

Ach, tie deti....



A čo my, rodičia?.....

1.časť. : Pár slov o rodine....

„Keď sa cítite vo svojej rodine spokojní – bezpeční, milovaní, prijatí, uznaní, všetko ostatné v živote sa zvláda ľahšie.“

Doc. PhDr. Eva Šimová, Csc.

„ Keď pomáhame rodine, uzdravujeme svet.“

Virginia Satirová

(svetová predstaviteľka humanistickej psychológie a priekopníčka rodinnej terapie.)

Vydal :

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Spišskej Novej Vsi

Tlač : Úsmev, reklamná agentúra, Spišská Nová Ves

Rok vydania : 2008

Rodičovská príručka : Ach tie deti..., a čo my, rodičia ?

1.časť : Pár slov o rodine...

© **Doc. Phdr. Eva Šimová, Csc., Ing.Jozef Rešovský**

Kreslený humor, grafická a textová časť : Anna Hojnošová, Jozef Rešovský

Odborný garant : Doc. Phdr. Eva Šimová, Csc.

Recenzenti : MUDr. Mária Murárová, odborníčka pre zdravotnú výchovu

PhDr. Ľubica Mackovjaková, poradenský psychológ

Podakovanie : MUDr.Elene Gajdošovej, riaditeľke RÚVZ Spišská Nová Ves za podporu pri spracovaní, všetkým spolupracovníkom a známym za starostlivé prečítanie materiálu, za ich cenné rady a pripomienky a za súhlas so zverejnením ich osobných príbehov.

Recenzia : Táto brožúrka pre rodičov je jedinečným dielom tým, že neobsahuje len známe „pravdy“ o rodine, rodičovstve a výchove, ale aj skutočnú „slovenskú pravdu“ v podobe údajov z dlhodobého odborného výskumu našej slovenskej mládeže našimi slovenskými odborníkmi. Obsah brožúrky je vedený formou dialógu rodičov s odborníkom, ktorým je vysokoškolská učiteľka z oblasti vývinovej a rodinnej psychológie a sama matka troch dcér a štyroch vnúčat a spolupracuje s dlhoročnou poradenskou psychologičkou.

Odborníci nabádajú rodičov, aby sa nebáli sklamaní a robenia chýb, lebo len tak, že niečo vyskúšame, zistíme dopad svojich činov na seba aj na iných, a len tak sa môžeme učiť a rásť. Zrozumiteľne, odľahčene, s úsmevom, ilustrované príbehmi zo života, múdrostami známych osobností sa o rodine okrem iného dozvieme, ako budovať rodinnú súdržnosť, ako môžu kooperovať všetci členovia rodiny, čím je dôležitá pre dieťa matka a čím otec.

PhDr. Ľubica Mackovjaková, poradenský psychológ

Recenzia : V úvode autori uvádzajú, že hlavným motívom pre napísanie brožúrky sú ich poznatky z odbornej praxe a snaha pomôcť a podporiť rodičov, aby lepšie porozumeli svojej situácii a využili všetky zdroje svojich síl na pokojnejšie i radostnejšie kormidlovanie svojej rodiny tak, aby všetci jej členovia dosiahli alebo sa čo najviac priblížili k svojmu úspešnému cieľu.

Je treba povedať, že sa zámer autorom vydaril. V príručke nájdeme na tieto „večné“, nie ľahké otázky erudované odpovede v ľahkom, zrozumiteľnom podaní. S problémami v rodine sa stretávame z času na čas všetci. A mohli by sme povedať, že riešenie držíme v rukách a nevieme ho použiť. Je ním pevná a zároveň krehká láska. Čo s ňou, ako, kedy a v akej miere ju použiť ? Nahliadnite do príručky a posúdte. Možno nájdete odpoveď aj na Vašu otázku. Odborné texty príručky sú nadľahčené adekvátnym humorným slovom a obrazom. V jej závere nájdete aj užitočné kontakty v danej problematike.

MUDr. Mária Murárová, odborníčka pre zdravotnú výchovu

1. Úvodné slovo autorov.....	5
2. No, zase nás idete kritizovať ? Nechápete, ako je ťažké byť rodičom ?.....	6
3. Aká je vlastne slovenská rodina a aký možný vývoj ju čaká ?.....	7
4. Ako sa dá vysvetliť fakt, že rodina je taká dôležitá aj pre zdravý vývin dieťaťa aj pre kvalitu života dospelých ?	9
5. Naozaj je rodinné prostredie natoľko dôležité, že sa už nedá z jeho vplyvu nijako vymaniť?.....	9
6. Máme aj u nás fakty na potvrdenie toho, čo tu bolo povedané?.....	10
7. Kedy je rodina funkčná, to azda každý vie: keď sú deti dobre zaopatrené a dobre vychované - nie?.....	13
8. Na rodičoch skutočne spočíva veľká ťarcha, ktorá ich môže neúmerne stresovať, v dôsledku čoho robia častejšie chyby. Možno im v tom pomôcť?	15
9. Ako môžu spolupracovať tak nerovnakí členovia rodiny? Dospelí, nedospelí, plní sily a slabí, muži a ženy - osobnostne tak odlišní?.....	17
10. Čo podporuje súdržnosť rodiny ?.....	18
11. Doteraz sa hovorilo stále o rodičoch, nie konkrétne otcovi a matke. Dajú sa obe rodičovské funkcie odlíšiť?.....	20
12. Každý vie, že v rodine je najdôležitejšia matka! Bez otca sa rodina predsa len skôr zaobíde, než bez matky. Je to pravda ?.....	21
13. Môžu byť aj neúplné rodiny také funkčné ako úplné?.....	22
14. Sú nejaké vzory mužskosti a ženskosti?.....	22
15. Je pre osamotenú ženu výchova dcéry menej problematická, než keď sama vychováva syna ?.....	23
16. Ako sa podieľajú obaja rodičia na utváraní sebavedomia a na dosiahnutí osobnostnej zrelosti potomkov?	23
17. Ale v živote to takto často nefunguje !.....	24
18. Ako to všetko povedané, previesť do reálneho života ?.....	24
19. Záverečné slovo autorov.....	25
20. Pár užitočných myšlienok na záver.....	25
21. Užitočné kontakty.....	27

1. ÚVODNÉ SLOVO AUTOROV

Kto z nás netúži po harmonickom a spokojnom živote ? O čo sa ale môžeme oprieť v dnešnom rozbúrenom svete?

Táto publikácia vznikla ako výsledok našich výskumov, týkajúcich sa životného štýlu mládeže na Slovensku. Z nich, ale nielen z nich, jasne vystúpila dôležitosť rodiny a jej vplyv na celý náš život. Rodičia túžia mať spokojné a šťastné deti, deti túžia spoznávať život vychádzajúc z bezpečia rodiny.

Človek dokáže
lietať do kozmu,
rozbiť atóm, ale

Človek dokáže lietať do kozmu, rozbiť atóm, ale spoľahlivú metódu na vytvorenie harmonickej rodiny tak ľahko asi nenájde.

spoľahlivú metódu na vytvorenie harmonickej rodiny tak ľahko asi nenájde. Tieto slová sú určené všetkým rodičom, ale najmä rodičom dospelých detí. V prvej časti tohto vydania sa budeme venovať otázkam rodiny a v druhej časti otázkam výchovy. Prijmite tieto slová ako snahu pomáhať, podporiť rodičov, aby lepšie porozumeli svojej situácii a vedeli využiť všetky zdroje sily pre svoju rodinu, aby mohli svoju úlohu plniť aspoň s trochu menším stresom a s väčšou radosťou. Nechceme poučovať, ale nevyhneme sa radám, s ktorými nemusíte súhlasiť, ale o ktorých si myslíme, že môžu byť užitočné. Pokiaľ sami prídete na to, že ste niečo nerobili najlepšie, nie je potrebné si ani zúfať, ba ani hanbiť sa...



