

KAPITOLA 1

Riziko

Riziko je hlavný medzník vo vývoji dospelujúcich detí (viac o tom v tretej knihe venovanej vekovej kategórii nad 12 rokov), ale základy vzťahu k nemu treba položiť už v ranom detstve a rozvíjať ho v súlade s ich rastom. Vezmite si napríklad obdobie, keď sa vaše dieťa začína plaziť alebo sa snaží postaviť sa a pri tom sa zakníše – možno ste boli obdarení dieťaťom s lezeckým talentom, ktoré vidí každý stojaci kus nábytku a okenný parapet vo vašom dome ako príležitosť vyliezť naň.

V skratke, rizikové správanie je rozhodovanie sa alebo konanie, ktorého výsledok je neznámy a nedá sa úplne predvídať. Zahŕňa všetko, čo má v sebe zabudovanú šancu na úspech aj neúspech a napriek tomu sa do toho rozhodnete ísť. V ranom detstve sa riskantné správanie môže prejavovať pri nadväzovaní nových priateľstiev, vstupe do športového tímu, učení sa bicyklovať alebo používať kolieskové korčule. Podstupovanie rizika sa môže prejavovať aj negatívnejšie v správaní, ako je krádež, klamstvo či podvádzanie. V predpubertálnom a pubertálnom veku zas môže ísť o pitie alkoholu, experimentovanie s drogami a sexom, držanie škodlivých diét alebo sebapoškodzovanie.

Čo sa rodičovstva týka, v akomkoľvek veku, no najmä v strednom detstve, by ste mali podporovať zdravé riskovanie, aby ste tak dieťa pripravili na možné negatívne následky neskoršieho riskovania.

Riskovanie v sebe spája dva motivačné systémy. Jeden v nás vzbudzuje citlivosť na trest, zatiaľ čo druhý v nás vyvoláva emočnú reakciu na odmenu. Tri vývojové fázy hry napokon umožňujú našim deťom regulovať a vyrovnávať oba systémy. Poďme sa na ne pozrieť bližšie.

Prvá fáza je založená na zmyslovom vnímaní, dotyku a robení neporiadku. Dieťa sa hrá s pieskom, vodou, bublinami, plastelínou a fascinuje ho hudba. Často ho tiež viac zaujme krabica, v ktorej hračka prišla, ako samotná hračka, pretože krabice sú o tajomstve a objavovaní toho, čo je vnútri, oproti tomu, čo je vonku. V tejto fáze hry ide o spoznávanie, kde sa končí „ja“ a začína svet a ostatní ľudia okolo.

Druhá fáza je obdobie, kedy deti prehľbujú chápanie okolitého sveta tým, že začínajú vnímať a zohľadňovať pohľady iných. Hrajú sa s bábikami (pomocou ktorých vytvárajú svoj vlastný malý svet) a nechávajú ich rozprávať sa a komunikovať medzi sebou. Schopnosť zohľadňovať perspektívy iných je nevyhnutná pre rozvoj empatie, kritického myslenia, vzájomných vzťahov a všeobecnej zdvorilosti.

Tretia fáza je o hraní sa na rôzne postavy; kladte však väčší dôraz na interakciu medzi postavami ako na kostýmy. Samotná hra by mala rozhodovať o tom, čo je rekvizita – napríklad šatka nikdy nie je len šatka: je to čarovný koberec, pikniková deka, obväz, prikrývka pre bábätko alebo plášť pre superhrdinu. Nemalo by to byť naopak – rekvizita by nemala rozhodovať o priebehu hry, napríklad šaty pre princeznú z dieťaťa robia len tú konkrétnu princeznú a nič iné. V tretej fáze hry naše deti posúvajú hranice a skúšajú, aké by to bolo, keby boli v iných rolách vo svojom živote, či už sa hrajú na rodičov, lekárov, učiteľov, hudobníkov, alebo stavbárov.

Deti si týmito fázami prechádzajú prvých sedem rokov a len vďaka nim sa v nich rozvíja mimoriadne dôležitá schopnosť samoregulácie svojich emocionálnych stavov. Práve v týchto fázach sa táto schopnosť totiž skutočne testuje. Ak má vaše dieťa so sebareguláciou emócií stále problém, skúste ho v tejto oblasti chvíľu aktívne viesť. Ak však máte pocit, že sa ju vaše dieťa plne naučilo, umožnite mu prijímať vhodné riziká a vedte ho k zdravým rizikám, za ktorými ho čakajú hodnotné odmeny.

