

LINDSAY C. GIBSON

AKO VYCHOVAŤ EMOCIONÁLNE ZRELÉ DIEŤA

Pomôžte svojmu dieťaťu vybudovať
pevné základy šťastného a úspešného života



AKO VYCHOVAŤ EMOCIONÁLNE ZRELÉ DIEŤA

Pomôžte svojmu dieťaťu vybudovať
pevné základy šťastného a úspešného života

LINDSAY C. GIBSON

LINDSAY C. GIBSON

AKO VYCHOVAŤ EMOCIONÁLNE ZRELÉ DIEŤA

Pomôžte svojmu dieťaťu vybudovať pevné základy šťastného a úspešného života

Vydala GRADA Slovakia s.r.o. pod značkou Grada

Moskovská 29, 811 08 Bratislava I

www.grada.sk

Tel.: +421 2 556 451 89

ako svoju 449. publikáciu.

Titul *How to Raise an Emotionally Mature Child: Your Blueprint to a Lifetime of Happiness and Success for Your Child*, vydaný vydavateľstvom Crown

v roku 2026, preložila do slovenčiny Mária Opátová

Jazyková redakcia Martina Vyšná

Návrh obálky Adrián Macho

Grafická úprava a sazba Zuzana Ondrovičová

Zodpovedný redaktor Andrej Purkart

Vydanie 1., 2026

Počet strán 344

Tlač Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Copyright © 2026 by Lindsay C. Gibson

Slovak edition © GRADA Slovakia, s.r.o., 2026

Translation © Mária Opátová, 2026

This edition is published by arrangement with Sterling Lord Literistic, Inc.
and Andrew Nurnberg Associates Prague.

Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť reprodukováná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu nakladateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané. Automatizovaná analýza textov alebo údajov v zmysle článku 4 smernice 2019/790/EÚ a použitia tejto knihy na tréningovanie AI sú bez súhlasu nositeľa práv zakázané.

ISBN 978-80-8305-381-6 (ePub)

ISBN 978-80-8305-380-9 (pdf)

ISBN 978-80-8305-379-3 (print)

Venujem Skipovi, ktorý je *sine qua non* môjho života,
a Carterovi, ktorý ma motivuje dávať zo seba to najlepšie.

Poznámka autorky

Cieľom tejto knihy je poskytnúť rodičom návod, ako podporovať emocionálne dozrievanie svojich detí, a to na základe môjho výskumu, klinickej praxe aj osobných skúseností. V žiadnom prípade nemá slúžiť ako náhrada psychoterapie alebo odborného poradenstva. Podozrivé prejavy správania alebo symptómy dieťaťa by sa mali vždy konzultovať s odborníkom.

Všetky príbehy opisujú skutočné osoby, ale ich totožnosť a mená sú v záujme ochrany ich súkromia zmenené. Niektoré príbehy sú upravené pre lepšiu zrozumiteľnosť a stručnosť.

Keďže ide skôr o príručku pre rodičov než o akademickú prácu, medzi použitými zdrojmi sú uvedené primárne aj sekundárne pramene. Zvedavé čitateľstvo, ktoré chce podrobnejšie preskúmať primárne zdroje uvádzané v sekundárnych prameňoch, nájde tieto odkazy v bibliografii a registri sekundárnych zdrojov. Na konci tejto knihy nájdete aj zoznam odporúčanej literatúry o rodičovstve.

Obsah

Prečo čítať túto knihu?	11
Úvod	15
1. KAPITOLA	
Úloha rodiča	29
2. KAPITOLA	
Úloha dieťaťa	55
3. KAPITOLA	
Sedem rodičovských postojov vedúcich k zrelosti	69
4. KAPITOLA	
Čo potrebuje vaše bábätko na emocionálne dozrievanie	85
5. KAPITOLA	
Čo potrebuje vaše batola na emocionálne dozrievanie	108
6. KAPITOLA	
Čo potrebuje vaše dieťa v predškolskom veku na emocionálne dozrievanie	132
7. KAPITOLA	
Čo potrebuje vaše dieťa v mladšom školskom veku na emocionálne dozrievanie	162
8. KAPITOLA	
Čo potrebuje vaše dieťa v tínedžerskom veku na emocionálne dozrievanie	206
9. KAPITOLA	
Zásadné zákazy	255
10. KAPITOLA	
Prečo nemusíte byť dokonalí	283

Doslov	296
Pod'akovanie	298
Odporúčaná literatúra	301
Bibliografia	304
Poznámky	314
O autorke	336

Prečo čítať túto knihu?

