

EMOČNÉ ZDRAVIE DIEŤAŤA JE ROVNAKO DÔLEŽITÉ AKO TO FYZICKÉ

(metodická pomôcka pre rodičov)

Rodič hrá nesmierne významnú rolu v emočnom vývine svojich detí. Rodičia sa prirodzene zaoberajú fyzickým zdravím svojho dieťaťa, pravidelne s ním navštevujú lekára. Hneď ako sa u dieťaťa objavia nejaké somatické ťažkosti riešia to v snahe udržať dieťa živé a zdravé. Takáto starostlivosť je múdra, prirodzená a potrebná. S cieľom udržania zdravia dieťaťa by však malo byť ďalším objektom starostí rodičov aj jeho **emočné zdravie**. Emočné a fyzické zdravie sú akoby dve koľaje, ktoré vedú vlak rodičovstva - rodič ich potrebuje obe.

Niektorí rodičia sa však takmer vôbec nezaoberajú emočnými potrebami dieťaťa. Svoje dieťa predsa milujú a robia všetko pre to, aby bolo zdravé a rástlo - takže by malo byť v poriadku, nie? Dúfať a veriť však nestačí. Rodičia totiž musia **proaktívne budovať emočné zdravie svojho dieťaťa**. A aké sú tie emočné potreby?

Dôležitosť pripútania

Pripútanie je citové puto dôvery medzi dvoma ľuďmi, ktorým na sebe hlboko záleží. Deti, ktoré si toto puto k rodičom či iným opatrovníkom nevytvoria, majú ťažkosti vytvoriť si ho aj v dospelosti. Rodičia vytvárajú podmienky na pripútanie vtedy, keď sú dieťaťu k dispozícii a reagujú na jeho emočné a fyzické potreby. Zároveň bábätká uisťuje prítomnosť a starostlivosť rodiča, a naučia sa dôverovať. Práve vďaka emočnému putu, ktoré medzi nimi a rodičmi existuje, rastie v nich pocit bezpečia.

V minulosti si odborníci mysleli, že k skorému pripútaniu postačuje, aby bol novorodenec nakrmený. Postupom času sa však prišlo na to, že emočné pripútanie dieťaťa k rodičom oveľa viac ovplyvňuje emočná starostlivosť rodičov o dieťa prostredníctvom hľadania, rozprávania, spievania a iných činností, ktoré okolo dieťaťa budujú bezpečné a pozitívne prostredie.

Ak rodičia svojim deťom takúto starostlivosť doprajú, nadobudnú zdravý pocit bezpečia, vďaka ktorému budú môcť sebaisto objavovať okolitý svet. Ich prvotné puto s rodičmi im umožní, keď budú staršie, vytvoriť si puto aj s inými ľuďmi.

V raných rokoch života dieťaťa teda emočná a vzťahová blízkosť, ako aj starostlivosť rodičov slúži ako šablóna, ktorá bude po celý život dieťaťa určovať jeho mieru dôvery vo vzťahy a to, nakoľko sa do nich bude vedieť vložiť. Táto skutočnosť je nesmierne kľúčová a preto rodičia potrebujú venovať čo najviac času utužovaniu vzťahu so svojím dieťaťom v **láskavom, milujúcom a prajnom prostredí**.

Štádiá emočného vývinu

Podľa E. Ericsona (známy vývinový psychológ a psychoanalytik) je prvým štádiom **psychosociálneho vývinu** dieťaťa „*dôvera verzus nedôvera*“. Pomenovanie naznačuje, že toto prvé štádium zodpovedá veku medzi narodením a osemnástimi mesiacmi a súvisí s tým, že novorodenec v tomto čase pociťuje viacero druhov neistoty, ktorú zmiernuje spoľahlivá a láskavá starostlivosť jeho rodičov. Vďaka konzistentnosti a emočnej náklonnosti rodičov novorodenec namiesto strachu začne cítiť nádej, že jeho potreby budú naplnené. Tento pocit nádeje je kľúčovou zložkou pocitu bezpečia, ktorý ovplyvní všetky ostatné aspekty života dieťaťa.

