieť veci zložitejšie, než v skutočnosti sú.

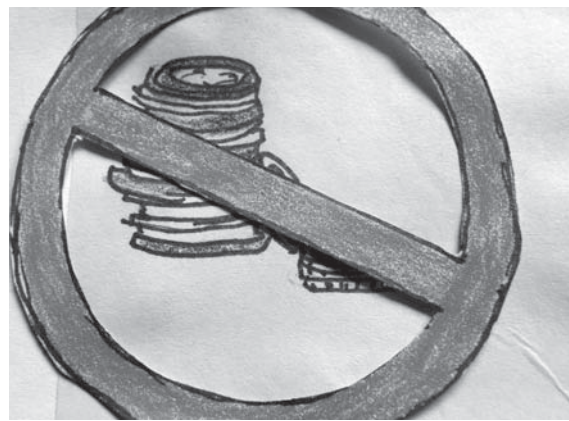
V celej svojej jednoduchoosti Stresový model TM hovorí, že všetko správanie vychádza zo stavu stresu. Medzi správaním a stresom sa nachádza primárna emócia. Pamätajte si, že existujú iba dve primárne emócie: láska a strach. Pomocou výrazu, spracovania a pochopenia strachu, môžeme upokojiť stres a obmedziť správanie. Tento model sa mi s veľkým úspechom podarilo použiť aj v tých najťažších prípadoch.

Pamätáte sa na 11-ročného chlapca, ktorý sa nevedel prestať pokakávať? Je to ukážkový príklad správania, ktoré vychádza zo stavu stresu. Základný princíp Stresového modelu TM súvisí s rozdielom medzi odpovedaním a reagovaním – niečím, čo sa rodičia musia naučiť. Rodič môže v živote dieťaťa spôsobiť ten

najväčší rozdiel, ak sa naučí, ako odpovedať, a nie reagovať na správanie svojho dieťaťa.

Zoberme si, napríklad, klamanie. (Klamaniu sa budeme detailnejšie venovať v nasledujúcej kapitole.) Keď dieťa klame, rodič má príležitosť odpovedať alebo reagovať. Ak rodič reaguje, môže povedať: „Neklam!“ Na druhej strane odpoveďou môže byť: „Fíha, niečo sa s tebou určite deje.“ Samozrejme, stav reakcie je živý iba strachom, ale aj odpovedanie zahŕňa strach. Aby sme dosiahli stav odpovede, rodič sa možno potrebuje so sebou porozprávať a povedať: „Môžem byť pokojný a odpovedať, a viem, že všetko bude v poriadku.“ Lenže dôverovať tomuto tvrdeniu môže tiež naháňať strach.

Prečítajte si, čo považujem za ideálny príklad odpovede. Vnuk veľkého Mahatmá Gándhího mal raz vyzdvihnúť svojho slávneho starého otca na letisku. Prišiel neskoro, a keď sa ho starý otec opýtal, prečo meškal, vnuk zaklamal. Ale jeho starý otec už medzitým niekomu zavolať, takže vedel úplne presne, prečo vnuk prišiel neskoro. Mahatmá Gándhímu sa v očiach objavili obrovské slzy a začali mu stekať po lícach. Pozrel na svojho vnuka a povedal: „Neviem, čo som urobil, čo ťa tak vystrašilo, že si cí-



Kresba: Jakub

til potrebu mi klamať, musím za to urobiť pokánie. Budem kráčať domov 18 míľ pešo, aby som sa kajal.“ Vnuk Mahatmá Gándhího išiel potme v aute rýchlosťou päť míľ za hodinu a pozeral sa na svojho starého otca, ako kráča tých 18 míľ.

Možno si myslíte, že je to prehnané sebaobviňovanie, ale nie je to tak. Je to tá najvyššia forma zodpovednosti, pretože odvtedy už jeho vnuk vedel, že k svojmu starému otcovi môže byť vždy úprimný bez ohľadu na to, čo sa deje. Bola to táto dedkova najvyššia zodpovednosť. V stručnosti mu povedal: „Najdem to spraviť kvôli tebe. Idem to spraviť, pretože sa musím kajať pred niečím oveľa väčším.“ To má silu, nemyslíte?

V našej spoločnosti zvykneme povedať: „Hm, dieťa zaklamalo, tak ono by malo odkráčať 18 míľ.“ To je ukážka rozdielu medzi reakciou a odpoveďou.

# Nádej na uzdravenie

NÁVRAT V TÝCHTO DŇOCH VYDAL NOVÚ PUBLIKÁCIU!!! JEJ NÁZOV JE: NÁDEJ NA UZDRAVENIE. SPRIEVODCA PRE RODIČOV V OBLASTI TRAUMY A PRIPÚTANIA. PRÍRUČKA VZNIKLA V SPOJENÝCH ŠTÁTOCH AMERICKÝCH, ZOSTAVILA A VYDALA JU ASOCIÁCIA ATTACH (ASSOCIATION FOR TREATMENT AND TRAINING IN THE ATTACHMENT OF CHILDREN), VENUJÚCA SA PROBLEMATIKE PORÚCH PRIPÚTANIA U DETÍ A ICH LIEČBE.