Chcem vám ukázať, ako mať so svojím dieťaťom po celý život pozitívny vzťah. Ak mu už od začiatku poskytnete emocionálnu oporu, položíte tým základ pre vzťah, v ktorom sa budete jeden z druhého tešiť po celý život. Aj keď začínate vo výrazne odlišných životných etapách, môžete si so svojím dieťaťom postupne vybudovať zrelý vzťah, založený na vzájomnej náklonnosti a úcte. Chcem, aby láska medzi vami neustále obohacovala vás oboch, a to ešte dlho po tom, čo sa vaše dieťa vydá na samostatnú cestu životom.

Táto kniha vám tiež pomôže posilniť si rodičovskú sebadôveru a oceniť skutočnú hodnotu všetkého, čo svojmu dieťaťu dávate. Dosiahnete to nielen tým, že sa naučíte, ako rozvíjať emocionálnu zrelosť dieťaťa, ale aj tým, že si začnete viac všímať, čo už teraz robíte správne, a budete v tom pokračovať.

Často sa stretávam s mylnou predstavou, že rodičia si kupujú knihy o výchove detí len preto, aby v nich našli účinnejšie metódy. Podľa mňa je za tým oveľa viac. Myslím si, že mnohí rodičia, ktorí po takýchto knihách siahajú, sa obávajú, že nebudú dobrými rodičmi a že to zistia až vtedy, keď už bude neskoro. Boja sa, že v tejto najdôležitejšej životnej úlohe zlyhajú.

Možno sa aj vy obávate, že nebudete ideálnym rodičom. Chcem vám však odporučiť, aby ste si stanovili dosiahnuteľnejší a dôležitejší cieľ: zabrániť tomu, aby sa vaše dieťa cítilo osamelé, nemilované alebo nepochopené. Ak sa vydáte touto cestou, emocionálne dozrievanie vášho dieťaťa

sa udeje úplne prirodzene, a potom už nebude záležať na tom, čo si o vašej výchove myslia ostatní, ani na tom, ako ste sa k tomuto cieľu dopracovali. Aj keď vaše dieťa môže niekedy prežívať spomínané nepríjemné pocity, táto kniha vám zaručí, že to nebude preto, lebo ste nevedeli, čo robiť, ani preto, lebo ste si neboli istí, aký máte mať cieľ. Vaše dieťa vôbec nezaujímá, či ste ukázkovým rodičom. Chce len, aby ste s ním udržiavali priateľský a oddaný vzťah. Ak ho budete pozorovať a počúvať, samo vám povie, kedy ste na správnej ceste.

Stačí len trochu potlačiť svoje ego a prijať fakt, že v každom jeho veku je samotné dieťa tým najlepším odborníkom, ktorý vám radí, čo najviac potrebuje. Bábätká chcú, aby ste s nimi splynuli v jeden celok. Tínedžeri chcú, aby ste akceptovali, že nepatria vám a nemôžu chcieť to isté ako vy ani myslieť rovnako ako vy. Je to náročné, lebo sa od vás vyžaduje, aby ste umne reagovali na množstvo rozdielnych vecí. Ak však pochopíte, ako sa v rôznych vekových obdobiach musia meniť základné pravidlá vášho vzťahu, vaše dieťa sa nebude cítiť nepochopené ani osamelé.

Neustále sa snažíme uspokojovať potreby svojich detí, a preto pre nás môže byť ťažké priznať si, že ich emocionálne potrebujeme rovnako, ako ony potrebujú nás. Vieme, že deti sú závislé od našej lásky a pozornosti, ale ľahko môžeme prehliadnuť, ako veľmi sme sami emocionálne závislí od lásky našich detí. Sústredíme sa na plnenie rodičovských a rodinných povinností – veď sa snažíme nezlyhať –, a tak sme zvyčajne príliš zaneprázdnení na to, aby sme sa zamysleli nad tým, ako veľmi svoje deti potrebujeme po emocionálnej stránke. Je však dôležité brať to do úvahy.

