

## Čo mám robiť, keď sa rodičia hádajú?

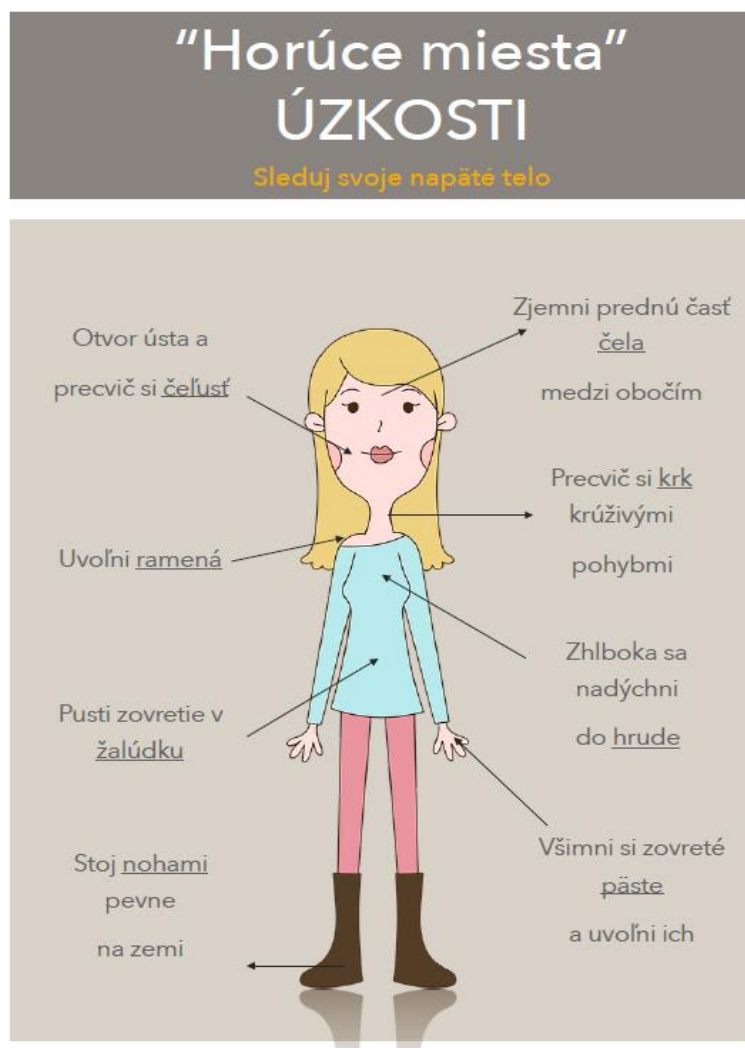
Podľa internetových zdrojov spracovala: Mgr. Jaroslava Mervová  
psychologička CPPPaP Humenné

ČI CHCEŠ, alebo nechceš, hádky rodičov na teba vplývajú. Veď ich oboch miluješ a spoliehaš sa na ich podporu. Preto ťa môže veľmi trápiť, keď počuješ, ako sa hádajú. Keď vidíš, ako sa rodičia hádajú, zrazu si bolestne uvedomíš, že ani zďaleka nie sú takí dokonalí, ako si si možno myslel. Také vytriezvenie môže viesť k najrôznejším obavám. Ak sú ich hádky časté alebo prudké, môžeš sa začať báť, že ich manželstvo je na pokraji rozpadu.

### Prečo sa rodičia hádajú

Žijeme v „kritických časoch“, s ktorými sa dá niekedy ťažko vyrovnáť. Také veci ako zarábanie na živobytie, platenie účtov, vyrovnávanie sa

s atmosférou na pracovisku — to všetko vnáša do manželstva veľké napätie. A ak *obaja* rodičia pracujú, aj otázka, kto bude robiť aké domáce práce, sa môže stať predmetom sporu. Aj ľudia, ktorí sa milujú, sa z času na čas nezhodnú.



Buď si istý, že aj keď majú rodičia medzi sebou nezhody, ešte to nemusí znamenať, že ich manželstvo sa rozpadá. Je veľmi pravdepodobné, že sa stále majú radi — i keď majú na niektoré záležitosti rozdielne názory.

