

Hedvig Montgomeryová

AKO PREŽIŤ ŠKOLSKÉ ROKY

IKAR



AKO PREŽIŤ
ŠKOLSKÉ
ROKY

Hedvig Montgomeryová

AKO PREŽIŤ ŠKOLSKÉ ROKY



Hedvig Montgomery
Barneskolen-årene

Copyright © Hedvig Montgomery & Eivind Sæther 2019
Published by agreement with Salomonsson Agency
Translated from the Norwegian to the German by Nina Hoyer
Translation © 2021 by Svetlana Žuchová
Slovak edition © 2021 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom - elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním ani inak - bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-551-8050-2



OBSAH

7		Ísť za hlasom srdca
9		Hľadanie vlastnej identity
13		SEDEM KROKOV
15		1 Vzťah
31		2 Hlboké city
53		3 Hranice a dôsledky
69		4 Prehodnoťte svoje vzorce správania
83		5 Keď nastanú krízy
97		6 Pestujte vzťah
117		7 Doprajte dieťaťu slobodu
128		DÔLEŽITÉ TÉMY
130		Škola a učitelia
143		Domáce úlohy
154		Kliatba šikany
165		Vážte si príbeh svojho dieťaťa
176		Ako sa rozprávať so školákmi?
183		Spánok a výživa
191		Detský strach
196		Digitálne hry a sociálne médiá
205		Vítaná sexualita
215		Riešenie osobitných starostí
226		Poďakovanie
230		Krátky zoznam použitej literatúry



ÍŠŤ ZA HLASOM SRDCA

Zbalíte ruksak, ktorý ste nosili do škôlky, pozbierate posledné kusy odevu a fľašu na vodu, zo skrinky svojho dieťaťa vyberiete zvinutú kresbu, narovnáte ju, spoločne naposledy odchádzate zo škôlky – a z ničoho nič sa život úplne zmení.

Počas prvých rokov v škole prechádza dieťa veľkými zmenami. Žiačik, čo sa v prvý školský deň nervózne usmieva do objektívu fotoaparátu, je ktosi úplne iný ako školák, z ktorého sa o sedem rokov neskôr stane ôsmak.

Zo začiatku vás dieťa ešte neprestajne potrebuje, no už čoskoro len prevráti oči zakaždým, keď ho čo i len oslovíte, a vy sa ocitnete pred zavretými dverami izby. Po niekoľkých rokoch v škole si viac nepraje, aby ste ho dirigovali. Chce nasledovať svoj vnútorný kompas, počúvať hlas svojho srdca, samo zisťovať, akou cestou sa musí vydať k dospelosti.

Školské roky, najmä vek od šesť do trinásť rokov, som odjakživa považovala za veľmi zaujímavé, veď vtedy získame odpovede na toľké otázky. Akých priateľov si vyberie moja dcéra? Čo ju rozosmeje? Akú hudbu bude počúvať môj syn? Ako sa bude správať vo vzťahu k iným?

S malými deťmi je to v mnohom jednoduchšie. Môžeme robiť to, čo osobne považujeme za správne, a väčšinou s dobrým výsledkom. No čím je dieťa staršie, tým väčšmi sa musíte zamýšľať nad tým, ako k nemu budete pristupovať. Dieťa chce teraz svoj život spoluutvárať. A vy ho musíte naučiť, ako ísť za hlasom svojho srdca.

Táto kniha sa zaoberá skutočne obrovským skokom v živote dieťaťa. My všetci sa na túto dobrodružnú a zábavnú cestu vydávame z inej štartovacej čiary. Niektoré deti sú zdržanlivé a neisté, iné sa narodili s neskrutným sebavedomím. Niektoré pochádzajú z veľkej rodiny, iné zase vyrastajú len s jedným rodičom. A práve vy rodičia musíte každodenný život usporiadať tak, aby všetko prebiehalo hladko. Zároveň sa musíte postarať, aby ste poskytovali dieťaťu prostredie, z ktorého sa bude môcť bezpečne vydať na cestu k dospelosti.

Dieťa si má utvoriť predstavu o tom, kým je, naučiť sa, že smie odmietnuť všetko, čo sa mu nezdá správne, a prijať všetko, čo sa mu pozdáva. Musí vedieť, že sa správne rozhodlo.

