



Jaký je váš styl výchovy?

... a jak jím ovlivníte
budoucnost svého dítěte

S tím, že výchova je pro správný rozvoj dítěte a jeho budoucí zařazení do společnosti důležitá, by asi souhlasil každý rodič. Ale odpovědi na otázku, jak to dělat správně, je snad tolik, kolik je rodičů. Každý způsob výchovy má své výhody i nevýhody, a hlavně má jiný vliv na to, co si naše dítě s sebou ponese do života. Podívali jsme se na to, co o tomto tématu říkají odborné studie...

Moderní výzkum ukazuje, že první tři roky života jsou pro dítě nejvíce formativní. Rapidní rozvoj dítěte začíná už při jeho narození a v závěru tohoto období jsou položeny základy pro další rozvoj, které lze jen velmi těžko měnit. Znamená to tedy, že výchova neboli působení rodiče na dítě, které ovlivňuje jeho vývoj, začíná již v prvních dnech života.

Teorie vazby

Uznávaný a vědecky podložený směr názorů na to, jaká je ideální interakce mezi rodiči a dětmi, se nazývá „teorie vazby“ (attachment theory). Vychází z toho, že dítě ke svému přežití i rozvoji potřebuje dospělou osobu jako opěrný bod, ke kterému si vytvoří vazbu. Tato vazba může být podle přístupu k dítěti buď „bezpečná“, nebo „nejistá“. Vytvoření bezpečné vazby je to, o co každý dobrý rodič usiluje. Nejistá vazba naopak podle výzkumů, téměř bez výjimky, představuje poruchy chování a jiné problémy do budoucna. Teorie vazby není nic nového. Její základy položil londýnský klinický psycholog John Bowlby už koncem 40. let 20. století. Jeho kolegyně, Mary Ainsworth, tuto teorii dále rozšířila o klinickou metodu, jak určit typ vazby mezi matkou a jejím potomkem již po prvním roce života dítěte. Díky této měřitelnosti mohlo proběhnout mnoho studií, které ukázaly, že děti, jež si jako miminka vytvořily bezpečnou vazbu se svými rodiči, mají mnoho výhod oproti ostatním.

Jaké jsou děti, které si vytvořily bezpečnou vazbu se svými rodiči?

- Více soucítí s ostatními.
- Snadněji navazují přátelství.
- Lépe spolupracují, jsou velkorysé a méně agresivní,
- Lépe jim to jde ve škole.
- Méně často se u nich vyskytuje strach a deprese.
- Jsou schopné si vytvořit hluboké a dlouho trvající vztahy během života.

Jak si vytvořit správnou vazbu se svým miminkem?

Podle studií se bezpečná vazba vytvoří díky „citlivosti dospělého“. Většina výzkumů se zabývá citlivostí matky, protože ve většině případů je to právě maminka, která tráví s miminkem většinu času a je jeho oporou. Vazbu s dítětem si ale mohou vytvořit i tatínkové, a pokud je dítě dáno například do péče v jeslích nebo k babičce, vytvoří si vazbu i s těmito náhradními pečovateli.

Citlivost dospělého se dá shrnout do čtyř komponentů: *uvědomění* si signálů dítěte, *správná interpretace* těchto signálů a *správná reakce* na tyto signály, která přijde *včas*.

Maminka (ale samozřejmě i tatínek) by měla umět zjistit, co dítě potřebuje, a uspokojit jeho potřeby co možná nejdříve. Miminka se nedají rozmazlit, a když pláčou, tak něco

opravdu potřebují, třeba jen přítomnost někoho blízkého. Názory některých zástupců starší generace, že si nás dítě jen trénuje a že k němu nesmíme při každém pláči hned běžet, jsou podle výzkumů jen cestou, jak si vytvořit nejistou vazbu. Výzkum například prokázal, že pokud k plačícímu miminku přijdeme do 90 sekund, uklidní se v průměru do 5 sekund. Pokud ho ale necháme plakat 3 minuty, bude nám uklidňování trvat až 50 sekund. Znamená to tedy, že pokud prodloužíme svoji reakci 2x, bude uklidňování trvat 10x déle! Také je praxí ověřeno, že miminka, která mámy ne nechávají „vyplakat“, pláčou podstatně méně.



