

Niekedy sa nám zdá, že keď deti postrkujeme, aby podávali lepšie výkony alebo sa lepšie učili, pomáhame im tým. Avšak oveľa lepšie výsledky dosiahneme, ak im podáme pomocnú ruku v tom správnom okamihu ich vývoja. A to nielen kvôli samotnému učeniu, ktoré pre ne bude týmto spôsobom určite oveľa zábavnejšie, ale hlavne preto, že deti si tak budú oveľa istejšie tým, ako zvládli nové zručnosti, pretože budú mať pocit, že ich získali úplne samé. Americký psychológ David Elkind súhlasí. Deti, ktoré rodičia napríklad nútia skôr čítať, na tom spočiatku budú lepšie ako ich rovesníci. Tento rozdiel sa ale za niekoľko rokov zrovná – a za akú cenu? Deti nútené k nejakej činnosti vykazujú v dlhodobom horizonte vyššiu úroveň úzkosti a nižšie sebavedomie.

V Amerike nájdete nekonečné množstvo kníh na tému, ako znížiť či redukovať úzkosť a stres. Stres treba odbúrať za každú cenu, najmä u detí. Veľa rodičov nad svojimi deťmi neustále poletuje a snažia sa byť pripravení ich vždy okamžite ochrániť. Väčšina z nás zatarasila schodisko a všetko, čo i len vzdialene pripomína potenciálne nebezpečenstvo, zamyká mimo ich dosahu. Keď to neurobíme, máme pocit, že sme zlí rodičia. A skutočne, odsudzujeme a sami sme odsudzovaní ostatnými, keď nerobíme dosť, aby sme deti ochránili. Dnešná doba vyžaduje také množstvo ochranných zariadení a pomôcok, že je div, ako to deti zvládli prežiť napríklad pred dvadsiatimi rokmi.

Nielenže chceme svoje deti ochrániť pred stresom, ale tiež chceme posilňovať ich sebadôveru a pocit, že sú výnimočné. Štandardnou metódou v tomto smere je chvála, niekedy aj prehnaná a aj za nepatrné úspechy. Lenže sa môže stať, že im v snahe povzbudiť ich sebaistotu a znížiť stres pripravujeme do budúcnosti pôdu pre ešte väčší stres. Keď posilňujeme ich sebaistotu namiesto sebaúcty, je to ako stavať pekný dom na zlých základoch. Odolnosť si nevypestujú tým, že sa stresu budú vyhýbať, ale tým, že sa naučia, ako ho skrotiť a ovládnuť.

Ak nenecháme naše deti dostatočne sa hrať, pripravujeme ich o schopnosť regulovať stres. Dáva to zmysel. Len sa pozrite von na deti, čo visia na preliezačkách, lezú po stromoch alebo skáču dolu z vyvýšených miest. Skúšajú si tak nebezpečné situácie a nikto nevie lepšie ako ony samy, akú presne vysokú dávku nebezpečenstva zvládnu. Je veľmi dôležité, aby mali pocit, že nad zvládnuteľnou dávkou stresu majú samy kontrolu. To im samo o sebe dáva pocit, že majú kontrolu aj nad svojím životom. Mláďatá zvierat, vrátane primátov, to robia úplne rovnako. Úmyselne sa vystavujú nebezpečným situáciám. Skáču zo stromu na strom, s otočkami a premetmi a sťažujú si pristátie na zem. Zisťujú tak, čo je strach a učia sa s ním vyrovnávať.

Tipy, ako sa hrať

1. Vypnite sa

Vypnite televíziu aj všetku

elektroniku! Základnou zložkou hry, ktorá má mať pozitívne účinky, je predstavivosť.

2. Obklopte ich podnetným prostredím

Štúdie preukázali, že prostredie, ktoré rozmanitým spôsobom stimuluje naše zmysly, v kombinácii s hrami povzbudzuje rast mozgovej kôry. Prostredie plné rôznorodých materiálov, ktoré stimulujú všetky zmysly – zrak, sluch, hmat a tak ďalej – podporuje počas hry rozvoj mozgu.

