



Počas života naše deti ovplyvní množstvo ľudí, vecí, situácií či udalostí. Napriek všetkému však najväčší vplyv na ich život vždy budeme mať my, rodičia. Spôsob, akým deti vychovávame, sa odrazí v ich budúcom konaní, prežívaní, v životných úspechoch aj neúspechoch. Z jedného výskumu dokonca vyplynulo, že práve rodičia zakladajú u detí pocit „žijem šťastný život“ alebo, naopak, pocit „môj život je nešťastný“, ktorý ich sprevádza v dospelosti. A aby toho nebolo málo, vo veľkej miere rodičia ovplyvňujú (hoci nepriamo) aj to, akého partnera si dieťa vyberie a aké situácie si pritiahne do života. Preto je namieste, aby sme sa zamysleli nad tým, akú úlohu zohrávame v živote našich detí.

# AKO VYCHOVÁVAME SVOJE DETI 1)

## MAMA A SYN

## MAMA A DCÉRA

od prírody isté danosti, ktoré vo veľkej miere rozhodujú o tom, aký bude ich vzťah k matke a k otcovi, čo si od nich vezmú, čo ich bude „tvorovať“. A práve o tom sme sa zhovárali so psychologičkou Mgr. Denisou Maderovou, ktorá pracuje s deťmi aj dospelými v zdravotníckom centre Hippokrates a v súkromnej psychologičkej poradni Sunrise v Bratislave.

dieťa 9 mesiacov v brušku, je s ním viac spojená, prepojená. Aj po pôrode minimálne prvých 6 mesiacov života má dieťa stále pocit, že je s matkou spojené, lebo s ňou žije v silnej symbióze. Až okolo 7. - 8. mesiaca prichádza obdobie separačnej úzkosti, keď sa dieťa postupne oddeľuje od matky a začína sa vnímať ako samostatná bytosť,“ vysvetľuje psychologička Mgr. Maderová.

### MAMA = POCIT BEZPEČIA

Kedysi platilo, že mama je vo výchove úzkostlivejšia, stará sa najmä o to, aby dieťa malo plné bruško, bolo čisto oblečené, správne sa vyvíjalo, učilo sa rozprávať, nechorľavelo a vyhýbali sa mu úrazy. Otec zase deťom otváral svet, oboznamoval ich s dobrodružstvom a rizikom. Otázne však je, či to platí aj dnes vzhľadom na to, že mužské a ženské role sa dost zmenili, napríklad je bežné, že mamy si budujú kariéru a čoraz viac otcov ostáva s deťmi doma.

„Tradičné role muža a ženy sú vo výchove prítomné aj v súčasnosti. Sú nám totiž prirodzene dané od prírody. Žena je matkou a má psychické predpoklady na to, aby bola viac starostlivá, spoluprežívanie matky s dieťaťom je silnejšie a napokon aj vzťahová väzba sa odvíja od vzťahu matka – dieťa. Keďže mamička nosila

Na začiatku zrodzenia každého nového života sú mama a otec. Žena a muž. O rozdielnosti oboch pohlaví sa popísalo tisíce kníh. A práve táto odlišnosť sa prejavuje aj vo výchove. Nehovoriac o tom, že odlišné sú aj deti. A nielen v tom, že jedno dobre spinká, krásne papá, usmieva sa na svet, kým druhé ponocuje, odmieta jesť a ešte k tomu aj neustále reve, ale tiež v tom, že jedno je chlapec a druhé dievča. Ak by ste tu chceli namietat niečo o rodovej rovnosti, poviem vám jedno – tá platí na rozdiely, ktoré v priebehu evolúcie vytvoril človek. Tie, ktoré do nás vštepila matka Príroda, ani feministky nikdy nezrovnajú. Skrátka, žena a muž majú od prírody rozdielne danosti, ktoré uplatňujú aj pri výchove svojich detí. No a chlapček či dievčatko, ktorí sa im práve narodili, majú tiež

Ako hovorí, mama dáva dieťaťu pocit bezpečia a istoty. „Mala by byť plne prijímajúca a akceptujúca dieťaťko. Pretože keď sa dieťa narodí a opustí maternicu, očakáva, že bude mať tie isté podmienky, ako malo v nej – teplo, ticho, potravu, kontakt s matkou. Presne toto potrebuje, aby sa aklimatizovalo na podmienky bežného sveta. My, dospelí, by sme mali zabezpečiť jeho potreby, nie však len tie primárne, ako je jedlo, ale aj duševné, ako je to, že sa z dieťatka tešíme, prihovárame sa mu, máme s ním očný kontakt a dotýkame sa ho. Objímanie a hladkanie sú pre správny vývin dieťatka nesmierne dôležité, a to mu v prvých dňoch najviac zabezpečuje matka. Vychádza to prirodzene zo ženskej roly.“

