

Stretnutia rodičov pred krstom dieťaťa

Pastoračná pomôcka pre farnosti

Rada pre rodinu KBS

November 2014
(druhé vydanie)

Stretnutia rodičov pred krstom dieťaťa

Pastoračná pomôcka pre farnosti

©2014 Rada pre rodinu KBS

Kapitulská 11, P.O.BOX 113,

814 99 Bratislava

Tel. 02/ 59206508

e-mail: rodina@kbs.sk

www.rodina.kbs.sk

Slovenské vydanie:

©2014 KUMRAN, s. r. o.

www.kumran.sk

Zostavili:

Ing. Mgr. Viera Václavová

Ing. Pavol Hric

ThLic. Marcel Gajdoš

Lektorovala:

Mgr. Mária Hricová

Obálka a grafická úprava:

Štefan Talarovič

Tlač:

Tlačiareň HEIDY, s. r. o.

Druhé vydanie

ISBN 978-80-89487-57-8






OBSAH

Príhovor 5

Situácia a metodické odporúčenia




pre prípravu a vedenie stretnutí 8

I. Pri krste prvého dieťaťa


	1. Dar dieťaťa	11
	1.1. Spolupráca rodičov s láskou Stvoriteľa	11
	1.2. Novonarodené dieťa dáva samo seba rodičom	12
	1.3. Zodpovednosť za dar – kresťanská výchova	12
	2. Základný princíp výchovy	13
	2.1. Akceptácia dieťaťa	13
	2.2. Bezvýhradná láska a jej vyjadrenie	14
	2.3. Potreby dieťaťa: byť prijaté a pocit bezpečia	16
	3. Vzťahová výchova	17
	3.1. Prečo vzťahová výchova	17
	3.2. Materstvo	24
	3.3. Otcovstvo	26
	4. Výchova k viere a rodinné rituály	31
	4.1. Zodpovednosť rodičov: výchova k schopnosti veriť	31
	4.2. Miesto modlitby pri výchove	32
	4.3. Spoločná modlitba, požehnanie – krížik na čelo	33
	4.4. Spoločné stolovanie	34
	4.5. Slávenie sviatkov Cirkevného roka	35
	5. Sviatosť krstu	37
	5.1. Krst	37
	5.1.1. Dar lásky	37
	5.1.2. Sviatosť viery	38
	5.1.3. Účinky krstu	39
	5.1.4. Včlenení do spoločenstva Cirkvi	39
	5.1.5. Domáca cirkev	40
	5.1.6. Krstní rodičia	40

5.1.7. Sviatosti uvádzania do kresťanského života	40
5.2. Krstný obrad	41
5.2.1. Vysvetlenie obradov krstu v Rímskokatolíckej cirkvi	41
5.2.2. Tajomstvá uvedenia do kresťanského života v Gréckokatolíckej cirkvi – vysvetlenie symboliky	44

II. Pri krste druhého a ďalšieho dieťaťa

 1. Význam prvých šiestich rokov	49
1.1. Dieťa sa učí opakovaním a napodobňovaním	49
1.2. Význam jedinečnosti dieťaťa – individualita	49
1.3. Jednotnosť vo výchovnom pôsobení	50
 2. Rizikové obdobia v živote dieťaťa	51
2.1. Obdobie prvého vzdoru	51
2.2. Obdobie predpuberty a puberty	52
2.3. Prostredie: škola, kamaráti, voľný čas	53
 3. Mravná výchova	54
3.1. Rozvíjanie svedomia	54
3.2. Sociálne hranice, rozlišovanie dobra a zla	55
3.3. Priznanie si chyby rodičov pred deťmi	56
3.4. Tresty: trestáme skutok, nie osobu	56
3.5. Výchova k cnostiam	58
3.6. Pohlavná výchova	59
3.7. Riziká masmédií a multimédií – pozitíva, negatíva	62

III. Príloha

 Zodpovedné rodičovstvo	63
1. Zodpovednosť	63
2. Plodnosť	64
3. Vznik života	65
4. Známe spôsoby plánovania rodičovstva	66
5. Manželská čistota	76
Použitá literatúra	78
Odporúčaná literatúra	78

Príhovor otca biskupa

Milí rodičia a krstní rodičia,

narodenie dieťaťa je veľká udalosť v živote manželov, rodiny, farnosti, Cirkvi aj štátu. Stále menej ľudí sa odhodláva pre prijatie nového života, a preto Vám, rodičom, ktorí ste sa odhodlali k počatiu života, jeho ochrane v období očakávania a bolestiam pôrodu, patrí veľký obdiv, pozornosť aj poďakovanie.

Dieťa, to nie sú iba starosti a trápenia, alebo – ako sa dnes veľmi zdôrazňuje – samé výdavky na bývanie, oblečenie, jedlo. Dieťa síce vyžaduje obetavosť, ale dieťa je predovšetkým zdrojom radosti, šťastia a nádeje. Vy, matky a otcovia, to určite poznáte najlepšie, keď sa naň pred narodením tešíte a keď sa po narodení môžete pozeráť do jeho krásnej tváričky, keď sa na Vás usmeje, keď povie prvé slová, aj keď začne robiť prvé krôčiky. Sú to nezabudnuteľné chvíle vo Vašom živote a nedajte sa nikým a ničím odradiť ani viesť pomýlenými názormi, ktoré šíria strach z dieťaťa. Tento svet a jeho ponuky zábavy a pohodlia nenaplní šťastie manželov tak, ako radosť z dieťaťa.

Byť otcom a matkou je krásnym povoláním a vyplatí sa mu venovať svoje sily, schopnosti, tvorivosť aj čas. A to je Vaša najdôležitejšia úloha napriek mnohým starostiam a problémom doma či v práci. Otcom a matkou sa nestávate len v čase počatia alebo narodenia dieťaťa, stávate sa nimi práve v starostlivosti o jeho život. Dieťa už pred narodením vníma atmosféru v rodine a reaguje na podnety už v lone matky.

Aj keď už vieme veľa o počatí a prenatalnom vývoji dieťaťa, aj o jeho narodení, môžeme dodať, že život dieťaťa je zázrak, na ktorý sa môžete denne prizerať.

Starostlivosť o život dieťaťa neuberá na tajomstve života, aj keď nás možno oberá o silu a čas. Keď sa dieťa narodí, vyžaduje prakticky celodennú starostlivosť matky. Otec svoju úlohu otcovstva začína starostlivosťou o matku svojho dieťaťa, pretože ona je s dieťaťom spojená najužšie. Postupne aj otec vstupuje do priameho kontaktu s dieťaťom. Prvé

dni a týždne príchodu dieťaťa sú veľkou príležitosťou aj skúškou zrelosti muža a ženy. Nie každý muž a žena sa stáva hneď dobrým otcom a dobrou matkou. Starostlivosť o dieťa je trvalou úlohou otca a matky. Dieťa vyžaduje veľkú starostlivosť o svoje teličko, ale má aj svoje psychické potreby ako je úsmev, pohladenie, držanie na rukách, rado počúva hlasy svojej rodiny, hudbu a zvuky okolo seba.

Dieťa potrebuje aj duchovnú starostlivosť. Potrebuje vidieť a počuť modliacich sa rodičov, súrodencov. Potrebuje znak križa na čelo, aj obraz anjela strážcu. Možno si poviete, veď tomu predsa nemôže rozumieť. Áno, máte pravdu, dieťa mnohým veciam nerozumie. Nerozumie ani vzťahom v rodine, a predsa ich prežíva, nerozumie ani tomu, ako sa pripravuje detská výživa alebo čaj, ale potrebuje to.

Duchovný svet rodiny je síce neviditeľný, ale je veľmi dôležitý. Duchovný svet kresťanskej rodiny sa vytvára vzťahom k jedinému Bohu v troch božských osobách: k Otcovi, jeho synovi Ježišovi Kristovi a k Duchu Svätému. Našou nebeskou Matkou je Panna Mária, matka Ježiša Krista. A našimi duchovnými príbuznými sú anjeli a svätí v Božom kráľovstve. Duchovný svet – Božie kráľovstvo je vo Vás aj vo Vašom dieťati a je potrebné sa oň starať a rozvíjať ho tak, ako ktorúkoľvek oblasť života. Ani Boh nie je nečinný. On, Stvoriteľ a Vykupiteľ sveta, prejavuje svoju lásku k Vám aj k Vášmu dieťaťu. Prejavy Božej lásky v živote manželov aj v živote dieťaťa sú nespočetné. Stačí ich vedieť pozorovať a prijímať, byť voči nim otvorení, vedieť ich prijímať v každodenných príbehoch a tiež v ťažkostiach, ktoré majú svoje vonkajšie znaky, aby sme si boli istí, že Boh k nám určite prichádza.

Pri krste Boh určite prichádza k Vášmu dieťaťu aj k Vám. Je to prvá sviatosť, v ktorej prijímame viditeľnými znakmi – voda, sviečka, olej, krizma, aj samotným krstným obradom – Boha do našich srdc aj do našich domovov.

Na túto veľkú udalosť krstu Vášho dieťaťa je potrebné sa pripraviť. Ak chcete, aby bolo Vaše dieťa pokrstené, nájdite si čas na zamyslenie, na štúdium, na rozhovor o tom, čo vlastne krst znamená, prečo chcete pokrstiť svoje dieťa, prečo mu hľadáte krstných rodičov.

Vieme, že doba po narodení dieťaťa je pre rodinu veľmi náročná, pretože veľa vecí treba zariadiť, najmä ak s krstom pripravujete aj „krstiny“, na ktorých sa zídu Vaši najbližší. Zčať sa pripravovať na krst práve v tomto čase by bolo náročné, preto sa naň treba pripraviť ešte pred narodením dieťaťa. Dnes už máte veľa príležitostí zadovážiť si dobrú kresťanskú literatúru, máte možnosť stretávať sa s kňazmi, ale aj veriacimi manželmi a rodinami, a preto si nájdite čas aj na prípravu na krst. Prehľbi to Vašu vieru, ale aj Váš manželský vzťah a vzťah k dieťaťu.

Aj táto pastoračná pomôcka Vám môže pomôcť pri príprave na krst. Má poslúžiť tiež kňazom a katechétom, manželom a tým, ktorí vo farnosti pomáhajú pri pastorácii rodín.

Želám Vám všetkým, ktorí ju budete používať, prehĺbenie Vašej viery, Vášho rodinného aj farského spoločenstva.

+ Milan Chautur

+ Mons. Milan Chautur
Košícký eparchiálny biskup
a predseda Rady pre rodinu KBS

Situácia a metodické odporúčenia pre prípravu a vedenie stretnutí



SITUÁCIA

V súčasnosti krstné náuky robí kňaz pri rozhovore s rodičmi, ktorí žiadajú o krst svojho dieťaťa. V niektorých farnostiach obsahujú vieroučné témy a vysvetlenie obradu krstu. Doposiaľ sa krstné náuky nekonali pred narodením dieťaťa. Zavedenie takejto praxe by mohlo znamenať aj rozšírenie preberaných tém.

Metodické odporúčenia

Pastoračná pomôcka pre farnosť vznikla na podnet rodičov a kňazov, ktorí sa venujú pastorácii rodín. Rada pre rodinu sa venovala príprave osnovy, prerokovala formy týchto stretnutí a zohľadnila aj súčasnú prax predkrstných náuk. Na tomto základe bola vypracovaná príručka Stretnutia rodičov pred krstom dieťaťa.

Druhé vydanie pastoračnej pomôcky je rozšírené o výchovné témy a o témy pre rodičov, ktorí žiadajú o krst svojho druhého a ďalšieho dieťaťa. Príloha *Zodpovedné rodičovstvo* obsahuje žiadanú tému, ktorú v prípade záujmu rodičov možno ponúknuť na osobitnom stretnutí.

Rada pre rodinu odporúča, aby sa stretnutia rodičov (ak je to možné aj krstných rodičov) konali ešte pred narodením dieťaťa.

- Farnosť by mala ponúknuť takéto stretnutia podľa počtu krstov, napr. každé dva mesiace, v prípade menších farností dvakrát do roka a v malých farnostiach individuálne pre tých, ktorí budú žiadať o krst svojich detí.

- Počet rodičov na jednom stretnutí by nemal prevyšovať 20 účastníkov, teda 10 manželských párov, ak sa na stretnutí zúčastňujú aj dvaja krstní rodičia, môže to byť stretnutie pre 5 krstených detí.

- Päť tém predkrstných príprav by sa malo preberať na troch stretnutiach. Na prvých dvoch stretnutiach po dve témy, na treťom stretnutí sviatosť krstu a prípravu na obrad.

- Stretnutia uvedie kňaz, pričom pri prvých dvoch stretnutiach, ak je to možné, prednesie témy skúsený manželský pár, s dôrazom na osobnú skúsenosť pri výchove svojich detí. Prípadne môže použiť DVD so svedectvom manželského páru o výchove svojich detí a potom poukázať na najdôležitejšie veci v téme formou prednášky alebo rozhovoru s účastníkmi.

- Jedno stretnutie rodičov pred krstom dieťaťa by nemalo trvať dlhšie ako hodinu a pol. V prípade potreby je dobré urobiť 10 až 15 min. prestávku.



Program jedného stretnutia:

1. *Privítanie rodičov kňazom, modlitba a uvedenie prednášajúceho manželského páru. (10 min.)*
2. *Prednáška so svedectvom manželov (40 min.)*
3. *Rozhovor, otázky, zdieľanie (30 min.)*
4. *Záver, ponuka literatúry, modlitba (10 min.)*

- Príprava pastoračnej miestnosti, v ktorej očakávame príchod rodičov, by mala tvoriť samostatnú aktivitu, najlepšie laikov, aby tam nechýbalo nič, čo takéto stretnutie vyžaduje: kríž, sviečka, Sv. písmo, kvety, výzdoba, hudba, časopisy, príručky a pod. Veľmi dôležitá je aj pokojná a príjemná atmosféra, do ktorej vnášame Božieho ducha.

- Prednášajúcim manželským párom by mali byť skúsení rodičia, ktorí sa dokážu o svoje skúsenosti podeliť a vedia podať tému pred publikom. Možno osloviť manželské páry, ktoré majú skúsenosť s podobnou službou pri príprave na manželstvo (napr. Kurzy prípravy na manželstvo) alebo pri iných programoch pre manželov a rodiny (napr. z programov Hnutia kresťanských rodín, Manželských večerov apod.)

- Rodičom, ktorí žiadajú o krst svojho druhého a ďalšieho dieťaťa, možno ponúknuť na dvoch stretnutiach ďalšie tri témy a tému o sviatosti krstu.

- Na záver cyklu stretnutí rodičov pred krstom dieťaťa by bolo vhodné ponúknuť rodičom pokračovanie stretnutí zaradením manželov do spoločenstva manželov, ktorí sa stretávajú vo farnosti. Prípadne na posledné stretnutie pozvať manželov, ktorí sa stretávajú v takomto spoločenstve a ktorí by osobne pozvali účastníkov stretnutí rodičov do ich spoločenstva.

Ak takéto stretnutia vo farnosti nie sú, možno manželom odporučiť programy prorodinných hnutí a združení, ktorých kontakty sú uvedené v závere tejto publikácie.

Pri krste prvého dieťaťa

1

1. Dar dieťaťa

1.1. Spolupráca rodičov s láskou Stvoriteľa

*„Veď ty si stvoril moje útroby,
utkal si ma v živote mojej matky.
Tvoje oči ma videli, keď som ešte nebol stvárnenny
a v tvojej knihe boli zapísané všetky moje dni,
len pomyselné, lebo som ešte ani jeden neprežil.“ (Žalm 139,13.16)*

Úryvok z tohto krásneho žalmu nám má pripomenúť jednu dôležitú pravdu: každý novo počatý život je v Božom pláne. Nie rodičia aktom lásky spôsobia pohyb, ktorého výsledkom je počatie dieťaťa – to sám Boh „tká“ tvar človeka. On je skutočným darcom života. Človek je vo chvíli počatia akoby vpísaný do Božej knihy a nezávisle do toho, čo s tým životom neskôr urobí iní ľudia, vo chvíli počatia sa rodí pre večnosť. Počatie a narodenie nového človeka predstavuje tajomstvo... Každé dieťa je v skutočnosti obrazom zjednocujúceho a nerozlučiteľného spojenia na celý život – spojením toho, čo je najmužskejšie s tým, čo je najženskejšie, toho, čo pochádza od otca s tým, čo pochádza od matky.

Rodičia spolupracujú na Božom stvoriteľskom diele odovzdávaním života svojim deťom. Boh je milujúcou jednotou – Trojicou osôb a človek si zakladá milujúcu rodinu, tvorí milujúce spoločenstvo, žije v najhlbších vzťahoch v spolení s Bohom a s ľuďmi. Manželia si želajú deti ako najcennejší dar a vidia v nich naplnenie svojej lásky. Táto ich vzájomná láska má byť v súlade s Božou vôľou – majú chcieť novú ľudskú bytosť pre ňu samu. Ľudské chcenie je vždy a nevyhnutne podriadené zákonu času a starnutia. Božie chcenie je večné. Preto rodokmeň osoby je spojený predovšetkým s večnosťou Boha a len potom s ľudským otcovstvom a materstvom, ktoré sa uskutočňujú v čase.



1.2. Novonarodené dieťa dáva samo seba rodičom

Dieťa je úžasným Božím darom a požehnaním, darom Stvoriteľa stvoreniu – rodičom. Darom, stvoreným na obraz a podobu Boha. Táto podoba, ktorá je v každom z nás, sa týka samotnej prirodzenosti človeka. V nej spočíva dôstojnosť ľudskej osoby, dôstojnosť dieťaťa. To, že dieťa je darom, znamená, že by sme ho mali vedieť prijať také, aké je. Dar si nevyberáme, na dar nemáme nárok, dar dostávame. Nemáme možnosť vybrať si povahové, či charakterové vlastnosti svojho dieťaťa, ani jeho schopnosti, ani to, na koho sa bude podobať, ani to, či bude zdravé alebo nie. A to niekedy môže byť veľmi ťažké. Dostávame konkrétneho človeka, nie nereálnu bytosť, ktorú sme si vysnívali. Prehnané očakávania rodičov v súvislosti s krásou, talentom a výnimočnosťou detí sú hlboko zakoreneným spôsobom oceňovania hodnoty človeka. Sv. Pavol hovorí: Čo máš, čo by si nebol dostal? Hodnota dieťaťa – a hodnota každého človeka – spočíva v tom, že je Božím dieťaťom. Boh si ho tak cení, že zaň položil svoj život, má teda obrovskú hodnotu. Toto treba vštepiť dieťaťu do srdca. Od toho, ako dokážeme prijať dieťa také, aké je, preň samotné, závisí, či sa vo svojom živote bude cítiť milované a bude vedieť rozvinúť všetko, čo je v ňom dobré. V tom spočíva základ výchovy.

Vďaka rodičov: Bože, ďakujeme ti za dar nášho dieťaťa a prosíme o pokoru a schopnosť každý deň objavovať tento jedinečný dar cez obetu vlastných predstáv o ňom.



1.3. Zodpovednosť za dar – kresťanská výchova

Boh má k rodičom takú veľkú dôveru, že do ich rúk zveruje zodpovednosť za jednu z najdôležitejších úloh – výchovu detí. Rodičia sú prví a hlavní vychovávatelia vlastných detí a majú na tomto poli základnú kompetenciu: sú vychovávateľmi, pretože sú rodičmi.

Matka má už pred pôrodom vplyv na rozvoj organizmu svojho dieťaťa a nepriamo aj na celé jeho človečenstvo. V tomto čase má špecifický vplyv aj dieťa na matku, kým otec sa na tomto vzájomnom vplyve zúčastňuje nepriamo. Ak muž ctí materstvo ženy ako dar, má to vplyv na celý výchovný proces.

V súvislosti s tým môžeme povedať, že už vtedy treba začať s náboženskou výchovou – náboženský akt matky totiž obsahuje aj citovú sféru, preto aj dieťaťko môže spolu s matkou prežívať atmosféru, ktorá sprevádza napríklad modlitbu.

Výchova je predovšetkým venovaním ľudskosti zo strany oboch rodičov. Modelom každého otcovstva je podľa slov sv. Pavla Božie otcovstvo.

2. Základný princíp výchovy



2.1. Akceptácia dieťaťa

Akceptácia dieťaťa znamená, že ho prijímame také, aké je. *Je našou povinnosťou milovať ho bezvýhradne a bezpodmienečne.* Rodičovská láska si nekladie podmienky. To, že mu stanovujeme hranice, máme požiadavky, kritériá, ešte neznamená, že ak ich nesplní, nebudeme ho ľubiť. Ale zároveň sa treba vyvarovať chyby: keďže svoje dieťa ľúbime, dovolíme mu všetko.

