

Výchovné štýly a ich prejavy

**Autoevalvačný nástroj
pre všetkých odborných
a pedagogických zamestnancov,
rodičov a zákonných zástupcov
na tému výchovných štýlov
a ich prejavov**

AUTOR:

PhDr. Ing. Marek Dobeš, PhD.

Popis autoevalvačného nástroja pre administrátora

Cieľ: Zamyslieť sa nad výchovnými štýlmi a ich prejavmi, ktorými nás viedli naši rodičia a ktoré zvykneme následne uplatňovať aj my v práci s deťmi/žiakmi/klientmi.

Cieľová skupina: Nástroj je určený pre všetkých dospelých, ktorí pracujú a komunikujú s deťmi/žiakmi/klientmi, pre pedagogických a odborných zamestnancov, rodičov a zákonných zástupcov.

Každá rodina je silným výchovným činiteľom. To ako sa k deťom správajú rodičia a dospelí, ovplyvňuje celý ich život. Výchovou dávajú rodičia dieťaťu do vienka vzorce správania a vytvárajú jeho vzťah k svetu a iným ľuďom. Zamýšľanie sa nad svojim detstvom môže niekedy spustiť nepríjemné emocionálne spomienky. Preto, ak budete mať pocit, že otázky v tomto formulári sú pre vašich respondentov veľmi citlivé, odporúčame prácu s ním prerušiť.

Na druhej strane, zamyslenie sa nad výchovnými štýlmi a ich prejavom, ktoré používali naši rodičia, môže mať pre nás dospelých, rodičov, zamestnancov veľký význam. Môže pomôcť odhaliť niektoré vzorce profesionálneho správania a pomôcť lepšie porozumieť deťom/žiakom/klientom v rôznom vývinovom období, s ktorými prichádzame do kontaktu. Autoevalvačný nástroj „Výchovné štýly a ich prejavy“ umožňuje získať spätnú väzbu od respondentov v oblasti zistenia výchovného štýlu vo svojej práci s deťmi/žiakmi/klientmi.

Administrátorom a distribútorom tohto nástroja môže byť riaditeľ alebo vedúci zamestnanec školy, školského zariadenia, odborný či pedagogický zamestnanec v riadiacej pozícii na akomkoľvek stupni podľa toho, od koho potrebujete zistiť situáciu ohľadom používaného výchovného štýlu.

Na základe toho, s akým cieľom plánujete využívať autoevalvačný nástroj, odporúčame zvážiť nutnosť alebo potrebu vyžadovať od respondentov ich osobné údaje. Pracovať s formulárom môžete aj anonymne, bez toho, aby ste vyžadovali od respondentov akékoľvek osobné údaje.

Vo formulári neexistujú správne či nesprávne odpovede. Pri každej položke je potrebné vybrať jednu odpoveď, ktorá najlepšie vystihuje situáciu tak, ako ju vnímajú vaši respondenti. Každá položka je priestorom na zamyslenie sa. K formuláru sa môžete po čase opätovne vrátiť a zistiť, či sa výchovný štýl vašich respondentov, s ktorými spolupracujete, vyvíja alebo zostáva nezmenený.

Formulár si môžu respondenti vyplniť len pre seba. Výsledky nemusia s nikým zdieľať, sú spätnou väzbou pre každého, kto chce vedieť viac o sebe samom, je to príležitosť o sebe porozmýšľať a dozvedieť sa, aký výchovný štýl preferuje. Spôsob práce je na vašej vzájomnej dohode.

Formulár obsahuje 21 výrokov. Odhadovaný čas na vyplnenie je 10 minút. Ku každému výroku je potrebné označiť jednu z možností – často, niekedy alebo nikdy podľa toho, ako často daný výrok platí z pohľadu respondenta.

Odporúčame po vyplnení poskytnúť respondentovi hárok s vyhodnotením, aby si každý sám zhodnotil svoj výchovný štýl. Zdieľanie výsledkov autoevalvácie a prípadná diskusia je vo vašich rukách, po dohode s respondentmi.



