

VÝCHOVA V KOCKE

Ako vychovať
slušne neposlušné dieťa



LÝDIA ADAMCOVÁ

VÝCHOVA V KOCKE

Ako vychovať
slušne neposlušné dieťa

LÝDIA ADAMCOVÁ

Výchova v kocke
Ako vychovať slušne neposlušné dieťa

Mgr. Lýdia Adamcová, Zvolen, 2026
v spolupráci s Publico.sk

Prvé vydanie

Redakcia: Eva Medeová
Jazyková korektúra: Dominika Jelínková

Sadzba: Miroslav Kulich

ISBN (brož. väzba) 978-80-570-7883-8

ISBN (EPUB) 978-80-570-7885-2

ISBN (MOBI) 978-80-570-7886-9

ISBN (PDF) 978-80-570-7884-5

www.vychovavkocke.sk

Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov alebo akýmkoľvek spôsobom rozširovať bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora.

VYHLÁSENIE

Odporúčania, postupy a rady uvedené v tejto knihe majú informatívny a inšpiratívny charakter. Nenahrádzajú poskytovanie psychologických a iných odborných služieb. Nepredstavujú odbornú diagnostiku ani terapiu. Ich využitie je rozhodnutím a zodpovednosťou čitateľa. V prípade potreby odbornej pomoci a poradenstva je nutné vyhľadať pomoc psychológa, psychoterapeuta alebo iného kvalifikovaného odborníka.

VENOVANÉ...

... všetkým deťom, ktoré žijú v nás,
všetkým deťom, ktoré žijú vedľa nás,
všetkým deťom, ktoré budú žiť ďalej aj vďaka nám.
VENOVANÉ životu, ktorý stále plynie.

*„Myšlienky na papieri nie sú ničím viac než stopou v piesku:
vidíte cestu, ktorou chodec šiel, ale aby ste vedeli, čo na tej ceste
videl, potrebujete jeho oči.“*

Arthur Schopenhauer

ĎAKUJEM SEBE

Ďakujem tomu malému dievčatku, ktoré sa s ťažkosťami učilo čítať a písať.

Ďakujem tej mladej dievčine, ktorá sa napriek všetkému nevzdala, vybrala si štúdium psychológie a našla iné cesty.

Ďakujem rodičom a bratovi, ktorí ju ľúbili takú, aká bola, a podporovali ju.

Ďakujem učiteľom, ktorí jej fandili a občas aj „prižmúrili oko“.

Ďakujem rodine, ktorá bola a je mojou oporou.

Ďakujem všetkým, ktorí ma požiadali o pomoc, a tým mi dali možnosť rásť a zdokonaľovať sa.

Ďakujem všetkým, ktorí sú tu, ale aj tým, ktorí odišli.

OBSAH

VÝCHOVA DETÍ DÁVA RODIČOM ŠANCU NA REPARÁT	18
AKO ZJEDNODUŠIŤ VÝCHOVU?	19
ČO SPESTRUJE VÝCHOVNÚ ATMOSFÉRU V RODINE?	21
1. VÝCHOVNÉ PRINCÍPY A VÝCHOVNÉ METÓDY	
VÝCHOVA BEZ VÝCHOVY	25
■ Čo je „úrodnou pôdou“ vo výchove?	25
■ Čo robiť, aby sme skvalitnili priestor pre výchovu dieťaťa?	26
■ Ako pracovať s pocitmi?	27
■ Čo je dôležité v živote prijať?	29
■ Čo všetko ovplyvňuje výchovu?	33
Umenie nečinnosti	35
Rodičovský inštinkt	36
Automatické programy	38
Výchova vzorom	38
Informácie a rozum vo výchove.....	40
PRINCÍPY VÝCHOVY	41
■ Výchova v pravde	43
Čo všetko deti cítia svojím radarom?.....	44
■ Výchova v láske	45
Odkiaľ čerpať lásku?	46
■ Výchova k životu.....	48
Aké zdroje naučia deti vnímať život?.....	48
■ Výchova v rovnosti	49
Ako kombinovať hierarchiu a rovnosť?.....	49

Čo urobiť pre pocit rovnosti vašich detí?.....	50
Ako sa stretnúť a byť s dieťaťom v jeho svete?	50
Aké sú možnosti a kde môže dieťa zažívať pocity rovnosti?	51
■ Výchova v prítomnosti.....	51
Ako naučiť dieťa žiť v prítomnosti? Čo ho naučí vnímať minulosť a budúcnosť?	52
■ Výchova k jednoduchosti	53
Kde naučiť dieťa jednoduchosti?	55
■ Výchova mimo centra pozornosti.....	56
Pomôžte nájsť dieťaťu jeho miesto	56
■ Výchova k múdrosti	57
Čo sú naše zdroje múdrosti?	58
■ Výchova k zodpovednosti	59
Čo vám pomôže uvedomiť si zodpovednosť?	60
■ Výchova k sebaistote.....	61
Kde sú zdroje na budovanie sebaistoty?	62
■ Výchova určená pohlavím	63
Ako vychovať z dievčaťa silnú ženu?.....	63
Ako vychovať z chlapca silného muža?.....	65
Ako rozvíjať odvahu a silu u chlapcov, ale aj u dievčat?.....	67
■ Na záver.....	67
VÝCHOVNÉ METÓDY – VAŠA CESTA K DEŤOM.....	69
■ Výchovné metódy – čo na začiatok?	70
■ Aké poznáme výchovné metódy?	71
Posilňujúce výchovné metódy	72
Pasívne výchovné metódy	75
Brzdiace výchovné metódy.....	76
Výchovné metódy prirodzených a logických dôsledkov	81
Racionálne výchovné metódy.....	82
Zážitkové výchovné metódy	85
Preventívne výchovné metódy	88
Relaxačné výchovné metódy	89

Pracovné výchovné metódy	92
Stimulujúce a aktivujúce výchovné metódy	95
Výchovné metódy s mentálnym modelovaním	97
Výchovné metódy pôsobiace na podvedomé vzorce správania	98
■ Na záver.....	98
KOMBINÁCIA VÝCHOVNÝCH METÓD.....	101
■ Sú výchovné metódy iba výchovnými metódami?	101
■ Výchova má svoje časové pôsobenie	104
■ Podľa čoho kombinovať výchovné metódy?	105
Inštinktívne reakcie dieťaťa	106
Osobnosť dieťaťa a vrodené dispozície	108
Zdedené traumy alebo „žaba na prameni“	108
■ Reťazenie v správaní dieťaťa	109
Dievča s mentálnou anorexiou	109
Dieťa chodí poza školu.....	109
Nepriemerané správanie dieťaťa v obchode	110
Dieťa, ktoré berie drogy	110
Opakujúce sa vzorce správania.....	111
Prečo relaxačné výchovné metódy?	112
■ Komplexnejší postup pri riešení detského problému.....	113
PILIERE VÝCHOVY.....	116
■ Vedomý a nevedomý aspekt – vplyv podvedomia na naše konanie ...	117
■ Verbálne a neverbálne aspekty výchovy – nie všetko sa dá povedať..	118
Čo patrí k neverbálnym prejavom?	118
■ Jednota vnútorného a vonkajšieho – ako vo vnútri, tak aj vonku	119
■ Gaussova krivka – čo je normálne a čo je nad alebo pod priemerom.	121
■ Posudzovacia stupnica – aký veľký je problém.....	122
■ Protiklady – riešenie je aj na druhej strane.....	123
■ Zlatý rez – nájsť optimálne proporcie pre riešenie problému	124
■ Identita dieťaťa – „žaba na prameni“	125
■ Všetko súvisí so všetkým – jedno ozubené koliesko zmení chod hodín	