Rozpoznat potřeby dětátka není snadné

Přijít k dítěti včas je ta snadnější část rodičovského úkolu, horší už je to s tím, jak rozpoznat, co dítě potřebuje. Mnoho se dá samozřejmě vycítit. Ale je tady například i metoda dětského znakování, která umožní miminku, aby nám dalo vědět, co chce nebo potřebuje. Jde o metodu, při které děti, dlouho předtím než začnou mluvit, používají při komunikaci jednoduchá gesta a znaky. Znakování navíc pomáhá vytvoření bezpečné vazby i tím, že rodičům odkryje, jak jsou jejich miminka chytrá a vnímavá už v raném věku. Rodiče pak často věnují dětem více pozornosti a více s nimi mluví. Podrobnosti o metodě znakování, která se začíná prosazovat i u nás, získáte na www.babysigns.cz.

Umět se vcítit do pocitů dítěte a porozumět tomu, co vlastně dítě dělá a proč, není snadné. Rozhodně je to snazší pro rodiče, kteří vědí, čeho je dítě v jakém věku schopno. Pomůže jim to pochopit, že dítě nemá vždy kontrolu nad tím, co dělá, a že nedělá naschvály. Vnímaví rodiče se řídí nejen intuicí, ale i znalostí a nebojí se otevřít aplikaci nových poznatků při výchově svých dětí. Tato znalost rodičům pomůže ocenit schopnosti miminek a batolátek, i když tyto schopnosti nebyly použity právě tak, jak by si představovali.

Typickým příkladem je sedmiměsíční miminko, které na zem hodí hračku. Maminka hračku zvedne a vrátí mu ji. Během několika vteřin hračka letí na zem znovu a za ní láhev s čajem, která se nacházela v dosahu. Dítě si tím testuje svět a pozoruje, co se stane, když věci pošle „přes palubu“. To se neznalé mamince může zdát jako zlomyslnost a jako jediné správné řešení vidí odebrání všech věcí z dosahu dítěte. Informovaná maminka však ví, že její ditko se právě učí důležitou věc, totiž jak jsou věci přitahovány k zemi, a ani ji nepadne dítě za to trestat. Intuice ve výchově rozhodně pomůže, ale výzkumy prokázaly, že sama o sobě často nestačí. Informovaní rodiče vychovávají úspěšnější a šťastnější děti.

Miminka od přírody milují přímý kontakt s lidmi. Všichni to známe: miminko se usměje – maminka se také usměje, miminko se zamračí – maminka se podívá smutně, miminko si zabrouká – maminka napodobuje jeho zvuk. Tato interakce je miminkům (a nejen jim) příjemná, protože v tomto velkém světě, který je zatím mimo jejich kontrolu, mají možnost něco konečně ovlivnit. A je také nezbytná pro zdravý emoční rozvoj dítěte. Umožňuje mu totiž pocítit, že mu někdo rozumí. Stejný pocit, jaký zažíváme my dospělí, když nás někdo opravdu dobře chápe.

Výzkum prokázal, že už velmi malá miminka si pamatují, kdo jim takto rozumí a kdo ne. Psychologové testovali pětiměsíční miminka při této interakci. Žena, která test prováděla,

nejprve komunikovala tak, jak to bylo miminku příjemné, a pak přestala – dívala se na miminko se „zmraženým“ obličejem. Po 15 měsících dětem pustili video tří různých žen, které promlouvaly k dětem. Tato dvacetiměsíční batolátka bezpečně poznala, která žena se na ně nepěkně tvářila, když byla maličká miminka, a odmítala se na video dívat. Zdá se tedy, že miminka si nejen mnoho pamatují, ale také jen tak snadno neodpouštějí!