Popis autoevalvačného nástroja pre respondenta

Autoevalvačný nástroj „Výchovné štýly a ich prejavy“ je určený predovšetkým vám – všetkým rodičom, zamestnancom a dospelým, ktorí pracujete s deťmi/žiakmi/klientmi.

Každá rodina je silným výchovným činiteľom. Ako zdroj nového ľudského života je normálnym a najlepším prostredím, v ktorom sa človek môže zdravo rozvíjať. O úspešnosti výchovy v rodine rozhoduje charakter a intenzita vzťahov medzi rodičmi a deťmi, ich osobný príklad konania v každodennom živote. Toto isté platí aj vo vzťahu k ďalším dospelým, okrem rodiny predovšetkým k rôznym zamestnancom pracujúcim s deťmi/žiakmi/klientmi.

To, ako sa k deťom správajú rodičia a dospelí, ovplyvňuje celý ich život. Výchovou dávajú rodičia dieťaťu do vienka vzorce správania a vytvárajú jeho vzťah k svetu a iným ľuďom. Zamýšľanie sa nad svojím detstvom môže niekedy spustiť nepríjemné emocionálne spomienky. Preto, ak máte pocit, že otázky v tomto formulári sú veľmi citlivé, odporúčame prácu s ním prerušiť.

Na druhej strane, zamyslenie sa nad výchovným štýlom, ktorý pri vás používali rodičia, môže mať najmä pre vás – odborných a pedagogických zamestnancov, rodičov a zákonných zástupcov veľký význam. Môže pomôcť odhaliť niektoré vzorce vášho profesionálneho a rodičovského správania a pomôcť vám lepšie porozumieť vašim deťom/žiakom/klientom.

Autoevalvačný nástroj umožňuje získať spätnú väzbu v oblasti zistenia výchovného štýlu vo vašej práci s deťmi/žiakmi/klientmi. Vo formulári neexistujú správne či nesprávne odpovede. Pri každej položke je potrebné vybrať jednu odpoveď, ktorá najlepšie vystihuje situáciu tak, ako ju vnímate vy. Každá položka je priestorom na zamyslenie sa. K formuláru sa môžete po čase opätovne vrátiť a zistiť, či sa váš výchovný štýl vyvíja alebo zostáva nezmenený.

Formulár si môžete vyplniť len pre seba. Výsledky nie je potrebné s nikým zdieľať. Je to spätná väzba pre každého, kto chce vedieť viac o sebe samom, je to príležitosť o sebe porozmýšľať a dozvedieť sa, aký výchovný štýl preferuje.

Formulár obsahuje 21 výrokov. Odhadovaný čas na vyplnenie je 10 minút. Ku každému výroku je potrebné označiť jednu z možností – často, niekedy alebo nikdy podľa toho, ako často daný výrok platí z pohľadu respondenta.

Po vyplnení vám bude hneď poskytnutý hárok s vyhodnotením, aby ste si samostatne zhodnotili a identifikovali svoj výchovný štýl. Zdieľanie s ostatnými je na vás a vašej vzájomnej dohode.

Za vyplnenie formulára vopred ďakujeme, pretože spoznávaním seba samého nám pomáhate zvýšiť kvalitu služieb nášho zariadenia.



Autoevalvačný nástroj

Výchovné štýly a ich prejavy

Formulár pre všetkých, ktorí pracujú s deťmi/žiakmi/klientmi na tému výchovných štýlov a ich prejavov

Keď som bol/a dieťa, moji rodičia (resp. ten/tí, kto ma vychovával/i):

- 1. Pochválili ma, povedali mi niečo pekné:**
 - a. často
 - b. niekedy
 - c. nikdy

- 2. Používali násilie (úder pästou, remeň, varecha, ...):**
 - a. často
 - b. niekedy
 - c. nikdy

- 3. Dôverovali mi:**
 - a. často
 - b. niekedy
 - c. nikdy

- 4. Cez deň so mnou strávili aspoň 4 hodiny:**
 - a. často
 - b. niekedy
 - c. nikdy

