

KLUB NEROZBITNÝCH DETÍ

4. Vzťahy

V čom majú biomatky pravdu

Občas to naberá **črty náboženstva**. Pre mnohých sú praktiky biomatiek tou jedinou a právnou odpoveďou, **evanjeliom rodičovstva**.

Deti úplne najviac zo všetkého potrebujú **blízky vzťah**. Malé bábätká **potrebujú byť v náručí**. **Potreba ľudskej blízkosti** je pre bábätká **absolútne zásadná**.

V čom sa biomatky mýlia

Sears spropagoval **vzťahovú výchovu**. Medzi základné prikázania vzťahového rodičovstva zaradil tieto tri veci: **dojčenie, nosenie, spoločné spanie a plienky**.

Vo veľkom sa tu **zamieňajú cieľ a prostriedky**.

Na čo sa zamerať

Ako **dlho byť na materskej**. Dôležité je nielen to, čo a ako robiť, ale aj **ako dlho**. Veková hranica, po ktorú sa dieťa nepotrebuje motať nikde inde, len mame pod nohami, sú **tri roky**.

Ako pestovať vzťah s dieťaťom počas celého detstva

Len čo nastanú s dieťaťom problémy-**zle sa správa, je agresívne, bije súrodencov**-prvé miesto, kde treba hľadať nápravu, je **posilniť vzťah**. **Nájsť si viac času, viac ho počúvať, prejavíť viac lásky**. Nie vždy to stačí, ale ako prvá pomoc to funguje spoľahlivo. To preto, lebo **zlé správanie je spravidla výkrikom o pozornosť**.

Na to, ako si ten **vzťah vytvoriť a udržať**, ponúkame **dva tipy**:

- **Nepretrúšená pozornosť**. To, keď si k dieťaťu sadnete s celou svojou pozornosťou a celým svojim nasadením **a spoločne sa hráte**-len vy a ono-má v sebe nesmiernu silu. Najmä vtedy, ak sa dieťaťu prispôsobíte, ak sa dieťaťom dáte viesť. Kto si už niekedy vyskúšal vcítiť sa do myslenia dieťaťa a hrať sa s ním na jeho úrovni, vie, že to nie je ľahké. Ak 10-15 minút strávite s dieťaťom v jeho svete, z detskej izby vyjde iné dieťa-**milšie, kooperatívnejšie, pokojnejšie**. **Čas, ktorý deťom takto venujeme, ich premieňa k lepšiemu**. Je to preto investícia, ktorá v konečnom dôsledku kopec času ušetrí-vyhnete sa mnohým zdržaniam a hádkam. **Šetrí to čas, šetrí to nervy** a môže to ušetriť aj **kopec peňazí**-ak zvažujete návštevu psychológa. Predtým, ako začnete platiť psychológa, vyskúšajte dennú svojpomocnú terapiu spoločnou hrou.
- Druhým zázrakom, ktorý na **vzťah a celkovú pohodu** dieťaťa pôsobí ako jarné slnko na jaštericu, je **jašenie**. Deti sú fyzické bytosti a na to, aby niečo pochopili, potrebujú sa toho dotknúť a ohmatať si to. Nič neostane v hlave, čo neprejde rukami (Maria Montessori). A to aj vtedy, ak ide o lásku. Malé dieťa nerozumie, čo znamená, keď mu hovoríte „ľúbim ťa“, ale veľmi presne to pochopí, keď si ho **pritúlite** a keď sa cez jašenie a blbnutie spoja 3 veci, ktoré sú pre dieťa ako vzduch na dýchanie-**láska, pohyb a hra**.

Ako si zachovať zdravý rozum

Najzásadnejšia vec v rodičovstve je **nezblázniť sa**. Nezblázniť sa z túžby po vlastnej dokonalosti a dokonalej výchove, nezblázniť sa z množstva práce, nezblázniť sa z chaosu, ktorý vyrábajú deti a z pocitu, že nič nie je pod kontrolou. **Zachovať si prítomnosť a zdravý rozum** je prvý zákon, bez ktorého sa nič ostatné nedeje. Aby to však malo tie správne grády, treba ísť ešte o krok ďalej. A to dostať sa do stavu **vnútornej vyrovnanosti a radosti**. To, či je mama láskavá a usmiata víla, alebo zúrivá strapatá prišera, ovplyvňuje všetko ostatné-**deti, manželstvo, domácnosť**.