Ak si priznáme, že naše city sú v dôvernom vzťahu rodiča a dieťaťa nesmierne zraniteľné, dokážeme k svojim rodičovským povinnostiam pristupovať s láskavosťou a vďačnosťou. Pochopíme, že láska nášho dieťaťa nie je samozrejmosť, na ktorú máme nárok len preto, lebo sme rodičia. Vďaka takémuto realistickému a pokornému prístupu dokážeme citlivo vnímať pocity našich detí a rešpektovať ich myšlienky, čím sa znižuje pravdepodobnosť, že sa neskôr odcudzíme. Spôsob, akým k nim pristupujeme, keď sú malé, vytvára základ pre silný dlhodobý vzťah plný vzájomného rešpektu a náklonnosti v ich dospelosti.

V hĺbke duše potrebujeme, aby nám naše deti opätovali lásku, prinášali radosť a dodávali nášmu životu hlbší zmysel – nielen preto, aby sme naplnili svoje úlohy rodičov, ale aj preto, aby sme uspokojili svoje vlastné emocionálne potreby. Šialene milujeme tie malé stvorenia, ktoré nás naivne obdivujú a potrebujú ako nikto iný predtým. Prijímanie lásky od našich detí nás napĺňa veľmi osobitým spôsobom. Vďaka tejto knihe sa naučíme, ako udržať a rozvíjať spoločné puto v každej fáze ich života.

Všimnite si, že neustále hovorím o „vašom dieťati“, ale mám na mysli všetkých, ktorí poskytujú opateru, milujú a podieľajú sa na zmene života konkrétného dieťaťa, či už sú to starí rodičia, pestúni, tety a strýkovia alebo blízki rodinní známi. Skutočné rodičovstvo je definované kvalitou vašej oddanosti dieťaťu a môže prichádzať od každého, kto vníma a reaguje na potreby dieťaťa.

Niektorí rodičia žijú v presvedčení, že ich deti sú povinné prejavovať im lojalitu a lásku, a to bez ohľadu na to, ako sa k nim správajú. Prezentujú sa ako authority, ktoré sú chránené, a celkom ignorujú otázku, či ich deti skutočne majú rady a dôverujú im. Namiesto toho, aby sa zamýšľali nad tým, ako si s deťmi vytvárať vzájomne uspokojivý vzťah, správajú sa tak, akoby bolo úlohou dieťaťa poslúchať ich a akoby sa oni od neho nemali čo naučiť.

Ak však rodičia od svojho dieťaťa vyžadujú lojalitu a rešpekt, namiesto toho, aby si ich získali, vzťah sa začne v období dospievania rozpadávať. Vtedy sa u tínedžerov a tínedžeriek prejaví potreba vlastnej identity a nezávislosti a svojich rodičov budú potrebovať azda menej než rodičia ich. Takéto dieťa s nimi možno zostane v kontakte aj v dospelosti, ale môže tak robiť skôr z povinnosti alebo pocitu viny než z lásky a radosti. Väčšina rodičov si úprimne želá, aby bola láska vzájomná, a to je možné len vtedy, ak si s dieťaťom budujú obojstranne uspokojujúci a rešpektujúci vzťah.

To si vyžaduje emocionálne vyspelý postoj zo strany rodičov, ktorý sa môžeme naučiť všetci, nech už sme vo svojom detstve zažili čokoľvek. Nielen deti majú tvárny mozog. Aj u dospelých je mozog plastický a vyvíja sa na základe skúseností. Keď si dáte za cieľ vytvoriť si s dieťaťom

vzťah, ktorý podporuje jeho emocionálnu zrelosť a chráni ho pred emocionálnou osamelosťou, zistíte, že vaša vlastná zrelosť rozkvitá. Na to, aby ste svoj vzťah s dieťaťom nasmerovali k vzájomnému rozvoju a dôvere, nepotrebuje roky terapie – hoci tá určite môže pomôcť.

Ak sa u vašich rodičov prejavovali známky emocionálnej nezrelosti, možno si kladiete otázku, ako zabrániť opakovaniu ich chýb. V rámci svojej terapeutickej praxe som pracovala s ľuďmi, ktorých natoľko ovládal strach z toho, že nie sú dosť dobrí alebo hodní lásky, až sa desili predstavy, že ich vlastné deti ich nebudú mať rady. Pracovala som tiež s ľuďmi, ktorí vôbec nechceli mať deti, lebo sa obávali, že zopakujú škodlivé rodičovské vzorce správania, ktoré sami zažili.