*„Sláva nie je v tom, že nikdy nezažijeme pád, ale v tom, že zakaždým vstaneme“
Čínske príslovie*

Stalo sa : Známy vedec na otázku redaktora, prečo bol podľa neho tak tvorivý odpovedal : “ Keď som mal asi dva roky rozbil som fľašu s mliekom. Mama namiesto výčítiek naplnila ďalšiu fľašu vodou a ja som prišiel na to, ako ju uchopiť tak, aby sa už nerozbila. Zistil som, že sa nesmiem obávať robiť chyby, ba naopak, že chyby sú vlastne možnosťami, ako sa naučiť niečo nové, čo je podstata vedeckých pokusov. ,,

Nazretie do rodín z pohľadu prieskumu :

(Zdroj údajov : Štátny pedagogický ústav, Bratislava, rok 2006)

- Dve tretiny detí zo Slovenska sa doma stretávajú s agresívnym správaním. Až v 64 prípadoch zo sto rodičia na seba kričia, v 39 prípadoch sa bijú.
- Rodičom ostáva málo času na chvíle s deťmi a ich výchovu.
- V priemere hovoria so svojimi deťmi menej ako 10 minút, aj to ide väčšinou o príkazy, zákazy

Čo (možno) počujú naše deti, alebo nepripomína Vám to niečo ? :

- Budeš sedieť pri stole, kým nedeješ večeru. Nedbám, ak tam budeš sedieť celú noc.
- Nerev, lebo ti ešte priložím, aby si mal prečo revať.
- Bijem Ťa, lebo Ťa mám rád. Mňa to bolí viac ako Teba.
- Som tvoj/a otec, mama, preto !
- Neotravuj ma, keď pozerám televíziu !
- Kým žiješ v mojom dome, platia pre Teba moje zákony !
- Nezaujímá ma, čo robia Tvoji priatelia !
- Ty si teda myslíš, že si už zjedol všetku múdrosť sveta ?
- Driem, aby sme mali čo jesť – a nie na Tvoje značkové džínsy !

2. NO, ZASE NÁS IDETE KRITIZOVAŤ ? NECHÁPETE, AKO JE ŤAŽKÉ BYŤ RODIČOM !?



Tak už ma nenapínaj drahá, akú radostnú správu máš pre mňa ?

Slovo psychológa : Chápeme, aké je ťažké byť rodičom. Chápeme aj to, že prevažná väčšina rodičov - napriek nedokonalostiam a chybám - plní svoju rodičovskú úlohu dobre, až veľmi dobre. Nie vždy sme si však vedomí toho, že aj **spôsoby nášho správania ovplyvňujú**

naše zdravie i zdravie našich blízkých a môžu skracovať, alebo predlžovať náš život.

Medzi **základné duševné potreby** patrí **potreba lásky** (bezpodmienečného prijatia takého aký/á som), **potreba uznania** (vyjadrená aspoň rovnováhou medzi pochvalou a kritikou všetkého, čo robím), **potreba seberealizácie** (t. j. možnosti uplatniť svoje schopnosti, svoju tvorivosť v nejakej konštruktívnej, alebo užitočnej činnosti), **potreba pozitívnej osobnej perspektívy**. Z vlastnej skúsenosti vieme, **že keď sa cítíme vo svojej rodine spokojní, bezpeční, milovaní, prijatí, uznaní, všetko ostatné v živote sa zvláda**

Učíme sa tak, že to vykonávame.

ľahšie. Učíme sa v rodine, jeden od druhého, učíme sa v škole, učíme sa aj sami z vlastných skúseností, zo skúseností našich priateľov a známych, z kníh a časopisov, ktoré si prečítame zo všetkých nám dostupných médií, ktoré necháme na seba pôsobiť. **Necháme vždy pôsobiť na seba a na svoje deti naozaj užitočné veci?** Zisťujeme, že sa vyskytuje veľa rozdielnych pohľadov a hodnotení, mnoho protirečiacich si informácií, ale aj výslovných klamstiev, kedy nevieme, čomu máme veriť. Zistíme, že sa **cítíme zle, keď nás niekto oklame.** Podľa toho sa potom rozhodujeme a volíme, koho a do akej miery môžeme napodobňovať, riadiť sa jeho názormi. Dá sa to iba za cenu menších či väčších sklamaní, často aj bolestných skúseností. Toto učenie má aj podobu zápasu, pochybností, rozhodovania sa, odolávania rôznym lákadlám a trvá to po celý život. **Učíme sa tak, že to vykonávame.**



„ Skúsenosť nie je to, čo sa človeku prihodí, ale to, ako si človek poradí s tým, čo sa mu prihodí“
Aldous Huxley

3. AKÁ JE VLAŠTNE SLOVENSKÁ RODINA A AKÝ MOŽNÝ VÝVOJ JU ČAKÁ ?

Slovenská rodina z hľadiska faktov:

(Zdroj údajov : INFOSTAT – INŠTITÚT INFORMATIKY A ŠTATISTIKY, Bratislava. Demografická charakteristika rodiny na Slovensku, rok 2005 a 2006)

- 95 zo 100 Slovákov si myslí, že na to, aby dieťa bolo šťastné, potrebuje domov, v ktorom sú obaja rodičia (v Európe je to 85,4 %)
- narastá počet úplných rodín bez detí a neúplných rodín s deťmi

- *narastá počet detí narodených mimo manželstva, v roku 2006 je to 27,5 % detí*
- *rastie počet rozvodov. Zo sto párov, ktoré sa kedy zosobášili a dožili je v súčasnosti 40 rozvedených. Je to trojnásobok hodnoty spred 35 rokov*
- *po roku 1992 nastáva zníženie intenzity sobášnosti a rastie počet slobodných v populácii*
- *Slovensko sa v súčasnosti zaraďuje k štátom s veľmi nízkou úrovňou plodnosti v Európe. V roku 2006 to bolo menej ako 1,3 dieťaťa na ženu. Aby sa populácia mohla obnovovať je potrebné 2,1 dieťa na ženu.*
- *Potratovosť má mierne klesajúcu tendenciu. V súčasnosti končí potratom 26 % tehotenstiev*
- *stredná dĺžka života u mužov je 70,3 (v roku 2004), u žien 77,8 rokov. V Európe sa muži dožívajú v priemere 75,4 a ženy 81,5 roka.*
- *v poslednom sledovanom období (od roku 1990) **slobodní muži žili o 12,4 roka kratšie ako ženatí. Slobodné ženy žili o 10,3 roka kratšie ako vydaté.***
- *na úmrtnosť u starších párov najviac negatívne vplýva rozvod*

Prognóza vývoja rodiny na Slovensku do roku 2025 :

- *pravdepodobne sa v populácii udrží dominantný model tradičnej rodiny právne legalizovaný sobášom a model dvojdetnej rodiny pravdepodobne ostane stále najrozšírenejšou formou úplnej rodiny*
- *počet párov, ktorí sa rozhodnú pre voľné spolužitie, bude narastať*
- *mladí ľudia, budú do manželstva vstupovať vo vyššom veku a počet manželských párov bude s veľkou pravdepodobnosťou naďalej klesať*
- *bude sa zvyšovať počet detí narodených mimo manželstva*
- *bude čoraz častejší život bez trvalého partnera*
- *intenzita rozvodovosti bude narastať*
- *pravdepodobne sa bude zvyšovať počet manželstiev bez detí a s jedným dieťaťom, bude klesať počet rodín s väčším počtom detí*

*Porovnanie populačného vývoja pred a po roku 1989 vyvoláva polemiku o kríze súčasnej slovenskej rodiny. Moderná spoločnosť je postavená na úspechu. Tlak na výkonnosť, ekonomickú nezávislosť, vzdelanie, budovanie profesijnej kariéry, záujem o cestovanie a príjemné trávenie voľného času je veľkou konkurenciou pre rodinu. Navyše najmä mladé rodiny s deťmi majú problémy s bývaním a uplatnením sa na trhu práce. **Deti sa tak dostávajú do konkurenčného vzťahu s inými možnosťami a záujmami rodičov.***

