

O výchove adolescentov:

# Kontrolovať či nekontrolovať?



**Univerzita Pavla Jozefa Šafárika  
v Košiciach  
Filozofická fakulta, 2019**



## Milí rodičia a učitelia,

Za výskumný tím  
*Mgr. Mária Bačíková, PhD.,*  
*Mgr. Lucia Hricová, PhD.*

- Táto brožúra sa venuje problematike rodičovskej kontroly v období dospievania detí. V kníhkupectvách a na internete je dostupných mnoho informácií a rád pre rodičov o tom, ako vychovávať deti, preto sa ďalší text s touto tematikou môže zdať zbytočný. Predkladaná brožúra sa líši tým, že vychádza z najnovších výskumných poznatkov zo zahraničia a z rozsiahleho výskumu realizovaného na slovenských základných školách.
- V texte sa dočítate o tom, akým spôsobom môže rodič kontrolovať svoje dospievajúce dieťa, aby čo najlepšie podporil jeho vývin a zabránil nežiaducemu správaniu. Popisujeme fungovanie vzťahu medzi dospievajúcim a rodičom, optimálne formy kontroly ako i kontrolu, ktorá dieťaťu skôr škodí ako pomáha. Brožúra je určená primárne rodičom, avšak všetky princípy v nej popísané sa dajú veľmi dobre aplikovať aj pre prácu učiteľa.
- Boli by sme radi, keby čitatelia vnímali tento text optimisticky. Výskumné zistenia ukazujú, že vo všeobecnosti je vzťah medzi dieťaťom a rodičom počas dospievania taký istý, aký bol pred nástupom puberty. Turbulencie a zmeny, ktoré prichádzajú, sú len krátkodobé a pri správnom prístupe rodičov vedú k úspešnému vstupu do dospelosti. Prajeme príjemné a inšpiratívne čítanie.



## Obsah

- 1. Namiesto úvodu.....4
- 2. K akým zmenám dochádza vo vzťahu rodiča a adolescenta?.....6
- 3. Prečo nie je dobré dieťa vôbec nekontrolovať?.....7
- 4. Ako správne kontrolovať svoje dieťa?.....8
- 5. Kedy je rodičovská kontrola neprimeraná?.....9
- 6. Pozor na psychologickú kontrolu!..... 13
- 7. Ako teda správne na to?..... 16
- 8. Dieťa to vidí ináč.....22
- 9. Záver alebo Existuje univerzálny spôsob výchovy?.....23

- Dospievajúcich sme sa pýtali, ako oni sami vnímajú svoj vzťah s rodičmi a spôsob, akým ich kontrolujú. Niektoré z výrokov Vám ponúkame namiesto úvodu:

## 1. Namiesto úvodu

„Mamka s ockom sa určite veľmi snažia a okrem nejakých vecí mám skoro všetko čo chcem. Aj keď mi nie vždy dovoľia všetko, tak skoro stále sa nejako dohodneme. Nevymenila by som ich, lebo ich mám veľmi rada. Mám kamošky, na ktoré sú rodičia aj prísnejší, napr. jedna kamoška sa musí v kuse učiť a upratovať, ja som rada, že môžem chodiť aj vonku, aj na mažoretky aj cvičiť králikov. A aj keď niekedy donesiem zľú známku, tak ocko ma podrží.“  
(dievča, 11 rokov)

„Moji rodičia majú veľký problém s mojím výzorom, ale nemyslia tým, že mi to ubližuje, ale trápi ich to, čo o nich hovorí okolie, akých mám rodičov.“ (dievča, 14 rokov)

„Určite by som to nehovorila hnusne, uštipačne, rozkazom ako to robí ona (mama), ale tak po kamarátsky, aby som tomu dieťaťu neublížila.“  
(dievča, 16 rokov)

„No, hlavne mamka, keď ma ide ráno odprevadiť do školy a dá mi pusku pred všetkými. A ocko ma hnevá vtedy keď má v nedeľu oddychový deň a celý ho preleží na gauči.“ (dievča, 11 rokov)

„Ako správni rodičia majú nado mnou kontrolu. Som rada, že sú takí, akí sú. Niekedy prísni, ukričaní, inokedy zábavní a milí.“ (dievča, 15 rokov)

„Jasné, že ich mám rád. Sú to predsa moji rodičia. Či ma niekedy hnevajú? A keby len niekedy!“  
(chlapec, 15 rokov)

„Áno, niekedy sa ocitnem v situácií, kedy rodičia rozhodujú za mňa, ako keby sa ma to ani netýkalo.“ (dievča, 15 rokov)

„Hovorím mame čo ma trápi. Napríklad minule som mame povedala, že moja kamarátka nechodí na volejbal a nemám s kým hrať. Raz chodí a raz nie. Hovorím to mame, aby vedela čo sa so mnou deje a myslím si, že ma vie pochopiť. Dáva mi aj rady, že nemám počúvať kamarátky okolo seba, ale svoje myšlienky.“ (dievča, 11 rokov)