„*Samostatnosť verzus hanba*“, ako druhé štádium psychosociálneho modelu, zodpovedá veku medzi osemnástimi mesiacmi a tromi rokmi. V tomto období sú deti čoraz viac zvedavejšie na okolitý svet a čoraz lepšie ho vedia aj objavovať. Ak ich rodičia podporujú v bezpečnom objavovaní, umožnia im zažiť slobodu primeranú ich veku, čo ich povedie k pocitom sebaistoty a sebaucty. Viera dieťaťa v to, že dokáže v živote uspieť a že má hodnotu, pozitívne vplýva na celý jeho život. Naopak, ak dieťaťu nie je dopriata zdravá samostatnosť a šanca učiť sa z vlastných chýb, tak mu môže chýbať sebadôvera, zažíva pocit hanby a neverí, že je schopný v živote uspieť. V tomto období robia rodičia dobre, ak budú svoje dieťa podporovať a umožnia mu zdravú nezávislosť primeranú jeho veku a tým dieťa získa zdravý pocit samostatnosti.

„**Iniciatíva verzus vina**“ zodpovedá veku medzi tromi a piatimi rokmi. V tomto štádiu deti viac priťahuje hra s druhými deťmi a sú takisto zvedavejšie. Niektoré rozhodnutia už túžia robiť samy. Ak ich rodičia adekvátne povzbudia, deti nadobudnú pocit sebaúcty a zmysel pre cieľ. Ak ich však rodičia povzbudia neadekvátne alebo aj ich zbytočne znechutia, deti môžu nadobudnúť pocit, že ich činy sú nehodné či zlé. Znechutenie či kritika zo strany rodičov v nich môže vyvolať pocit viny. Samozrejme, tak ako dospelí, aj deti sa z času na čas zmýlia, avšak rodičia by to mali využiť ako príležitosť pochváliť dieťa za správne úmysly a naučiť ho, ako sa dajú správne naplniť. Jeden zo spôsobov ako správne podporiť iniciatívu je dať dieťaťu na výber z dvoch rovnako pozitívnych možností. Rodič môže povedať: „*Chcel by si si trojkolku doniesť dovnútra pred večerou alebo po nej?*“ - či tak alebo onak, dieťa má možnosť preukázať iniciatívu. Deti sa potrebujú naučiť rozhodovať cez rozhodovanie.

Vek medzi piatimi a dvanástimi rokmi je štádiom „**kompetencia verzus menejcennosť**“. Ak sa v dieťati naďalej buduje iniciatíva získaná v predchádzajúcom období, dieťa začne rásť vo svojich vedomostiach, v schopnosti a túžbe uspieť v tom, do čoho sa pustí. Dieťa sa chce cítiť kompetentné a chce zapadnúť medzi svojich rovesníkov. Deti naďalej veľmi túžia po uznaní rodičov, učiteľov a iných ľudí. Títo ľudia majú moc deti povzbudiť k tomu, aby naplnili svoj potenciál. Ak dieťa je podporované a povzbudzované, získa pocit kompetentnosti a viery v seba samého či v to, že dokáže dosiahnuť ciele a excelovať. Ak dieťa nedostáva podporu a povzbudenie, ak je zbytočne kritizované, či ak mu je odopretá možnosť dosiahnuť rozumné ciele, začne sa cítiť menejcenne a prestane si veriť. Keď chce rodič svoje dieťa podporiť a povzbudiť, je potrebné sústrediť sa na úsilie, nie na dokonalosť. Ak si päťročné dieťa ustelie posteľ, rodič mu môže povedať: „*Vidím, že si si dal na tom záležať. Veľmi si vážim, ako si sa snažil/-a.*“ Neskôr večer mu rodič môže povedať: „*Pozri, ukážem ti jednu vec, ktorá sa ti zíde, keď si ráno budeš stlať posteľ.*“ a potom mu rodič dá radu. Dieťa s najväčšou pravdepodobnosťou radu prijme, pretože sa cíti povzbudené. Ak desaťročný syn pokosí trávu, rodič by nemal povedať niečo ako: „*Nepokosil si pod kríkmi. Nevidíš, že aj tam rastie tráva?*“. Namiesto toho treba syna povzbudiť a oceniť za tú trávu, ktorú pokosil a poďakovať mu. No a pri ďalšej príležitosti pred kosením poradiť, ako pokosiť aj trávu pod kríkmi, a zároveň ho znova povzbudiť, že to dokáže, aj keď je to tam možno náročnejšie pokosiť. Uistenie dieťaťu pomáha získať sebadôveru.

Na podklade vyššie uvedeného je teda dôležité, aby dieťa získalo emočné zdravie v štyroch oblastiach, a tými sú:

- pripútanie, nie zanedbávanie;
- samostatnosť, nie hanba;
- iniciatíva, nie vina;
- sebadôvera, nie menejcennosť.