4. AKO SA DÁ VYSVETLIŤ FAKT, ŽE RODINA JE TAKÁ DÔLEŽITÁ AJ PRE ZDRAVÝ VÝVIN DIEŤAŤA AJ PRE KVALITU ŽIVOTA DOSPELÝCH ?

Slovo psychológa: Príčiny sú viaceré. Predovšetkým preto, že ide o prvé a aj najdlhšie pôsobiace prostredie. Jestvuje vyzporovaná zákonitosť, podľa ktorej každá **prvá skúsenosť akéhokoľvek druhu sa zapíše do** nášho podvedomia natoľko, že trvalo bude spoluurčovať smerovanie nášho vývinu - v dobrom, alebo v zlom. Celkove sa neustále potvrdzuje, že



najmä **funkčná rodina** do veľkej miery môže zabezpečiť **zdravý telesný i duševný vývin dieťaťa**, ako aj osobnostný rozvoj, mravné a duchovné zrenie dospelého.

5. NAOZAJ JE RODINNÉ PROSTREDIE NATOĽKO DÔLEŽITÉ, ŽE SA UŽ NEDÁ Z JEHO VPLYVU NIJAKO VYMANIŤ?

Slovo psychológa : No, to by bola zase veľká chyba, keby sme zastávali takýto extrémny názor.

Rodina nie je všemocná, každý človek má ešte slobodnú vôľu.

Rodina je veľmi dôležitá, ale nie je všemocná! - ani v dobrom, ani v zlom. Každý človek totiž má ešte **slobodnú vôľu**, učí sa tým, že volí, čo robí a čo nerobí. Dejiny sú plné príkladov ľudí, ktorí sa vlastnou vôľou, námahou vypracovali na uznávaných vedcov, umelcov, napriek tomu, že nemali vo svojej rodine ani dobrý príklad, ani nijakú oporu a podporu. Určite poznáte aj vo vlastnom prostredí „obyčajných ľudí“, niekoho, kto nemal dobré rodinné zázemie a predsa sa z neho stal statočný človek. Musel však mať niekoho, **kto mu poskytol lásku, istotu, podporu a dobrý príklad.**



„ Potešiť srdce jednoduchým gestom, je lepšie, ako keď sa tisíc hláv pokorne skláňa k modlitbe.“ Gándhí

6. MÁME AJ U NÁS FAKTY NA POTVRDENIE TOHO, ČO TU BOLO Povedané? Veď je toľko príkladov toho, že rodina stráca svoju podobu, svoje pôvodné normy a pravidlá správania, ako aj svoj vplyv na potomkov.

Regionálny úrad verejného zdravotníctva v Spišskej Novej Vsi sa 10 rokov venuje prieskumom životného štýlu mladých ľudí. V roku 2005 vykonal v spolupráci so všetkými RÚVZ menovaný prieskum v stredných školách všetkých typov na celom Slovensku na vzorke 10 500 študentov. Vyberáme z výsledkov :

Potvrdilo sa, že v rodinách, v ktorých dospelávajúci pociťujú dostatok lásky :

- vedú **zdravší** životný štýl
- menej podliehajú **samovražedným** sklonom
- začínajú neskôr a v menšej miere so **sexuálnym životom**
- lepšie zvládajú **študijnú záťaž**

Ďalšie fakty - mladí ľudia, študenti vo veku 14 – 19 rokov :

- štvrtina strávi nad knihami viac ako 2 hodiny denne, ostatní 1-2 hodiny
- 6 z 10 študentov by privítali na škole psychologickú poradňu
- 13 zo 100 študentov uviedlo šikanovanie rôzneho druhu
- takmer dve tretiny študentov chcú po skončení školy pracovať v zahraničí, z nich polovica tam plánuje aj zostať

Priemerný slovenský stredoškolač :

- denne trávi voľný čas počúvaním hudby
- 1 - 3 krát denne použije mobil, najčastejšia doba trvania hovoru u chlapcov je do 1 minúty, u dievčat 5 minút a viac
- dve hodiny denne sleduje televíziu, ďalšie dve hodiny trávi pri počítači
- najvplyvnejšia (špecifikovaná) osoba na jeho konanie je matka
- najväčšou hodnotou pre neho je zdravie, najmenšou viera v Boha
- 5 zo 100 chlapcov a 12 zo 100 dievčat už plánovalo, alebo sa pokúsilo o samovraždu
- 3 zo 100 dotazovaných uviedli pohlavné zneužívanie v rodine

Závislosti slovenských študentov :

- pravidelne fajčí tretina, denne fajčí štvrtina - dievčatá majú prvé skúsenosti pred 13 rokom, chlapci pred 12 rokom

- 8 z 10 respondentov už zažilo stav opilsti, štvrtina z opýtaných bola „pod parou“, viac ako 10 x v živote, pričom priemerný vek respondentov pri prvej konzumácii alkoholu je 12,19 roka
- takmer tretina už má skúsenosti s drogou, 16 % užíva drogu v súčasnosti. Priemerný vek prvého užitia drogy je 15 rokov

Partnerské vzťahy a sexualita u slovenských študentov :

- 8 z 10 považujú predmanželský pohlavný život za správny
- pre tretinu študentov je prijateľný pohlavný styk bez citového vzťahu
- 4 z 10 respondentov už mali sexuálnu skúsenosť, z toho polovica žije sexuálne i naďalej a z nich pätina uviedla 5 a viacerých sexuálnych partnerov. Priemerný vek prvého pohlavného styku je 15,8 roka

Rodina slovenského študenta :

- 10 zo 100 stredoškolákov nepociťujú lásku od otca, 3 zo 100 nepociťujú lásku od matky
- 85 otcov zo 100 a 75 matiek zo 100 konzumuje alkohol
- takmer každý druhý otec a každá tretia matka sú fajčiar

Slovo psychológa : Z veľkého množstva sledovaných okolností sa v najväčšej miere na zabránení zdravotne rizikového správania dospievajúcich podieľala okolnosť, **či sa dospievajúci cítil vo svojej rodine milovaný.** Z psychologického hľadiska toto vystihuje jednu z hlavných funkcií rodiny: **byť prijatý, taký aký som,** patriť bezpodmienečne k niekomu, cítiť sa v bezpečí. Tieto výsledky sú v súlade s mnohými výskumami u nás aj v zahraničí, ktoré neustále zisťujú, že nedostatok lásky



Jednou z hlavných funkcií rodiny je prijať každého člena takého, aký je.

v rodine býva zdrojom ďalších možných **problémov** počnúc labilnosťou zdravotného stavu, problémami v škole, problémami v medziludských vzťahoch, aj v dospelosti, problémami v profesionálnom živote, v osobnom rodinnom živote, rôznymi závislosťami až po kriminalitu.

Inak povedané, **ak dieťa nedostalo v rodine lásku, nenaučí sa ani ono lásku prejavovať, alebo dávať. V dôsledku toho bude stále závislé od prijímania a keď to nedostane, tak si to vezme, alebo vynúti.** Nijaké šťastie si tým ale nezabezpečí, lebo *orientácia na konzum* má veľmi krátkodobý emocionálny efekt. Aby sa zážitok spokojnosti udržoval, vyžaduje si to neustále zvyšovanie dávok, alebo experimentovanie s tým, čo konzumujeme.