Dodáva tiež, že centrom u žien, akým-si pomyselným ťažiskom a charakteristikou ženskosti je maternica. Ona nás robí ženami a najviac nás odlišuje od mužov. „Od nej sa odvíja ženskosť aj materskosť. Žena je od prírody predurčená na to, aby bola matkou, aby bola tá prijímajúca, objímajúca, bezpečná a s tým sa spája aj citlivosť alebo až úzkostlivosť, ktorú má mama určite väčšiu ako otec najmä preto, že je s dieťaťom úzko spojená a je s ním v neustálej interakcii. Úzkostlivosť v tomto prípade nevnímame ako chorobu alebo chybu, za predpokladu, že nie je nadmieru zvýšená.“

Práve so svojím strachom musia mamy neustále bojovať, aby ho neprenášali na dieťa a nebránili mu v poznaní a dospievaní. Je to dôležité v každom veku, no zvlášť v puberte. Vtedy musí dať mama dieťaťu najavo, že mu dôveruje a dovolí mu ísť z domu s kamarátmi, aby sa napríklad zabavilo. „Samozrejme, že matka sa o dieťa bojí celý život, ale musí mu dôverovať, že už niektoré situácie zvládne, lebo len tak môže dieťa v poriadku dospieť. Je dôležité, ako mama vnútorne prijme svoju úzkosť a strach. Deti vedia pochopiť, že rodič sa o ne bojí, ak to nie je o tom, že ich kvôli svojmu strachu neustále kontroluje a nič im nedovoľí. Je dobré im to správne vysvetliť a povedať – *Nechcem ťa kontrolovať ani to nie je o tom, že by som ťi neverila, ale mám o teba strach a aby som sa upokojila, potrebujem vedieť, kde si a kedy asi prídeš. Preto mi, prosím ťa, zavolaj.* Toto je dôležité, aby mama pred dieťaťom jasne pomenovala svoje pocity. Inak sa môže stať, že ono sa bude cítiť neustále kontrolované a bude to brať tak, že matka mu nedôveruje.“



### OTEC = KONTAKT SO SVETOM

A čo otec? „Samozrejme, aj otec si vytvára s dieťaťom silnú citovú väzbu, hoci ho nevniesol, ale dôležité je jeho spojenie so ženou počas tehotenstva, pôrodu a popôrodného obdobia. No aj keď je nadmieru starostlivý a dieťaťu sa snaží naplno venovať, do prvého roku života nemá naň až taký veľký vplyv ako mama. Matku v tomto období dieťa potrebuje predsa len o trochu viac. Aj preto sa niekedy oteckovia cítia byť odstrčení a môžu dokonca žiarliť, že dieťa preferuje mamu alebo sa hnevajú na ženu, že preferuje dieťa. Ale takto je to dané od prírody. Oteckovia sa však nemusia báť, ich čas čoskoro nastane. Už okolo 1,5 roka, keď prichádza obdobie prvého vzdoru, začína dieťa viac vnímať aj otca. Práve vtedy je zároveň veľmi dôležité, aby dieťa malo otca vedľa seba, zvlášť, ak je to chlapec, aby sa dokázalo identifikovať aj s mužskou rolou a mužským pohľadom,“ konštatuje psychologička Mgr. Maderová.

„Otcova energia je viac o sprostredkovaní kontakte so svetom. Mama dieťa objíma, ochraňuje, je citlivejšia, úzkostlivejšia a otec je jej oporou a pomáha jej prekonať strach, aby dokázala otvoriť svoju náruč a pustiť dieťa do sveta, aby mu dôverovala, že to zvládne a zároveň mu dala najavo, že to verí, že to zvládne. Keď má dieťa zhruba tri roky, začína chodiť do škôlky, socializovať sa, otec naplno preberá svoju rodičovskú rolu, ktorej základ je – spoznávať, kontaktovať, podporovať dieťa v súťaživosti, v dobrodružnosti, odvahe, v snahe prekonať prekážky a strach. Otec je ten, kto sa v živote dieťaťa viac spája s adrenalinom a viac sprostredkúva aj nie úplne bezpečný svet. Dôležité je, že dieťaťu pri takýchto aktivitách dôveruje, že to zvládne a zároveň pri ňom vždy stojí, je mu oporou, povzbudzuje ho a dieťa vie, že keby sa čokoľvek stalo, otec je stále tam,“ dodáva.

### MAMA JE PRVOU LÁSKOU SYNA

Môžete si tisíckrát povedať, že svoje deti budete vychovávať rovnako, predsa len sú tu isté odtienky prameniace z toho, či sa vám narodí dcéra alebo syn. Nechajme teraz bokom to, že mamy občas „zabudnú“ naučiť svojich synov žehliť alebo variť, kým dcéry to drilujú najneskôr od puberty. Poďme sa pozrieť skôr na to, čo všetko ovplyvňuje ich vzájomný vzťah.