Keď dieťa nastúpi do školy, táto kniha vám môže pomôcť pri prekonávaní hlbokých zmien, čo vás čakajú – v šťastné aj v menej šťastné dni.

Dieťa nasledujúce hlas svojho srdca je dobre vyzbrojené na vstup do puberty aj na ďalšiu púť životom.

Veľa radosti pri čítaní!

Hedvig Montgomeryová



HĽADANIE VLASTNEJ IDENTITY

Deti v tomto veku snívajú o tom, že si vo všetkom samy poradia. Postupne sa pred vami vynárajú nejasné obrysy ich budúcej povahy, toho, aký život si vyberú a akí ľudia z nich vyrastú. Teraz si začínajú hľadať miesto v širom svete. Tento proces hľadania vlastnej identity kladie na väčšinu detí nemalé nároky.

V rokoch strávených v škole bude každé dieťa skôr či neskôr čeliť problémom, nech už budú akékoľvek. Ocitne sa v nepredvídateľných situáciách, nešťastnou náhodou zraní spolužiačku či samo zažije zranenie, prepadne ho strach, že bude outsiderom, a naučí sa, čo to znamená mať dobrých priateľov. Deti budú prechádzať citovými búrkami, s ktorými si nedokážu poradiť. A keď sa niečo nepodarí, neraz pocítia bezmocnosť.

Túžia po samostatnosti, no počas celého detstva vás ešte stále potrebujú.

Nastala chvíľa, keď sa samy rozhodnú, s kým sa budú priateliť, ktorým činnostiam sa budú venovať a ako si utvoria svoj budúci život. Vyvíja sa ich osobnosť a je pre ne mimoriadne dôležité, aby si našli miesto mimo rodiny, v spoločenstve a v súžití s ostatnými ľuďmi.

„Kto som?“, „Kam patríť?“ a „Aký život budem jedného dňa žiť?“
To sú otázky, ktoré si dieťa teraz začína klásť.

V tomto období sú však deti v sociálnej oblasti stále len začiatočníci. Nie sú ešte dostatočne zručné v zaobchádzaní s okolím, ktoré je čoraz komplexnejšie a komplikovanejšie, či už sa to týka úloh z matematiky, alebo priateľstiev, ktoré vznikajú a zanikajú. Teraz sa dievčatá a chlapci prvýkrát stretávajú s mnohými veľkými životnými starosťami.