A preto naučiť dieťa už od útleho veku **uspokojovať sa cukríkmi**, sladkosťami, vecami **je nebezpečné**. Pre rodičov je to pohodlné. Momentálne sa zbavíme jeho plaču, domáhania sa pozornosti, ale veľmi krátkodobo. Malé dieťa často nevie, prečo je nespokojné - ak ho uspokojujeme konzumáciou - ak to nie je naozaj hlad - naučíme ho hľadať uspokojenie v konzume aj v dospelosti. Tu sú zdroje závislosti na veciach- sladkostiach, jedle, pití, drogách. Konzumne vyvinutí dospelí ešte aj svoju sexualitu využívajú konzumným spôsobom - druhú osobu využívajú (spotrebúvajú) iba pre svoje uspokojenie. Naopak, **zrelá sexualita** sa prejavuje **poznávaním a rešpektovaním** cítenia druhého partnera vzájomným poskytovaním,



S troškou humoru nám môžu trampoty rodičovstva osvetliť „Murphyho zákony“ :

Najlepšie rady matky Murphyovej

Dúfajte v to najlepšie, pripravte sa na to najhoršie, milujte ich napriek všetkému.

Zákon pani Zvončekovej

Keď zvoní telefón, je to pre vášho potomka.

Keď príde účet, je to pre Vás.

Šlamastika sprostredkovateľa

Rýchly spôsob, ako prísť o rozum, je pokus urovnať konflikt medzi deťmi.

Sebaklam o rodičovskej úspešnosti

Keď si už myslíte, že ste dostali výchovu detí pod kontrolu, z Vášho dieťaťa sa stane pubertiak.

Hranice vašej únavy

Hranice vašej únavy nepoznáte, kým nemáte deti. Tie rýchlo odhalia tieto hranice a budú vás tlačiť až za ne.

Detská logika : Vnučke chcel dedko

dohovoriť, keď vystrájala. Hovorí :

“ Dievčatko moje, to sa nepatrí, veď Ty si už inteligentná slečna”. Na to ona urazene odpovie : „ Ja nie som inteligentná, ja som po ockovi !“ **Janka, 7 rokov**

obohacovaním a podporou celej jeho osobnosti, ako i vlastnej, spoločným prežívaním toho **úžasného daru prírody v nás.**

Ak má vaše dieťa sklony vymáhať si nezaslúžené výhody vydieraním, zastrašovaním, no najmä, ak sa mu takéto správanie „vyplatí“ je to veľmi nebezpečné, aj keby išlo spočiatku len o detské maličkosti. No najmä **nikdy neprinesie trvalé citové uspokojenie**, pretože ide o **narušovanie rovnováhy dávania a prijímania.**

Korene stále sa zvyšujúceho výskytu agresívneho správania sú okrem neustálej medializácie aj tu. Prevencia rizikového správania sa mládeže spočíva teda vo veľkej miere vo funkčnej rodine, v ktorej vyrastá.

Najnovšie výskumné zistenia k problematike šikanovania (Zdroj údajov : Katedra psychológie FiFUK Bratislava)

Rodinné prostredie a šikanovanie podľa výskumov :

- **jedinci získavajú sklony k šikanovaniu v násilnom správaní rodiny, nedostatku vrelosti, tvrdej a nesúdržnej disciplíny rodičov**
- **obeťami sa stávajú jedinci v príliš ochraňujúcom rodinnom prostredí**
- **muži - obeťami sa stávajú tam, kde je matkina nadmerná starostlivosť a strach v situáciách konfliktu**
- **ženy - obeťami sa stávajú tam, kde zažívajú matkino odmietanie, a kde dochádza k agresívnemu zvládaniu konfliktov s matkou**
- **šikanujúci častejšie trávajú voľný čas bez dohľadu dospelých**
- **šikanujúci i obeť uvádzajú najväčšiu frekvenciu súrodeneckého šikanovania**

7. KEDY JE RODINA FUNKČNÁ, TO AZDA KAŽDÝ VIE: KEĎ SÚ DETI DOBRE ZAOPATRENÉ A DOBRE VYCHOVANÉ, NIE?

Slovo psychológa: Problémom je iba to, že pod dobrým zaopatrením a dobrou výchovou si každý konkrétne predstavuje niečo iné a nie vždy vieme, v čom je to podstatné. Dobré zaopatrenie to je uspokojovanie nutných telesných i duševných potrieb.

Lenže na uspokojenie telesných potrieb vynakladáme niekedy toľko energie, že si myslíme že na tie

„Malý prváčik ide do školy. Mama sa ho pýta:“ Máš všetko? Peniaze, mobil, kreditku? „



duševné nám akosi nezvýši čas. Pri mojich početných rozhovoroch s rodičmi na otázku či je v rodine dost lásky mi

Keď som sa rodičov pýtala, či deťom rozprávajú rozprávku („nie, ale má video“). Najdôležitejšie veci sa kúpiť nedajú.

mnohokrát odpovedali :„ Ale veď nemáme na to, aby sme dali decku všetko čo chce“, alebo : “Kdeže ja mám čas sa maznať s deťmi!”, alebo: „ Veď mu nemôžem dovoliť všetko čo chce, čo by z neho vyrástlo ?!” Pritom mnoho z tých duševných potrieb možno uspokojovať súbežne, naraz, pri jednej činnosti zameraných na telesné potreby.

Ak ideme pripraviť večeru, možno každému dať úlohu a pritom učiť menej skúsené deti ako sa čo robí a prečo (lepšie si to bude pamätať ak sa vždy dozvie dôvod akéhokoľvek konania). Ak sme pritom **láskaví a trpezliví** – lebo „nik učený z neba nespadol“, a ak aj my sami sa snažíme z každej práce sa tešiť (nie je dostatočný dôvod na radosť, že **mám pre koho, mám s kým, mám energiu i schopnosti čokoľvek robiť ?**) - deti sa postupne budú z práce tiež tešiť a naučia sa ju robiť aj samostatne. Keď sa pritom stihneme nenápadne porozprávať o udalostiach dňa, to už je len malina! Často počúvam námietku - „ taká som uťahaná z práce, že už nemám energiu na druhú šichtu a nie to ešte ju robiť s radosťou.“ Mnoho ľudí nevie, že **najlepší oddych z vyčerpania v jednej činnosti je nejaká iná činnosť. Radosť nevyčerpáva, naopak nás dobíja!** Možno vrelo odporúčať aj veľmi vyťaženým mužom, aby sa naučili relaxovať pri hrách a zábavách s deťmi a ženám, aby tieto hry podporovali, lebo sa tým

Vyberáme z prieskumu (Zdroj údajov : agentúra TNS AISA Slovakia, rok 2006)

- Až 60 % detí na Slovensku vo veku 8 – 15 rokov používa mobil. Pre deti mobil v súčasnosti predstavuje slobodu, prináša im pocit istoty a bezpečia a je pre nich jedným z najdôležitejších zdrojov zábavy
- takmer polovica detí použila mobilný telefón v škole počas vyučovania, hoci je to zakázané
- 14% detí použilo mobil v priebehu vyučovania ako ťahák pri písomke. Niekedy si pomocou hands-free vzájomne radia bez toho, aby si to vyučujúci vôbec všimol

deťom i dospelým uspokojujú veľmi dôležité potreby. Môže ich to chrániť aj pred vážnym poškodením zdravia! Neraz, ak mi chceli vyhovieť, ubezpečovali ma „áno, dieťa má všetko! Ale keď som sa pýtala, či má aj čistý vzduch, vysvitlo, že pri dieťati bežne fajčia. Keď som sa pýtala, či mu rozprávajú rozprávku („nie, ale má video“), či ho učia nejakej práci („veď je malé, len by všetko pokazilo“), ukázalo sa, že mnoho vecí, čo naozaj potrebuje nemá. Pod pojmom „všetko má“ rozumeli iba to, čo sa dá kúpiť za peniaze. Ale **najdôležitejšie veci sa kúpiť nedajú.**

- *Oblúbe sa teší používanie mobilov na tajné fotografovanie spolužiakov či učiteľov počas telocviku, ako aj posielanie si agresívnych obrázkov a videí*
- *Až 4 z 10 detí vo vekovej skupine 12 – 15 rokov dostalo už niekedy SMS s vulgárnym obsahom. Takmer polovica detí nepovažuje neslušné SMS či obrázky za niečo, s čím by sa mali zverovať rodičom*

Deti sú technicky zdatné, ľahko prijímajú nové veci a tak vedia s mobilnými telefónmi narábať častokrát lepšie ako dospelí. V priebehu niekoľkých rokov sa pre ne stal nevyhnutnou súčasťou ich života.

