

Manželia Kopřivovci: Výchova s rešpektom dáva dieťaťu hranice, sebaúctu a vnútornú motiváciu

Jaroslava Koníčková

Psychológovia Tatjana a Pavel Kopřivovci sú presvedčení, že ani pri výchove detí by rešpekt nemal chýbať.

Psychológovia Tatjana a Pavel Kopřivovci sú presvedčení, že výchova detí by mala byť rešpektujúca. Čo to znamená a ako sa rešpekt dokáže premietat' do nášho každodenného života?

Manželia **Tatjana a Pavel Kopřivovci** sú psychológovia a zároveň spoluautori knihy [Respektovat a být respektován](#). Pracujú aj ako lektori výcvikových kurzov pre učiteľov a rodičov. Sú presvedčení, že výchova, ktorá je založená na uplatňovaní moci a sily, je vyčerpávajúca a tiež málo účinná. Má negatívne dopady nielen na plnenie každodenných požiadaviek, ale aj na sebaúctu, rozvoj osobnosti a vzájomné vzťahy. Jednej zo svojich prednášok [porozprávali](#) o partnerskom, rešpektujúcom prístupe vo výchove, vzdelávaní a v medziľudských vzťahoch.

Čo je rešpekt?

Rešpekt je uznanie, úcta. Je to vzťah medzi ľuďmi, uznanie silných stránok osobnosti. Rešpekt predpokladá, že človek si nedovolí uškodiť inému človeku ani psychicky, ani fyzicky. Rešpekt je dôležitou súčasťou mravnosti. Rešpekt voči sebe i voči ľuďom navôkol patrí medzi základné predpoklady, aby bol človek schopný budovať dobré vzťahy v súkromí, v škole či v práci. Rešpekt predstavuje pre rôznych ľudí rôzne veci. Vo všeobecnosti však znamená obyčajnú ľudskú ohľaduplnosť. Úcta a rešpekt k životu prinášajú pokoj do duše a lásku do srdca.

Rešpekt má v podstate dva základné významy. Jeden je vážiť si druhého, druhý význam je mať ohľad alebo uznávať individualitu, odlišnosti druhých, brať v úvahu ich potreby, ale aj ich dôstojnosť. To všetko v menšej či väčšej miere priznávame dospelým, ale voči deťom sa v tomto ohľade často veľmi prehrešujeme. Malé dieťa si ešte ťažko za niečo vážiť, ale určite môžeme rešpektovať jeho potreby, individualitu a, samozrejme, jeho ľudskú dôstojnosť. Lenže všetko toto u detí často porušujeme, a to v najmä v mene výchovných cieľov. Práve nejasnosť v tom, čo považujeme za výchovné ciele, môže viesť k tomu, že sa k deťom správame hrubšie a menej slušne ako k dospelým. Väčšina rodičov sa zrejme zhodne na tom, že treba naučiť dieťa, čo je správne a čo nie, vytvoriť návyky pre každodenný život, odovzdať morálne hodnoty. Už menej rodičov si uvedomuje, že rovnako významným cieľom výchovy je rozvíjanie sebaúcty. To znamená, ako si človek váži sám seba. Kto má vysokú sebaúctu, nebude robiť veci, ktorými by sa zhodil vo vlastných očiach. A sebaúcta sa vytvára aj tým, ako s dieťaťom zaobchádzame.

Rešpekt je súčasťou skutočnej lásky. Je to stav, keď dovoľím dieťaťu robiť veci ináč, ako ich robím ja.

- Pavel Kopřiva

Rešpekt vo výchove detí

„Keď hovoríme o rešpekte vo výchove detí a o tom, že by deti mali mať pred dospelými rešpekt, to znamená, že rešpekt majú mať nie preto, že sa dospelého boja, ale preto, lebo si ho vážia,“ upozorňuje Pavel Kopřiva. Aby mohli rodičia vychovávať svoje deti s rešpektom, musia poznať jednotlivé štýly výchovy. Manželia Kopřivovci v knihe *Respektovat a být respektován* odlišujú tri štýly výchovy. A to výchovu **demokratickú, autoritatívnu a anarchistickú**. Hovoria, že jednotlivé štýly výchovy sa odvíjajú od pravidiel. Vo výchove autoritatívnej vytvára pravidlá ten, kto má moc. Opakom je anarchistická (voľná) výchova, v ktorej väčšinou nie sú hranice. V rámci tejto výchovy sa pravidlá nedávajú a všetci dúfajú, že sa to vo výchove nejako samo vyvinie pozitívnym smerom.