.....	126
■ Všetko zlé je na niečo dobré – ľahko sa to hovorí, ťažko prežíva	126
VÝCHOVNÉ STRATÉGIE	127
■ Ako pristupovať k výchove?	127
■ Prijatie vo výchove	128
■ ÁNO pred NIE – súhlas otvára srdcia	129
■ TY a JA = MY – hráme za jeden tím.....	131
■ Vnímať a vidieť ich očami – vidieť svet, na ktorý sme zabudli.....	131
■ Rýchlosť emočného preladenia – vedieť ovládať svoje impulzy.....	132
■ Frontálno-okcipitálne držanie – nie je novodobým javom	133
■ Rozhodovanie – umenie voľby	135
■ Zlyhania a úspechy – vedieť ich pokojne prijať a nedramatizovať.....	136
■ Strach a odvaha – dve cesty, ktoré nám pripravil život	137
■ Pomôžem ti tak, že ti nepomôžem – a svedomie začne oponovať.....	138
■ Komu patrí problém – je vôbec problém problémom?	139

2. AKO VYLADIŤ EMOČNÚ ENERGIU (NIELEN) DIEŤAŤA

VÝCHOVA ZAMERANÁ NA ENERGETICKÉ ZDROJE	145
■ Je rozdiel medzi fyzickou silou a životnou energiou?	146
■ Ako vychovávať dieťa, aby vedelo svoju energiu dopĺňať?	147
■ Aké máme potreby?	149
Energia a spôsob uspokojovania potrieb.....	150
Čo aktivujú potreby v psychike dieťaťa?	153
■ Energie potrebné k životu	153
Fyzické zdroje energie	154
Psychické zdroje energie.....	156
■ Kde nájsť zdroje energie?	157
■ Čo blokuje energiu, a tým aj životnú silu?.....	158
■ Výchova detí s rôznym energetickým potenciálom.....	159
Je pozitívne myslenie zdrojom energie?	160

Prečo k životu nestačí pozitívna energia?	161
Pozitívne myslenie a deti	162
Pozitívne myslenie a záťaž rodičov	163
■ Ako pracovať s emočnou energiou?	165
Ako upokojiť rozkolísanú emočnú energiu?.....	166
Ako neutralizovať energiu emócií a zmeniť ju na pozitívnu?	170
■ Prečo nestačí s emočnou energiou pracovať iba v prítomnosti?	174
■ Energetický aspekt detských emócií.....	176
Čo s energiou emócií?	178
Všetky nadmerné emočné prejavy deťom nepatria!.....	180
Kto plní nádrže detských emócií?	180
Ako riešiť preplnené nádrže emócií?.....	181
■ Ako pracovať s emóciami?	183
Ako reagovať, keď vaše dieťa prežíva hnev alebo smútok?	184
■ Emócie a živly – v čom sú si podobné?	185
Živlová podstata osobnosti.....	187
Ako nám práca so živlami pomôže pracovať s emóciami?.....	188
Pasívna a aktívna životná energia.....	190
Základná charakteristika živlov	191
Ako pretlmočiť emócie do podoby živlov?	195
■ Vytvorte „liečivé emočné náplasti“ pre seba a svoje deti	197
■ Deti v živle, živel v deťoch	199
■ Emócie by mali mať farby dúhy.....	201
Farebná terapia ako farebná náplasť.....	201
Symbolika farieb	203
Farby a deti.....	206
Ako farebne komunikovať o emóciách?	208
■ Vône a chute	209

3. AKO SPOZNAŤ OSOBNOSŤ DIEŤAŤA

KĹÚČOM JE ROZUMIEŤ SEBE SAMÉMU	214
--------------------------------------	-----

OSOBNOSŤ DIEŤAŤA – DÁ SA FORMOVAŤ?	215
■ Čím je daná identita dieťaťa?	215
Osobnosť	216
Inštinky	217
Dedičstvo	217
■ Ako si vytvorí predstavu o type svojho dieťaťa?	218
■ Prečo je dôležité poznať svoje dieťa?	219
■ Čo je normou v správaní dieťaťa?	225
■ Nie je norma ako norma	227
■ Život je plný možností, ako spoznať svoje dieťa	227
AKO ZACHOVAŤ SEBAVEDOMÚ DETSKÚ DUŠU – A NEZNIČIŤ JU	229
■ Ako dospieť k sebaistote?	230
■ Kde majú korene všetky detské „seba-kvality“?	232
„JA SOM“	236
■ Ako sa tvorí detské JA?	237
Obdobie nehybnosti	237
Obdobie napodobňovania	237
Obdobie vlastnej predstavivosti	238
Obdobie vlastnej inšpirácie	239
■ Poznať svoje dieťa znamená poznať seba	240
JA a fyzická úroveň	240
JA a mentálna úroveň	241
JA a emočná úroveň	242
JA a moja esencia	242
JA a moje vnútorné dieťa	242
JA a moje TIENE	243

4. AKO VYCHOVAŤ SLUŠNE NEPOSLUŠNÉ DIEŤA

PREČO SÚ DETI TAKÉ, AKÉ SÚ?	249
■ Môžu deti za to, aké sú?	249

■ Čo nám deti zrkadlia?	251
■ Všetko zariadila múdra príroda	255
■ Cesta riešenia je moja	256
AKO VYCHOVAŤ SLUŠNE NEPOSLUŠNÉ DIEŤA?	258
■ Ako vzniká neposlušnosť?	258
■ Aké je neposlušné dieťa?	259
■ Čo všetko môže neposlušnosť signalizovať?.....	260
■ Je poslušné dieťa iba poslušné?	262
■ Čo robiť, aby poslušnosť nebola traumou?	264
■ Ako reagovať na neposlušnosť?	265
■ Ako zmeniť poslušnosť na zdravú neposlušnosť?.....	266
■ Slušnosť a poslušnosť – také blízke a pritom také rozdielne	267
■ Slušnosť, poslušnosť a neposlušnosť – z čoho pramenia?.....	269
■ Ako pracovať s neposlušnosťou?	271
■ Potreby – „Nie vždy dostaneš to, čo chceš“	271
Ako identifikovať potrebu?	272
■ Všetky emócie sú naše	273
■ Prečo sú emócie nevládnuteľné?.....	274
■ Ako pracovať s neposlušnosťou?	275
■ Myšlienky – nedajú sa implantovať, no môžu sa „naočkovať“	277
■ Postoje sú smerovkou na križovatke rozhodovania	279
■ Hodnoty dávajú hĺbku a váhu každej osobnosti	279
■ Správanie dieťaťa môže byť ako výbuch sopky alebo ako pokojný prílív a odliv.....	281
■ Odolnosť je výsledkom otužovania detí	283
Kde a ako otužovať psychiku dieťaťa?	283
Ako viesť deti k tomu, aby vedeli, čo robiť?.....	284
Odvaha znamená nebáť sa strachu!	286
Ako pracovať s odvahou?	287
Ako pracovať s ustráchaným dieťaťom?	290
■ Ako dosiahnuť to, že deti budú mať potrebu zdravo poslúchať?	292
Sila rodiny	293

