

Výchova: Odolnosť rovná sa sebaopoznanie a zvládanie prehry

Vedieť surfovať na vlně

Je začiatok pracovného týždňa a blíži sa koniec pracovnej doby. Jedna zo základných škôl v meste však zostáva otvorená aj tak – Základná škola Černyševského privítala takmer 40 rodičov, ktorí prišli zistiť, ako budovať odolnosť svojich detí. Workshop zorganizovalo občianske združenie Rodič ľavou zadnou, ktoré pomáha rodičom pochopiť svet detí cez zážitky a hru.

Martina Karmanová **Pixabay**

Čo znamená odolnosť?

Je to určite schopnosť vedieť sa prispôbiť, akoby „vedieť surfovať na vlně“. Znamená to, že dieťa má sebadôveru, zvláda prehru, pozná svoje silné aj slabé stránky, nevyhýba sa problémom a nebojí sa o nich hovoriť s rodičmi. Áno aj hovoriť, aj keď len 10 minút o tom čo už dávno malo spať alebo vtedy, keď vy to za vhodný moment nepovažujete, veď pýtali a zaujímali ste sa, keď ste tvznali za vhodné vy a dieťa sa tvárilo, že všetko je v poriadku.

Dve hodiny v laviciach uplynuli naozaj veľmi rýchlo, žiadna siahodlhá teória, ale praktické ukážky, ako na to a veľa „aha“ momentov pre mnohých zúčastnených. Počas praktického workshopu si rodičia vyskúšali jednoduché aktivity, ktoré im dopomôžu budovať spomínané piliere odolnosti: napríklad ako s dieťaťom hovoriť o tom, čo všetko už zvládlo, čo mu pomáha prekonať ťažké chvíle alebo ako si vytvoriť jednu peknú spomienku, ku ktorej sa môže v stresových situáciách vracaf. Zaujímavou pomôckou bola aj magnetka na chladničke – ktorú si každý člen rodiny posúva na smajlíka,



Dobrym rodičom sa nerodíme, stávame s ním

ktorý ho v to dané ráno vystihuje. Keď si dieťa posúva smajlíka stále v negatívnych emóciách, je to signál pre rodiča, že niečo nie je v poriadku, že sa niečo deje. „Dobrym rodičom sa nerodíme, ale stávame. A najlepšie je, keď sa učíme spolu s deťmi – hravo a s úsmevom,“ hovorí zakladateľka a lektorka z OZ Rodič ľavou zadnou Ivett Pavlis.

Na workshop prišlo aj niekoľko oteckov, počet prekonal moju predstavu o čisto mamičkovs-

kej záležitosti. „Je to náročná doba aj pre nás rodičov, deti sú vystavené nárokom aj v škole aj v kolektívoch, konfrontujú sa s množstvom informácií a aj ťažkých tém vo veľmi skorom veku. Považujem za dôležité vedieť, ako im s tým celým pomôcť,“ hovorí Michal, otec 12-ročného Adama. Workshop je istým spôsobom trenažér rôznych postupov a techník, ako budovať blízkosť, porozumenie a dôveru voči vlastným deťom aj v náročnom

období puberty, keď sa prirodzene od rodičov deti vzdialujú.

Praktická konferencia

Pre veľký úspech a záujem rodičov pripravuje občianske združenie Rodič ľavou zadnou už druhý ročník zážitkovej konferencie pre rodičov Aby deťom dobre bolo, ktorá sa uskutoční 18. októbra 2025 v priestoroch ZŠ Černyševského v Bratislave. Hlavnou témou tohto ročníka je práve odolnosť – ako ju budovať v rodine aj škole, a ako môžu rodičia zvládať výzvy dnešného detstva spolu so svojimi deťmi. Účastníkov čaká bohatý celodenný program – interaktívne workshopy, diskusie, prednášky, hostia z oblasti psychológie a vzdelávania aj priestor na individuálne konzultácie s odborníkmi.

Súčasťou podujatia budú aj sprievodné aktivity a bohaté občerstvenie vrátane školského obeda pripraveného šéfkuchárom Michalom Kordošom. Cieľom konferencie je poskytnúť rodičom praktické nástroje, ktoré môžu okamžite použiť v reálnych situáciách doma. Lebo práve tam sa rozhoduje, ako sa deti cítia – a či im je skutočne dobre.

Zážitková konferencia pre rodičov, ktorí chcú pomôcť deťom zvládať výzvy a budovať odolnosť

*aby deťom
dobre bolo*

18. október 2025 (sobota)
ZŠ Černyševského, Bratislava

Kúp si svoj lístok tu
www.abyledetomdobrebolo.sk

LOL