„Tak, ako sa dievčatá v detstve viažu na otca, chlapci sa prirodzene viažu na maminky. V prvom období objavovania sexuality, ktoré sa tak isto nazývajú oiidipálnym obdobím, vo veku 3 až 6 rokov, je prvou láskou syna matka. Láska k mame u syna vždy zostane (neskôr sa premení viac na úctu), pretože chlapci sú prirodzene veľmi fixovaní na mamu. Je na nej, aby o tom vedela a uvedomila si to, pretože je dôležité, aby chlapca dokázala v správnom čase pustiť, nech môže v puberte dozrieť do role muža. Keď sa mu už začínajú páčiť dievčatá, nemala by žiarliť, ale mala by ho podporovať v partnerských vzťahoch,“ hovorí psychologička Mgr. Maderová.

Chlapec získava cez mamu svoje „mužské sebedomie“. „Kým dievča získava pocit *som pekná* cez otca, chlapec rovnaký pocit *som pekný* získava cez matku. Je preto dôležité, aby mu mama pomáhala tento pocit v sebe budovať. A otec by to mal rešpektovať, nemal by syna zhadzovať alebo podceňovať. Skôr, keď vidí, že syn je mamin miláčik a je na ňu nadmieru naviazaný aj v puberte, mal by sa mu viac venovať a podporovať ho v tom, aby sa od mamy odpútal.“

Dcéry bývajú k svojim mamám kritické, ale synovia ich, naopak, veľmi obdivujú. „Keď má



mama chlapčeka, je to pre ňu veľmi príjemné, pretože si môže naplno vychutnať pocit, že dieťa ju má bezpodmienečne rado. Syn je do mamy bezhranične zamilovaný. Je to čistá láska a taký cit, ktorý mama často nedostáva ani od svojho muža. Ale netreba sa v tom strátiť a úplne tomu prepadnúť. Skôr by tieto pocity mala mamička hľadať v reálnom partnerskom vzťahu. Pretože toto je predsa len láska dieťaťa, nie láska muža. Mnohé mamičky si povedia – *keď ma nikto iný tak veľmi nemiluje, aspoň môj syn ma má rád takú, aká som*. Iste je to príjemné, ale synova láska by nemala byť náhradou partnerskej lásky. Ak jej má žena nedostatok a chýba jej pocit, že je milovaná a krásna, pretože ho možno nikdy nedostala ani od rodičov, ani od partnera, mala by si to riešiť v psychoterapii. Inak hrozí, že skĺzne vo vzťahu k synovi až do citového zneužívania. Keď sa mama takto citovo naviaže na syna, on sa potom nedokáže od nej odpojiť a výsledkom môže byť, že v dospelosti si nebude vedieť nájsť stálu partnerku. Môže hľadať tú pravú stále neúspešne alebo bude mať problém nájsť si akúkoľvek ženu, lebo ani jedna nebude taká dokonalá ako mama,“ upozorňuje psychologička Mgr. Maderová.

Podľa jej slov je prirodzené, že chlapci sa k mamám vždy vracajú. Mama bude pre syna dôležitou osobou po celý život, keďže je jeho prvou láskou, ktorá je neprekonateľná z hľadiska emócií. Je to ideálna platonická láska. „Z tohto dôvodu môžu nastať problémy vo vzťahu matka a nevesta. Je dôležité, aby si každá nevesta uvedomila, že aj keď jej manžel svoju mamu stále veľmi miluje, je to iný vzťah, iný cit a nemá žiadny dôvod naň žiarliť, ak jej k tomu nedáva podnet práve svokra, ktorá sa nevie vyrovnat s tým, že jej syn už nepatrí,“ konštatuje.

Zdôrazňuje, že vzťah otca a dcéry aj mamy a syna musí ostať čisto platonický a nemôže mať žiadne sexuálne podtóny – ani v detstve, ani v puberte. „Rodičia by nemali zneužívať dotyky dieťaťa, aj keď tieto dotyky občas sú sexuálneho charakteru, a to najmä vo veku 3. až 5. rokov, keď deti sexuálne dozrievajú alebo v období dospievania a puberty. No je na rodičovi, aby to ustriehol a povedal dieťaťu – *toto sa s mamičkou (alebo s otcom) nerobí*. Nekritizujeme deti, keď sa chcú s mamou či s otcom bozkávať, alebo sa ich snažia dotýkať, ale jemne a takne im to vysvetlíme – *s maminkou sa takto nebozkáva, takto sa raz budeš bozkávať so svojou ženou*. Dôležité je deti neodstrkovať násilu, nehrešiť ich, keď rodič nevie, čo robiť. Takisto by nemal rodič dieťa zahanbovať, pretože si svoje správanie neuvedomuje.

