

# Výchova detí I.: Prejavovanie lásky a vytváranie bezpečia

Mgr. Lucia Čopíková

Mnohí rodičia sa prichádzajú poradiť, ako postupovať vo výchove, aby ich deti „poslúchali“. Skôr než sa začnem venovať stanovovaniu hraníc a výchove k zodpovednosti (Výchova detí II.), považujem za dôležité zdôrazniť nevyhnutnosť vytvorenia pocitu lásky a bezpečia, ktoré by mali všetkému predchádzať.

**Práve prejavovanie lásky a vytváranie bezpečia vo výchove sú základnými stavebnými kameňmi pre zdravý emocionálny vývin človeka.** Poďme si ukázať niekoľko spôsobov, ako ich môžeme dávať najavo od najútlejšieho veku dieťaťa.

## Potreba lásky a bezpečia

Základnou psychickou potrebou malého dieťaťa je pocit lásky (neha, dotyky, pohladenie) a bezpečia, ktoré by malo dostávať od svojich najbližších osôb. Táto potreba sa mu naplňa najmä v dôvernom kontakte s mamou. **Najnímvavejšie na blízkosť mamy je dieťa vo veku od šiestich do dvanástich mesiacov. Tento vzťah je prvý a najdôležitejší, lebo od neho sa odvíja postoj dieťaťa k sebe, k druhým ľuďom a k okolitému svetu.** Dôležitosť tohto vzťahu pokračuje aj počas prvých šiestich rokov života, kedy sa utvára až 85 percent našej osobnosti.

**Významný vplyv na to, aby sa mame podarilo vytvoriť takúto väzbu s dieťaťom, má, samozrejme, aj otec dieťaťa.** To, ako sa k nej správa, ako ju podporuje, rešpektuje a ako sa o ňu stará, to všetko prispieva k psychickej pohode mamy, ktorú prenáša na dieťa. Zároveň každé dieťa potrebuje mať istotu, že nech by sa dialo čokoľvek, vy – rodičia budete stále s ním a bude sa môcť na vás spoľahnúť. Ak tieto základné potreby dokážeme dieťaťu sprostredkovať, urobíme rozhodujúci krok k jeho spokojnému životu.

Niekedy nie je z rôznych dôvodov možné, aby mama alebo otec boli svojmu dieťaťu najbližšie. Vtedy je dôležité, aby dieťa malo inú – vzťahovo blízku a stabilnú osobu, ku ktorej si môže vytvoriť silné emocionálne puto.

## Rituály

Pocit bezpečia a pohody vedia navodiť aj pravidelné rituály. **Dávajú životu dieťaťa predvídateľnosť a štruktúru, ako aj radosť z očakávania.** Medzi každodenné rituály patrí spoločné stolovanie či ukladanie na spánok. Deti priam trvajú na tom, aby sa všetko vždy odohrávalo rovnako. Láskyplné rituály pred spaním dodávajú istotu a zbavujú dieťa strachu. Stačí pohladenie, veselý veršík, uspávanka, rozprávka na dobrú noc, mamin alebo otcov známy hlas v blízkosti. Všetko toto poskytuje dieťaťu uvoľnenie napätia a umožňuje mu spokojne zaspáť.

Dôležité sú aj spoločné odchody do práce, škôlky či školy. Príchod po dieťa do škôlky v približne rovnakom čase mu dáva pocit istoty. Dieťa si takýmto spôsobom zvyká aj na určitý denný režim. Medzi rituály patria aj slávenie rôznych osláv, výročí, sviatkov, ale aj spôsob trávenia voľných chvíľ či dovolenky.

## Čaro desiatich minút

Uvádza sa, že na to, aby sa nevytratil vzťah medzi rodičom a dieťaťom, je potrebné sa mu venovať aspoň 10 minút denne. Znie to neuveriteľne – len 10 minút denne? Má to však jasnú podmienku: tých 10 minút má byť naplnených skutočnou pozornosťou a skutočným počúvaním. **Dalo by sa to vystihnúť týmito slovami: „Hovor, počúvam ťa. Zaujímam sa o teba. Si pre mňa dôležitý.“** Nebudeme dieťa pri tom hodnotiť, kritizovať, vyčítať, opravovať či skákať do reči. „Len“ so záujmom počúvať, rešpektovať a snažiť sa porozumieť jeho svetu. Skúsme pri tom myslieť na to, že máme dve uši, ale len jedny ústa... Pozerajme sa dieťaťu do očí a zabezpečme pri tom, aby nás nerušili iní členovia domácnosti, ani zvuky mobilu či televízie.

## Spoločné trávenie času

Dnešné spoločné trávenie času je ohrozené viacerými nástrahami: okrem prínosu internetu, špičkových počítačov, tabletov, mobilov či pestrej ponuke televíznych staníc sa na druhej strane spoločný čas mení na „autistickú“ domácnosť – každý je zaujatý svojím čiernym zrkadlom. Sme spolu a predsa ďaleko od seba. **Skúsme vedome vytvárať čas a priestor na spoločné zážitky:** čítanie rozprávok, hranie stolových hier, šport, návšteva kultúrnych podujatí, prechádzky po blízkom okolí, ako aj vzdialenejšie výlety. Kludne si zbierajme listy v lese alebo posadíme kvety v kvetináči. Kreslime s kriedou po chodníku alebo púšťajme bubliny z bublifuku. Skúsme sa vrátiť do svojich detských rokov a pripomenúť si, čo nám vtedy robilo radosť. Jednoducho doprajme deťom čo najviac potešenia pre ich zmysly. **Deti si neskôr v svojom živote budú viac pamätať zážitky ako materiálne dary na jedno použitie.**

## Záverom...

O prejavovaní lásky a vytváraní bezpečia sa napísalo už mnoho kníh a článkov. Týmto krátkym textom som chcela ukázať, že stačia na to každodenné jednoduché náklonnosti. Skúsme sa pri tom zamyslieť:

- Čo vlastne svojmu dieťaťu hovorím?
- Čo mu dávam najavo?
- O čom sa ho snažím presvedčiť?
- Ako by bolo mne samému, keby boli rovnaké slová určené mne?

Každý z nás môže robiť vo výchove chyby. Dôležitejší je pohľad z dlhodobejšej perspektívy – čo prevažuje viac: to dobré, nežné a láskavé alebo to prísne, tvrdé a boľavé? **Láska je mierou nášho vedomého a sústredeného bytia s druhým človekom.** Ako raz povedal významný slovenský detský psychológ Ivan Štúr: **„Netreba veľmi vychovávať. Stačí pekne žiť a dieťa sa pridá.“**

Lásku a bezpečie považujem za nevyhnutný základ okrem iného aj k tomu, aby sme dieťa viedli k rešpektovaniu pravidiel a preberaniu zodpovednosti. Píšem o tom v druhom pokračovaní článku (Výchova detí II.).

## Zdroje:

Herman Marek: Najdte si svého marťana. Olomouc: Hanex, 2008

Koníčková Jaroslava: Rituály sú v rodine dôležité. Budujú vzájomnú blízkosť. [www.eduworld.sk](http://www.eduworld.sk)