Každé dieťa, aby sa mohlo zdravo citovo vyvíjať, potrebuje mať uspokojenú základnú potrebu, a to potrebu bezpodmienečnej lásky. *Najdôležitejšie preň je, že cíti, že ho milujeme za každých okolností.* Dieťa v rámci výchovného pôsobenia usmerňujeme, *poskytujeme mu spätnú väzbu o tom, čo robí správne a čo nesprávne* – nehodnotíme dieťa, ale jeho skutky. Ak urobí niečo zlé, zhodnotíme čin, ale nespochybňujeme svoju lásku k nemu, jeho hodnotu konštatovaním, že je zlé. *Dieťa je vždy dobré. Iba robí nesprávne činy, skutky.* Pri pozitívnych veciach rovnako poskytujeme spätnú väzbu – chválime, chválime, chválime. Nie je samozrejmé, že dieťa robí dobré veci. Adekvátnou pochvalou posilňujeme osobnostný rast dieťaťa. Pri jej nedostatku je výsledkom neisté dieťa. Rovnako ak príliš často dieťa kritizujeme za jeho nedostatky (napr. neplní naše predstavy a očakávania), vychováme neistého jedinca so zvýšeným pocitom viny a zníženým sebavedomím. Takéto deti v období puberty veľmi často rebelujú a vyhľadávajú spoločnosť rovnako „postihnutých“, čo tvorí základ pre asociálne správanie.



2.2. Bezvýhradná láska a jej vyjadrenie

Aj keď väčšina rodičov svoje deti miluje, často nevedia, ako im túto lásku preukázať tak, aby sa cítili milované a prijímané. Tu je potrebné zdôrazniť, že *to, čo cítim k svojmu dieťaťu, potrebujem aj vyjadriť*. Dieťa, nakoniec ani nikto iný, nám nedokáže čítať myšlienky. Ak presne nevyjadríme, čo cítime v tej chvíli k dieťaťu, vyvolávame v ňom pocit neistoty, ktorá je najčastejšou príčinou porúch správania detí (hyperaktivita, nedisciplinovanosť, instabilita, niekedy aj ľahké formy agresivity...).

Aby sa dieťa mohlo zdravo citovo vyvíjať, potrebuje mať uspokojené svoje základné potreby a tou najdôležitejšou je potreba bezpodmienečnej lásky. *Čo je to bezpodmienečná láska? Znamená to milovať svoje dieťa bez ohľadu na to, aké je*. Nie je dôležité, ako vyzerá, nie sú dôležité jeho kvality, sklony a handicap. Vôbec najťažšie na tejto láske je, že *nezáleží ani na tom, ako sa dieťa správa*. To, samozrejme, neznamená, že sa nám jeho správanie vždy páči. *Bezvýhradná láska znamená, že ho milujeme aj napriek tomu*. Americký spisovateľ Ross Campbell vo svojej knihe *Potřebuji tvou lásku* odporúča *štyri spôsoby vyjadrenia tejto lásky* deťom: *zrakový kontakt, fyzický kontakt, sústredená pozornosť a disciplína*.

Čo je to *zrakový kontakt*? Pri takomto kontakte sa dívame do očí druhého človeka. Veľa ľudí si vôbec neuvedomuje, aký dôležitý je tento pohľad. Zrakový kontakt je niečo úplne prirodzené a ak chýba, spôsobuje to nepríjemné pocity u toho, komu ho odmietame, či je to dieťa, či manžel alebo manželka. Nanešťastie ani mnohí rodičia si toho nie sú vedomí a často využívajú zrakový kontakt len vtedy, ak mu chcú odovzdať niečo nepríjemné – výčitku, pokarhanie... *Je veľmi dôležité, aby sme tento kontakt dokázali nadviazať, pretože je to jeden z hlavných zdrojov citovej výživy*. Rodičia si môžu osvojiť ešte jeden zlovyk – prestať dieťa tým, že sa mu prestanú dívať do očí. Je to kruté a my to často robíme aj svojmu partnerovi – priznajme si to. Vedomé odmietnutie zrakového kontaktu je pre dieťa niekedy bolestnejšie ako telesný trest. Nemali by sme zabúdať ani na to, že pre deti sme vzorom a keď budeme používať zrakový kontakt na to, aby sme vyjadrili nepríjemné pocity, naše dieťa bude robiť to isté. Dieťa začína pozorovať okolitý svet, keď má dva až

štyri týždne a keď má asi osem týždňov, ľahko si všimnete, že jeho oči čosi hľadajú. Sú ako dva radary. Viete, čo hľadajú? Určite ste uhádli – druhý pár očí. Už v tomto veku sa dieťa potrebuje citovo nasýtiť.

Ďalšou veľmi dôležitou vecou je *fyzický kontakt*. Ukázalo sa, že väčšina rodičov sa svojich detí dotýka len v nevyhnutných prípadoch, napr. pri obliekaní, vyzliekaní alebo keď im pomáha nastúpiť do auta. Málokedy rodičia využívajú každú príležitosť, aby sa dieťaťa dotkli. Všetci rodičia svoje dieťa prebalujú, obliekajú, krmia, česú, držia ho za ruku, keď sa učí chodiť a pod. My však máme na mysli aj iný *fyzický kontakt*, akým je *objatie, pohladenie, privinutie, keď sa dieťa cíti zle a aj v neskoršom veku, keď sa potrebuje vyplakať na pleci rodiča či chlapské potľapkanie po pleci...* Pritúlenie či pohladenie je veľavravnejšie než slovné vyjadrenie a je nevyhnutným prostriedkom citovej výchovy. Zrakový a fyzický kontakt by mali byť súčasťou nášho každodenného zaobchádzania s deťmi a mali by byť, pravdaže, príjemné. Dieťa, ktorého rodičia oba tieto kontakty využívajú, bude spokojné samo so sebou a bude sa dobre cítiť aj medzi druhými ľuďmi. Dôsledkom toho bude, že toto dieťa potom bude dobre prijímané a bude mať primerané sebavedomie. Fyzický kontakt je, samozrejme, v každom veku iný, ale *dieťa ho potrebuje stále*.

Sústredená pozornosť si od rodičov vyžaduje viac úsilia a snahy v porovnaní so zrakovým a fyzickým kontaktom, ktoré sú nám prirodzene dané. *Pri sústredenej pozornosti potrebujeme venovať svojmu dieťaťu čas* a v súčasnej dobe je to pre rodičov často kameň úrazu. Verte, že pre dieťa je oveľa dôležitejšie, aby ste mu po príchode z týždňovej služobnej cesty venovali sústredenú pozornosť než to, že mu donesiete napr. drahé autíčko na ovládanie. Ak si nenájdete čas, aby ste si vypočuli, čo za ten týždeň vaše dieťa zažilo, aké má známky v škole, aké sú jeho trápenia a radosti, bude sa cítiť odmietnuté a nemilované. *Sústredená pozornosť znamená venovať 10 – 15 min., možno polhodinu či hodinu svojmu dieťaťu a len jemu*. Spoločné výlety, rodinné posedenia sú fajn, ale vy si musíte nájsť v behu každodenného života pre každé svoje dieťa jednotlivo čas, ktorý venujete iba jemu. Nie je tam okrem vás a dieťaťa nikto iný. Vtedy má dieťa priestor, aby vám povedalo také veci, ktoré nechce, aby počul niekto ďalší, a čo je najdôležitejšie, nadobudne presvedčenie, že ste tu pre neho, máte ho radi a môže sa vám hocikedy zdôveriť s čímkoľvek.

Pri sústredenej pozornosti sa dieťaťu venujeme tak, že nemá pochybnosti o našej láske. Cíti, že ho milujeme a uznávame jeho práva. Prebúda to v ňom pocit, že je v očiach svojich rodičov najdôležitejším tvorom na svete. To je dobrý základ, na ktorom môžete stavať v celom ďalšom živote a ľahšie prekonáte aj také problematické obdobie, akým je puberta.

Disciplína je tiež súčasťou vyjadrovania bezpodmienečnej lásky a nevyhnutnou súčasťou dobrej výchovy. Disciplína *zahŕňa všetky druhy komunikácie s dieťaťom*. Dieťa môžeme viesť *osobným príkladom* (a to je to najlepšie), *prianiami, ale aj ústnymi či písomnými príkazmi, tiež hrou, učením a pod.* Pri disciplíne je *veľmi dôležité, aby v rodine boli stanovené pravidlá a tie sa aj skutočne dodržiavali všetkými členmi rodiny*. Dieťa musí vedieť, kde sú *hranice, čo dovolené je a čo už urobiť nesmie*, lebo v tom prípade ho čaká primeraný trest. Deti potrebujú mať určené medze, lebo bez nich sa cítia vnútorne neisté. Keď majú deti určité hranice a pochopia ich, cítia, že sú chránené a v bezpečí. Obmedzenia sú pre deti užitočné, lebo im pomáhajú rásť v sile a rozvíjajú ich vlastné schopnosti. Sú základom dobrej disciplíny a pomáhajú, aby dieťa ovládalo svoju energiu. Rodičia však nesmú zabúdať na to, že v správaní sa vystupujú ako vzor a zrkadlo tých istých požiadaviek, ktoré kladú na dieťa. Disciplína je omnoho ľahšia, ak dieťa cíti, že je bezvýhradne milované. Je to tak preto, že sa chce stotožniť so svojimi rodičmi. Ak dieťa cíti, že ho naozaj milujú, dokáže potom prijať ich vedenie bez nepriateľstva a nekladie im prekážky. Čím úprimnejšia a bezvýhradnejšia je láska rodičov k dieťaťu, tým pozitívnejší vzťah sa medzi nimi vytvára.

2.3. Potreby dieťaťa: byť prijaté a pocit bezpečia

Aby sa dieťa cítilo milované, treba uspokojiť jeho potrebu akceptácie (prijatia), bezpečnosti, nežnosti, samostatnosti a kontaktu s obidvoma rodičmi. Základná potreba lásky a bezpečia u detí hneď po narodení pretrváva počas celého života človeka. Každý z nás potrebuje niekam patriť a mať pocit istoty. Ak to potrebujeme my, dospelí, ktorí máme kompetenciu rozhodovať, čo potom dieťa, ktoré „musí“ plniť príkazy, pravidlá, očakávania bez kompetencií? Ak bude cítiť, že nároky

sú naňho priveľké, ak bude pochybovať o vlastnej hodnote, je len otázkou času (najčastejšie obdobie puberty), kedy začne rebelovať, vyhľadávať rovnocenné miesto v skupine, čo je krok k útekom z domu, drogám a asociálnej činnosti. Tu platí: „prísne, ale s láskou“. Dieťa by malo vedieť, že pravidlá platia, ale nech sa stane čokoľvek, rodič mu je najbližšie a je ten, kto mu jediný dokáže pomôcť.

3. Vzťahová výchova

3.1. Prečo vzťahová výchova

Všetci rodičia si želajú, aby z ich detí vyrástli milí, bezprostrední, empatickí, sebadisciplinovaní, a samozrejme šikovní a úspešní dospelí. Spôsoby, akými rodičia napomáhajú svojim deťom rozvíjať tieto kvality, sú odlišné, pretože každé dieťa prichádza na svet so svojou jedinečnosťou.

Spôsob, akým pristupujete k svojim deťom v prvých rokoch ich života, má skutočne dopad na to, akými dospelými sa raz stanú.

Štýl výchovy, ktorý sa nazýva **vzťahová výchova, aplikuje bezvýhradnú lásku** k dieťaťu a je odskúšaný mnohými rodičmi, ktorí konštatujú, že ich deti sú aj vďaka tejto metóde výchovy súciteľné, pozorné, komunikatívne a dôverujú sebe aj dospelým, ktorí sú im blízki. Túto metódu popísali v knihe *Vzťahová výchova* manželia Wiliam a Martha Searsovi.

Vzťahová výchova predovšetkým znamená otvoriť myseľ a srdce individuálnym potrebám svojho dieťaťa a umožniť, aby vás pri rozhodovaní o tom, čo je pre vás oboch najlepšie, ovplyvňovalo poznanie vášho dieťaťa. Vzťahová výchova v podstate znamená dešifrovať požiadavky dieťaťa a reagovať na ne vhodným spôsobom. Jej cieľom je budovať silnú vzťahovú väzbu, silný vzťah s vašim dieťaťom.

Vaša cesta vytvárania vzťahovej väzby s vašim dieťaťom bude odlišná od ciest iných rodičov, pretože aj vy, aj vaše dieťa ste jedineční. Vzťahová výchova je v skutočnosti spôsob výchovy, ktorý mnohí rodičia inštinktívne používajú. Keď rodič otvorí srdce a myseľ potrebám a pocitom svojho dieťaťa, reaguje na dieťa a začleňuje potreby dieťaťa do svojho života. Dôležité je nadviazať vzájomný vzťah so svojím dieťaťom a zachovať si ho počas celého obdobia vývoja a rastu dieťa.



Sedem nástrojov vytvárania vzťahovej väzby

Nástroje vzťahovej výchovy sú tie, ktoré vám pomáhajú mať častý kontakt medzi vami a vašim bábätkom. Keď ste si blízki, celý váš vzájomný vzťah sa stane prirodzenejším a radostnejším. Nástroje predstavujú dobrý začiatok pre rodičov a ich bábätko, pokiaľ si vypracujú svoj osobný štýl výchovy – taký, ktorý zodpovedá individuálnym potrebám vášho dieťaťa a vašej rodiny.

„To, čo som sa naučila vo vzťahovej výchove je, že na moje dieťa neexistuje lepší odborník, ako som ja sama.“

Nástroje vytvárania vzťahovej väzby, ktoré používate pri novorodencovi, sú založené na biologickej väzbe medzi matkou a dieťaťom, ako aj na správaní, ktoré pomáha dieťaťu prosperovať. Tieto nástroje tiež pomáhajú rodičom, aby sa cítili za svoju snahu odmenení. Ak ich využívate, keď je vaše dieťa bábätkom, budete mať náskok v porozumení svojho dieťaťa aj v neskoršom období – keď bude vo veku predškolača, školáka, adolescenta.

Niektorí rodičia sa na niektoré nástroje spoliehajú viac než na iné. Iní budú používať všetky nástroje nepretržite. Ďalší budú nejaký čas používať niektoré z týchto nástrojov a iné možno nebudú potrebovať, v závislosti od povahy dieťaťa a ich vlastnej povahy.

Robte, čo môžete podľa daných okolností – to je všetko, čo bude vaše dieťa od vás očakávať. Stále majte na mysli váš cieľ – nadviazať so svojim dieťaťom vzájomný a trvalý vzťah.

1. Pripúťanie sa po pôrode (bonding)

Hodiny a dni po pôrode sú senzitívnym obdobím, počas ktorého sú matky jedinečným spôsobom nastavené starať sa o novorodencov. Tým, že matka a dieťa trávajú spolu veľa času, začínajú spolupôsobiť na vytvorenie vzťahovej väzby. Pre oboch je úspešný začiatok vtedy, ak sú nepretržite spolu počas prvých šiestich týždňov. Otcovia sa tiež môžu tešiť z tohto popôrodného pripútavania – aj keď iným spôsobom.

2. Dojčenie

Dojčenie je vynikajúci spôsob, ako spoznávať svoje bábätko. Vyžaduje si, aby matka reagovala na signály bábätko. Matkine

hormóny spojené s laktáciou posilňujú intuitívne správanie matky, pretože pomáhajú ženám cítiť sa uvoľnenejšie a pokojnejšie.

3. Nosenie dieťaťa

Nosené deti sú menej mrzuté a trávajú viac času v stave pokojnej bdlosti. Keď nosíte svoje dieťa, zároveň sa aj ako rodič stávate vnímavejším a lepšie ho poznávate. Bábätko sa v náručí rodiča veľa učí o svojom okolí.

4. Spanie v blízkosti dieťaťa

Pre deti vo všeobecnosti neexistuje jediné možné miesto na spanie. Väčšina bábätiok spí najlepšie v blízkosti rodičov. Zaneprázdneným rodičom zasa môže pomôcť nadviazať vzájomnú väzbu so svojím dieťaťom.

5. Reagovanie na plač bábätko

Plač je rečou bábätko. Cenný signál, ktorý sa vyvinul, aby dieťa prežilo a aby sa mohli rozvíjať opatrovateľské schopnosti jeho rodičov. Bábätká teda plačú preto, aby komunikovali, nie manipulovali. Čím citlivejšie reagujeme, tým viac sa bábätko učí dôverovať vám a veriť svojim komunikačným schopnostiam.

Niekoľko faktov o plači bábätko:

- *plač bábätko je jeho reč; spôsob, ktorým hovorí: „Niečo nie je v poriadku, prosím, urobte s tým niečo“*
- *plačom bábätko upriamuje pozornosť na svoje potreby, čo mu umožňuje prežiť*
- *vedci, zaoberajúci sa zvukom plaču, považujú plač bábätko za dokonalý signál: dostatočne rušivý, aby pritiahol pozornosť rodičov a nútil ich reagovať, ale nie natolko rušivý, aby sa snažili pred ním uniknúť*
- *deti vo všeobecnosti prestanú plakať, ak ich rodičia reagujú na ich plač, svojou prítomnosťou, náručím a starostlivosťou dokážu zahnať obavy svojho dieťaťa*

- *nie vždy je ľahké reagovať na detský plač, najmä v prvých týždňoch, keď sa snažíte naučiť jazyk bábätka*
- *po čase bude bábätko také dobré vo vyjadrovaní svojich potrieb a vy budete takí dobrí v porozumení jeho signálov, že budete vedieť komunikovať takmer bez plaču.*

Ako sa to dá dosiahnuť:

- **vytvorte podmienky, ktoré u bábätka minimalizujú potrebu plakať:** všetky nástroje vzťahovej výchovy to umožňujú – skoré pripútanie novorodenca, dojčenie, nosenie a spanie v blízkosti rodičov vytvárajú v bábätku pocit spokojnosti, takže cíti menšiu potrebu plakať
- **považujte detský plač skôr za komunikáciu ako manipuláciu;** bábätka plačom komunikujú, pocit manipulovania je iba v hlave rodičov; ak sa budete obávať, že svoje bábätko rozmaznáte alebo že vás bude ovládať, budete jeho potreby vždy len odhadovať
- **naučte sa rozpoznávať signály bábätka predtým, ako začne plakať** – plač nastáva vtedy, keď úzkosť bábätka dosiahne vrchol, predtým môžete pozorovať iné znaky, ktorými dáva najavo, že potrebuje pomoc dospelého: výraz úzkosti v tvári, trepotanie rukami, zrýchlené dýchanie, zmraštené obočie, prekrútenie sa do polohy ako pri dojčení ... **rozpoznať tieto signály vám pomôže vaša prítomnosť pri bábätku a jeho pozorovanie.** Vaším reagovaním na ne sa bábätko učí, že nemusí zakaždým plakať, keď chce upútať vašu pozornosť.
- **reagujte skoro** – odkladanie reakcie na plač bábätka ho určite nenaučí plakať menej, skôr ho to môže viesť k väčšiemu plaču; štúdie ukazujú, že bábätka, ktorým sa dostáva pozornosť, plačú v neskoršom veku menej
- **skúste uvoľnený prístup** k mrzutému bábätku - často zabráni zintenzívneniu plaču; bábätko rozpoznáva vašu náladu, preto sa pravdepodobnejšie upokojí, keď nie ste úzkostliví; pokrčte ramenami a povedzte: „Všetko je v poriadku, bábätko.“

Mali by sme nechať dieťa vyplakať?

- *Určite vám niekto niekedy poradí, že riešením plaču vášho dieťaťa je nechať ho vyplakať. Nerobte to, hlavne nie v prvých mesiacoch!*
- *Čo presne by malo bábätko vyplakať? Je to nejaký zlozvyk, ktorého sa treba zbaviť? To je nepravdepodobné, keďže potrebu nemôžeme nazvať zlozvykom.*
- *Bábätka nemajú v plači záľubu. Podobne aj názor, že plač je dobrý pre detské pľúca, je nesprávny. Nadmerný plač znižuje hladinu kyslíka v krvi a zvyšuje hladiny stresových hormónov.*
- *Čo hovorí veda: včasná reakcia znamená menej plaču. V r. 1974 sa zišla skupina odborníkov, ktorá po analýze zistila, že čím viac matka ignoruje plač svojho dieťaťa v prvom polroku života dieťaťa, tým vyššia je pravdepodobnosť, že dieťa bude častejšie plakať v druhom polroku svojho života. Iné štúdie ukazujú, že deti, ktoré nechávali rodičia vyplakať, neplačú menej, ich plač je rušivejší, sú príliš naviazané na rodičov a trvá im dlhšie, kým sa stanú samostatnými.*
- *Čo dieťa vyplače, ak ho necháte plakať, je dôvera: dôvera v jeho schopnosť komunikovať a dôvera v spätnú väzbu od rodičov. Rodičia tiež strácajú – strácajú citlivosť a schopnosť rozumieť prvotnému jazyku svojho dieťaťa.*
- *Dr. Wiliam Frey vo svojej knihe: Crying: The Mystery of Tears (Plač: Tajomstvo slz) cituje štúdie, ktoré dokazujú, že v ľudských slzách sú prítomné stresové hormóny a že slzy vyvolané emóciami sú chemicky a hormonálne odlišné od slz spôsobených podráždením oka. Vedci taktiež v slzách našli hormón podobný endorfinu (endorfíny sú hormóny, ktoré do mozgu prinášajú pocity šťastia).*
- *Môžu nastať situácie, kedy bábätko naozaj potrebuje plakať v snahe zmierniť svoje napätie a uvoľniť sa. Toto pozorovanie však nie je ospravedlnením pre tých, ktorí nechávajú svoje bábätko vyplakať. Skôr pripomína rodičom, že niekedy jednoducho nedokážete zastaviť plač bábätka. Zastaviť plač vlastne nie je vašou úlohou. Vašou úlohou je reagovať na jeho plač a byť s ním, keď sa cíti zle.*

Necíťte sa byť vinní a neschopní, ak nedokázate odstrániť to, čo trápi vaše bábätko. Vytrvale hľadajte príčinu plaču.