RODIČOVSKÉ SEBAHODNOTENIE V OBLASTI RIZIKA

Na začiatok sa zamyslite nad svojím vlastným vzťahom k riziku. Poháňa vás viac odmena alebo trest? (Nebojte sa – tieto otázky rozhodne nie sú psychologické meradlo alebo hodnotiaci nástroj; slúžia výlučne na osobné a sebareflexívne účely).

1. Ste silne motivovaní peniazmi?
2. Je pre vás v reštaurácii ťažké vrátiť nekvalitné jedlo alebo sa na niečo poťažovať?
3. Ak si myslíte, že niečo je v rozpore s pravidlami, išli by ste napriek tomu do toho?
4. Hrá vo vašom spoločenskom živote výraznú úlohu alkohol?
5. Stalo sa vám niekedy, že ste po prehárenej noci nevzali svoje dieťa na jeho víkendové aktivity?
6. Oplyvňuje vaše konanie to, čo si o vás môžu myslieť ostatní?
7. Vyvolávajú vo vás nové situácie úzkosť alebo strach? Stalo sa už niekedy, že ste sa preto nezúčastnili nejakej činnosti alebo podujatia?
8. Robíte často veci preto, aby vás druhí pochválili, aj keď je to niečo, čo by ste inak nechceli robiť?

9. Ak v sebe daná aktivita nesie rovnakú mieru pôžitku a potenciálnej ujmy, šli by ste do nej?
10. Ako by vás vaši blízki opísali z hľadiska rizika – máte vo zvyku riskovať alebo sa riziku skôr vyhýbate?
11. Mali ste ako dieťa v obľube kolektívne športy alebo stretávanie sa s novými ľuďmi?
12. Navrhujete často nové veci alebo nové spôsoby, ako niečo urobiť?
13. Dokážete ľahko vymenovať tri pozitívne a tri negatívne rizikové správania?
14. Aký druh rizika ste podstupovali, keď ste boli v puberte? Inicialovali ste toto správanie alebo ste sa doň nechali viesť niekým iným?
15. Kradli ste niekedy v obchode? Ako ste sa cítili pred tým, počas toho a potom?
16. Boli ste niekedy zatknutí? Ako ste sa pri tom cítili? Čo sa stalo potom?
17. Dokážete bez problémov hovoriť na verejnosti?
18. Máte problém požiadať v práci o zvýšenie platu?
19. Ako sa cítite, keď vidíte vaše deti spadnúť a zraniť sa? Čo vtedy robíte/poviete?
20. Ako sa cítite/chováte, keď sa zúčastňujete na športových aktivitách/podujatiach svojho dieťaťa?

Pochopenie vlastného vzťahu k rizikovému správaniu je veľmi užitočné pri výchove dieťaťa, ktoré sa s rizikom stretáva po prvýkrát. Ak sa riziku vyhýbate, môžete naň túto váhavosť preniesť; ak sa naopak do rizika púšťate často a bez ohľadu na následky, opäť to modelujete ako vzor pre svoje dieťa. Ako rodičia chceme, aby deti riskovali a v neznámych situáciách a prostrediach skúšali nové veci. Chceme tiež, aby nové veci skúšali aj bez toho, aby vedeli predvídať výsledok

a aj napriek možnosti zlyhania. Chceme, aby sa zúčastňovali na tímových aktivitách a športoch, v ktorých môžu rovnako vyhrať aj prehrať. Chceme, aby riskovali a aby to aspoň väčšinou boli pozitívne, nie negatívne či nebezpečné riziká.