To však neznamená, že na fyzických potrebách dieťaťa nezáleží. Naopak, sú veľmi dôležité, nakoľko bez jedla, domova, vody, spánku a ďalších faktoroch by dieťa neprežilo. Popri fyzických potrebách sa však nesmie zabúdať na emočný vývin dieťaťa a práve rodičia naň majú najväčší vplyv.

Keď sa rodičia starajú o svoje dieťa a ľúbia ho, dieťa sa tiež naučí plnohodnotne milovať a starať sa o seba aj o druhých. Keď deti vyrastú z novorodeneckého štádia a začnú byť nezávislejšie a samostatnejšie, rodičia im už zvyčajne neprejavujú lásku tak intenzívne a nebudujú vzájomný vzťah tak cielene ako predtým. Rodičov často zamestnávajú iné zodpovednosti a to, že deti sú v poriadku kým sú fyzicky zdravé začnú brať ako samozrejmosť. Deti však môžu byť fyzicky zdravé a popritom mať emočné ťažkosti. Každý v svojom okolí pozná dospelých, ktorí zápasia s pocitmi menejcennosti, hnevu, viny, hanby a samoty. Nesú v sebe emočné postihnutie, hoci môžu byť fyzicky zdraví. Tento nedostatok emočného zdravia zrejme poznačí ich úspech vo vzťahoch a v zamestnaní. Ak teda rodič nechce takúto budúcnosť pre svoje deti, musí sa aktívne snažiť naplňovať ich emočné potreby ☺.

Rodičovská láska

Pri výchove detí závisí všetko od vzťahu lásky medzi rodičom a dieťaťom. Pociť, že človek je milovaný, je pri formovaní emočného puta medzi dieťaťom a rodičom kľúčový. Je takisto základom pri povzbudzovaní dieťaťa k samostatnosti, iniciatíve a sebadôvere. Potreba lásky je základom pre napĺňanie všetkých ostatných potrieb.

Srdce dieťaťa by sme si mohli predstaviť ako „*citovú nádrž lásky*“. To znamená, že keď je táto nádrž plná, dieťa sa cíti rodičmi úplne milované, vyrastie z neho sebaistý milujúci dospelý človek, ktorý je schopný nadväzovať zdravé vzťahy a dosahovať ciele. Avšak, ak sa dieťa milované necíti, teda jeho emočná nádrž je prázdna, vyrastie z neho dospelý človek zápasiaci s mnohými emočnými problémami, pričom v neskoršom (adolescentom) veku často začne hľadať lásku na tých najhorších miestach. Citovú nádrž by sme si teda mohli predstaviť ako miesto emocionálnej sily, ktorá dieťa zásobuje palivom, aby dokázalo prekonávať náročné obdobia detstva a dospievania. Aby deti dosiahli svoj potenciál, musí byť emocionálna nádrž stále

dopĺňaná. Len takému dieťaťu sa naplno darí, ktoré cíti, že je skutočne milované, a že na ňom rodičom záleží. A to, aby to dieťa cítilo závisí práve od jazykov lásky - spôsobov, akými to rodičia deťom dávajú vedieť. „*Jazyk lásky*“ je teda spôsob, akým dieťa najlepšie chápe, že je rodičmi milované a pomôže mu to nadobudnúť pocit istoty, bezpečia, ktoré každé dieťa potrebuje cítiť. Zároveň to pomôže z dieťaťa vychovať zodpovedného dospelého človeka. Negatívne prejavy v správaní dieťaťa (doma alebo v škole) môžu často krátkrát vychádzať zo slabo naplnenej potreby lásky. Ak rodič dokáže naplniť potrebu lásky dieťaťa, nevhodné správanie sa pravdepodobne zmení k lepšiemu. Ak sa totiž deti cítia byť rodičmi naozaj milované, vo všetkých oblastiach života ochotnejšie reagujú na rodičovské vedenie.

Tým, že rodič hovorí jazykom lásky dieťaťa, napĺňa jeho emocionálnu nádrž láskou, a vtedy je aj dieťa ľahšie vychovávateľné. Rodič ju dokáže napĺňať jedine bezpodmienečnou láskou, nakoľko skutočná láska nikdy nekladie podmienky. **Bezpodmienečná láska** je plnohodnotná láska, ktorá prijíma a uisťuje dieťa na základe toho, kým je, a nie na základe toho, čo robí. Bez ohľadu na to čo robí (alebo nerobí), rodič ho stále miluje. Bezpodmienečnou láskou je teda láska, ktorá je prejavovaná dieťaťu za každých okolností, teda nehľadá na to, aké dieťa dosahuje výsledky, aké má slabosti a nedostatky, bez ohľadu na to, čo od dieťaťa rodič očakáva, a najmä bez ohľadu na to, ako sa dieťa správa. Teda rodič prejavuje svoju lásku dieťaťu aj vtedy, keď sa správa nevhodne, no zároveň aj uplatňuje výchovné opatrenia.