Mala by slúžiť všetkým rodičom a odborníckam a odborníkom ochotným pomôcť dieťaťu, ktoré zažilo v útlom detstve traumatické udalosti v blízkom vzťahu. Na Slovensku ani v blízkom okolí zatiaľ podobná publikácia nevyšla. Dúfame, že bude účinným nástrojom pre tých, ktorí sa o „zranené“ deti starajú, že bude povzbudením i oporou. Príručka je písaná s hlbokým porozumením pre túto tému, využíva aktuálne poznatky v oblasti traumy a teórie pripútania. V prvej časti prináša teoretické poznatky a koncepty, v tej ďalšej už prepája teóriu s praxou. Ozrejmuje terapeutické rodičovstvo a jeho filozofiu a ponúka aj základné smerovanie pomoci pri rôznych ťažkostiach detí. Snaží sa rozobrať všetky dôležité témy a aj dilemy, ktoré terapeutické rodičovstvo so sebou prináša. Celá príručka je popretkávaná príkladmi, resp. príbehmi konkrétnych rodín, čo knihe dáva ďalší rozmer – rozmer konkrétneho ľudského snaženia. Veríme, že vás nadchne a inšpiruje rovnako ako nás! Nech vám prinesie vhľad a bude záhytným bodom pri výchove a starostlivosti o prijaté deti! Ďakujeme organizácii ATTACH za láskavé dovoľenie preložiť príručku, distribuovať ju, a tak ju sprístupniť rodičom a odbornej verejnosti na Slovensku.

Vydanie príručky sa realizuje vďaka podpore z **Fondu Hodina deťom**, ktorý zriadila a spravuje **Nadácia pre deti Slovenska**. Veľká vďaka!

A čo nájdete v jednotlivých kapitolách?

Prvá kapitola objasňuje *koncept pripútania/vzťahovej väzby*, venuje sa popisu jej jednotlivých typov i tomu, za akých podmienok, pri akej rodičovskej starostlivosti sa utvárajú. Nájdeme tu charakteristiku poruchy pripútania. Väčší priestor zaberá to, ako sa premietajú jednotlivé štýly pripútania z detstva do fungovania v dospelosti. Pozornosť sa tak zameriava na dospelého (rodiča) a jeho správanie a prežívanie v blízkych vzťahoch, a teda aj vzťahoch voči dieťaťu.

Nasleduje kapitola, ktorá sa celá venuje *problematike traumy*. Charakterizuje ju, popisuje mechanizmus a jej pôsobenie na jednotlivé mozgové štruktúry. Špecificky sa zaoberá traumatickými zážitkami (ak ich zdrojom je rodič alebo iná osoba zodpovedná za starostlivosť) v útlom detstve a ich následkami na vývin dieťaťa. Prináša koncept „komplexnej vývinovej traumy“ s jeho následnou charakteristikou.

V tretej kapitole je hlavnou témou *strata*. Dozvedáme sa, o čo všetko prichádza človek, ktorý nemôže byť biologickým rodičom.

Akých snov, túžob sa musí vzdať a oplakať ich. Podobne to platí aj pre náhradného rodiča pri prijatí dieťaťa, pri stretnutí s realitou. Tiež potrebuje opustiť svoje predstavy, ktoré by sa len ťažko naplnili. Zistíme, aký je tento proces dôležitý pre to, aby bol dobrým rodičom prijatému dieťaťu.

V nasledujúcej kapitole sú vykreslené najčastejšie ťažkosti detí s *poruchou pripútania* a pre rodiča sú načrtnuté postupy, ako ich riešiť. Medzi problémové prejavy spomenuté v príručke patria: nočné desy, hromadenie jedla, agresívne správanie. Rieši sa zadávanie hraníc alebo napr. odlúčenie od dieťaťa.

*Starostlivosť o seba ako o rodiča*, hľadanie priestoru pre načerpanie energie, venovanie sa posilňovaniu manželského vzťahu, to je hlavným obsahom piatej kapitoly. Kapitoly o „tanci“.

