

<http://www.family-sk.sk/kategorie.php?id=25&clanok=155>

ŠKOLA RODIČOV: POMOC PSYCHOLÓGIE RODINE

POMOC PSYCHOLÓGIE PRE ZLEPŠENIE VÝCHOVNÉHO PÔSOBENIA RODIČOV

PhDr. Štefan Matula, PhD.

Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie

Pred dvadsiatimi rokmi sa po prvýkrát v USA objavil pojem “emocionálna inteligencia”, ako dôležitá paralela k dovtedy používanému a všeobecne akceptovanému “IQ”. Emocionálna inteligencia zahŕňa také emocionálne vlastnosti ako vcítenie, vyjadrovanie a chápanie pocitov, ovládanie nálady, nezávislosť, vytrvalosť, priateľskosť, láskavosť a úctu. Enormné a neustále rastúce nároky na emocionálne zvládanie stresových situácií, ktoré pred každého z nás stavia moderná doba nového storočia sa nezaobíde bez skvalitňovania “emocionálnych zručností”, najmä u najmladšej generácie.

Je nepochybné, že najdôležitejšia úloha pri zabezpečovaní emocionálnej výchovy má a bude mať i naďalej rodina.

Zákon o rodine sa týka aspoň v určitom životnom období každého z nás. Skúste si však skôr, než budete pokračovať v čítaní, zodpovedať na otázku, či vlastne viete, aké povinnosti tento zákon manželom ukladá ...

... a aby sa vám ľahšie „tipovalo“, ešte vám prezradíme, že týchto povinností je šesť.

Najlepšie bude, ak si skôr, než budete pokračovať v čítaní, napíšete vaše odpovede na kúsok papiera ... teda asi takto:

Manželia sú povinní:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

No a teraz si môžete svoje riešenie porovnať so znením zákona. Správne riešenie je uvedené na nasledujúcej strane č. 2 v rámečku.

Správne riešenie úlohy z predchádzajúcej strany:

Zákon o rodine v paragrafe 18 hovorí, že manželia sú povinní:

- žiť spolu
- byť si verní
- vzájomne rešpektovať svoju dôstojnosť
- pomáhať si
- starať sa spoločne o deti
- vytvárať zdravé rodinné prostredie

Ak sa Vám podarilo utrafiť aspoň tri zo šiestich manželských povinností, tak ste na tom so svojim „právnym vedomím“ celkom dobre (t. j. na trojku).

Treba však pripomenúť, že manželstvo sa na skutočnú rodinu pretvára vlastne až v okamžiku narodenia prvého dieťaťa, a teda až piata a šiesta zákonná povinnosť (t. j. starať sa spoločne o deti a vytvárať im zdravé rodinné prostredie) sa týka detí a zabezpečovania podmienok pre ich zdravý vývin. V najbližších rokoch pôjde nepochybne predovšetkým o zabezpečovanie podmienok pre ich zdravý duševný a v rámci toho najmä citový vývin. Znamená to, že popri výchovnej podpore fyzického, sociálneho a rozumového dospievania mladej generácie nesmieme zabúdať ani na jej zdravé dospievanie emocionálne.

1. Citová zrelosť – ideálny cieľ emocionálneho vývinu človeka

Citová zrelosť osobnosti je podľa významných svetových psychológov najvyšší cieľ človeka a mala by uzatvárať telesné, duševné a spoločenské dozrievanie mladých ľudí. Emocionálne zrelý človek sa snaží byť a zostať sám sebou v akokoľvek sa meniacich životných podmienkach a okolnostiach. Byť sám sebou znamená nepodľahnúť negatívnej tlaku a nátlaku svojho okolia a správať sa prirodzene a autenticky. Byť sám sebou znamená budovať si postupne a systematicky svoj vlastný životný štýl. Ak ho človek dosiahne a nájde v ňom uspokojenie, potom sa môže právom považovať za človeka, ktorému sa darí to, čomu hovoríme „seberealizácia“.

Seberealizujúci sa ľudia sa zaslúžia o niečo "mimo seba", úlohe, zamestnaniu, milovanej práci, ľudom okolo seba, ktorí ich potrebujú. Medzi vnútornými túžbami a vonkajšími požiadavkami je u nich zvláštna zhoda, takže im prakticky splýva "chcem" a "musím". To u nich vytvára pocit dobrého osudu, ktorý prežívajú. Nerozlišujú medzi prácou a hrou a bežné hodnoty ako plat, prázdniny a pod. u nich treba chápať na inej úrovni. Seberealizujúci sa ľudia majú niekoľko typických charakteristík. Medzi inými napríklad:

- tešia sa, keď môžu dať priechod spravodlivosti
- tešia sa, keď môžu zamedziť krutosti a vykorisťovaniu
- bojujú proti lži a nepravdám
- sú spoľahliví v trestaní zlého
- snažia sa veci naprávať a nedobré situácie vyjasňovať
- radi robia dobro
- radi odmeňujú a chvália niečo sľubného (talent, cnosť...)
- nepotrebujú, aby ich každý miloval
- majú sklon tešiť sa z kludu, mieru, ticha, pohody a nemajú radi vravu, bojovanie, vojnu atď.
- majú radi svet aký je, ale súčasne sa ho snažia zlepšovať
- reagujú na šance svojho povolania a využívajú ich
- snažia sa zbavovať sa ilúzií, pozerajú sa na fakty odvážne, odstraňovať klapky z očí
- sú potešení, keď vidia šťastie a napomáhajú jeho vzniku

