

S dospievajúcimi jednajme s rešpektom

Na svet pozeráme cez mozaiku svojich osobných hodnôt a očakávaní, a ak sa ľudia nesprávajú podľa nich, hneváme sa. Aj keď máme pri „usmerňovaní“ druhých tie najlepšie úmysly, nejde to – každý človek urobí len to, čo urobiť chce. Zmení sa len vtedy, keď sám pocíti potrebu zmeniť sa. Skutočná motivácia prichádza zvnútra človeka a my teda môžeme zmeniť len samých seba. Nikto nemôže druhého donútiť, aby sa zmenil. Každý z nás stráži bránu zmeny, ktorú možno otvoriť iba zvnútra. Nemôžeme otvoriť bránu iného človeka ani argumentmi, ani volaním citov.

(S. R. Covey)

Vzťahy dospievajúcich a rodičov sú často komplikované, plné negatívnych emócií a otvorených konfliktov. Naše vzájomné očakávania a hodnoty sa navzájom rôznia. Vo vyhrotených situáciách bojujeme o vlastnú pozíciu, kritizujeme, vysvetľujeme, presycujeme deti nadbytkom slov, alebo sme apatické, bezmocní, nepočúvajúci, nevnímajúci a nezaujímajúci sa o potreby dieťaťa.

Mimochodom, viete aké sú špecifické potreby dospievajúcich „detí“?

- **budovanie si vlastnej identity a sebavedomia** (S pubertou súvisí neznesiteľná kritika voči všetkým a všetkému, hlavne však k sebe.) Snažme sa dieťaťu pomôcť zorientovať sa v sebe, podporme rozvoj sebapoznania, zaujímajme sa oň, vnímajme jeho vnútorné motívy správania. Často je navonok nevhodné správanie spojené s vnútornou neistotou, ktorú prežíva, nemalý vplyv na správanie majú aj výrazné hormonálne zmeny.

- postupná a nevyhnutná **separácia od svojho detstva a závislosti na rodičoch, cesta k sebestačnosti** (V minulosti sa s dospievaním spájali rituály, ktorých úlohou bolo „previesť“ dieťa z detstva do dospelosti, k samostatnosti, dodnes sú v určitých spoločenstvách zaužívané.)

- **vybudovanie si kvalitných vzťahov** s rovesníkmi, vybudovanie si **svojho postavenia** v skupine... (Byť prijatý, byť uznaný, byť obdivovaný, byť niekým, toto sú veľmi dôležité potreby dospievajúceho. Občas, práve kvôli uznaniu sú schopní prekročiť prirodzené hranice a limity- fajčenie, alkohol, malé krádeže, len aby „zapadli“ do skupiny.)

Ak sme si vedomí týchto potrieb, je celkom logické, že vyhrotené situácie a konflikty s deťmi v tomto vekovom období sú prirodzené a dokonca žiaduce. Musíme mať na zreteli, že dieťa si **obraz o sebe** tvorí na základe toho, **ako sa k nemu správa najbližšie okolie**. Dospievajúci mladý človek je, aj keď sa to nezdá,

nadmieru **citlivý a krehký**. Všeobecne sa dnešnej generácii mladých prisudzuje charakteristika náročných a krehkých bytostí. Je to zásluhou nás, rodičov, nadmierou ochranárskej výchovy, materiálneho zabezpečenia, na druhej strane dospievajúci majú deficit v **schopnosti zvládať nároky a nepohodlie života**, prispieť vlastnou vynaloženou energiou **k dosiahnutiu vlastných cieľov**. Neprenášať celú zodpovednosť na rodičov. Nemyslíme tým iba materiálne zabezpečenie, ale aj schopnosť riešiť konflikty, postaviť sa za seba, vedieť vychádzať s inými, mať kvalitné vzťahy, postupne si budovať sebestačnosť a samostatnosť.

Svojim správaním voči dieťaťu dokážeme veľa. Buď jeho **sebahodnotu**, ktorú si tak veľmi potrebuje budovať **upevníme a dáme mu pevné základy**, alebo ju výrazne **narušíme** a ono bude ešte dlho balansovať v neistote, ktorú bude často prekrývať navonok nadneseným, arogantným a agresívnym správaním. **Dospievajúci chce niečo znamenať**. Ak ho sústavne kritizujeme, bude hľadať iné spôsoby, ako si pozornosť a rešpekt zabezpečiť. Alebo, stane sa submisívnym, málo sebavedomým, poslušným, ustráchaným, zbaveným vlastných životných snov a cieľov. **Berme do úvahy potreby dospievajúcich a jednajme s nimi s rešpektom a úctou.**

Čo môžeme pre svoje dospievajúce dieťa a náš vzťah urobiť?

