

BUDOVANIE SEBACITU – výchovné línie

Rodinná výchova predstavuje začiatkové štádium celého výchovného pôsobenia. Až neskôr sa rozširuje o školskú a mimoškolskú výchovu. Dieťa je formované celým životom rodiny: pôsobí naň rodinné prostredie, činnosť členov rodiny a rodinná atmosféra. Zámernosť a cieľavedomosť rodinného pôsobenia má špecifickú podobu. Vyplýva z predstáv rodičov, aké by dieťa malo byť, čo by malo dosiahnuť, ako bude žiť.

Základnými znakmi rodinnej výchovy je *dlhodobosť a prirodzenosť*. Vývin sebacitu je závislý od pozitívneho prijatia a rešpektu, od nepodmienenej lásky, od dodávania nádeje aj pri prípadných neúspechoch či sklamaníach.

Aké sú najvhodnejšie výchovné línie ?

Sprostredkovanie hodnoty dieťaťa dieťaťu

Spočíva v prehodnocovaní hodnôt vo vlastnej rodine: rodičia môžu ľahko narušiť sebacitu dieťaťa tým, že mu síce preukazujú svoju rodičovskú lásku, ale zároveň „dávajú neúctu“ jeho osobe. Najčastejšie formy uvedeného zraňovania môžu byť:

- Rodičovská necitlivosť (napr. bavenie sa o nedostatkoch svojho dieťaťa v jeho prítomnosti).
- Odmietanie dieťaťa v dôsledku únavy, príp. kvôli nedostatku času.
- Neplnenie vlastných sľubov.
- Pocity viny z toho, že sa dieťaťu nevenujú dostatočne.
- Preferovanie jedného dieťaťa pred druhým.

Základným obsahom výchovy v rámci uvedenej výchovnej línie je **komunikačný štýl**, ktorý platí v danej rodine. Ide o vytváranie citového ovzdušia lásky a vzájomnej úcte v rodine.

Poskytovanie veku primeraného obsahu podávaných informácií

Inými slovami by sa mohlo povedať: **„Vyhradte dospelie dospelým...“** Zo strany rodičov je potrebné podporovať záujmy a činnosti, ktoré sú primerané veku dieťaťa a zodpovedajú práve prebiehajúcej štádiu jeho citového aj kognitívneho vývinu. Rodičia by mali poskytnúť príležitosť dieťaťu „vychutnať“ si vlastné detstvo a nevyžadovať od dieťaťa plnenie úloh, ktoré nezodpovedajú jeho fyzickému veku.

Výchova sebaistoty a sebadôvery

Môžeme to vyjadriť aj slovami: **„Naučiť sa nepodrezávať si konár pod sebou...“**

Jedným z typických prejavov človeka, ktorý má znížený sebacitu je, že sa stále vracia k vlastným nedostatkom a taktiež o nich stále rozpráva. Tento zlozvyk môže mať tzv. **bumerangový efekt** – znamená to, že okolie bude vytvárať dojem o človeku podľa toho, čo on sám o sebe rozpráva na základe princípu: že človek sám seba pozná najlepšie...

Základom výchovného štýlu v rámci uvedenej línie je:



Učiť dieťa rozpoznávať medzi prijímaním zodpovednosti za neúspech a rozpoznávaním pocitu vlastnej menejcennosti.

Človek si má uvedomovať svoje nedostatky, ale tu ide skôr o to, aby dával ľuďom príležitosť hodnotiť ho podľa jeho činov a nie podľa toho, čo sám o sebe rozpráva...

Kompenzácia pocitu menejcennosti

Ide o výchovný štýl, ktorým by mali rodičia viesť dieťa k tomu, aby sa naučilo kompenzovať svoj pocit menejcennosti v jednej oblasti práve svojimi úspechmi v inej oblasti. Najlepšou cestou k dosiahnutiu tohto cieľa je naučiť dieťa robiť niečo, v čom môže byť lepšie – úspešnejšie... ide v podstate o to, aby dieťa získalo presvedčenie, že existuje aspoň jedna činnosť, v ktorej je lepšie ako priemer ostatných.