Šiesta kapitola sa zaoberá *terapeutickým rodičovstvom*. Snaží sa predstaviť, vďaka čomu sa rodič môže stať tak trochu aj terapeutom. Z akej perspektívy by mal vnímať prejavy dieťaťa. Popísané sú stavy ako regulácia/dysregulácia, dôležitosť rodiča ako bezpečnej základne pre dieťa. Nájdeme tu časti o empatii, vyladení sa na dieťa, o uzdravujúcom dotyku.

ilustračné foto



Škola a dieťa s poruchou pripútania v nej sú náplňou siedmej kapitoly. Obsahuje informácie o tom, prečo môžu mať deti s traumatickými zážitkami v útlom detstve ťažkosti v učení, ale aj v adaptácii na samotné školské prostredie. Veľa odporúčaní sa týka prispôsobeniu podmienok v škole, aby sa tam dieťa cítilo bezpečne. Mnohé z nich sú priamo adresované učiteľkám a učiteľom detí s poruchou pripútania. Keďže podmienky a možnosti, ktoré majú školy, aby vyšli v ústrety dieťaťu, sa týkajú prostredia

amerických škôl, v závere kapitoly je časť popisujúca možnosti na Slovensku. Ôsma a deviata kapitola rozoberajú situáciu, keď sú rodičia so svojimi silami na konci. Sú v nej popísané možnosti (v podmienkach USA) ako psychiatrická hospitalizácia, výpomoc „odľahčovacej služby“, napr. cez víkendy alebo umiestnenie dieťaťa do liečebného centra. Ak ani tieto nástroje nepomohli, deviata kapitola sprevádza rodičov na ceste „vzdania“ sa dieťaťa a jeho odchodu z rodiny.

V poslednej kapitole nájdeme rôzne príbehy ako metafory na terapeutické rodičovstvo a osobné výpovede náhradného rodiča aj dieťaťa s ťaživou minulosťou. Príručka má aj niekoľko príloh. V nich sa môžete inšpirovať tým, ako hľadať kvalitnú odbornú pomoc pre seba a svoje dieťa. Nájdete tu aj odkazy na zaujímavé webové stránky zo zahraničia aj zo Slovenska. Jednou z príloh je aj slovník s krátkym objasnením základných odborných názvov.

## Páv

Úplne vážne: dnes som sa naučila veľmi veľa od svojho páva. Keď nad tým rozmyšľam, koľko rokov som strávila na univerzite, zisťujem, že všetko, čo som potrebovala vedieť o tom, ako sa starať o deti s poruchou pripútania, ma naučili zvieratá z mojej farmy.

Čo sa udialo? Na môjho drahého páva, o ktorého som sa starala od malého pávieho kuriatka, zaútočil pes. Mój páv netušil, čo sa bude diať, keď sa k nemu štvormesačné šteňa menom Maco rozbehne. Maco schmatol páva za krk a strhol z neho všetko perie aj s kožou. A myslím to tak, že úplne. Jeho krk vyzeral ako krk predpečenej morky, akurát mal na ňom menej mäsa. Bolo to hrozné, hrozné zranenie. Vedela som, že páv to asi neprežije, ale nechcela som to zdať. Takže som mu vyčistila celý krk, dala na to antibiotiká, zaviazala a položila ho na vankúše do mojej pracovne. Nemohol sa pohnúť, vyzeral ako mŕtvy... Určite bol tak blízko smrti, ako sa len dá.

Nasledovalo niekoľko dní starostlivosti. Ďalšie ráno (bola som si istá, že je jeho posledné) som sa šla na neho pozrieť. Chcela som zdvihnúť striekačku, aby som mu opäť vstrekla do krku vodu, a on zrazu pohol nohami. Uvedomila som si, že tú hlúpu striekačku nechce. Trochu vzdoru, to sa mi páči! Začal trepotiť krídlami a poškriabal ma pazúrmí. Popremýšľajte o tom! Silne ma švihol krídlami a zanechal mi na ruke dva škrabance od svojich pazúrov. Čo myslíte, čo som urobila? Usmiala som sa.

Mój páv to zvládne! Hocičo, čo má guráž takto bojovať po tom, čo prežilo, to musí zvládnuť!!! Som si istá, že to nebude ľahké. Sú pred nami ešte ťažké dni a noci, ale som si celkom istá, že to spolu dokážeme. Ako to, že to viem? Zaútočil na mňa a ublížil mi. Má chuť žiť, prejavil to svojím inštinktom. Za posledné tri dni, čo som sa o neho starala, ma nič tak nepotešilo ako to, keď na mňa zaútočil.

Uzavriem to takto: viem, že ste porozumeli. Dnes sa môžeme pozerieť na naše deti v novom svetle. Od môjho páva som sa naučila, že chuť bojovať je bod zlomu v živote toho, čo bolo odsúdené na smrť. Cítila som v srdci lásku k tomu, čo iní považovali za nepotrebné. Ale čo je na tom najlepšie, po hodinách starostlivosti a zdanlivých neúspechov som zažila radosť, keď som videla bojovnosť v jednej z najpôvabnejších bytostí na farme. Pretože v tom momente som objavila jeho vôľu žiť a moju vôľu pokračovať.

Nech to všetci nájdeme aj pre seba a pre naše deti!