Skúsme sa na to pozrieť inou optikou. Ako rodičia máme obdobie dospievania, dúfam :-), úspešne za sebou. **Sme, (teda, mali by sme byť) emočne, racionálne a sociálne zrelí, stáli, sme predsa dospelí. Naša sebahodnota, sebaúcta a schopnosť sebareflexie je v poriadku.** Teraz si predstavte, že ste dospievajúci mladý človek, ktorý je práve v konflikte s rodičom, akým ste dnes vy. Používa tie isté slová, neverbálne prejavy.

Je to v poriadku?

Ste schopní dospelého človeka na druhej strane rešpektovať?

Aký dojem z neho máte?

Čo si na ňom ceníte?

Je niečo, čo vám „lezie na nervy“?

Čo je to? Čo by mohlo byť lepšie, efektívnejšie?

Zaujíma sa o vás dostatočne?

Alebo skôr „ide svoje“?

Na základe odpovedí na tieto otázky ste si uvedomili, ako pravdepodobne, ako dospelý rodič, v konflikte s dieťaťom pôsobíte. Ak ste spokojní, gratulujem :-). Ako zrelý dospelý ste **identifikovali konflikt**, zistili, v čom je **problém** a hľadali ste

riešenia s prihliadnutím na obe strany sporu, s **úctou a rešpektom** voči sebe a druhej strane, a pravdepodobne ste dospeli k vzájomnej dohode, a spokojnosti.

Lenže, poniektorých z nás mohli vo chvíli, keď konflikt exceloval, pochytiť hocaké nepríjemné pocity. **Zúrivosť, hnev, pocit bezmocnosti, alebo nadradenosti, prudká reakcia** na to, že **okolnosti nie sú podľa vašich predstáv**, čo sa prejavilo vašim krikom, povýšenectvom skrz rodičovskej authority, alebo vzťahovačným správaním. Urazili ste sa, začali ste sa vyhrážať, alebo sa vás to dotklo tak, že ste stíchli, možno ste sa v bezmocnosti rozplakali a nevedeli ste ako a kam....asi si viete predstaviť, ako v takejto chvíli pôsobíte na vaše pubertálne dieťa... Nie, toto nie je spôsob dospelej komunikácie. Vráťte sa na začiatok článku a prečítajte úvodné vety... **nie je vo vašich silách lámať a nútiť iného človeka, aby sa správal podľa vašich predstáv.** Radšej to ani nechcete. Perspektíva poslušného dieťaťa do budúcnosti, nie je veľkou devízou, rovnako, ako jeho redukované sebavedomie a sebaúcta. Nech sa hnevá, vzdoruje, oponuje, je to v poriadku.

Vy ste dospelý rodič, vy to „ustojíte“ a budete efektívni pre seba i dieťa.
Ako začať?

- 1. ZASTAVTE SA, nadýchnite sa, uvedomte si, čo sa v danej chvíli deje vo vás a čo okolo vás. Bud'te všímaví.**
- 2. POMENUJTE SVOJE EMÓCIE, čo teraz cítite, kde v tele to prežívate?**
- 3. Aké MYŠLIENKY vám bežia hlavou? Uvedomte si, čo v tejto chvíli robíte.**
- 4. Čo POTREBUJETE? Čo by ste si v tejto chvíli želali?**
- 5. VYSLOVTE to s pokojom a nadhľadom.**

... čo sa udialo? Ako reagovala druhá strana? Ako ste sa cítili vy? Aký vzor ste druhej strane poskytli? Čo sa druhá strana aj vďaka vám naučila? Možno ste neuspeli 100%-ne, ale minimálne ste sa prejavili ako **človek prejavujúci rešpekt sebe i druhým.** Toto je cesta k riešeniu konfliktov. V prvom rade ošetríte vzťah, prejavte rešpekt, dôstojnosť, úctu. Ak bude v poriadku náš vzájomný vzťah s dieťaťom, pravdepodobne aj vzniknuté konflikty a problémy budeme zvládať efektívnejšie...

„Deti nikdy neboli dokonalé v počúvaní svojich rodičov, vždy však boli dokonalé v ich napodobňovaní.“ (I. Štúr)

... opäť raz zisťujeme, že výchova dieťaťa a riešenie kritických situácií je vo veľkej miere o sebvýchove rodiča. O práci na sebe, o vlastnom seba prijatí, o úcte k sebe, rešpekte k sebe, našich vlastných potrebách, ktoré v danej chvíli máme... úprimne si priznajme, čo prvé nám v konfliktnej situácii napadne, myslíme v prvom rade na potreby dieťaťa, alebo seba? Myslíme primárne na to, čo sa práve teraz deje v našom dieťati, alebo myslíme na naše nepohodlie? Vždy musíme začať od seba. Ak budeme v pohode my, vytvoríme priestor pre to, aby sme pochopili potreby našich detí a potom sa môžeme pustiť do riešenia konfliktov a napätých situácií.

*Mgr. Slavka Benková-Rybárová
sociálny pedagóg, CPPPaP Bardejov*