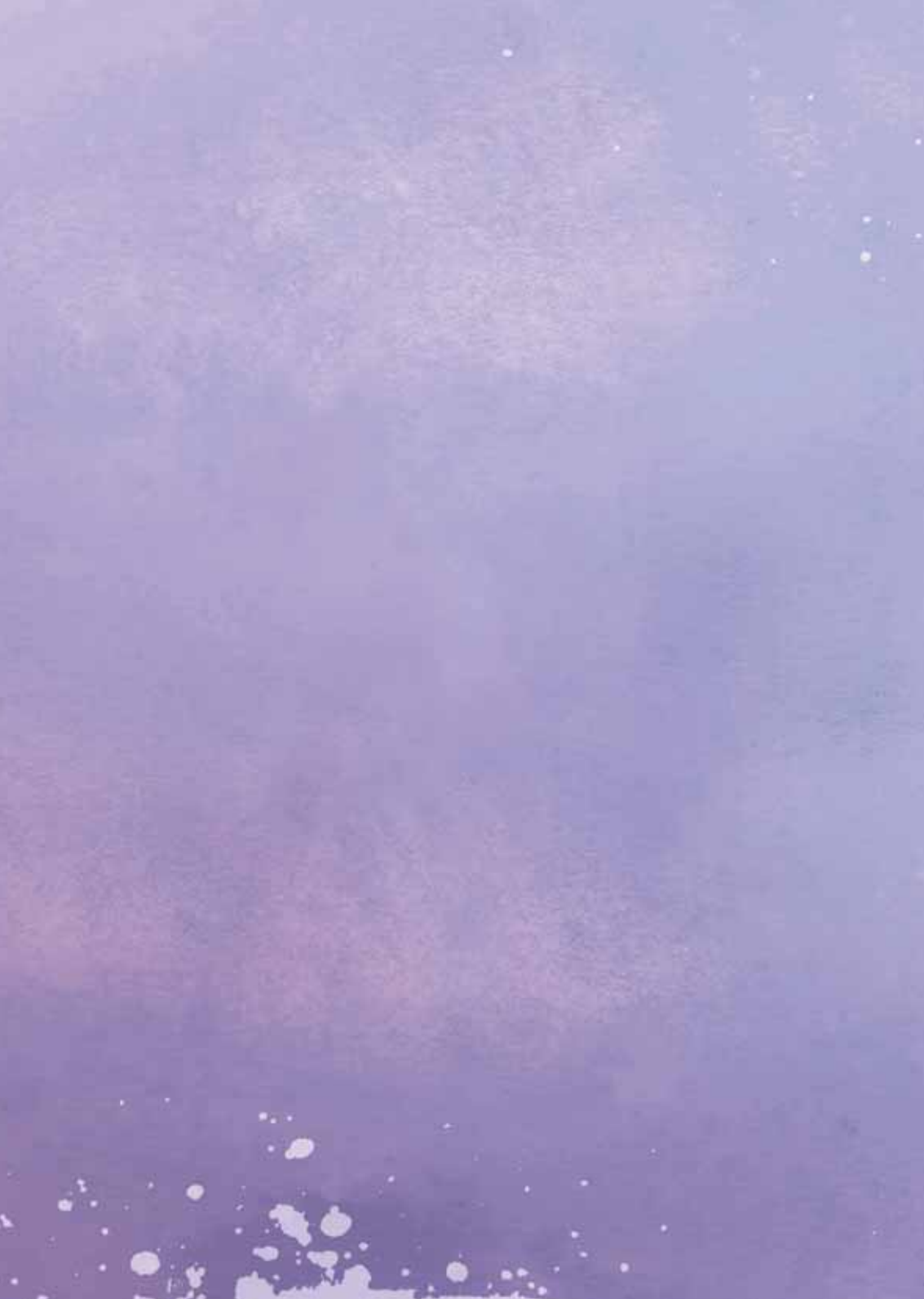
Práve preto je dieťa odkázané na to, aby mu rodina poskytla oporu a pocit bezpečia. Vaša dcéra či váš syn sa nezaobídu bez pevnej pôdy pod nohami a silného emočného puta. Deti musia v tomto veku zažívať pocit spolupatričnosti. Potrebujú domov, kde sa cítia akceptované.

A predsa snívajú o veciach, ktoré nesúvisia so životom v rodine. Deti si kladú základy budúceho života. Začína sa proces separácie. Sprevádza ho búchanie dvermi, nepochopiteľné výbuchy zúfalstva, hnev a nadávky, hoci nie sú mienené tak, ako vyznejú. Objavia sa skutočnosti, ktoré sa deťom nehovoria jednoducho, citové búrky, ktorým nie je ľahké rozumieť, pocity osamelosti, ktoré by dieťa

nemalo samo znášať. Vaše dieťa sa vypravilo na cestu a vzdľaťuje sa ňou od vás, no nikdy by sa na ňu nemalo vydať bez pomoci.