Vychovávať emocionálne zrelé dieťa však neznamená, že musíte vyriešiť každý problém vo svojom živote alebo vo vzťahu so svojimi rodičmi. Stačí, ak si budete uvedomovať vplyv svojej minulosti, sebareflexívne prehodnocovať svoje reakcie a k dieťaťu pristupovať ako k vnímavému človeku, ktorý má tiež svoje city. Je to celkom jednoduché. Vašou úlohou je len správať sa k svojmu dieťaťu ako k drahému priateľovi, ktorého si chcete udržať.

Úvod

Prečo je emocionálna zrelosť taká dôležitá?

Byť dobrým rodičom neznamena len naplňovať potreby dieťaťa. Je to aj o nájdení si takého štýlu rodičovstva, ktorý vás nebude vyčerpávať. Život nám vždy tak trochu skríži cestu k našim rodičovským ideálom. Neustále nám hádže polená pod nohy práve vo chvíli, keď máme pocit, že sme konečne našli správny rytmus. Vtedy pomáha nestrácať nadhľad a rozumieť tomu, čo naše dieťa potrebuje po emocionálnej stránke a ako mu to poskytnúť. Keď začnete vnímať vývoj svojho dieťaťa cez optiku emocionálnej zrelosti, vaše rodičovstvo začne smerovať k najlepšiemu možnému výsledku a mnohé detaily sa vyriešia aj samy.

Proces emocionálneho dozrievania umožňuje vášmu dieťaťu vyrásť v dospelého človeka, ktorý dokáže zvládať vlastné emócie, ľúbiť druhých, čeliť realite a nájsť vo svojom živote zmysel. Aby ste ho k tomuto bodu dovedli, nezáleží len na tom, čo so svojím dieťaťom robíte, ale aj na tom, ako ho vo svojej mysli vnímate. Vďaka tejto knihe sa zoznámite s kľúčovými rodičovskými postojmi, ktoré podporujú emocionálne dozrievanie dieťaťa, a tiež s niekoľkými reakciami, ktorým by ste sa mali ako rodičia vyhnúť, lebo môžu spôsobiť problémy. Prečítate si, čo môžete očakávať od svojho dieťaťa v rôznych vekových obdobiach, a tiež to, ako reagovať tak, aby ste čo najviac podporili jeho zdravý duševný vývin.

Význam emocionálnej zrelosti

V moderných kultúrach zameraných na úspech sa niekedy zdá, že najdôležitejšími schopnosťami, ktoré by mali naše deti rozvíjať, sú inteligencia a sociálne zručnosti. Chcem však vysvetliť dôležitosť emocionálneho vývinu, ktorý je kľúčom k tomu, aby sa z nich stali milujúci a silne motivovaní ľudia.

Emócie sú významnou súčasťou vnútorného navigačného systému vášho dieťaťa. Vynikajúci intelekt je skvelá prednosť, ale len naše emócie nám môžu povedať, čo je v živote skutočne dôležité. Zamyslite sa nad svojimi vlastnými skúsenosťami s pocitmi: Akú úlohu zohrávali emócie pri najlepších a najhorších rozhodnutiach vo vašom živote? Koľkokrát ovplyvnili emocionálne záležitosti vaše vzťahy? Emócie sú srdcom nášho bytia. No práve preto, že sú našou neoddeliteľnou súčasťou – a prichádzajú i odchádzajú tak potichu a prchavo –, ľahko sa stane, že ich význam podceníme.

Prežívanie emócií nám nielen dodáva energiu a posúva nás vpred k našim cieľom, ale tvorí aj základ našej identity a najbližších vzťahov s ostatnými ľuďmi. Vďaka emocionálnej vnímavosti dokážeme rýchlo pochopiť podstatu situácií a okamžite na ne intuitívne zareagovať. To, ako sa v určitých situáciách cítime, nás učí rozumieť vzťahu medzi príčinou a následkom. Naše spomienky sa v pamäti upevňujú práve vďaka silným emóciám. Keď pomáhate dieťaťu vnímať jeho vlastné pocity, pomenovať ich a hovoriť o nich, posilňujete a formujete jeho vedomie vlastného ja a zvyšujete jeho schopnosť porozumieť svojmu vnútornému svetu. Z prvotných, surových emócií sa časom stáva cenný zdroj informácií. Dieťa si totiž rozvíja vnímanie vlastného ja a učí sa dešifrovať, čo mu jeho pocity prezrádzajú o vlastnom vnútri, o vzťahoch či o svete okolo neho.