Demokratická výchova nie je o miernejšom používaní moci, moc tam vôbec nie je ústrednou témou. Podstata je v pravidlách, na vytváraní ktorých sa podieľajú všetci, ktorých sa to týka. Podstatná je tam spoluúčasť. To má súvislosť aj s vytváraním sebaúcty – mať vplyv na veci, ktoré sa ma nejako týkajú, to vytvára v dieťati predstavu, že je hodnotným, kompetentným človekom. Hranice detí veľmi potrebujú. Ak im ich nedávame, ubližujeme im. Hranice predstavujú bezpečie, poriadok. Dieťa vychovávané bez hraníc je preťažované emočne aj kognitívne, nejde len o to, že neberie ohľad na potreby druhých, ale chýba mu veľa zručností a často to vedie aj k tomu, že si neváži seba ani ostatných. U hraníc je ale podstatné, akým spôsobom ich dávame. Či autoritatívnym spôsobom, ktorý signalizuje, budeš to takto robiť, lebo to tak chcem ja, väčší a

mocnejší alebo sprostredkovávame dieťaťu poriadok sveta. Takto a takto je to správne a treba sa tým riadiť. Dospelý je v pozícii „strážcu poriadku“, ktorý platí aj pre neho, nie v pozícii jeho svojvoľného tvorcu.

V čom spočíva rešpektujúca výchova?

Manželia Kopřivovci upozorňujú rodičov a učiteľov, že rešpektu môžeme deti naučiť len tak, že my dospelí sa správame s rešpektom k nim. Dieťa dospelých pozoruje, učí sa z toho, čo vidí a počuje a nie z toho, čo mu dospelí ľudia hovoria.

Pri **rešpektujúcej komunikácii** ide o vzájomné rešpektovanie oboch účastníkov komunikácie. **Tak, ako očakávame, že dieťa sa bude k dospelému správať korektne a eticky, rovnako sa to očakáva aj od dospelého smerom k dieťaťu.** Dospelý nie je v pozícii autority, ktorá prikazuje, zakazuje a má v rukách všetku moc nad dieťaťom, má možnosť ho trestami alebo odmenami priviesť k správaniu, aké chce. **Rešpektujúca výchova nie je o vedení k poslušnosti, ale k rozvoju samostatnosti a zodpovedného správania.**

Tlak na poslušnosť vedie k plneniu príkazov autorít, čo má za následok poslúchanie autorít aj v budúcnosti, v dospelosti. Dieťa sa nenaučí byť zodpovedné za svoje konanie, naopak, zodpovednosť prenecháva autorite. V kritickom období môže mladý dospelý podliehať „nevhodným“ autoritám (negatívny vodca), napr. v rámci partie. Vynucovanie si poslušnosti k autorite vedie k závislosti na autorite a nesamostatnosti (alebo naopak k negativizmu a rebélii).

Základom rešpektujúceho prístupu je férovosť zo strany dospelého k dieťaťu. Dospelý zdôvodňuje svoje požiadavky, vedie dieťa k ich zvnútorneniu v diskusii, komunikuje s dieťaťom o vhodnom správaní. Netrestá, ale ani nepodmieňuje správanie odmenami, vyhrážkami alebo prisľubmi. V prípade pochybenia hľadá spolu s dieťaťom nápravu a zlepšenie do budúcnosti, vypočuje si návrhy dieťaťa, komunikuje mu zameranie na zlepšenie, nie riziko trestu.

Rešpektujúci prístup znamená aj to, že dospelý akceptuje emocionálny stav dieťaťa (hnev, strach), nesnaží sa ho potláčať, ale pomáha dieťaťu nájsť cestu k vyriešeniu situácie. Cieľom je zvnútornenie etického rozmeru správania, teda nekonať na základe odmeny alebo trestu, ale preto, že je to správne a zmysluplné.