- sú potešení, ak môžu sledovať a napomáhať seberealizácii druhých, najmä mladých ľudí
- sú zásadne proti korupcii, krutosti, zlomyseľnosti, nepoctivosti, pompézosti, falošnosti a podvádzaniu (a bojujú proti týmto neuhom)

Po prečítaní tohoto zoznamu ste si možno optimisticky povedali, že by sa asi ťažko našiel niekto, kto by sa nechcel takto „seberealizovať“ alebo sa aspoň priblížiť k charakteristikám seberealizovaných ľudí. A možno ste si práve vy naopak pesimisticky povzdychli, že toto nie je nič pre vás alebo aj, že si na také niečo dokonca ani netrúfate. Tu platí jediné: nádej zomiera posledná.

2. Pár slov o citoch a o problémoch, ktoré občas spôsobujú

O citový svet človeka sa zaujímajú psychológovia viac ako 100 rokov a ani dnes nie je všetko celkom jasné. Jedno je však isté: city sú duševné stavy, ktoré prežívame obyčajne buď ako príjemné, alebo ako nepríjemné, pričom sú veľmi často sprevádzané typickými telesnými zmenami.

Každý z nás si napríklad doposiaľ vie vybaviť ten nepríjemný tlkot svojho srdca vo chvíli, keď bol v škole vyvolaný pred tabuľu a bolo temer isté, že hlava je prázdna - strach z päťky v takej chvíli bol tým citovým stavom, ktorý vyvolal rozbúchanie srdca. Je tomu tak preto, že každá emócia a každý citový stav je sprevádzaný určitou úrovňou vzrušenia, ktoré sa prejavuje aj v telesnej oblasti.

Vymenovať na tomto mieste všetky emócie, či citové stavy pre ich veľký počet a zložitosť nie je možné. Môžeme ich však deliť podľa rozličných hľadísk. Tak môžeme napríklad rozoznávať:

- *city kladné*, signalizujúce úspech v našom počínaní (radosť, spokojnosť) a
- *city záporné*, ktoré znamenajú opak (zlosť, smútok, rozladenosť)
- *city aktivizujúce*, ktoré našu činnosť povzbudzujú (zlosť, úzkosť, radosť) a naopak city utlmujúce, ktoré naše počínanie ochromujú (rezignácia, sklamanie, depresia)
- *city vyššie* (citové prežívanie spojené so spoločenskými hodnotami – radosť pri víťazstve pravdy, hrdosť nad príslušnosťou k národu, uspokojenie nad talentom a úspechmi svojich detí) a *city nižšie* (najčastejšie ako reakcie, ktoré sprevádzajú uspokojovanie našich základných potrieb – spokojný pocit pri dobrom obede, po uspokojivých sexuálnych zážitkoch apod.)

Sú situácie, kedy sa naše city vzbúria veľmi rýchlo a intenzívne (keď napríklad zistíme, že nás podviedol náš najlepší kolega alebo priateľ a v tej chvíli by sme boli schopní aj rozbiť mu hlavu, hoci to obyčajne nerobíme). Takejto náhlejšej a prudkej emócií hovoríme afekt. Afekt zvyčajne tak ako rýchlo prichádza, tak rýchlo aj mizne. Niekto podlieha afektom veľmi ľahko - hneď je nahnevaný a hneď sa zasa smeje alebo plače, poháda sa a o chvíľu ako keby o ničom nevedel. Ak sa takí dvaja stretnú v manželstve, hovoríme tomu „talianske manželstvo“.

Emócie môžu síce vzniknúť náhle, ale potom môžu tiež dlhodobo pretrvávať. Keď prideme o psíka, na ktorého si naša rodina zvykla, sme dlho smutní. Na dovolenke, najmä ak sa vydará, sme veselí. Dlhšie trvajúcemu citovému stavu hovoríme nálada – ide o dlhobojšie citové „vyladenie“ určitým smerom. Nálada môže byť smutná alebo veselá, dobrá alebo zlá, rozmarná, či mrzutá apod.

Keď určité emočné vyladenie trvá ešte dlhšie, nehovoríme už o nálade, ale o cite. Cit tiež môže mať rôznu intenzitu – dokonca až takú, že začne človeka celkom ovládať – takémuto

silnému citu hovoríme vášeň. A aj vášeň môže byť pozitívna (zamilovanosť, zberateľstvo) a negatívna (nenávisť).

Mladí ľudia najmä v období dospievania mávajú často rôzne výkyvy nálady, obdobia nudy alebo apatie, extrémneho elánu, či nadšenia, alebo utiahnutosti, keď odmietajú komunikovať. Tieto príznaky sa síce môžu vyskytnúť aj pri emocionálnych (citových) poruchách, ale najčastejšie sú celkom normálnym javom a patria do nášho citového života. To, či sa v konkrétnom prípade jedná o problémy citového života, ktoré prirodzene súvisia s dospievaním, alebo či ide o sprievodný prejav nejakej duševnej poruchy (ktoré sú v tomto veku pomerne zriedkavé), je potrebné riešiť za pomoci príslušných odborníkov (psychológov, psychiatrov).