Plačová krivka

Detský plač nie je rovnaký od začiatku do konca. Vyzerať ako rastúca krivka. Prvé zvuky detského plaču ako magnet priťahujú rodiča k bábätku a vyvolávajú v ňom túžbu uspokojiť jeho potreby. Ak dieťaťko neprestáva plakať, pretože ho nikto nepočúva a nereaguje, plač sa stáva stále rušivejším, až prekračuje hranicu pozitívneho efektu na rodičov, ale provokuje k vyhýbavej reakcii a rodič musí prekonať nutkanie uniknúť pred takýmto škriekajúcim stvorením. Ak bábätko stále nedostáva, čo potrebuje, plač prerastá do fázy hnevu a je oveľa ťažšie upokojiteľný. Preto je potrebné reagovať na plač bábätko rýchlo, pokiaľ je plač vo vzťahovej fáze – keď je plač očakávajúci, nie nahnevany.

Rady pre rodičov, ktorých bábätká veľa plačú

- *hľadajte zdravotnú príčinu plaču – konzultujte s detským lekárom; zvážte možnosť gastroezofageálneho refluxu, alergiu na umelé mlieko alebo pri dojčenom dieťati precitlivenosť na potravinu v maminom jedálničku*
- *v prípade mrzutých bábätiek použite uvoľnený hlasový kontakt, niečo mu veselo porozprávajte, snažte sa odviesť pozornosť od jeho zlostenia, najprv sa vy musíte zbaviť napätia napr. hlbokým nádychom*
- *oddýchnite si od bábätko – platí to zväčša pre mamičky, ktoré zvyčajne trápi vytrvalý plač dieťaťka, dajte nakrmené bábätko ockovi a vy sa choďte prejsť von, dôležité je, aby bábätko plakalo v niekoho náručí*
- *naučte bábätko, že niektoré problémy zvládne prekonať aj vlastnými silami – približne v prvom roku života sa deti môžu začať učiť zvládnuť niektoré veci samy – skúste odhadnúť, či dieťa*

potrebuje okamžitú pomoc alebo či potrebuje jednu-dve minúty, aby sa dokázalo uspokojiť aj samo, vnímajte intenzitu jeho zlosti, ak rýchlo narastá, pravdepodobne musíte zareagovať. Ak dosiahne vrchol a potom sa začne znižovať, počkajte. Riadte sa vlastným poznaním svojho bábätko. Každá situácia, keď dieťa plače, si vyžaduje vaše citlivé rozhodnutie ako zareagujete.

- *Necíťte sa previniť, ak vaše bábätko veľa plače – ak reagujete na jeho plač najlepšie, ako viete, nemajte pocit, že ste zlá matka alebo zlý otec. Ponúknite mu starostlivé náručie, prsník alebo rameno, o ktoré sa môže oprieť, takže nebude ponechané samo so svojím plačom. Ostatné je už na ňom.*

6. Rovnováha a hranice

V horlivej snahe dať svojmu dieťaťu čo najviac sa vám môže ľahko stať, že začnete zanedbávať svoje potreby a potreby svojho manželstva. O kľúči k rovnováhe budeme hovoriť v ďalšej časti.

7. Pozor na trénerov bábätiek

Sú to tí „poradcovia“, ktorí radia bábätká držať ďalej od tela, nechať ho vyplakať, nebrať ho často na ruky,..., jednoducho chladný štýl starostlivosti o bábätko. Je založený na mylnom predpoklade, že bábätká plačú, aby vás manipulovali a nie aby komunikovali, že plač bábätko je zlovyk, ktorý treba „tvrdo“ odstrániť.

Môžete mať pocit, že vzťahová výchova je veľký maratón dávania vášmu dieťaťu. Ale postupne ako sa vyvíja komunikácia medzi vami a vaším bábätkom zistíte, že si ako rodič viac dôverujete. Čím ste vnímavejší voči vášmu bábätku, tým je ono vnímavejšie voči vám, a tým viac budete obaja spokojní. Pôsobenie vzťahovej výchovy sa odrazí aj v iných oblastiach vášho života – stanete sa citlivejšími, vnímavejšími a múdrejšími aj v ostatných vzťahoch v rámci vašej rodiny, manželstva a práce.

Tento výchovný štýl je pre rodičov náročný najmä v prvých troch až šiestich mesiacoch.



3.2. Materstvo

Pre matku začína vzťahová väzba k dieťaťu vo chvíli, keď si uvedomí, že dieťa je jej súčasťou. Teda v tehotenstve. Po pôrode sa ďalej rozvíja a matka sa aj naďalej cíti úplná, keď je so svojím dieťaťom.

Život je pre novorodenca ako jedna veľká skladačka. Matka mu ukazuje ako pospájať jednotlivé kúsky. Ona oboznamuje dieťa so svetom a ukazuje mu príklad, že hlad možno zahnať kŕmením, že nepokoj možno utíšiť, že ho zohreje, keď mu je chladno, že je lepšie cítiť sa spokojne ako zostať v napätí. Predovšetkým matka v prvých mesiacoch poskytuje dieťaťu potravu, pohodlie, teplo, spánok a ukazuje mu, že dianie okolo neho má zmysel. Pomáha mu pochopiť okolitý svet.

Zatiaľ čo vzťahová väzba u matky sa prejavuje túžbou byť v blízkosti svojho dieťaťa, pre dieťa je vzťahová väzba potrebou byť v blízkosti matky. Nie všetky matky cítia intenzívnu túžbu byť v blízkosti svojho dieťaťa hneď od začiatku. Možno sa o svoje bábätko staráte skôr vďaka zmyslu pre povinnosť alebo vďaka nejakému inému komplexu emócií, ktorý sa nedá jednoznačne označiť za lásku. Prejsť týmto obdobím môže byť náročné, ale použitie nástrojov vzťahovej výchovy vrátane času na oddych, vám pomôže chcieť robiť to, čo musíte pre bábätko robiť. Vaša túžba byť s ním bude rásť, ak to dovoľíte, až kým nepocítite, že potrebujete svoje dieťa tak veľmi, ako ono potrebuje vás.

Vzťahová výchova v sebe zahŕňa predovšetkým otvorenie mysle a srdca pre individuálne potreby svojho dieťaťa. Keď tak urobíte, napokon nadobudnete schopnosť robiť rýchle a múdre rozhodnutia o tom, čo je pre vás a vaše dieťa najlepšie. Robte, čo za daných okolností môžete. To je všetko, čo bude vaše dieťa od vás očakávať.

Materská „dovolenka“

Materská dovolenka znamená nechať všetko ostatné a koncentrovať sa na iba na povolanie matky. Byť matkou novorodeniatka vyžaduje viac času a energie, ako by väčšina rodičov považovala za možné. Budovanie vzťahovej väzby k vášmu čerstvému bábätku vyžaduje, aby ste boli pri ňom, zamerali sa na jeho potreby a reagovali na jeho signály. Nemôžete to robiť, ak sa popri tom snažíte zvládnuť rušnú domácnosť, hostiť návštevníkov alebo držať krok so všetkými detailmi plateného zamestnania. Strávite

veľa času tým, že nebudete robiť „nič“, iba ho nosiť a dojčiť. Ale čas strávený relaxovaním s bábätkom v skutočnosti neznamená ničnerobenie. Pozorujete, učíte sa, oddychujete spolu, zosúladíte sa. Matky potrebujú veľa odpočinku, pretože ich telo sa zotavuje z pôrodu a nastavuje sa na proces tvorby mlieka. Váš život sa mení od základov: spánkový rytmus, stravovacie návyky, čas vstávania, čas ísť spať. Prvý mesiac života vášho bábätko je veľmi krátky čas. Takmer všetko ostatné môže počkať.

O týchto siedmich nástrojoch vytvárania vzťahovej väzby, ktoré predovšetkým používa matka bábätko, podrobnejšie hovorí spomínaná príručka.

Radi by sme sa zamerali na predposledný popísaný nástroj, ktorý je z istého pohľadu najnáročnejší.

Rovnováha a hranice

Vzťahová výchova môže predstavovať značné požiadavky na rodičov, fyzické aj emocionálne. Keď sú tieto požiadavky vysoké a vaša schopnosť zvládnuť ich je nízka, môžete prísť o rovnováhu a stať sa utrápenými, vyčerpanými a úzkostlivými. Bude pre vás ťažké tešiť sa zo svojho dieťaťa. Vaše manželstvo môže trpieť nedostatkom pozornosti, alebo môžete bojovať s problémom, ako vymedziť svojmu batolaťu hranice. Stanovenie hraníc je prirodzenou súčasťou vzťahovej výchovy, pretože je odpoveďou na jednu zo základných potrieb detí – spoznať stanovené limity. Rodičia, ktorí majú dôverný vzťah k svojim deťom, budú bojovať o rovnováhu a hranice kvôli nim aj kvôli sebe.

Zdravá vzťahová výchova je o pripútaní, nemala by byť o utrápenosti:

- každý deň si vyhradte nejaký čas pre seba
- majte z výchovy radosť, aj keď niekedy prídu pocity hnevu a horkosti
- dajte svojmu bábätku príležitosť, aby sa naučilo cítiť sa dobre s inými opatrovateľmi. Stretávajú sa s inými rodičmi, navzájom si postrážte deti.

Naučte ocka, ako byť ockom

Mamičky, nezabúdajte, že muži sa nemusia naučiť rozoznávať signály bábätka tak rýchlo alebo tak inštinktívne, ako to dokážu ženy. Dajte svojmu manželovi čas a priestor, aby sa naučil, ako upokojiť bábätko a ako sa oň postarať. Keď sa mu nedarí reagovať a riešiť problém bábätka tak rýchlo ako vám, nevezmite mu bábätko z rúk a nezahrňte tápajúceho manžela radami, buďte trpezlivá a radšej sa vzdialte. Inak dávate vášmu bábätku najavo, že sa musí niečoho obávať, keď sa oň stará ocko. Namiesto rýchleho zásahu, dajte ockovi a bábätku pár minút na vyriešenie problému. Kedykoľvek je to možné zariadte to tak, aby to ocko s bábätkom úspešne zvládli a cítili sa spolu dobre.

Dovoľte starým rodičom, aby vám pomáhali

Požiadajte svojich rodičov o pomoc, keď ju potrebujete. Starí rodičia milujú vaše dieťa a často si všimnú jeho potreby, ktoré ste vy prehliadli. Ak sa stará mama ponúkne, že postráži vaše dieťa, aby ste vy dvaja mohli ísť večer niekam von, prijmite to. Múdra stará mama vie, že veľa čerstvých rodičov sa pri starostlivosti o bábätko zabúda starať o seba.



3.3. Otcovstvo

Matka je prirodzene bližšie k narodenému dieťaťu ako otec, ale to neznamená, že dieťa nepotrebuje aj otcovu blízkosť, hoci iným spôsobom. Od narodenia, či dokonca od počatia vychováva dieťaťu aj otec.

O dôležitosti vzťahovej výchovy otca hovoria skúsenosti otcov a zároveň odborníkov, ktorí sa vzťahovou výchovou zaoberajú. Ponúkajú deväť tipov na budovanie vzťahu k dieťaťu pre otcov.

1. Začnite čo najskôr

- Otcovstvo začína pred narodením dieťaťa. Otcovia nemajú fyzickú skúsenosť tehotenstva, ktorá by im pomohla zvykať si na myšlienku, že sa stanú rodičom, ale napriek tomu môžu využiť týchto deväť mesiacov, aby si začali vytvárať puto k svojmu

dieťaťu. Môže im k tomu pomôcť kladenie rúk na bábätko a prihováranie sa k nemu napríklad takto: „Ahoj. Tu je tvoj ocko. Lúbim ťa a už sa na teba teším.“

- Vieme, že bábätká v maternici počujú zvuky a niektorí vedci sú presvedčení, že bábätká počujú otcov hlas lepšie ako matkin, pretože nižšie tóny sú lepšie vedené plodovou vodou.
- Keď položíte teplú ruku na tehotné bruško svojej manželky, nielenže potvrdzujete svoje záväzky voči dieťaťu, ale zároveň jej tým hovoríte, že budete stáť pri nej a pomáhať jej so starostlivosťou o toto dieťa, ktoré ste spolu splodili.

2. Pripútajte sa k svojmu novorodeniaku

- Otec, ktorý drží svoje novonarodené bábätko, hľadá do jeho očí, pohľadza jeho pokožku a hovorí s ním, cíti svoju dôležitú úlohu v živote svojho dieťaťa a posilňuje svoju identitu rodiča. Vedie ho to k väčšej zaangažovanosti v starostlivosti o bábätko. Dokáže byť rovnako starostlivý a kompetentný ako matka.
- Vezmite na ruky svoje bábätko a nechajte sa ním očariť!

3. Otcovská dovolenka

- Je dôležité, aby otec neutekal do práce hneď po narodení bábätka. Ostaňte doma tak dlho, ako je to možné, aby ste sa mohli v pokoji starať o svoju manželku a spoznávať svoje bábätko. Na vybudovanie vzájomného puta potrebujete viac ako pár týždňov.
- Ak môžete, obmedzte svoje nadčasy v práci, večerné stretnutia a služobné cesty. Vaša manželka a vaše bábätko potrebujú počas prvého roka vašu prítomnosť a podporu.

4. Buďte blízko

- Dospelých spoznávate pri rozhovoroch a spoločných zážitkoch. Bábätká poznávame tým, že ich nosíte – a pri spoločných zážitkoch, pri prebalovaní, kúpaní, obliekaní.

- Keď držíte bábätko v náručí alebo nosíte v šatkovaku, zachytávate jeho jemné prostriedky komunikácie: zvuky, pohyby, grimasy, svalové napätie a uvoľnenie. Čím častejšie prežívate túto vzájomnú blízkosť, tým lepšie si budete s bábätkom rozumieť.
- Vaše bábätko počas 2-3 rokov bude potrebovať vymeniť plienku okolo päťtisíckrát. Ak urobíte iba 20 % tejto práce, je to tisíc možností kontaktu s vaším bábätkom. Bábätko síce nevie, že nepoznáte rozdiel medzi prednou a zadnou stranou plienky, spozná však, že s ním zaobchádzate jemne a s láskou.

5. Buďte v pohybe

- Šatkovaky a iné nosiče sú určené nielen matkám, ale aj otcom. Chodte s bábätkom na prechádzku alebo si ho vezmite k sebe pri sledovaní futbalového zápasu v televízii. Vy sa môžete uvoľniť a mama si môže vychutnať prepotrebnú prestávku.

6. Buďte oporou

- Vašou najdôležitejšou úlohou ako otca je podporovať manželkin spôsob starostlivosti o vaše dieťa. Ochráňte ju pred tými, ktorí jej radia, ako treba zaobchádzať so „zlým“ bábätkom. Aj keď máte nejaké pochybnosti, spoľahnite sa na inštinkt vašej manželky. Aj v prípade, ak tipy na výchovu vášho dieťaťa prichádzajú od vašej vlastnej matky. Ak manželke budete dôverovať, bude si aj ona dôverovať viac a všetci budú spokojnejší.
- Oplatí sa pamätať na povzbudenie typu: „Myslím, že si presne takou mamou, akú naše dieťa potrebuje.“ Vaše dieťa tak bude mať lepšiu matku a vy šťastnejšiu manželku.

7. Prekonávajte sa

- Nebuďte vzdialeným a rezervovaným otcom - sadnite si na dlážku a hrajte sa. Ak venujete čas tým hrám, ktoré sa chce hrať

váš predškolač, budujete jeho sebaúctu a dávate mu najavo, že ho bezpodmienečne milujete. Ako vaše deti rastú, môžete ich poznávať a tešiť sa z nich, keď sa budete angažovať v aktivitách napr. ich športového tímu. Keď sa zapojíte do aktivít svojich detí, naučíte sa veľa o deťoch vo všeobecnosti a zvlášť o svojich vlastných.

8. Poznajte svoje dieťa

- Ak chcete vychovávať a viesť svoje deti, musíte ich poznať. A keď ich chcete poznať, musíte sa zapájať do starostlivosti o ne. Poznať svoje dieťa súvisí s počúvaním a reagovaním (a upustením od utkvelých predstáv o bábätku, ktoré prespí celú noc a potichu sa hrá vo svojej postielke). Vtedy ho budete vedieť citlivo a s intuíciou vychovávať a motivovať, aby urobilo, čo chcete vy. Naučíte sa rozpoznať, čo všetko vaše dieťa už dokáže a čo zatiaľ od neho nemôžete očakávať. Bude vás poslúchať, lebo vám dôveruje a nie zo strachu alebo z povinnosti. Takto sa stane sebadisciplinovanou osobnosťou.
- Ak chcete, aby vaše deti zvnútorňovali vaše hodnoty, musíte vedieť, čo sa deje v ich vnútri a rešpektovať to. Tento proces sa začína už v prvom roku života, keď počúvate a reagujete na plač svojho bábätko.

9. Nezabudnite, že otcovstvo je dôležité

- Matky a otcovia vychovávajú svoje deti odlišne a deti profitujú z tohto rozdielu. Otcovia by sa nemali vyhýbať alebo zriekať starostlivosti o dieťa.
- Je dôležité, aby vaše deti vedeli, aké sú vaše priority. Aj keď musíte pracovať mimo domu, vaše dieťa by malo vnímať, že váš domov je pre vás dôležitejší.
- Niekoľko tipov na spojenie s rodinou, keď ste preč:

- noste so sebou fotografie vašej rodiny, vystavte si ich v práci
- počas dňa zavolajte domov a porozprávajte sa s manželkou ako sa darí vášmu dieťaťu
- umožnite deťom, aby videli, kde pracujete
- rozprávajte dieťaťu o svojej práci
- keď prichádzate domov z práce, zamerajte sa v myšlienkach na svoju rodinu.

Čo si otcovia myslia o vzťahovej väzbe medzi otcom a dieťaťom

Najmä pri prvom dieťati manžel, čerstvý otec, prežíva s príchodom dieťaťa výraznú vzťahovú zmenu. Manželka „delí“ svoju lásku medzi dieťa a manžela. Po pôrode sa v matke odohrávajú hormonálne zmeny, pri ktorých prevládajú v tele ženy „materinské“ hormóny, čím príroda zabezpečila, aby sa maličkému dieťaťu dostala opatera potrebná na jeho prežitie. Väčšinu energie, ktorú predtým manželka venovala manželovi, teraz venuje ich dieťaťu. Manžel má pocit, že je dieťaťom úplne pohltená, cíti sa vynechaný z hry, zmätený, osamelý. Treba však pritom zachovať pokoj a uvedomiť si, že toto je čas, keď vaša manželka musí zvládnuť svoje materstvo. Miluje vás tým, že miluje a stará sa o vaše dieťa. Časom sa opäť zameria aj na vás a ak budete od začiatku starostlivým otcom a manželom, bude skôr schopná venovať svoju energiu aj vám.

Jedným z ďalších dôvodov, prečo si matky v prvých týždňoch po pôrode nerozumejú so svojimi manželmi, je únava. Ak budete robiť všetko preto, aby ste manželke pomohli (napr. upratať kuchyňu, kým ona uspáva bábätko), bude mať viac energie pre vás.

Nič tak nepomôže mužovi dozrieť ako otcovstvo. Keď sa stanete otcom, musíte pravidelne dávať potreby niekoho iného na prvé miesto. Učíte sa akceptovať, že odmena nepríde hneď. Stávate sa sebadisciplinovanejší v snahe byť dobrým príkladom pri výchove svojich detí.

A predovšetkým, keď sa stanete otcom, ktorý má hlboký vzťah k svojim deťom, budete sa citlivo správať voči nim, voči svojej manželke a taktiež k iným ľuďom.

4. Výchova k viere a rodinné rituály

4.1. Zodpovednosť rodičov: výchova k schopnosti veriť

Základ a začiatok celej kresťanskej výchovy spočíva v tom, že *otec a matka darujú svojim deťom prvé zážitky stretnutia s Bohom svojim bytím a konaním*. V prvej etape sa kresťanská výchova uskutočňuje predovšetkým láskyplným vzťahom rodičov navzájom a láskyplným, trpezlivým a chápaným vzťahom rodičov k deťom.