„Moji rodičia poznajú všetkých, s kým ja niekde chodím, všetkých známych a kamarátov, čiže sú spokojní. Vždy im poviem kde idem, s kým a ako dlho tam budem. A oni na to normálne reagujú, vždy sa dohodneme.“ (dievča, 14 rokov)

„Jasné, že o mňa ako o dievča, sa veľmi boja, a volajú milión krát, keď som niekde išla, ale je to v pohode.“ (dievča, 14 rokov)

„A môj muž by mal určite tráviť viac času s deťmi, nie ako môj otec teraz... . Vedieť sa postarať o rodinu. Byť taký „vodca smečky“. Taký „tatušo“.“ (dievča, 16 rokov)

„Čo ešte nemám rada, je to, že ma porovnávajú so staršími sestrami.“ (dievča, 15 rokov)

„Myslím si, že ak by som rodičom povedala pravdu, kam a s kým chcem ísť, kedy plánujem prísť domov, tak by ma pustili. Som rada, že mi dôverujú a ja sa zase snažím, na druhej strane, ich dôveru vo mňa nesklamať.“ (dievča, 15 rokov)

„(...) jediné čo mi vadí je, že pri každom malom neúspechu vyťahujú tému typu nič zo mňa nebude a nič nedosiahnem, ak sa nebudem učiť a nedám si záležať na učení.“ (chlapec, 16 rokov)

„Niektorí rodičia sú veľmi prísni. Diktujú svojim deťom, čo majú robiť, dokonca s kým sa môžu kamarátiť a s kým nie. Myslím si, že to nie je dobré.“ (dievča, 15 rokov)

„Chcela by som, aby mi rodičia dovolili viac vecí, aby ma púšťali častejšie von a nebrali ma stále ako malú.“ (dievča, 12 rokov)

„Tiež ma zlostí vtedy, keď sa jej niečo spýtam a ona iba odvrkne, lebo je unavená alebo chodí po kamarátkach.“ (dievča, 16 rokov)

## 2. K akým zmenám dochádza vo vzťahu rodiča a adolescenta?

- S nástupom puberty (okolo 12 roku) dochádza k postupným zmenám nielen v prežívaní a správaní dieťaťa, ale i k zmenám vo vzťahu medzi dospelávajúcim a rodičmi. Mnohí rodičia zaznamenali, že sa s dieťaťom častejšie hádajú, dieťa sa im menej zveruje, či cítia mierne ochladenie vo vzájomnom vzťahu. Takáto **zmena na začiatku dospievania dieťaťa je normálna, primeraná**. Dieťa sa učí postupne samo preberať zodpovednosť za svoje správanie a úlohou rodiča je mu v tomto procese pomôcť. Dôležité je uvedomiť si, že v dobre fungujúcich rodinách, ktoré možno charakterizovať citlivosťou a emocionálnym putom, je mierne zhoršenie vzájomného vzťahu len dočasné a postupne vedie k vyrovnanejšiemu, harmonickejšiemu partnerskému vzťahu medzi rodičom a dieťaťom.

*„Sú pre mňa dôležití, keď niečo potrebujem, alebo si neviem poradiť s niečím sama, ale mám ich rada. Hnevajú ma, keď si myslia, že nie som schopná ničoho, že som nezodpovedná (myslím si, že som) a keď mi hovoria, čo mám a čo nemám robiť, ale ja sama viem, čo je pre mňa to najlepšie.“ (dievča 14 rokov)*



### 3. Prečo nie je dobré dieťa vôbec nekontrolovať?

- Mat' v živote zmysluplnú štruktúru a jasne stanovené pravidlá, ktoré pomáhajú orientovať sa vo svete, je dôležité v každom životnom období. V dospievaní sa dieťa stretáva s množstvom nových výziev a stálosť a štruktúra, ktorú mu rodičia poskytnú, mu môže pomôcť tieto výzvy prekonať.
- Kontrola je dospievajúcimi zároveň vnímaná ako prejav záujmu rodiča. Ak by rodičia zo dňa na deň prestali svoje dospievajúce dieťa kontrolovať – teda prestali by sa ho pýtať, ako bolo v škole a či už má upratanú detskú izbu, nestanovili mu večierku a nezdôraznili, aby večer vonku nepilo alkohol, mohlo by mat' pocit, že sa rodič oň nezaujíma, nezáleží mu na ňom. Takmer každý rodič však pozná nespokojnosť detí, urazenosť a hádky s deťmi, ak sa pokúsi presadzovať svoje pravidlá a kontrolovať dieťa.



Čo má vlastne rodič robiť?  
Akým spôsobom dieťa kontrolovať? A čo to vlastne je rodičovská kontrola?