Medzi najčastejšie sa vyskytujúce poruchy citového života, ktoré už majú charakter duševnej poruchy možno zaradiť:

- emočnú labilitu - vyznačuje sa nestálosťou a neschopnosťou udržať emóciu v jednom smere – toto striedanie emócií môže byť veľmi rýchle aj v priebehu niekoľkých sekúnd
- poruchy afektov – z nich je najznámejší patický afekt, pri ktorom nastáva porucha vedomia, takže človek si následne pamätá len niekoľko útržkovitých detailov, ale nie je schopný plynule si vybaviť sled udalostí, ktoré v stave patického afektu prežil
- poruchy nálad – sú to nálady, ktoré trvajú neprimerane dlho a ich intenzita nie je primeraná situácii, ktorá ju vyvolala. Treba však upozorniť, že prechod medzi normálnou a chorobne zmenenou náladou je plynulý, takže o tom, či ide už o chorobný stav môže rozhodnúť len príslušný odborník. Rozlišujeme dva základné druhy porúch nálady:
 - expanzívna nálada - prejavujúca sa chorobne zvýšenou emočnou citlivosťou, zvýšenou vitalitou, aktivitou a zvýšeným sebavedomím; medzi jej najčastejšie sa vyskytujúce varianty zaradíme náladu euforickú, manickú a extatickú
 - depresívna nálada - prejavujúca sa zníženou emočnou citlivosťou a zníženým sebavedomím; je to chorobne smutná nálada typická svojou stiesnenosťou, utlmenosťou, zníženou aktivitou a vitalitou – najčastejšími variantami je nálada úzkostná, bezradná a apatická
- fóbie – sú to tzv. obsedantné strachy. Fóbiou postihnutý človek pociťuje bezdôvodný chorobný strach voči niektorým predmetom a situáciám. Tieto nutkavé strachy sa postihnutým vnucujú proti ich vôli. Aj keď si takto chorý človek uvedomuje ich bezdôvodnosť a má k nim kritický postoj, nie je sám schopný potlačiť ich a jediným správnym riešením je vyhľadať pomoc psychiatra. Medzi najznámejšie fóbie patrí strach z choroby (nozofóbia), strach z uzatvorených miestností (klaustrofóbia), strach z veľkých priestranstiev (agorafóbia), strach z ľudí (antropofóbia), strach zo začervenania (euretofóbia), strach z tmy (nyktofóbia) a celý rad ďalších.

Veríme, že sme vás týmito „učeními“ vetami príliš ani neodradili, ani nevyplašili. Naše city sú však v našom živote aspoň tak dôležité ako jeho ostatné stránky a vo vlastnom záujme by sme sa mali usilovať vedieť o zákonitostiach ich dobrého fungovania čo najviac – len tak sa nám podarí udržať si duševnú rovnováhu a duševné zdravie aj v tomto stále zložitejšom svete. Ak však budete cítiť, že sa vo vašom vnútri deje niečo, čomu prestávate rozumieť, alebo s čím si neviete rady, obráťte sa na toho človeka vo svojom okolí, ktorému najviac dôverujete a vypočujte si jeho názor. A ak usúdite, že by bolo dobré poradiť sa aj s nejakým odborníkom, urobte tak čo najskôr.

3. Rodina a jej možnosti v podpore citového vývinu detí

Za základné funkcie rodiny sa vo všeobecnosti pokladajú:

- biologická funkcia (reprodukcia, rozmnožovanie, prinášanie nového potomstva)
- výchovná funkcia (zabezpečovanie všestranného duševného a telesného rozvoja detí, ich harmonického fyzického, intelektuálneho, citového a morálneho vývinu, obohacovaného rodičovskou láskou)
- emocionálna funkcia (poskytovanie potrebného citového zázemia, pocitu spokojnosti a šťastia, v tejto oblasti nemožno rodinu nahradiť nijakou inou formou spolužitia)
- ekonomická funkcia (zabezpečovanie materiálnych potrieb jej členov)
- ochranná funkcia (rodičia sú povinní starať sa o svoje deti a rodina je oporou človeka v rozmanitých životných situáciách)

Každé dieťa prechádza (alebo bude prechádzať) zložitým obdobím telesného, rozumového, sociálneho a citového dospievania, na konci ktorého sa zaradí do sveta dospelých. To ako tieto náročné úlohy zvládne, závisí od mnohých faktorov a okolností. Niektoré z nich najmä rodičia, ale nemenej i škola ovplyvniť môžu, iné nie. Pokúsme sa teda spoločne zamyslieť najmä nad niektorými z tých, čo sa ovplyvniť dajú.