Čo je rodinnou gravitáciou, ktorá dieťa priťahuje?.....	294
■ Kritika a jej vplyv	296
■ Čo v skutočnosti hovoríme, keď kritizujeme?	296
■ Ako predchádzať negatívnemu vplyvu kritiky?.....	297
■ Čo nekritizovať?.....	297
■ Ako kritizovať?.....	298
■ Autorita rodiča a neposlušnosť dieťaťa	301
■ Ako získať rešpekt a byť autoritou?.....	302
„JA SÁM“ – SILA, Z KTOREJ SA RODÍ NEPOSLUŠNOSŤ.....	304
PREČO BY DETI MALI OVLÁDAŤ „OBYČAJNÉ“ ZRUČNOSTI?	305
ZÁUJMY – AKO ZAMESTNAŤ NEPOSLUŠNOSŤ?	309
■ Čo motivuje deti?	310
PRVÁ POMOC V SITUÁCIÁCH, V KTORÝCH NEVIETE, ČI UDRIEŤ ALEBO MLČAŤ	313
■ Ochrana dieťaťa vonku, ale aj doma	316
■ Ako sa nenechať vyviesť z rovnováhy?.....	316
■ Netrvajte na poslušnosti za každú cenu!	321
5. NEBOJTE SA VIDIEŤ PROBLÉMY SVOJICH DETÍ	
Prečo riešiť psychické problémy dieťaťa?.....	326
Psychické a somatické ochorenia	331
Čo zabraňuje poznaniu skutočných príčin detských ochorení?.....	332
Prečo riešiť psychické problémy dieťaťa?.....	335
Čo je to zbytočné, čo dieťaťu nepatrí?	336
Kedy je potrebné reagovať?	338
Ako nájsť skrytý problém dieťaťa?	338
Kam siahajú korene detských problémov?.....	340
Ako pracovať s minulosťou a ako ju zahojiť?	341
Zabudnuté matriošky	342

Prečo sa zaoberať vnútornými deťmi?	343
Čo je to, čo nás zaťažuje? Trauma!	345
Kam ísť, keď má dieťa psychické a psychosomatické problémy?	349
Čo rieši psychológia a v čom pomáha?	350
Rada nad zlato.....	352
ZVYKY A ZLOZVYKY	354
■ Ako vzniká zlozvyk?	356
■ Zmieriť sa so zlozvykmi alebo s nimi bojovať?	358
■ Čo cítia a čo prežívajú deti trpiace psychickými problémami.....	359

6. AKO SPOZNAŤ TAJOMNÝ SVET DETSKEJ PSYCHIKY

AKO SPOZNAŤ TAJOMNÝ SVET DETSKEJ PSYCHIKY?	367
■ Čo tvorí náš vnútorný svet?.....	368
■ Poznanie toho, čo nám je skryté	369
■ Symboly a symbolické správanie	370
■ Správanie dieťaťa ako symbolický prejav podvedomia	372
Symbolický prejav na telesnej úrovni	372
Symboly v mentálnej rovine	374
Koncentrovanie predstavy do symbolu	374
Asociácie.....	375
■ Aká je cesta do hlbín detskej duše?.....	376
IMAGINÁCIA, VIZUALIZÁCIA, PREDSTAVIVOSŤ A FANTÁZIA	383
■ Prečo sú predstavivosť, imaginácia a fantázia také dôležité?.....	384
■ Ako využívať predstavy?.....	386
■ Skvalitnenie tvorivosti a učenia – ako niečo vymyslieť?	386
■ Vnímavosť a predstavivosť sú základom imaginácie	388
■ Relaxujete a učíte relaxovať vaše deti?	391
Základné relaxačné aktivity	392
Relaxácia je základom meditácie	395

Prečo mnohé deti nedokážu relaxovať?	396
ROZPRÁVKY – KRÁĽOVSKÁ CESTA DO DETSKEJ DUŠE	397
■ Aké rozprávky vybrať?	399
■ Dokedy sú rozprávky dôležité?	401
ROZPRÁVKY ŠITÉ NA MIERU	402
■ Ako si vytvoriť scenár rozprávky?	403
Všetko má svoje miesto a čas	403
Každá rozprávka má svoj priebeh	404
Hrdinovia a ich súperia	404
Pocity a správanie rozprávkových hrdinov by mali zrkadliť detský problém	406
Situácie, obraty, činy	406
Čarovné predmety a symboly	407
■ Treba zabíjať rozprávkových drakov?	408
Strašidelné alebo pozitívne rozprávky?	410
■ Čarovanie so slovami, s obrazmi, farbami, vôňami, živlami či tvarmi ..	412
■ Ako pracovať s energiou rozprávky?	413
■ Predloha na scenár	414
AKO ROZPRÁVKOU ZAHOJIŤ RANY NA DETSKEJ DUŠI	416
OD ROZPRÁVOK K PRÍBEHOM	420
■ Načo sú príbehy?	420
■ Denník a ako môže deťom pomôcť	421
■ Komiksy	422
ČO CHCEŠ, ABY SA TI DNES SNÍVALO?	423
■ Detské sny	425
■ Denné a bdelé snenie	426
■ Ako pracovať s detskými snami?	426
■ Ako zmeniť zlý sen?	428
■ Vytvorte si zbierku snov	431

NA ZÁVER.....	431
■ Čo robiť so zraneniami detskej duše?	432

ČO ĎALEJ?

Kedy, ak nie teraz?	438
VÝCHOVA V KOCKE nie je vedecká publikácia.....	439

ÚVOD

Výchova v kocke vznikla z potreby pomôcť deťom porozumieť tomu, prečo sú také, aké sú, a rodičom zas svoje deti lepšie pochopiť a vedieť, ako im byť oporou.

Psychika dieťaťa je tajomný svet plný zrkadiel, v ktorých sa môžete vidieť aj vy sami. Spoznávať ho a orientovať sa v ňom pomáha rodičom porozumieť detskému správaniu a nachádzať vhodné výchovné postupy. Predovšetkým im však poskytuje **nový pohľad na detské problémy, ale aj ochorenia**. To je hlavným poslaním knihy, ktorú držíte v ruke.

VÝCHOVA. Nech sú vaše pocity pri tejto téme akékoľvek, deti a ich výchova tu vždy boli aj budú. Rodičovstvo sa nikdy špeciálne neštu dovalo, a predsa ho všetky generácie nejako zvládli – niektoré lepšie, iné horšie. Výchova je tiež predovšetkým zdrojom osobnostného rastu každého rodiča.

VÝCHOVA DETÍ DÁVA RODIČOM ŠANCU NA REPARÁT

Každé dieťa dospeje a možno sa stane rodičom. Mnohí rodičia však v sebe nesú nevyriešené problémy z detstva, a preto sú pri výchove vlastných detí často bezradní.

Súčasná výchova dáva rodičom **čas** a vytvára **priestor**, v ktorom môžu pracovať so svojimi emóciami a aktivovať možno nepoznané schopnosti či vlastnosti. Dáva im možnosť pochopiť svoje problé-

my, traumy a s nimi spojené emócie. Jednoducho, výchova obohacuje život a môže byť pre rodiča určitou „terapiou“.