## 4. Ako správne kontrolovať svoje dieťa?

- Rodičovskou kontrolou rozumieme súhrn viacerých rodičovských aktivít, zahŕňajúci systematickú kontrolu správania dospelých prostredníctvom stanovovania pravidiel, poznania ich priateľov a toho, ako a s kým trávia čas mimo domu. V zásade je táto forma kontroly chápaná ako žiaduca a súvisí s pozitívnymi dôsledkami v správaní dieťaťa. **Ciele kontroly** však nie sú len krátkodobé v podobe momentálneho uposlúchnutia rodičov, prispôbeniu sa stanoveným pravidlám. Rodičovská kontrola by mala byť zameraná i na dlhodobejšie ciele, ktorými sú najmä zvnútornenie stanovených pravidiel a celkové prevzatie zodpovednosti nad vlastným životom .
- Kedy je ale kontrola naozaj primeraná a kedy naopak neprimeraná alebo prehnaná?



**Rodičovská kontrola by mala byť zameraná i na dlhodobejšie ciele, ktorými sú najmä zvnútornenie stanovených pravidiel a celkové prevzatie zodpovednosti nad vlastným životom.**



**Rodičovská kontrola môže byť neprimeraná vo svojej forme, vo svojej intenzite, či v oblasti, v ktorej je uplatňovaná.**

## 5. Kedy je rodičovská kontrola neprimeraná?

**PARENTAL  
ADVISORY  
EXPLICIT CONTENT**

### **Neprimerane agresívna forma**

- Neprimeranou formou kontroly sú jednoznačne hrubé zaobchádzanie, fyzické tresty, či hrubá verbálna agresia (nadávanie dieťaťu, vrieskanie). Takéto správanie rodiča vyvoláva u detí strach, úzkosť, pocity menejcennosti, neistoty. Krátkodobo môže viesť k poslušnosti rodiča, avšak dlhodobo neučí dieťa samostatnosti a schopnosti regulovať svoje správanie, ale strachu a podriadenosti.

### **Nadmerná intenzita**

- Napriek tomu, že kontrolovať správanie dospelujúceho je pre jeho optimálny vývin dôležité, zároveň potrebuje dospelujúci cítiť, že má istú mieru slobody a autonómie v rozhodovaní a konaní. Ak sa správanie rodiča neprispôsobí stále sa zvyšujúcej potrebe samostatného rozhodovania a správania dospelujúceho, môže vyvolať rôzne negatívne reakcie. Ako by sa to dalo vysvetliť? U detí medzi 7. a 10. rokom sa napríklad zistilo, že s rastúcim vekom deti stále intenzívnejšie vnímali rodičovskú kontrolu ako informáciou o svojej nekompetentnosti. V období dospievania to tak vníma už väčšina adolescentov. Ak sa dospelujúci cíti byť nekompetentný, ak má pocit, že ho za nekompetentného považuje jeho rodič, môže to znižovať jeho celkový pozitívny pohľad na seba, jeho sebaúctu, či zvyšovať jeho úzkosť.

**Každé dieťa je však iné a sú rôzne spôsoby, ako môže na príliš intenzívnu kontrolu rodiča reagovať:**

## Reakcie na kontrolu

„Niekedy to prehávajú. Aj keď oco robí v zahraničí, tak si voláme každý deň. Mama sa mi do všetkého stará. Chce vedieť s kým sa kamarátim, či mám spravené úlohy a vždy ma vyskúša látku do školy, ktorú mám vedieť. Keď to neviem, tak sa pohádame. Často mi to lezie na nervy.“ (dievča 12 rokov)

- (1) **„Aj tak si spravím po svojom!“** Prvá skupina adolescentov, ktorí sa cítia byť pod tlakom nadmernej kontroly, alebo interpretujú správanie rodiča ako obmedzovanie ich vlastnej vôle, má tendenciu hľadať spôsob, ako znova nadobudnúť pocit autonómneho konania (napr. v podobe správania, ktoré im je zakazované).
- (2) **„Tak nech je tak, ako chcú naši. Aj tak nemá význam sa proti nim vzpierať.“** U niektorých adolescentov môže dôjsť k vyvinutiu depresívnych symptómov ako dôsledok nedostatku vlastnej kontroly nad svojim životom.
- (3) **„Všetko budem robiť perfektne, aby sa naši nehnevali.“** Tretia skupina sú dospievajúci, ktorí sa pokúsia získať späť autonómiu prostredníctvom nadmernej sebakontroly (napríklad v podobe neprimeraného perfekcionizmu).
- (4) **„Neviem, čo odo mňa vlastne chcú...“** Ďalšia skupina adolescentov nemusí interpretovať ako obmedzujúcu ani vysokú úroveň kontroly. To môže byť prípad rodín s nedostatočne jasnými hranicami medzi rodičovským a súrodeneckým subsystémom, kedy je potreba autonómie adolescenta znížená.