Aby sa tak stalo, ako rodičia musíme ísť pozitívnym príkladom. Musíme sa sami vystavovať rizikám, akceptovať prehry aj výhry a hovoriť o tom, čo nás zlyhanie učí. Vyhýbanie sa riziku nie je pozitívna alternatíva k riskovaniu. Svedčí totiž o strachu, ktorý sťažuje zvládnutie fázy vývoja, v ktorej sa dieťa učí pracovať s rizikom. Ak máte bojzlivé dieťa, ktoré sa vyhýba riziku, hľadajte vhodné príležitosti na nácvik rizikového správania a postupne ho v ňom budujte. Ak máte impulzívne dieťa, ktoré baží po odmene a riskuje, pričom takmer vôbec neberie ohľad na možné následky, taktiež zasiahnite a upravte jeho vzťah k riziku. Môžete to urobiť tak, že preň vytvoríte príležitosti na podstupovanie bezpečnejšieho a menšieho rizika a naučíte ho, aby sa pred konaním *zastavilo* a zamyslelo. Zdravé riziko je o rovnováhe. Je o súhre strachu, ktorý ma prinúti zastaviť sa a zvážiť možné následky, a o vyváženej snahe dosiahnuť svoj cieľ. Táto kombinácia nám umožňuje vyhodnotiť, či sa do rizika oplatí ísť, aké z neho vyplývajú *možné* následky a čo sa bez ohľadu na ne naučím.

Ochrana našich detí patrí medzi najzákladnejšie rodičovské inštinkty. Ale ak ich budeme neustále zachraňovať a robiť všetko za ne, ako sa naučia zvládať výzvy, ktoré im počas dospievania v živote prídu do cesty? Ako sa naučia odolávať tlaku rovesníkov a stáť si za svojím, keď príde čas sa rozhodnúť, či nasledovať ostatné deti, alebo odísť domov?

Predstavte si nasledujúcu scénu a sústreďte sa na pocity, ktoré vo vás vyvolá. Chcem, aby ste si predstavili, že robíte presne to, čo si prečítate na nasledujúcich riadkoch, aj keby ste sa v skutočnosti zachovali inak.

Stojíte na plytkom konci bazéna a voláte na svoje dieťa, aby sa k vám pridalo. Dieťa sa priblíži k okraju bazéna a zastane. Odmietne ísť ďalej. Volá: „Nemôžem“, „Bojím sa“, „Pomôž mi“ alebo „Vezmi ma na ruky“. Vy zostávate presne tam, kde ste. Nepohnete sa. Usmievate sa a voláte ho k sebe. Dieťa pokrúti hlavou. Vy poviete: „Pod, zvládneš to, proste si sadni na okraj bazéna a vklžni dovnútra. Celý čas som pri tebe.“ Dieťa pokrúti hlavou, začnú sa mu triasť pery a oči mu naplňajú slzy. „PROSÍM, pod' po mňa.“ Vy však naďalej stojíte na svojom mieste, usmievate sa a znova mu mávate. „Len pod', zvládneš to. Sadni si tuto na okraj a vhučni dovnútra.“ Prejdú dve minúty – teda celých 120 sekúnd. Vy sa po celý ten čas len usmievate, a to bez ohľadu na to, čo vám dieťa hovorí. Nakoniec si predsa len sadne na okraj bazéna, vklžne dovnútra a dokráča až k vám. „DOKÁZAL SOM TO!“ zvolá nadšene.

Aké máte z tohto príbehu pocity? V akom bode sa vo vás dostavili pocity úzkosti či podráždenia? Čo by ste urobili inak a prečo? Aké výhody vidíte v tomto konkrétnom priebehu situácie?

Aby dieťa prekonalo svoj strach, musíme byť ako jeho rodičia či opatrovatelia trpezliví a svojou prítomnosťou a jemným povzbudzovaním ho upokojovať. Takto bude vedieť a cítiť, že sme s ním, ale napriek tomu sa musí snažiť, aby prekonalo rôzne prekážky. Deti potrebujú každodenné príležitosti na nácvik zvládania (primeraných a vývoju zodpovedajúcich) rizík, pretože práve to im pomáha rásť a dospieť v schopných mladých ľudí, ktorí budú riziká hravo zvládať aj v dospelosti. Zároveň im nenápadne, ale dôsledne umožňujte uplatňovať svoj inštinkt a dôverovať vo svoje schopnosti, čo im pomôže budovať sebadôveru aj šikovnosť.