Skrátený a upravený úryvok z knihy **Nádej na uzdravenie**.  
*Sprievodca pre rodičov v oblasti traumy a pripútania.*

Čítanie príručky skutočne vyvoláva pocity podobné tým z ambulancie lekára. Ako keď sa po dlhej dobe neúspešnej liečby a putovania od bylinkára k lekárovi ocitnete u dobrého špecialistu. Je vám ochotný trpezlivo a postupne vysvetliť, aká je vaša choroba, hovorí o faktoroch, ktoré ju mohli spôsobiť, objasňuje symptómy, ktoré ju sprevádzajú, pomenúva riziká, ale zároveň hovorí o možnostiach liečby. Je síce nutná zmena životosprávy a možno aj diéta (v našom prípade tá „výkrmná“), ale výsledky sa dostavujú. Odrazu niekto rozumie bolesti, ktorú pociťujete, nič nezľahčuje, ani vás neobviní zo simulovania. Do rúk vám dá návod, ktorý vám pomôže pri uzdravovaní. Nájdete v ňom výsledky štúdií, ktoré dokazujú vysokú úspešnosť liečby. Po všetkých doterajších neúspechoch niekde v diaľke predsa len bliká svetielko nádeje... Nádeje na uzdravenie.

Verím, že všetky prijaté, chronicky choré a rôznym spôsobom zranené deti majú nádej na uzdravenie. To svetielko nádeje pre ne bliká práve vo vás, rodičoch.

Daniela Šmigová, Návrat o.z. Prešov

## Sprievodca terapeutickým rodičovstvom

Sprievodca starostlivosťou o deti s traumatickými zážitkami súvisiacimi so zanedbávaním, týraním, zneužívaním v útlom detstve. Neponúka jednoduché rady, smeruje k podstate ťažkostí. Ťaží z aktuálnych poznatkov v oblasti traumy a jej následkov na vývin dieťaťa i z teórie pripútania. Osvetľuje vnútorný svet „zranených“ detí. Vedie rodičov cestou, ktorú musia sami prejsť, aby boli nápomocní svojmu dieťaťu.

Môže byť povzbudením, podporou aj vodidlom pre adoptívnych, pestúnskych a profesionálnych rodičov. Doprajte si dobrého Sprievodcu, veď nechcete zablúdiť!!!

Daniela Husovská, Návrat o.z. Košice

„Kvôli nespracovanej vzťahovej traume deti reagujú na súčasných starostlivých rodičov rovnakým obranným správaním, ako keď potrebovali prežiť traumatické situácie v útlom detstve. Je veľmi náročné mať na pamäti tento koncept, keď napríklad beriete dieťa do kina na film, ktorý chce veľmi vidieť. Kúpíte lístky, pukance a pitie a usadíte sa na sedadlá. No 5 minút po začatí filmu začne vaše dieťa kričať, že chce ísť domov! Aké zahanbujúce! A rozčuľujúce! Je to náročné dieťa, ktoré práve zmenilo svoj názor a chce si presadiť svoje? Chce vás potrestať za to, že ste ho včera večer prinútili ísť skôr do postele? Alebo tak nedôveruje dospelým kvôli zneužívaniu v útlom detstve, že je pre neho naozaj zúzkostňujúce sedieť vedľa niekoho viac ako 15 minút? To, ako vyhodnotíte správanie a ako budete reagovať, ovplyvní, či pomôžete alebo nepomôžete svojmu dieťaťu a vášmu vzťahu posunúť sa vpred.“

Úryvok z knihy **Nádej na uzdravenie**.  
*Sprievodca pre rodičov v oblasti traumy a pripútania.*

# Nezostaňte v tom sami!

EFEKTÍVNE RODIČOVSTVO – PRAKTICKY, TEORETICKY, ALE HLAVNE SPOLU...

Určite ste už prečítali niekoľko kníh o výchove, ale stále máte pocit, že to ešte nie je ono? Stali ste sa rodičmi bez toho, aby vás niekto dopredu poučil, ako na to? Chcete vytvárať harmonickú rodinnú atmosféru, ale nemáte si to kde odskúšať?

**KURZY EFEKTÍVNEHO RODIČOVSTVA KROK ZA KROKOM** vám to umožnia. Vytvárajú priestor, kde sa rodičia počas pravidelných deviatich stretnutí pod vedením vyškoleného lektora oboznamujú so základnými prístupmi a zručnosťami pozitívnej výchovy. Zameriavajú sa na poskytnutie podpory a pomoci rodičom prostredníctvom praktického nácviku riešenia najčastejších problémových situácií. Rodičia prinášajú a riešia svoje vlastné prob-



ilustračné foto

lémy pomocou lektora a skupiny, čím získavajú neoceniteľné podnety a riešenia do svojho konkrétneho života s dieťaťom.

**KLUBY EFEKTÍVNEHO RODIČOVSTVA** vám poskytnú aj naďalej možnosti konzultácií a praktických riešení. Kluby ER sú v podstate stretnutia pre absolventov kurzov, ktorí sa majú chuť a čas stretávať v pravidelných intervaloch a riešiť každodenné problémy vo výchove. Takéto stretnutia umožňujú vzájomne rodičovské zdieľanie, hľadanie konkrétnych odpovedí a čo je najhlavnejšie, vytvárajú pocit a presvedčenie, že v tom nie ste sami.