V prípade, že rodič bude svojmu dieťaťu prejavovať lásku len vtedy, keď je správanie dieťaťa príjemné, dieťa bude v živote neisté, nebude si vylepšovať svoje sebaovládanie a osvojovať vyspelejšie prejavy správania. Ak bude rodič milovať svoje dieťa len vtedy, keď splní požiadavky a očakávania, bude sa cítiť neschopné, nebude presvedčené o tom, že sa treba snažiť čo najviac, keď to jeho „najlepšie“ nebude rodičovi stačiť. Bude ho trápiť neistota, strach, nízke sebavedomie, hnev. Ale ak bude rodič milovať dieťa bezpodmienečne, dieťa sa bude cítiť bezpečne, a postupne sa bude učiť zvládať svoje obavy a prejavy správania. Rodič musí mať neustále na pamäti, že napriek tomu, či má jeho dieťa päť alebo trinásť rokov, stále nie je zrelé, dospelé, a preto musí rátať s tým, že z času na čas zlyhá a je potrebné mať s ním trpezlivosť.

Rodičia žiaľ deťom často prezentujú lásku, ktorá kladie podmienky, teda závisí nie len od toho, že dieťa jednoducho je, ale aj od niečoho navyše. Podmienečná láska si zakladá na výkone a často ide ruka v ruku s výchovnými metódami spojenými s darčekom, odmenami a privilégiami pre to dieťa, ktoré sa správa alebo dosahuje výkony želaným spôsobom. Samozrejme, vychovávať a trestať deti je nevyhnutné, ale až po tom, keď rodič naplní ich emocionálnu nádrž - a to bezpodmienečnou láskou, ktorú bude pravidelne dopĺňať. Len bezpodmienečná láska môže zabrániť problémom, akými sú nenávisť, pocit odmietnutia, vina, strach a neistota, a naopak môže viesť k tomu, že dieťa je pochopené, a že rodič dokáže správne reagovať na jeho prejavy správania, či už pozitívne alebo negatívne.

Z hľadiska vývinových období výskumy naznačujú, že práve v období do osemnásteho mesiaca je položený emocionálny základ života dieťaťa a to teda obzvlášť v rámci vzťahu matka - dieťa. Potravou pre budúce emocionálne zdravie je fyzický dotyk, láskavé slová a nežná starostlivosť. Čím je dieťa staršie jeho schopnosť vyjadrovať lásku narastá, ak naďalej prijíma lásku od rodičov. Základ lásky, položený v prvých rokoch života, významne vplýva na schopnosť dieťaťa učiť sa nové veci a určuje, kedy bude dieťa schopné prijať nové informácie. Mnohé deti nastúpia do prvého ročníka základnej školy nedostatočne pripravené zvládať vzdelávanie práve preto, lebo na túto úlohu nie sú dostatočne emocionálne zrelé. Deti musia dosiahnuť vhodný emocionálny stupeň zrelosti, aby sa dokázali vo svojom veku učiť efektívne. Nestačí dieťa poslať do lepšej školy alebo mu jednoducho vymeniť učiteľku.

V čase dospievania je zraniteľné to dieťa, ktoré do tohto obdobia vstupuje s prázdnu emocionálnu nádržou. Deti vychovávané podmienečnou láskou sa presne takto učia milovať. Už v skoršom období sa naučia manipulovať a ovládať svojich rodičov. Keď sa im spraví po vôli, sú ochotné spraviť po vôli rodičom, keď sa im nespraví po vôli, odnesú si to rodičia. Tento bludný kruh sa zvyčajne zvrhne na hnev, nenávisť a výstupy zo strany dospievajúcich detí.

