SILNÝ RODIČ, SILNÉ DETI

Život našich detí sa za posledné tri generácie v niečom radikálne zmenil. Ako im môžeme pomôcť, aby tieto zmeny čo najlepšie zvládali?

TEXT: ALEŠ BEDNAŘÍK, PETRA FUSKOVÁ, DANIELA SOVINEC

Aj bez spomienkového sentimentu môžeme vidieť, že deti a tínedžeri žijú inak ako ich rodičia či starí rodičia. Ešte pred štyridsiatimi rokmi deti chodili pešo do školy, hrávali sa vonku s ostatnými deťmi, tvorili si sami svoj program bez dozoru dospelých a boli niekoľko hodín denne v pohybe.

SEDÍME VO VNÚTRI

Deti dnes často vozíme do školy alebo idú verejnou dopravou, ale zriedka chodia do školy pešo. Nie nadarmo je fínske školstvo skvelé – aj heslo: „Najlepšia škola je tá najbližšia“ podporuje práve pohyb detí v exteriéri.

Pred štyridsiatimi rokmi bolo trestom, keď sme nesmeli ísť von. Dnes by „Choď von!“ bola vyhrážka nielen pre dnešné deti, ale aj pre rodičov, ktorí vonku vyrastali. Bizarné... Rodičia sa boja pustiť deti von a pritom žijeme v najbezpečnejšom období v dejinách ľudstva.

Pre zmenu životného štýlu (život v meste, mobily, internet a auto v každej rodine, dlhé pracovné doby rodičov) majú deti radikálne menej pohybu (asi štyridsať minút denne) a každé tretie dieťa je vonku menej ako štvrťhodinu denne! Sú doslova uväznené. Aj najhorší zločinci v slovenských väzniciach majú denne hodinu vychádzky na dvore. V porovnaní s dnešnými deťmi ich rodičia a prarodičia strávili vonku v priemere až osem hodín!

Tento zvrat nastal okolo roku 1990 v celom rozvinutom svete. Je spojený aj so sledovaním TV, hraním počítačových hier, nástupom internetu a najmä smartfónov. Pred obrazovkami trávia deti 5 – 8 hodín denne.

Technológie sa menia, a to je v poriadku. Ale menia sa aj negatívne trendy psychického a duševného zdravia detí. Pre mnohé deti to znamená nielen menej pohybu a pobytu vonku, ale aj stále menej času stráveného s kamarátmi či inými ľuďmi v osobnom kontakte.

Telo, zmysly a mozog detí čakajú na výcvik.

Ľudské mláďatá sa rodia nevyvinuté – kostra, svaly, imunita aj neurológia detí potrebujú preto dlhoročný tréning. Iba intenzívna interakcia s vonkajším svetom vytvára počas prvých dvoch desaťročí z dieťaťa silného dospelého. Pre optimálne dospievanie potrebujú byť deti vystavované telesnej, psychickej aj sociálnej záťaži. Ale tieto činnosti rapídne ubúdajú alebo sa presúvajú do virtuálneho sveta.

Pohyb zlepšuje vnímanie tela, čo je nevyhnutné nielen pre koordináciu pohybov, ale aj kvôli vnímaniu emócií a potrieb. Pohyb posilňuje kogni-

Mgr. ALEŠ BEDNAŘÍK

PSYCHOLÓG, REČNÍK, SPISOVATEĽ A HAPPYTARIÁN

Školí firmy, neziskovky aj štátnu správu v komunikačných zručnostiach. Venuje sa psychológii šťastia a negatívnemu vplyvu digitálnych technológií.

Píše blog **www.psychologiastastia.sk**

PETRA FUSKOVÁ A DANIELA SOVINEC

Pomáhame rásť jednotlivcom, aby tímy excelovali a organizácie úspešne napĺňali svoju víziu.

„Chcieť urobiť namiesto musieť urobiť“ – ak robia dospelí aj deti to, čo ich baví a v čom sú dobrí, ak majú priestor sa realizovať, potom sú šťastní a necítia sa do práce a rôznych aktivít tlačení. V súlade s princípom Maxilogy™ pomáhame ľuďom premeniť dobré veci na veci výnimočné cez spoznávanie a využívanie vlastných talentov (CliftonStrengths) v rôznych situáciách.

www.maxilogy.sk

TELO A DUŠA DIEŤAŤA POTREBUJÚ TRÉNING V REÁLNOM SVETE SO ŽIVÝMI ĽUĎMI.

tívne funkcie, schopnosť regulovať náladu, zvyšuje kondíciu a imunitnú odolnosť detí.