## Oblasť uplatňovanej kontroly

Väčšina rodičov sa snaží uplatňovať kontrolu dospelievajúcich v mnohých oblastiach. Boli by radi, aby si upratovali detskú izbu, zdravili susedov, umývali si pravidelne zuby, správali sa primerane v škole, dobre sa učili, nestretávali sa s nevhodnými kamarátmi, nepili alkohol, či nefajčili. Tento zoznam by mohol byť veľmi dlhý a zároveň v každej rodine svojim spôsobom špecifický. Niektoré „prania“ rodičov sú zhodné s predstavami adolescentov. Problém však nastáva vtedy, ak dochádza ku kríženiu alebo nezhode tzv. oblastí uplatňovania kontroly.

<i>„Je OK, že rodič stanovuje tieto pravidlá“</i>			<i>„Rodič nemá právo do toho hovoriť, je to moja vec!“ vs. „Musím mať nad tým kontrolu“</i>		
MORÁLNA OBLASŤ	KONVENČNÁ OBLASŤ	OBLASŤ BEZPEČIA	MNOHOSTRANNÁ OBLASŤ	MNOHOSTRANNÁ OBLASŤ-PRIATEĽSTVO	OSOBNÁ OBLASŤ
Kradnúť rodičom peniaze	Neplnenie si domácich povinností	Fajčenie	Neupratovanie si detskej izby	Kedy začať s randením	Dlhé vyspávanie cez víkendy
Ublížovať súrodencom	Odvrátať rodičom	Pitie alkoholu	Piercing	Prespanie u kamaráta	Míňanie vreckového
Klamať rodičom	Správať sa nevychované	Užívanie drog	Zostávanie vonku do neskorých hodín	Stretávanie sa s kamarátmi, ktorých rodičia neschvaľujú	Oblečenie a účes
Nedodržať sľub rodičom	Používanie nadávok	pohlavný styk	Sledovanie nevhodných programov v televízii	Stretávanie sa s kamarátmi na úkor času s rodinou	Výber počúvanej hudby

Tabuľka 1. Oblasti uplatňovania rodičovskej kontroly (Upravené podľa Smetana, J., Crean, H. F., & Campione-Barr, N. (2005). Adolescents' and parents' changing conceptions of parental authority. *New directions for child and adolescent development*, 108, 31-46. str.35)

„Hnevajú ma, keď ma otravujú, a keď sa mi starajú do najväčších banalít, ako napríklad, že si mám dať viac jedla pri obede, alebo že sa mám teplejšie obliecť.“  
(chlapec, 16 rokov)

„Rodičia mi lezú na nervy, ak mi niečo prikazujú, alebo ak mi nechcú niečo dovoliť... Je úplne jedno, čoho sa to týka. Taktiež ma zlostí, ak si myslia, že som ešte malá a nedospelá a zakážu mi niekam ísť. Na druhej strane im rozumiem. Je normálne, že sa o mňa boja. Neberiem im to za zlé, no niekedy by mali svoje rozhodnutie viac zvážiť.“ (dievča, 15 rokov)

„Áno, počas školy môžem byť vonku do 7, to mi vyhovuje, lebo chodím skoro spať. Ale v tom mám mamka pravdu, lebo ráno sa mi potom nechce vstať.“ (dievča 11 rokov)

- Táto teória rozlišuje štyri základné oblasti, v ktorých kontrola prebieha: **morálna**, **konvenčná**, **osobná** a **oblasť bezpečia**. Morálna oblasť sa týka konania, správania súvisiaceho s dobrom druhých, s právom a férovosťou (napr. bitky s kamarátmi, súrodencami). Ku konvenčnej oblasti patrí etiketa, či zvyky (napr. jesť sa smie len v kuchyni za stolom), ktorým sa deti v priebehu vývinu učia. Oblasť bezpečia súvisí so zdravím a bezpečnosťou človeka (napr. pravidlá prechádzania cez cestu). Posledná, osobná oblasť zahŕňa konanie, ktoré dospievajúci považuje za výsostne svoje právo, „svoje územie“. Vo všeobecnosti aj dospievajúci, aj ich rodičia, súhlasia s tým, že rodičia majú právo regulovať a kontrolovať správanie svojich detí v oblastiach morálnych, konvenčných a v oblasti bezpečia. Teda, z pohľadu dospievajúceho, rodičia smú stanovovať pravidlá a majú právo sledovať ich dodržiavanie v oblastiach, ako je vyhýbanie sa fajčeniu, alkoholu a drogám, klamstvo, či neplnenie si domácich a školských povinností. V týchto oblastiach sú konflikty s rodičmi menej časté. Konfliktnú situáciu v rodine však vytvára, pokiaľ má dieťa pocit, že niektorá oblasť (napr. upratanie izby) je jeho osobnou záležitosťou, avšak rodič to vníma ako oblasť napr. konvencie.