Detský dopis : „ Milý Bože, myslím, že dnes sa všade hovorí len o peniazoch. Najmä v telke. Mal by si ľudom zopár peniazov zobrať, aby sa okolo nich nerobilo toľko kriku. Neprezraď im, kto ti to poradil. „ **Zita, 7 rokov**

8. NA RODIČOCH SKUTOČNE SPOČÍVA VEĽKÁ ŤARCHA, KTORÁ ICH MÔŽE NEÚMERNE STRESOVAŤ, V DÔSLEDKU ČOHO ROBIA ČASTEJŠIE CHYBY. MOŽNO IM V TOM POMÔČŤ?

Slovo psychológa : Do rodinnej dynamiky vstupuje každý člen rodiny takým spôsobom a v takej miere, v akej je schopný. Nielen rodičia určujú, čo sa v rodine deje, ale aj deti a ostatní členovia rodiny, ktorí



Nie, nejdeme na maškarný ples. To sme len konečne zaplatili všetky účty.

vstupujú do vzájomného kontaktu. Podľa svojich schopností teda majú prebrať

zodpovednosť
za rodinu ako

**Nielen rodičia určujú, čo sa v rodine deje,
ale aj deti a ostatní členovia rodiny.**

celok. Deje sa to pomocou **kooperácie**. **Kooperácia, čiže spolupráca** každého člena rodiny s každým ako s rovnocenným, kde každý prispeje tým čím môže, vytvára tú neopakovateľnú silu a pohodu rodiny ako celku.

Čiže nesúperíme medzi sebou kto z koho, a už vôbec nie rodičia, ale spolupracujeme.

Pre našu kultúru je typické, že dospelí sa vo všeobecnosti cítia automaticky ako niečo viac než deti. **V skutočnosti sú všetci členovia rodiny rovnocenní. Znamená to, že sa na každého člena rodiny, od novorodenca po bezvládnú babičku, pozeráme ako na rovnocennú osobnosť,** ktorej treba uspokojiť špecifické potreby v takej miere, ako je to len možné. Nik by nemal byť ukrátený, ani nespravodlivo uprednostňovaný. Ale to neznamená, že tieto potreby sa majú uspokojovať rovnako, pretože potreby nie sú rovnaké. Dieťa má iné potreby ako dospelý, deti v rôznom veku majú nerovnaké potreby, takže aj prejavy lásky máme voči

Poviedka: Jeden muž chcel vedieť, aký je rozdiel medzi nebom a peklom. „Poď, ukážem Ti peklo“, riekol sprievodca. Okolo hrnca sedeli hladní a zúfalí ľudia. Každý z nich mal lyžicu, ale keďže rúčka bola veľmi dlhá, nemohli si zaniest jedlo do úst. „A teraz Ti ukážem nebo“. Vošli do podobnej miestnosti, kde okolo takého istého hrnca sedeli ľudia s takými istými lyžicami, ale vyzerali nasýtení a spokojní. „Nechápem, Tí v prvej miestnosti sa cítili mizerne a všetko je pritom navlas rovnaké?“, „To je jednoduché“, riekol sprievodca. „Tí v druhej miestnosti sa naučili jeden druhého kŕmiť“

Zavolať Boh Adama a Evu a



povedal im: „Nesmiete jesť zakázané ovocie!“ „Prečo?“, spýtal sa Adam. „Pretože som váš Otec a zakázal som Vám to!“ odpovedal Boh a zauvažoval, prečo neskončil s tvorbou hneď potom, čo urobil slony. Pár minút nato Boh videl, ako Jeho deti raňajkujú jablko a rozhneval sa. Prečo ste ma neposlúchli?“ spýtal sa. „Ona začala!“ ozval sa Adam.

rôznym členom rodiny nerovnaké. Dokonca ani rôzne osobnosti v tom istom veku nemajú rovnaké potreby pretože potreby nie sú rovnaké.

Kto uspokojuje tie potreby? **Každý** - podľa svojich schopností, možností a síl – **každému**. Isteže spočiatku sú to väčšinou rodičia, ktorí sa viac namáhajú - čím sú neskúsenejší a nepripravenejší, tým viac ich to vyčerpáva telesne i citovo. Postupne sa však aj deti naučia prispieť do rodinnej aktivity, ak sme im dobrým príkladom, ak ich pozitívne povzbudíme v osvojovaní zručností, ak prežijú sami radosť zo svojich rastúcich schopností prispieť svojim dielom do spoločnej rodinnej pohody.

„Nieee!“ „Ale áno, začala si!“ „Nieeeé!“
Pretože v tu chvíľu došla Otcovi trpezlivosť, zariadil to tak, že budú mať vlastné deti ! Ale predsa je v tomto príbehu útecha. Pokiaľ sa trvalo a láskyplne snažíte odovzdávať svojim deťom múdrosť a oni ju odmietajú, nebuďte k sebe tak prísny. Pokiaľ i Boh mal problém s výchovou detí, kto povedal, že my by sme to mali mať ľahké?



Nuž dcéra moja, na prvýkrát to nebolo také zlé, ale chutilo to nejakou čudne. Čo to bolo? „To bolo z konzervy, bolo tam napísané :
Pre Vášho miláčika.“



„ Na svete je málo prípadov, že by životný úspech bol dielom iba jedného človeka. Každý osobný triumf vzniká iba preto, lebo nám niekto iný pomohol.“
Michelangelo

9. ALE AKO MÔŽU SPOLUPRAČOVAŤ TAK NEROVNAKÍ ČLENOVIA RODINY? DOSPELÍ, NEDOSPELÍ, PLNÍ SILY A SLABÍ, MUŽI A ŽENY - OSOBNOSTNE TAK ODLIŠNÍ?

Slovo psychológa : Rovnocennosť neznamená rovnakosť !

V kooperujúcej rodine sa aktivity všetkých **vzájomne dopĺňujú**.

Ak varím večeru, nechám deťom aj starej babičke očistiť zemiaky, ak sa toho domáha, malé deti požiadam aby nám spievali na dobrú náladu, nechám všetkým, aby si vymysleli čím by mohli

Dcéra moja, tak takto som si raňajky do postele nepredstavoval !



prispieť. Zdržiava Vás to? Ten čas ale bude mnohonásobne nahradený zvyšovaním zážitku zo spolupráce a dôležitosti každého. Tak vzniká aj úcta k práci - aktivite kohokoľvek a nemožnosť tú prácu iného ničieť. Pre rodinu s dospievajúcimi potom platí, že ak sa domáhajú väčšej slobody a väčších

V kooperujúcej rodine sa aktivity všetkých vzájomne doplňujú.

práv, treba im to poskytnúť v miere, akej sú schopní prevziať aj zodpovednosť a povinnosti. Ak má rodina uspokojovať potreby je dôležité, aby sa každý podieľal na uspokojovaní potrieb. Počula som dospievajúceho, ako kričí zo svojej izby: „Mamíí, dones mi džús.“ Opýtala som sa, čo mu bráni, aby si to vzal sám. Zasmial sa: „Mama to rada urobí“. Pre rodinu s dospievajúcimi je dôležité, aby sa cítili ako rovnocenní členovia. V nárokoch, ale aj v povinnostiach. Je nevyhnutné, aby vnímali nielen vlastné meniace sa potreby, ktorých uspokojenia sa domáhajú pre rodičov niekedy šokujúcim spôsobom. Pokojne, ale dôrazne ich učíme, že v rovnakej miere si musia všímať aj potreby matky a otca, potreby svojich mladších, aj starších súrodencov, prípadne iných členov rodiny. Je nevyhnutné, aby všetci členovia rodiny dodržovali isté rodinné pravidlá správania. Ideálne je, ak sa na tých pravidlách aj všetci dohodnú.