- 5. Kričali na mňa:**
 - a. často
 - b. niekedy
 - c. nikdy

- 6. Keď som mal/a dokončiť nejakú úlohu, musel/a som, aj keby som pri tom plakal/a:**
 - a. často
 - b. niekedy
 - c. nikdy

- 7. Objímali ma:**
 - a. často
 - b. niekedy
 - c. nikdy



8. Kontrolovali, či pred nimi niečo netajím:

- a. často
- b. niekedy
- c. nikdy

9. Fyzicky ma trestali:

- a. často
- b. niekedy
- c. nikdy

10. O tom, čo budem robiť, rozhodovali bezo mňa, musel/a som sa prispôbiť:

- a. často
- b. niekedy
- c. nikdy

11. Vedeli, čo rád/a robím, z čoho mám radosť a čoho sa bojím:

- a. často
- b. niekedy
- c. nikdy

12. Pochválili ma v mojej prítomnosti pred cudzími ľuďmi:

- a. často
- b. niekedy
- c. nikdy

13. Udreli ma (na zadok, dostal/a som facku):

- a. často
- b. niekedy
- c. nikdy

14. Používali voči mne ponižujúce výroky:

- a. často
- b. niekedy
- c. nikdy

15. Cez deň sa so mnou aspoň pol hodiny rozprávali o veciach, ktoré ma zaujímali:

- a. často
- b. niekedy
- c. nikdy



16. Hovorili mi, že ma majú radi:

- a. často
- b. niekedy
- c. nikdy

17. Aj keď sa mi niečo veľmi nechcelo robiť, nekompromisne trvali na tom, aby som to urobil/a:

- a. často
- b. niekedy
- c. nikdy

18. Klamali mi:

- a. často
- b. niekedy
- c. nikdy

19. Boli ku mne sarkastickí:

- a. často
- b. niekedy
- c. nikdy

20. Jašili sme sa, bláznili sme sa spolu:

- a. často
- b. niekedy
- c. nikdy

21. Hovorili mi, že sú radi, že ma majú:

- a. často
- b. niekedy
- c. nikdy

**Ďakujeme vám za spoluprácu pri zvyšovaní kvality poskytovaných služieb
v našej škole, školskom zariadení.**



Vyhodnotenie

Treba si uvedomiť, že výchovné štýly a ich prejavy sa menia vzhľadom na historickú dobu, v ktorej respondenti vyrastali. Výchovné štýly a prejavy mladých odborných a pedagogických zamestnancov, rodičov a zákonných zástupcov sa môžu výrazne líšiť od výchovných štýlov a prejavov starších odborných a pedagogických zamestnancov, rodičov a zákonných zástupcov. Vo formulári nie je striktne zohľadnený vek respondenta, odporúčame vám však pri hodnotení prihliadať na tento fakt, aby neboli výsledky skreslené.

Ak ste vyplnili formulár „Vnímanie výchovných štýlov“, ponúkame vám priestor zamyslieť sa nad dôležitosťou jednotlivých oblastí, ktoré hovoria o výchovnom štýle, ktorý preferujete na základe zistenia, aký výchovný štýl používali a uplatňovali naši rodičia:

Pochvaly – výroky č. 1, 12, 16

Tak ako pre nás dospelých, tak aj pre dieťa sú pochvaly dôležité. Pomáhajú mu zlepšovať sebaobraz, ktorý je kľúčový pre jeho citovú a duševnú pohodu. Chválené dieťa sa cíti sebaistejšie a lepšie zvláda životné krízy. Zamyslite sa nad tým, či dokážete správne a adekvátne pochváliť tak, aby dieťa/žiak/klient zobral vašu pochvalu vážne, aby bola pre neho povzbudením a inšpiráciou:

1. Buďte pri chválení konkrétni – nezovšeobecňujte.
2. Pomenujte vždy vlastnosť, ktorú chváľte.
3. Pomenujte nahlas svoje vlastné pocity.
4. Dajte si pozor na vyčítavé pochvaly.
5. Nepreháňajte to s chválením – nechváľte vždy a za všetko.
6. Buďte pri chválení detí s nízkym sebavedomím opatrní.