Ako zistíte, či je riziko primerané a či zodpovedá vývoju vášho dieťaťa? Položte si otázku (a odpovedzte si na ňu): *Čo najhoršie sa môže stať? Aký je prínos a potenciálne poučenie z tohto konkrétneho rizika?*

VÝHODY RIZIKOVÉHO SPRÁVANIA

Podpora a vytváranie príležitostí pre vaše deti, aby sa zapájali do rizikového správania, má mnoho výhod, ktoré, ako už bolo spomenuté, do veľkej miery súvisia s položením dôležitých základov pre neurologický vývoj v strednom detstve, a ešte výraznejšie po vstupe do puberty. V tomto štádiu vývoja však existujú aj ďalšie prosociálne výhody, ktoré je potrebné mať na pamäti. Medzi ne okrem iného patrí:

- **Podpora kritického myslenia a sebareflexie:** Pri zvažovaní rizikového správania by si vaše dieťa malo položiť otázku, čo sa pravdepodobne stane, ak riziko prijme. Ak ide napríklad o lezenie na strom, dieťa sa pravdepodobne zamyslí len na chvíľu a urobí rýchle rozhodnutie, čo je samo o sebe dôležitá životná zručnosť, pretože si vyžaduje, aby sa dieťa prispôbilo vlastným inštinktom a konalo podľa nich. Schopnosť riskovať a následne sa zamyslieť nad výsledkom je skvelý tréning pre rozvoj inštinktu a strategického myslenia, ktorý deťom príde vhod v dospelosti, keď so sebou riziká začnú prinášať oveľa podstatnejšie následky.
- **Podpora fyzického rozvoja:** Ľudský mozog je fascinujúci orgán a je skutočne naprogramovaný tak, aby človeka motivoval k činnostiam potrebným pre rozvoj celého mozgu. V tomto ohľade sú deti inštinktívne motivované riskovať, aby si vyladili jemnú aj hrubú motoriku, koordinačné schopnosti a fyzickú ohybnosť. Pri riskovaní sa totiž učia padať, vstávať a padať bezpečnejšie, a tiež upravovať riziko tak, aby zabránili pádu v budúcnosti; týmto spôsobom sa v nich tiež vyvíja povedomie o osobnej bezpečnosti. Rozumné a primerané riskovanie poskytuje zmyslové podnety, ktoré

umožňujú mladému telu a mozgu prosperovať a rýchlo napredovať vo vývoji.

- **Rozvoj sociálnych zručností:** Mnoho dospelých ľudí vníma snahu presadiť sa v sociálnom prostredí ako riziko. Preto je vhodné tieto riziká začať podstupovať už v detstve. Deti je dobré viesť k účasti na mimoškolských aktivitách, kde budú musieť interagovať so svojimi rovesníkmi. Tiež ich môžete viesť k tomu, aby iniciovali hru s cudzími deťmi, ktoré stretnú na ihrisku, aby si samy objednali jedlo v reštaurácii, alebo aby v obchode zaplatili tovar, ktorý je určený im. Doma ich povzbudzujte, aby vyjadrovali svoj názor a reagujte naň, aby si vypočuli, nakoľko ostatní zmyšľajú podobne alebo inak ako ony.
- **Pestovanie sebadôvery a sebestačnosti:** Základný prvok psychickej odolnosti je zažiť eufóriu z úspechu, sklamanie z neúspechu a hodnotu vytrvalosti pri zdolávaní prekážok. Primerané riskovanie umožňuje dieťaťu plne vstrebať skutočnosť, že je schopné prekonávať prekážky a nájsť riešenia na svoje problémy.
- **Obrana pred nezdravými rizikami v budúcnosti:** Učenie sa primeraným a zdravým rizikám a ich prijímanie už v strednom detstve pomáha zabezpečiť, aby boli deti lepšie pripravené odmietnuť nezdravé riziká, ktoré sa objavia neskôr v období dospievania. Rozvíjanie zdravého chápania rizika v praxi im pomáha integrovať silný inštinktívny zmysel pre to, čo je pre ne správne, a posilňuje ich schopnosť odmietnuť nebezpečné riziká.

Je veľmi dôležité, aby si vaše dieťa osvojilo iniciatívu a investovanie do primeraného riskovania v ranom detstve a postupne pridávalo na intenzite v strednom detstve. Iniciatíva znamená, že dieťa

je schopné samostatne konať, prevziať zodpovednosť za svoje činy a slobodne sa rozhodovať. Iniciatíva rozvíja sebaúctu, silný pocit vlastného ja (chápanie toho, kým je vo svete a vo vzťahu k ľuďom okolo seba) a emocionálnu pohodu. Schopnosť samostatne sa rozhodovať mu prináša pocit, že môže ovplyvniť udalosti, ktoré sa ho týkajú, aj celkovo svet, v ktorom žije. Zabezpečuje, že sa bude vnímať ako kompetentný a prínosný člen spoločnosti. Keďže úloha rodičovstva je vychovávať deti tak, aby z nich vyrástli samostatní dospelí ľudia, určite by vo výchove preto nemal chýbať element rizika.