Univerzálna silná stránka (inštinkt) ľudských mláďat je neustále nutkanie k pohybu, ktorý im pomáha dostať sa k objektom ich zvedavosti – k veciam, činnostiam a k ľuďom.

Aj sebavedomie detí sa vytvára počas intenzívnej mentálnej námahy na tvorení a realizácii programu s kamarátmi (Čo sa ideme hrať? Čo budeme dnes robiť?).

Osobnosť detí sa modeluje v interakcii s reálnym svetom, s praktickými činnosťami, s úspechmi aj prehrami, pri riešení sporov a zmierovaní, súperení aj spolupráci, pri odolávaní tlakov zo skupiny a najmä budovaním priateľstiev. Deti si takto formujú svoje vlastnosti a silné stránky a objavujú aj svoje slabiny. V skupine rôznorodých detí, pri tvorbe programu, vytváraní a regulovaní pravidiel sa učia viesť aj podriaďovať, vyjednávať aj prejavovať náklonnosť.

VÝZVY SA MENIA, ALE DETSKÉ MOZGY NIE

Avšak oproti výzvam, na ktoré boli organizmy detí tisíce generácií nastavené a zvyknuté, je zrazu súčasné „bezpečné prostredie detí“ len slabý odvar. Desať tisíc hodín tréningu robí z amatéra majstra – ale minimum pohybu, málo samostatne vytváraného programu a málo interakcií so živými ľuďmi takýto tréning neumožňuje. Významná časť toho, že sú deti úzkostnejšie, depresívnejšie, ustráchanejšie alebo, naopak, prehnane a neoprávnene sebavedomé, je spôsobená aj tým, že nie sú dostatočne vystavované výzvam v prirodzenom svete.

RODIČIA ROBIA VEĽA PRE DETI, ALE MENEJ S NIMI.

Deti však čelia novým výzvam: Ako mám obsedieť, keď celé moje telo chce byť v pohybe? Ako sa prispôsobiť a vyhovieť vysokým nárokom alebo nezáujmu dospelých? Ako byť samostatné, keď som sa to nemalo kde naučiť? Ako si užiť činnosti, ktoré však vymysleli pre mňa druhí? Ako byť stále krásne, šťastné a atraktívne, ako vidím na selfíčkach a príspevkoch od kamarátov a influencerov? Ako odolávať módnym vlnám marketingu konzumných značiek?

Najťažšie sú však pre deti dopady týchto veľkých zmien v životnom štýle – ako prekonať samotu, budovať si ozajstné sebavedomie, zvládnuť nerealistické očakávania, nudu aj neschopnosť nájsť si zmysluplný program a cieľ? Ako nájsť v toľkých nárokoch samého seba?

Mohli by sme hovoriť o úlohe školy, spoločnosti, médií, ale ostaneme pri zemi a povieme si pár vecí, čo môžeme robiť ako rodičia.

PRÍTOMNÝ RODIČ

Rodičia bývajú dlho v práci, doma dorábajú pracovné úlohy, varia alebo si vyčerpaní ľahnú pred TV, či niečo sledujú v smartfónoch. Niekedy je nevyhnutné, aby sme tak dlho a tak veľa pracovali. Často si však len nevieme stanoviť hranice.

Ak ale konečne prídeme domov, môžeme nechať deti váľať sa vedľa nás, čítať si knihu na našich kolenách, hrať sa s autíčkom na našom stole alebo len počúvať, čo všetko nám chcú povedať. Alebo si môžeme urobiť pauzu a venovať sa im. Keďže mnoho detí dnes nemá súrodencov, potrebujú na hranie rodiča. Treba si to užiť – prvých pätnásť rokov ubehne ako nič.

Aby sme mohli byť viac všetci spolu – niekedy stačí mať tzv. bezobrazovkový čas – čas bez médií. Pri učení, pri spoločnom jedle, pri cestovaní, na návšteve a podobne. To umožní spoločne sa rozprávať alebo hľadať alternatívy, ako inak spoločne tráviť čas. Rozhovory a spoločné činnosti umožňujú, aby sme deťom rozumeli a im umožnia rozumieť nám. V interakcii sa učíme jeden o druhom a jeden od druhého.

PODPORUJÚCI RODIČ

Zapojenie detí do chodu domácnosti je tréningom množstva dôležitých životných zručností. Keď budú pomáhať od malička, tak im to príde normálne aj v dvanástich či osemnástich rokoch.