4. Rodičovská podpora a ochrana

Je veľkým výchovným umením rodičov, ak so svojimi deťmi na spoločnej ceste kráčajú tak, aby deti nikdy nemuseli strácať istotu láskavej rodičovskej podpory a ochrany. Táto rodičovská ochrana by však nikdy nemala brániť tomu, aby si dieťa s bezvýhradnou podporou svojich rodičov hľadalo a nachádzalo (najprv z času načas a potom stále častejšie) vlastné chodníčky, niekedy skratky alebo dokonca také „odbočenia“, ktoré rodičom nemusia byť vždy celkom po vôli. Deti by však vždy mali mať istotu, že nech si vyberú odbočku akokoľvek hrboľatú, vždy ich na spoločnej ceste čaká otec a mama, ktorí dokážu pochopiť všetko ... ale to je už vlastne starý biblický príbeh o márnokratnom synovi ... Rodičia by mali deťom pomáhať v tom, aby si z možností a často lákavých alternatív, ktoré im v dnešných nie jednoduchých časoch náš dospelý svet ponúka, dokázali vybrať tú najvhodnejšiu, nestrácali pritom svoju základnú životnú orientáciu a vedeli sa správne rozhodovať aj neskôr, keď zistanú na nejakej dôležitej životnej križovatke. Nemali by zabúdať ani na to, že kedysi, a nie je to tak dávno, bol svet menej zložitý a aj možností, medzi ktorými si mohli deti vyberať, bolo oveľa menej vo všetkých oblastiach. Deti by preto mali mať istotu, že im my dospelí dokážeme nielen poradiť, ale ich aj podržať najmä v náročnom životnom období ich dospievania, keď musia najmä:

- akceptovať svoje telesné dozrievanie a meniaci sa fyzický vzhľad a postupne si vytvárať svoj vlastný štýl
- získavať postupne vlastnú nezávislosť tak voči rodičom ako i voči svojim rovesníkom
- učiť sa postupne samostatne myslieť a rozhodovať
- budovať si svoj vlastný hodnotový systém a morálku
- vytvoriť a udržať si uspokojivý a vzájomne obohacujúci partnerský vzťah
- zvoliť si a postupne sa pripravovať na svoje povolanie

5. Rodina vo fáze osamostatňovania detí

Už sme povedali, že rodina poskytuje dieťaťu základnú citovú istotu, bezpečie vo všetkých udalostiach, útočisko, kam sa môže utiekať v situáciách ohrozenia a bolesti. Aj keď už

predškolské dieťa so záujmom spoznáva svet mimo rodinu a nadväzuje v ňom početné vzťahy, predsa len zostáva ešte aj v neskorších školských rokoch hlboko zakotvené v rodine. Avšak ani v optimálnych podmienkach nie je uvoľňovanie dieťaťa z pút rodiny vždy jednoduché a komplikuje sa najmä vtedy, keď rodičia nepochopia túto nevyhnutnú vývinovú úlohu svojich detí. Mnohí rodičia dieťa „nechcú stratiť“ a najmä matky sa snažia udržať si doterajšiu závislosť dieťaťa na nich. Iní rodičia naopak nútia svoje deti do predčasnej samostatnosti, pre ktorú ešte deti celkom nedozreli.

Každé dieťa si hľadá svoj vlastný spôsob, ako dosiahnuť postupne potrebnú samostatnosť bez toho, aby strácalo pozitívny vzťah ku svojim rodičom. Existuje viacero spôsobov, ktorými sa deti snažia, často tápavo a nešikovne, hľadať svoj osobitný spôsob osamostatňovania a emancipácie. Rozličné bývajú aj prostriedky, ktoré používajú, aby sa ubránili úzkosti, ktorá môže vyplývať zo straty ich doterajších istôt. Najčastejšie býva premiestňovanie citových vzťahov sprevádzané prílišným zdôrazňovaním rozdielov, ktoré dospievajúci vnímajú v správaní, v názoroch, v záujmoch a hodnotách rodičov a nových osôb, ku ktorým sa teraz prikláňajú.

Tam, kde sa dospievajúcemu nepodarí uvoľniť z prílišnej závislosti na rodičoch a čiastočne presunúť svoje citové väzby na rovesníkov, môže dochádzať k rôznym ťažkostiam, ktoré si často okolie nedokáže dostatočne vysvetliť. Dospievajúci mladý človek môže napríklad obrátiť lásku k rodičom do nepochopiteľnej nenávisti, alebo úctu do pohrdania. Dospievajúci však pritom sám nerozumie svojim prudkým afektom a rôznym spôsobom ich dodatočne vysvetľuje a racionalizuje. Dáva ich spravidla do súvislosti s nerozumným správaním svojich rodičov. Iný dospievajúci naopak nebezpečenstvu straty rodičovskej lásky čelí pasívnym odmietnutím nových vzťahov a snaží sa vrátiť na predchádzajúcu úroveň detskej závislosti. Iný spôsob volí ten, ktorý sa uzatvára do sveta svojho vlastného vnútra, do prehnaneho denného snenia, do fantázií svojho budúceho nereálneho vyniknutia, alebo sa utápa v pocitoch ukrivdenia a utrpenia.