Dalším důležitým aspektem při vytvoření vztahu k dítěti je spokojenost a pohoda rodiče. Deprese nebo nespokojenost může nastat z mnoha různých důvodů – problémy v manželství, finanční potíže, zdravotní komplikace nebo třeba jen příliš mnoho starostí a málo času se s nimi poprat. Pokud však deprese trvá delší dobu, vážně to postihne i emoční zdraví dítěte. Souvisí to hlavně s tím, že pro mámu v depresi je příliš těžké, aby byla citlivá, vnímavá a naladěná na dítě. Chybí jí energie, trpělivost a radost ze života, které jsou potřeba k péči o miminko nebo aktivní batole. Výsledkem často bývá, že děti matek v depresi mají pocit, že jsou odmítány, a prožívají strach – pocity, které způsobí tvorbu nejisté vazby.

Může si pracující maminka vytvořit bezpečnou vazbu?

V USA se touto kontroverzní otázkou zabývají již od 70. let 20. století. Teprve nedávný výzkum, jenž zahrnoval více než tisíc dětí, které byly jako miminka dány do různých druhů denní péče (např. jesle, chůva, babička apod.), prokázal, že množství času, který matka stráví s dítětem, nemá výrazný vliv na to, zda se mezi nimi vytvoří bezpečná vazba. Znamená to tedy, že pokud je maminka s dítětem po nějakou přiměřenou dobu a v této době snadno vnímá signály dítěte, správně je interpretuje a včas a správně na ně reaguje, může si s dítětem vytvořit bezpečnou vazbu, i když s ním není celý den.

Vzhledem k tomu, že dítě si musí vytvořit bezpečnou vazbu i s tím, kdo o něj pečuje v matčině nepřítomnosti, je nanejvýš důležité, aby i tento náhradní pečovatel byl dostatečně citlivý. V některých zařízeních například používají metody, které nutí miminka k určitému režimu – například dostávají najíst až po třech hodinách minimálně nebo je v době určené ke spánku nechávají vyplakat, až usnou. Takovýto přístup doma i mimo domov je sice snazší pro vychovatele, ale dle výzkumů vede k porušení vazby a s tím spojeným negativním následkům.

Další aspekty ovlivňující tvorbu vazby

Přístup matky k dítěti je dán nejen tím, jaký

má maminka na výchovu svého dítěte názor, ale také chováním dítěte. Je to trochu začarovaný kruh: k „hodným“ dětem je snadnější chovat se citlivě, ale necitlivé chování způsobí, že dítě často pláče, a je tedy považováno za „zlobivé“. Jenže co přišlo dřív – existují „zlobivá“ miminka, nebo je „zlobení“ jen reakcí „hodných“ miminek na necitlivé chování?

Odpověď na tuto otázku není jednoznačná. Záleží na tom, jakou povahu si naše dětátka přineslo na svět. Ta totiž podle výzkumů ovlivní to, jak se k němu maminka bude chovat, i to, jakou si spolu vytvoří vazbu.

Psychologové rozeznávají čtyři kategorie takzvaného vrozeného temperamentu, do nichž se dají miminka zařadit již v prvních týdnech života. Čím je dítě starší, tím více je jeho temperament ovlivněn prostředím a výchovou rodičů. Přijde-li miminko na svět s tím, že přehnaně reaguje na různé podněty, nemá rádo změnu ani mnoho lidí kolem sebe, ještě to neznamená, že z něj vyroste samotářský bručoun. Znamená to ale, že maminka takového drobečka bude mít o něco těžší úlohu, aby svému miminku pomohla rozvinout se v radostné dítě, které si – přestože třeba nevyhledává společnost mnoha dalších dětí – umí vytvořit a udržet několik blízkých přátelských vztahů.