Stalo sa : *Mojej malej dcére som sa snažila vždy výjsť v ústrety, ak niečo potrebovala i keď sa mi to často nehodilo. Postupne som ju začala učiť, že ak niečo potrebovala a ja som vtedy niečo robila, pokojne som jej povedala, aby počkala, že sa jej budem venovať hneď potom, ako to dokončím. Dcéra sa postupne naučila zohľadňovať moje potreby : „ Mamka, prídeš potom, keď budeš môcť?“ Obdivovala som ju, aj som ju slovné ocenila : „, Teší ma, že vieš chvíľu počkať“, ale vedela som, že nesmiem zabudnúť i splniť sľub, aby vedela, že je pre mňa dôležitá.*

10.ČO PODPORUJE SÚDRŽNOSŤ RODINY ?

Slovo psychológa : sila rodiny sa vyvíja v spoločných radostných zážitkoch. Spoločná hra, spoločná práca, spoločné výlety, spoločný smiech znásobuje pozitívnu silu

*„ Detský dopis : Milý Pane Bože,
Ďakujem Ti za rodičov a sestičku Anitu.
Brata Filipa Ti odpúšťam, hádam by si
mohol na ňom ešte popracovať.*

Tibor, 11 rokov

Sila rodiny sa vyvíja v spoločných radostných zážitkoch.

rodiny ako celku. Rovnako ako spoločné zdieľanie smútku, žiaľu, starostí a problémov, ktoré sa snažíme tiež riešiť spoločne. Celkom vážne si treba vypočuť aj návrhy detí na ich riešenie a oceniť ich prínos, aj keby sa návrhy nerealizovali.

Niekedy sa vytvoria v rodine koalície: **prirodzenou koalíciou sú obaja rodičia a všetky deti.** Ide totiž o subsystémy podľa generácií. V rámci širšieho rodinného systému je tiež dobrá koalícia všetkých vnukov, alebo vnukov a starých rodičov. Dôležité je, aby ani prirodzené koalície neboli proti sebe vo vojnovom stave. Ak si rodič zoberie jedno dieťa do koalície proti zvyšku rodinných členov – to je nezdravá koalícia.

Keď napr. pri konflikte rodičov si jeden z nich urobí z jedného dieťaťa dôverníka, žaluje sa na partnera/ -ku to je narušenie rodičovskej role. Dieťa stráca pocit istoty. Preto je dôležité, že aj keby sa rodičia rozviedli, aby vždy ostali **slušní rodičovskí partneri**, ktorí navzájom **nepodrážajú** svoju autoritu, ani dôveru dieťaťa v toho druhého ako

Stalo sa : Neochota a neschopnosť komunikovať medzi nami prerástli do sklamaní zo vzťahu. Taktiež deti, ktoré sú veľmi rozdielne, nevedeli nájsť medzi sebou spoločnú reč. Každý z nás mal iné koníčky a bolo čoraz menej strávených spoločných chvíľ. Deti rástli a začali nám nastavovať zrkadlo, správaním a spôsobmi a my sme si začali uvedomovať, že každý sa hrá na vlastnom piesočku bez ochoty urobiť prvý krok. Toto bolestné a tvrdé poznanie, že rodina je nielen o braní, ale i o dávaní, bol začiatok, aby sme začali so snahou znovu nájsť k sebe cestu.



Čo ? Do Slovenského raja ? Ved' tam sme už boli v 1990 ?!

Detská logika : Dedko rozprával svojím vnukom príbeh. „ Môj pradedko bojoval proti Francúzom, môj dedko bojoval v Španielsku proti republikánom, môj strýko proti cisárovi a môj otec v druhej svetovej vojne proti Nemcom. Najmenší vnuk na to povedal :“ Čo je to s našou rodinou ? S nikým sa neznesieme ?!“

rodiča. Rodina je miestom veľkých možností pre rozvoj **sebavedomia** detí, ale aj rodičov a starých rodičov. Zabezpečí nám emocionálnu rovnováhu, silu k prekonávaniu prekážok, zvládaniu životných situácií a prijatiu nevyhnutnosti. Toto všetko prispieva aj k uchovávaniu telesného zdravia, k uzdraveniu v prípade jeho narušenia.

11. DOTERAZ SA HOVORILÓ STÁLE O RODIČOCH, NIE KONKRÉTNE OTCOVI A MATKE. DAJÚ SA OBE RODIČOVSKÉ FUNKCIE ODLÍŠIŤ?

Slovo psychológa : Vo výchove majú ženy zvyčajne úspech pri vštepovaní potrebných návykov a zručností, pretože majú väčší zmysel pre detail a pretože skôr vedia empaticky predvídať reakcie dieťaťa a tým sa dostať do harmonickej spolupráce. Skôr sa vedia naučiť komunikovať so svojim dieťaťom

V rodine sú obaja rodičia rovnocenní, aj keď nerovnakí.

primerane veku a jeho individuálnym osobitostiam. Vedia nájsť primerané vyjadrenie – aj neslovné aj slovné- pochopiteľné pre dané dieťa. V tejto veci muži často „tancujú ako slon v porceláne“. Používajú pre dieťa nezrozumiteľné slová, výrazy, argumenty, prehnane generalizujú, nedajú si čas na zistenie toho o čo ide a posudzujú, súdia. Podobné správanie sa otcov často vzbudzuje u matiek obavy a kritiku. A predsa treba povedať, že ani toto nemusí byť škodlivé pre celkový vývin dieťaťa, pokiaľ je motivované nie potrebou uplatniť svoju moc, ale pozitívnym záujmom o dieťa. Pretože aj otcovská láska je nevyhnutná, aj keď má iné prejavy ako materská. Dieťa sa bude v spoločnosti stretávať s mužskými autoritami, dokonca v dospelosti zrejme častejšie, než so ženskými a preto je dôležité sa zoznámiť v rodine aj s mužským spôsobom vnímania sveta. Muž má spravidla lepšie predpoklady na rozvinutie svojej fyzickej sily - čo môže už u malého dieťaťa vzbudiť pocit bezpečia. Ono vníma už len spôsob ako



Žena sa pýta muža: „Vidíš toho človeka na fotografii? „ Áno.“ Odpovie muž. „ Tak dnes o piatej ho pôjdeš vyzdvihnúť zo škôlky!“

ho držia v náručí, ako ho dvíhajú, ako ho chránia, aby sa mu nič zlého nestalo. Neskôr pochopí dieťa aj odlišnosť spôsobov mužského správania, uvažovania, hodnotenia vecí, čo je užitočným podnetom v poznávaní sveta

sveta a ľudí v ňom. Preto sú v rodine **obaja rodičia**

rovnocenní aj keď nerovnakí.

To, že sú nerovnakí je dokonca dobré, pretože sa potomci skôr naučia pochopiť aj aj mnoho iných inakostí a naučia sa kooperácií nielen s podobnými, ale i nepodobnými. **Ale obaja rodičia sú pre dieťa rovnako dôležití.**



Veľrybí samec pláva okolo samice a šomre: „Svetové vlády vyvíjajú enormné úsilie na záchranu nášho druhu, ale Teba bolí hlava?!...“

Muž sedí v aute a nervózne vytrubuje. Z okna vykukne manželka a hovorí: „No čo je, veď som Ti už tisíckrát povedala, že za minútu som hotová!..“

12. TO PREDSA NEMYSLÍTE VÁŽNE! KAŽDÝ VIE, ŽE V RODINE JE NAJDÔLEŽITEJŠIA MATKA! BEZ OTCA SA RODINA PREDSA LEN SKÔR ZAOBÍDE, NEŽ BEZ MATKY !?