Je potrebné si uvedomiť, že deti sú v prvom rade emocionálne bytosti a ich prvé chápanie sveta je tiež emocionálne. Je potrebné si uvedomiť, že emocionálne rozpoloženie matky, vplýva na dieťa dokonca už počas prenatálneho vývinu. Plod reaguje na matkin hnev alebo šťastie. A ako deti rastú sú čoraz citlivejšie na emocionálny stav svojich rodičov. Taktiež si intenzívne uvedomujú prejavy lásky rodičov voči nim. A zároveň presne preto sa aj desia hnevu rodičov. Preto treba lásku komunikovať deťom v jazyku, ktorému rozumejú. Napr. dieťa, ktoré utečie z domu býva často presvedčené, že ho rodičia nemajú radi, no zároveň rodičia by určite protestovali, že to nie je pravda a menovali by mnoho spôsobov, ktorými to dieťaťu dávajú najavo - varenie jedla, pranie, vozenie do školy, a iné. No možno ide práve o to, že svoju lásku nekomunikujú dieťaťu úspešne, nakoľko uvedené prejavy lásky sú nepochybne hodnotné vyjadrenia lásky, ale len v prípade, že je v rodine lásky vyjadrovaná bezpodmienečne.

Ako komunikovať lásku

Ako je uvedené vyššie len málo detí má pocit, že ich rodičia bezpodmienečne milujú a že im na nich záleží. Zároveň je tiež pravdou, že väčšina rodičov svoje deti naozaj hlboko miluje. Prečo teda dochádza k tomuto hroznému paradoxu? Hlavným dôvodom je, že málo rodičov vie, ako prenášať lásku zo svojho srdca do srdca dieťaťa. Podľa niektorých rodičov stačí, že svoje deti milujú a deti to majú automaticky vedieť. Iní rodičia sa domnievajú, že na to, aby lásku odovzdali, to stačí jednoducho len povedať. Nie je to však pravda. Samozrejme, je dôležité cítiť a verbálne vyjadriť lásku, ale na to, aby sa dieťa cítilo bezpodmienečne milované, to nestačí a to z dôvodu, že deti sú motivované správaním. Reagujú na správanie - to čo s nimi rodičia robia. Teda rodič musí svoje dieťa milovať aj **prostredníctvom správania**. Rodič sa musí uistiť, že je s dieťaťom emočne prepojený.

Existuje **päť základných spôsobov (jazykov), akými deti prijímajú lásku**, pričom každý človek má jeden primárny spôsob, ktorý v ňom rezonuje silnejšie, než tie zvyšné štyri. Teda ak tomu človeku nie je láska prejavovaná jeho primárnym preferujúcim spôsobom, nebude sa cítiť tak milovaný, aj keď je mu prejavovaná láska inými spôsobmi. Tými spôsobmi sú:

1. Slová uistenia

Tvrdé slová kritiky ničia sebadôveru dieťaťa a vyvolávajú strach a hnev, zato pozitívne slová povzbudenia zasievajú pocity odvahy a bezpečia; slovami uistenia môžu byť napr. výroky typu: „*Páčia sa mi tvoje plavé vlasy; Naozaj si cením tvoju pomoc pri umývaní riadov; Ďakujem, že si sa o svoje hračky podelil s kamarátom*“; pri novorodencoch nejde ani tak o slová ako o tón hlasu, ktorým rodič môže pozitívne vplývať na emočné zdravie bábätká;

2. Pozornosť/spoločne strávený čas

Venovanie dieťaťu celej pozornosti napr. formou spoločného hrania sa, vytvárania niečoho, či formou rozhovoru; dôležitým faktom však je, že pozornosť rodiča je sústredená výlučne na dieťa, teda rodič sa nesústredí na nič iné (napr. posielanie správ na mobile a pod.);

3. Prijímanie darov

Obdarovávanie je univerzálnym spôsobom prejavovania lásky, nakoľko prijímateľovi komunikuje, že na neho daný človek myslí a má ho rád. Darček vôbec nemusí byť drahý, nakoľko myšlienka je dôležitejšia než cenovka. S darčekom pre dieťa by sa však nemali spájať žiadne požiadavky či očakávania, nakoľko ak rodič napr. povie: „*Ak si upraceš izbu dostaneš sladkosť*“, tak tá sladkosť už nie je darom, ale odmenou za vykonané služby. Odmeny nie sú zlé, avšak neráta sa to ako darček. Rodičia majú však byť zodpovednými darcami darčekom, teda nedarujú dieťaťu nič, čo by mu mohlo uškodiť, teda napr. nemusia obstarat' svojmu dieťaťu telefón len preto, že ho majú ostatní. Naopak musia dobre porozmýšľať nad tým, čo deťom darujú. Ak sa rodič poddá trucovaniu a záchvatom hnevu a dá dieťaťu čo od neho žiada, vtedy už dieťa rodiča manipuluje.