3. Využite umenie

Keď sa deti zaoberajú výtvarnou činnosťou, ich mozgy rastú. Tým pádom im neukazujte, ako na to, len vytiahnite výtvarné potreby a nechajte ich spontánne tvoriť.

4. Nechajte ich preskúmať vonkajší svet

Veźmite ich von, ako najčastejšie to ide, nech sa hrajú v prírode – v lese, v parku, na pláži, kdekoľvek. Skúste nájsť bezpečné miesto, kde im môžete bez starostí dať voľnosť a nechať ich preskúmavať okolie. Pri takýchto príležitostiach môžu skutočne využiť svoju predstavivosť a baviť sa.

5. **Skombinujte deti rôzneho veku** Skúste dať svoje deti do skupinky detí rôzneho veku. Posilníte tým zónu najbližšieho vývoja. Deti sa navzájom podporujú v učení a jeden druhému pomáhajú prirodzene dosiahnuť nové úrovne. Týmto spôsobom sa deti učia byť ako hlavnými aktérmi hry, tak spolupracovať so staršími deťmi. Pri hre sa učia byť jej účastníkmi aj vyzývateľmi. Deti sa tiež učia schopnostiam sebaovládania a vyjednávania, ktoré sú pre život také dôležité.

6. **Dajte im slobodu a zabudnite na pocit viny.**

Deti nepotrebujú aktivity vymyslené dospelými ani žiadne zvláštne hračky. Čím viac im umožníte, nech sa hrajú podľa seba, zapoja vlastnú predstavivosť, a hlavne sa zaobídu bez vašej pomoci, tým lepšie im to pôjde. Zručnosti, aké sa tým učia, sú na nezaplatenie. Robíme si také veľké starosti, koľkých organizovaných aktivít sa zúčastňujú a čo sa učia, až zabúdame, aké dôležité je nechať ich len tak sa hrať. Prestaňte sa cítiť previnilo a myslieť si, že nechať deti voľne sa hrať znamená nebyť dobrým rodičom. Voľná hra je presne to, čo im chýba!

7. **Myslite to vážne**

Ak sa chcete hrať so svojimi deťmi, musíte to myslieť stopercentne vážne. Nebojte sa, že pri tom budete vyzerat' hlúpo. Nechajte ich, nech vás vedú. Prestaňte sa starať o to, čo o vás myslia ostatní, alebo o to, čo si o sebe myslíte vy sami. Zostúpte na ich úroveň, a ak je to pre vás príliš ťažké, povoľte aspoň na dvadsať minút denne. Aj chvíľka hrania na úrovni vašich detí je pre ne viac ako akákoľvek kúpená hračka.

8. **Nechajte ich, aby sa hrali aj sami**

Vedieť hrať sa sám je pre deti nesmierne dôležité. Keď sa hrajú s hračkami, je to ich spôsob spracovania nových zážitkov, konfliktov a každodenných udalostí v ich živote. Svojou hrou plnou fantázie a predvádzaním rôznych hlasov si prehrávajú situácie, ktoré sa odohrávajú v ich svete, čo má vysoko terapeutický účinok. Nehľadiac na skvelý vplyv na rozvoj ich fantázie a predstavivosti.

9. **Vyrobte im prekážkovú dráhu** Skúste deťom vyrobiť malú prekážkovú dráhu s použitím stoličiek, matracov alebo čohokoľvek iného. Vytvoríte tým pre ne prostredie, v ktorom sa môžu hrať a rozvíjať svoju predstavivosť. Nechajte ich, nech sa hrajú, lezú, objavujú a pretvárajú – a buďte v pokoji.

10. **Zapojte ostatných rodičov** Propagujte hnutie za zdravé hranie a zapojte aj ďalších rodičov. Čím viac rodičov ho začne praktizovať, tým viac detí sa spolu môže voľne hrať a užívať si „nedospelácke“ aktivity. Pediatri v Spojených štátoch spísali pokyny, ktorými sa snažia presvedčiť rodičov, že hranie je zdravé. Pre deti je nesmierne prínosné, malo by sa podporovať a mali by ste o tom hovoriť s ostatnými.