Výzkum dále prokázal, že přesto, že některá miminka mají statisticky nižší šanci na vytvoření bezpečné vazby se svou maminkou kvůli svému vrozenému temperamentu (jako v příkladu miminka – bručouna), včasná intervence ve formě výškolení maminky ohledně dané problematiky znamenala velké zvýšení šancí na to, aby se bezpečná vazba vytvořila. Kromě vrozeného temperamentu má vliv na tvorbu bezpečné vazby i to, kolik fyzické i duchovní pomoci dostane matka při výchově svého dítěte. Výzkum vývojové psycholožky Susan Crockerberg ukázal, že čím více pomoci, tím vyšší je pravděpodobnost, že si maminka vytvoří bezpečnou vazbu se svým miminkem. Pomoc, která může přijít jak od partnera, tak od prarodičů, přátel nebo i sociálních pracovníků, dá mamince možnost si odpočinout, nabrat nové síly a zdravou perspektivu nad životem.

Jiný výzkum na toto téma ukázal, že okolí může poskytnout pomoc i rodině jako takové. Rodiče, kteří jsou členy nějaké zájmové skupiny, snadněji snášejí zlobu, který každodenní život s miminkem či batoletem přináší. V tomto ohledu jsou neocenitelná například mateřská centra, různé kroužky a aktivity pro děti, při nichž se maminky vzájemně poznají a mají příležitost vytvořit zájmovou skupinu, která bude oporou všem svým členům.

Vzdělání v oblasti výchovy dětí je také velmi prospěšné, pro rodiče i pro jejich děti. Vhodné jsou semináře o výchově a rozvoji dětí, kde kromě teorie mají rodiče příležitost si o svých názorech a problémech popovídat s dalšími

podobně smýšlejícími rodiči. Přehled seminářů o rozvoji emoční inteligence, které mimo jiné zahrnují i téma teorie vazby a vrozeného dětského temperamentu, lze najít na stránkách www.gokids.cz.

Důležitost vazby v dalším životě

Citlivost matky a dalších lidí, kteří o dítě pečují, je důležitá i po prvním roce života dítěte. Její charakteristika se ale částečně mění. Pokud pečujeme o miminko (tj. dítě do jednoho roku věku), je opravdu důležité vnímat signály, které do světa vysílá, správně je interpretovat a vhodně a včas na ně reagovat, a to i v případech, že někdy máme pocit, že jsou požadavky miminka nepodložené, či dokonce neoprávněné. Pochovejte ho, když si to žádá, nakrmte ho, kdykoliv chce, atd. Miminka se nedají rozmazlit. Batolátka už ale ano. Již zmíněná Mary Ainsworth ve svých studiích poukazuje na to, že jak děti rostou, musí se stále více přizpůsobovat okolí, a ne okolí jim. Dále ale zdůrazňuje i to, že děti mají potřebu cítit určitou kontrolu nad svou situací a schopnost alespoň částečně ovlivnit své okolí. Proto se doporučuje, aby reakce na potřeby dětí po dvanáctém měsíci věku byla kompromisem mezi tím, co dítě chce, a tím, co je rozumné mu dopřát s ohledem na jeho zájmy. Interakce matky s dítětem se tedy postupem času vyvíjí. Nedávný výzkum, který se soustředil na batolátka a děti v předškolním a raném školním věku, ukázal, že matky, které se svými miminky měly vytvořenu nejistou vazbu, rušivě zasahují do chování dítěte a častěji mu přikazují, co přesně má dělat. Na druhou stranu – rodiče, s nimiž mají jejich potomci vytvořenu bezpečnou vazbu, dávají spíše dětem podněty k tomu, co je správné dělat, a pomáhají jim objevit, co je pro ně správné. Jsou dětem blízcí, ale nerozrušují je. Tito rodiče vytváří kolem svých dětí jakési pomyslné lešení, které jim pomáhá bezpečně budovat znalosti a naučit se řešit problémy. Bezpečná vazba v prvním roce života miminka je tedy spojena s pozitivním přístupem k dětem a rodičovství i v dalších letech života dítěte.