Keďže kresťanská viera je v plnom slova zmysle slobodné rozhodnutie zrelého človeka povedať áno na Božiu výzvu, *rodičia a vychovávateľa môžu vychovávať k schopnosti veriť*. Teda *pripraviť deťom také detstvo, ktoré im neskôr uľahčí slobodne sa rozhodnúť pre vieru*. Pre dieťa je *rozhodujúca láska rodičov k nemu a k sebe navzájom* – ich vzájomné pochopenie, odpúšťanie, pomoc, podriadenie. V prostredí dobrého a láskyplného manželstva sa dieťa učí úcte k ľuďom a veciam, učí sa žasnúť nad nepochopiteľným tajomstvom skrytým za všetkým dňom. Získava zmysel pre bratstvo a spoločenstvo, zmysel pre vzájomnú zodpovednosť, pre vďačné prijímanie a nezištné dávanie. Učí sa správne používať slobodu a vážiť si autoritu.

Hlavné úlohy kresťanskej výchovy sú: sprostredkovať deťom správnu predstavu o Bohu; prvé oboznámenie so Svätým písmom; výchova k modlitbe; výchova k správne svedomiu a mravná výchova; uvedenie detí do života Cirkvi a prežívanie cirkevného roka; vedenie detí k samostatnosti a slobode.

Dve podmienky zvestovania:

1. Rodičia majú mať pevný základ, na ktorom stavajú svoje životy a ktorý ob stojí v skúškach času – tento pevný základ je Osoba živého Boha. Jeho najväčším priáním je byť naším Otcom, ale nedomáha sa toho násilím. Čaká na každého z nás. *Osobný a dôverný vzťah s Bohom* je najdôležitejšou vecou v živote. Je to „niečo“, po čom túžia naše deti: zmysel života, niečo, na čo sa môžu spoľahnúť. Ak nemáme takýto vzťah k Bohu, vo farnosti nájdeme pomoc, ako tento vzťah nadobudnúť alebo prehĺbiť.

2. *Bezpodmienečná láska k deťom* – deti potrebujú cítiť, že ich rodičia milujú bezpodmienečne. Takouto láskou nás miluje Boh, a preto ak sa takto snažíme milovať svoje deti, môžeme im odovzdať posolstvo o Božej láske. Deti, ktoré necítia, že ich rodičia bezpodmienečne milujú, len veľmi ťažko prijímajú skutočnosť, že ich bezpodmienečne miluje Boh.

Oblasť náboženskej výchovy je teda jednou z oblastí, kde má rodina nezastupiteľnú úlohu. Rodičia nemôžu túto svoju úlohu prenechať niekomu inému. Výchovná úloha rodičov vo vzťahu k Bohu a k viere je taká dôležitá, že ak chýba, len ťažko ju môžu nahradiť kňazi či učitelia náboženskej výchovy. Vaše dieťa sa naučí najviac z vášho postoja, názorov, vášho prežívania viery, vašej činnosti, ale aj nečinnosti. Ťažko môžeme žiadať od dieťaťa pravidelnú modlitbu či návštevu kostola, ak to tak nevidí u svojich rodičov.

4.2 Miesto modlitby pri výchove

U malého dieťaťa sa rozvíjanie pojmu Boha a vzťahu k Pánu Bohu môže dosiahnuť len sprostredkovane cez veriacich rodičov. *Zo začiatku postačí, že dieťa prežíva náboženské zvyky a náboženské úkony v rodine.* Takáto prostá účasť vzbudí prvé tušenie o Bohu, o tajomstve pre nás neviditeľného sveta. Neurčité tušenie dostáva postupne jasnejšie obrysy, keď rodičia začnú dieťaťu rozprávať o Bohu. Tieto prvé informácie o Bohu sú základom ďalšieho poznania Boha, a preto by mali byť dobre premyslené.

Na začiatku našich informácií o Bohu by mal stáť ako prvotný výrok: „Boh ťa má rád. Boh ťa pozná. Vie a počuje, keď k nemu hovoríme.“ Pri spoznávaní krás prírody hovoríme: „Pozri, toto všetko stvoril dobrý Boh. On dal svetlo slnku, kvetom a stromom krásu a schopnosť rásť a prinášať ovocie,... to všetko pre nás. Lebo nás má rád.“

Modlitba je stretnutie s Bohom, v ktorom dospelý vyjadruje svoju vieru a dieťa prostredníctvom modlitby postupne dozrieva k osobnému vzťahu k Bohu. Modlitba je aktom viery a uznaním Boha; iniciatíva v modlitbe je na Božej strane – Boh k nám prvý prehovoril, oslovil nás cez Ježiša Krista, on nás prvý miloval; modlitba nás vedie k poznaniu, že za všetko, čo máme a čím sme, vďačíme Bohu; modlitba je našou odpoveďou na Božie oslovenie – vďačnosťou za veľké

dielo spásy, oslavou, úžasom nad Božím dielom a prosbou o dar spásy; prosebná modlitba má byť prosebnou v Ježišovom Duchu „Otče, nech sa stane tvoja vôľa.“

Od narodenia *má dieťa účasť na modlitbe rodičov* a postupne tiež smie povedať niečo tomu Neviditeľnému ako jeho rodičia. Od troch - štyroch rokov rozprávajú rodičia dieťaťu o veľkorysých a múdrych Božích plánoch, ktoré má so všetkými ľuďmi, rozprávajú o Pánu Ježišovi. Týmto začína modlitba ako odpoveď na veľké Božie skutky: „Pane, ďakujem ti, že..., teším sa, že..., chválim ťa, lebo si.....“ a skoro sa k tomu naučí dodávať: „Nauč aj mňa ..., daj nám...“.

Aktivita dieťaťa pri modlitbe má rôzne podoby: najskôr sa dieťa prizera modlitbe; potom opakuje po rodičoch jednoduché vety; neskôr sa matka a otec s dieťaťom spoločne radia, za čo budú spolu pod vplyvom udalostí dňa Pánu Bohu ďakovať, o čo prosiť, za čo odprosovať; k modlitbe môže podnietiť rozprávanie o Pánu Bohu a tiež rôzne udalosti počas dňa; tak sa dieťa učí spontánnej modlitbe a stretáva Boha vo veciach a udalostiach všedného dňa.

Rodina, ktorá sa spoločne modlí, je zjednotená vo všetkých dôležitých veciach. Je dôležité *ukázať deťom, že modlitba je rozhovor s Pánom Bohom, že to nie je zaťažujúca povinnosť, ale gesto lásky. Najlepším spôsobom, ako naučiť deti sa modliť, je to, že vidia, že sa vy modlíte.* Spoločná rodinná modlitba je veľmi mocným a účinným nástrojom výchovy detí.

Deti majú veľmi rady, keď im rodičia rozprávajú alebo čítajú príbehy. Tu treba využiť *biblické príbehy* pre deti a postupne pridávať aj ďalšie úryvky zo Svätého písma. *Do kostola treba deti brávať so sebou už od malička, nenechávať to na neskôr, keď budú väčšie.* Už malé dieťa mnoho vníma a návšteva kostola sa mu tak stane samozrejmosťou a potrebou.

4.3. Spoločná modlitba, požehnanie – krížik na čelo

Do života rodiny patrí spoločná modlitba. Čas, ktorý si na to rodičia vyčlenia, je individuálny (teraz nehovoríme o spoločnej modlitbe

pred jedlom). *Ide o modlitbu celej rodiny* – napr. poďakovanie za prežitý deň, jeho zhodnotenie, prosby za niekoho alebo za niečo, pričom forma je individuálna. Okrem toho je nevyhnutné, ak ideme vychovávať deti v kresťanskom duchu, aby si dieťa našlo vlastnú cestu k Bohu. Je preto samozrejmé, že sa deti ráno a pred spaním modlia – zo začiatku s rodičom, neskôr po zakomponovaní do stereotypu správania aj samy.

Veľmi dobré je, ak rodičia svoje deti žehnajú, čoho prejavom je znázornenie kríža na čele. Krížik pred spaním dáva dieťaťu na jednej strane pocit blízkosti, na strane druhej si uvedomí, že rodič ho odovzdáva do Pánovej ochrany počas noci. Krížik na čelo by mal byť súčasťou rodinných rituálov *nielen pred spaním, ale aj pred významnými udalosťami* (cesta, skúšky, hospitalizácia...). Všade tam, kde s dieťaťom nebudeme môcť byť, ale ukážeme, že tam bude Otec, ktorý sa postará. Nezanedbajme, že ak sa krížik – požehnanie stane súčasťou rodinných rituálov, nesmieme ho dieťaťu (napr. za trest) odopierať.

Rozprávka pred spaním je jedným z ďalších rituálov, ktoré posilňujú vzťah rodič – dieťa. Rozprávka je vhodným prostriedkom na upokojenie dieťaťa a jeho prípravu na spánok. Je prostriedkom na *rozvoj rečových schopností, fantázie, ale zároveň veľmi dobrým nástrojom na rozlišovanie dobra a zla,* korekciu udalostí, ktoré sa v priebehu dňa stali. Večerné čítanie rozprávok je oveľa účinnejšie ako filmy na DVD, pozeranie TV a pod. Dôležitý je tu čas, ochota rodičov a samozrejme výber. Nezanedbateľným je aj spôsob realizácie tohto rituálu (všetci na jednej posteli – pestovanie vzťahu, spolupatričnosti, bezpečia a lásky...). Zákaz večerného čítania môže byť vo výnimočných prípadoch aj výchovným prostriedkom.

4.4. Spoločné stolovanie

Či sa nám to páči alebo nie, životné tempo súčasnej doby je veľmi rýchle. Mali by sme na to myslieť v súvislosti s výchovou vlastných detí preto, že sa nám môže stať, že *vzhľadom na vonkajšie podmienky* (pracovná doba, pracovné termíny a iné existenčné problémy) *nám dôležité vývinové obdobia, momenty zo života detí „ujdu“.* Práve preto je *veľmi dobré a potrebné, aby si rodičia od začiatku spoločného života*

(ešte pred príchodom detí) *naplánovali, naprogramovali spoločné rituály.* Jedným z nich je *spoločné stolovanie.* Aj keď to cez týždeň bude ťažké (rodina rozlietaná, pracovne, spoločensky), skúste si nájsť čas aspoň na spoločnú konzumáciu jedného jedla – pravdepodobne raňajky alebo večera. Ak by sa to nedalo, potom aspoň cez víkendy – minimálne *v nedeľu by mali byť spoločné raňajky, sviatočne servírovaný obed* (ukázať, že nie je bežným dňom, ale sviatkom a k tomu prislúcha aj patričná forma) *a spoločná večera.* V každom z nás to vyvolá pocit spolupatričnosti, ale aj zodpovednosti za celú rodinu – deti to vnímajú ako rituál, ktorý si v dospelosti odnesú do svojich rodín. Ide o formu demonštrujúcu spolupatričnosť rodiny, *o pestovanie vzájomnej blízkosti jednotlivých členov rodiny.*

4.5. Slávenie sviatkov cirkevného roka

Rok Pána

Počas liturgického roka sa v súvislom slede sviatkov sprítomňujú spasiteľné činy nášho Vykupiteľa. Cirkev postupne predkladá celé tajomstvo Kristovo od Vtelenia a Narodenia až po Nanebosvtúpenie, po Turíce a po očakávanie blaženej nádeje príchodu Pána. (Konštitúcia II. VK O posvätnéj liturgii, 102). Poukazuje tiež na zvláštne uctievanie Božej Matky, ktorá je nedeliteľným zväzkom spojená so spasiteľným dielom svojho Syna. Potom nasleduje zmienka o pamiatkach mučeníkov a ostatných svätých. Cirkev slávi tieto sviatky v Božom dome pri eucharistickej slávnosti. Modlitby, výzdoba kostola, liturgické rúcha a iné vonkajšie znaky a zvyky sú charakteristické pre určitý sviatok.

Cirkevný rok v rodine

Každý sviatok je svedectvom pre svet. Radujeme sa z niečoho, čo nám bolo priamo alebo nepriamo darované. Ďakujeme Bohu ako Darcovi všetkých darov a tým, prostredníctvom ktorých ich daroval. Ku každému sviatku patrí chvála Boha v nejakej forme, od tichej modlitby po eucharistickú oslavu v zhromaždení veriacich. Každý sviatok má svoje opodstatnenie,

ktoré je potrebné poznať, aby mohol byť primerane slávený. Veľký význam má vo sviatok voľná chvíľa, v ktorej rodina spoločne prežíva radosť a oslavu. Vonkajší rámec sviatku dodáva vyzdobená miestnosť, sviatočné oblečenie. Radosť a vďačnosť sú podstatnými základným postojmi pri slávení sviatkov.

Veľká noc

Veľká noc je sviatkom všetkých sviatkov v živote Cirkvi a v živote kresťanov. Týmto sviatkom predchádza dlhá pôstna doba. „Konečný šprint“ príde vo Veľkom týždni. Pre rodinu z toho vyplývajú niektoré úvahy o tom, ako spoločne prežiť tieto dôležité chvíle. Zamýšľanie sa nad sebou u dospelých, teda u rodičov, je rovnako dôležité ako vedomé vedenie detí v tejto dobe. Rodičia majú deti viesť k tomu, aby premýšľali, aký zmysel pôstna doba má, majú o tom rozprávať. Spytovanie svedomia, pokánie, účelné obmedzenia, uvedomene konané skutky, vzájomné vyjadrenie odprosenia a zmierenia, modlitby a bohoslužby – domáce pobožnosti - sú dobrou prípravou. V liturgii Veľkého týždňa dosiahnu svoj vrchol. Nemá sa zanedbávať nijaká bohoslužba a treba brať so sebou aj deti, pokiaľ je to len trochu možné.

Veľká noc. Pán vstal z mŕtvych, aj my máme vstať. Radostné aleluja počas eucharistickej slávnosti pokračuje pri slávnostnom stole. Na stole sú zafarbené pomalované vajíčka, požehnaný upečený baránok alebo iné jedlá, horí veľkonočná svieca – viditeľné znamenie Zmŕtvychvstania.

Vianoce

Druhý najväčší sviatočný okruh je vianočný čas. Príprava na príchod Pána sa deje v týždňoch pred Narodením. V pozadí má vždy stáť ústredné tajomstvo: Boh nám posielal svojho Syna. Aj my máme viac milovať a byť znamením tejto lásky.

Symbolom očakávania i približovania sa času príchodu Pána je adventný veniec. Advent je časom, v ktorom sa viac spieva ako inokedy. Je tiež časom tajností. Časom prejavu skrytých pozorností našim blízkym i prípravy maličkosť pre vzájomné obdarovanie pod stromčekom. Všetko toto je zvýraznením oslavy najväčšieho Daru lásky Otca, Ježiša Krista, ktorý prichádza na svet. Žiaden iný dar by ho nemal zatieniť. Aj obdarovanie sa má spojiť s domácou pobožnosťou v jednu bohoslužbu.

Najdôležitejšie sviatky cirkevného roka

Panny Márie Bohorodičky	1. január
Zjavenie Pána	6. január
Veľkonočná nedeľa a všetky nedele v roku	
Nanebovstúpenie Pána	
Zoslanie Ducha Svätého (nedeľa)	
Najsvätejšie Kristovo Telo a Krv	
Sv. Petra a Pavla, apoštolov	29. jún
Nanebovzatie Panny Márie	15. august
Všetkých svätých	1. november
Nepoškvrnené počatie Panny Márie	8. december
Narodenie Pána	25. december

5. Sviatosť krstu

Rodičom, ktorí žiadajú o krst dieťaťa treba vysvetliť, že sviatosť krstu je darom Božej lásky, a preto bez ich viery v Boha a v jeho lásku nemá zmysel. Len v tejto viere rodičov je možné udeliť sviatosť krstu ich dieťaťu. Dar môžeme prijať len od toho, komu veríme, že nás môže obdarovať. Dar krstu nesie so sebou odpoveď viery v konkrétnom živote s Bohom a podľa Boha. Tým sú súčasne stanovené aj podmienky udelenia sviatosti krstu.

5.1. Krst

5.1.1. Dar lásky

„Veď Boh tak miloval svet, že dal svojho jednorodeného Syna, aby nezahynul nik, kto v neho verí, ale aby mal večný život.“ (Jn 3,16). Kristus, milovaný Syn Otca, vo svojej Veľkej noci otvoril všetkým ľuďom pramene krstu. Krv a voda, ktoré vyšli z prebodnutého boku ukrižovaného Ježiša, sú predobrazmi krstu a Eucharistie, sviatostí nového života. Odvtedy sa ľudia

môžu narodiť „ z vody a z Ducha“ (Jn 3,5), aby mohli vojsť do Božieho kráľovstva.

Pri Ježišovom krste v Jordáne z neba zaznel hlas: „Ty si môj milovaný Syn, v tebe mám zaľúbenie.“ (Mk 1,11) Tie isté slová sa vzťahujú na každého človeka, ktorý prijíma sviatosť krstu. Krstom sa stávame milovanými Božími deťmi, milovanými deťmi mocného Otca, ktorý nás denne zahŕňa svojou priazňou, aby sme mohli žiť šťastný plnohodnotný život.

Svätý krst je základom celého kresťanského života, vstupnou bránou do života v Duchu. Bránou, ktorá otvára prístup k žriedlam duchovného života človeka, k sviatostiam.

Krstom sme oslobodení od hriechu a znovuzrodení ako Božie deti. Stávame sa Kristovými údmi v začlenení do Cirkvi - jeho tajomného Tela a dostávame účasť na jej poslaní.

Krst sa volá

- darom, lebo sa dáva tým, čo predtým nič nepriniesli
- milosťou, lebo sa udeľuje vinníkom
- krstom, lebo hriech sa pochováva vo vode
- pomazaním, lebo je posvätný a kráľovský
- osvietením, lebo je jasom a svetlom pre prijaté Slovo, ktoré je svetlom
- rúchom, lebo zakrýva našu pohanu
- kúpeľom, lebo obmýva
- pečaťou, lebo je zachovaním a potvrdením Božej nadvlády.

5.1.2. Sviatosť viery

Apoštoli a ich spolupracovníci udeľujú krst každému, kto verí v Ježiša: „Ver v Pána Ježiša a budeš spasený ty a tvoj dom“ (Sk 16,31). Teda krst je sviatosťou viery. Viera, ktorá sa vyžaduje na krst, nie je viera dokonalá a zrelá, ale je začiatkom, ktorý sa má rozvíjať. Teda viera má po krste rásť. Pre pokrstené deti je preto dôležitá pomoc rodičov, aby sa krstná milosť mohla rozvíjať. Ich pomocníkmi sú krstní rodičia a aj cirkevné spoločenstvo (farnosť).

Viera Cirkvi a každého jej člena je vyjadrená v Apoštolskom vyznaní viery.

Už od najstarších čias sa krst udeľuje deťom, lebo je Božou milosťou a Božím darom, ktorý nepredpokladá ľudské zásluhy; deti sú krstené vo viere Cirkvi.

Keďže sa deti rodia s dedičným hriechom, aj ony potrebujú znovuzrodenie v krste, aby boli vyslobodené z moci tmy a prenesené do kráľovstva slobody Božích detí, ku ktorej sú povolaní všetci ľudia. Krst detí zvlášť ukazuje, že milosť spásy je nezaslúžený dar. Cirkev a rodičia by teda pripravili dieťa o neoceniteľnú milosť stať sa Božím dieťaťom, keby mu krátko po narodení neudelili krst.

Kresťanskí rodičia majú uznať, že táto prax zodpovedá aj ich úlohe starať sa o život, ktorý im zveril Boh.

5.1.3. Účinky krstu

Hlavné dva účinky krstu sú očistenie od hriechov a znovuzrodenie (nové narodenie) v Duchu Svätom. Najsvätejšia Trojica dáva pokrstenému posväcujúcu milosť, milosť ospravedlivenia, ktorá ho:

- pomocou viery, nádeje a lásky (teologálnych čností) robí schopným veriť v Boha, dúfať v neho a milovať ho
- pomocou darov Ducha Svätého mu umožňuje žiť a konať pod vplyvom Ducha Svätého
- pomocou morálnych čností mu umožňuje rásť v dobrom.

5.1.4. Včlenenie do spoločenstva Cirkvi

Krst včleňuje do Cirkvi. Z krstných prameňov sa rodí jediný Boží ľud Novej zmluvy, ktorý presahuje všetky prirodzené alebo ľudské hranice národov, kultúr, rás a pohlaví: „Veď my všetci ... sme v jednom duchu pokrstení v jedno telo.“ (1 Kor 12, 13).

Keď sa pokrstený stane údom Cirkvi, už nepatrí sebe, ale tomu, ktorý za nás zomrel a vstal z mŕtvych. Odvtedy je povolaný, aby sa podriaďoval iným, aby im slúžil v spoločenstve Cirkvi a aby poslúchal predstavených Cirkvi a podriaďoval sa im, aby si ich vážil a mal ich v láske. Tak ako z krstu vyplývajú zodpovednosti a povinnosti, pokrstený má v Cirkvi aj práva: prijímať sviatosti, živiť sa Božím slovom a dostávať aj iné druhy duchovnej pomoci v Cirkvi.