Aby manželstvo a celý rodinný život dobre fungovali, je kľúčové sa z toho chaosu nejako vymotať. Nie je pritom úplne nutné, aby večný mier a harmónia nastávali na 100% času. Keď vám rupnú

nervy, treba sa **ospravedlniť a poprosiť o odpustenie**. Nie je cieľom dosiahnuť dokonalý stupeň osvietenia, ale aby celková atmosféra v maminom vnútri aj domácnosť viac pripomínali slnečný deň s vánkom ako temnú noc.

Ako sa k **vnútornej rovnováhe** prepracovať je veľké tajomstvo. Aby sme to dosiahli, je dôležitý **spánok**. Tým, že sa mama vyspí, sa totiž odstráni podstatná prekážka, ktorá jej bráni, aby žiarila. Vyriešiť spánok tak, aby ho mama mala aspoň minimum, je prioritou. Bez toho sa žiadna vnútorná spokojnosť konať nebude.

Druhý krok je vymyslieť nejakú **kreatívnu aktivitu-ručné práce**. Veľkú zmenu v životnom pocity spraví aj obyčajná **prechádzka**.

Oddych, čas pre seba a kreatívne aktivity k životnej pohode veľmi pomáhajú. Je to **postoj k životu**. Máme na výber. Buď pôjdeme životom ubití, alebo s radosťou. Obrovský chaos a starosti, na ktoré je málo hláv a rúk, treba len **priať**. A s ním aj **obetu**, ktorú to vyžaduje a ktorá nie je malá. Aj tu máme na výber. **Služba** sa dá robiť dvojako-buď s pocitom trpkosti, alebo s nadhľadom.

Ako pestovať rodinu

Mama je kľúčová osoba, ktorá drží rodinu, ktorá jej dáva tón a od ktorej deti nasávajú to, čo v nej je-nervozitu či pokoj.

Rodina bude súdržnejšia vtedy, ak bude **spolu tráviť čas**. Ako by mali vyzerajú **spoločné aktivity? Začnite jedlom. Spoločná večera** je najjednoduchší **rituál**, ktorý sa dá urobiť každý deň. Deti sa pritom učia jesť, stolovať a získajú vitamíny a doživotné návyky na zdravé stravovanie.

Je dobré **spolu tráviť čo najviac času** (nedelné jašenie v posteli, čítanie kníh, spoločné hry, výlet do lesa, opekačka, bicyklovačka). Deti **silne potrebujú slobodu a voľnosť** a hlavne **pozornosť svojich rodičov**.

Ako nájsť dobrú komunitu

Vychovávať dieťa má **celá dedina**. Dieťa má tak spoločnosť **iných ľudí**. Rodičia by sa mali oslobodiť od pocitu, že všetko musí robiť mama sama. Treba vyhľadávať babky, kamošky, susedy, ihriská, materské centrá, rodinné kluby, stretká. Prospeje to nielen mame, ale aj deťom. Vyhľadávať spoločnosť iných detí je podstatnou súčasťou mláďacieho programu detí. Deti sa **od rodičov učia najzásadnejšie veci**, ale množstvo **podstatných vecí sa učia od seba navzájom**. Ako sa presadiť, ako sa ozvať, ako sa pohádať a ako sa udobriť, ako sa deliť, ako sa dohodnúť. Je to kurz, na ktorom potrebujú deti tráviť hodiny a hodiny. Súrodenci sú ten najlepší trenážer.

Nie je však jedno s akou svorkou budú vaše vícatá behať. Najlepšie by bolo aby to boli deti z rodín, ktoré dávajú dôraz na **tie isté hodnoty, ktoré preferujete aj vy**. Vtedy sa efekt znásobí a deti sa potiahnu. Jedna z kľúčových vecí, ktorú potrebujú dnešní rodičia vyriešiť, je toto: **ako dostať svoje deti k deťom z podobne zmýšľajúcich rodín. Ako viesť deti k hodnotám, hraniciam, umeniu a hľadaniu vlastných vnútorných zdrojov?** To sú otázky rovnako dôležité, ako nájsť vhodnej škôlky. Niekedy je najlepšie si **vlastnú dedinu vytvoriť**.

Tajomstvo dobrého života

To, že ľudia potrebujú k svojej **spokojnosti dobré vzťahy**, vieme všetci. Pre duševnú rovnováhu ich potrebujeme viac ako čokoľvek iné, súdiac podľa toho na čo míňame energiu, po čom túžime a do čoho investujeme. Namiesto zháňania čo najväčšieho balíka peňazí a mánia na kariéru, by sme mali preto viac rozmyšľať, ako **zlepšiť svoje obyčajné ľudské, rodinné a priateľské spolunažívanie**. Výskum ukázal, že jediný faktor, od ktorého sa odvíjalo, či bol človek **zdravý a spokojný, boli dobré vzťahy**. Štúdia ukázala tieto **tri závery**:

- Vzťahy sú pre človeka a jeho zdravie naozaj, naozaj podstatné. Tí, ktorí mali **dobrú a širokú sieť vzťahov-s rodinou, priateľmi a komunitou, boli šťastnejší, zdravší a žili dlhšie**.
- Nejde len o to, akú veľkú sieť vzťahov človek má, ale aj o to, **aké kvalitné tie vzťahy sú**. Ak niekto žije uprostred ozaj dobrého vzťahu, prekvitá.