4. Skutky služby

Po narodení sú to práve skutky, ktorými rodič komunikuje s dieťaťom. A to tak, že zabezpečuje jeho fyzické potreby (kŕmenie, prebaľovanie, a pod.), keďže dieťa je bezmocné a nevie sa o seba samé postarať. Keď dieťa trocha vyrastie prejavuje sa tento spôsob prejavovania lásky trocha inak, napr. pri opravovaní hračiek, nafúkaní lopty, aby sa dieťa s tým mohlo hrať. Keď deti vyrastú ešte viac, tento jazyk sa prejavuje tak, že rodič učí deti samostatnosti - je oveľa náročnejšie naučiť dieťa variť ako mu niečo navariť, avšak táto zručnosť sa mu veľmi zíde v budúcnosti, preto je dôležité, aby rodič pomáhal dieťaťu v osvojovaní si rôznych zručností a schopností s cieľom budovať jeho samostatnosť.

5. Fyzický dotyk

Emočná sila fyzického dotyku je všeobecne známa, preto sa bábätká berú do náruče, a ešte predtým ako sa naučia význam slova láska sa cítia milované prostredníctvom nežného fyzického dotyku. Štúdie sa zhodujú v tom, že bábätkám, ktoré rodičia hladkajú, bozkávajú a držia v náručí sa vyvinie zdravší emočný svet než tým, ktoré sa musia na dlhšie časové obdobie obísť bez fyzického kontaktu. Keď z novorodenca vyrastie batola a z neho školák, potreba fyzického dotyku nevymizne, nakoľko všetky deti potrebujú nežné dotyky rodiča. Avšak pre niektoré deti je fyzický dotyk obzvlášť dôležitý a predstavuje jeho primárny jazyk lásky. Nedostatok môže mať negatívny vplyv na ich emočné zdravie.

Pre každé dieťa je jeden z týchto vyššie uvedených prejavov lásky primárny, teda jeden z „jazykov“ bude v dieťati rezonovať výraznejšie než ostatné štyri. Dieťa sa nebude cítiť dostatočne milované, ak nemá dostatok svojho primárneho „jazyka“ lásky, hoci k nemu bude rodič hovoriť tými ostatnými.

V niektorých prípadoch sa primárne jazyky rodičov a detí zhodnú a rodičia si len musia pripomínať, že s dieťaťom treba komunikovať v ich jazyku. Taktiež môže byť, že nebudú v zhode a vtedy sa rodičia musia ešte cielavedomejšie učiť hovoriť jazykom svojho dieťaťa a to si vyžaduje nemalú námahu. Môže sa stať, že sám rodič sa nikdy nenaučil dávať a prijímať lásku v niektorých z týchto jazykov, napr. ak sa rodičovi v detstve nedostalo slov uistenia, bude pre neho ťažké tieto slová používať pri svojom dieťati. Avšak aj dospelý sa tieto jazyky dokáže naučiť a určite by nemal dovoliť, aby jeho vlastné detstvo zabránilo naplňovať emočné potreby svojho dieťaťa. V prípade viacpočetnej rodiny sa môže stať, že každé dieťa bude preferovať iný jazyk lásky, teda potrebuje byť milované odlišným spôsobom.

Dôležité je tiež vedieť, že s dieťaťom aj po identifikovaní jeho primárneho jazyka netreba hovoriť len tým „jazykom“, len je dôležité, aby rodič hovoril týmto „jazykom“ častejšie a pravidelnejšie ako ostatnými, ktoré tiež sem tam zapojí do komunikácie. A to práve preto, že cieľom je, aby sa dieťa naučilo dávať aj prijímať lásku všetkými spôsobmi. Výsledkom toho bude dieťa emočne zdravé a pripravené na zdravé vzťahy v dospelosti. Z dieťaťa sa tak stane zrelý dospelý, ktorý je schopný dávať a prijímať uznanie prostredníctvom všetkých jazykov lásky. Je potrebné si uvedomiť, že je len málo dospelých, ktorí to dokážu - väčšina komunikuje len jedným alebo dvoma spôsobmi, čo dáva znamenie, že každý rodič by mal pri výchove svojich detí cielene rozvíjať a učiť všetky jazyky. Častou chybou však je, že rodič pozabudne na všetky jazyky a má tendenciu rozprávať len jedným, často práve darmi, ktoré si vyžaduje najmenej energie a času. Ak však rodič urobí túto chybu a zaplaví dieťa darčekmi, ochudobňuje ho a môže to spôsobiť, že dieťa na svet začne hľadieť materialistickými očami.