” Vytvoření bezpečné vazby s rodiči v prvním roce života dítěte je nezbytné pro další úspěšný vývoj, ale samo o sobě nestačí. Výzkum zabývající se vazbou v období předškolním a školním, během dospívání i v dospělosti ukazuje, že vytvoření vazby s rodiči je

základem, ale v životě dítěte jsou i další lidé, například učitelé, se kterými si dítě vytvoří bezpečnou nebo nejistou vazbu. Ti pak také dávají směr budoucímu rozvoji a úspěšnosti jedince. “





Styl výchovy

Zatímco teorie vazby je založena zejména na citlivosti rodičů při interakci s miminkem a jejím vlivu na další rozvoj dítěte, literatura týkající se stylů výchovy se soustředí na intenzitu projevů rodičovské lásky a přísnosti, s jakou rodiče své děti vychovávají. Souvislost mezi těmito aspekty výchovy a vlivem na budoucnost dětí je popsána v pracích autorů Maccobyho a Martina, Baumrinda a dalších.

Chování rodičů k dítěti se podle intenzity projevů lásky a přísnosti rodiče dá rozdělit na čtyři rodičovské styly výchovy. Jen velmi málo rodin má zcela vyhraněný styl, který jednoznačně patří do jedné skupiny. Jako při každé klasifikaci i zde existují rodiny, kde přísnost i projev lásky jsou na různé úrovni stupnice, a tím i vliv na jejich děti je více či méně podobný tomu, co studie ukazují.

Pro rodiče, kteří váhají nad tím, zda svým dětem dostatečně projevují lásku, je možná vhodně upřesnit, že z pohledu tohoto výzkumu se jedná o emoční projevy lásky, jako je pohlázení, pochování, objetí, vlídné slovo apod. Projev lásky z tohoto pohledu není talíř s dobrým jídlem, nová hračka, nákladná dovolená nebo prodloužená večerka.

Přikazující výchovný styl

Jde o rodiče, kteří své děti vychovávají s velkou přísností, ale s malými, či dokonce žádnými projevy rodičovské lásky. Mají na děti velké nároky, ale neprojevují jim porozumění a cit. Zřídka dětem vysvětlují, proč po nich to či ono chtějí, a často používají jako vysvětlení pro své požadavky větu: „Je to tak, protože jsem to řekl, a hotovo!“ Děti těchto rodičů mají často velmi nízkou motivaci. Ve školce jsou často nedůvěřivé a uzavřené do sebe. Postupem času mají takto vychovávané dívky problémy se samostatností a chlapci potíže s nepřátelskými projevy vůči okolí. V dospívání mívají tyto děti často problém vycházet s vrstevníky a nedaří se jim ve škole.

Uvolněný výchovný styl

Rodiče, kteří projevují svým dětem lásku, ale zároveň jim mnoho (ne-li všechno) dovolí, jsou ti, kteří nechávají děti, aby se samy rozhodly, co budou dělat, kdy to budou dělat a jak to budou dělat. V takových rodinách děti mohou snídat zmrzlinu, chodit spát pozdě večer apod. Tento typ rodičů otevřeně miluje své děti, ale nedopřává jim žádný režim a hranice, díky kterým se děti mohou správně vyvíjet. Z tohoto pohledu tito rodiče své děti zanedbávají. Pokud dítě udělá něco nesprávného nebo se nevhodně zachová k jinému dítěti, rodič nijak nezasahuje, nic nevysvětluje, ale jen chlácholí a dál projevuje svou lásku.

Dětem takových rodičů chybí sebekontrola. Často jsou považovány za nevyzrálé, jen zřídka se dokážou spolehnout samy na sebe a nemají zájem něco objevovat. Postupem času chybí těmto dětem snaha o dosažení dobrých výsledků a nedokážou se ani rozhodnout, čemu by se chtěly věnovat. Zejména dívky jsou neprůbojné. V dospívání mají děti rodičů praktikujících tento výchovný styl sklony k užívání návykových látek a porušování zákonů.