Aj toto je cesta **prevencie detských výchovných problémov**. Prevencia sa začína u rodičov. Začína sa ich vlastným sebazpoznaním a uvedomením si, čo všetko vo svojom detstve prežívali. Je vysoko pravdepodobné, že sa to bude opakovať i pri ich deťoch.

Ako psychologička, ale aj ako matka a stará matka vnímam dnešné problémy vo výchove najmä v množstve informácií a rôznych odporúčaní. Na otázku, či mať ďalšie deti, niektorí rodičia odpovedajú: „Asi by sme to už nezvládli.“

Otázkou je, či sú problémom vyspelejšie deti, nezrelí rodičia alebo skôr kvantum poznatkov o spôsoboch výchovy, ktorými sú rodičia zneistení. Aj preto má zmysel pozrieť sa na výchovu komplexnejšie, no zároveň jednoduchšie.

AKO ZJEDNODUŠIŤ VÝCHOVU?

Rozšírte priestor, v ktorom sa má výchova diať. Bojíme sa únosov, nevhodných partíí, drog. Bojíme sa medveďov a kliešťov. Bojíme sa dať deti k starým rodičom, pretože ich môžu rozmazať.

Strach mentálne aj fyzicky **zužuje priestor** pre výchovu. Stráca sa tak výchova cez zážitky v prirodzenom prostredí, akým je príroda, ale aj národné a rodové tradície. A dieťa? Je šťastné za počítačom a rodičia žijú s pocitom, že ho majú pod dozorom.

Využívajte čas. Ako? Plnohodnotne! Výchova, podobne ako čas, nemá spiatocku a pôsobí ako bumerang. Vráti sa, ale v inej po-

dobe. Čas, ktorý venujete svojim deťom, vnímajú ako prejav vašej lásky a úcty. Mala by to byť chvíľa, keď ste s nimi telom, myslou aj dušou bez sledovania mobilu a bez myšlienok na to, čo ešte treba riešiť, čo treba urobiť alebo kde by ste mali byť.

Jednoduchosť verzus atraktívnosť života. Výchova spojená s „obyčajnými“ zážitkami sa postupne vytráca. Nastupuje doba veľkých osláv, rôznych atrakcií, herní, zábavných parkov a predovšetkým zážitkov v online priestore. Svoju stopu zanechávajú množstvá hračiek, módne a značkové oblečenie a nekonečne veľa sladkých chutí. Pre mnohé deti sa to stáva samozrejmosťou a mnohé po tom nielen túžia, ale veľa času obetujú pre to, aby to získali.

Ako to riešiť? Jednoducho. „Z každého rožka troška!“ Nechajte deti zažívať aj jednoduchosť života, mať obyčajné veci, jesť obyčajný chlieb, piť čistú vodu. Nebojte sa povedať: „Nemáme na viac.“

To, čo zjednodušuje a zároveň obohacuje výchovu, je **zmysluplný a tvorivý život rodiča**, ktorý nie je zameraný iba na výchovu detí. Rodič, ktorý má svoje záujmy, venuje sa koníčkom, žije podľa vlastných predstáv a vie relaxovať, necháva žiť a tvoriť aj vlastné deti. Ich životy potom vedľa seba prirodzene plynú.

Nezabúdajte na pocity **hravosti, ľahkosti a prirodzenosti**. „Hrajte sa“ vo svojom živote a deti sa k vám pripoja. Ak to neurobíte, deti vás prinúti hrať sa s nimi na ich úrovni. Pokojne sa k nim pridajte, ale občas ich vtiahnite aj do svojho „dospeláckeho hrania a tvorenia“. Zapájajte ich do svojich aktivít a záujmov. Kombinujte to! Buďte raz za čas dospelými deťmi!

ČO SPESTRUJE VÝCHOVNÚ ATMOSFÉRU V RODINE?

Láska. Je ako teplo, ktoré nevidíme, ale cítime. Najdôležitejšia láska pre deti je tá medzi rodičmi, ale aj ich láska k starým rodičom. Ide o vzájomnú lásku, ktorá spája rodiny aj rody a vďaka ktorej vieme, že patríme k sebe.

Prečo mali kráľ a celé kráľovstvo šaša? Bol symbolom **humoru** a **smiechu**, ktoré by vo výchove mali mať svoje nezameniteľné miesto. Humor a smiech „podfarbujú a odľahčujú“ rodinnú atmosféru. Keď sa smejeme, všetko napätie v nás a v našom okolí sa rozplynie.

Tanec je najkrajší spôsob neverbálnej komunikácie. Naladenie a plynutie v tanci vytvára harmóniu vo vzťahu rodičov, a tým aj v rodinnom kruhu. Deti sa tešia, keď vidia rodičov spolu tancovať. Cítia ich prepojenie, lásku a súlad vo vzťahu.

Výchovnú atmosféru paradoxne spestruje aj **ticho** spojené s pokojom v sebe a okolo seba. Relaxovať a pokojne plynúť je problémom dnešných detí, ale aj dospelých. Pred tichom unikáme do vonkajšej reality – do spoločnosti, za priateľmi, na sociálne siete. Vnútorňý svet a všetko, čo je v ňom, potom zostáva nepoznané, neriešené a „čaká na svoj čas“.

Autorka

„Vo svojich deťoch žijeme ďalej.“
Euripides (485 – 406 p. n. l.)

1. VÝCHOVNÉ PRINCÍPY A VÝCHOVNÉ METÓDY

Výchova bez výchovy je symbolickou „úrodnou pôdou“. Je o vytvorení podmienok v priestore, v ktorom sa výchova má diať. Priestor, v ktorom **PRÍRODA**, **NÁROD**, **ROD** a **RODINA** zabezpečujú plynutie života, a tým aj výchovy. Čo robiť, aby sme skvalitnili priestor pre výchovu dieťaťa? Ako pracovať s pocitmi?

Základné princípy výchovy. „Výchova v pravde“, „Výchova v láske“, „Výchova k životu“, „Výchova v rovnosti“, „Výchova v prítomnosti“, „Výchova k jednoduchosti“, „Výchova mimo centra pozornosti“, „Výchova k múdrosti“, „Výchova k zodpovednosti“, „Výchova k sebaistote“, „Výchova určená pohlavím“.

Výchovné metódy. Sú výchovné metódy len výchovnými metódami? Ako kombinovať výchovné metódy? Reťazenie správania dieťaťa a kombinovanie výchovných metód. V čom vo výchove môžu pomôcť inštinkt a intuícia?



Základné piliere výchovy. Výchova je most, ktorý spája dva brehy. Na jednej strane sú rodičia a na druhej deti. Každý most má piliere, ktoré udržujú jeho stabilitu. Je dobré ich poznať.

Taktika a postupy vo výchove. Prijatie a odmietnutie, dve rozdielne cesty riešenia akéhokoľvek problému. Rýchlosť emočného preladenia – vedieť „ovládnúť“ svoje impulzy. Zlyhania a úspechy – schopnosť ich pokojne prijať a nedramatizovať. Strach a odvaha – dve cesty, ktoré nám pripravil život. Komu patrí problém a je vôbec problém problémom?

VÝCHOVA BEZ VÝCHOVY

Predstavte si, že zasadíte semienko slnečnice. Rastlinku síce budete polievať a okopávať, no rásť bude sama. Má v sebe svoj vnútorný program rastu a vlastnú identitu. **Slnečnica bude vždy slnečnicou. Nezmeníte ju.** Podobne nemôžete zmeniť ani podstatu svojho dieťaťa – jeho jedinečnosť a neopakovateľnosť.

