

Psychologička o výchove, ktorou z detí rastú silné osobnosti. Aj tie dobré robia krik

Psychologička Daniela Betáková (31) odhalila svoje know-how, ako za tridsať minút týždenne môžete deti naučiť empatii a odvahe, schopnosti rozhodovať sa a rešpektovať hranice.

Prečo ste sa rozhodli pre psychológiu? Čo vás na nej lákalo?

V osemnástich rokoch je ťažké rozhodnúť sa, čomu sa chceme venovať do konca života. Na škole som mala dobrého kamaráta psychológa. Veľa sme sa rozprávali, inšpiroval ma. Chcela som porozumieť lepšie, ako funguje ľudské telo a psychika. Najmä som cítila, že svojou prácou chcem robiť niečo pre ľudí.

Niekoľko rokov ste pôsobili ako psychologička v detskom domove. Prečo ste pôsobisko zmenili?

Áno, pracovala som ako psychologička v detskom domove. Podmienky na prácu boli náročné, po niekoľkých rokoch som začala cítiť vyhorenie. Už som sa neposúvala dopredu. Potrebovala som viac slobody. Premýšľala som, čo v oblasti psychológie a psychoterapie chýba a v čom sa cítim najlepšie. Objavila som to v práci s deťmi a ich rodičmi.

S čím vás ľudia vyhľadávajú najčastejšie?

Prichádzajú pre emočné problémy alebo problémy so správaním dieťaťa. Väčšinou sa sťažujú, že je „zlé“ a oni nevedia, čo s ním. „Dobré“ si predstavujú ako stvorenie, s ktorým nie sú starosti, nemusia s ním nič riešiť. Zamieňajú si slovné spojenie „mať dobré dieťa“ za „mať s dieťaťom svätý pokoj“. Aj to najlepšie dieťa má právo neposlúchať alebo robiť krik. Často si ním iba pýta rodičovskú pozornosť. Postupne pracujeme spoločne aj na tom, ako meniť veci na sebe, čo následne zmení aj samotný vzťah s dieťaťom.

Mať pokojné dieťa je snom takmer každého rodiča. Je to prirodzené?

Mnohí túžia po tom, aby práve ich postretol unikátny jav: dieťa, ktoré nikdy neplače. To však nie je normálny stav. Emócie vrátane smútku, hnevu, plaču cíti každý z nás bez ohľadu na vek. Sú situácie, keď nie je v poriadku, aby sme zostali pokojní. Žiadajú si prejaviť plač, smútok, strach... V rozhovore s dieťaťom by sme mali byť otvorení a ubezpečiť ho, že je normálne, ak ich prežíva. Rovnako slobodne sa cíťme v prejavoch vlastných pocitov. Keď nás dieťa rozčúli, nemusíme sa rozkričať. Je však správne povedať mu, že som sa nazlostil. Je preň zrozumiteľnejšie, keď vie, že rodič je nahnevaný a prečo.

Na čo si dávať pozor?

Umeniu byť dobrým rodičom sa nikde neučí. Pomôže nám vlastná škola života, pozorovanie toho, ako nás vychovávali naši rodičia. Neskôr sme si začali uvedomovať, čo nám prekážalo, čo nás bolelo a na druhej strane, čo sme mali radi na otcovi a na mame. Po kúskoch zbierame čriepky zážitkov a vytvárame si predstavu, akí by sme raz chceli byť rodičia.

Učíte rodičov, ako si s dieťaťom budovať blízky vzťah. Je vôbec možné, že to v dnešnej dobe nevieme?

Filiálna terapia pomáha rodičom zvládať záťažové situácie vo výchove. Hlavným cieľom je však ukázať im, ako si vytvárať a obnovovať vzájomný vzťah plný porozumenia, pochopenia a adekvátnych reakcií. Čo v praxi znamená „vytvárať si blízky vzťah“? Vzťah, ktorý prežívam tu a teraz, naplno.

V rámci kurzu odporúčame rodičom venovať dieťaťu stopercentnú pozornosť aspoň pol hodiny denne. Ideálne hrou, detským najprirodzenejším komunikačným nástrojom. Dieťa do nej prenáša všetko, čo prežíva. Ak chcete vedieť, čím práve prechádza v škôlke alebo v škole, nechajte ho hrať sa samo v izbe a len ho chvíľu počúvajte za dverami. Do hry prenáša to, čo prežíva, vďaka čomu všetko lepšie spracuje.

Ako má „profesionálna rodičovská polhodina“ vyzerat'?

Rodič rozloží na zem deku a pripraví hračky, s ktorými sa dieťa bežne neháva. Ohlásí, že nastáva ich spoločný „špeciálny čas“, ktorý si vyčlenil iba pre dieťa. Oznámi mu, že počas neho ono samo bude rozhodovať o tom, ako sa budú hrať a čo sa bude počas ich polhodinky diať.

Chcete budovať sebavedomie dieťaťa? V 6 rokoch môže byť už neskoro

Je to často prvýkrát, keď dievčatko či chlapec získa zodpovednosť o niečom rozhodnúť. Učí sa samostatnosti a tvorbe štruktúry. Keď sa raz v živote dostane do patovej situácie, bude mať vieru sám v seba, že to zvládne. Rodičovské polhodinky učia rodičov a dieťa empaticky reagovať, zrkadliť toho druhého, zadávať a rešpektovať hranice, posilňovať schopnosti dieťaťa.

Ako má polhodinka s dieťaťom vyzerat' v domácom prostredí?