Náročnejšie je to pri deťoch v tínedžerskom veku, nakoľko vďaka zmenám, ktorými prechádzajú sa ich prijímanie a dávanie lásky môže meniť spolu s ich náladou. Niekedy nie sú schopní prijať žiadny z jazykov lásky, dokonca sú schopní zámerne sťažovať snahu rodičov naplniť ich emocionálnu nádrž lásky. Často rodičov testujú, či ich majú skutočne radi, sú odutí, alebo sú pasívno-agresívny. Môže sa za tým skrývať otázka, či má rodič dieťa naozaj rád, teda ich cieľom je rodičov preveriť. Ak dokáže rodič zostať pokojný, vyrovnaný a príjemný (no pevný), prejde skúškou dieťaťa a časom sa dieťa prestane tak správať.

S rodičovskou láskou ide ruka v ruke aj osvojovanie si iných schopností a zručností, ktoré by mal rodič u dieťaťa cielene rozvíjať. Rodič by sa mal snažiť, aby si jeho dieťa rozvinulo zdravé sebadôveru, teda aby samé seba vnímalo ako dôležitého člena spoločnosti, ktorý má nejaký druh talentu a schopnosti a tým pociťovalo túžbu byť pre spoločnosť užitočné. Dieťa si tiež potrebuje vybudovať vzťahové zručnosti, teda potrebuje sa naučiť zaobchádzať s druhými ľuďmi ako s osobnosťami, ktoré majú rovnakú hodnotu. To mu prinesie schopnosť vybudovať si priateľstvá, ktoré budú vyvážené. Rodič je teda zodpovedný, aby zabezpečil svojmu dieťaťu rast po mentálnej a emocionálnej úrovni. Bez týchto zručností hrozí, že sa dieťa utiahne do seba a zostane také aj v dospelosti, popr. sa z dieťaťa v dospelosti stane manipulátor. Rodič musí tiež pomôcť dieťaťu rozvinúť jeho špecifické vlohy a talenty a to tým, že dieťa ich bude využívať. Uvedomelý rodič musí udržiavať jemnú rovnováhu medzi naliehaním a povzbudzovaním.

Ak si rodič v detstve prešiel traumou alebo zneužívaním a následkom toho sa necíti emočne zdravo alebo nemá sebadôveru v rodičovstvo, je vhodné vyhľadať psychologické poradenstvo. Bolesť, hnev, strach, depresia ani iné emócie nezmnú len tak časom. Vhodná sa javí aj skupinová podpora v rôznych zboroch (kresťanských) alebo v inej organizácii. Rodič, ktorý požiada o pomoc je na najlepšej ceste k emočnému zdraviu.

Ako sa zisťuje primárny jazyk lásky dieťaťa?

Prečo zisťovať primárny jazyk lásky dieťaťa? Okrem toho, že dieťa bude intenzívnejšie vnímať, že je rodičom milované, keď k nemu bude prehovárať práve jeho primárnym jazykom, bude tiež ochotnejšie spolupracovať s rodičom pri výchove, bude rodiča počúvať bez vnútorného odporu. Zároveň tým rodič dieťaťu ukazuje, ako má milovať ostatných, teda samotné dieťa sa naučí hovoriť jazykmi lásky druhých, aby aj oni cítili, že ich dieťa má rado.

Odhalit primárny jazyk lásky dieťaťa je však možné až od piatich rokov veku dieťaťa. Keď je dieťa mladšie ako päť rokov nedá sa to. Dieťa možno dá nejaké náznaky, ale len zriedka sa už v tomto veku dá identifikovať, preto je k dieťaťu potrebné hovoriť všetkými piatimi jazykmi. Dieťa sa potom bude cítiť milované a bude sa oveľa ľahšie učiť a reagovať aj v iných oblastiach života. Láska je totiž styčnou plochou všetkých ostatných potrieb dieťaťa.

Pri zisťovaní primárneho jazyka lásky dieťaťa je lepšie o tom s dieťaťom nediskutovať, obzvlášť s tínedžermi. Deti sú od prírody veľmi zamerané na seba a môžu tento poznatok zneužívať na to, aby rodiča manipulovali k uspokojovaniu svojich chvíľkových túžob. Tieto túžby môžu mať pritom len veľmi málo spoločné s ich skutočnými hlbokými emocionálnymi potrebami. Napr. dieťa môže chcieť vymámiť peniaze na drahé tenisky s apelovaním, že jeho jazyk lásky sú dary. Rodič, aby jeho dieťa cítilo, že ho miluje mu

tenisky kúpi, pričom ide len o balamutenie zo strany dieťaťa. Pozitívna výchova neznamená, že rodič svojmu dieťaťu dá všetko, čo chce.