Významný slovenský psychológ profesor Ondrej Kondáš v tejto súvislosti upozorňuje, že adolescentný vzdor je súčasťou rozporov, ktoré sú pre toto obdobie typické. Naše skoro dospelé deti chcú, aby sme ich prijímali v zhode s ich predstavami a ak sa im to nedarí, vynucujú si to prípadným vzdorom. V tomto období je potrebné naučiť sa prijímať a akceptovať vlastné dospievajúce deti bez vyhlasovania podmienok z našej strany. Takýto rodičovský postoj však predpokladá vzájomnú otvorenosť a dôveru. Je dobré, ak si s deťmi dokážeme otvorene pohovoriť formou otvoreného dialógu. Vopred vystríhame pred autoritatívnym monológom z pozície „rodičovskej moci.“

6. Aktívna podpora osamostatňovania

Ako teda podporovať svoje deti, aby na jednej strane získavali svoju oprávnenú samostatnosť a pritom zároveň nestratili možnosť a záujem uchýliť sa v prípade potreby do bezpečia „rodičovského domu“ aj v neskorších rokoch? Predovšetkým je potrebné poskytovať im už od predškolského veku primeranou formou toľko samostatnosti, koľko sami unesú. Mnohí rodičia však z obavy pred tým, že by sa deťom mohlo niečo stať, dozorujú ich aj vtedy, keď ich rovesníci už dávno „vyleteli z hniezda“. Jedným z osvedčených spôsobov podpory osamostatňovania detí môže byť maximálne podporovanie takých koníčkov a trávenia voľného času, pri ktorom si deti zvyknú nielen samostatne konať ale aj robiť samostatné rozhodnutia. Ruka v ruku so samostatným rozhodovaním však musí ísť uvedomovanie si ich zodpovednosti za svoje správanie a za správnosť svojich rozhodnutí. Samostatnosť však vôbec neznamená, že by deti mali zostať bez kontroly vo chvíľach, keď si hľadajú vlastnú cestu.

Na záver tejto časti uvádzame niekoľko doporučení, ktorých dodržiavanie zo strany rodičov môže deťom proces osamostatňovania významne uľahčiť:

- dieťa je samostatný človek, nie iba pokračovanie rodiča – nečakajme, že musí mať naše sny a naše ambície
- nezaťažujme deti pocitom, že sú pre vás všetkým – nakladáme tým na nich príliš ťažké bremeno zodpovednosti
- neobmedzujme ich styky a priateľstvá mimo rodiny – riskujeme, že sa budú odpútavať spôsobom, ktorý môže byť bolestný pre nás všetkých
- zaujímajme sa o to, čo dospievajúce deti robia – nečakajme však, že nám všetko povedia
- dajme im najavo, že aj my sa postupne stávame nezávislejšími – čoraz menej nás totiž budú potrebovať

7. Podpora rozširovania sociálnych a partnerských vzťahov

V tejto časti sa chceme zamerať na to, ako môžu rodičia v rodine jednak svojim výchovným prístupom a zároveň štýlom svojho vzájomného partnerského správania prispievať k tomu, aby si deti postupne utvárali také svoje vlastné partnerské vzťahy, ktoré budú zdrojom radosti predovšetkým pre ne samotné, ale pre všetkých blízkych, ktorí žijú v blízkom sociálnom okolí. Rodina je totiž z tohoto hľadiska najmenšia spoločenská jednotka, v ktorej si väčšina ľudí vytvára svoje prvé a spravidla najdôležitejšie citové a sociálne vzťahy.

Rozširovanie sociálnych vzťahov dospievajúcich detí v rodine však nepostupuje priamočiaro a spravidla sa uskutočňuje v niekoľkých fázach. Ich poradie a trvanie nemusí byť u všetkých rovnaké a u každého dieťaťa prebieha individuálne. Pre rodičov, ale aj pre učiteľov, je dobré a užitočné vedieť o týchto zákonitých fázach formovania partnerských vzťahov detí vopred. V prvej fáze sa deti združujú do skupín rovnakého pohlavia. Chlapci zavrhujú dievčatá, pretože sú ufnukané a dievčatá naopak odmietajú chlapcov, pretože sú hrubí. Členstvo v takýchto skupinách je treba z pohľadu rodičov hodnotiť ako kladnú a nevyhnutnú vývinovú fázu socializácie. Rodičovskú pozornosť však treba zbystriť vo chvíli, keď by sa v takejto skupine objavili rovesníci, o ktorých nevhodnom správaní alebo dokonca asociálnom smerovaní nemáme pochybnosti.

Druhou fázou je vznik priateľského párového vzťahu, ktorý nadobúda úplne iné rozmery, než kamarátstvo v skupine. Párové priateľstvá chlapcov bývajú častejšie založené na ich spoločných záujmoch a činnostiach, priateľstvá dievčat v tomto období sú založené skôr na hlbšej emočnej náklonnosti. Priateľstvá, ktoré vznikli v tomto období niekedy pretrvávajú až do neskorej dospelosti.

Tretou fázou býva tápavé, bojzlivé a neisté prejavovanie záujmu o druhé pohlavie. Štvrtou fázou je obdobie prvých lások a aj trvalejších známostí, pričom prevládajúcim prvkom v týchto vzťahoch býva často zvedavosť a želanie uistiť sa o vlastnej cene a príťažlivosti.