Disciplína

Ide o výchovné využívanie odmeny a trestu tak, aby sa formovala vôľa a nepoškodzovala sa sebaúcta vlastného dieťaťa. Funkciou trestu je vyjadrenie nesúhlasu s vedomým prekročením limitov a zámerným spochybňovaním autority rodičov. Trest má mať presne stanovené pravidlá a podmienky, za ktorých sa používa a musí rešpektovať pravidlá a hranice, ktoré musia byť stanovené vopred: dieťa musí poznať pravidlá ešte predtým, ako ho poruší (nemalo by ísť o telesné tresty).

Sledovanie školského prospechu dieťaťa

Neúspech dieťaťa má vždy konkrétnu príčinu. Vhodné je, aby rodičia sledovali úspešnosť svojho dieťaťa a snažili sa zároveň spoznať konkrétny dôvod, prečo dieťa zlyhalo, prečo sa mu prípadne už dlhší čas v škole nedarí...

Je dobre a vhodné byť v pravidelnom kontakte so školou (s učiteľmi, ktorí dieťa učia, s triednou učiteľkou, ktorá môže podrobnejšie informovať o príp. problémoch vášho dieťaťa).

Vedenie dieťaťa k zodpovednosti a samostatnému rozhodovaniu

Kým na začiatku života je dieťa úplne závislé na rodičoch, postupne (dospievaním) musí dieťa prevziať plnú zodpovednosť za seba samého. Na túto zmenu sa dieťa musí pripravovať postupne. Musí si osvojovať schopnosť niesť zodpovednosť za všetky svoje chybné rozhodnutia, príp. „vlastné prešľapy“. Na to nadväzuje ďalšia forma výchovného štýlu:

Príprava dieťaťa na dospievanie

Vhodné je, aby rodičia svojim deťom vysvetlili dostatočne zavčasu všetky zmeny, ktorými prejde ich psychický aj fyzický vývin. Všetky informácie o zmätkoch a neistotách dospievania by mali byť ukončené zdôraznením, že sú dočasné a prirodzené. Adolescencia je obdobím hľadania vlastnej identity – **nemá už výsady detstva, ale nemá ešte ani slobodu dospelosti.**



**Vychovávať dieťa je veľmi náročná,
zodpovedná, ale aj krásna úloha
rodičov. Dôležitá je pritom vlastná
sebadôvera rodičov a ich sebacit.**

Rodičia by mali mať na zreteli, že pre svoje dieťa predstavujú istý vzor – vzor v správaní, vzor vo vzťahovej oblasti, vzor v myslení a vzor v komunikácii. Dieťa zo začiatku nedokáže správne rozlíšiť, čo je a čo nie je správne. Preto, najmä v mladšom veku, dieťa vo všetkom napodobňuje svojich rodičov. Neskôr sa už identifikuje so správaním svojho otca (pokiaľ ide o syna) a so správaním svojej matky (pokiaľ ide o dcéru). To, čo prežívalo a videlo dieťa vo svojej primárnej rodine, to postupne prenáša aj do rodiny, ktorú si v dospelosti samo vytvorí.

Hovorí sa: „**aká je výchova, také je dieťa...**“, pokiaľ sme mu venovali dostatočnú pozornosť, dávali mu svoju rodičovskú lásku, dokázali svojmu dieťaťu byť oporou, chápali sme ho, potom sa nemusíme o svoje dieťa obávať. Ak veríme svojej výchove a prístupu k svojmu dieťaťu, potom by sme mali veriť aj svojmu dieťaťu a nezabúdajme, že:

**„Každá ľudská bytosť má svoju
hodnotu a svoju cenu.
Nehľadajme to, čo nás rozdeľuje,
ale to, čo nás spája...“**

Váš tím CPPPaP (PhDr. Ľudmila Capová)