„Ak poviete dieťaťu s nízkym sebavedomím, že niečo urobilo neuveriteľne dobre, môže si myslieť, že je vždy potrebné podať neuveriteľne dobrý výkon. Môže si myslieť, že okolie od neho očakáva zakaždým splnenie týchto vysokých štandardov a uvedomí si, že je pod tlakom, aby splnilo všetky nové výzvy.“ Eddie Brummelman

Trávenie času – výroky č. 4, 11, 15

Je dôležité, aby sme trávili s dieťaťom/žiakom/klientom dostatočne veľa času. Dávať mu tým najavo, že je pre nás dôležité, že nám záleží na tom, aby sme sa lepšie spoznali. Vedieť, o čom dieťa rozmýšľa, z čoho má radosť či obavy, je v zdravom vzťahu dospelého a dieťaťa nevyhnutné a potrebné. Tiež je potrebné si uvedomiť, že nie je až tak dôležité, koľko času s ním strávime, ale ako ho strávime. Plnohodnotný čas strávený spolu nám dáva pridané hodnoty:

1. Spoznáme toho druhého lepšie – budujeme vzájomné puto.
2. Ukazujeme naše postoje – budujeme model správania.
3. Preukazujeme, že nám na tom druhom záleží – budujeme dôveru a zdravé sebavedomie.



Fyzické tresty – výroky č. 2, 9, 13

Ak dieťa akokoľvek fyzicky trestáme, alebo nás vidí rozčúleného správať sa neadekvátne, dávame mu tým zlý signál – hovoríme mu, že fyzická agresia je v poriadku. V deťoch to môže vyvolať pocity zlosti a poníženia. Telesné tresty sú však stále bežnou súčasťou výchovy detí. Aj keď mnohí ľudia ich odmietajú, mnohí si naopak myslia, že sú prospešné a je to jediný spôsob, ako nedopustiť, aby im dieťa prerástlo cez hlavu. V priebehu času sa u detí, ktoré sú fyzicky trestané, môže vo zvýšenej miere prejavovať problematické správanie, ako zvýšená agresivita, nespoločnosť a nevhodné správanie v škole. Horšie sa rozvíjajú kognitívne zručnosti, môže dochádzať k rozvoju poruchy opozičného vzdoru, pre ktorú je typické výbušné správanie, hašterivosť, odmietanie pravidiel či pomstychtivosť.

Verbálne tresty – výroky č. 5, 14, 19

Podobne ako fyzické tresty aj verbálna agresia znižuje sebaobraz dieťaťa. Dieťa sa môže uzavrieť do seba, alebo sa naučí byť tiež verbálne agresívne, môže mať väčší sklon k depresiám v neskoršom živote. Nemenej škodlivá je verbálna agresivita. Psychické násilie sa prejavuje krikom, hrozbami, ponižovaním, strašením dieťaťa či bagatelizovaním jeho problémov. Tieto metódy zanechávajú dieťaťu zranenia najmä na duši, hoci zvonku ich nevidno. Verbálne násilie na deťoch je rovnako závažné ako fyzické.

Dôvera – výroky č. 3, 8, 18

Prílišná kontrola dieťaťa znižuje jeho samostatnosť a zhoršuje proces vytvárania dôvery medzi dieťaťom a rodičmi. Ak je kontroly príliš veľa, dieťa sa jej môže začať cítiť vyháňané v snahe vytvoriť si svoje súkromie a vznik dôverného vzťahu je nereálny. Dôvera je hlavným symbolom stability vzťahov. Keď dieťa žije v prostredí, v ktorom vládne dôvera, spolupráca, tolerancia a vernosť, bude sa aj ono v dospelosti snažiť o vytvorenie podobného vzťahu. Ako budovať dôveru?