Piatou fázou je obdobie zamilovanosti, ktorá môže následne vyústiť do trvalého manželského vzťahu so zámerom založiť si vlastnú rodinu.

Uvedená postupnosť nemusí platiť u všetkých dospievajúcich rovnako a ani jednotlivé fázy netrvajú u všetkých detí rovnako dlho. Výdobytky a pokroky modernej civilizácie (film, TV, reklama ...) urýchľujú telesné i duševné dospievanie a môžu pozmeniť celý cyklus tak, že tradičné dospievanie spojené s postupným nadväzovaním citových vzťahov, ktoré poskytovalo dost času pre citový a osobnostný rozvoj a pre prípravu na budúci manželský, rodičovský a profesionálny život sa dnes stráca. Pod silným spoločenským tlakom si totiž deti

osvojujú predčasnú dospelosť, začínajú žiť sexuálnym životom bez žiadúceho citového stabilného puta a potom príliš povrchné, bez primeraného prežitia jednotlivých štádií, sa dostávajú do sveta dospelých.

8. „Psychologická“ rodina

Pre citový a osobnostný vývin a formovanie sebapoznania dieťaťa má nenahraditeľný význam, ak má dieťa možnosť prežívať sociálne a citové vzťahy vo svojej rodine ako stabilné a neprerušované. Odborníci v tejto súvislosti dokonca používajú pojem "psychologická rodina". Psychologickú rodinu vytvárajú a udržiavajú muž a žena, ktorí predovšetkým uznávajú jeden druhého a navzájom sa pozitívne hodnotia. Môžu, ale nemusia byť biologickými rodičmi svojich detí. Mali by však svojim deťom poskytovať všetky podmienky potrebné pre ich nevyhnutné "zakorenenie" v rodine, na základe ktorého si potom deti o rodine vytvárajú svoje vlastné predstavy. Nemali by sme nikdy strácať zo zreteľa, že rodičia svojím správaním v rodine poskytujú svojim deťom prvé a najdôležitejšie vzory, ktoré si deti postupne osvojujú a neskôr ich prenášajú do svojich partnerských vzťahov.

Vo všeobecnosti sa dnes uznáva, že rodina nepôsobí na svojich členov nemenne a staticky, ale že funguje ako dynamický, stále sa meniaci a vyvíjajúci sa systém. Tento rodinný systém vytvárajú členovia rodiny, ktorí sú vo vzájomnom vzťahu, a preto akákoľvek zmena životných podmienok u jedného z nich pôsobí spätne nielen na ostatných členov rodiny, ale aj na rodinu ako celok. V tejto súvislosti treba upozorniť na niekoľko dôležitých skutočností:

- Každé správanie v rodine treba chápať ako vzájomnú komunikáciu jej jednotlivých členov, ktorou si medzi sebou sprostredkovávajú a vymieňajú správy a informácie.
- V každej rodine fungujú určité "rodinné pravidlá" ktoré by mali pôsobiť tak, aby sa zachovávala stabilita rodinného systému. Tieto pravidlá predpisujú, regulujú a usmerňujú správanie členov rodiny a poskytujú očakávania o rodinných rolách jednotlivých členov.
- Ak si má rodina ako systém dobre fungovať, musí popri zachovávaní rovnováhy v medziľudských vzťahoch svojich členov byť v tom istom čase schopná efektívne reagovať tak na vnútorné ako aj vonkajšie zmeny. Tieto zmeny sú dôsledkom toho, že členovia rodiny i rodina ako celok sa v priebehu svojho života neustále vyvíjajú a menia.

Psychologické dimenzie rodiny zdôrazňuje aj Lacroix, ktorý chápe rodinu ako potenciálne najprirodzenejšiu sociálnu skupinu, schopnú vo vzájomnosti, solidarite a spolupráci zaručovať starostlivosť o svojich členov a formovať ich vitálne hmotné i duchovné potreby, od detstva až do staroby. Rodina na jednej strane zabraňuje spoločnosti, aby pohltila osobnosť jedinca, súčasne zabraňuje jedincovi, aby sa odtrhol do spoločnosti. Vďaka rodine je tak možné riešiť základný problém ľudského života, základný mravný problém - ako si uchovať svoju osobnosť a nežiť len sám pre seba.

Každé dieťa má právo na svoju rodinu, na osobnú náklonnosť, opateru a lásku rodičov, pretože vývoj schopností, reči a myslenia, vedomia hodnôt a zodpovednosti podstatne závisí od výchovy v rodine. Rodičia majú byť pre deti spoľahlivými partnermi v trvalom vzájomnom vzťahu. Kto sa rozhodne pre deti, preberá na seba zodpovednosť a povinnosti, ktorým sa nemôže vyhnúť.

9. Harmonické vzťahy v rodine

Vzťah rodičov a detí sa zakladá na vzájomných právach a povinnostiach, na vzájomnom uznaní a ochote vzájomne si pomáhať. Spoločenstvo rodičov a detí poskytuje nenahraditeľné možnosti naplnenia života a šťastia. Spoluzodpovednosť štátu za výchovu detí vyžaduje predovšetkým posilňovanie a podporovanie vychovateľských schopností rodiny.