Preto som do knihy zahrnula aj „výchovu bez výchovy“ alebo „ne-výchovu“, ktorú som nazvala „úrodnou pôdou“. V tej má vyrásť aj vaše dieťa. Všetko sa to deje potichu a pokojne. Ne-výchova je predovšetkým o vytvorení podmienok, ktoré nie sú priamo zamerané na výchovu detí. Ide skôr o **priestor**, v ktorom sa výchova má diať.

■ ČO JE „ÚRODNOU PÔDOU“ VO VÝCHOVE?

Okamihom svojho narodenia sa stávame súčasťou štyroch spoločstiev. Sú nimi **PRÍRODA**, **NÁROD**, **ROD** a **RODINA**. Mojou snahou je, aby ste si uvedomili, čo všetko pôsobí na vývoj dieťaťa a určuje jeho identitu.

Chcem vyzdvihnúť rôzne možnosti výchovy, ktoré máte k dispozícii. Je to napríklad návrat dieťaťa do **prírody**, v ktorej môže behať, skákať, hádzať si loptu, kričať, vyliezť na kopec či na strom, kúpať sa v rieke alebo sa len tak túlať a objavovať. Dieťa sa v tomto prostredí môže priblížiť k zvieratám a rastlinám.

Môžete svojmu dieťaťu ukázať **národnú históriu**. Prečo by nemalo byť hrdým Slovákom? Možno si poviete, že nemáme byť na čo hrdí. Opak je však pravdou. Komu ubližujete a koho oslabujete, keď zo-

trvávajú v negatívnych emóciách a postojoch, ktorými kritizujete a dehonestujete svoj národ? Ubližujete predovšetkým **svojim deťom**, ktoré pôjdu do sveta s pocitom, že nič neznamenajú.

Pre deti je tiež zaujímavé ísť **po stopách predkov**, ktorí sú súčasťou ich **rodu**. Možno podľa vás vaši predkovia veľa nedokázali alebo vám nedali to, čo by ste potrebovali. Dali vám však to najdôležitejšie, a to je život.

Rodina a domov sú priestorom, kde dieťaťu môžete ukázať, čo všetko robíte a dokážete. Nerušte však rodinnú atmosféru svojimi náladami, zlostinými prejavmi a zbytočnou kritikou. Práve každodenne prežívané emócie ovplyvňujú postoje detí k životu, k okoliu a k ľuďom. Záleží na vás, či budú ladené pozitívne alebo negatívne.

Na každej uvedenej úrovni môžu **vznikať problémy** s dôsledkami pre celý život dieťaťa. Ich poznanie a prijatie vám pomôžu všimnúť si ich a riešiť ich príčiny.

■ ČO ROBIŤ, ABY SME SKVALITNILI PRIESTOR PRE VÝCHOVU DIEŤAŤA?

Mnohí rodičia si uvedomujú, že rady a informácie z internetu už nestačia na riešenie a odstránenie ťažkostí dieťaťa. Sú skôr iba dočasnou úľavou pre rodinu a problém dieťaťa zostava skrytý. Zo svojej praxe viem, koľko práce si vyžaduje uvoľnenie hlboko uloženej a nespracovanej emočnej traumy. Aj vy môžete cítiť smútok, hnev, vzdor či pocity viny. Možno preto, že vás opustil otec alebo že vaša mama pila. Môžete mať zlosť na kolegu, na šéfa, na politikov. Končí sa táto zlosť pred dverami vášho domova?

Pocity, ktoré prežívate, nech už sú spôsobené kýmkoľvek a čímkoľvek, **sú vždy vaše a ubližujú iba vám a vášmu najbližšiemu okoliu**, ktorým je rodina. Neubližujú šéfovi ani politikom. Záleží iba na vás, či ich budete prejavovať, potláčať alebo s nimi začnete pracovať.

■ AKO PRACOVAŤ S POCITMI?

Hovorím o „rozpúšťaní“ emócií. Smútok potrebuje byť prežitý, plač vyplakaný a hnev uvoľnený.

Možno sa pýtate, ako ich ukončiť. Prvým krokom je **priznať si emócie a prijať ich**. „Áno, bývam nahnevaný, nervózny, často sa rozčuľujem alebo sa cítim deprimovaný, unavený či bez chuti do života.“

V živote sú **dve cesty zvládania emócií**, z ktorých si môžeme vybrať. Sú nimi **cesta prijatia** a akceptovania alebo **cesta odporu**, odmietania a hnevu.

Prijatie znamená, že sme prístupní, otvorení a chápací. Odpor a odmietanie vedú k tomu, že oponujeme, sme zúrivi a zlostní. Ak však veci prijmeme, nemusíme do potláčania negatívnych emócií vkladať žiadnu energiu.

Všeobecne platí, že hnev nie je dobré prejavovať ani ho v sebe potláčať. **Prijatie je cesta** k tomu, aby hnev vôbec nevznikal. Ak máte hlúpeho šéfa, je to skrátka tak a pre niečo tam je. Možno sa máte naučiť takticky narábať s hlúposťou alebo odísť. Vďaka hlúpemu šéfovi v sebe môžete nájsť spôsoby, ako lepšie riešiť problémy.

Prijatie vo výchove umožňuje zmenu vašich emócií. Mení sa vaše správanie a následne sa mení aj správanie vášho dieťaťa.

Šikanujú vaše dieťa? Je to signál, že sa nevie brániť a má strach. Ak to **prijmete**, môžete začať riešiť jeho problém. Nemusíte vkladať energiu do obviňovania školy, iných detí, ich rodičov a robiť poriadky, prípadne pre svoje dieťa hľadať inú školu.

Prijatie **znamená niečo vidieť** z iného uhla pohľadu. Uvedomíte si, že vaše dieťa potrebuje odvahu a silu na prekonávanie prekážok.

Možno by ste mi dali otázku: „Mám prijať to, že moje dieťa droguje?“

Áno. Súhlasiť s tým nemusíte, ale fakt, že sa niečo deje v prežívaní vášho dieťaťa, treba prijať a riešiť.

Ak prijmete, že vaše dieťa droguje, môžete sa na jeho problém naladiť a začať myslieť inak. Spýtajte sa: „Čo trápi moje dieťa?“ Jeho správanie je **určitým signálom**, že ste niečo neriešili alebo nepochopili. Čo je tou traumou, ktorú nechce cítiť? Čo je preň také bolestivé, že to vytesňuje drogou? Odkiaľ to pramení? Čo môžem urobiť ja ako rodič? Týmto spôsobom **zostanete v spojení so svojím dieťaťom**. Bude cítiť váš skutočný záujem a ochotu mu pomôcť. Svoju energiu nevložíte do obviňovania a kritizovania, ale do doriešenia jeho problému.

Pre mnohých rodičov je jednoduchšie obviňovať dieťa z toho, že droguje, pije alebo hrá na automatoch. V tom prípade pôjdete cestou odmietania a neustálej kontroly. Máte v sebe energiu hnevu, ktorú smerujete na dieťa, na drogy či na spoločnosť.

Cestou však nie je sústreďovať sa iba na boj s drogami a inými závislosťami. **Cestou je pochopiť vnútornú bolesť a traumy, ktorú dieťa nesie aj za vás.**

Pracovala som so zlostným otcom, ktorý bojoval za to, aby sa v obchodoch prestala predávať okena. Jeho syn fetoval a nakoniec zomrel. Hnev, ktorý otec cítil, však nikomu nepomohol.