**KONCEPT EFEKTÍVNEHO RODIČOVSTVA** vám umožní cítiť sa v rodičovskej úlohe príjemne

a pohodlne. Ukáže vám cestu, ako vychovať zodpovedné, spolupracujúce a šťastné dieťa. Je založený na rešpektujúcom a pozitívnom prístupe. Vaše deti sú totiž prirodzene dobré, zvedavé, chcú spolupracovať a prežívať pocit, že sú súčasťou rodiny. Keď pochopíte základné princípy tohto prístupu a budete ich praktizovať, budete skutočne príjemne zaskočený zmenami, ktoré nastanú vo vašej rodine.

**O AKÝCH RODIČOVSKÝCH ZRUČNOSTIACH SA TU HOVORÍ?**

#### PREDSTAVY A POCITY

Nie je možné zmeniť nikoho okrem seba samého. Zmena detského správania prichádza so zmenou rodičovskej reakcie. Vaše dieťa má svoje predstavy o tom, ako svet funguje, čo podmieňuje u neho konkrétne emócie, na základe ktorých následne aj koná. Vy tiež máte pocity a predstavy. Ak si uvedomujete svoje predstavy a meníte ich, tieto môžu pozitívne ovplyvniť správanie dieťaťa.

#### POVZBUDENIE

Každá ľudská bytosť potrebuje povzbudenie tak ako rastlina vodu. Tu je dôležité rozlíšiť medzi chválou a povzbudením. Chvála je často zamieňaná za povzbudenie. Deti sa však chválou učia, že ich skutky musia uspokojiť druhých, a teda ich hodnota závisí na schopnosti podať výkon. Povzbudenie je naopak poskytované bez akéhokoľvek iného účelu než ocenenia. Je poskytované za účasť, nie výhru, za úsilie, nie výsledok. Buduje tak sebaúctu dieťaťa. Dokonca aj rodičia potrebujú povzbudenie a dostávajú ho na kurzoch, keď sa učia, ako sa stať lepším rodičom.

#### POČÚVANIE A HOVORENIE

Naučiť sa počúvať je zručnosť, ktorá sa uplatní nielen pri deťoch, ale v ktoromkoľvek vzťahu. Keď sa niekto cíti „vypočutý“, cíti sa prijatý a pochopený, a to môže meniť jeho správanie. Je to zručnosť, ktorú má iba málo ľudí. Keď k nám niekto hovorí, často rozmýšľame o tom, čo ďalej povieme, prípadne o ďalších povinnostiach. Počúvanie buduje lepší vzťah s deťmi a pomáha odhaliť, čo cíti naše dieťa. Hovorenie deťom o našich pocitoch začína rozprávaním s rešpektom. Používanie „ty-vyjadrenia“ je obviňujúci, posudzujúci štýl komunikácie.

Použitie „Ja-vyjadrenia“ ukazuje, že vy vlastníte dané pocity a hovoríte dieťaťu o tom, ako sa cítite bez toho, aby ste ho obviňovali alebo ponížovali.

#### KOHO JE TO PROBLÉM

Vlastníctvo problému je úžasný spôsob, ako naučiť deti zvládnuť svoje problémy. Najprv však my rodičia potrebujeme mať systém ako určiť, komu vlastne problém patrí (nám či dieťaťu). To totiž podmieňuje, čo začnete robiť, rešpektívne, ako budete o probléme komunikovať (počúvaním či ja-vyjadrením). Vlastníctvo problému dáva deťom slobodu spojenú so zodpovednosťou a umožňuje rodičom vycúvať z riešenia problémov, ktoré nemajú na nich priamy dopad.

#### DBAJTE NA PRIRODZENÉ A LOGICKÉ DÔSLEDKY ZAMERANÉ NA RIEŠENIA

„Trest by mal súvisieť s previnením.“ Ako často počujeme rodičov hovoriť: „Janko si nespravil domáce úlohy, takže nesmie pozerať 2 týždne televíziu.“ Čo má spoločné pozerať televíziu s domácou úlohou? O čo viac by sa Janko naučil, keby sa rodičia zamerali na zistenie, prečo si nespravil domácu úlohu a potom by spoločne našli riešenie tohto problému. Jedným z nich by mohlo byť nechať Janka problém doriešiť bez zásahu rodičov.

Lepší spôsob ako opísať prirodzené dôsledky, je hovoriť o rozhodnutí, čo vy ako rodič v situácii urobíte preto, aby ste dieťaťu pomohli sa naučiť zodpovednosti. Nie všetky situácie dovoľujú prirodzené dôsledky (dieťa sa hrá na ceste). V takom prípade musia rodičia vymyslieť logické dôsledky. Tu je však potrebné dodržiavať isté kritériá, aby sa logický dôsledok nestal trestom.