Pomôcť môžu efektívne komunikatívne zručnosti

1. Ak chceme s dieťaťom komunikovať, musíme s ním nadviazať kontakt

Ak chceme účinne pôsobiť na dieťa, nestačí len povedať nejakú informáciu, ale musíme k nemu zaujať nejaký postoj a nadviazať s ním adekvátny kontakt. Keď má človek spojenie s dieťaťom popisom povie, čo od neho vyžaduje. Nekričí. Namiesto pokynu sa majú hovoriť informácie. Napríklad nepovieme: „*Umy si ruky! Odlož si bicykel!*“ Správne by sme mali povedať: „*Pred jedlom je vhodné umývať si ruky. Janko, pred domom zostal tvoj bicykel a už sa stmieva, môže ti ho niekto zobrať.*“ Ak je dieťa maličké, tak tie ruky by si mal pred jeho očami umyť aj rodič, aby dieťa videlo, že robí to isté, čo vyžaduje od neho. Rodič musí vyslať signál, že dieťa je fajn človek, ale problém spočíva v tom bicykli. Vyhybame sa tiež výčitkám: „*Koľkokrát som ti povedal, že si máš odložiť bicykel. Zase si ho neodložil.*“

Príklady na ďalšie situácie:

„*Janko, to nemôžeš dávať pozor? Vylial si ten džús rovno na zem. Všetko je lepkavé. Myslíš, že nemám dosť práce? Švihaj a prines mop! A potom už nech ťa tu nevidím!*“ V tejto situácii by sme mohli povedať: „*Janko, pohár je na zemi a džús rozliaty.*“ Ak to Janko už zažil a vie, čo s tým, poradí si sám. A ak nie, tak mu ukážeme, čo má robiť.

Keď sa pri odchode z domu dostaneme do časového stresu, možno to vyzerá takto: „*Linda, pohni sa. Zase sa motáš. Nehnevaj ma! Nestihneme to!*“ Účinnejšie je opisovať, čo sa dieťaťu už podarilo a upriamiť jeho pozornosť na to, čo treba robiť ďalej. „*Linda, pyžamo si si už vyzliekla. Máš oblečené tieľko aj tričko. Čo si oblečieš teraz?*“ Základný rozdiel je v tom, že namiesto obviňovania, ktoré vedie ku vzdoru a situáciu zhoršuje, hovoríme o tom, čo treba robiť.

Pôvodnými vetami, na ktoré sme pri výchove zvyknutí, vysielame skryté posolstvá, že je niečo s dieťaťom v neporiadku. Deti to nepovedia, ale necítia sa po takýchto vetách dobre. A ak sa necítia dobre, nevedia sa ani dobre správať. **Pavel Kopřiva odporúča rodičom, aby nepoužívali pokyny, vyhrážky, výčitky, predkladanie vzorov, obviňovanie, ponížovanie, iróniu, porovnávanie s inými, moralizovanie, citové vydieranie, krik.**

2. Vyjadrenie očakávaní a potrieb

Podstata spočíva v tom, že neútočíme slovne, ale povieme presne, čo si prajeme, ako sa cítime, čo sa s nami deje. Ten druhý nás takto lepšie chápe a necíti sa napadnutý. Toto je veľmi dôležitý krok k tomu, aby sme sa lepšie dorozumeli a lepšie sa cítili. Pocity je potrebné zachytiť včas a včas o nich povedať aj tomu druhému.

3. Vyjadrenie empatie

Empatia je schopnosť predstaviť si, ako sa cíti niekto iný v konkrétnej situácii a na základe toho prispôbiť svoju reakciu. Nejde o prejav ľútosti. Ide o pochopenie, že v tomto momente sa ten druhý človek cíti úplne inak ako ja. Empatia je schopnosť, ktorú môžeme u dieťaťa rozvíjať.

4. Pýtajte sa na názor dieťaťa

Potrebné je pýtať sa aj na názor dieťaťa. Rodič môže použiť vety: „*Ako by ti to vyhovovalo. Čo navrhuješ ty?*“ Takto dávame dieťaťu možnosť voľby. Takto sa tiež učí riešiť problémy a preberá zodpovednosť za svoje rozhodnutia. Veľké umenie rodičov spočíva aj v tom, že dokážu prijať nedokonalú prácu dieťaťa a neurobia to za neho. V tejto situácii však nie je podstatné to, ako dokonalo – nedokonalo je práca urobená, ale to, že dieťa sa učí preberať za veci a situácie zodpovednosť.