- **Dobré vzťahy chránia nielen fyzické zdravie, ale aj mozog.** Tí ľudia, ktorí mali **dobré vzťahy**, mali na staré kolená omnoho menšie problémy s pamäťou a demenciou.

Čo to poznanie znamená pre výchovu detí?

- **Jednu pre prítomnosť**-a to, že deti pre svoje momentálne **dobré zdravie a životnú pohodu** naozaj potrebujú **láskyplné rodinné prostredie**.
- **Druhú pre budúcnosť**-deti sa potrebujú naučiť, **ako sa to robí. Ako tie vzťahy vytvárať, ako ich pestovať, ako riešiť problémy, ako dobre komunikovať.** Toto je tá **klúčová zručnosť**, ktorú dieťa bude vo svojom živote potrebovať viac ako čokoľvek iné.

Dokonalí rodičia sú tí s chybami

Ak je problém s dieťaťom, psychológ potrebuje rodiča. To, ako sme zažívali spracovanie stresu v prvých mesiacoch, rokoch života, je určujúce pre to, ako sa s ním budeme vyrovnávať v dospelosti.

Obdobie, počas ktorého zažívalo dieťa **neistotu, ovplyvní vývin jeho mozgu**. Môže sa stať, že maminka nemohla byť úplne k dispozícii, lebo sama spracovávala nejaký psychický problém. A aj keď sa z toho neskôr dostane, to problémové obdobie môže **dieťa poznačiť**. Čím skorší je ten nepriaznivý zážitok-že chýbali láskyplné vzťahy, tým ťažšie sa to dá napraviť. Mozog dieťaťa je najzraniteľnejší pri malom dieťati.

Keď bolo dieťa na nejaký čas odlúčené od mamy (1-2 dni), cítiť to na deťoch-majú **pocit neistoty**. Dôležité je, aby dieťa dostávalo **pozornosť a lásku konštantne**, nie raz áno a raz nie.

Cieľom je, aby sa raz v dospelosti ten človečik od nás odseparoval a **žil dobrý život, bol dobrým partnerom, dobrým rodičom**.

Rodič je bezpečná vzťahová základňa, na ktorej sa vybuduje **dôvera v ľudí a dôvera v svet**. Dieťa potrebuje, aby bol jeho rodič **pevný a istý**. Najdôležitejšie je napojiť sa na dieťa, nič hlbšie neexistuje. Ak dieťa necíti **pocit bezpečia**, odpája sa od nás, je bezradné, mozog zaplavujú **stresové hormóny**, ktoré **nepodporujú zdravý vývin dieťaťa**. Ak sme boli k dispozícii **dobrym spôsobom a konzistentne**, tak deti nás majú v hlave, majú nás v sebe. Najviac zo vzťahovej tekutiny sa nám odleje vtedy, **keď nás dieťa potrebuje a my tam nie sme**.

Je dôležité **prevziať zodpovednosť za svoje emócie**. Dieťa za ne nemôže, aj keď ich môže spustiť. Tie emócie sa vždy týkajú našich potrieb, ktoré neboli uspokojené, a my ako dospelí máme povinnosť sa o ne postarať.

Aj voľné **dennodenné rozprávanie** je veľmi dôležité.

Dôležitá je **nulová tolerancia voči násiliu vôbec**. To je nevyhnutná podmienka toho, že o potreby všetkých v rodine je postarané. A to platí aj na **krik**. Veľa rodičov je v pasci **kriku a ziapania na deti**. To nie je dobré pre nikoho, ani pre deti, ani pre rodiča.

Empatiu pre druhých môžeme získať tak, že sa **dobre vyspíme, máme koničky, nemáme len povinnosti, ale budujeme si zázemie, o ktoré sa môžeme oprieť**.

Veľa problémov sa vyrieši len tým, **že sme k deťom dobrí, tým sa ich správanie zlepší**.

Ak niečo robíme zle, musí nastať **seba odpustenie**, pretože ak viem, že sa niečo dá robiť lepšie, tak nevyhnutne príde čas, keď si poviem: „Preboha, to som stále robil zle?“