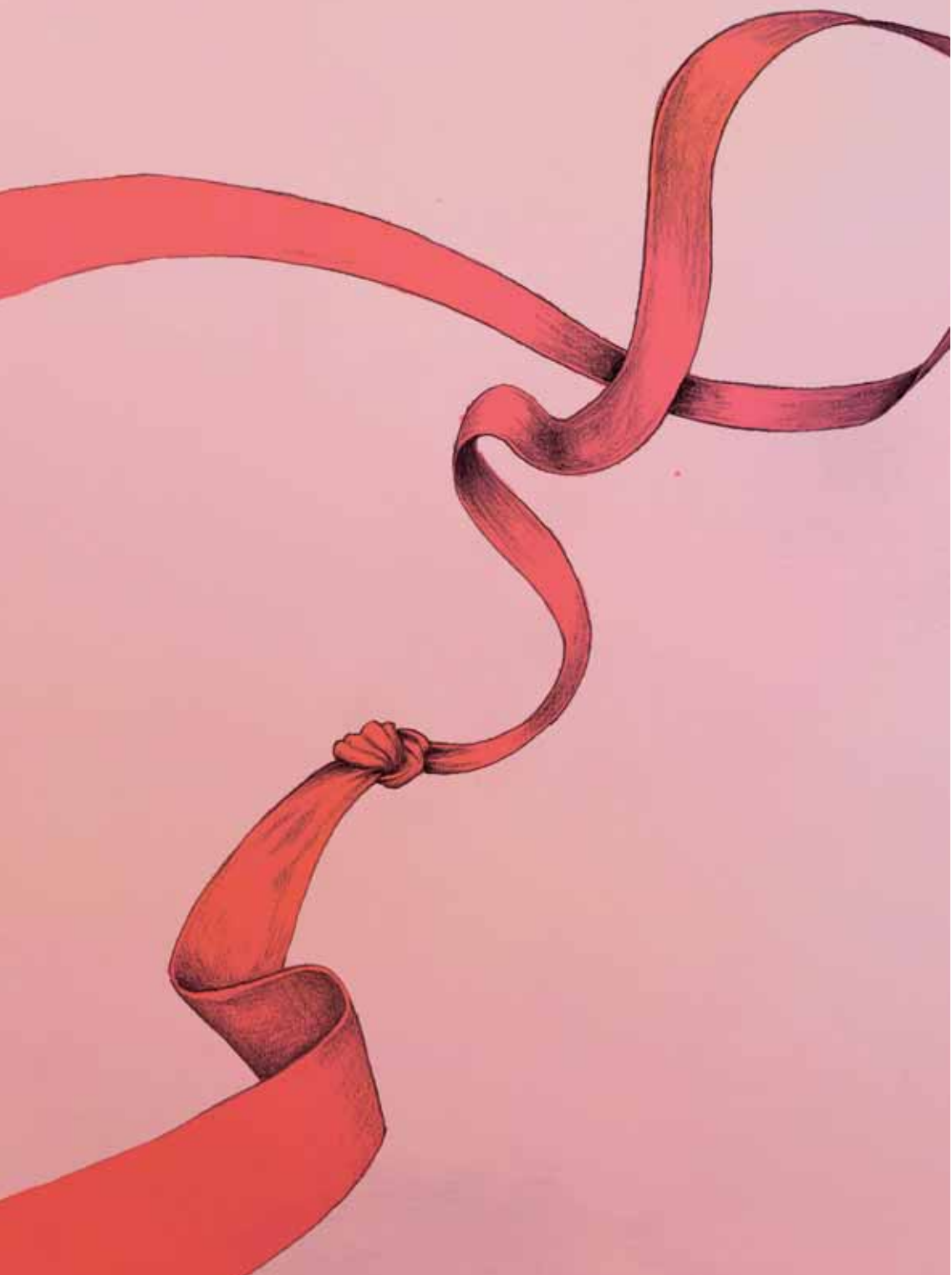
Čím väčšmi si ako rodičia budete hľadanie vlastnej identity všímať, tým väčšmi dokážete dieťaťu v tomto období pomôcť. Mali by ste mu pomáhať jednak s nekonečným množstvom praktických záležitostí, s ktorými si musí poradiť – voziť ho na krúžky, oboznamovať ho s prácou v domácnosti a pomáhať mu s domácimi úlohami. Zároveň by ste dieťa mali sprevádzať, poskytovať mu oporu pri výkyvoch nálady vždy, keď si nie je isté, kým je, keď sa cíti osamelé či ako outsider. Musí mať istotu, že ste na jeho strane, že ho podporujete a povzbudzujete: „Nech už sa stane čokoľvek – som tu pre teba a ľúbim ňu.“

Sedem- až trinásťročné dieťa vás už možno nebude držať za ruku, no ešte stále vás potrebuje. Potrebuje vás rovnako ako predtým, teraz však celkom iným spôsobom.



The background of the entire page is a photograph of a mountain landscape. The mountains are covered in dense evergreen forests. The sky is a pale, hazy blue. The foreground is a dark, out-of-focus area, possibly a field or a road, which is also tinted purple. The overall color scheme is monochromatic, dominated by various shades of purple and blue.