**Konfliktnú situáciu v rodine vytvára, pokiaľ má dieťa pocit, že niektorá oblasť je jeho osobnou záležitosťou, avšak rodič to vníma ako oblasť napr. konvencie.**

## 6. Pozor na psychologickú kontrolu!

- Hoci sa rodičia zvyčajne naozaj snažia vychovávať svoje deti najlepšie ako vedia, často si neuvedomia, že niektoré ich prejavy a spôsoby komunikácie sú pre dieťa zraňujúce a môžu im nechtiac ublížiť. Je preto dôležité vedieť vo svojom správaní takéto prejavy rozpoznať a snažiť sa ich odstrániť alebo aspoň minimalizovať. Takým je aj tzv. **psychologická kontrola**.  
Psychologická kontrola je správanie rodiča charakterizované vyvolávaním pocitov viny, vyvolávaním úzkosti, odopieraním lásky, či znevažovaním pohľadu adolescenta. Rodič tak často koná, zo strachu pred osamostatňovaním sa dospelievajúceho a v snahe o udržanie čo najdlhšej závislosti adolescenta na rodičoch, prípadne v snahe o dosiahnutie čo najlepšieho výkonu svojho dieťaťa. V tabuľke 2 uvádzame príklady, ako môže rodič nevhodne kontrolovať správanie detí.



**Psychologická kontrola je správanie rodiča charakterizované vyvolávaním pocitov viny, vyvolávaním úzkosti, odopieraním lásky, či znevažovaním pohľadu adolescenta**





## Psychologická kontrola

Vyvolávanie pocitov viny	S cieľom donútiť dospelávajúceho správať sa podľa požiadaviek rodiča. „Môj otec/moja mama ma obviňuje z problémov ostatných členov domácnosti.“
Podmienečná láska/ odopieranie lásky	Rodičia podmieňujú svoje prejavy lásky a záujmu vyžadovaním konkrétneho správania dieťaťa. „Ak otca/mamu urazím, prestane so mnou rozprávať, až kým ho zase nejak nepoteším.“
Postupné vyvolávanie úzkosti	Vyvolávanie pocitov úzkosti za účelom manipulovať so správaním dieťaťa. „Môj otec/moja mama nikdy nie je spokojný s tým, čo urobím.“
Znevažovanie pohľadu adolescenta	Obmedzovanie spontánneho vyjadrovania emócií a názorov dospelávajúceho a znevažovanie jeho pocitov. „Môj otec/moja mama zmení tému vždy, keď chcem niečo povedať.“
Nedostatok rešpektu	Zosmiešňovanie, zahanbovanie na verejnosti, znevažovanie, zasahovanie do súkromia, nadmerné očakávania, porovnávanie s druhými, ignorovanie. „Môj otec/moja mama ma často pred druhými ľuďmi zhadzuje a porovnáva s inými.“

Tabuľka 2. Formy psychologickkej kontroly a jej prejavy (Upravené podľa: Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child development*, 67(6), 3296-3319.)



## Prečo je vlastne psychologická kontrola nevhodná?

- Neprináša žiadané krátkodobé dôsledky (napr. nezabezpečí, aby sa dospelávajúci vyhol fajčeniu, či stretávaniu s nevhodnými kamarátmi)
- Z dlhodobého hľadiska znižuje sebaúctu a celkovú psychickú pohodu dospelavajúcich
- Zvyšuje pravdepodobnosť depresivity a úzkosti
- Zhoršuje vzájomný vzťah medzi dospelavajúcim a rodičom, zvyšuje konfliktovosť

*„Najviac niečo takéto pociťujem asi vtedy, keď sa oni dvaja medzi sebou o niečom bavia, myslia si aké to je hrozne vážne a ja sa vyjadriť k téme tiež. Vieš aká je ich reakcia? Že im mám dať teraz pokoj. Alebo ešte lepšie je, keď vytiahnu môj vek a argumentujú s tým, že nemôžem mať, ako oni hovoria, racionálny názor lebo som si ešte nič poriadne neodžil.“  
(chlapec, 15 rokov)*

*Ked' sa snažím zdôveriť mojej mame s mojimi pocitmi alebo s niečím čo ma trápi, tak mi povie že sa mám ísť vyspať a že som len v prechodnom veku alebo mi povie, že ma nemajú ešte také veci trápiť.  
(dievča 14 rokov)*

*„Povie mi, že on vie, čo je pre mňa najlepšie a že s kreslením to nikde nedotiahnem. Vtedy mám pocit, že ho nezaujímam, čo chcem ja, ale stále musí byť tak, ako povie on.“ (dievča 12 rokov)*

## 7. Ako teda správne na to?



- V protiklade k skôr uvedeným nevhodným formám kontroly je kontrola ako **vytváranie štruktúry**. Štruktúrou vo výchove sa rozumie organizovanie prostredia dieťaťa tak, aby podporovalo využívanie jeho vlastných kompetencií a schopností regulovať svoje správanie. Rodič poskytuje súbor jasných a konzistentných pravidiel a jasného sprievodcu vhodným správaním, pomocou pravidiel a limitov. Prostredníctvom týchto limitov zdôrazňuje rodič dieťaťu vzťah medzi akciou a dôsledkom. Deti takisto majú jasnú predstavu o dôsledkoch a jasnú spätnú väzbu v prípade neuposlušnosti. Takéto správanie rodiča je v priamom kontraste s tzv. chaotickým resp. dezorganizovaným výchovným prístupom.