Pokrstení, znovuzrodení ako Božie deti, sú povinní vyznávať pred ľuďmi vieru, ktorú dostali od Boha prostredníctvom Cirkvi, a zúčastňovať sa na apoštolskej a misijnej činnosti Božieho ľudu.

5.1.5. Domáca cirkev

Kristus sa chcel narodiť a vyrásť v kruhu Svätej rodiny Jozefa a Márie. Cirkev je v skutočnosti „Božia rodina“. Jadro Cirkvi už od jej začiatkov tvorili často tí, čo uverili „s celým svojím domom“ (Porov. Sk 18,8). Keď sa obrátili, túžili po tom, aby aj „celý ich dom“ bol spasený. Tieto rodiny, ktoré sa stali veriacimi, boli malými ostrovmi kresťanského života v neveriacom svete.

V súčasnom svete, ktorý je viere často cudzí, ba až nepriateľský, majú kresťanské rodiny prvoradá význam ako ohniská živej a žiarivej viery. Preto Druhý vatikánsky koncil nazýva rodinu *Ecclesia domestica* - domáca cirkev (LG 11). V kruhu rodiny „majú byť rodičia slovom a príkladom prvými hlásateľmi viery pre svoje deti.“ (LG 11). Rodina je tak prvou školou kresťanského života a „školou plnšej ľudskosti“ (II.VK - GS 52). Tu sa človek učí trpezlivosti a radosti z práce, bratskej lásky, veľkodušnému a opätovnému odpúšťaniu a najmä uctievaniu Boha modlitbou a obetou svojho života.

5.1.6. Krstní rodičia

Aby sa krstná milosť mohla rozvíjať, je dôležitá pomoc rodičov. To je aj úloha krstného otca alebo krstnej matky, ktorí majú byť presvedčenými veriacimi, schopnými a ochotnými pomáhať pokrstenému dieťaťu na jeho ceste kresťanského života. Krstný rodič má dvojakú úlohu. Je predstaviteľ a pomocník. Predstaviteľ spoločenstva, do ktorého dieťa krstom vstupuje, je teda svedok spoločenstva Cirkvi. Pomocník - svojím príkladným náboženským životom bude podporovať rodičov pri náboženskej výchove ich dieťaťa. Obnovený rímsky obrad birmovania odporúča, aby krstný rodič priviedol svoje krstňa aj k sviatosti birmovania. Tak sa zreteľnejšie prejaví vzťah medzi krstom a birmovaním a úloha i povinnosť birmovného rodiča sa stáva účinnejšou.

5.1.7. Sviatosť uvádzania do kresťanského života

Sviatosťami uvádzania do kresťanského života, t.j. krstom, birmovaním a Eucharistiou, sa kladú základy celého kresťanského života. „Účasť na Božej

prirodzenosti, ktorú ľudia dostávajú prostredníctvom Kristovej milosti, má istú podobnosť so vznikom, rastom a udržiavaním prirodzeného života. A vskutku, veriacich znovuzrodených krstom posilňuje sviatosť birmovania a potom sa v Eucharistii živia pokrmom večného života, takže týmito sviatosťami uvádzania do kresťanského života dostávajú v čoraz väčšej miere bohatstvo Božieho života a napredujú v dokonalosti lásky.“ (Pavol VI. Apošt. konšt. *Divinae consortium naturae*)

5.2. Krstný obrad

5.2.1. Vysvetlenie obradov krstu v Rímskokatolíckej cirkvi

Obrad krstu sa skladá z piatich častí. Ak sa slávi počas sv. omše, sú v nej obsiahnuté súčasne aj časti obradu krstu.

I. Privítanie

Kňaz privíta rodičov a prítomných a opýta sa, čo si žiadajú od Cirkvi pre svoje dieťa, aké meno mu dávajú a či sú si vedomí povinnosti vychovávať dieťa vo viere.

Žiadať krst pre svoje dieťa znamená aj prijatie zodpovednosti za jeho kresťanskú výchovu.

• Znak kríža

Na začiatku slávenia označuje kňaz Kristovým znakom toho, ktorý mu bude čoskoro patriť, a znamená milosť vykúpenia, ktorú nám Kristus získal svojím krížom.

II. Bohoslužba slova

• Hlásanie Božieho slova

Objasňuje zjavenú pravdu rodičom dieťaťa i zhromaždeniu a vzbudzuje odpoveď viery, ktorá je neoddeliteľná od krstu. Zároveň chce pripomenúť, že pokrstené dieťa sa neskôr aj samo má živiť Božím slovom.

- **Zrieknutie satana**

Keďže krst znamená oslobodenie od hriechu a od jeho podnecovateľa diabla, nad dieťaťom sa vyslovuje exorcizmus. Je to modlitba, v ktorej sa kňaz obracia na Boha s prosbou o oslobodenie dieťaťa od dedičného hriechu a ochranu pred pokúšaním zlého ducha.

Súčasne pomáže dieťa olejom katechumenov na znak boja proti zlu.

III. Slávnosť krstu

- **Krstná voda**

Kňaz posväťí vodu, ktorou bude dieťa pokrstené – v mene Cirkvi pritom prosí Boha, aby skrze jeho Syna zostúpila do tejto vody sila Ducha Svätého, aby sa tí, čo budú ňou pokrstení, narodili z vody a z Ducha. V krste má voda jednak zmysel očistný a jednak umožňuje nový život.

- **Vyznanie viery**

Vyznanie viery Cirkvi, ktorej bude dieťa krstom zverené. Vieru vyznajú rodičia a prítomní odpoveďami na otázky kňaza.

- **Podstatný obrad sviatosti**

Krst v pravom zmysle slova naznačuje a spôsobuje odumretie hriechu a vstup do života Najsvätejšej Trojice. Krst sa udeľuje trojitým ponorením do krstnej vody, alebo sa trikrát leje voda na hlavu dieťaťa. Vysluhovateľ toto trojnásobné liatie sprevádza slovami: „*Meno*, ja ťa krstím v mene Otca i Syna i Ducha Svätého.“

IV. Vysvetľujúce obrady

- **Pomazanie krizmou**

Pomazanie voňavým olejom, ktorý posvätil biskup, znamená dar Ducha Svätého daný novopokrstenému. Stal sa kresťanom čiže „pomazaným“ Duchom Svätým, včleneným do Krista, ktorý je pomazaný za Kňaza, Proroka a Kráľa. Toto pomazanie je predzvesťou druhého pomazania

svätou krizmou, ktoré udelí biskup vo sviatosti birmovania, ktorá vlastne „potvrďuje“ a završuje krstné pomazanie.

- **Biele rúcho**

Biele rúcho symbolicky vyjadruje, že pokrstený si obliekol Krista, vstal z mŕtvych s Kristom.

- **Svieca**

Svieca zapálená od veľkonočnej sviece (paškálu) znamená, že Kristus novopokrsteného osvietil. Pokrstení sú v Kristovi „svetlo sveta“. Rodičia majú opatrovať svetlo viery, ktoré dieťa v krste prijalo.

V. Záverečné obrady

- **Modlitba Pána**

Novopokrstený je už Božím dieťaťom v jednorodenom Synovi. Môže sa modliť modlitbu Božích detí: „Otče náš“.

- **Obetovanie dieťaťa**

Matka spolu s otcom prosia o požehnanie pre dieťa, aby jeho život bol Bohu na slávu, jemu na spásu, rodičom na radosť a svetu na osoh.

- **Záverečné požehnanie**

Kňaz požehnáva osobitne matku, osobitne otca a napokon všetkých prítomných.

Spracované na základe Katechizmu Katolíckej cirkvi a Poučenia o sviatosti krstu, SSV 1985

5.2.2. Tajomstvá uvedenia do kresťanského života v Gréckokatolíckej cirkvi – vysvetlenie symboliky.

V Gréckokatolíckej cirkvi sa bezprostredne po sebe udeľuje krst, myropomazanie a Eucharistia (malým deťom pod spôsobom vína), teda všetky tri sväté tajomstvá kresťanskej iniciácie. Ide o prastarú prax, siahajúcu hlboko do staroveku. Jestvujú však aj modlitby a obrady, ktoré krst predchádzajú a po ňom nasledujú, najmä v prípade malého dieťaťa.

Modlitby na prvý, ôsmy a štyridsiaty deň

Keď sa veriacim rodičom narodí dieťa, mali by o tom ihneď informovať svojho kňaza. On v prvý deň po narodení, prípadne o niekoľko dní neskôr, príde k žene, ktorá porodila, a prednesie nad ňou a nad jej bábätkom tri modlitby. V nich prosí Boha predovšetkým o to, aby sa čím skôr zotavila z bolestí a rán, ktoré podstúpila, a aby chránil novorodenca pred každým zlom, hoci ešte neprijal sväté tajomstvo krstu. Okrem toho sa modlí aj za všetkých, ktorí žene pomáhali a za tých, čo sú tam prítomní.

Na ôsmy deň po narodení, prípadne o čosi skôr alebo neskôr, by malo byť dieťaťko prinesené pred chrám, kde sa kňaz nad ním pomodlí zvyčajný začiatok, tropár dňa alebo svätca chrámu, predpísanú modlitbu, tropár Raduj sa, milostiplná a prepustenie. Ide o obrad, pri ktorom dieťaťko prijíma meno – nie však od svojich rodičov, ale od Cirkvi, keďže dať niekomu meno v biblickej reči znamená prijať ho za svojho. Obrad je nepochybne inšpirovaný starozákonnou praxou obriezky chlapca na ôsmy deň.

Na štyridsiaty deň po narodení, prípadne o čosi skôr alebo neskôr, prichádza matka so svojím dieťaťom pred chrám, aby bola slávnostne uvedená do cirkvi. Štyridsať dní po pôrode je totiž oslobodená od povinnosti prichádzať do chrámu na bohoslužby, má právo venovať sa takmer výlučne sebe a svojmu dieťaťku. Po tejto lehote je preto správne opäť ju privítať v cirkevnom spoločenstve, a to slávnostným spôsobom. Kňaz sa modlí zvyčajný začiatok a predpísané tropáre i modlitby, potom vykoná prepustenie. Ak je dieťa už pokrstené, ale ešte nebolo uvedené do cirkvi, urobí aj jeho uvedenie do cirkvi (o tom ďalej). Tento obrad je bezpochyby

inšpirovaný Starým zákonom, kde žena na štyridsiaty deň po narodení chlapca prišla do chrámu, aby bola rituálne očistená a znovu uvedená do spoločenstva veriacich. Tomuto predpisu sa podriadila aj Bohorodička (porov. Lk 2, 22 – 39).

Krst

Krst predstavuje prvé a najdôležitejšie sväté tajomstvo, ktorého účinkami je predovšetkým:

- oslobodenie od hriechu,
- zrodenie pre nový život,
- oblečenie si Krista,
- včlenenie sa do Cirkvi, ktorá je jeho mystickým telom.

Obrad krstu a myropomazania prebieha v predsieni chrámu, prípadne v zadnej časti chrámu. Skladá sa z nasledujúcich častí:

1. Modlitba na ustanovenie ohláseného – modlitba, ktorou sa z človeka stáva katechumen. Tomu, kto sa chce stať čakateľom na krst, kňaz najprv tri razy dýchne do tváre a tri razy mu robí znamenie kríža na čele i na hrudi, potom mu položí ruku na hlavu a prednesie modlitbu.

2. Exorcizmy – modlitby, ktorými sa zaháňa pôsobenie zlého ducha. V prvej kňaz priamo oslovuje diabla, aby odišiel, v druhej prosí Pána zástupov, aby odohnal diablove vplyvy, v ďalšej trikrát dýcha na ústa, čelo a hrud' katechumena. Dýchnutie je znakom pôsobenia Svätého Ducha a zahánania všetkého zlého, čo je nemateriálne. Kríž je znakom Kristovho vykupiteľského diela i Svätej Trojice, vkladanie ruky naznačuje milosť, ktorá zostupuje od Boha cez milosť kňazstva.

3. Otázky ohľadom Satana a Krista. Katechumen sa otočí smerom na západ, keďže podľa starobylej kresťanskej symboliky práve táto svetová strana naznačuje diabla. Následne sa verejne zrieka Satana, všetkých jeho skutkov, všetkých jeho poslov, všetkej jeho služby a všetkej jeho pýchy. Prvá otázka zaznieva trikrát, aby bolo zrejmé, že katechumen si dobre uvedomuje svoj záväzok a prijíma ho z celej duše. Potom sa katechumen obráti znova na východ, teda na svetovú stranu, ktorá odnepamäti symbolizuje Krista, Slnko spravodlivosti, a verejne vyhlasuje, že sa chce pridať na stranu

Krista. Prvá z otázok opäť zaznieva trikrát. Následne vyhlasuje, že verí Kristovi, lebo je Kráľ a Boh, a vyznáva svoju vieru pomocou nicejsko-konštantínopolského symbolu. Napokon odpoveďou na položené otázky potvrdzuje svoje vyvolenie si Krista, pred ktorým sa verejne pokloní.

4. Modlitba na povolanie ku krstu – ňou sa z bežného katechumena stáva katechumen vyvolený na krst, teda ten, o ktorom Cirkev rozhodla, že je pripravený prijať sväté tajomstvá. Ak ide o dospelého človeka, táto modlitba sa má brať až krátko dobu pred krstom, po dostatočnej katechizácii.

5. Posvätenie vody a oleja. Voda sa posviaca prostredníctvom okiadzania, ekténie (sledu prosieb, na ktoré sa spravidla odpovedá: Pane, zmiluj sa), modlitby, znamenia kríža urobeného na vode a trojnásobného dýchania na vodu. Olej sa posviaca modlitbou a trojnásobným dýchnutím do nádoby s olejom. Posväteným olejom sa urobia na vode tri znamenia kríža.

6. Pomazanie posväteným olejom. Týmto „olejom radosti“ sa vyvolenému katechumenovi pomaže čelo, hrud', plecia, uši, ruky a nohy. Ide o gestá, sprevádzané predpísanými modlitbami, pri ktorých prosíme, aby sa mu otvoril rozum na pochopenie a prijatie tajomstiev Kristovej viery a na poznanie jeho pravdy, aby dosiahol uzdravenie duše i tela a miloval Boha nadovšetko a svojho blížneho ako seba samého, aby ochotne zobral na seba Kristovo jarmo a chránil sa telesných žiadostivostí, aby počúval a prijímal hlas božského evanjelia, aby nepoškvrnene dvíhal svoje ruky k svätyni a aby kráčal v šľapajach Kristových prikázaní.

7. Samotný krst. Podľa platných bohoslužobných kníh sa má udeľovať pomocou trojnásobného ponorenia do vody, lebo práve tento znak je najplnší, najlepšie poukazuje na tajomstvo smrti a zmŕtvychvstania. Ak však ide o prípad núdze, že dieťa je nezdravé, alebo ide o dospelého človeka, môže sa udeliť trojnásobným obliatím hlavy. Gesto ponorenia či poliatia hlavy sprevádzajú slová: „Krstí sa Boží služobník (alebo Božia služobníčka) povie meno v mene Otca. I Syna. I Svätého Ducha. Amen.“ Pasívna formulácia, ktorá je vo východných cirkvách bežná praktiky pri všetkých svätých tajomstvách, zdôrazňuje skutočnosť, že hlavným vysluhovateľom je Kristus, kňaz predstavuje len akéhosi prostredníka.

8. Odovzdanie bieleho rúcha a sviece. Novopokrsteného, ktorému sa hovorí aj novoosvietený, kňaz oblieka biele rúcho, symbolizujúce spravodlivosť, do ktorej ho Kristus práve zaodel. Následne kňaz môže, ale nemusí, odovzdať novému členovi Cirkvi horiacu sviecu, ktorá mu pripomína potrebu prežarovať sa po celý život svetlom viery a dobrých skutkov, aby raz mohol bez prekážok vstúpiť do nebeskej slávy.

Myropomazanie

Myropomazanie je sväté tajomstvo, pri ktorom pokrstený dostáva pečať daru Svätého Ducha, aby sa stal svedkom a budovateľom Kristovho kráľovstva. V latinskej tradícii mu zodpovedá birmovanie. Vo východných cirkvách ho deťom i dospelým vysluhuje presbyter, teda kňaz, ale platne ho smie udeliť iba svätým myrom, ktoré posvätil biskup vo Veľký štvrtok. Spravidla sa udeľuje bezprostredne po krste, veď Svätý Duch sa zjavil ihneď po Ježišom krste v Jordáne. Jednota medzi krstom a myropomazaním sa vo východných cirkvách považuje za takú silnú, že pod slovom „krst“ sa tu zvyčajne rozumie aj myropomazanie.

1. Modlitba – kňaz prosí za toho, ktorý bol znovuzrodený skrze vodu a Ducha, aby dostal aj pečať daru Božieho Ducha a tiež účasť na svätom tele a drahocennej krvi Krista. Ak sa myropomazanie z nejakého vážneho dôvodu nekoná ihneď po krste, prítomní najprv vyzývajú Svätého Ducha pomocou modlitby Kráľu nebeský a diakon (prípadne kňaz) prednáša osobitú ekténiu za novoosvieteného.

2. Samotné myropomazanie. Kňaz maže pokrsteného svätým myrom, pričom mu robí znak kríža na čele, na očiach, na nose, na ústach, na ušiach, na hrudi, na rukách a na nohách. Zakaždým hovorí: „Pečať daru Svätého Ducha. Amen.“ Myro je olivový olej, ktorý posvätil biskup vo Veľký štvrtok. Obsahuje výťažok z viac ako tridsiatich bylín, preto vydáva charakteristickú krásnu vôňu, naznačujúcu prítomnosť Svätého Ducha. Nesmie sa používať na žiadne iné účely, než na udelenie tohto svätého tajomstva a na posvätenie prestola (oltára). Sväté myro sa nikdy nevyhadzuje, ale odkladá sa na dôstojné miesto, kde nemôže dôjsť k jeho profanácii, často priamo na prestol.

3. Vysvetľujúce obrady. Nachádzajú sa až na konci, lebo sa predpokladá, že všetci zúčastnení boli dlhodobo katechizovaní, a tak všetkému, čo sa dialo, dobre rozumejú. Keď však človek prijal krst a myropomazanie, môže veci pochopiť lepšie, hlbšie, duchovnejšie. Z uvedeného dôvodu sa mu predkladá akési zhrnutie právd o svätých tajomstvách kresťanskej iniciácie cez trojnásobný spev hymnu Ktorí ste v Krista pokrstení, cez prokimen (vybrané verše zo žalmov), čítanie z apoštolára, verše na Aleluja (iné vybrané verše zo žalmov) a cez čítanie z evanjeliára, podľa možnosti aj cez homíliu.

4. Ekténia a prepustenie. Na záver tejto časti obradov diakon (alebo kňaz) prednesie ekténiu, v ktorej prosí aj za novoosvieteného Božieho služobníka, aby si zachoval čistú vieru i nábožnosť a dodržiaval Kristove prikázania. Napokon povie prepustenie, v ktorom spomína Kristov krst v Jordáne.

Uvedenie dieťaťa do chrámu a Eucharistia

Kňaz vezme dieťa na ruky, pred dverami chrámu ním robí znamenie kríža a hovorí: „Boží služobník (alebo Božia služobníčka) povie meno sa uvádza do cirkvi v mene Otca i Syna i Svätého Ducha. Amen.“ Podobne postupuje v strede chrámu i pred cárskymi dverami. Následne zaspieva biblický hymnus Teraz prepustiš, ktorý predniesol stavec Simeon, keď mal v náručí samého Krista (porov Lk 2, 29 – 32). Ak je to chlapec, vstupuje s ním do svätyne, v opačnom prípade ostáva pred cárskymi dverami. Do svätyne vstupuje iba s chlapcom, lebo len chlapci sa môžu v budúcnosti stať služobníkmi svätyne. Potom kladie dieťaťko k dverám ikonostasu, kde ho prevezme krstný rodič.

Iniciácia sa dovršuje tým, že dieťaťko prvý raz v živote prijme eucharistického Krista. Kňaz mu ho podá výlučne pod spôsobom vína, a to z predchádzajúcej svätej liturgie pomocou obradu prijatia Eucharistie mimo božskej liturgie. Jestvuje však aj možnosť vykonať uvedenie dieťaťa do chrámu až pred začiatkom niektorej z najbližších svätých liturgií, najlepšie pred nedeľnou, a podať dieťaťku Eucharistiu až v rámci tejto božskej liturgie medzi ostatnými veriacimi.

Spracoval: o. ThLic. Marcel Gajdoš, predseda Liturgickej komisie Košickej eparchie

Pri krste druhého a ďalšieho dieťaťa

Pre stretnutia rodičov, ktorí prišli požiadať o krst druhého a ďalšieho dieťaťa, odporúčame niektoré ďalšie témy k výchove detí. Rodičia túžia vychovať svoje deti čo najlepšie, no niektorí nemajú čas prehĺbiť svoje poznanie v oblasti výchovy detí, iných odradí množstvo literatúry, v ktorom sa nevedia zorientovať.