1. Vytvárajte atmosféru pohodlia a bezpečia.
2. Zabezpečte pravidelný režim.
3. Nezapúšťajte na primeraný fyzický kontakt.
4. Používajte neverbálnu komunikáciu.
5. Snažte sa o vzájomnú interakciu.
6. Zosúlajte svoje slová a skutky.
7. Pozorne počúvajte.

„Za každým malým dieťaťom, ktoré si verí, je dospelý, ktorý v neho veril prvý.“ Matt Jacobson

Blízky kontakt – výroky č. 7, 20, 21

Kontakt medzi dospelým a dieťaťom je kľúčovým pre zdravý vývin dieťaťa. Pozitívny fyzický kontakt utužuje emocionálnu väzbu a vytvára dieťaťu zdravý základ, na ktorom môže stavať neskôr v živote. Je jedno či ste muž, žena, dieťa alebo dospelý človek, z času na čas každému z nás dobre padne objatie.



Objatie je pre nás prospešné nielen keď ho prijímame, ale aj keď ho dávame. Ako nám môže takýto fyzický kontakt pomôcť?

1. Redukuje stres.
2. Pomáha riešiť konflikty.
3. Vyvoláva pocit spokojnosti a šťastia.
4. Pomáha nám zbaviť sa bolesti.
5. Lieči a chráni nás pred chorobami.

6. Pomáha regulovať krvný tlak.
7. Posilňuje imunitu.
8. Zlepšuje sebavedomie.
9. Posilňuje boj proti strachu a úzkosti.
10. Slúži ako komunikačný prostriedok.

Prísnosť – výroky č. 6, 10, 17

Ak sme príliš prísní, dieťa môže vyrásť ako poslušné, no môže sa tak stať na úkor jeho samostatnosti a emocionálnej spokojnosti. Pre dieťa je potrebné zažiť pocity neviazanosti, uvoľnenosti a radosti z neštruktúrovaných aktivít. Prísnosť je asi najbežnejší spôsob, ako sa snažíme dosiahnuť disciplínu. Znamená, že u dieťaťa presadzujeme svoju vôľu. Napríklad trváme na tom, že si má upratať izbu, inak ho potrestáme. Nikto nemá rád, keď mu niekto vnucuje svoju vôľu, a deti nie sú výnimkou. Niektoré deti sa podriaďujú ľahko, ale určite nie všetky. Takýto prístup vedie ku konfliktom, prehrám a výhram, poníženiu a hnevu. Ak na dieťa naliehate, môžete ho nechtiac naučiť neflexibilitu, netolerantnosť a tomu, že musí mať vždy pravdu.