Cieľom výchovy je nielen zabezpečiť, aby dieťa v danej chvíli urobilo, čo rodič od neho žiada, ale i to, aby sa takto správalo aj keď ho rodič momentálne nevidí a nekontroluje – aby si pravidlá, ktoré mu rodič vstúpuje, zvnútornilo, prijalo za vlastné. To môžeme docieľiť tým, že budeme uplatňovať štruktúru (kontrolovať) **spôsobom podporujúcim autonómiu** dospelávajúceho, čím priamo zabezpečíme jednoduchšie zvnútornenie pravidiel.

## Podpora autonómie

- Podpora autonómie zahŕňa štyri základné zložky správania rodiča:
- 1. vysvetľovanie a zdôvodňovanie svojich požiadaviek na správanie dieťaťa „Môj otec/moja mama mi vždy vysvetlia, prečo nechcú, aby som robil niektoré veci“
- 2. akceptovanie pocitov a pohľadu dieťaťa. „Môj otec/moja mama je zvyčajne ochotný/á zvážiť veci z môjho pohľadu.“
- 3. poskytovanie možností výberu a podporovanie iniciatívy. „Vždy, keď je to možné, otec/mama mi dovoľí vybrať si, čo chcem robiť.“
- 4. minimalizovanie využívania kontrolujúceho správania. „Môj otec/moja mama je vnímavý/á k mnohým z mojich potrieb.“

Takéto správanie rodiča podporuje konanie adolescenta, ktoré je plne v súlade s jeho osobnými záujmami a hodnotami.

Väčšina dospelievajúcich neuposlúchne všetky pravidlá a príkazy rodiča. Toto správanie môžeme považovať za prirodzené a vývinovo primerané.

Ak dieťa nesúhlasí s tým, čo od neho rodič očakáva, správa sa zvyčajne jedným z nasledujúcich spôsobov:

- **1. Vzдор** (alebo rebélia) – dieťa stanovené pravidlo odmieta, alebo ho jednoducho ignoruje, čo ďalej súvisí so správaním práve opačným, ako je rodičom očakávané
- **2. Podriadenie sa** – dieťa sa pravidlu prispôsobí bez ohľadu na svoje osobné potreby, očakávania a preferencie, zvyčajne z dôvodu strachu, alebo pocitu viny. Takéto uposlúchnutie síce vedie k žiaducemu správaniu, ale zároveň je často sprevádzané vnútornou nepohodou, úzkosťou, depresivitou.





- **3. Akceptovanie pravidla a (dobrovoľné) prispôsobenie sa** – dieťa zväži rozhodnutie rodiča a upraví svoje ciele a priority v súlade so stanoveným pravidlom, napríklad akceptovaním situácie („*Asi majú rodičia dobrý dôvod žiadať od mňa danú vec.*“; „*Nič sa nestane, ak tento krát poslúchnem.*“), alebo sústredení sa na iné ciele.
  
- **4. Vyjednávanie** - dieťa vyjadrí svoj nesúhlas s pravidlom prostredníctvom rozhovoru s rodičom a snaží sa o dohodnutie pravidiel, ktoré sú viac v súlade s cieľmi adolescenta.

Prvé dva spôsoby reakcie na neželané príkazy rodiča sú tzv. maladaptívne – vedú buď k rebelantstvu dieťaťa, alebo k psychickým problémom. Naopak, tretí a štvrtý spôsob sú adaptívne – dieťa sa buď vedome rozhodne príkaz akceptovať (bez ďalších negatívnych dôsledkov pre jeho psychický vývin), alebo sa pokúsi vyjednať zmenu príkazu. Cieľom rodiča by malo byť podporiť práve tieto dva spôsoby správania dieťaťa. Podporí ich, ak bude kontrolu vykonávať práve vyššie popísaným spôsobom podpory autonómie.

Podpora autonómie  
nie je zanedbávanie  
ani nadmerná  
voľnosť!