Všetky vyššie uvedené zručnosti sú kľúčovými nástrojmi pre vytvorenie atmosféry vzájomného rešpektu a lásky, ako aj prostriedkom, ktorý deti vedie k samostatnosti, spolupráci, zodpovednosti, disciplíne a schopnosti riešiť problémy. Sú to všetko vlastnosti, ktoré dieťaťu umožnia žiť život podľa jeho predstáv na prospech spoločnosti, v ktorom sa nachádza. Takáto investícia do detí sa vyplatí.

RNDr. Martina Vagačová  
www.efektivne-rodicovstvo.sk



ilustračné foto

## Náhradná rodinná starostlivosť

Aj na Kysuciach žijú rodiny, ktorým nie je ľahostajný osud opustených detí, o ktoré sa vlastní rodičia nemohli starať, preto sa rozhodli otvoriť im nielen svoje srdcia, ale i domácnosti.

Proces vzájomného spoznávania sa nebýva jednoduchý. Je sprevádzaný radom rôznych problémových situácií, pri riešení ktorých bývajú rodičia často odkázaní sami na seba. Doteraz však na Kysuciach nebol vytvorený priestor na stretávanie sa náhradných rodičov, kde by si vymieňali skúsenosti, rady, prípadne sa navzájom povzbudzovali. Ja sama som pestúnska matka. S manželom sme prijali do rodiny pred niekoľkými rokmi dieťa z detského domova. Počas tejto doby sme tiež riešili rôzne problémy sami.

Z tohto podnetu vznikla v Čadci svojpomocná skupina – Klub náhradných rodín pod záštitou občianskeho združenia Návrat Žilina. Na kluby prichádzajú rodičia z celých Kysúc, ktorí zažívajú rôzne problémy s prijatými deťmi. Často len potrebujú, aby ich niekto vypočul.

Klub náhradných rodín sa nachádza v Pedagogickej a sociálnej akadémii sv. Márie Goretti v Čadci na Hornej ulici (smerom za poštu), kde sa stretávame každý druhý piatok v mesiaci za prítomnosti sociálnej pracovníčky alebo psychológa. Pozývam na naše stretnutia všetkých náhradných rodičov aj tých, ktorí sa ešte len pripravujú na prijatie dieťaťa alebo o jeho prijatí uvažujú.

Na klub môžete so sebou priviesť aj svoje deti, o ich program sa postarajú naši dobrovoľníci.

Mária Valachová  
koordinátorka klubu NR

## Sladký predvianočný klub v Trnave

Predvianočný klub v Trnave bol doslova sladký. Inšpirovaní Jankou Chalányovou z hlohoveckého klubu sme sa rozhodli aj my na našom klube vyjadriť svoju vďačnosť našim už niekoľkoročným dobrovoľníkom Petrovi, Petre, Radke a ostatným. Samozrejme sme mysleli aj naše deti a rodičov a s myšlienkou, že nikto nesmie odísť bez darčeka, sme rozbehli prípravu večierka. Mali sme šťastie, pretože hneď prví oslovení podnikatelia (mimochodom naši susedia v objekte, v ktorom máme klub), boli k nám neskrupulejší, a preto si dovoľím touto cestou poďakovať majiteľom firmy APIMED, manželom Petrovi a Majke Kudláčovcom, ktorí nám pripravili naozaj sladký večer. Hoci sme pýtali len pár medvedíkov pre deti z firmy z Dolnej Krupej, kde sa med i medovina vyrába, odchádzali sme s takou bohatou nádielkou, že sme nepochybovali o radošti, ktorú tým spôsobíme. A tak sme sa stretli 16. 12. v Centre pomoci pre rodinu, kde sa už niekoľko mesiacov stretávame, vyzbrojení bagetami, nátierkami, čajmi, koláčikmi, sladkosťami a balíčkami pre rodičov i deti... A mohli sme začať. Pre deti sme urobili balíčky, ktoré obsahovali medičky malé i veľké a pre rodičov sme dostali medovinku. Naša pozornosť sa teda upriamila na tých, ktorí trpezlivo, hravo a hlavne nezištne venujú svoj čas i energiu našim (a to si povedzme priamo, veľmi živým) deťom, na dobrovoľníkov. Spoločne sme im vyslovili obdiv

i vďaka a odovzdali im drobné prekvapenia, ako inak, medové. Veď práve vďaka nim prebiehajú naše stretnutia bez rušenia, môžeme sa v pokoji rozprávať a otvárať okná našich životov a púšťať von radosti i starosti, ktoré prežívame. V príjemnej atmosfére sme prežili celý večer, deti sa hneď pustili do konzumácie medvedíkov a rodičia nám museli odpustiť, že sme boli celí sladkí a lepkaví... ale aj to akosi k Vianociam patrí.