Nasledujúce témy majú ambíciu motivovať, zorientovať a odporučiť vhodnú literatúru a programy pre ďalšiu formáciu rodičov a pre prehĺbenie rodičovských zručností.

1. Význam prvých šiestich rokov

1.1. Dieťa sa učí opakovaním a napodobňovaním

Veľmi často sa stáva, že rodičia sú nespokojní so správaním svojho dieťaťa a rozmýšľajú, kde urobili chybu. Dali mu predsa všetko. Materiálne, výchovne – rady, pokyny, pochvaly, tresty... Neuvedomujú si pritom, že často *dávali dobre mienené rady a pravidlá, tie však nekorespondovali s ich vlastným konaním a správaním.* Predpokladáme, že každý rodič sa snaží vychovať svoje dieťa ako najlepšie vie. Len často zabúda na dôležitý výchovný prostriedok – vlastný príklad v zmysle „vodu kázal, víno pil“. Bežne sa stáva, že rodičia poprosia svoje deti, aby ich prítomnosť zatajili pred susedmi, ale deklarujú, že klamať sa nesmie, idú na „spoločné“ pole na zber kukurice, hrachu, ale deklarujú, že kraťnúť sa nesmie. Nezabúdajme, že deti sú naším zrkadlom. Aj keď sa nám to niekedy nepáči.

1.2. Význam jedinečnosti dieťaťa – individualita

Prí výchove je dôležité *dávať dieťaťu najavo, že je individualitou.* Nesmieme porovnávať súrodencov navzájom. A už vôbec nie bratancov,

sesternice či deti susedov, priateľov. V každom dieťati je niečo, za čo ho môžeme pochváliť, čo mu dáva pocit dôležitosti. Každé dieťa sa vyvíja individuálne – vlastným tempom. Každé disponuje vlastnosťami, ktoré mu dávajú pocit hodnoty a jedinečnosti. Napr. keby všetci boli vzdelaní (lekári, učitelia, kňazi...), nemal by nám kto napiecť chlieb, postaviť dom atď.

Ďalšia vec, ktorú si musíme uvedomiť, je to, že *v období od narodenia do šiestich rokov je dieťa neobyčajne tvárne*. Ako príklad môžeme použiť modurit – ide o hmotu, z ktorej sa dá vytvárať skoro všetko, kým ju nedáme do horúcej vody. Potom je už výsledný tvar nemenný, môžeme ho iba prifarbiť a ozdobiť, prípadne rozbiť. Dieťa je v tomto období pre rodičov ako „modurit“. Po období šiestich rokov málokto dokáže zmeniť osobnosť. *Základy sú položené práve v čase od narodenia do šiestich rokov* (tzv. predškolské obdobie). V tomto období zvyknú tiež psychológovia prirovnávať deti k suchým špongiám – nasávajú všetko. Dobré, ale aj zlé. Je na rodičoch, čo dieťaťu poskytnú. V neskorších obdobiach už má výchovné pôsobenie na zásadné rozhodnutia minimálny vplyv.

V konečnom dôsledku je úlohou rodičov vychovať zo svojho dieťaťa zreleho človeka pripraveného na samostatný život. Zrelý človek si uvedomuje svoju hodnotu a pozná svoje prednosti a nedostatky. Má slobodnú vôľu, rozhoduje sa samostatne a dobrovoľne, ale s plnou zodpovednosťou za svoje rozhodnutia. Má jasnú predstavu o zmysle svojho života, vie čo a ako chce v živote dosiahnuť.

1.3. Jednotnosť vo výchovnom pôsobení

Výchova je o láske a zodpovednosti. Zodpovednosti, ktorú za dieťa máme, ale aj zodpovednosti, ktorej sa dieťa musí naučiť. *Kameňom úrazu pri výchove detí je* (okrem iných činiteľov, ktorým sa ešte budeme venovať) *nejednotnosť výchovy*. Rodič musí *stáť za svojím rozhodnutím – dodržanie sľubu, dôslednosť pri zákaze...* Z čoho pramení pre dieťa pocit istoty, rodičovi verí. Nemusí súhlasiť, nemusí sa mu to páčiť, ale keď vie, ako sa rodič zachová, napriek všetkému mu to dáva pocit istoty. *Ak rodič spochybňuje sám seba* (nedodržaním sľubu, vyhrážkami, ktoré nezrealizuje), *nemôže očakávať, že ho dieťa bude brať vážne*.

Rodičia navzájom nesmú spochybňovať rozhodnutie jeden druhého – to je dvojkoľajnosť. Nejasnosti sa musia vyriešiť bez prítomnosti dieťaťa – nespochybňovať autoritu toho druhého. *Starí rodičia takisto nesmú spochybňovať správnosť rozhodnutí rodičov pred vnúčatami*. Je dôležité uvedomiť si, že starí rodičia radi rozmaznávajú – sú bez zodpovednosti, kompenzujú si to, čo v snahe o zodpovednosť odopreli vlastným deťom. Rodičia však vychovávajú a nesú zodpovednosť. Ak chceme dosiahnuť, aby nám dieťa dôverovalo, aby nás rešpektovalo, musí nám veriť. Teda byť informované ale aj presvedčené, že každý čin bude spravodlivo ohodnotený a že hranice sa neposúvajú podľa času, okolností alebo nálad.

Napriek tomu, že každý rodič túži vychovávať svoje deti tak, aby mu robili radosť, je nutné uvedomiť si, že málokedy máme vzorné a vždy podľa našich predstáv tvarovateľné dieťa. Deti prichádzajú na svet s potenciálom, ktorý je geneticky a dedične podmienený. Vychovávať tak, aby dieťa s radosťou robilo to, čo chceme, je skutočné umenie aj vzhľadom na to, že tu hrozí riziko, že sa dieťa bude správať podľa predstáv svojich rodičov za cenu toho, že stratí vlastný názor a nebude schopné bez rodičov v dospelosti fungovať. Ideálne by bolo, keby všetky normy, ktoré dieťaťu chceme vštepiť, samo dieťa vnímalo ako vlastné (ale nie mechanicky, na základe drilu, podmieňovaním trestov, odmien, ale cez prizmu vlastnej osobnosti).

2. Rizikové obdobia v živote dieťaťa

2.1. Obdobie prvého vzdoru

V čase približne *od 1,5 roka do troch rokov* každé dieťa prechádza fázou sebauvedomenia – začne sa vyčleňovať z okolitého sveta, čo sa prejavuje tým, že dieťa prestane o sebe hovoriť v tretej osobe (Mária chce..., Peťo ide...). Začína používať slovíčko ja (ja chcem, ja idem...). *V správaní sa to začína prejavovať vzdorom* – dieťa odmieta plniť požiadavky, koná negativisticky (ak mu niečo prikážeme, urobí presný opak), čo nie je znamením, že dieťa nepočúva, nerešpektuje, ale ide o proces potvrdzovania si vlastnej hodnoty, osobnosti, vlastnej sily. V tomto období by si mali rodičia uvedomiť, že *bojovať s dieťaťom nie je vhodné* – dieťa má lepší nervový systém, pevnejšie nervy ako ktorýkoľvek dospelý. *Dôležité*

je, aby zotrvali na pevných pravidlách (nepodliehali mienke okolia – čo si ľudia pomyslia, že moja dcéra, syn sa teraz hodil/a o zem, vystrája, plače...) a negativistické prejavy (plač, kopanie, záchvaty zúrivosti, verbálnu nespokojnosť, hádzanie sa o zem...) si nevšímali. Dieťa nikdy nebude plytvať energiou tam, kde sa mu to neoplatí. Ak zistí, že jeho prejavy nie sú zbraňou, prostriedkom na dosiahnutie cieľa, že rodičia neustúpia, bude akceptovať rozhodnutie rodičov. Je veľmi dôležité zotrávať na svojich rozhodnutiach, ale s ubezpečením, že dieťa ľúbime a všetko robíme pre jeho dobro. Dieťa to prijme a bude akceptovať. V tomto období platí zvlášť: „prísne, ale s láskou.“ A obzvlášť: „trpezlivo.“

2.2. Obdobie predpuberty a puberty

V tomto období sa nám vráti „všetko, čo sme nezvládli“. Ide o obdobie, kedy sa dieťa potrebuje vymaniť z područia rodičov a hľadá si vlastnú cestu. Nie je to o spochybňovaní rodičovského vplyvu, ale o hľadaní vlastnej identity. Tentoraz nie z pozície vyčlenenia sa zokolitéhosveta, ale z pozície hľadania samého seba – spochybňovania všetkého, čo som doteraz prijal. Ide o hľadanie vzorov, identifikačných idolov. Ak rodičia žijú všetkým, čo hlásajú, sú spravodliví atď., dieťa po krátkom čase (cca 1 rok) bude akceptovať životný štýl rodiny.

V prípade, že sme nezvládli obdobie prvého vzdoru, nežijeme tým, čo hlásame, teraz sa nám všetko vráti x-násobne. Najhoršie na tom je, že dieťa nám už neverí a jeho pokusy o identifikáciu väčšinou končia pri vrstovníckych skupinách – deti z problémových rodín sa zgrupujú, pričom výsledkom je záškoláctvo, úteky z domu, krádeže, klamstvo, alkohol, drogy, asociálna činnosť (ktorú málokto vníma ako rebéliu proti všetkému a hľadanie seba samého). Tu už máme veľmi obmedzené možnosti na reguláciu dieťaťa. Preto zdôrazňujeme dôležitosť výchovy v období do šiestich rokov! V tomto období si musíme znova uvedomiť, že pripravujeme človeka pre samostatný život. Naše dieťa nemôže byť závislé od nás. Je to fáza, keď sa mladý človek (a stále naše dieťa) pripravuje na samostatný život.

2.3. Prostredie: škola, kamaráti, voľný čas

Nie vždy máme možnosť vybrať si prostredie, v ktorom sa naše dieťa bude pohybovať – rodina (nie vždy súhlasíme s tým, čo sa preferuje v pôvodnom rodinnom prostredí...), škola (nie vždy je možnosť výberu školy, učiteľa...). Napriek všetkému, rodičia, ak sú dostatočne tolerantní, ale zároveň prísni, láskaví a ochotní vytvoriť bezpečné prostredie, by mali vedieť, s kým sa ich dieťa kamaráti, ako trávi voľný čas. Nie však v zmysle hodnotenia kamarátov svojho dieťaťa, posudzovania ich rodinného prostredia. Informácie by mali rodičom pomáhať vytvoriť si obraz o prostredí, v ktorom sa ich dieťa pohybuje – tam sa im potom vytvára priestor na korekcie, vysvetľovanie, prípadne pomáhanie aj „druhým“ deťom. Nikdy priamo nezakazujte svojim deťom kamarátov. Vedie to k stotožneniu sa s „odsúdeným“ a hrozí riziko preberania návykov, vlastností, životného štýlu, ktorý sa nám nepáči a pre ktorý sme vlastne dieťaťu zakázali kontaktovať sa s „postihnutým“.

Čo sa týka voľného času – tu by sme mali mať na mysli, že voľný čas by deti mali tráviť zmysluplne a premyslene. V predškolskom období je to predovšetkým vecou rodičov – čas strávený pred počítačom alebo pri TV je časom strateným – tieto médiá by nemali byť odkladacím priestorom pre deti. Dieťa do šiestich rokov môže byť denne pred televíznou obrazovkou maximálne pol hodiny. A to len v spoločnosti dospelého. Voľný čas dieťaťa by v tomto období mal byť o komunikácii (aj variť, piecť sa dá v spoločnosti dieťaťa napr. posadeného pri kuchynskej linke pri komentovaní toho, čo sa práve deje, stalo a pod.), hre (rozvoj jemnej motoriky: kreslenie, modelovanie, aj z cesta!, rozvoj číselnej predstavivosti: počítanie buchiet, pohárov, knedlí...), teda celkovej stimulácii psychomotorickej úrovne dieťaťa.

V školskom období má možnosť prebrať zodpovednosť za voľný čas škola – teda ak akceptujeme záujmy, potreby a schopnosti vlastného dieťaťa, máme možnosť využiť ponuku, ktorú nám škola ponúka. Majme stále na mysli, že voľný čas by mal byť rozumne využitý a každé „voľné pohodenie“ dieťaťa či už na ulici, doma pri PC, TV prináša so sebou mnohé riziká. Treba si dať pozor aj na opačný prístup – nepreťažme dieťa tzv. „koníčkami“ s vedomím, že mu robíme dobre. Aj dieťa potrebuje trocha voľna a času pre seba.

3. Mravná výchova

Naše deti **vychovávame väčšmi naším životom** ako našimi príkazmi a pokynmi. V tom vlastne sledujeme **Kristov príklad: najskôr sa nám daroval v nesmiernej hĺbke svojej lásky** a len potom nám oznámil svoje mravné požiadavky. **Podstatou kresťanského mravného konania je láska ako odpoveď na preukázanú lásku.**

Dieťa potrebuje od začiatku svojho života láskyplnú náklonnosť rodičov, aby sa neskôr mohlo vyvinúť v zrelú mravnú osobnosť. **Láska rodičov dokazuje dieťaťu jeho hodnotu, pomáha mu získať dôveru k ostatným ľuďom a k svetu.** Čím viacej cíti, že ho prijímajú ako osobu (a nie ako ťarchu alebo ako milú hračku), tým skôr prijme svoje vlastné ja a nájde **predpoklad správneho sociálneho konania. Dieťa musí cítiť, že je milované aj vtedy, keď schybil.** Nesmie nikdy pocítiť, že je rodičom na ťarchu.

Mravný život to je predovšetkým správny postoj k ľuďom. Tak ako dieťa poznáva vo svojom vývoji sociálne prostredie, učí sa **poznávať aj hranice**, ktoré ono dieťaťu kladie. Zážitok z toho, **ako sa s ním dieťa stretlo, má podstatný vplyv na formovanie jeho základných morálnych postojov.** Keď nositeľmi skúseností o sociálnom a mravnom poriadku sú dôslednosť a dobrota, vžíva sa dieťa postupne do mravného poriadku ako do prirodzeného životného prostredia.

3.1. Rozvíjanie svedomia

Malé dieťa svoje rozlišovanie dobrého a zlého odvodzuje plne od autority rodičov. Čo oni dovoľia, je dobré, čo zakážu, je zlé. Neskôr vníma ako dobré to, čo treba robiť, zlé je to, čo sa robiť nesmie. Dieťa chápe tieto normy celkom neosobne, nepýta sa na ich vnútorné zdôvodnenie. Rodičia pomôžu dieťaťu o krok ďalej, keď mu pomôžu, aby samo poznávalo, čo je dobré a správne a podľa poznaného aj konalo. Táto pomoc nespočíva v príkazoch autority, ale vo vysvetľovaní, v uvedení do súvislostí a pravidiel sociálneho života, v odhalení prekážok a ťažkostí, ktoré človeku kladie jeho nezriadené ja. Takto podané mravné normy sa javia ako logický dôsledok existujúceho vyššieho poriadku a ako také sú zdôvodnené aj vnútornou túžbou človeka po harmónii.

Všetky mravné normy majú svoje konečné zdôvodnenie a základ v Bohu. Túto skutočnosť podávame deťom postupne a v pravý čas. Najskôr kladíme základ na celkom prirodzených normách ľudského súžitia a na normách vychádzajúcich z poriadku stvorenia. Desatoro ich zapája do vzťahu k Bohu. Pre výchovu svedomia kresťanského dieťaťa to znamená: bude sa cítiť povinné správne si počínať pred Bohom a bude sa učiť milovať ľudí v nasledovaní Ježiša Krista. Ježiš chce, aby sme z dobra mali radosť.

Rozvíjanie svedomia nesmie byť len súčasťou prípravy na spoveď a nesmie sa orientovať prevažne na to, čo sa už stalo. Výchova má byť obrátená do budúcnosti, aby dieťa vedelo dopredu uvažovať, ako urobí niekomu radosť. Tým sa učí tešiť sa z dobrého.

Príkaz lásky a Reč na hore je bezpochyby cieľom kresťanskej výchovy, nechcime to však dosiahnuť predčasne a urýchlene!

3.2. Sociálne hranice, rozlišovanie dobra a zla

Dieťa musí počas obdobia detstva poznať, aké to je, keď je mu odpustené. *Pre dieťa je veľmi dôležité zažiť pocit odpustenia.* Aj poriadkumilovnosti sa dieťa môže naučiť len v takom prostredí, kde je poriadok a upratanie si svojich vecí každým členom rodiny úplnou samozrejmosťou. Pri správne organizovanom živote rodiny má každý svoje povinnosti. Ak dieťa nenaučíme pracovať v rodine, nevypestuje sa u neho vzťah k práci. Prácu však nesmieme dávať dieťaťu ako trest.

Voľba kamarátov je jedným zo stupňov, ktoré deti na ceste k samostatnosti musia prekonať. Rodičia im to musia umožniť, ale zároveň majú byť veľmi obozretní. Spoločnosť kamarátov je veľmi dôležitá. Ak sú kamaráti našich detí dobrí, je to v poriadku. Ak však zistíme, že ich spoločnosť nie je dobrá, je potrebné zakročiť, mali by sme však zvoliť vhodnú stratégiu. Dieťa nemôže za prostredie, v ktorom vyrastá. Je preto dôležité (ak sa dá), dať mu pomocnú ruku a suplovať to, čo mu chýba. Nevyhneme sa tomu, aby naše deti sledovali televíziu, internet, časopisy, knihy... *Ako zodpovední rodičia by sme mali vedieť, čomu sa naše deti venujú – ten čas, ktorý trávia nad médiami, by nemal byť „odkladacím“ – mali by sme ho tráviť spolu s nimi a na konkrétnych príkladoch (rozprávka typu Tom a Jerry, mládežnícke filmy...) poukázať na význam dobra*

a zla. Je to zároveň priestor na korekciu skreslených informácií, ktoré zamieňajú princípy dobra a zla a ktorými sú v súčasnosti deti a mládež priam zaplavovaní.

3.3. Priznanie si chyby rodičov pred deťmi

Pre každého z nás je ťažké priznať si chybu. Niektorí to zvládajú ľahšie, niektorí ťažšie a niektorí to nedokážu počas celého života. Tu by sme mali mať na pamäti dve veci: Po prvé, deti to musí niekto naučiť. A kto iný, ak nie *vlastný rodič*. Ak vychádzame z toho, že rodič je vzorom a prvým učiteľom, len príkladom – *vlastnou schopnosťou priznať si chybu* to dokážeme sprostredkovať dieťaťu tak, aby tomu uverilo a prijalo. Po druhé, *každý je citlivý na pocity krivdy, a deti zvlášť*. Ak vieme, že sme urobili chybu, treba si ju čestne priznať nielen pred sebou, ale aj pred dieťaťom a ospravedlniť sa. *Nebojme sa toho, že naša autorita klesne. Naopak*. Dieťa si uvedomí, že je pre nás partnerom, čo v ňom vzbudzuje pocit zodpovednosti. Zároveň mu ukážeme, že aj my sme omylní. To dieťaťu dáva signál, že napriek tomu, že pochybilo, nemusí byť a zostať zlým človekom. Je to ďalší prostriedok na budovanie jeho hodnoty.

3.4. Tresty: trestáme skutok, nie osobu

Rodičia často deti napomínajú a kritizujú, ale zabúdajú chváliť. A to je často vážnou chybou! *Pochvala, uznanie aj odmena zanecháva v dieťati dobrý pocit, ktorý ho podporuje v úsilí správať sa, učiť sa či pracovať ešte lepšie*.

Rodič sa má vždy usilovať objavovať a rozvíjať kladné črty osobnosti dieťaťa, pomáhať mu prekonávať prekážky a budovať dôveru vo vlastné sily. Zachovať rovnováhu medzi vedením dieťaťa zo strany rodiča a jeho samostatnosťou je základnou podmienkou osamostatňovania sa dieťaťa. Úlohou rodičov je vychovať samostatnú osobnosť a pripraviť dieťa, aby raz, keď príde čas, mohlo „vyletieť z hniezda“.

Pri výchove je potrebné mať stále na zreteli, že žiadne dve deti nie sú úplne rovnaké a aj keď majú tých istých rodičov, nie je možné stále uplatniť tie isté výchovné metódy. Snažiť sa o to by bolo chybou. *Každé dieťa je*

individualita, a tak treba pristupovať aj k jeho výchove. To, čo viedlo k dobrému výsledku u jedného, na druhé môže pôsobiť celkom opačne.

Odmena a trest sú doplnkom mravnej výchovy. Odmena vyvoláva pocit, ktorý dieťa vedie k tomu, aby aj v budúcnosti daný skutok chcelo znovu urobiť. Trest vyvoláva pocit, ktorý má viesť dieťa k tomu, aby sa v budúcnosti podobnému konaniu vyhlo.