- Podporovať autonómiu svojho dieťaťa, jeho záujmy, jeho túžby, sprevádzať ho smerom, ktorý si samé vybralo, je cieľom mnohých rodičov. V skutočnosti je však takéto výchovné pôsobenie veľmi náročné a preto v mnohých prípadoch sklzáne do nadmernej voľnosti/ permisívnosti až zanedbávania. Podporovať autonómiu dieťaťa neznamená „nechať ho robiť si čo chce“. Naopak, znamená to vysokú mieru zaangažovanosti rodiča na živote dieťaťa. Znamená to ukazovať dieťaťu, ako si predstavujeme jeho správanie, ale zároveň rešpektovať, ako si predstavuje svoje správanie ono – a hľadať riešenie, ktoré bude prijateľné pre obe strany.
- Podpora autonómie neznamená ani tlačenie dospelávajúceho k nezávislosti, ako sa často laikmi chápe. Správanie sa dospelávajúceho, ktoré je v súlade s jeho potrebou autonómie, nemusí byť nevyhnutne v rozpore s potrebami a očakávaniami rodiča. Rodičia by mali podporovať samostatné fungovanie dospelávajúceho, teda podporovať jeho pocit vlastnej kontroly nad svojim životom a existencie možností výberu, ktorý nemusí ísť ruka v ruku so vzdialením sa od rodičov, alebo zhoršením vzťahu s rodičmi.



## Čo prináša podpora autonómie dospelievajúcemu a rodičovi?

- Zvyšuje kvalitu vzájomného vzťahu, znižuje konfliktovosť
- Súvisí s lepšou subjektívnou pohodou, nižšou depresivitou a vyššou sebaúctou dospelievajúcich
- Zvyšuje pravdepodobnosť, že dieťa bude rozumieť a vnútorne oceňovať dôležitosť stanovených pravidiel a bude sa v súlade s nimi správať i mimo priamej kontroly rodiča
- Znižuje pravdepodobnosť správania dospelievajúceho, ktoré je všeobecne považované za nevhodné (napr. delikventné správanie, užívanie návykových látok, záškoláctvo a podobne)

*„Mama má nemá problém púšťať vonku, keď dodržiujem jej pravidlá, ohľadom večierky (moja večierka je o 21:00) a nechodím domov opitá ako niektoré moje rovesníčky.“ (dievča, 14 rokov)*

*„Ja rozumiem, že oni potrebujú vedieť kde som a s kým, či som v bezpečí, a oni rozumejú, že ja chcem byť vonku aj trošku dlhšie a baviť sa s kamarátmi, a že nič zlé neurobím.“ (dievča, 14 rokov)*



## 8. Dieťa to vidí ináč

- Rodičia si musia uvedomiť, že akokoľvek sa voči svojmu dieťaťu správajú, akokoľvek ho kontrolujú, dospievajúci to zväčša vidia ináč. Mnohé výskumy realizované v zahraničí i na Slovensku ukazujú, že **zhoda medzi pohľadom na výchovu zo strany rodiča a zo strany dieťaťa je nízka. Rodičia vo všeobecnosti vnímajú svoje správanie pozitívnejšie ako to vidia ich dospievajúce deti.** Rodičom sa zdá, že využívajú menej psychologickú kontrolu; menej deti trestajú; viac o nich vedia, sú im väčšou oporou, ako si to myslia adolescenti.

Pre ďalší vývin dospievajúceho sa však zdá byť dôležitejšie to, ako správanie rodiča vníma adolescent, nie ako ho vníma rodič.



## 9. Záver alebo Existuje univerzálny spôsob výchovy?

- Existuje nejaký „**koncept univerzálnej výchovy**“, ktorý by podporoval optimálny osobnostný a emocionálny vývin dospelých, ich školskú úspešnosť, napomáhal udržiavať pozitívne sociálne vzťahy v rámci rodiny i mimo nej, zabránil nadmernému rizikóvemu a problémovému správaniu, či výberu nevhodných priateľov? Toto je otázka, na ktorú by mnohí rodičia radi počuli odpoveď „áno“, v skutočnosti však bude skôr „nie“. Sú princípy, ktoré sú univerzálne platné (popísali sme ich v predchádzajúcich stranách) a je v záujme dieťaťa i rodiča sa nimi riadiť. V každom prípade však musíme brať do úvahy individuálne odlišnosti ako detí, tak i rodičov.

Výchova dieťaťa je ťažká a tvorivá práca, ktorá si vyžaduje **vieru vo svoju schopnosť** to zvládnuť, **vieru v dieťa** a jeho schopnosť sa postaviť na vlastné nohy a **vedomie, že mierne nezhody a konflikty sú prirodzenou súčasťou vzťahu** medzi rodičom a dospelým. Výskumy ukazujú, že tieto každodenné drobné konflikty zneisťujú a unavujú skôr rodičov ako ich deti. Adolescenti sú veľmi dobre pripravení ich zvládať a nevnímať ich ako ohrozenie ich vzťahu s rodičmi. Jedným z odporúčaní pre rodičov je preto **nebrať takéto konflikty ako svoje zlyhanie a dôverovať vo svoje schopnosti**.