11. **Skúste chvíľu počkat', kým zasiahnete**

Pokúste sa príliš rýchlo a tvrdo neodsudzovať ostatné deti a nezasahovať do hry, pretože chcete chrániť tie svoje. Niekedy je možnosť naučiť sa, ako si poradiť so zložitejšími deťmi, tou najcennejšou lekciou sebaovládania a húževnatosti.

12. **Nechajte to tak**

Nechajte svoje deti, nech si veci vyskúšajú sami. Keď pocítite potrebu ich „zachrániť“, zastavte sa a zhlboka sa nadýchnite. Pamätajte, že vaše deti sa práve učia najdôležitejšie zručnosti pre život.

Takže ak nabudúce uvidíte svoje deti, ako visia dolu hlavou niekde na vetve stromu, skáču po skalách alebo sa naoko bijú so svojimi kamarátmi a budete chcieť zasiahnuť, aby ste ich ochránili, pamätajte, že sa týmto spôsobom učia, akú veľkú záťaž znesú. Keď sa hrajú v skupine, v ktorej sú aj komplikované deti a vy ich chcete chrániť, nezabúdajte, že sa tým učia sebaovládaniu a schopnosti vyjednávať s rôznymi typmi osobností a udržať tým hru pri živote. Testujú si tak vlastné zručnosti a pritom rozvíjajú svoju schopnosť prispôbiť sa situácii. Čím viac sa hrajú, tým sú odolnejšie a sociálne zdatnejšie. Je to veľmi prirodzený proces. Umenie hrať sa, čiže leg godt, je základným stavebným prvkom pre budovanie šťastného života.

Pre Dánov začína číra autenticnosť pri pochopení vlastných emócií. Ak naučíme deti rozoznávať a prijímať skutočné pocity, dobré aj zlé, a konať v súlade s vlastnými hodnotami, neporazia ich žiadne problémy alebo drsnejšie životné obdobie. Budú totiž vedieť, že konali podľa toho, čomu verili. Spoznajú vlastné hranice a budú ich rešpektovať. Tento vnútorný kompas, naozajstná sebaúcta založená na hodnotách, sa potom stane tým najmocnejším sprievodcom ich životom, ktorý odolá všetkým vonkajším tlakom.

Sebaklam nás môže zmiať, pretože kvôli nemu ignorujeme svoje skutočné pocity a volíme na základe vonkajších vplyvov skôr ako na základe toho, po čom my sami skutočne túžime. V živote nás to môže zaviesť tam, kde vlastne vôbec nechceme byť. Takto končíme nešťastní. Je to tá chvíľa, keď sa ľudia zastavia a povedia si: „Moment, toto som skutočne chcel? Alebo som si len myslel, že by som to mal chcieť?“ Oproti tomu vaše rýdze ja hľadá vo vašom srdci aj vo vašich inštinktoch, čo je dobré pre vás a pre vašu rodinu a nebojí sa toho držať. Dovolí vám, aby ste nestratili zo zreteľa svoje emócie a konali podľa nich, namiesto toho, aby ste ich pochovali niekde hlboko v sebe, alebo sa ich snažili nevnímať. K tomu je potrebná odvaha aj sila, ale bohato sa vám to oplatí. Je dokázané, že keď človek koná tak, aby dosiahol nejaký podstatný, rýdzi cieľ, ako zlepšiť vzťahy alebo sa venovať koníčku, ktorý má naozaj rád a nielen nejaký povrchný cieľ, ako kúpiť si nové auto, vytvára tým skutočnú životnú pohodu.