Slovo psychológa: Áno, naša skúsenosť mnohokrát takúto skutočnosť potvrdzuje, i výskumy potvrdzujú, že dospelávajúci vyjadrujú do istej miery väčšiu citovú pripútanosť k matke než k otcovi. A to je dobre, pretože matka má

Trest od silnejšieho je menej ponižujúci.

naozaj túto základnú funkciu: uspokojovať citové potreby svojich detí. Tá toľko ospievaná materská láska je naozaj veľmi dôležitá, aj keď jej prejavy sa vekom dieťaťa musia meniť. Podstatným obsahom materskej lásky je pre dospelávajúcich trpezlivé počúvanie a neutíchajúce povzbudzovanie k prekonávaniu prekážok, k vytrvalosti dosiahnutia cieľa, ktorý si junior sám vybral, ale má tendenciu sa vzdávať, ak ten cieľ sa zdá byť príliš ďaleko. Ale aj otcovia sú v niečom úspešnejší než matky

Detská logika: Mladá matka si natáčala vlasy a počula, ako deti vystrájajú. Rýchlo to dokončila a vtrhla do detskej s prísnyim napomenutím, aby už spali. Odchádzajúc počula, ako sa dvojročný syn s trasúcim sa hlasom pýta staršej sestry: „Kto to bol?“

a to v kontrolnej funkcii. Možno preto, že ju vykonávajú sporadickejšie, ich zmysel pre celok (oproti väčšiemu zmyslu pre detail u matiek) umožní

nezaoberať sa nepodstatnými vecami. Väčšia racionalita pri hodnotení detského správania menej raní seba a potomka. Je preto veľká škoda, ak sa otcovia zbavujú svojej domény v určovaní hraníc detského správania. (Trest od silnejšieho je menej ponižujúci, aj odmena od silnejšieho je viac odmeňujúca)

13. MÔŽU BYŤ AJ NEÚPLNÉ RODINY TAKÉ FUNKČNÉ AKO ÚPLNÉ?

Slovo psychológa :

Výskumy potvrdzujú, že deti z úplných harmonických rodín častejšie tiež žijú v spokojnom manželstve. Pravdou je, že úplná rodina má lepšie predpoklady byť optimálnou rodinou. Bolo by však veľkou chybou pozeráť sa na každú konkrétnu neúplnú rodinu ako na menejcennú, pretože žiaľ, aj veľa úplných rodín je nefunkčných. V neúplných rodinách môže niekto

Stalo sa : Vychovával ma otec. Doma bolo vždy navarené a na strednej škole mi vždy do desiaty pribalil servítku, na ktorej bola napísaná, alebo nakreslená nejaká hlúposť, ktorou ma vždy rozosmial. Dokonca i na vysokej škole som dostávala od neho podobné odkazy, ktoré ale na moje prekvapenie našli odozvu i u mojích spolužiakov. Moji priatelia ho nazvali najlepším otcom na svete. Nebudem prekvapená, ak budú i oni poslať svojim deťom servítky.

prevziať rolu otca alebo matky (napr.

Bolo by veľkou chybou pozeráť sa na každú neúplnú rodinu ako na menejcennú

starí rodičia), prípadne si deti vzory vyberú aj zo širšieho sociálneho prostredia.

14. HOVORÍTE AJ O VZORoch MUŽSKOSTI A ŽENSKOSTI?

Slovo psychológa : Áno, dievčatá sa učia byť ženami prevažne od svojich matiek, chlapci sa učia byť mužmi prevažne od svojich otcov.



Dcéra sa pýta mamy: „Keď budem veľká, dostanem takého muža ako je ocko?“, „Určite, dcéra moja, určite.“
„No tak to som v peknej kaši!“

15. ZDALO BY SA TEDA, ŽE AK ŽENA VYCHOVÁVA SAMA DCÉRU, JE TO MENEJ PROBLEMATICKÉ, NEŽ KEĎ SAMA VYCHOVÁVA SYNA.

Slovo psychológa : Je to naozaj iba zdanie, pretože, syn potrebuje pre svoj vývin mužskosti nielen príklad mužský ale aj nežnú matku a dcéra pre svoj vývin ženskosti zas potrebuje okrem príkladu ženskosti aj kompetentného otca. Navyše, osamelé rodičovstvo je väčšia záťaž, než keď sa o zodpovednosť delia dvaja. Často počúvam „ matka musela deťom nahradiť otca“, alebo menej často - „otec musel deťom nahradiť matku“. Chápem, že sa rodič, ktorý ostal osamelý o to snaží, ale v skutočnosti sa to vlastne nedá. Niekedy sa dokonca zhoršuje výkon jeho vlastnej funkcie: matka sa bojí byť „ príliš“ milujúca a posilňuje svoju kontrolu. Pretože nemá reálnu moc, jej autoritatívnosť sa míňa účinkom.

16. AKO SA PODIEĽAJÚ OBAJA RODIČIA NA UTVÁRANÍ SEBAVEDOMIA A NA DOSIAHNUTÍ OSOBNOSTNEJ ZRELOSTI POTOMKOV?



„ To my ľudia sme si v skutočnosti útočiskom jeden druhému.,,
Írske príslovie

Slovo psychológa : Kvalita výkonu otcovstva a materstva sa zvyšuje vzájomnou podporou oboch rodičov. Takže **dobrá matka je aj zásluha dobrého otca a dobrý otec je aj zásluha dobrej matky!** A naopak: jeden rodič môže veľmi podkopať príťažlivosť druhého rodiča pre potomkov. Tým sa vysvetľujú veľké ťažkosti vo výchove , ktoré sa častejšie vyskytujú u rozvedených rodičov – aj u tých „nevinných“.



Matka varí a vraví dcére: „Kurča a štrúdľa mi idú najlepšie.“ Manžel následne na to otvorí hrniec a pýta sa: „ A toto je ktoré z nich?“

Význam oboch rodičov spočíva v nemalej miere aj pre budúci rodinný život svojich potomkov v tom, že otec predstavuje príklad, podľa ktorého si dcéra volí partnera (vedome, alebo nevedomky) a matka zas príklad, podľa ktorého si syn volí životnú partnerku.

Kvalita výkonu otcovstva a materstva sa zvyšuje vzájomnou podporou oboch rodičov.

17. ALE V ŽIVOTE TO TAKTO ČASTO NEFUNGUJE!

Slovo psychológa : Jasné, žiadne pravidlo nefunguje úplne, iba do väčšej, alebo menšej miery. Do voľby partnera často vstupuje veľa ďalších vecí - napr. mediálne vzory, ktoré často preberú rovesnícke skupiny.

Niekedy však do voľby partnera zasiahne odstrašujúci príklad rodiča opačného pohlavia. Nemusia to byť iba vyslovene zlé vlastnosti, ako napr. agresivita, alebo alkoholizmus, ale aj prekročenie miery nejakej dobrej vlastnosti. Napr. poriadkumilovnosť - ak sa preháňa, potomkovi „ide na nervy“ a u svojho partnera to nechce. Volí si opačného - a hrôza, potom neznesie jeho neporiadnosť!