Sexuálne tendencie dieťaťa sú čisto neuvedomené, toto je prirodzená súčasť vývinu detí a je vždy na rodičovi, aby ustriehol hranicu. Treba to brať tak, že je to čistý detský experiment. Môže sa napríklad stať aj to, že syn sa začne ošuchovať o mamu. Ani vtedy z toho netreba robiť scénu, ale citlivo, primerane veku – nie detailne, mu vysvetliť, o čo ide a usmerniť ho. Samozrejme, ak by toto sprá-

vanie bolo extrémne, je dobré poradiť sa aj so psychologom. Dôležité však je nezľaknúť sa toho, nezareagovať hnevom, ani trestom, ale rozumne, aby sme nezablokovali sexuálny vývoj dieťaťa. Ono to prirodzene odznie.“

## MAMA POD KRITIKOU DCÉRY

Kým pri synovi sa mama cíti obdivovaná a milovaná, pri dcére môže mať najmä v čase puberty presne opačný pocit. Je to prirodzené, berte to ako fakt a rozhodne sa z toho neručajte. Po odznení puberty bude zase lepšie.

„Najmä v puberte, ale často aj skôr, začína dcéra s matkou súperiť kto z koho. Práve v tomto čase sa mamy s dcérami dostávajú do konfliktu. Dcéra prestáva rešpektovať matku, všetko jej vytyka, kritizuje ju, nesúhlasí s jej názormi. Dievčatá vedia byť voči matkám veľmi nepríjemné a je to dost ťažké obdobie pre matku. Dcéra totiž na matku neraz doslova útočí, bez servítky pomenúva nahlas jej chyby a dokáže jej slovami veľmi ublížiť. Ale zároveň je to aj príležitosť pre mamu, aby sa možno poposavala s niektorými svojimi problémami, ktoré má nevyriešené. Niekedy je dobré, pozrieť sa na seba a uvedomiť si, čo slová dcér hovoria, aj keď môžu bolieť,“ upozorňuje psychologička Mgr. Maderová,

A pokračuje: „Samozrejme, mama si zaslúži aj v tomto období úctu, je preto dôležité dcéru na jednej strane akceptovať a milovať, avšak na strane druhej aj postaviť jej hranice, aby vedela, čo si môže do akej miery dovoliť povedať a čo už nie. Vždy však treba mať na pamäti, že prirodzená autorita je lepšia ako mocenská. Mama potrebuje vedieť, kedy by mala dcére ustúpiť a že je dobré nechať ju, nech sa aj vyburí. Puberta je obdobie druhého vzdoru, keď sa deti potrebujú presadiť, aj preto môžu robiť výrazné scény. Je to obdobie upevňovania identity, kedy sa osobnosť dcéry potrebuje presadiť v tom, že – *aj ja som dobrá a ty nie si lepšia ako ja*. Mama by nemala s dcérou súperiť spôsobom – *ja som predsa len lepšia*, ale možno by skôr mohla poukazovať na to, že má viac skúseností – *z hľadiska veku a životných skúseností viem niekedy situáciu posúdiť lepšie ako ty*. Treba však rátať aj s tým, že deti si v puberte nedajú poradiť, sú tvrdohlavé a vtedy by ich rodičia mali nechať naozaj padnúť na *hubu*, ako sa hovorí, aby sa poučili na vlastných chybách, lebo v tomto období ich jednoducho inak nepresvedčia. No keď sa dieťa popáli, rodič by nemal prísť s tým, že – *vidíš, hovoril som ti to*, ale mal by dieťa jednoducho prijať a povzbudiť ho v tom, že – *nevadí, nabudúce už budeš vedieť...*

Mama by sa nemala s dospievajúcou dcérou porovnávať. Určite by jej nikdy nemala vraviť – *ja som krajšia, úspešnejšia, múdrejšia*. „Je lepšie, keď sa mama stiahne z dominancie a nechá dcéru, nech si o sebe myslí, že je dokonalá. No najmä je dôležité, aby dcéra vedela, že aj napriek chybám ju mama neodstúdi, ale že ju stále bude mať rada takú, aká je. Neskôr sa ich roly zrovnoprávnia a dcéra sa začne viac obracať na matku o radu. Aj v dospelosti dcéra viac potrebuje mamu, aj z toho hľadiska, že raz bude sama matkou a práve v tomto období jej vie byť vlastná mama veľmi nápomocná. Podporu mamy teda dcéra potrebuje stále, od najútlejšieho veku až po dospelosť,“ hovorí na záver psychologička Mgr. Denisa Maderová.

Monika Bothová

V aprílovom *Dieťati* budeme v téme ďalej pokračovať a pozrieme sa bližšie na vzťahy otec a dcéra, otec a syn. Psychologička Mgr. Denisa Maderová nám prezradí aj to, čo je pre dieťa dôležité, keď otec v rodine chýba.