K objaveniu primárneho jazyka lásky dieťaťa slúžia nasledujúce metódy:

- **Pozorovanie správania** dieťaťa - sledovanie jeho **prejavov lásky voči rodičom a aj voči druhým ľuďom**. Malé dieťa má sklon vyjadrovať rodičovi lásku spôsobom, ktorým by chcelo lásku od rodiča dostať. Teda pozorovanie jeho interakcií s rodičmi aj s druhými ľuďmi a hľadanie v nich vzorcov môže veľmi napomôcť pri zisťovaní primárneho jazyka. Ak dieťa chce neustále s niečím pomáhať, tak zrejme sú pre neho najpodstatnejšie skutky služby; ak dieťa rodičovi neustále vyrába nejaké darčeky, jeho „jazykom“ môžu byť dary; ak dieťa neustále vyhľadáva fyzický kontakt s rodičom, tak je zrejme pre neho práve to tým najdôležitejším; iné deti zase najviac potrebujú ničím nerušenú pozornosť rodiča a to sa prejavuje napr. tým, že si rodiča často odvádzajú do detskej izby a chcú sa s ním hrať, alebo mu dačo ukázať; ak zase dieťa často chváli svojich rodičov, alebo im ďakuje, dá sa zase predpokladať, že sú pre neho najpodstatnejšie práve slová uistenia. U starších detí táto metóda nie je až tak účinná, preto sa odporúča u detí vo veku 5 až 10 rokov.
- Počúvanie o čo dieťa najčastejšie **žiada rodičov**, ak napr. dieťa, ktoré rodiča žiada, aby sa s ním išiel zahrať alebo aby mu išiel prečítať knižku, žiada o poctivo strávený spoločný čas; dieťa, ktoré rodiča poprosí, aby mu poškrabkal chrbát, si pýta fyzický dotyk; ak sa dieťa neustále pýta na prácu, ktorú odvieďlo, ide mu pravdepodobne o slová uistenia.
- Počúvanie na čo sa dieťa **najčastejšie sťažuje**, ak napr. štvorročné dieťa hovorí rodičovi: „*Odkedy sa narodilo nové bábätko, už vôbec nechodíme do parku*“, tak zrejme sa sťažuje na to, že mu chýba pozornosť rodiča vo forme poctivo stráveného spoločného času; iné dieťa môže zase svojej mamke povedať: „*Ockovi je jedno, že mám pokazený bicykel*“, a vtedy jeho sťažnosť poukazuje na skutky služby. Príležitostná sťažnosť ešte nemusí byť indikátorom primárneho jazyka lásky dieťaťa, môže súvisieť len s aktuálnymi túžbami. Ak však majú sťažnosti podobný charakter a viac ako polovica sa ich zameriava na jeden z jazykov lásky, potom môže ísť o legitímnu stopu.
- Dať dieťaťu **voľbu medzi dvoma možnosťami**, napr. dať dieťaťu dva návrhy zodpovedajúce rôznym jazykom lásky a dieťa si má vybrať (napr. ísť spolu na výlet alebo ísť kúpiť topánky). Takéto možnosti je potrebné viackrát opakovať a pozorovať aký typ možností si dieťa vyberá najčastejšie.

Ak sa teda rodič bude sústrediť na to, ako jeho dieťa prejavuje lásku im a druhým, na čo sa sťažuje, čoho sa dožaduje, popr. čo si radšej vyberie ak má na výber, pravdepodobne zistí, aký je jeho primárny jazyk lásky.

Pre podrobnejšie informácie týkajúce sa jednotlivých jazykov lásky spolu s radami pre rodičov odporúčame metodický materiál s názvom *Päť jazykov lásky pre deti* - spracovala Mgr. J. Ferencíková.

Spracovala: Mgr. I. Vápeníková, psychológ, CPPPaP Rožňava, Letná 44

Zdroj:

CHAPMANN, G. - CAMPBELL, r. 2015. *5 jazykov lásky pre deti*. Bratislava: Porta libri. 192 s. ISBN 978-80-8156-057-6.

CHAPMANN, G. - WARDEN, S. 2016. *To keby sme vedeli predtým, než sme mali deti...* Bratislava: Porta libri. 149 s. ISBN 978-80-8156-111-5.

Viac informácií o autorovi, jeho publikáciách, dotazníkoch a podcastoch dostupné na web. stránke: <https://www.5lovelanguages.com/5-love-languages/>