SEDEM KROKOV





VZŤAH

Vytvoriť si s dieťaťom citové puto, stabilný citový vzťah, predstavuje prvý zo siedmich krokov vydarenej výchovy. Tento vzťah je zároveň rozhodujúcou podmienkou, aby z dieťaťa vyrástol šťastný a sebavedomý človek, ktorý je v súlade so svojím spoločenským zázemím, teda človek, čo zapadne do sveta dospelých. A ten je každým dňom bližšie a bližšie.

Správny vzťah by mal zabezpečiť, že sa na vás dieťa obráti, keď urobí nejakú hlúposť či keď niečo nedopadne tak, ako ste plánovali. Tento vzájomný vzťah by mal dieťa chrániť, až raz opustí detskú izbu a ostane po ňom len ticho, aké ste vari nikdy predtým nezažili.

Hoci ešte prejde niekoľko rokov, kým sa tak stane, na cestu týmto smerom ste sa vydali už dávno.

Počas prvých siedmich rokov školskej dochádzky podrobíte vzájomný vzťah prísnej skúške. Vy aj vaše dieťa budete prechádzať

zásadnými zmenami a vaše jasne ohraničené rodinné spoločenstvo bude nadobúdať nové dimenzie, v ktorých si dieťa hľadá svoje miesto v spoločenstve, prispôsobuje sa každodennému bytiu v škole, partiám priateľov, teda objavuje všetko, čo ho v budúcnosti čaká. Teraz začíname žiť život so všetkým, čo k nemu patrí.

Ak si na to vyhradíte čas a budete dostatočne pozorní, čoskoro zistíte, akú osobnosť si dieťa utvára. Až teraz zreteľne spoznávate, kto skutočne je, s akým človekom spolunažívate.

Školáci si s mnohými vecami poradia omnoho lepšie než škôlkari, no zároveň vás potrebujú ako pevný bod vo svojom živote. A vy sa, naopak, musíte po prvýkrát skutočne snažiť, aby ste si vzájomný vzťah udržali. Už nestačí iba vaša prítomnosť. Musíte dokázať, že ste dospelí, na ktorých sa dá spoľahnúť. Vy musíte byť tí, ktorým záleží na individuálnom (životom) príbehu dcéry či syna, tí, ktorí im pomôžu a budú im venovať dostatok času.

Dieťa musí mať istotu, že sa na vás môže kedykoľvek obrátiť a vždy sa k vám vrátiť, nech už sa čokoľvek stane.

Tento vzťah pozostáva z troch základných prísad a vy by ste ich všetky mali „zmiešať“. Len tak postavíte pevné základy pre život dieťaťa.

1. Utešujte

V tomto veku bude dieťa smutné z nečakaných dôvodov. Prestali ho trápiť hrozivé tieň, odreniny a stratené hračky, z toho už váš syn či

vaša dcéra vyrástli. Zlepšil sa aj ich prístup v prípade, že niečo nevyšlo celkom podľa očakávaní.

Utešovanie dieťaťa je však stále rovnako dôležité ako kedysi. Zmenil sa len spôsob. Deti teraz nadväzujú čoraz viac spoločenských vzťahov, vydávajú sa do nových svetov plných školských povinností a nových priateľstiev, a tak potrebujú útechu pri všetkom, čo sa v medziľudských vzťahoch môže pokaziť. Na tejto parkete sú úplní začiatocníci a musia sa ešte len naučiť zaujať adekvátny postoj ku všetkému, čo nie vždy má očakávaný dobrý koniec. Pomáha im pritom, že im poskytnete útechu, aj to, akým spôsobom to urobíte. Keďže si teraz deti utvorili omnoho realistickejšiu predstavu o živote, aký ich čaká, musia byť schopné spoľahnúť sa na to, že k nim pristupujete úprimne.

„Lujza povedala, že som tučný,“ povie vám syn jedného dňa. Asi vám hneď napadne odpoveď: „Ale nie, vôbec nie si tučný. Vyzeráš výborne.“ No mali by ste si zahryznúť do jazyka.