Keď chcú deti robiť niečo sami, potom vysoko ocenia, ak ich v tom budeme podporovať. A pomáhať im len v tej miere, v ktorej nám dovolia. Sebavedomie detí sa vytvára robením činností, kde sa usilujú a vidia výsledok. Podporujúci rodič tieto príležitosti umožňuje, prípadne ich aktívne vytvára.

SPOLOČENSKÝ RODIČ

Sme sociálne tvory, je jedno ako veľmi sme spoločenskí. Deti spoločnosť potrebujú ešte viac ako my, lebo sa tak učia, ako fungovať s rôznorodými ľuďmi. Stretávanie sa s inými rodinami, kamarátmi, susedmi, bývalými spolužiakmi či kolegami z práce a ich deťmi posilňuje u detí množstvo zručností a prináša nové skúsenosti. Je veľa možností – zavolať návštevu, ísť na návštevu alebo sa vybrať spolu do prírody. Prijať k sebe kamarátov vašich detí, nechať ich blázniť sa a hrať sa. Grilovačky, výlety, prechádzky a stretnutia na ihrisku sú príležitosťou, aby deti rôzneho veku hľadali vlastné spôsoby, ako spolu tráviť čas. Rodičia si diskutujú svoje a deti sa zase bláznia po svojom.

FOTO: SHUTTERSTOCK

ODVÁŽNY RODIČ

Náš strach o deti by ich však nemal obmedzovať. Nechať deti prespať u kamarátov býva pre rodičov stresujúce, ale pre deti je to veľký zážitok. Nechať ich, aby si sami niečo v meste vybavili, je viac poučné ako nebezpečné. Skauti, športové a umelecké kluby a ich cesty na súťaže, tábory a víkendy, umožňujú zažiť deťom samostatnosť od rodičov aj na viac dní. Stačí vedieť, s kým sú. Keď sa neozývajú, tak sa určite majú dobre.

STRACH RODIČOV O DETI BY ICH VŠAK NEMAL OBMEDZOVAŤ.

PODPORUJME SILNÉ STRÁNKY DETÍ

Pre deti hľadáme najlepšie školy a krúžky. Je však dôležité vedieť, či typ školy a krúžku vieme zladiť s ich potrebami.

Pomáha si všímať, čo naše deti láka a čo preferujú. Sú deti, čo ani nevedia normálne chodiť, ale celý deň preskáču a pretancujú. Takým sa zíde pohybový krúžok. Iné sa zahĺbia do hlavolamov či logických príkladov – pre nich je to hra. Také preferujú šachy a spoločenské hry. Iné deti chcú byť stále v kontakte s druhými, rady sa rozprávajú, a to je pre nich radostné trávenie času. Ďalšie filozofujú, pýtajú sa, chcú čítať knihy alebo pozerať dokumenty o dinosauroch. Nadšené trávenie voľného času pred TV, hernou konzolou, počítačom či za smartfónom sa však veľmi neráta. Deti vtedy obvykle nerobia produktívne činnosti.

Ako rodičom nám pomáha uvedomiť si, čo sú naše vlastné silné stránky. Často totiž máme tendenciu tlačiť deti do niečoho, čo je síce prirodzené (a teda atraktívne a hodnotné) pre nás, ale nie pre nich. Ak vieme napríklad, že našou silnou stránkou je mať poriadok (Discipline) a doťahovať veci do konca (Achiever), vyžaduje si to práve toto uvedomenie, keď si náš školák nedokáže udržať poriadok na stole ani hodinu. Potrebuje byť totiž – na rozdiel od nás – obklopený množstvom „zbytočností“, ktoré používa na účely, ktoré si ani len nevieme predstaviť. Naša podpora v jeho silných stránkach (kreativita a adaptabilita) môže vyzerať tak, že nebudeme presadzovať svoj zmysel pre poriadok.

Na druhej strane si môžeme ako rodičia všímať, v akých oblastiach sú naše deti bezradné, nerozumejú im a strácajú sa v nich. Aj podľa toho, čo nám hovoria učitelia, aj podľa toho, ako pozorujeme svoje deti, môžeme vidieť, že jednému ide matematika tak poľahky ako druhému kreslenie, ale naopak, niekomu môže kreslenie, pohyb a rozhovory s cudzími ľuďmi spôsobovať čisté utrpenie, rovnako ako inému dieťaťu matematika.