Na znázornenie: Stalo sa ti niekedy, že si pozeral s priateľmi film a zistil si, že tvoj názor na to, čo si videl, bol iný než ich? Zrejme áno. Dokonca aj ľudia, ktorí sú si blízki, sa pozerajú na určité veci odlišne. V prípade tvojich rodičov to môže byť podobné. Možno obom robí starosti rodinný rozpočet, ale každý môže mať iný názor na to, ako hospodáriť s peniazmi; obaja chcú ísť na rodinnú dovolenku, ale každý má inú predstavu o tom, čo znamená oddych; obom veľmi záleží na tom, aby si mal dobré výsledky v škole, ale majú rozdielny pohľad na to, ako ťa čo najlepšie motivovať. Pamätaj, že jednota neznamená uniformitu. Aj dvaja ľudia, ktorí sa milujú, sa občas môžu na veci pozerat' rôzne. Ale i keď si to uvedomuješ, počúvať ich hádky môže byť ťažké. Čo môžeš urobiť alebo povedať, aby si to lepšie zvládal?

## Čo robiť

**Buď úctivý.** Hádky rodičov ťa ľahko môžu začať dráždiť. Keď sa to tak vezme, oni by mali dávať príklad tebe, a nie naopak. Ak by si sa však k rodičom správal pohrdavo, atmosféra u vás doma by ešte viac zhustla.

**Zostaň nestranný.** Čo môžeš robiť, keď od teba rodičia chcú, aby si podporil jedného alebo druhého v otázkach, ktoré sa ťa priamo netýkajú? Snaž sa zostať nestranný. Možno by si ich mohol zdvorilo poprosiť, aby ťa do toho nezaťahovali. Môžeš napríklad povedať: „Mama, ocko, ja vás ľúbim oboch. Preto odo mňa nechcete, aby som sa staval na stranu jedného alebo druhého. Toto si musíte vyriešiť sami.“

**Komunikuj.** Povedz svojim rodičom, ako na teba ich hádky pôsobia. Zvoľ si čas, keď budú prístupní rozhovoru, a úctivo im povedz, že ich nezhody ťa znepokojujú, hnevajú alebo dokonca v tebe vyvolávajú strach.

## Čo nerobiť

**Nestavaj sa do úlohy „manželského poradcu“.** Keďže si mladý, jednoducho nie si spôsobilý riešiť konflikty rodičov. Na znázornenie: Predstav si, že by si bol cestujúcim v malom lietadle a počul by si, ako sa pilot háda s druhým pilotom. Je pochopiteľné, že by ťa to znepokojovalo. Ale čo by sa stalo, keby si sa pilotom opovážil hovoriť, ako majú riadiť lietadlo, alebo keby si sa dokonca pokúsil prevziať riadenie?

**Nemiešaj sa do hádky.** Stačí, keď sa prekrikujú dvaja. Načo k tomu ešte pridávať svoj zvýšený hlas? I keď môžeš byť vo veľkom pokušení zamiešať sa medzi nich, pamätaj, že zodpovednosť za vyriešenie svojich sporov majú rodičia, nie ty.

**Nestavaj jedného rodiča proti druhému.** Niektorí mladí prispievajú k hádkam rodičov tým, že popudzujú jedného proti druhému. Keď mama povie *nie*, idú za otcom a snažia sa od neho

vyprosíkať *áno*. Chytráckou manipuláciou síce môžeš získať trochu viac voľnosti, ale v konečnom dôsledku to povedie len k ďalším rodinným konfliktom.

**Nedaj sa ovládnuť hnevom.** Keby si v sebe pestoval hnev či nenávisť k jednému alebo k obojmu rodičom, mohlo by ti to natrvalo uškodiť. Väčšinou nie je také jednoduché, aby sa dalo povedať, že jeden rodič je len dobrý a druhý len zlý. Keďže teda nemáš úplný obraz o ich situácii, nerob vlastné závery.

**Zachovaj si triezvy pohľad.** Mladý, ktorý hovorí rodičom, ako majú riešiť svoje nezhody, je ako cestujúci, ktorý hovorí pilotom, ako majú riadiť lietadlo... Je jasné, že hádkam svojich rodičov nezabrániš. Vynasnaž sa uplatniť spomenuté odporúčania. Časom sa možno rodičia začnú vážne zaoberať tým, ako riešiť svoje problémy. A ktovie, možno sa dokonca aj prestanú hádať. Ak sú hádky rodičov časté a prudké, úctivo im navrхни, či by nechceli vyhľadať pomoc.

Dôsledkom tejto – pre všetkých - náročnej situácie môže byť i to, že na sebe budeš pozorovať nasledujúce príznaky:



## Môj plán

Keď sa rodičia začnú hádať, zareagujem tak, že .....

Ak ma rodičia budú žiadať, aby som niektorému z nich držal stranu, poviem .....

Čo by som sa na túto tému rád opýtal rodičov: .....

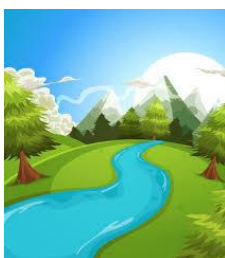
## Ak je u Vás doma napätá atmosféra, skús...