Deti nemajú nič z toho, keď za ne formulujete isté závery. Pomôže im skôr, ak ste svedkom ich skúseností a pomáhate im zvládať s nimi súvisiace emócie a situácie. Napríklad takto:

„To je teda nepríjemné. A čo presne povedala? Veď mi porozprávaj.“
A na záver: „To ťa teda muselo poriadne mrziť.“

Keď je dieťa smutné, lebo stratilo gumu, väčšinou ho najväčšmi trápi spoločenský aspekt situácie. Nechce od vás počuť, že to predsa nie

je koniec sveta a jednoducho pôjdete kúpiť novú. Skôr sa potrebuje ubezpečiť, že rozumiete, aké city v ňom strata vyvolala. Napríklad možno sa bojí, že mu niekto gumu z tašky ukradol.

„Teda, stratila si gumu? Ako sa to len mohlo stať?“ Napríklad takto môžete odpovedať a zároveň prísť na to, čo presne dieťa na tejto situácii tak rozľúťostilo.

Keď dieťa utešujete, ide najmä o zistenie príčiny jeho žiaľu. Život vášho potomka je už zložitejší, a práve preto na vás poskytovanie útechy kladie väčšie nároky.

Je veľmi ľahké prehliadnuť dôvod smútku a uchýliť sa k jednoduchým riešeniam, napríklad: „Veď to predsa vôbec neprekáža!“ alebo „To predsa prejde!“ Lepšie však urobíte, ak začnete pátrať po príčine smútku a pochopíte, že utešovanie a jemné vedenie sa v tomto veku čoraz väčšmi prelínajú. Dieťa vás potrebuje, aby ste mu usušili slzičky, upokojili ho a nakoniec mu celú situáciu vysvetlili. Potrebuje vás, aby ste mu pomohli zorientovať sa v čoraz zložitejšom spoločenskom prostredí, ktoré naň kladie veľké nároky.

Ocitnete sa v situáciách, v ktorých budete musieť vyriešiť hádanku za dieťa. Práve vy dokážete vidieť veci z nadhľadu. Keď sa váš syn súži a nevie zaspáť, musí sa spoľahnúť na to, že rozumiete jeho obavám z dôležitej písomky, ktorá ho na druhý deň v škole čaká. Musíte mu pomôcť, aby si vašu podporu uvedomil. Nie je totiž samozrejmé, že túto súvislosť sám rozpozná. Preto musíte vnímať celok, nielen jednotlivé časti.

2. Vytváranie pocitu spolupatričnosti - ako byť súčasťou skupiny

Pre školákov je najdôležitejšie niekam patriť. Tento aspekt tvorí ťažisko a aj pri udržiavaní vzťahu hrá kľúčovú úlohu. Platí to najmä pre deväťročné a staršie deti, keďže v tomto veku už samy nadväzujú priateľstvá a vyberajú si kamarátov, v ktorých spoločnosti sa cítia dobre. Dieťa si musí nájsť miesto medzi rovesníkmi a zistiť, čo ho zaujíma. Každé dieťa potrebuje pritom istotu, že niekam patrí, že je súčasťou istej skupiny, v ktorej mu je príjemne, či už ide o šachový klub, hudobný klub, alebo basketbalové mužstvo.

Ak sa má dieťa v spoločenských vzťahoch zorientovať a osvedčiť, musí poznať aj samo seba. Musí vedieť, akým je človekom, k akému typu patrí: „Toto som ja a tak je to v poriadku.“ Patriť k určitej skupine mu dodáva pocit, že je niekým.

Je to veľmi náročná a dôležitá úloha, ktorej dieťa čelí a ktorá ho robí zraniteľným. Niektoré deti ju zvládnu bez ťažkostí, ľahko zistia, čo „patrí k nim“ a s kým sa najľahšie skamarátia, kým iné deti zvädzajú na tomto poli boj a prežívajú trápenie.

Ľudia majú spoločnú potrebu nájsť spoločenstvo rovnako zmýšľajúcich jedincov a zapadnúť doň. Až vtedy nadobudne náš život zmysel, až vtedy sa nás zmocní ten príjemný pocit spolupatričnosti, až vtedy máme pevnú pôdu pod nohami. Dieťa sa v tomto veku učí získať predstavu o svojej budúcnosti, o živote, ktorý ho čaká, a učí sa, že v tomto veľkom a neraz chaotickom svete má svoje miesto.