Zanedbávající výchovný styl

Do této skupiny patří rodiče, kteří svým dětem neprojevují ani rodičovskou lásku, ani na ně nekladou žádné nároky. Jsou to rodiče, kteří se svým dětem prostě nevěnují. V těchto rodinách chybí řád, disciplína i projevy citů. Děti takových rodičů většinou nemají žádný (nebo jen malý) zájem pomáhat druhým, mají sklony k asociálnímu jednání a častěji se

u nich projevují psychické problémy (například deprese).

Podporující výchovný styl

Čtvrtý a poslední styl rodičovského přístupu je podporující styl. Jedná se o rodiče, kteří dávají svým dětem najevo lásku, ale přitom jim poskytují stabilitu ve formě daných pravidel a hranic, ve kterých se děti musí pohybovat. Tito rodiče jsou většinou velmi přísní, co se týká dodržování pravidel, ale jsou i ochotni pravidla s dětmi prodiskutovat, vysvětlit jim je, a pokud dítě obhájí svůj oprávněný postoj, jsou ochotni pravidla pozměnit. Přitom v rámci těchto jasně daných „mantinelů“ podporující rodiče dopřávají svým dětem značnou svobodu. Chovají se k dětem přátelsky a otevřeně s nimi komunikují. Mají na ně vysoké nároky a očekávají od nich, že se budou chovat vyzrálé. Výzkum prokázal, že děti vychovávané podporujícím stylem mají největší naději na úspěch a spokojenost v životě. Tyto děti se vyznačují vysokou motivací něčeho dosáhnout a sebekontrolou. Jsou oblíbenější v kolektivu, sebejistější a schopnější než jiné děti. Navíc mají snahu a touhu pomáhat druhým a zapojovat se do všeobecně prospěšných činností.

Na závěr

Existuje mnoho dalších studií týkajících se rodičovských stylů, které k tomuto tématu přistupují z různých pohledů. Všeobecně se dá říci, že ať už rodičovský styl zkoumají jakkoliv, vysoká úroveň rodičovské lásky a přísnosti je vždy spojována s pozitivním vlivem na vývoj dětí.

Na závěr je třeba ještě uvést, že i když jsou rodiče nejdůležitějšími výchovnými činiteli po celé dětství i dospívání dítěte, tak se na jeho výchově podílí i jiní lidé. Některé si vybíráme, jiné ne. Pokud babička s dědou mají jiný názor na výchovu dítěte, než máme my rodiče, asi s tím nic moc neuděláme. Ale další lidé, kteří budou mít velký vliv na rozvoj a úspěšnost našich dětí, jsou učitelé, které do jisté míry vybrat můžeme. Je tedy vhodné zjistit, jaký výchovný styl se praktikuje v jeslích, školce či škole, do které se chystáme dítě svěřit. ■

SOUTĚŽ

Soutěžte s MÁMA a já o 10 poukázek na semináře pro rodiče s názvem **Rozvoj emoční inteligence jako cesta ke spokojenosti a úspěchu**. Seminář je určen rodičům dětí do 3 let a je nabízen v různých městech ČR. Poukázka v hodnotě 299 Kč je přenosná, zahrnuje dvouhodinový seminář a pracovní sešit s výukovými materiály k tématu. Více o semináři na www.gokids.cz.

Soutěžní otázka:

Je bezpečná vazba důležitá pro správný rozvoj dítěte?

A Ano **B** Ne

Správné odpovědi zasílejte na číslo 900 09 06 formou SMS do 12. dubna 2010. Soutěžní SMS odešlete ve tvaru: **MAMASOUTEZ**(mezera)**GOKIDS A** nebo **B**(mezera)**jméno.příjmení.adresa**. SMS pište bez diakritiky. Např.: **MAMASOUTEZ GOKIDS A** Jana Novakova,Kvetinova 15,123 00 Praha 2.