Langmeier považuje za najdôležitejšiu súčasť rodinného ovzdušia vzťahy medzi ľuďmi vo vnútri rodiny, tak ako sa vytvorili a ustálili počas ich spolužitia v minulosti a ako sa ustavične dopĺňujú a obmieňajú. Harmonické vzťahy pôsobia zrejme inak, ako trvalé a neriešiteľné rozpory. Pokojné a vyrovnané ovzdušie má iný vplyv na dieťa, ako ustavičné napätie, ktoré v ňom vzbudzuje neistotu a úzkosť.

Rodinné ovzdušie vytvárajú všetci členovia rodiny svojimi vzájomnými vzťahmi - zúčastňujú sa na ňom teda rodičia, deti a prípadne ďalší jednotlivci, ktorí v rodine žijú - napr. prarodičia či iní príbuzní. Harmonické manželstvo je základom dobrých vzťahov v rodine vôbec, a teda aj najpriaznivejším prostredím pre dobrý citový vývoj dieťaťa. Je dokonca jedným z najdôležitejších predpokladov, aby dieťa, až raz dospeje, bolo v manželstve šťastné, a aby bolo dobrou matkou a dobrým otcom.

Prirodzená koalícia rodičov znamená, že rodičia sa vo vzťahu k deťom navzájom podporujú, uznávajú, vysoko oceňujú a dôsledne stoja za spoločnými rozhodnutiami. V takej rodine sa dieťaťu dostáva základná lekcia pre život v dospelosti: osvojuje si tu mužský, či ženský spôsob správania, stotožňuje sa podľa svojho pohlavia so svojím otcom alebo so svojou matkou. Chlapec spoznáva na vzore svojho otca, čo znamená byť ozajstným mužom, dobrým manželom a dobrým otcom, keď vidí, že jeho matka otca miluje a váži si ho. Dcéra podobne napodobňuje správanie svojej matky a vidí význam ženskej a materskej role, ktorá sa pre ňu stáva žiadúcim cieľom. Ale otec a matka sa stávajú zároveň aj prvými modelmi, podľa ktorých si deti formujú obraz svojho budúceho partnera.

Dieťa teda potrebuje dvoch rodičov, ktorí sa úprimne milujú, dopĺňujú sa a sú spolu jednotní. V rodine, kde je manželstvo rodičov naozaj harmonické, preberajú deti životné hodnoty a životný štýl svojich rodičov a učia sa skutočnému altruizmu, láske a úcte k druhým ľuďom a zodpovednosti v spoločnej činnosti. Preberajú však aj konkrétny obraz manželského spolužitia a majú tendenciu uskutočňovať ho vo vzťahu k svojmu partnerovi, keď dospejú. Tento vklad možno ťažko nahradiť a pre život dieťaťa je naozaj podstatný.

V rodine s neharmonickými, konfliktnými vzťahmi medzi manželmi je dieťa ohrozené nielen vo svojom osobnom vývine, ale je sťažené aj jeho neskoršie prispôbovanie sa v jeho vlastnom manželstve, a bez následkov nezostane ani jeho pôsobenie na vlastné deti. Tam, kde otec znevažuje matku a matka znižuje hodnotu otca v očiach detí, môže dieťa sotva prijať svojho rodiča ako model vlastného správania a ťažko sa učí rozpoznávať vo svojom vlastnom živote význam životného partnera ako objektu svojej lásky.

Rodičia, ktorí nenachádzajú uspokojenie svojich citových potrieb vo vzájomnom vzťahu, hľadajú náhradu vo vzťahu k svojmu dieťaťu, stávajú sa od neho nezdravo závislí a pripútávajú ho neprirodzeným putom, z ktorého sa dieťa nemôže uvoľniť bez pocitu, že rodičovi ukrivdilo a stratilo jeho lásku. Takým spôsobom veľa matiek, závislých na svojich synoch a otcovia, závislí na svojich dcérach vytvárajú neprekonateľnú prekážku v osamostatnení sa dospievajúcich detí, bránia im v uzatvorení manželstva a nepriaznivo zasahujú do manželských vzťahov, ak ich deti uzatvorí manželstvo.

Výskumy, uskutočňované v rodinách s hlboko narušenými deťmi dokumentujú, aký rozhodujúci vplyv majú tieto nezdravé vplyvy matiek príliš tesne naviazaných na svoje deti, od ktorých očakávajú uspokojenie, ktorého sa im nedostalo od manžela. Na to, že harmonické vzťahy v manželstve sú skutočne najlepším základom zdravého vývoja detí a najlepším predpokladom pre ich budúce manželstvo a rodičovstvo, poukázala dnes už klasická

Termanova štúdia. Autor v nej medzi hlavné činitele prispievajúce k založeniu šťastného manželstva zaraďuje pôvod oboch manželov z rodín, v ktorých ich rodičia boli v podstate šťastní a žili harmonickým životom.