5. Nedávajte nevyžiadané rady

Ak rodič dieťaťu len radí, tak dieťa nepreberá zodpovednosť za rady, ktoré si vypočulo. Nevyžiadané rady nevychovávali dieťa k samostatnosti, tvorivosti, zodpovednosti. Lepšie je situáciu s dieťaťom prediskutovať a spoločne sa zamyslieť nad riešením problému.

6. Vyhýbajte sa trestom

Trest je vyvrcholením mocenskej výchovy. Pod vplyvom trestu dieťa nerobí určité veci preto, lebo pochopilo ich zmysel, ale preto, lebo sa bojí. V detskej duši sa tak usadzuje strach, ktorý v dospelosti potom spôsobuje nielen zdravotné problémy, ale kvôli strachu sme aj manipulovateľní. Tresty deti utvrdzujú ešte viac v mocenskom modeli existencie sveta, teda učia deti, že existujú mocnejší a slabší ľudia. Často potom práve pod týmto vplyvom deti v škole útočia na slabších, tu niekde potom začína aj šikanovanie. Otec dá dieťaťu jednu facku a ono dá spolužiakovi dve facky. Trestami sa stupňuje násilie. Deti, ktoré boli vychované pod vplyvom trestov, keď sa v dospelosti dostanú k moci, sú najukrutnejšie. Namiesto trestu je niekedy vhodnejšie, aby deti primerane pocítili dôsledky a potom ich s nimi rozbrať. Takto rodič dieťa vedie k zodpovednosti a nie k poslušnosti. Ak je dieťa autoritatívne vedené len k poslušnosti, v puberte sa väčšinou u neho začne prejavovať veľký vzdor. **Rešpektujúca výchova nie je mäkká výchova, je to výchova zameraná na určité požiadavky a nároky, ktoré dieťa plní.** Vede k náprave. Trestajúca výchova trestom nič nerieši. Dieťa, keď dostane facku, nemusí vo svojom živote nič meniť, myslí si, že facka situáciu vyriešila.

7. Ako pracovať s odmenami a pochvalami?

Pri pochvalách a odmenách sú na prvý pohľad všetci spokojní. Nebezpečné sú hlavne tie odmeny, ktoré hraničia s obchodom. Najčastejšie obchodné vety znejú asi takto: „*Keď vynesieš smeti a postrážiš brata, môžeš sa potom hrať na počítači.*“ Zo začiatku tento systém veľmi dobre funguje, lenže deti si naň rýchlo zvyknú a po pár mesiacoch nechcú už nič bez odmeny urobiť. Pýtajú sa: „*Keď to urobím, čo za to dostanem?*“ Takto sa deti neučia robiť určité veci, preto, že sú správne, ale preto, lebo príde odmena alebo kontrola. Odmeny a tresty zodpovednosti neučia. **Odmeny znižujú hodnotu samotnej činnosti a ničia vnútornú motiváciu.** To isté robia známky v škole. „*Najsmutnejšie je to, že žiaci v škole sa často neučia preto, lebo chcú niečo vedieť, ale kvôli známke. Aj kvôli tomuto je školstvo v kríze,*“ upozorňuje Tatjana Kopřivová.

8. Osvojte si zásady dobrej komunikácie. Sú to tieto:

- *Nevysvetľujte nič človeku, ktorý je v emóciách.*
- *Hovorte o veci alebo o probléme, nie o osobe. Riešime neupratané veci, nie dieťa, ktoré urobilo neporiadok.*
- *Hovorte vždy o tom, čo je tu a teraz, nespomínajte minulé chyby. Veľmi zradné sú slovíčka nikdy, vždy, zasa, stále.*
- *Spoluúčasť všetkých, ktorých sa to týka – u detí to znamená, že to neriešime za nich, ale s nimi. Dobrá je otázka: „Tak čo s tým urobíme? Čo navrhuješ?“*
- *Hovoriť o tom, ako a čo robiť, nie, čo nerobiť.*

- *Jednoznačne preferovať oznamovací spôsob, veľmi sa vyhýbať akémukoľvek rozkazovaciemu spôsobu, ale aj mnohým otázkam, a to najmä tým, ktoré vyjadrujú kontrolu, vypočúvanie a nadvládu.*