Pre odmeňovanie a trestanie platí niekoľko pravidiel:

- Odmena a trest musia byť spravodlivé a dôsledné, tú istú vec nesmieme raz trestať a inokedy odmeňovať.
- Nepreháňať, opatrne ich dávkovať.
- „Duchovné“ odmeny a tresty sú lepšie, ekonomické vedú k rýchlejšiemu ale menej trvalému úspechu.
- Odmeňovať možno pred inými deťmi, trestať podľa možnosti nikdy – vzbudzuje to škodoradosť, zahanbuje a popudzuje.
- Odmeniť treba dieťa osobne, trestať iba čin.
- Odmena musí prevažovať, ináč dieťa má dojem: čokoľvek urobím, všetko je zlé.
- Netrestať v hneve. Veľkosť trestu nech je úmerná vine, nie škode.
- Prisľúbenú odmenu vždy dodržať. Hrozby nevyslovit' ľahkovážne, potom však splniť.
- Trest nesmie ponížovať; dieťa musí dostať možnosť polepšiť sa.
- Každé dieťa musí mať možnosť získať odmenu.

Dieťa musí poznať pravidlá, podľa ktorých sa má správať a keď ich poruší, má nasledovať trest, aj keď to často rodičovi padne zaťažko. Kedy má byť dieťa potrestané? Vymedzte si základné okruhy:

• *Keď sme presvedčení, že dieťa vie, že robí zle, a napriek tomu to robí*. To znamená, že keď po prvýkrát urobí niečo, čo je zlé, ale neuvedomuje si, že je to zlé, úlohou rodičov je mu vysvetliť danú situáciu tak, aby pochopilo, že sa to robiť nesmie. Avšak ak sa podobné správanie zopakuje, má nasledovať zo strany rodičov primeraný trest.

• *Keď dieťa ohrozuje svoju bezpečnosť alebo bezpečnosť iných.* Napr. vylezie na stôl či skriňu a skáče dole, čím si môže vážne ublížiť, zlomiť ruku, nohu a pod. alebo zoberie hračku či kameň vonku na ihrisku a udrie ním kamaráta po hlave.

• *Keď dieťa klame a už mu bolo vysvetlené, že klamať sa nesmie.*

• *Keď dieťa niečo ukradne.* Najlepším trestom v tomto prípade je, keď ukradnutú vec musí ísť samo vrátiť a zároveň sa ospravedlniť. Je to taký účinný trest, že dieťa takmer na 100% nabudúce odolá pokušeniu a už nič neukradne.

• *Neposlušnosť ako taká.* Keď rodič niečo dieťaťu prikáže a ono povie nie a skutočne príkaz neposlúchne. Ak dieťa nebude primerane potrestané hneď na prvýkrát, tak si bude dovoľovať stále viac a postupne sa vymkne rodičom spod kontroly, ktorú ešte potrebuje.

Ako deti trestať? Primerane. Pre každé dieťa môže byť trestom niečo iné. Napr. pre neposedné dieťa je trestom už len to, že musí sedieť pol hodinu na stoličke, kým pre pokojné dieťa to žiadny trest nie je. Pre väčšie deti môže byť formou trestu napr. zákaz pozerania televízie, zákaz ísť von s kamarátmi či do kina. Majme na pamäti, že *trest je za zlý skutok*. Trestáme v aktuálnej chvíli, tresty neodkladáme („Počkaj, uvidíš, keď prídem domov... Počkaj, uvidíš, keď príde otec...“), pretože to v dieťaťu vyvoláva zbytočne napätie. *Po udelení trestu dieťa nesmie mať pocit, že je zlé. Zlé je len to, čo urobilo, ako sa správalo. Nespochybnujeme hodnotu dieťaťa!*

Čo v prípade, keď rodič potrestá dieťa neoprávnene, čo ak po zistení všetkých okolností danej situácie rodič vidí, že konal nesprávne? Má sa svojmu dieťaťu ospravedlniť? Áno! Vôbec sa nemusí báť toho, že stratí svoju autoritu. Práve naopak, stúpne v očiach svojho dieťaťa. Dieťa uvidí, že rodič je spravodlivý, vie si priznať svoju chybu a vie sa ospravedlniť. To je výborný výchovný príklad, ako sa má aj dieťa správať.

3.5. Výchova k cnostiam

Rodičia sú prví zodpovední za výchovu svojich detí. Túto zodpovednosť naplňujú predovšetkým tým, že vytvárajú rodinu, kde vládne ako pravidlo

nežnosť, odpustenie, úcta, vernosť a nezištná služba. Rodina je vhodným miestom na výchovu k cnostiam. Táto výchova si vyžaduje učiť sa odriekaniu, zdravému úsudku a sebaovládaniu ako podmienkam každej pravej slobody. Rodičia majú svoje deti učiť, aby podriaďovali materiálne a prirodzené dimenzie dimenziám vnútorným a duchovným. Rodičia majú veľkú zodpovednosť aj za to, aby dávali svojim deťom dobrý príklad. Keď budú vedieť pred nimi uznať svoje chyby, budú ich môcť aj lepšie viesť a naprávať.

Láska rodičov je teda zdrojom, dušou výchovy, a tak aj normou, ktorá hýbe a riadi celú konkrétnu výchovnú činnosť, a obohacuje ju o tie hodnoty nežnosti, stálosti, dobroty, ochoty slúžiť, nezištnosti a obetavosti, ktoré sú najcennejšími plodmi lásky.

Hoci sa dnes stavia do cesty výchovnej činnosti veľa prekážok, rodičia musia pevne a s dôverou vychovávať deti k základným hodnotám ľudského života. Deti majú vyrásť v správnej slobode voči hmotným hodnotám, aby vedeli prijať aj jednoduchý spôsob života v tom presvedčení, že „človek je viac hoden pre to, čím je, než pre to, čo má“.

Rodina je prvá a základná škola sociálnych čností. Ako spoločenstvo lásky objavuje v darovaní seba zákon, ktorý ju vedie a napomáha jej rast. Toto darovanie sa, ktoré podnecuje vzájomnú lásku manželov, sa kladie za vzor a normu i pre vzájomné darovanie sa, ktoré má vládnuť vo vzájomných vzťahoch medzi bratmi a sestrami, ako aj medzi rôznymi generáciami v ich rodinnom spoložití. Spoločenstvo a každodenná spoluúčasť na rodinnom živote vo chvíľach radosti i ťažkosti je tou najstabilnejšou a najúčinnějšíou výchovnou metódou k aktívnemu, vedomému a úspešnému začleneniu sa detí do širšieho okruhu spoločnosti.

3.6. Pohlavná výchova

Boží poriadok

Pán Boh stvoril človeka ako muža a ženu. Každý človek je nielen človekom, ale otcom, matkou, dcérou, bratom. Tieto vzťahy sa vytvárajú prvkami najjemnejších, najhlbších, najsilnejších duševných a náboženských vzťahov, životne silných alebo len podvedomých.

Pohlavný poriadok je v tom, že telesný prirodzený pud je vhodne začlenený do prirodzených ľudských a duchovných prvkov. Neporiadok pohlavnosti pohlavný pud z tohto začlenenia vytrháva a izoluje.

Podstata a úloha sexuálnej výchovy spočíva v pomoci mladému človekovi správne zaradiť pohlavnú sféru do celkovej osobnosti, a to predovšetkým po stránke poznania a duševného spracovania, ako aj po stránke činu a života.

Zdravá sexuálna výchova je prirodzenou súčasťou výchovy ako takej. Nedá sa uskutočniť jednorazovým tzv. sexuálnym poučením dieťaťa. Vyvíja sa postupne a správa sa otázkami a problémami človeka v jeho raste.

Nebojme sa hovoriť s deťmi o „háklivých“ otázkach! Keď sa deti pýtajú odkiaľ sú malé deti, je to čosi viac a hlbšie ako len zvedavosť. Správna odpoveď pomôže dieťaťu zaradiť svoje vlastné ja do sveta a do spoločnosti. Rodičia by mali byť šťastní, že môžu hovoriť o svojom rodičovstve. Ak sa tento rozhovor vydarí, človek bezprostredne cíti, aké je dieťa šťastné a ako sa posilní jeho vzťah k otcovi a matke.

Rodičia sa často vyhnú odpovedi s odôvodnením:

- „Má na to ešte čas.“ Treba si však uvedomiť, že ulica alebo kamaráti sa nepýtajú, či dieťa má ešte čas. Dieťa by malo dostať správnu informáciu skôr, ako ho „poučia“ kamaráti alebo nerozumní dospelí spôsobom znetvoreným alebo priam hnusným.

- „Nedokážem so svojimi deťmi o týchto veciach hovoriť.“ Tu sú dôležité dve veci: 1. Usilovať sa o čistý, slobodný, dobre usporiadaný vzťah k sexualite. 2. Požiadat o rozhovor s naším dieťaťom na túto tému osobu, ktorá je dieťaťu blízka a vie mu to vysvetliť.

Rodičia by mali s deťmi hovoriť o týchto veciach ešte pred nastúpením dieťaťa do školy, aby neprijalo od kamarátov prvé nevhodné poučenia.

Čo treba deťom povedať

Deťom treba povedať, že deti sú od Pána Boha. Pán Boh nám dáva všetko cez ľudí, tak aj dieťaťko potrebuje pre narodenie otca a mamu. Dôležité sú tri veci:

1. Dieťaťu nehovoriť viac než ho momentálne zaujíma. Zvyčajne stačí odpovedať na jeho otázky a nehovoriť viac ani menej, ako stačí na uspokojivú odpoveď.
2. Nezachádzať do zbytočných detailov, hlavne malé deti sa nepýtajú „ako“, ale „prečo“.
3. Od začiatku používajme správne anatomické výrazy. Môžeme zamedziť vulgárnym pomenovaniám.

Výchova k studu

Dnes sa takmer vôbec nehovorí o výchove k studu. Rozlišujeme stud a cudnosť, resp. necudnosť. Necudnosť znamená zneužitie plodivej sily, ktorá sa prebúda v čase dospievania, kým pri nedostatku studu ide o nepotrebné odhaľovanie tela. V detstve teda vychováваме dieťa k studu.

Dospelí majú byť vo výchove dieťaťa k hanblivosti (studu) bez predsudkov a majú ich viesť k jemnej zdržanlivosti. Bez rozpakov nechajme deti dívať sa na bračeka alebo sestričku ako sa rozvaľuje v plienkach. Lepšie, keď sa dieťa naučí poznávať pohlavné rozdiely ako niečo samozrejmé, než keby muselo tieto poznatky získavať až v rozrušenosti dospievania. Podobná nepredpojatosť má vládnuť pri kúpaní detí alebo keď mamička dojčí. Práve tak nech deti správne nazývajú príslušné telesné údy, aby nebolo nič, čo by malo v budúcnosti výraz „nečisté“. Prudéria a úzkostlivosť spôsobuje pravý opak. Budí sa zvedavosť a nesprávne napätie. Na druhej strane učme od začiatku deti jemnej zdržanlivosti. V záhrade a všade tam, kde deti môžu vidieť i cudzí ľudia, majú mať od malička chlapci aj dievčatká ľahké oblečenie. Učme ich s rodičovskou autoritou, že niektoré veci sa nikdy pred inými nerobia.

U menších školákov je cieľom tejto výchovy naučiť mladého človeka zdržanlivosti vzhľadom na pohlavný pud, ktorý sa neskoršie prebudí a pomôcť mu vrasť do úlohy lásky, ktorá sa spolu s týmto pudom prebudí a bude lákať.

Pre vek posledných školských rokov je potrebné prebrať sieste prikázanie a pred ním podať súhrnný usporiadaný obraz týchto životných pochodov. Z toho potom vyplynie správne odôvodnenie mravného poriadku aj sila pohnútok.

3.7. Riziká masmédií a multimédií – pozitíva, negatíva

Napriek výhradám, ktoré voči masmédiám a multimédiám máme, musíme akceptovať, že sú a budú súčasťou života nás i našich detí. Deti nemôžeme izolovať od okolitého sveta s cieľom ochrániť ich. Úspešná rodičovská výchova je príprava dieťaťa na život tak, aby vedelo fungovať bez nás – rodičov. *Komunikačné prostriedky* – TV, PC, internet, časopisy, noviny *zakázať nemôžeme*. Mali by sme nájsť takú cestu, ktorá by deťom dala možnosť multimédiá využívať (kontakt s okolitým svetom, získavanie informácií pri štúdiu, mať rovnaké možnosti ako rovesníci....), ale popri tom *mať vlastný názor a nebyť závislí od mienky druhých*. Cestou je nezakazovať (zakázané ovocie najviac chutí), ale *rozprávať, vysvetľovať a popri tom regulovať*. Ak dovolíme všetko – veď PC, TV, internet sú dennou súčasťou, alebo naopak všetko zakážeme – dosiahneme akurát to, že dieťa bude nekriticky preberať všetky informácie, ktoré z týchto zdrojov získa, bez možnosti našej regulácie.

Každá rodina sa môže ocitnúť v situácii, keď sa porušia stanovené pravidlá, ba i kresťanské zásady. To sa v živote stáva, najdôležitejšie však je, aby sme sa k nim znova vrátili a mali snahu ich dodržiavať.

PRÍLOHA

3

Zodpovedné rodičovstvo

1. Zodpovednosť

Jedným z najnádhernejších spôsobov prejavu vďaky za dar života a za povolanie k večnému životu je otvorenosť pre život a milujúca starostlivosť o deti. *Každé dieťa je dar – pre rodičov, pre spoločnosť, pre farnosť, pre svet. Je Bohom chcené a milované, aj keď ho rodičia odmietajú.*

Možnosť mať deti si máme vážiť ako vzácny poklad. Ak však chcú manželia tento dar správne využiť, musia poznať zákony, ktorými sa odovzdávanie života riadi. Preto je veľmi dôležité poznanie, ale zároveň aj rešpektovanie biologických procesov a funkcií ľudského tela. Zo strany manželov sa v rámci zodpovedného rodičovstva očakáva ich zodpovedný prístup k plánovaniu svojej rodiny. *Zodpovedné rodičovstvo znamená správne využívanie daru plodnosti, reguláciu počtu detí a časových odstupov medzi nimi.*

Encyklika *Gaudium et spes* o zodpovednosti rodičov hovorí: „... manželia nech sa stavajú k rodičovstvu a vychovávaní svojich detí zodpovedne; nech si v spoločnej zhode a spoločným úsilím utvoria správny úsudok. Pritom nech prizierajú jednak na svoje vlastné dobro a jednak na dobro detí, čo sa už narodili, alebo prichádzajú do úvahy v budúcnosti; ďalej nech si všímajú materiálne i duchovné podmienky doby a životnej úrovne, a napokon nech do úvahy dobro celej rodiny...“ (GS 50).

Toto v konečnom dôsledku vyžaduje nadvládu rozumu a vôle nad inštinktmi, čo inými slovami vyjadruje aj Ján Pavol II.: „Manželia majú úplne chápať svoje povinnosti voči Bohu, voči sebe samým, voči rodine, voči ľudskej spoločnosti a pritom správne zachovávať hierarchiu hodnôt“ (Wojtyła, 2003). Vedomé stávanie sa matkou i otcom je nevyhnutne

spojené so zodpovednosťou za každé manželské objatie i za počatie dieťaťa. V Apoštolskej exhortácii o rodine a manželstve je v tomto kontexte uvedené: „Keď sa manželia stávajú rodičmi, dostávajú od Boha dar novej úlohy, spojenej so zodpovednosťou. Ich rodičovská láska sa má stať pre deti znakom samej Božej lásky“ (FC, 14).

Zodpovedné rodičovstvo je vedomé stávanie sa matkou i otcom. Ak tento proces prebieha optimálne a v rámci správnej hierarchie hodnôt, je to najlepšia prevencia emočných problémov a problémov v správaní u detí a rovnako aj vývinových psychických problémov. Uskutočňovanie zodpovedného rodičovstva *vyžaduje od manželov ovládanie sa.* V plodných dňoch sú spolu v intímnom objatí, keď chcú odovzdať život. Ak existujú vážne príčiny pre nepočatie, je nutná dočasná sexuálna zdržanlivosť (abstinencia).

2. Plodnosť

Manželské intímne spojenie a telesná plodnosť manželov slúži nielen k počatiu detí a telesnému vyjadreniu manželskej lásky, ale je jedným z dôležitých foriem komunikácie manželov. Manželia sú zodpovední za to, aký obraz kresťanského manželstva ponúkajú verejnosti. V kontexte tzv. bezpečného sexu, podsúvaného dnes na každom kroku, sú sexualita, manželstvo i rodičovstvo často zdeformované. Plodnosť muža a ženy je súčasťou ich biologickej štruktúry. Plodnosť vyžaduje zodpovednosť, poznanie biologických zákonitostí a usmerňovanie svojho sexuálneho správania. Plodnosť muža alebo ženy nie je vždy samozrejmosťou. Fyziológiu rozmnožovania u muža i ženy reguluje centrálny nervový systém s jeho špecifickými oblasťami (hypotalamus a mozgový podvesok, čiže hypofýza) a žľazy s vnútorným vylučovaním.

Z princípov fungovania mužskej a ženskej plodnosti priamo vyplýva, že muž je plodný trvalo (permanentná plodnosť) a žena je plodná len 24 hodín v rámci svojho menštruačného cyklu. Aká je ale spoločná plodnosť manželov ako páru? Spoločná plodnosť manželov sa odvíja od životnosti spermii a vajíčka. Keďže životnosť spermii je vo vhodnom prostredí 3-5 dní, tak spoločná plodnosť páru začína maximálne 5 dní pred skutočným dňom ovulácie (spermie „čakajú“ na ovuláciu vo vnútorných rodičoch ženy,

v kryptách krčka maternice, v maternici a vajcovodoch). Životnosť vajíčka je max. 24 hodín a je malá pravdepodobnosť viacnásobnej (najčastejšie dvojnásobnej) ovulácie, teda spoločná plodnosť manželov sa končí najneskoršie 48 hodín po prvej ovulácii. Viacnásobná ovulácia prebehne zvyčajne takmer naraz, s maximálnym časovým odstupom 24 hodín, kým nie je hormonálne aktívne žlté teliesko. *Spoločná plodnosť manželov v rámci jedného menštruačného cyklu je teda maximálne 7 dní, všetky ostatné dni sú fyziologicky neplodné.*

3. Vznik života

V období prvej menštruácie sa v obidvoch vaječníkoch mladej ženy nachádza asi 300 až 400 nedozretých pohlavných buniek – vajíčok. Od prvej menštruácie, mesiac čo mesiac, dozrieva jedno z nich (veľmi zriedka dve), ktoré môžu byť oplodnené zrelou spermiou. Miliómy spermii počas ejakulácie rýchlo vnikajú cez pošvu a krčok maternice do maternice a odtiaľ do vajcovodov. Len jednej spermii sa však podarí preniknúť do vajíčka a odovzdať svoj genetický materiál. Spermia stratí najskôr svoj bičik, ktorý potrebovala pri pohybe a navigácii, potom sa zväčší jej jadro, ako aj jadro vajíčka. Zakrátko sa jadro vajíčka a jadro spermie spoja a môže vzniknúť nový život človeka. Veríme, že v tomto momente dáva Boh novému človeku nesmrteľnú dušu.

„Každý z nás mal veľmi presný moment začiatku svojho života, keď sa v jednej bunke – oplodnenom vajíčku – zhromaždili všetky postačujúce genetické informácie, a týmto začiatkom je moment oplodnenia, o tom niet najmenej pochybnosti.“ (Prof. dr. Jérôme Lejeune, nositeľ *William Allen Memorial Award*, najvyššieho ocenenia za genetiku.)

Oplodnené vajíčko – *zygota*, obsahuje kompletný, úplný ľudský genóm, t. j. v oplodnenom vajíčku, samostatnom a jedinečnom ľudskom individuu sú zakomponované všetky vlastnosti nového jedinca.

Oplodnené vajíčko, ktoré je pomocou riasiniek vajcovodu posúvané do maternice, sa rýchle po svojom vzniku začína opakovane deliť. *Na 7. - 14. deň po oplodnení sa zahniezdi do hormonálne (progesterónom) pripravenej vnútornej výstelky (endometria) maternice.*

V prvých týždňoch prenatálneho vývoja dieťaťa nastávajú v jeho organizme dramatické premeny. Sú tu už viditeľné základy všetkých životne dôležitých telesných orgánov (napr. srdce bije od 22. dňa po oplodnení). Všetko je dômyselne vytvorené, aj keď na začiatku života človeka sú jednotlivé systémy v jeho tele ešte jednoduché.