Emocionálna zrelosť vášho dieťaťa nie je len príjemným bonusom v inak produktívnom živote. Je nevyhnutná pre trvalé šťastie, stabilitu a úspech v dospelosti. Viem to, lebo už viac ako tri desaťročia pracujem ako psychoterapeutka a mám za sebou viac ako tisíc psychologických posudkov. Na vlastné oči vídam, ako nedostatočne rozvinutá emocionálna

zrelosť spôsobuje množstvo adaptačných ťažkostí. Tie potom človeku bránia viesť produktívny, zmysluplný život s uspokojivými dlhodobými vzťahmi.

Emocionálna nezrelosť ma vždy fascinovala. Je to obrovský problém ľudstva, ktorý prehliadame, hoci ho máme priamo pod nosom. Zo snahy vysvetliť to celému svetu som urobila svoje životné poslanie. Na základe všetkého, čo som sa o emocionálnej nezrelosti naučila, som napísala knihu s názvom *Keď detstvo bolí*, ktorá dosiahla medzinárodný úspech a stala sa bestsellerom *New York Times*. Nielen táto kniha, ale aj jej pokračovania, oslovili ľudí po celom svete, lebo emocionálne nezrelí ľudia nás dokážu veľmi frustrovať a vyčerpávať. Zozačiatku môžu pôsobiť úplne normálne, ba dokonca očarujúco, až kým sa s nimi emocionálne nezapletieme. Moje publikácie pomohli mnohým ľuďom vyrovnávať sa s takýmito vzťahmi. Teraz vám však chcem svojimi vedomosťami pomôcť vychovávať emocionálne zrelé dieťa tak, aby bolo šťastné ono aj vy. Pre dobro celého sveta.

Ako vyzerá emocionálna nezrelosť. Keď sa bábätká dostanú na svet, sú ako drobné uzlíčky bzučiacich vnemov, ktoré čakajú, kým im niekto pomôže porozumieť svetu. Ich emócie nimi zmietajú a ony si ešte vôbec neuvedomujú svoje ja.

Ak majú bábätká šťastie, dospelí sa starajú o ich fyzické potreby, upokojujú ich a príkladne ich učia, ako nadväzovať vzťahy s inými ľuďmi. Počas dozrievania detí im ich blízki pomáhajú rozvíjať pocit vlastnej identity a schopnosť regulovať svoje emócie tým, že ich utešujú a vytvárajú si s nimi puto.

Na základe týchto mimoriadne dôležitých interakcií s ľuďmi, ktorí sa o deti starajú, si vytvárajú svoje prvé vnímanie vlastného ja – vnútornú psychologickú štruktúru, ktorá im umožňuje uvedomovať si svoju individualitu a pomáha im regulovať emócie. To ich pripravuje na vytváranie harmonických vzťahov a adekvátne vnímanie reality. Spočiatku je ich vnímanie vlastného ja veľmi egocentrické a dominuje mu bezprostredný osobný záujem. Neskôr, ako sa osobnosť dieťaťa vyvíja a stáva sa komplexnejšou, však nadobúda na empatii a objektivite.

Dieťa je vtedy schopné hľadať rovnováhu medzi vlastnými záujmami a skutočnosťou, že aj iní ľudia majú svoje názory a potreby. Racionalita, sebareflexia a rešpektovanie práv druhých sú konečným cieľom emocionálne zreleho ja, ktorého zdokonaľovanie však pokračuje po celý život.

Ľuďom, ktorí až do dospelosti zostávajú emocionálne nezrelí, sa ešte nepodarilo prekonať fázu čistého egocentrizmu a dosiahnuť spomínanú zrelosť, objektívnejšiu úroveň sebauvedomenia. Stále sú priveľmi zaneprázdnení zvládáním vlastných silných emocionálnych reakcií, a preto nedokážu brať ohľad na pocity druhých. Namiesto toho, aby sa zamerali na realitu a nadväzovali vzťahy s ostatnými ľuďmi, neustále reagujú na svoje vnútorné potreby a obavy. Pre svoju neistotu a chronicky nenaplnené potreby pôsobia dojemom, akoby utrpeli vážne zranenie a museli neustále kontrolovať, či sa ich stav nezhoršuje. Majú obmedzenú schopnosť vcítiť sa do emócií a pohľadu druhých, čo vedie k chronickým problémom vo vzťahoch. Životom kráčajú v zajatí nevedomých reakcií a často prehliadajú širší kontext situácií alebo dlhodobé následky svojho konania. Chýbajúca vnútorná zrelosť ich núti hľadať zmysel života vo svojich rolách a vo vonkajšom uznaní. Sebareflexia v nich vyvoláva pocit nestability, preto majú tendenciu viniť za svoje problémy iných a nemajú záujem o osobný rast alebo zmenu.