■ ČO JE DÔLEŽITÉ V ŽIVOTE PRIJAŤ?

Naším prvým prijatím je **prijatie prírody**, tej „obyčajnej krajiny“, v ktorej sme prežili svoje detstvo a kde možno stále žijeme. Možno túžime po pláži, po moriach či horách. Naše korene, vyživujúce budúce generácie, sú však práve v tom obyčajnom mieste, v ktorom sme vyrastali.

Druhým prijatím je **prijatie nášho národa**. Máme symboly národnej identity, znak, hymnu, máme tradície, literatúru, folklór, piesne, kroje a svoj jedinečný jazyk, ten materinský.

Ako nájsť cestu k svojmu národu, keď vidíme dejiny a bohatstvo tých okolitých a najmä väčších od nás? Každý národ má svoje pozitíva a negatíva. Každý národ má svojich svätcov i zločincov, má ľudí dobrých, múdrych, ale aj horších, hlúpejších, slabších. Sústreďme sa na pozitíva, prijmime negatíva a poučme sa z nich. Máme svoje dejiny. Nezabúdajme na históriu, povesti, na ľudové piesne, ktoré majú svoje príbehy, a ani na ľudový tanec. Každé dieťa by ich malo poznať. Vďaka nim dostane svoju identitu „do krvi“.

Predstavte si svoje dieťa, ako raz pôjde ako mladý človek na celosvetové stretnutie skautov, umelcov či športovcov. **Skúste precítiť jeho pocity!** Cíti sa stratený a neistý, nevie, čo o sebe povedať, a nevie, kto je ani odkiaľ pochádza. Do sveta nestačí ísť vyobliekaný v značkovom oblečení. Učte svoje dieťa, aby si dokázalo uvedomiť,

kto je, kam patrí aj aké sú jeho korene. Ako môže ísť do sveta za-
komplexovaný, neistý človečik?

Naším tretím prijatím je **prijatie nášho rodu**. Možno ste fascino-
vaní zisteniami o dávných predkoch, ale tých najbližších, rodičov
a starých rodičov, už hodnotíte kriticky. Odmietate ich, možno ich
za niečo obviňujete, možno im bránite v styku s vnúčatami. Po-
dobné postoje ochudobňujú rodinu, oslabujú silu rodu a vaše deti
môžu byť slabé, choré či neisté. A váš názor: „Naše dieťa je citlivé
a nemá imunitu.“

Mladá mamička, vyčerpaná starostlivosťou o deti, požiadala
o pomoc. Otázka, prečo nedá staršiu dcérku k starej mame, ktorá
býva neďaleko, ju prekvapila. Odpovedala, že stará mama varí
nezdravo, nemá ani internet a ona sa bojí, že jej dieťaťu u nej
nebude dobre. Na moju ďalšiu otázku, aké choroby prekonala vo
svojom detstve, odpovedala, že bola zdravá. Spýtala som sa jej, kto
jej varil a kto sa o ňu staral. Zahanbene odpovedala, že maminka.
Tá istá maminka, ktorá je teraz starou mamou.

Možno by ste mi oponovali: „Ale môj otec bol alkoholik, bil nás,
hanbili sme sa zaňho.“ Podobné príbehy sú časté. A netýka sa to
len otcov či starých otcov, ale neraz aj ich vnukov.

Podstata je totiž rovnaká a dnes sa prejavuje v drogových zá-
vislostiach.

Istá matka potrebovala pomoc s dcérou, ktorá mala problémy s drogami. Pri sledovaní časovej osi vývoja problému sme sa zastavili pri jej starom otcovi. Mama na otázku, aké mala detstvo, odpovedala, že ťažké, pretože jej otec bol alkoholik a bil ich. Na otázku, akí boli jeho rodičia a jej starí rodičia, odpovedala, že ich nepozná, pretože keď mal ocko rok, zomrela mu mama, a keď mal 5 rokov, zomrel mu aj otec. Jej otec nikdy nezažil rodinu, nemal vzor otca a silná bolesť z úmrtia rodiča ho sprevádzala aj v dospelosti. Vtedy sa rozplakala a uvedomila si korene dcériných problémov.

Alkohol u muža rieši napríklad **celoživotnú bolesť** jeho vnútorného chlapca, ktorý cítil vinu za utopenie mladšieho brata, ktorého mal na starosti. Alebo výčitky chlapca, ktorý nešťastnou náhodou podpálil rodinný dom. Alebo je to príbeh chlapca, ktorý stratil svojho otca a nevlastný otec ho bil. Alebo je to príbeh muža, ktorý musel zabíjať, aby prežil vo vojne.

Toto reťazenie bolestných príbehov naprieč generáciami je dobré pochopiť, uvedomiť si ho a s úctou ho prijať. Keď s chápaným postojom **prijmete osud svojich predkov**, okolnosti vo vašom živote sa budú vyvíjať inak.

Žiadne hrubé čiary medzi vami a rodičmi nebudú fungovať. Najlepšie je **prijatie** ich osudu a vďaka za život. Nemusíte však za nimi teraz utekať. Svoje pocity najskôr zmeňte vo svojom vnútri, hlavne ak vaši rodičia už nežijú.

Prijatie **vášho rodiča súvisí aj s prijatím vášho vnútorného dieťaťa**. Všetci si zo svojho detstva nesieme presné záznamy. Všetko je uchované, či si to pamätáme, alebo sme na to zabudli.

Zážitky dojčata ovplyvňujú skúsenosti batolaťa či predškolača a ďalej sa premietajú do obdobia puberty. Naše dnešné problémy sú **ozvenou** presných prvotných záznamov.

Ako v sebe spracovať prienik medzi rodičovstvom a zážitkami z detstva? Ako nájsť kompromis? Máme v sebe dve odlišné emócie prežívané jednou osobou.

Svedčí o tom príbeh mladej mamy, ktorá potrebovala riešiť problémy svojej dcéry. Uvedomovala si, že pomoc potrebuje aj ona ako matka. Neúmerne tlačila na to, aby mala dcéra samé jednotky. Nemohla kvôli tomu spávať. Uvedomovala si nezmyselnosť svojho správania, ale nevedela to zmeniť. Na dcéru bola prísna a často na ňu kričala. Vrátili sme sa do jej detstva. Bola ľaváčka a jej mama s ňou tvrdo precvičovala písanie pravou rukou. Čisté jednotky boli samozrejmosťou. Dostávala prísne a často fyzické tresty.

Je matkou a vzorom jej bola vlastná prísna a trestajúca mama. Súčasne však bola trpiacim dieťaťom, ktoré teraz vidí vo svojej dcére, a vznikol z toho emočný chaos.

Rodič často hovorí: „Povedal som si, že nikdy nebudem vychovávať svoje dieťa tak, ako ma vychovával otec, ale dostávam sa do situácií, v ktorých reagujem takisto.“ Podvedome totiž opakujeme to, čo odmietame a čo sme neprijali.

Dosiahnuť zmenu vo výchove vášho dieťaťa znamená **zmeniť vaše vnímanie a hodnotenie vašich rodičov**. Zistíte, že oni dostali podobnú, častokrát horšiu výchovu alebo dokonca žiadnu, ak vyrastali ako siroty.