10. Akceptácia dieťaťa

Kovařík zdôrazňuje psychosociálnu dimenziu rodičovstva, ktorej vnútorným komponentom je úplná, trvalá a ničím nepodmienená akceptácia dieťaťa - prijatie, ktoré sa prejavuje konkrétnou starostlivosťou a záujmom v každodennom spolužití. Ide vlastne o lásku, ktorá je starostlivosťou o blaho toho druhého, a ktorá sa neobmedzuje len na púhy cit, pretože je integrovaná rozumom a vôľou, a stáva sa tak zárodkom a predpokladom budúcich harmonických vzťahov dieťaťa. Spolu s vrelosťou spomínanej akceptácie potrebuje dieťa stálosť svojho najbližšieho prostredia - stabilitu, ktorá nie je len nemnosťou kulís domova a jeho hlavných aktérov. Stabilita znamená aj určitú spoľahlivosť, vieryhodnosť a dôveryhodnosť jednaní, stálosť určitých noriem a postojov, spôsobov zvládania problémov a tiež spoločnú budúcnosť, ktorá predstavuje určité spoločenstvo osudu. Za kľúčové črty rodinnej starostlivosti a výchovy považuje na základe výskumov:

- vzájomnosť (predovšetkým vzájomnosť uspokojovania psychických potrieb)
- trvalosť a hĺbku citových vzťahov (integrovaných rozumom a vôľou), vzťahov, ktoré smerujú z minulosti cez prítomnosť do budúcnosti
- spoločnú budúcnosť, ktorá prichádza ku slovu tam, kde nie je čas dieťaťa oddeľovaný od času dospelého, ktorý svoju vlastnú perspektívu utvára s ohľadom na dieťa - tam, kde je časová dimenzia medzi minulosťou a budúcnosťou miestom špecifickej realizácie životného zmyslu obidvoch
- prelínanie súkromia, v ktorom nejde len o spoločné plánovanie, podnikanie, hry a rozhovory, ale aj o konflikty, hádky, nedorozumenia a ich riešenia - toto všetko má svoj nezastupiteľný socializačný význam. Umožňuje dieťaťu aby poznalo a konfrontovalo nielen najrôznejšie názory, postoje a spôsoby zvládania problémov, ale i najrôznejšie role a uzly sociálnej rodinnej siete v celej spletnosti interakcií, v ktorých sa tak predstavujú základné modely sociálnych vzťahov.

V rodinnom spolužití, ktoré je interakčné, a v ktorom výchova a socializácia neprebíha jednostranne a jednosmerne, existuje nad vychovávateľskou technológiou, manipuláciou s odmenami a trestami a kontrolou pomocou zákazov, príkazov a dohľadu ešte rovina odpustenia a zmierenia. Dôležité je i vytváranie vnútorných zábran dieťaťa, ktoré nie sú založené na strachu, ale na pozitívnom vzťahu k druhému, na ktorom mi záleží. Kovařík tiež zdôrazňuje inštanciu svedomia, pri ktorej ide skôr o kontrolu "na diaľku", ktorá pôsobí aj vtedy, keď ten, kto vychováva a zabezpečuje starostlivosť, nie je prítomný. V harmonicknej rodinnej atmosfére sa potom utvárajú základy sebaocenenia dieťaťa, a to už od útleho detstva v súvislosti so saturáciou potrieb bezpečia a lásky. Tým, ako sa rodičia v rannom veku dieťaťa o dieťa starajú, vytvárajú zrkadlo, v ktorom dieťa vidí, akú má hodnotu pre rodičov. Generalizovaná skúsenosť s týmto sociálnym zrkadlom vytvára základ sebaocenenia. Rodinu možno v tejto súvislosti považovať za malú sociálnu skupinu, ktorá je primárne zodpovedná za polozenie základov sebaocenenia ako relatívne stabilného a konzistentného postoja dieťaťa k sebe samému.

Literatúra:

- 1.Fenwicková, E., Smith, T.: Adolescencia, INA, Bratislava, 1994
- 2.Kondáš, O.: Psychohygienu všedného dňa, 2. vydanie, Osveta, 1985
- 3.Koteková, R., Šimová, E., Gecková, A.: Psychológia rodiny, PeGaS, s.r.o, Michalovce, 1998
- 4.Kovařík, Jiří: Rodina - současnost a perspektivy (Rodina z pohledu dítěte). Referát na konferencii: Psychologie v ústretu MRR. Trenčín, 1992.
- 5.Lacroix, Jean: Smysl člověka. Vyšehrad, Praha, 1970
- 6.Langmeier, Josef.: Harmonické manželství - základ šťastné rodiny. In: Hovoříme s rodiči. SPN Praha, 1979
- 7.Langmeier, J., Krejčířová, D.: Vývojová psychologie, Grada Publishing 1998
- 8.Matula, Š.: Cesta k emocionální zrelosti , Výskumný ústav detskej psychologie a patopsychologie, Bratislava, 1999
- 9.Matula, Š.: Dobrodružná cesta výchovy. Výskumný ústav detskej psychologie a patopsychologie, Bratislava, 2001
- 10.Rozinajová, Helena.: Výchova pre život v rodine. Osveta, 1981
- 11.Shapiro, L.E.: Emoční inteligence dítěte a její rozvoj. Portál. Praha, 1998