Emocionálne nezrelí ľudia, ktorí nerozumejú svojmu vnútornému prežívaniu, sa často nechajú emóciami uniesť. Namiesto toho, aby ich emócie fungovali ako poradcovia, stanú sa ich pánmi. Takíto ľudia robia unáhlené závery alebo konajú impulzívne, lebo ich prchké emócie vplyvom stresu ľahko prevalcujú schopnosť racionálne uvažovať. Ich pocity – nie ich vedomé myšlienky – určujú, čo je pre nich skutočné. Niekedy majú takú obmedzenú schopnosť zvládať emócie, že radšej skresľujú realitu, aby nemuseli prežívať nepríjemné veci. S neistotou a nejednoznačnosťou sa vyrovnávajú prostredníctvom prehnaného zjednodušovania a skresľovania reality, aby sa im život zdal jednoduchší. V mysli potláčajú komplexnosť javov a uchylujú sa k príliš úzkoprsmému a neflexibilnému uvažovaniu. Odmietaním množstva informácií

sa často ocitnú v problémoch, ktoré si sami vytvorili, a v zbytočných konfliktoch s ostatnými.

Vzhľadom na tieto obmedzujúce faktory sa emocionálne nezrelí ľudia stávajú egocentrickými a sebeckými osobnosťami. Bez dostatočného vedomia o vlastnom ja netušia, ako zdieľať svoj vnútorný svet alebo emocionálne zážitky tak, aby si vytvorili skutočne blízke vzťahy. Emocionálna intimita a zraniteľnosť sa im javia ako niečo nebezpečné, preto často komunikujú povrchné a defenzívne. Keďže ich emócie ľahko premôžu, zachádzajú do extrémov – buď sa od svojich pocitov dištancujú, alebo im impulzívne podliehajú. Je to preto, lebo sa nikdy nenaučili regulovať svoje emócie ani vytvárať skutočne hlboké a dôverné vzťahy.

Ako vyzerá emocionálne zrelé dieťa?

Čo môžeme očakávať od dieťaťa, ktoré emocionálne dozrieva? Deti v ranom veku, ktoré sa správne vyvíjajú, vyžarujú radosť, vitalitu a dôverujú svojim blízkym. Vidíte na nich, že si začínajú uvedomovať vlastné ja a že aj vás vnímajú ako skutočných. S vašou pomocou sa vedia upokojiť a tešia sa z prejavov vašej náklonnosti a emocionálnej blízkosti. Staršie deti, s veku zodpovedajúcou úrovňou emocionálnej zrelosti, vedia rozpoznať a vyjadriť svoje pocity a bez problémov vyhľadávajú útechu a pomoc, keď ich potrebujú. Vedia samy regulovať svoju emocionálnu stabilitu v medziach primeraných ich veku a prirodzene prejavujú empatiu voči ostatným. Majú zmysel pre humor a baví ich fantazírovanie, ale v prípade potreby sa už dokážu správať rozumnejšie a realistejšie. Ako dospievajú, prechádzajú od čisto reaktívneho správania k schopnosti zastaviť sa a robiť rozhodnutia. Rady vymýšľajú projekty a stanovujú si drobné ciele. Rady sa stýkajú s inými ľuďmi a neskôr prejavujú aj cit pre spravodlivosť a morálne správanie.

V blízkych vzťahoch sa úspešne dozrievajúce deti vyjadrujú spontánne a sebavedome: dokážu povedať nie tomu, čo nechcú, a očakávajú, že sa ich názory budú brať vážne. Vážia si svojich priateľov a majú dobrý inštinkt pri ich výbere. Hoci nie sú imúnne voči spoločenskému tlaku, nie

sú nadmerne náchylné nechať sa na niečo nahovoriť svojimi rovesníkmi. Takéto deti sa cítia komfortne a voľne vyjadrujú pozitívne emócie, ako sú radosť, láska či hravosť.