Východiskom je uvedomiť si, akú výchovu by ste ako dieťa potrebovali vy. Precíťte tú predstavu! Presne to potrebuje vaše dieťa. V tejto predstave **nájdete tie najlepšie rady** pre svoju vlastnú výchovu. A nezabúdajte na pokojné a krásne zážitky z detstva – aj tie vám pri výchove vašich detí pomôžu.

Zostáva už len prijatie **vlastných detí**. Detí, ktoré vychováte. Prijatie dieťaťa s jeho ťažkosťami je pre mnohých rodičov náročné. Možno sa pýtate, či ho máte nechať rásť tak, ako chce. Odpoveď je áno. Ak ho prijmete také, aké je, **nájdete aj možnosti jeho výchovy a riešenia jeho ťažkostí**. Dieťa uvidí, že ho chápete. Pociťí, že svoju časť neriešeného osudu beriete na seba. Ono nepozná riešenie svojich ťažkostí ani nevie, prečo ich má. Prijatie vášho dieťaťa vám uľahčí uvedomenie, že mu **nepatria všetky nadmerné emócie** – dostalo ich. Rodičia často obviňujú a trestajú dieťa, no ono nevie vysvetliť, prečo má nočné desy, detské depresie, úzkosti, poruchy učenia a správania, prečo si ubližuje ani prečo má alergie, astmy či časté ochorenia.

Prijatie detí, rodičov, prijatie svojho rodu, svojho národa či krajiny a svojich predkov prirodzene smeruje k prijatiu **seba**. Ak prijmete seba aj svoje chyby, ak si dôverujete, máte sa radi a uznávate sa, aj pre iných ľudí bude ľahšie prijať vás a dôverovať vám.

■ ČO VŠETKO OVPLYVŇUJE VÝCHOVU?

Aktuálnymi témami sú RODINA a FIRMA verzus SÚKROMIE a PRÁCA. Ako ich zladiť? V oboch si musíme nájsť svoje miesto a svoj vplyv. Obe zabezpečujú život a živobytie, obe sú dôležité a obe majú veľa spoločného.

Pre zachovanie života na tejto planéte a pre pokračovanie rodu má **prioritu rodina**. Paradoxne, časť mužskej populácie preferuje postavenie v práci a finančné zabezpečenie. Otcovstvo je na druhom mieste. Sú známe postoje typu: „Ja zarábam a ty ako matka budeš vychovávať naše deti.“ Alebo provokačné vyjadrenia: „Ak donesieš toľko peňazí ako ja, zostanem na materskej.“ Prípadne: „Ja ich začnem vychovávať, keď budú múdrejšie.“ Neraz to napokon končí tým, že zhadzujú výchovu svojej partnerky.

A čo cítia ženy? Často sa cítia menej dôležité, **reagujú submisívne a nechajú sa zatlačiť** do úlohy poslušnej vychovávateľky detí. A keďže sú na všetko samy, je samozrejmé, že sú nakoniec všetky výchovné problémy dávané za vinu práve im.

Takýto mužský postoj **je však obrovský omyl!** Milí otcovia, zo svojho syna môžete muža vychovať iba vy. Nedokáže to matka ani nevlastný otec. Kľúč od „trinástej komnaty“ mužskej sily u svojho syna držíte v rukách len vy.

Dôležité je vytvoriť si vo svojom vnútri priority. Rodina vás bude sprevádzať až do vašej smrti. Práca a firma sa s vami rozlúčia, možno vám dajú odstupné a pošlú vás na dôchodok. A čo potom? Zostala vám rodina. Vtedy si uvedomíte, aká je a čo ste pre ňu urobili.

Matka, deti a rodina si zaslúžia úctu, zabezpečenie a ochranu. Vtedy váš rod môže pokračovať ďalej. Život na tejto planéte nezanikne, národ bude mať obyvateľov a firmy budú mať zamestnancov. Ale akých? To záleží aj na vás, na otcoch.

Áno, musíte sa venovať práci, netvrdím, že máte byť doma. No vo svojom vnútri si potrebujete ujasniť poradie hodnôt a uvedomiť si, že **rodina je to najdôležitejšie**, čo máte. Mnohí muži majú na

pracovnom stole či v počítači fotografiu svojej rodiny. Iní tam majú motorky, autá alebo ženy. Čo to hovorí o ich prioritách?

Ak vo svojich životných prioritách postavíte rodinu na prvé miesto, vaše deti to vycítia. Budú spokojné – aj vtedy, keď budete dlhšie v práci.

UMENIE NEČINNOSTI

Zastavte sa! Ak máte pripravenú pôdu, rastlina rastie a môžete si dopriať „ničnerobenie“. Uvedomte si, **čo všetko budete môcť robiť, keď nebudete musieť neustále riešiť výchovu**. Môžete relaxovať, venovať sa záujmom, venovať sa sebe či partnerovi, tancovať, športovať alebo tráviť viac času s priateľmi. Toto všetko môže nepriamo obohatiť aj vaše deti. Či už trávite voľný čas aktívne alebo pasívne, vždy to má svoj význam – aj výchovný. Nechcem sa venovať len voľnému času, ide skôr o „**ničnerobenie**“ a **leňošenie**.

Jedným z problémov, ktorým rodičia často čelia, je práve ničnerobenie ich dieťaťa. Myslia si, že sa nudí a nuda má zvyčajne negatívne konotácie. Rodičia chcú mať pre svoje deti všetko presne naplánované.

Po narodení dieťaťa sa navonok nič nedeje, no práve v tom období ničnerobenia sa deje najviac. Dieťa sa v tomto období naučí viac ako za celý svoj život.

Uvedomte si, že nuda, ticho a prázdno vám **dávajú možnosť byť sami so sebou**. Váš mozog si môže robiť v hlave poriadok, oddeliť dôležité od menej dôležitého, poukladať informácie do pamäťových skladov a oddýchnuť si. Byť v tichu znamená, že možno začujete aj svoj vnútorný hlas.

Predstavte si, čo by sa stalo, ak by ste 50 rokov nevypli mobil alebo počítač. Nuda je práve priebežné vypnutie mozgu. A platí to aj u detí. Nedopustíte, aby sa váš mozog vypol sám a vy ste „vypadli z obrazu“ v tú najnevhodnejšiu chvíľu. Vedome mu doprajte ticho, pokoj a prázdno. Ak neviete, ako ďalej vo výchove, **nechajte veciam voľný priebeh a zostaňte v tichu**. Vždy sa bude niečo diať.

Iným problémom je stála existenčná nuda a pasivita, ktorá sa môže objaviť aj vo vývine dieťaťa. V tomto prípade už môže ísť o určité psychické ťažkosti, akými sú depresia, chronická únava či vyhorenie.

RODIČOVSKÝ INŠTINKT

Po vytvorení priestoru a úrodnej pôdy pre výchovu detí, popri odychovaní a určitom ničnerobení, sa poďme pozrieť na to, **čo je základom našej schopnosti vychovávať**.

Zamyslime sa nad tým, na čo nám sú inštinkty, rodičovská intuícia, automatické programy, vzory správania a rozum.

Príroda nás vybavila základnými rodičovskými inštinktmi. Ako ich preniesť do výchovy? Prečo sú inštinkty dôležité a kedy ich využívať?