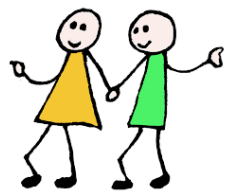
... čítať a venovať sa ostatným záľubám



... počúvať hudbu alebo tancovať



... ísť do prírody alebo športovať



... rozprávať sa s blízkymi alebo si písať denník



... zavolať odborníkom

Nonstop bezplatná Linka detskej istoty 116 111  
Linka detskej dôvery 0907 401 749 / 14.00 - 20.00

<https://ipcko.sk/chatova-poradna> anonymne a bezplatne 7.00-polnoc

## **Dobré zvládanie rôznych životných situácií je dôležitým predpokladom, aby sme žili spokojný život. Takejto odolnosti sa učíme postupne už v detskom veku.**

Aj súčasná pandemická situácia vyžaduje psychicky odolných rodičov, ale aj deti. Dnešná doba kladie na väčšinu z nás zvýšené nároky a požiadavky. Sme obklopení veľkým množstvom informácií, náš život je častokrát búrlivý a častejšie sa dostávame do náročných životných situácií. Každý z nás má na zvládanie týchto náročných životných situácií svoje individuálne predpoklady. Niektoré sú geneticky dané a niektoré sa získavajú výchovou.

Dôležité je, že svoju odolnosť môžeme vedome zvyšovať a zároveň sa tak nevedome pripravovať na tieto situácie. Tak isto aj všetky deti a mladí ľudia majú schopnosť vybudovať si psychickú odolnosť a rovnováhu v živote...

### **Čo je psychická odolnosť?**

Medzi dôležité vlastnosti, ktoré nám pomáhajú dobre zvládať životné udalosti a zažívať pocity šťastia a spokojnosti patria:

- **Sebaučinnosť** ako viera človeka vo vlastné schopnosti organizovať a vykonávať aktivity, ktoré sú potrebné k dosiahnutiu daných výsledkov.
- **Reziliencia** ako odolnosť človeka, ktorý nám pomôže vyrovnávať sa s prekážkami a nepriaznivými podmienkami života.
- **Sebadôvera**
- **„Locus of control“**, teda ako sa človek orientuje v sebe samom a vo svete.

Psychickú odolnosť ako takú môžeme teda popísať ako schopnosť zvládať záťaž a prekovávať prekážky. Veľmi úzko sa spája aj s fyzickou odolnosťou, teda schopnosťou odolávať chorobám, zvládať bolesť. Práve z tohto dôvodu platí aj pravidlo, že psychicky odolný človek je zdravší.

## Ako zvyšovať psychickú odolnosť?

### Rodičia vám môžu pomôcť nasledovne:

#### 1) Potvrdia vaše pocity

Milí rodičia, ak uznáte hodnotu pocitov rozrušeného dieťaťa, nebude potrebovať tak dlho bojovať s týmito pocitmi a prehlbovať ich. Ak sa pokúsite spoznať príčinu týchto pocitov, pochopiť ju, ponúkate tiež dieťaťu bezpečnú náruč, kde sa učí empatii a schopnostiam potrebným pre priateľské či neskôr partnerské vzťahy.

#### 2) Praktizujú empatiu

Neprerušujte ani nepopierajte pocity detí. Pomáhate im tak regulovať tvorbu kortizolu a ich emocionálne reakcie budú vyrovnanejšie a viac kritické.

#### 3) Vždy zostanú pokojní

Malé deti dokážu prejavovať skutočne veľkú dávku hnevu v malom okamihu. Vašou úlohou je však zostať pokojným a vyrovnaným. Pomáha to deťom zostať v bezpečí a rýchlejšie sa upokojiť. Ak sa hneváte a to je vaša odpoveď na ich hnev, nemôžu mať vo vás istotu a veriť vám. Reagujete sami nezrelo a ukazujete tým svojmu dieťaťu, že takéto správanie na „zúfalú situáciu“ niekoho iného je prirodzené. Ukážte im svojím pokojom a rozvážnym prístupom, že hnev je prirodzená súčasť života, vy ho akceptujete a veríte, že o nejaký čas sa naučia vyrovnávať sa s ním podobne i ony.