To znamená, že keď chcete väčší dom alebo viac vecí, alebo mať deti zapísané do tých správnych krúžkov, možno ste sa chytili do pasce sebaklamu. Ďalšie pasce sú, ak nútite deti, aby plnili vaše sny alebo sny niekoho iného, namiesto aby ste počúvali ich túžby a rešpektovali jedinečné tempo ich rastu a vývoja. Ak sú deti pod veľkým tlakom a príliš chválené, môžu sa naučiť robiť veci nie pre vlastné uspokojenie, ale kvôli tomu, ako vyzerajú navonok, čo sa tiež môže stať ich základným nastavením pre zvyšok života. Ich snahy tak môžu ďalej smerovať najmä za povrchnými cieľmi – za vonkajšími vecami, ktoré potrebujú na to, aby sa cítili šťastné. Podľa mierky niektorých ľudí je to cesta k úspechu, ale nemusí im nutne priniesť pocit hlbokého šťastia ani životnej pohody, po ktorom všetci toľko túžime.

Ak sa držíme v ľuďoch toho dobrého a rozlišujeme človeka a jeho činy, svoje deti tým učíme, že im odpustíme, keď sa samy nesprávajú správne.

Ak ľuďom veríme a vieme odpúšťať, učíme tým aj svoje deti, že odpustíme aj im, keď urobia niečo zlé. Ak trváme na tom, že chybiť je ľudské a že napriek tomu, čo sa stalo, na tom vidíme aj niečo pozitívne, naše deti na seba tiež nebudú také tvrdé, keď sa im niečo nepodarí.

Ďalším spôsobom, ako prerámovvať situáciu, je použiť humor. Rodič neignoruje skutočnosť, že sa dieťaťu niečo nepodarilo. Vezme to na vedomie, ale s humorom mu ukáže, že by

situácia mohla byť oveľa horšia, a zároveň ho nasmeruje k pozitívnym pocitom, aké prežívalo pred týždňom. Takto vyzerá správanie realistického optimistu. Uvedomujete si, aká je realita, ale stále môžete obmedziť zbytočne negatívne slová a prostredníctvom humoru alebo s odkazom na inú príležitosť sa zamerať skôr na príjemné pocity.

Tipy ako prerámovávať

1. Vnímajte svoju negatívu

Cvičte sa v sledovaní vlastných negatívnych myšlienkových vzorcov. Len si ich všimajte a skúste odhaliť, ako často sa na situáciu pozeráte negatívne. Skúste sa na veci, ktoré vás rozčuľujú, z ktorých máte strach alebo vám robia starosti, pozrieť z iného uhla.

2. Trénujte prerámovanie

Všetko, čo na sebe, na svojej rodine či na svojich obavách vnímame negatívne a rovnako tak o tom aj hovoríme, sa priamo prenáša na naše deti. Dajte sebe aj im dar umenia prerámovania a pomôžte im vedieť sa lepšie vyrovnávať s životnými vzostupmi a pádmi.

3. Používajte menej obmedzujúci jazyk

Menej súdte a prejavujte viac tolerancie.

4. Skúste externalizačný jazyk: Oddel'te konanie od osoby Namiesto toho, aby ste povedali „Je lenivá“ alebo „Je agresívny“, skúste to vnímať ako vonkajší problém, nie niečo vrodené. „Práve ju premožla lenivosť“ či „Má svoje agresívne chvíľky“.

5. Prepíšte príbeh svojho dieťaťa na láskyplnejšie rozprávanie

Skúste sa zamerať na pozitívne stránky správania svojho dieťaťa. Vďaka tomu získajú pocit, že si ich ceníte za ich jedinečnosť namiesto toho, aby ste im dávali negatívne nálepky. Prepíšte negatívne závery o svojej identite a identite svojich detí a oddel'te pritom správanie od človeka.

6. Podporujte ich tým, čo hovoríte Svojim deťom pomôžete tým, že budete miesto obmedzujúceho jazyka používať skôr ten podporný. Klad'te im otázky, ktoré im pomôžu spoznať ich emócie, ktoré viedli k nejakému konaniu. Pomôžte im spoznať ich zámery aj motívy ostatných, aby pochopili, ako sa dostať zo zložitých situácií.