Počas tohto času je rodič s dieťaťom plne prítomný. Vyjadruje, čo vidí a čo cíti. Napríklad: „Aha, vybral si si túto hračku. Hnevá ťa, že sa ti nepodarilo postaviť kocky. Si šťastný, že máš autíčko. Toto ťa baví. Toto nechceš...“ Týmito jednoduchými pokynmi sa vzájomne učia empatickým reakciám.

Ťahák na úspešné deti: Stačia prekvapivé DROBNOSTI, väčšinu stíhate

Ako pri hre učiť deti stanovovať hranice?

Hranicu dávame až vtedy, keď je potrebná. Keď uvidíme, že dieťa pastelkami mieri na stenu, povieme: „Vidím, že chceš maľovať na stenu, ale na stenu sa nemaľuje.“ To je hranica. Niektoré deti majú problém akceptovať ju, vtedy prichádza do hry stanovenie zložitejších hraníc.

Foto: Shutterstock

Napríklad: „Chceš maľovať na stenu, ale to sa nerobí. Ak si vyberieš maľovať na stenu, zároveň si vyberáš, že ti zoberiem farbičky. Ak si vyberieš, že si budeš kresliť radšej na papier, tak si vyberieš, že pokračuješ v kreslení.“ Dôležitá je formulácia: „Ak si vyberieš..., tak si vyberieš...“ Prenášame ňou zodpovednosť na dieťa, chápe, že ďalší vývoj je už v jeho rukách.

Keď napriek stanoveniu hranice nasleduje plač?

Často robíme všetko pre to, aby sa dieťa nehnevalo, neplakalo, ale aj to je súčasť vývoja. Aj takéto prejavy emócií sú v poriadku. Je dobré empaticky zareagovať: „Ty sa na mňa hneváš, plačeš.“ Zostať pri ňom a nechať ho prežiť svoje emócie.

Rodičov učíte, aby dieťa takmer od dvoch rokov učili vedieť sa rozhodnúť a vyberať si z možností.

Samozrejme, malé dieťa sa nevie rozhodovať o množstve vecí, tie im na výber, samozrejme, nedáme. Nebude si vyberať, ako sa oblečie, keď je vonku zima, či si dá letné šaty, alebo kabátik.

Ako zvládnuť vekový rozdiel medzi súrodencami? Týchto 5 chýb nikde nerobte!

O tom, či potrebuje čiapku a šál, nemá ešte poňatia. Vie si však vybrať, akú farbu chce: „Zuzanka, vyber si, či chceš modrú, alebo červenú. Získa tak pocit dôležitosti, že môže samo rozhodnúť. Je uveličené, že môže samo vyniesť ortieľ nad čiapkou. Až do tej miery, že sa ani neháda, či čiapku chce, alebo nie. Dieťaťu to dodá sebavedomie a uvedomí si vlastné schopnosti.

Ako má vyzerat' rodičovská polhodinka, keď deti odrastú?

Spoločný čas môžu predĺžiť na dlhšie a venovať ho spoločným aktivitám, o ktoré majú deti záujem. S dievčatami piecť, vylepšovať šatník, s chlapcom si ísť zahrať futbal alebo zísť do lesa.

Vieme nastavovať dieťaťu hranice, keď už odrastie?

Každý rodič koná s najlepším vedomím a svedomím, často však akosi pozabudne, že by mal dieťaťu nastavovať v prvom rade primerané hranice. Ani príliš na úzko, ani príliš benevolentne. Dieťa inak nedokáže poznávať otvorenie sveta a rásť do zrelej osobnosti. Často sa mamičky pýtajú: „Čo som urobila zle, veď som mu dala všetko na svete.“ V tej chvíli si matka sama odpovedala.

Zdá sa, že niekedy deti príliš chránime od negatívnych emócií. Oplatí sa to?

Pokynmi: „Neplač! Upokoj sa! Nebuď nahnevaný!“ deti učíme emócie potláčať. Namiesto toho by sme ich mali viesť k tomu, ako ich primerane vyjadriť. Ak sú nahnevané, musia vedieť, že nesmú biť nás, ale môžu udierať do vankúša. Keď pociťia hnev v dospelosti, prirodzene s ním namieria do posilňovne a nie do najbližšieho človeka.

Málokedy im dovoľíme samostatne spoznávať veci. Viac ich poučujeme – nerob toto, nerob tamto, daj si pozor, pomaly, dávaj pozor na psa. Podobnými formulkami v nich zbytočne vytvárame pocit, že by mali cítiť strach. Poukazujeme aj na to, že niečo nezvládnú. Ako by sme im nepriamo hovorili: „Toto ešte nie si schopný spraviť sám.“

Čo by sme ich mali naučiť do života, kým sú ešte malé?

Že sa nemusíme snažiť robiť veci dokonale. Veci sa často skončia celkom inak, než aký bol plán. Dôležitejšie ako to, čo spravíme, je to, ako sa zachováme potom. Predstavte si, že prídete domov z práce, ste unavená, pohádali ste sa so šéfom. Deti na vás už od dverí výskajú, vy ich však okríknete, aby vás nechali na pokoji a šli sa hrať do izby. Samozrejme, ich to prekvapí. Každému sa môže stať, že mu prasknú nervy.

Je však dôležité následne prísť za deťmi a vysvetliť im: „Prepáčte, že som na vás kričala. Bola som nahnevaná z práce a nespravodlivo ste si to odniesli vy.“ Pre deti je dôležité poznať pravú príčinu. Ste pre ne celý svet a ak je rodič rozčúlený a nazlostný, zosobnia si váš hnev. Podvedome sa im začne prehrávať scenár, že to ony robia niečo nesprávne, že si nezaslúžia vašu dobrotu. Aj deti tým učíme, že keď spraví niečo nesprávne, oplatí sa úprimne priznať a povedať prepáč.