18. AKO TO VŠETKO POVEDANÉ, PREVIESŤ DO REÁLNEHO ŽIVOTA ?



„Deväťdesiatín múdrosti, je byť múdrom včas.“ Seneca

Slovo autorov : Všetkému sa učíme tak, že to vykonávame. Ak Vás táto brožúrka k niečomu inšpirovala, treba to vyskúšať. Určite sme sa nedotkli všetkých tém ohľadom rodiny a ani neodpovedali na všetky Vaše otázky. Ale ak ste túto brožúročku prečítali až sem, bola určená pre Vás. Zrejme ju nebudú čítať Tí, ktorí si myslia, že ich sa to netýka (a majú na to plné právo), alebo Tí, ktorí sami vedia všetko najlepšie. Naše úvahy sú určené tým, ktorí vedia, že vytvoriť harmonickú rodinu nie je prechádzka po ružovej záhrade. No zrejme napriek všetkému pokroku, ľudstvo zatiaľ nevynašlo lepší spôsob spolunažívania ako je spokojná rodina. Táto brožúrka nám spokojnú rodinu nezaručí. Je to všetko na nás samých.



Oci, nie je to zlé. Ale čo chceš vedieť o sexe v partnerstve?



Keď deti rástli, vždy som sa tešil na oddych. A teraz sa teším na deti....

19. ZÁVEREČNÉ SLOVO AUTOROV

Grécky básnik Hésiodos písal v časoch 800 rokov pred Kristom, že sa svet nevyhnutelne rúti do záhuby, lebo rodina nefunguje a mladí ľudia nectia bohov, ktoré uctieva obec. My dnes môžeme povedať, že rodina sa mení, vstupujú do nej iné prvky, ale je to ten najstabilnejší spoločenský útvar, ktorý bol a je.

20. PONÚKAME VÁM V SÚHRNE NIEKOĽKO MYŠLIENOK O KTORÝCH SI MYSLÍME, ŽE VÁM MÔŽU BYŤ INŠPIRÁCIU PRI VÝCHOVE :

- **keď sa cítime vo svojej rodine spokojní, bezpeční, milovaní, prijatí, uznaní, všetko ostatné sa v živote zvláda ľahšie**
- **učíme sa tak, že to vykonávame**
- **funkčná rodina môže do veľkej miery zabezpečiť zdravý vývin dieťaťa, ale nie je však všemocná, každý človek má ešte slobodnú vôľu**
- **pre harmonické fungovanie rodiny je dôležité prijať každého člena takého, aký je**
- **naučiť dieťa už od útleho veku uspokojovať sa cukríkmi, sladkosťami, vecami, je nebezpečné**
- **najlepší oddych z vyčerpania v jednej činnosti je nejaká iná činnosť. Radosť nevyčerpáva, naopak nás dobíja!**
- **nielen rodičia určujú, čo sa v rodine deje, ale aj deti a ostatní členovia rodiny**
- **v kooperujúcej rodine sa aktivity všetkých vzájomne dopĺňujú**
- **sila rodiny sa vyvíja v spoločných radostných zážitkoch**
- **v rodine sú obaja rodičia rovnocenní aj keď nerovnakí**
- **podstatným obsahom materskej lásky je pre dospelých trpezlivé počúvanie a neutíchajúce povzbudzovanie k prekonávaniu prekážok**
- **otcovia sú v niečom úspešnejší než matky - v kontrolnej funkcii**

- **kvalita výkonu otcovstva a materstva sa zvyšuje vzájomnou podporou oboch rodičov**
- **je dôležité, že aj keby sa rodičia rozviedli, aby vždy ostali slušní rodičovskí partneri, ktorí navzájom nepodrážajú svoju autoritu, ani dôveru dieťaťa v toho druhého**
- **aj v neúplných rodinách môže niekto prevziať rolu otca alebo matky (napr. starí rodičia)**

Vieme, že výchova a starostlivosti o deti, a hlavne o dospievajúce deti nie je jednoduchou záležitosťou. Navyše dnešná hektická doba prináša množstvo stresujúcich vplyvov, ktoré mnohokrát nevieme spracovať. Aby ste to všetko zvládli, potrebujete predovšetkým Vy sami vedieť, ako si pomôcť. Preto na záver zaradíme niekoľko jednoduchých, ale užitočných rád, ako si pomôcť pri zvládaní stresu :

- **dopriať si dostatočný oddych, spánok, pobyt na čerstvom vzduchu v prírode**
- **pravidelne sa pohybovať , hlavne pri sedavom zamestnaní**
- **nájsť si čas pre seba – záľuby, koničky vo voľnom čase, relax s hudbou, tanec**
- **postupne posilňovať svalstvo, športom primeranom veku a zdravotnému stavu**
- **úlohy si naplánovať a plniť ich načas – v predstihu**
- **pestovať si dobré priateľstvá**
- **brať ľudí takých, akí sú, so všetkými chybami**
- **naučiť sa vážiť si seba samého, mať sa rád**
- **uvedomiť si, že každý robí chyby, môžete ich robiť i Vy !**
- **problémy riešiť, nie od nich utekať, alebo odsúvať na iných. Ak sa nám nedarí, nezúfať si, pokúšať sa neúnavne o ich zvládnutie. Dosiahnuť úspech cez noc, trvá väčšinou tak 10 rokov.**
- **nie je hanbou požiadať o pomoc, ak sa na to sami necítite**
- **neobviňovať nikoho, že nás necháva v kaši, že nám nepomôže, je to naša skúška**

21. Niekoľko užitočných kontaktov :

Linka dôvery Nezábudka (Liga za duševné zdravie) -
oblasť pomoci a poradenstva, krízových situáciách, pomoc psychologická,
celoslovenská linka 0850/11 10 22 – NON STOP, www.dusevnezdravie.sk

Linka dôvery toxikomanov – oblasť problematiky drogových závislostí
02/5477 6379 – NON STOP, www.cpldz.sk, cpldz@datagain.sk

Linka detskej istoty Slovenského výboru UNICEF Bratislava
špecializované poradenstvo pre deti a ich rodičov – celoslovenská linka
0800/112 112 – NON STOP, www.unicef.sk

Linka dôvery pre obeť domáceho násillia – oblasť pomoci a
poradenstva
v krízových situáciách, pomoc psychologická, sociálno-právna, pomoc s
ubytovaním, 02/6224 9914 (po-pi: 8,30-17,00 hod.),
pohotovostný mobil 0905/463 425, nadej@gtsi.sk

Krízové centrum „Brána do života“ Bratislava – pomoc pre týrané
matky s deťmi a ohrozené deti
02/6241 0469, branadozivota@post.sk

Linka pomoci Bratislava – pre obeť trestných činov, domáceho násillia,
nešťastných udalostí a dopravných nehôd
02/5464 7141, 0850/111 321 (po-pi: 10,00-14,00 hod., so-ne:
odkazovač), linkapomoci@stonline.sk

Linka dôvery pre prevenciu HIV/AIDS - oblasť poradenstva a prevencie
AIDS
02/5936 9174 (po-pi: 8,00-16,00 hod.)

Linka pomoci a poradenská služba Bratislava – orientovaná na pomoc
pri rakovine, 02/5296 5148 (po-št: 14,00-16,00 hod.)

Linka dôvery Nitra – širokospektrálne zameraná pomoc, 037/6523 222
Non stop

Linka nádej Banská Bystrica – telef. pomoc patologickým hráčom
048/4146 777 (po-pi: 16,00-18,00 hod.)

Linka dôvery Prešov – širokospektrálne zameraná pomoc
051/7731 000 (po: 7,00-15,30 hod., ut-št: 7,00-15,00 hod.,pi: 7,00-14,30)

Linka dôvery mládeže Košice – širokospektrálne zameraná pomoc
055/6222 323 NON STOP

Linka dôvery Košice – Linka Nádeje – širokospektrálne zameraná
pomoc
055/6441 155 NON STOP

Linka detskej dôvery Košice, Po-Pi: 14.00 – 18.00, 048 / 4146 777

Linka dôvery Bratislava, nonstop, Bratislava, 02 / 4446 0606

Linka dôvery Humenné, Po – Pi: 7.00 – 15.30, Humenné, 057 / 7754
749

Linka detskej istoty (Unicef), 0800 / 112 112, ldi@unicef.sk

Linka dôvery, 02 / 4446 06 06