Ďakujem všetkým rodičom i deťom, koordinátorom, dobrovoľníkom, ktorí prišli, že neváhali na chvíľu sa zastaviť, priniesť doma vyrobené koláčiky a spoločne si zapriať pokojné Vianoce a všetko dobré do nového roka. Ďakujem ešte raz firme APIMED za štedrosť a spoluprácu.

Moja úprimná vďaka patrí však OZ Návrat a ANR (Asociácii náhradných rodín) za to, že stoja pri nás, za pomoc i podporu, ktorú dostávame. Lebo dobro sa tiež šíri rýchlo a všade, len okolo seba nerobí toľko hrdotu ako zlo. Ďakujem tiež Martinovi, ktorý mojím chalanom len tak daroval notebook, po ktorom túžili, a osobne im ho na klub priniesol. To je záväzok pre mňa i moje deti, že dobro treba nielen prijímať, ale aj dávať **ĎALEJ**. Kiežby všetky deti mali rodiny a kiežby všetky rodiny cítili pomoc a podporu tak, ako ju cítíme my. Veľká vďaka.

Katarína Péchyová a spol.

ilustračné foto



- ▶ ANR pripravuje *víkendový pobyt* pre náhradné rodiny z Rožňavy a okolia. Koordinátorky klubu v Rožňave Lucia Janková, Kociánová a Adriana Vápeníková vybrali pre pobyt rekreačné zariadenie na Prednej Hore. Náhradné rodiny z Rožňavy a okolia budú mať svoj prvý spoločný víkendový pobyt.
- ▶ ANR spolupráci Návrat o.z. opäť organizuje *letný pobyt* pre náhradné rodiny z celého Slovenska. Termín pobytu: 5. 8. – 11. 8. 2012. Pozvánky na pobyt budú distribuované v máji 2012.
- ▶ ANR aj v roku 2012 pokračuje v *projekte odľahčujúcej (respitnej) starostlivosti pre náhradné rodiny* v Bratislavskom kraji. Ak máte záujem o túto službu, volajte koordinátorku projektu na číslo: 0918 616 361. Radi vám poskytneme bližšie informácie. Projekt v roku 2012 podporil Úrad vlády SR.
- ▶ Asociácia náhradných rodín nominovala na cenu Dobrovoľnícky projekt roka 2011 v rámci ocenenia *Bratislavskí dobrovoľníci roka 2011*, ktorú vyhlásilo C.A.R.D.O., našich dobrovoľníkov, ktorí boli na letnom pobyte pre náhradné rodiny v Hronci. Slávnostné udelenie cien sa uskutočnilo 5. 12. 2011. Naši dobrovoľníci síce nevyhrali vo svojich kategóriách, ale už aj nominácia bola ocenením ich práce. (Viac na <http://www.cardo-eu.net/sk/node/28>)

Katarína Kuchťáková

Naši dobrovoľníci



## Budúce číslo Nebyť sám

Ak máte akékoľvek návrhy, postrehy, články, fotografie, obrázky k téme nasledujúceho čísla, k téme: MOTIVÁCIA – neváhajte, pošlite (do 30. mája 2012). Podajte sa o svoje skúsenosti o tom, čo je pre vás tou správnu motiváciou k veľkým aj malým činom, ako motivujete svoje deti, aby spravili niečo zmysluplné, niečo sa naučili, pochopili...

Nemusí však ísť nevyhnutne o články týkajúce sa priamo vybranej témy, môže ísť o čokoľvek, čo sa dotýka náhradnej rodinnej starostlivosti, výchovy, rodiny, vzťahov, právneho vedomia, skrátka hocičoho, s čím máte chuť sa podeliť s čitateľmi. Poteší každá reakcia – aj tá negatívna, aby sme sa mohli zlepšovať.

Časopis Nebyť sám je – ako vyplýva aj z vašich čitateľských ohlasov – dôležitý komunikačný a informačný priestor náhradných rodín. Jeho kvalita závisí aj od vás. A teraz nehovorím len o dobrovoľnej finančnej podpore časopisu, ktorú môžete zrealizovať prostredníctvom bankového čísla uvedeného v tiráži, ale najmä o vašom autorskom prispievaní, o článkoch, ktoré pošlete, aby ste pomohli oživiť a skvalitniť časopis Nebyť sám.

Zuzana Mojžišová

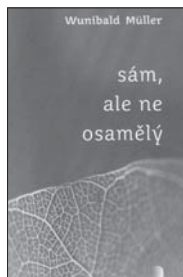
[z.mojzisova@slovanet.sk](mailto:z.mojzisova@slovanet.sk) | 0944 327 880



### Verena Kast: **Hněv a jeho smysl** (Portál 2010)

Hněv má jednu podstatnou funkci: objevuje se, když je ohroženo naše sebeuskutečnění či sebezáchova. Je proto žádoucí využít tuto emoci tak, abychom se uchránili našemu dalšímu zraňování a nově stanovili naše hranice. Připustíme-li si svůj hněv, může dojít k našemu oživení, můžeme získat energii pro nutné změny současného stavu. To, že někdo potlačuje svůj hněv, ještě zdaleka neznamená, že je lepším člověkem – potlačená emoce spíše způsobí nepřátelskou atmosféru.