Vždy, keď píšem o riziku, mám na mysli „primerané riziko“. To znamená, že aby bolo podstupovanie rizika z hľadiska vývoja účinné, musí predovšetkým korešpondovať s vývojovým stupňom dieťaťa. Pokiaľ ide o hru, ktorá podporuje podstupovanie rizika, zameriavam sa na činnosti založené na prekážkach, ktoré však viac nabádajú k spolupráci ako k súťaženiu. A keď už ide o súťaž, zvyčajne sa jedná o hru medzi dvoma tímami, takže aj keď medzi sebou súťažia, v rámci každého tímu tiež prebieha spolupráca. Odporúčam tiež, aby ste začali stanovovať úlohy založené na prekážkach, ktoré korešpondujú s vývinovými možnosťami vášho dieťaťa, a postupne pridávali náročnosť. Nezapúdajte, že tento typ hry chceme využiť na podporu, budovanie sebadôvery a sebavedomia a na sprostredkovanie veľmi dôležitého pocitu *pozri sa, čo všetko už dokážeš; je vzrušujúce pustiť sa do niečoho nového a zariskovať*.

Ak ste rodič, ktorý vôbec neriskuje (alebo je naopak veľmi súťaživý), mali by ste v sebe tieto pohnútky jemne, ale dôrazne konfrontovať. Vždy majte na pamäti, že naše deti preberajú sociálne a emocionálne podnety od nás – svojich rodičov a opatrovateľov –, takže musíme ísť pozitívnym príkladom. Ak neradi riskujete, zamyslíte sa, prečo to tak vlastne je. Má s tým niečo spoločné vaše vlastné dospievanie a výchova? Čo pre vás v detstve znamenalo riziko? Existujú

spôsoby, ako sa začať otvárať bezpečným rizikám (viac nižšie), ktoré vás postupne pripravia na čelenie väčším rizikám v budúcnosti. Ak máte partnera, s ktorým dieťa vychováate spoločne, alebo priateľa/člena rodiny, ktorý vám môže poskytnúť praktickú pomoc, nechajte ho viesť niektoré z riskantnejších hier, zatiaľ čo vy ho budete pozorovať, až kým nenaberiete odvalu do hry vstúpiť tiež. Súťaživí rodičia – a vy viete, kto ste – by sa mali zamerať na spoločnú hru, pričom celá ich energia vrátane slovného prejavu by mala smerovať k úsiliu a nie k výsledku. Nepočítajte góly ani skóre, aspoň zatiaľ nie. Nasledujte svojho menej súťaživého partnera/priateľa/člena rodiny, ktorý do hry vnesie pokoj a spoluprácu. Tu je pár návrhov, ako na to.

MALÉ A HRAVÉ RIZIKÁ – TIPY NA HRY

Vyhrad'te si 15 minút

Balansovanie a skákanie na vankúši: Položte jeden vankúš na podlahu a nechajte dieťa, aby sa naň postavilo a našlo si rovnováhu (jednoduché). Pochváľte jeho snahu: „Správne si sa rozhodol postaviť sa do stredu vankúša, aby si získal rovnováhu.“ Nechajte ho z vankúša zoskočiť (buď do vášho náručia, pre láskavé objatie, alebo na sedací vak, ak je už dieťa väčšie alebo má viac energie – pozor, aby pri tom neublížilo sebe alebo vám). Následne položte druhý vankúš na prvý a aktivitu opakujte. Za každým trochu zmeňte pochvalu, pričom stále zdôrazňujte snahu namiesto výsledku. Pridávajte vankúše, až kým to pre dieťa nezačne byť príliš náročné. Vtedy zakročte a povedzte: „Skús na vankúšoch udržať rovnováhu a zároveň sa jednou rukou drž môjho ramena.“ Takýmto spôsobom dieťa stabilizujete, ale spôsob, akým to hovoríte, robí z tohto nového pravidla logickú súčasť aktivity, vďaka čomu pocit úspechu ostane neohrozený.