#### 4) Vedú vás k samostatnému riešeniu problémov

Rodičia môžu pomáhať deťom rozpoznávať a chápať svoje pocity a vhodne na ne reagovať aj pomocou otázok: „Čo si myslíš, že by sa stalo, ak by si si vybral A namiesto B?“, „Aké myslíš, že máš možnosti a čo myslíš, že potrebuješ, aby si sa rozhodol?“

### DYCHOVÉ CVIČENIA PRE DETI

- ★ Pohodne sa usadíme
- ★ Dýchame nosom
- ★ Nádych a výdych je pomalý
- ★ Ruky si môžeme položiť na brucho, aby sme cítili, ako sa dvíha



#### BZUKOT VČIELKY

1. Nadýchneme sa zhlboka do bruška a hrudníka.
2. Zadržíme na chvíľu dych a pomaly vydychujeme tak, že bzučíme ako včielka.



#### VLÁČIK

1. Zhlboka sa nadýchneme do bruška.
2. Nárazovo, postupne vydychujeme so zvukom „ššš“ ako vláčik.



#### ROZMRAZENIE NÁMRAZY NA OKNE

1. Predstavíme si, že stojíme v zime pri okne, ktoré pokrývajú ľadové kvety.
2. Nadýchneme sa zhlboka do bruška, otvoríme ústa.
3. Pomaly dýchame na ľadové kvety a rozmrazujeme ich.



## **5) Pripíšu dôležitosť vašim pocitom**

Je dôležité dať dieťaťu najavo, že je pre vás dôležité to, čo prežívajú. Nikdy im napr. nehovorte: „*Neplač, to nestojí za to!*“ Radšej pripíšte hodnotu tomu, čo prežívajú: „*Áno, chápem, že ťa trápi, že... Tiež by ma to rozplakalo.*“ Aj vďaka takýmto reakciám sa vám dieťa učí dôverovať. Uist'ujte ich, že vždy budete pre nich nablízku.

## **6) Naučia vás meditovať**

Ak si s nimi budete trénovať techniky dýchania a upokojenia, dokážu si časom sami v konfrontácii s hnevom pomôcť. Tak ako každý zvyk, aj v tomto prípade platí, že čím častejšie niečo robíte, tým prirodzenejšie sa vám toto správanie stane.

Napr. ak naučíte dieťa, že sa má najprv pri incidente nadýchnuť a vydýchnuť, pred tým ako chce impulzívne niekoho udrieť či uraziť, pomaly začne získavať kontrolu nad svojím konaním.

## **7) Naučia vás rozpoznať signály svojho hnevu**

Ak deti rozumejú svojmu správaniu, dokážu ho aj jednoduchšie ovládať. Dokážu rozpoznať emócie sprevádzajúce hnev a to im dá časový náskok predtým, ako sa dostanú do chaosu vlastných neovládateľných emócií. Ak im pomôžete spoznať pocity únavy a ich uvedomenie a následné správanie, vyhnete sa mnohým situáciám, ktoré môže sprevádzať hnev. Ak sú napríklad unavené, sadnite si s nimi a rozprávajte sa, čítajte si spolu, proste relaxujte. Toto by sa mali naučiť, aj keď nebudú vo vašej prítomnosti. Rozpoznávanie signálov vlastného tela im uľahčí život.

## **8) Definujú, čo je prijateľné správanie a čo nie**

Dieťa nesmie chápať váš pokoj a akceptáciu jeho negatívnych pocitov, ako schvaľovanie svojho zlého správania. Zdefinujte si preto jasne správanie, ktoré je pre vás neakceptovateľné: žiadne udieranie, hádzanie vecí, ničenie predmetov navôkol alebo nerešpektovanie dospelých ľudí.

## **9) Požiadajú vás o tipy na to, čo vás upokojuje**

Vyzvite deti, nech pomenujú 5 vecí, ktoré ich upokojujú. Môže to byť napríklad hlboké dýchanie, kresba obrázka a pod. Nechajte obrázok s tipmi na mieste, kde ho dieťa môže stále vidieť.

Domov sa počas korona-izolácie môže stať väzením – stúpa domáce násilie. Linky detskej dôvery, linky pre týrané ženy, online poradne... všetky inštitúty zaoberajúce sa touto problematikou hlásia stúpajúce počty prípadov domáceho násillia. Obdobie koronavírusu uzamklo mnohé rodiny do izolácie s násilníkom. Obete častokrát nemajú pred násilníkom kam utiecť, trávajú s ním celé dni v jednom priestore. V takejto domácnosti sa môžu denne vyskytovať emócie strachu, hnevu, smútku... obeť zažíva obrovský stres, obavy o svoj život...

Násilie páchané na vás nie je v poriadku! Nie je to vaša vina a nie ste za to zodpovedná/ý, aj keď násilník tvrdí opak. Správanie a konanie násilníkov je neakceptovateľné a trestné – je to trestný čin. Na ceste k bezpečiu vám pomôžu kompetentné inštitúcie – nie si v tom sama/sám! Neváhaj požiadať o pomoc!