Mladá slečna potrebovala pomoc pre psychickú traumú, ktorá vznikla dramatickou situáciou v bazéne. Otec dieťaťa mi rozprával o tom, ako nikdy nevedel dávať prvú pomoc. Mal z toho rešpekt a bál sa. Potom sa mu však podarilo vytiahnuť vlastné dieťa z bazéna a dať mu prvú pomoc, ktorú ocenili aj lekári záchrannej služby. Sám ani nevedel, čo robil.

Toto je tá pravá inštinktívna reakcia, ktorú dostaneme ako dar z neba v správnu chvíľu.

V strese fungujeme automaticky a inštinktívne. Prestávajú pritom platiť naše naučené poznatky. Ak v panike neviete, čo robiť, verte svojim inštinktom – to pomôže panike ustúpiť. Postupne začnete myslieť a používať získané informácie. Tak vzniká **stredná cesta, ktorá umožňuje kombinovať obe možnosti**.

Intuícia a inštinkt sú naše predtuchy a vnuknutia, niečo, čo vieme, ale nevieme prečo. Od detstva nás viedli spoliehať sa práve na rozum. Intuícia však nie je opakom rozumu, je to proces spájajúci racionálne myslenie s intuitívnymi schopnosťami. Aj vo vede sú tieto vnuknutia často tým prelomovým faktorom.

Začnite tieto **špeciálne senzory** využívať! Mozog ich má, no možno sú trochu zakrpatené. Ak netrénujete svaly, zoslabnú, a podobne je to **s vašou intuíciou**.

V čom môžu inštinkt a intuícia pomôcť?

- Ako rodičia dokážete **reagovať pohotovo** a v správnom čase.
- Pri využívaní výchovných metód **presne viete**, ktorú kedy použiť – napríklad už nebudete čítať rozprávky 12-ročným deťom.
- **Objavíte**, ako jednotlivé metódy kombinovať, kedy nereagovať a nechať veci plynúť, kedy pochváliť alebo kedy trestať.
- Inštinkty **uľahčujú výchovu**, pretože fungujú automaticky – nemusíte strácať čas špekulovaním o tom, čo, ako a kedy povedať.
- Reflexy a inštinkty dávajú vašim reakciám **určitú razantnosť a silu** – predstavte si napríklad matku, ktorá zachraňuje svoje dieťa.

AUTOMATICKÉ PROGRAMY

Mozog funguje zaujímavo. Pri opakovaných alebo podobných podnetoch nám umožňuje vytvárať stereotypné odpovede. Dokážeme si vytvoriť návyky, pravidlá, rutinné postupy či rituály, ktoré nám zjednodušujú život.

Bežné, každodenne sa opakujúce veci, ako zabezpečenie chodu domácnosti alebo povinnosti v škole a v práci, sú pre nás ľahšie práve vďaka vytvoreným pravidlám a návykom. **Vo výchove je dobré niektoré aktivity zautomatizovať**, aby sa predišlo sústavnému upozorňovaniu a hádkam. Sú to predovšetkým domáce povinnosti – odloženie vecí, príprava dieťaťa do školy, príprava pomôcok do školy, príprava na spanie a pod. Na začiatku to môžete deťom zobrazíť graficky, aby mali o svojich povinnostiach v priebehu dňa, týždňa, prípadne mesiaca prehľad.

Automatické programy mysle majú svoje výhody i nevýhody. Nebezpečnými sa stávajú vtedy, keď zasahujú do citových vzťahov. Predovšetkým ohrozujú partnerský vzťah, v ktorom sa môže objaviť rutina, stereotyp či postupné odcudzenie.

Intuícia a inštinkt majú význam práve v niektorých stereotypných situáciách, ktoré vás upozornia, aby ste napríklad nezabudli dieťa v aute alebo ho nezabudli vziať zo škôlky.

VÝCHOVA VZOROM

Deti vás majú neustále na očiach. Od momentu, keď prídu na svet, sa im do mozgu vrýva váš obraz – obraz matky a otca. Pamätať si vás budú i ďalšie generácie. Záleží iba na vás, aké spomienky to budú.

Za prelomový a zásadný objav považujú neurofyziológovia objav **zrkadlových neurónov** v mozgu. Tieto ľuďom umožňujú učiť sa práve tým, že **pozorujú a napodobňujú**. Akoby si mozog „nahrával“ správanie a emócie iného človeka. Vaše emócie, akými sú radosť, strach či smútok, si prostredníctvom zrkadlových neurónov zrkadlia vaše deti. Stávajú sa ich radosťami, ich strachom a ich smútkom. Preto sa pri emóciách hovorí, že sú nákazlivé.

Príroda nám chcela zrkadlovými neurónmi **uľahčiť aj výchovu detí**. Vďaka tomu im nemusíme všetko vysvetľovať, detský rozum naše vysvetľovanie slovami totiž zo začiatku ešte nechápe. Stačí, keď niečo robíme, a mozog dieťaťa **si to automaticky nahráva a ukladá ako vzor správania**. V podstate ide o starú známou pravdu vo výchove – deťom sme príkladom.

Fungovaním zrkadlových neurónov sa vysvetľuje veľký skok vpred v ľudskej evolúcii a následná explózia kultúrnych zmien. Tieto neuróny vo výchove pôsobia rovnako, a preto je dôležité **byť** kvalitným vzorom.

Nejde o to, **či chcete byť** vzorom alebo **v čom chcete byť** vzorom, alebo **či musíte byť** deťom príkladom. Vy jednoducho **pre nich vzorom ste**. Všetko vaše správanie sa v detskej psychike zachytáva a ukladá. Príde čas, keď to dieťa začne robiť tak ako vy.

Výchovu detí obohacuje, ak im umožníte **zrkadliť** všetko.

- V **prírode** môžu spoznávať krajinu, jej rozlohu, hory, lesy, jaskyne, zvieratá i rastliny.
- Vo svojom **národe** môžu objavovať jeho históriu, kultúru, tradície, osobnosti a legendy prostredníctvom návštev múzeí, hradov, zámkov.

- V **rode** je dobré umožniť deťom primeraný kontakt so starými rodičmi a inými príbuznými.
- **Doma** dieťa zrkadlí vaše správanie, postoje a hodnoty, záujmy i aktivity.

INFORMÁCIE A ROZUM VO VÝCHOVE

Čím viac výchovných problémov majú rodičia s deťmi, tým viac ich riešia prostredníctvom **rozumu**. Vybrať si podstatné informácie a vedieť ich zosúladiť so svojimi skúsenosťami je cesta, ako používať vlastný rozum.

Určitým rizikom sú **zaužívané systémy presvedčenia**, ktoré si nevieme od detstva. Napríklad to, že deti sa majú správať poslušne a je potrebné ich trestať, aby poznali hranice. Každá generácia detí je však iná. Automatické používanie starých spôsobov môže zmeniť výchovu na boj.

Je potrebné zastaviť sa a nájsť **zlatú strednú cestu**. Treba si nechať priestor na ticho, nechať veci plynúť a počkať, čo sa vo vás ozve. Uvedomiť si, čo by vaše vnútorné dieťa v takej situácii potrebovalo. Pomôže vám to byť menej závislými od komplikovaných racionálnych úvah o tom, či je niečo správne alebo nie. Môžete si povedať, že niečo urobíte takto, lebo máte pocit, že je to tak správne. Znovu vám pomôže vnútorný hlas alebo intuícia.