Ak sme si ako rodičia vedomí, že sme cieľavedomí a s jasnými prioritami, môžeme mať tendenciu vnímať skákanie nášho dieťaťa z jedného koníčka na druhý ako neprospešné. Deti si však potrebujú pokusmi a omylmi otestovať, čo sú činnosti, ktoré ich uspokojujú a ktoré, skrátka, nie sú ich doménou. Podporiť ich môžeme práve tým, že im doprajeme slobodu v experimentovaní, zisťovaní, nadchýnaní sa aj opúšťaní činností. Nepomáha tlačiť ich do niečoho, čomu sa vyhýbajú, ani ich kritizovať, že „každý rok meníš krúžky, už si konečne niečo vyber a venuj sa tomu“, hoci prirodzená potreba plynúca z našich silných stránok nás môže k tomu zvádzať (napríklad cez talent Focus a Consistency).

Svojimi silnými stránkami ovplyvňujeme naše deti – niekedy pozitívne, inokedy negatívne. Prítomný, odvážny, podporujúci a vzťahový rodič, sebavedomý a zároveň otvorený inakosti svojho dieťaťa, mu dokáže dostatočne pomáhať v nachádzaní vlastných silných stránok a sebavedomia.

Silné stránky detí sú v detstve ešte len vo vývoji, práve sa budujú a deti ich postupne odhaľujú. Aj tak ich však ako rodičia už môžeme vidieť.

AKO SI U DETÍ VŠÍMAŤ PREJAVY ICH SILNÝCH STRÁNOK?

1. Dieťa túži po nejakej činnosti – to býva signálom silnej stránky. K akým aktivitám to naše dieťa prirodzene ťahá? Pri čom dlhšie vydrží? Ktoré aktivity si opakovane pýta, že chce robiť, alebo od nich nechce odísť? (Sedenie pred obrazovkami sa nepočíta – jedine, že by robili nejakú produktívnu činnosť.)

2. Dieťa sa v niektorých činnostiach rýchlo učí – to môže byť prejavom silnej stránky. Pri akých aktivitách sa naše dieťa viditeľne zlepšuje?

3. Dieťa sa ponorí do činnosti, ktorá je namáhavá a zároveň v nej sústredene pokračuje. To môže byť práve silná stránka. Pri akých aktivitách dieťa zabudne na čas, zahĺbi sa do činnosti, nerieši ako vyzerá, ani kto si čo o ňom myslí? Pri ktorých aktivitách akoby samo od seba vie, čo má robiť?

4. Dieťa niektoré činnosti zvládne nečakane excelentne – to býva prejavom silných stránok. Pri ktorých aktivitách ste prekvapení, ako dobre ich dieťa zvládlo? V čom je dieťa viditeľne lepšie ako jeho rovesníci? Počas akých aktivít dieťa zažíva pocity úspechu z vlastnej činnosti?

5. Dieťa je vnútorne spokojné zo samotnej činnosti – to býva rovnako spojené so silnými stránkami. Pri ktorých aktivitách dieťa zažíva hlboké uspokojenie a chce ich robiť len pre činnosť samotnú? Pri akej činnosti sa pýta, kedy to môže robiť znova?

FOTO: SHUTTERSTOCK

SILNÉ DETI SILNÝCH RODIČOV?

Chceme byť pre deti silnými rodičmi – vytrvalo pracujeme, obetujeme sa, vozíme ich do školy a na krúžky, doma máme vždy upratané a navarené, večer im čítame, cez víkend spravíme nejaký program. A potom odpadávame od únavy, sme nervózni, chceme sa už konečne venovať sami sebe, ale potom máme zase výčitky, že sa nevenujeme dostatočne deťom. Je to aj preto, že si niekedy „silného rodiča“ zamieňame s tým dokonalým, ktorý musí byť vo všetkých oblastiach excelentný. To je však nedosiahnuteľné a ani to nie je potrebné. Silný rodič neznamená byť dokonalý. Silné deti nepotrebujú dokonalého rodiča, ale spoločenstvo.

Spoločenstvo je to, čo potrebujú deti, ale aj rodičia. Spoločenstvo blízkych aj nových vrstovníkov zo školy a ulice, otravných aj obdivuhodných bratrancov a sesternice, povýšeneckých aj láskavých strýkov a tety, mlčanlivých aj ukecaných dedkov a babky z rodinných návštev, čudného suseda z grilovačky... – na takéto panoptikum budú deti s láskou spomínať.

Nie nadarmo sa hovorí, že na výchovu dieťaťa treba celú dedinu. Rastieme a vyvíjame sa predovšetkým vo vzťahu s druhými.■