## Aké sú teda základné princípy?



- 1. Kontrolovať dospelujúceho je potrebné. Okrem iného mu tým rodič dáva najavo, že mu nie je ľahostajný.
- 2. Kontrolovať sa však musí s mierou a autonómiu podporujúcim spôsobom – vysvetľovať, zdôvodňovať, vypočuť názor dieťaťa.
- 3. Nepoužívať psychologickú kontrolu v podobe obviňovania, ponúkajú podmienečnej lásky, znevažovania názorov dieťaťa, porovnávaní ho so súrodencami či rovesníkmi.
- 4. Akceptovať, že niektoré oblasti života dospelujúceho budú len jeho osobné a nesnažiť sa ich kontrolovať, prípadne počítať s nevôľou.
- 5. Uvedomiť si, že dieťa správanie rodičov vníma väčšinou ináč, ako to vníma rodič. Preto je dôležitá diskusia a komunikácia.
- 6. Akceptovať individuálne špecifiká – svoje aj svojich detí. Ak niektorý z výchovných postupov rodiča bol vhodný pre jedno dieťa, nemusí nevyhnutne byť efektívny aj pri mladšom súrodencovi.



**Výchova dieťaťa je ťažká a tvorivá práca, ktorá si vyžaduje vieru vo svoju schopnosť to zvládnuť, vieru v dieťa a jeho schopnosť sa postaviť na vlastné nohy a vedomie, že mierne nezhody a konflikty sú prirodzenou súčasťou vzťahu medzi rodičom a dospelujúcim.**

„Kamarátka Saša ma taký kamarátsky vzťah s rodičmi, chodia na výlety, nakupovať, rozprávajú sa o všetkom... . Niekedy mi aj jej ocko vysvetlí matiku, keď niečomu nechápem, lebo môj oco mi nevie nič vysvetliť. A určite sú jej rodičia prísnejší ako moji. Keď ide Saša vonku musí prísť v určitý čas a keď sa ja opýtam môjho otca tak povie, že je mu to v podstate jedno.“ (dievča, 16 rokov)

„Do výzoru mi ani tak veľmi nehovoria. Podľa mňa nato nemajú ani právo. Čo sa týka tých piatkových večerov tam už nejaké tie problémy sú. Viem, že nie som plnoletý a tak si nemôžem nejako vyskakovať ale zas, zabilo by ich keby ma pustili von s kamošmi a nechali ma tam dlhšie ako do desiatej večer? Občas je to už trápne, čo občas, skoro furt. Veľakrát sme sa o tom hádali.“ (chlapec, 15 rokov)

„Otec chce, aby som pracovala v jeho firme, ale mňa to absolútne nebaví. Keď mu poviem, že ja tam pracovať nechcem, robí zo mňa neschopného človeka.“ (dievča, 14 rokov)

„Ja môžem za všetky zlé veci, čo môj brat urobí. Keď začne vyvolávať bitku a hovorí mi veci, ktoré v jeho veku by hovoriť nemal, tak samozrejme, že dostanem nervy a naňho pokričím.“ (dievča, 14 rokov)

„Keď sa niekedy nahnevám a poviem im, že sa s nimi nerozprávam, ale oni to úplne ignorujú. Robia si zo mňa žarty.“ (dievča, 11 rokov)

„Uvedomujem si, že rodičia sú pre mňa dôležití vtedy, ak som v nejakom ohrození, napríklad keď je búrka a bojím sa alebo keď som sama doma. Rodičia mi idú na nervy hlavne vtedy keď sa ma stále dookola niečo pýtajú a mne sa nechce odpovedať (SMIECH).“ (dievča, 11 rokov)

„Vonku chodíme vždy so spolužiakmi a veľmi ma hnevá, že všetci môžu byť do 21:00 a ja musím byť doma už o 20:00. Vrávia, že keď budem staršia, tak mi dovoľia ostať dlhšie. Príde mi to nefér a veľakrát sa s nimi kvôli tomu pohádam. Potom, sa zavriem do izby a celý večer sa s nikým nerozprávam, ale do rána ma to vždy prejde.“ (dievča, 12 rokov)

## KONTAKTNÉ INFORMÁCIE

© **Mgr. Mária Bačíková, PhD.**  
[maria.bacikova@upjs.sk](mailto:maria.bacikova@upjs.sk)

© **Mgr. Lucia Hricová, PhD.**  
[lucia.hricova@upjs.sk](mailto:lucia.hricova@upjs.sk)

**Katedra pedagogickej psychológie a  
psychológie zdravia**

Filozofická fakulta  
Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach  
Moyzesova 9  
040 01 Košice

**Stránka katedry:**

<https://www.upjs.sk/filozoficka-fakulta/katedra-pedagogickej-psychologie-a-psychologie-zdravia/KPPaPZ/>

**Facebook katedry:**

<https://www.facebook.com/KPPaPZ/>

**Text vznikol vďaka finančnej podpore projektu Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR pod číslom VEGA 1/0623/17 a Agentúry pre podporu výskumu a vývoja APVV-15-0662.**