Jednou z najdôležitejších vecí, ktoré treba mať o svojom dieťati na pamäti, je to, že nie je malým dospelým, ale nezrelou bytosťou, ktorá spracúva zážitky úplne inak než dospelí. Vďaka tejto knihe sa dozviete, ako prispôbiť svoje správanie úrovni vývinu mozgu vášho dieťaťa, a pochopíte, čo od neho môžete a nemôžete očakávať v jednotlivých fázach vývinu a prečo. Budete vedieť rozoznať, kedy sú deti nevyhnutne nezrelé, a nie „zlé“, a naučíte sa, ako napraviť chyby, ktoré ste urobili v dôsledku nesprávnej interpretácie správania vášho dieťaťa.

Význam uspokojovania emocionálnych potrieb detí

Detské potreby sú prosté, ale majú hlboký význam. Tieto potreby, hoci sú naliehavé, našťastie nie je ťažké uspokojiť, ak majú rodičia dostatočné informácie a vedia, ako reagovať. Existuje veľa faktorov, ktoré ovplyvňujú budúcnosť vášho dieťaťa, ale tým primárnym je jeho emocionálne puto s vami. Niektoré deti sú introvertné, iné extrovertné, s rôznou mierou spoločenskosti, ale v podstate to, čo skutočne potrebujú, je kvalitný a dostatočne hlboký vzťah s vami. Je to základ, na ktorom stojí všetko ostatné.

Potrebujú cítiť, že máte radi ich osobnosť a že vám záleží na ich vnútornom prežívaní. Ak deti cítia, že ich niekto vníma a stará sa o ne, uspokojuje sa tým ich vývinová potreba istoty a psychickej podpory. Keď ich niekto chápe a má rád také, aké sú, dáva im to nielen pocit emocionálnej istoty, ale aj vlastnej hodnoty.

Takáto emocionálna podpora a akceptácia zo strany rodičov je nevyhnutná. Vysoká miera stresu a nedostatok emocionálnej podpory sa dlhodobo spájajú so zhoršeným duševným zdravím detí a s ťažkosťami s reguláciou ich emócií. Naopak, stabilné vzťahy, ktoré deťom poskytujú pocit spojenia a podporu, pre ne majú istú ochrannú funkciu. V neskoršom veku vďaka nim zriedkavejšie trpia duševnými problémami

a ťažkosťami s adaptáciou. Nedá sa jednoznačne zaručiť, že sa takéto problémy neskôr nevyskytnú, ale ak deti dôverujú svojim rodičom a tí sa snažia uspokojovať ich emocionálne potreby, je oveľa pravdepodobnejšie, že si deti osvoja správne copingové stratégie*.

Dieťa nerozmaznáva reagovanie na jeho potreby

Znie to tak jednoducho, však? Prejavovať záujem o to, ako sa deti cítia. Napriek tomu sa už dlho rodičom odporúča, aby neustupovali „požiadavkám“ alebo nereagovali príliš mäkkým spôsobom. Rýchle a súcitné reakcie na detské prejavy nespokojnosti majú zlú povest'. Sú vraj príliš zhovievavé a dieťa rozmaznáva. Avšak bábätká a malé deti nemajú ani potuchy, ako byť zdvorilé či ohľaduplné. Svoje potreby vedia vyjadriť len formou požiadaviek.

V niektorých kruhoch sa „prísna láska“ stále vyzdvihuje ako znak dôsledného a zásadového rodičovstva. Vyplýva to z presvedčenia, že nepriazeň osudu, ťažkosti a tvrdošijná nezávislosť človeka posilňujú. To však platí len vtedy, ak človek už je psychicky vyspelý a má schopnosti na to, aby premenil svoje problémy na výzvy prinášajúce osobný rast. Zraniteľného človeka však nemožno posilniť odopieraním či tvrdým zaobchádzaním. A deti sú mimoriadne zraniteľné.

Mnohí ľudia sa boja, že ak bude rodič emocionálne príliš prístupný alebo zhovievavý, začnú ho zneužívať po moci bažiaci deti, ktoré sa budú snažiť zvrhnúť rodičovskú autoritu. Je pravda, že deti, ktoré si vážia samy seba, sa vždy budú snažiť posúvať hranice – ale len preto, aby zistili, kde tie hranice sú, nie preto, aby oslabovali postavenie svojich rodičov. Deti nechcú zvrhnúť svojich rodičov, na to ich až príliš potrebujú.

* Copingové stratégie sú vedomé aj nevedomé metódy a techniky, ktoré používame na zvládanie stresu, emócií a náročných životných situácií. Pomáhajú nám znižovať napätie a prispôbiť sa záťaži. (pozn. prekl.)