Rozpoznání hněvu a fantazií s ním spojených je cestou, jak uvést do rovnováhy vztah mezi já a okolním světem. Kniha je určena psychologům, psychoterapeutům a čtenářům se zájmem o populárně psychologickou tematiku. Verena Kast vystudovala filozofii a psychologii, působí jako analytička ve švýcarském St. Gallenu a přednáší na institutu C. G. Junga v Curychu.



### Wunibald Müller: **Sám, ale ne osamělý** (Portál 2011)

Kniha se zabývá kladnými i zápornými zkušenostmi se samotou a opuštěností. Autor poukazuje na to, proč někteří lidé pociťují osamělost nepříznivě, a naznačuje, jaké podmínky jsou nutné k tomu, abychom samotou prožívali v pozitivním smyslu. Hovoří na témata sebepoznání, hledání vlastní identity, sebehodnocení a schopnosti intimity. Vyznačuje cesty, které nám mají dodat odvalu, abychom se samotě a osamělosti postavili a tvořivě naložili s touto zkušeností jako s příležitostí k duševnímu růstu a rozvoji osobního života.

Wunibald Müller je teolog, psycholog a zkušený psychoterapeut, spolu s Anselmem Grünem vede dům pro duchovní obnovu v benediktinském opatství Münsterschwarzach v Německu.



### Viktor Lechta – Barbara Králiková: **Když naše dítě nemluví plynule** (Portál 2011)

Přibližně u 5 % lidí se někdy v životě objeví delší nebo kratší dobu trvající problémy s plynulostí řeči. Může se jednat o koktavost, breptavost nebo příznak jiného druhu narušené komunikační schopnosti, ale může jít také o přirozený jev – „normální“ neplynulost jako průvodní znak vývoje řeči dítěte. Rodiče i pedagogové jsou proto často při konfrontaci s neplynulostí řeči dítěte bezradní, nevědí, do které ze zmíněných kategorií své dítě zařadit, případně neplynulost řeči podceňují s argumentem, že z toho dítě „vyroste“. Cílem této příručky je tedy odpovědět na nejčastější otázky, s nimiž se autoři setkávali během své terapeutické a poradenské praxe: co bývá příčinou neplynulosti v řeči a jak se projevuje, o jakou diagnózu se může jednat, jak dítěti s neplynulostí/koktavostí účinně pomoci, kde získat další informace.



### Donald Kalshed: **Vnitřní svět traumatu** (Portál 2011)

V knize se autor zabývá obrazy, jež se často objevují ve snech a fantaziích lidí, kteří prošli traumatickými životními okolnostmi. Poukazuje na skutečnost, že právě obrazy, které měly zprvu ochranný charakter, se mohou stát destruktivními a přispívat k prohlubování traumatu postižené osoby. Autor pracuje s bohatým klinickým materiálem, věnuje zvláštní pozornost problémům závislosti, psychosomatických poruch a disociace a přístupu k nim. Spojuje jungovské pojetí traumatu se současnou teorií objektních vztahů a teorií disociace. Ukazuje rovněž, jak porozumění univerzální řeči snů, mýtů a pohádek může osvětlit přístup k pacientům s traumatickými životními zkušenostmi a dát nové podněty k práci s nimi.



### Věra Pokorná: **Vývojové poruchy učení v dětství a dospělosti** (Portál 2010)

Vývojové poruchy učení jsou souhrnným označením různorodé skupiny poruch, které se projevují zřetelnými obtížemi při nabývání a užívání takových dovedností, jako je mluvení, porozumění mluvené řeči, čtení, psaní, matematické usuzování nebo počítání, a v důsledku toho mají vliv i na rozvoj myšlení. Dnes se již ví, že vývojové poruchy učení nejsou problémem jen dětského věku, ale v mnoha případech přetrvávají do dospělosti. Autorka na základě studia zahraniční literatury seznamuje čtenáře s nejnovějšími poznatky o poruchách učení v dětství, období dospívání a v dospělosti, reflektuje stav českého prostředí. Na základě toho hledá nové strategie efektivní práce s lidmi trpícími vývojovými poruchami učení, nabízí možnosti diagnostiky a nápravy v dětství i dospělosti.



## Obsah

### Editoriál 2

Hle, ženo, tvůj syn 3

Odmeny a tresty vo výchove 4

Anketa (Pochvala) 8

Na horizonte výchovy 12

Anketa (Trest) 14

Povzbudenie alebo pochvala 16

Odkazy od detí 18

Od strachu k láske 20

Nádej na uzdravenie 26

Efektívne rodičovstvo 28

Kluby 29

Do vašej knižnice 31