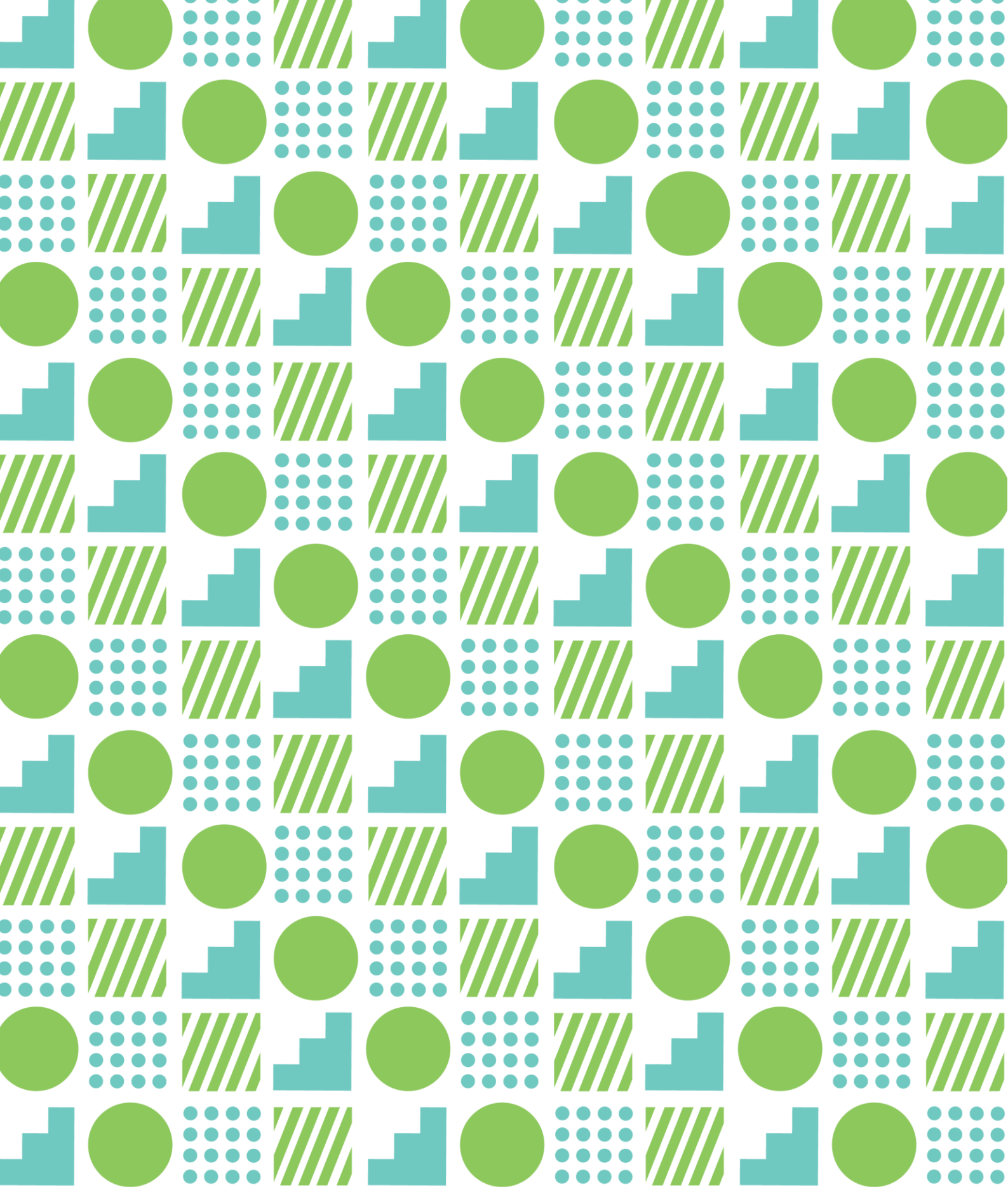
Byť prísny na dieťa – mladšie, slabšie, krehkejšie – je de facto jednoduché. No nie vždy to prináša svoje ovocie. Radšej premýšľajte, kedy je dobré byť benevolentnejším. Kedy viac spolupracovať, aby ste sa dostali k tomu, čo chcete dosiahnuť. Prísnosť a prikazovanie zastrešuje, rozhorčuje, zahanbuje, dráždi. Radšej sa skúste vcítiť do prežívania dieťaťa - trénujte, skúšajte, obmieňajte, čo bude napokon najvhodnejšie u vášho dieťaťa. P. Perry to pekne vyjadrila:

„Ak vás vychovávali prísne, môže vám prísna výchova pripadať najlepšia.“ Philippa Perry

Zdroje

- KIMMEL, T. 2018. *Výchova výchovou*. Bratislava: Porta Libri, 256 s. ISBN 9788081561269
- TURUK, I. 2014. *Pochvala, stratená krása v súčasnom rýchлом svete*. Bratislava: Virtual Com, 148 s. ISBN: 978-80-970932-2-8
- *Fyzické tresty a výsledky detí: naratívny prehľad perspektívnych štúdií*. 2021. Dostupné na: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)00582-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)00582-1/fulltext)
- *Zákaz telesných trestov detí*. 2008. Dostupné na: <https://www.coe.int/t/dg3/children/pdf/SlovakianQuestionAnswer.pdf>





VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE



ŠTANDARDY
NÁRODNÝ PROJEKT

Štandardizáciou systému poradenstva a prevencie
k inklúzii a úspešnosti na trhu práce