4. Známe spôsoby plánovania rodičovstva

Postoj Katolíckej cirkvi k plánovaniu rodičovstva môžeme zhrnúť nasledovne: Zodpovedné rodičovstvo sa prejavuje aj v zodpovednom plánovaní počtu toľkých detí, koľko ich sú rodičia schopní dôstojne vychovať a užiť. Pri plánovaní počtu detí a vekového odstupu medzi nimi by mali rodičia brať do úvahy svoje dobro, ako aj dobro svojich súčasných i budúcich detí. Mali by triezvo a v súlade s prirodzeným rozumom zhodnotiť nielen svoje materiálne, ale aj duševné a duchovné podmienky k dôstojnej existencii detí. Pre bližšie oboznámenie s otázkou plánovania rodičovstva podľa učenia Katolíckej cirkvi je nutné poznať dokument „O ľudskom živote“. (Pavol VI., *Humanae vitae*, 1968)

PRIRODZENÉ METÓDY

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie sa za *prirodzené plánovanie rodičovstva* označujú „*také metódy plánovania tehotenstva a jeho predchádzania, ktoré sa opierajú o pozorovanie prirodzene sa vyskytujúcich známkov plodných a neplodných období v priebehu menštruačného cyklu*“ (World Health Organisation, 1988). Je to moderný, spoľahlivý, zdravotne neškodný spôsob bez finančných nákladov a morálne prijateľný. Požiadavka, aby manželský styk ostal otvorený životu, neumožňuje totiž použitie vonkajšieho zásahu na vylúčenie plodnosti ženy, nie sú však žiadne námietky proti spoľahlivým prirodzeným metódam riadenia počatia. Túto skutočnosť vyjadril Ján Pavol II. nasledovne: „*Rozhodnutie pre prirodzený rytmus nesie so sebou prijatie cyklu osoby, t. j. ženy, a tým prijatie dialógu, vzájomnej úcty, spoločenskej zodpovednosti a sebaovládania*“ (Ján Pavol II., 1981).

Metódy prirodzeného plánovania rodičovstva (PPR) sa od seba navzájom odlišujú predovšetkým spôsobom, akým sa určuje čas ovulácie, a teda taktiež plodné a neplodné obdobie. Ide o kritérium nesmierne dôležité, pretože presnosť rozpoznania obdobia ovulácie rozhoduje o spoľahlivosti zvoleného spôsobu regulovania počatia. *Hlavným cieľom prirodzených metód je naučiť manželov rozoznávať príznaky ovulácie, a to najmä podľa zmeny bazálnej telesnej teploty, zmeny charakteristík cervikálneho hlienu a zmeny na samotnom krčku maternice.*

Podľa pôsobenia hormónov sa delí cyklus na dve fázy: *folikulárnu* (obdobie vývoja folikulu, predovulačné obdobie) a *luteálnu* (obdobie pôsobenia žltého telieska, poovulačné obdobie).

1. *Predovulačné obdobie* (od začiatku menštruácie po ovuláciu) – vplyvom vysokej hladiny estrogénov v krvi vo vaječníku dozrieva vajíčko, zvyšuje sa množstvo hlienu vylučovaného žliazkami krčka maternice a menia sa jeho fyzikálno-chemické vlastnosti (stáva sa riedkym, priehľadným, ťahavým, nazýva sa plodný hlien, významný prostriedok pre prežitie pohybujúcich sa spermii). Krčok maternice sa krátko pred ovuláciou rozširuje, čapík hrdla maternice mäkne a posúva sa vyššie.

2. *Poovulačné obdobie* – zvýšená hladina progesterónu v krvi spôsobuje zvýšenie bazálnej telesnej teploty organizmu, hlien sa stáva neplodným, sliznica maternice sa pripravuje na prijatie oplodneného vajíčka. Po ovulácii sa krčok maternice opäť zužuje, stáva sa tuhým a zostupuje nižšie.

Najpriaznivejšie podmienky pre počatie dieťaťa sú v dňoch, v ktorých žena pozoruje riedky, ťahavý hlien krčka maternice, teda v dňoch, v ktorých žena zistí mäkký, vysoko položený čapík maternice, čo je približne od 5. dňa pred predpokladaným vzostupom bazálnej telesnej teploty až do dňa jej vzostupu.

Keď hovoríme o prirodzenej regulácii počatia, rozlišujeme vzhľadom na plodnosť *tri fázy cyklu*:

I. *fáza – obdobie predovulačnej neplodnosti*, začína sa prvým dňom menštruačného krvácania a vo všeobecnosti trvá do objavenia sa prvého hlienu krčka maternice. V tomto období nie je v ženskom organizme prítomné dozreté, oplodnenia schopné vajíčko;

II. *fáza – plodné obdobie*, trvá niekoľko dní. Bezprostrednú plodnosť zdravého manželského páru v jednom cykle môžeme ohraničiť

na sedem dní, pretože životnosť spermii sa pohybuje v rozsahu troch až piatich dní a životnosť vajíčka je do 24 hodín;

III. fáza – obdobie poovulačnej neplodnosti, táto fáza sa začína niekoľko dní po ovulácii, keď je už vajíčko v štádiu rozkladu, a preto ho už nie je možné oplodniť.

Na základe pozorovania, zaznamenávania a vyhodnocovania príznakov plodnosti - *hlienu krčka maternice, bazálnej teploty a zmien na samotnom krčku* – môže žena presne rozlíšiť plodné a neplodné dni. Každý manželský pár sa môže rozhodnúť, podľa ktorých príznakov bude rozlišovať plodné a neplodné obdobia a podľa toho bude používať niektorú z metód prirodzeného plánovania rodičovstva.

Pre úplnosť spomenieme dnes už neodporúčanú a z hľadiska dnešného poznania málo spoľahlivú *kalendárnu Knaus – Oginovu metódu*, ktorá odhadovala čas ovulácie na základe dĺžky menštruačných cyklov počas obdobia najmenej jedného roka. Táto metóda sa používala v 20. rokoch 20. storočia. Dĺžka menštruačných cyklov však býva ovplyvnená mnohými okolnosťami, preto dochádzalo k príliš častým zlyháním, ktoré na dlhé obdobie zahmlili správny pohľad na prirodzené plánovanie rodičovstva vôbec (Šipr, Šiprová, 1995). Preto ju ani na tomto mieste nebudeme ďalej detailnejšie popisovať. Odporcovia prirodzených metód však poukazujú práve na nedostatky tejto metódy, keď odsudzujú všetky

Billingsova ovulačná metóda (BOM)

Billingsova ovulačná metóda umožňuje predvídať ovuláciu. Rovnako ako aj pri používaní symptotermálnej metódy, tak aj pri Billingsovej ovulačnej metóde sú dôležité presné pozorovania a presné záznamy spolu s motiváciou buď tehotenstvo dosiahnuť, alebo ho z vážnych príčin oddialiť.

Na určenie plodného a neplodných období cyklu využíva len jeden príznak – zmeny hlienu krčka maternice. Plodný cervikálny hlien vytvára optimálne prostredie pre spermie, pričom poškodené a neplnohodnotné spermie sú týmto typom hlienu vyselektované, ostatné životaschopné postupujú ďalej do vajcovodov, kde ich po ovulácii „čaká“ zrelé vajíčko. V plodnom hliene môžu spermie prežiť tri až sedem dní, schované v kryptách krčka maternice (bočných chodbičkách krčku).

Potenciálna plodnosť ženy trvá počas plodného obdobia jej života (od puberty po menopauzu, prechod) približne päť až sedem dní. Krátko pred ovuláciou sa hlien krčka maternice stáva ťažným, riedkym až vodnatým, priehľadným, často má vzhľad vajcového bielku. Žena musí na sebe pozorovať a zaznamenávať si aspoň tri cykly po sebe, aby dokázala správne rozpoznať a určiť okamih zmeny pocitu na svojich vonkajších rodidlách (pocit sucha alebo naopak mokra, vlhka a klzkosti). Posledný deň pocitu klzkosti je totiž najplodnejším dňom cyklu. Je to vrchol plodnosti, ktorý svedčí o tom, že ovulácia je veľmi blízko. Žena sa aj počas menštruácie považuje za plodnú, lebo cíti vlhko, klzko a mokro na vonkajších rodidlách a v prípade urýchleného dozrievania folikulu, ukrývajúceho vajíčko, by sa mohol hlien nachádzať v menštruačnej krvi, takže vtedy by sa prítomnosť plodného hlienu rozoznať nedala. (www.billings.sk)

Symptotermálna metóda (STM)

Symptotermálna metóda plánovania rodičovstva spočíva v pozorovaní, zaznamenávaní a vyhodnocovaní zmien najmenej dvoch príznakov plodnosti, a to bazálnej telesnej teploty a vlastností hlienu vylučovaného krčkom maternice, prípadne sledovaním zmien na samotnom krčku.

Základom symptotermálnej metódy je vedecky dokázaná skutočnosť, že:

- meranie telesnej teploty môže poskytnúť cenné informácie o činnosti ženských vaječnikov. Bazálna telesná teplota ženy reaguje na zvýšenie hladiny progesterónu, ktorý je po ovulácii produkovaný žltým telieskom;
- zmeny hlienu krčka maternice, ako aj samotného krčka maternice sú závislé od zmien hladiny estrogénu, dominantného v procese dozrievania vajíčka.

Pre určovanie plodných a neplodných období sa *bazálna telesná teplota* meria v telesných dutinách (v ústach, v konečníku alebo v pošve, ale vždy v rámci jedného cyklu na tom istom mieste) pravidelne (v rovnaký čas, oneskorenie alebo urýchlenie merania nemá prekročiť pol hodinu) v pokojových („bazálnych“) podmienkach, a to ihneď po prebudení, skôr než sa žena začne pohybovať mimo postele, a tým istým teplomerom.

Vplyvom progesterónu vyplavovaného zo žltého telieska dochádza po ovulácii k vzostupu bazálnej telesnej teploty. Preto má krivka bazálnej telesnej teploty dvojfázový priebeh – v poovulačnom období je o niekoľko málo desiatín stupňov Celzia vyššia než v období predovulačnom.

Hlien krčka maternice (cervikálny hlien) je normálny, zdravý sekrét (výlučok) žliazok v krčku maternice tvoriaci sa pod vplyvom estrogénu. Chorobný výtok z rodidiel je sprevádzaný nepríjemnými subjektívnymi pocitmi, napr. svrbením, pálením v rodidlách a pod. Naproti tomu zdravá žena máva niekoľko dní počas menštruačného cyklu pocit vlhkosti bez chorobných príznakov. Žiadny pocit na vonkajšej strane rodidiel alebo pocit sucha svedčí o neplodnom období cyklu. Pocit vlhkosti, mokra a klzkosti na vonkajšej strane rodidiel svedčí o prítomnosti plodného hlienu a o plodnom období ženy. Hlien menej plodného charakteru buď nie je na vonkajšej strane rodidiel prítomný, alebo je hustý, biely, skalený, žltkastý, lepkavý, pružný, hrudkovitý. Naproti tomu hlien s charakteristikou najvyššej plodnosti je sklovitý, ťažný, ako vaječný bielok, tekutý a vodnatý, ružový až červenkastohnedý.

Symptotermálna metóda umožňuje registrovanie už prebehnutéj ovulácie. Ide o jeden z najspoľahlivejších spôsobov určovania plodných a neplodných období ženy (www.lpp.sk).

Creightonský model (CrMS)

Creightonský model je systém starostlivosti o plodnosť založený tiež na pozorovaní a hodnotení zmien hlienu krčka maternice. Je nielen prirodzenou metódou plánovania rodičovstva, ale aj efektívnym prostriedkom na stálu kontrolu gynekologického zdravia ženy a riešenie neplodnosti i spontánneho potratu pomocou reprodukčnej vedy nazvanej *NaProTechnology – Natural Procreation Technology* zn. prirodzená reprodukčná technológia (www.creightonmodel.com).

Osobné testery plodnosti

Jedným z prostriedkov prirodzenej regulácie počatia môže byť aj využitie osobných testerov plodnosti napr. prístroja s názvom PERSONA (viac info na www.lpp.sk).

NEPRIRODZENÉ METÓDY

Metódy neprirodzené = *antikoncepčné* sú tie, ktoré sa snažia umelými prostriedkami „odstaviť“ mužskú alebo ženskú plodnosť.

Neprirodzené metódy plánovania rodičovstva rozdeľujeme na dve skupiny.

Prvú skupinu tvoria *metódy proti počatiu (antikoncepčné metódy: bariérové, chemické, chirurgické)*.

Druhú skupinu tvoria *abortívne metódy (postkoitálna antikoncepcia)*, ktoré usmrtia už počaté, živé, prenatálne dieťa ešte v embryonálnom štádiu jeho vývoja. Používajú sa pri tom tzv. abortívne prostriedky (abortíva). Hormonálne preparáty väčšinou kombinujú obidva mechanizmy. Snažia sa zabrániť ovulácii a zároveň obsahujú látky, ktoré v ženskom organizme vytvárajú nepriaznivé podmienky pre uhniezdenie oplodneného vajíčka, a teda tiež pôsobia abortívne (antinidačne).

Antikoncepcia sa snaží plodnosť človeka postaviť „mimo hry“:

- postaví bariéru stretnutiu spermií s vajíčkom (kondóm, pesar, prerušovaný styk);
- chemicky: likvidáciou spermií (vaginálne spermicidy – krémy, peny, gély, čapíky, hubky);
- chirurgicky: sterilizácia ženy, vazektómia muža;
- hormonálne (orálne kontraceptíva, podkožné implantáty, vnútro vaginálne krúžky, náplaste).

Bariérové prostriedky

U mužov kondóm (prezervatív) a u žien pesar. Ich účinok je v zábrane prieniku spermií do pošvy. Do tejto skupiny môžeme začleniť aj prerušovaný pohlavný styk (coitus interruptus), ktorý takisto bráni prieniku spermií do ženských pohlavných orgánov.

K metódam neprirodzenej regulácie počatia patria nové druhy spermicidov, napr. antiseptikum chlorhexidin, ktorý zhusťuje maternicový hlien, a tak bráni spermiám, aby mohli týmto prostredím prenikať. Imobilizačný účinok na spermie má aj čínsky gossypol z bavlníkových semien.

Hormonálna antikoncepcia (kontracepcia)

Je to veľký počet rôznych *hormonálnych prípravkov*, ktoré sa užívajú cez ústa (*perorálne*). Tieto hormonálne tablety zabráňujú ovulácii, menia fyzikálno-chemické vlastnosti cervikálneho hlienu z plodného na neplodný (spermie „neprejdú“) a zároveň spôsobujú ochabnutie svaloviny vajcovodu a zhoršujú prekrvenie sliznice maternice, čo spôsobuje, že ak dôjde k otehotneniu, včasné embryo príde do maternice neskoro a nemôže sa do sliznice maternice zahniezdiť a tak následne odumrie.

Súčasná hormonálna antikoncepcia teda pôsobí nielen pri zábrane oplodnenia, ale obsahuje aj ďalšie mechanizmy, v dôsledku ktorých prípadne počaté dieťa má minimálnu šancu na uhniezdenie v maternici a narodenie.

Injekčná antikoncepcia

Injekčná forma kontracepcie obsahuje *gestagény* (na báze progesterónu), ktoré majú okrem kontracepčného aj *abortívny účinok*, t. j. spôsobujú znefunkčnenie vnútornej výstelky (sliznice) maternice, do ktorej prípadne oplodnené vajíčko, teda včasné embryo nie je schopné sa zahniezdiť a hynie.

Medzi hormonálne systémy s pomalým vstrebávaním patrí napr. náplast (kombinácia estrogénu a gestagénu), ktorá sa aplikuje na kožu jedenkrát týždenne a hormóny sú vyplavované priamo do krvi, implantát (tzv. podkožný gestagénny systém), ktorý lekár zavádza pod kožu na ramene v lokálnom znecitlivení, ďalej vnútromaternicové teliesko s konštantným uvoľňovaním určitej hladiny hormónu do krvného obehu, a rôzne biodegradačné implantáty, ktoré sa nebudú musieť po skončení svojej životnosti z organizmu ženy odstraňovať, lebo sa jednoducho samovoľne rozpustia.

Chirurgické zneplodnenie

Chirurgické zneplodnenie muža alebo ženy je takmer vždy nezvratné. Je to buď zničenie orgánu zodpovedného za schopnosť plodenia (vaječníkov,

semeníkov) – kastrácia alebo znemožnenie presunu spermií a vajíčok do vnútorných orgánov – sterilizácia. *U muža sa vykonáva tzv. vazektómia, teda prerušenie semenovodov. U ženy sa operačným zákrokom sterilizáciou prerušia vajcovody.* Sterilizácia tiež nie je 100 % zárukou, že žena neplánovane neotehotnie. V prípade tehotenstva výrazne stúpa riziko mimomaternicového tehotenstva.

Abortívne metódy

Vnútromaternicové teliesko IUD (intrauterine device, u nás známejšie ako *DANA* = „dobrá a neškodná antikoncepcia“). Mechanizmus pôsobenia vnútromaternicového telieska je v dráždení sliznice maternice a v znemožnení jej správneho vývoja. Dráždenie spôsobuje sterilný zápal, ktorý vyvoláva v organizme negatívne reakcie voči spermiam (má spermicídny účinok), vajíčkam a embryám. Zahusťuje hlien krčka maternice. Napriek tomu však niekedy prichádza k počatiu, ale embryo sa nemôže uhniezdiť v maternici, pretože teliesko, zväčša v tvare špirály, obalené medou, ktorá je výrazne toxická pre spermie, svojím mechanickým a chemickým účinkom spôsobuje degeneráciu výstelky maternice (endometria), ktorá sa tak stáva neschopnou prijať oplodnené vajíčko na uhniezdenie, a zahynie. Pôsobí teda abortívne!

Tzv. *núdzová (postkoitálna) antikoncepcia* známa ako tableta „deň po...“, ktorá v prípade, že prišlo k počatiu, zabráni uhniezdeniu oplodneného vajíčka v maternici, *predstavuje metódu úplne antinidačnú, čiže abortívnu*. Znamená podanie čistého gestagénu (čiže hormónu progesterónového typu) – levonorgestrelu, ktorý žena užije na dvakrát s 12 hodinovým časovým odstupom, čím skôr po „nechránenom“ pohlavnom styku, maximálne však do 72 hodín. Je poľutovaniahodné, že tento hormonálny prípravok je od mája 2005 v slovenských lekárňach dostupný bez lekárskeho receptu! Ak počas pohlavného styku, po ktorom žena užije tento prípravok, došlo k oplodneniu, prvá tableta spôsobí odumretie včasného embrya a druhá jeho „vypudenie“!

Antikoncepčné metódy: negatívne vplyvy

Pri používaní neprirodzených metód plánovania rodičovstva (antikoncepcia) užívateľky tiež nemajú 100 % istotu, že tieto prostriedky

zabránia počatiu. Navyše *pri dlhodobom užívaní (čo je pre dosiahnutie „cieľa“ nutné) dochádza k zmene pocitov, myslenia, konania, v správaní manželov dochádza k vytváraniu mentality proti životu, v rámci celej spoločnosti hovoríme o kultúre smrti*. Ak antikoncepcia zlyhá, často sa ako riešenie vzniknutej situácie volí umelé ukončenie tehotenstva. Žena a muž prenášajú zodpovednosť na výrobcov antikoncepcie, počaté dieťa sa stáva nepriateľom číslo jeden. Konzumný vzťah k sexualite vedie k poklesu vzájomnej príťažlivosti, do vzťahu sa vkráda nuda. Pohlavná zdržanlivosť sa otupuje, čo spôsobuje uvoľnenie vzťahov a často následnú neveru až po rozpad manželstva. Týmto trpia všetci zainteresovaní, no najviac trpia deti.

Zaujímavé sú výsledky americkej štatistiky rozvodovosti (zdroj: *Family of the Americas*): U civilne zosobášených sa rozpadá každé druhé manželstvo. Po sobáši v kostole, ale bez náboženských praktík je rozvodovosť 33 %. Ak manželia nepoužívajú antikoncepciu, rozvodovosť klesla na 2 – 5 %. Ak nepoužívajú antikoncepciu a žijú svoje sviatostné manželstvo, rozvodovosť je len 0,1 %.

V odbornej publikácii *O ľudskej reprodukcii* vydanej Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) v spolupráci s Medzinárodnou federáciou gynekológie a pôrodnictva (FIGO) sa konštatuje, že napriek extenzívnym výskumom v oblasti perorálnej antikoncepcie sa v posledných dvoch desaťročiach nepodarilo úplne objasniť celé spektrum jej zdravotných rizík a výhod najmä s ohľadom na dlhodobé dôsledky. V súčasnosti existuje celá paleta antikoncepčných metód, o žiadnej sa však nedá povedať, že by nemala nežiaduce vedľajšie účinky, že by bola lacná a dala sa používať bez lekárskeho dohľadu. Užívanie hormonálnej antikoncepcie je vo všeobecnosti sprevádzané rôznymi nežiaducimi účinkami. Tieto je možné rozdeliť do dvoch kategórií – menej závažné a závažné. Medzi menej závažné patria nevoľnosť, bolesti hlavy, brucha, ťažoba v nohách, zvracanie, prírastok hmotnosti, kožné zmeny, podráždenie očí, napätie v prsníkoch, emocionálna labilita a zníženie sexuálnej túžby. Za závažné nežiaduce účinky sa označujú napr. vytváranie krvných zrazenín v cievach, centrálna mozgová príhoda (ischemická), infarkt myokardu, arteriálna hypertenzia, hepatocelulárny karcinóm, narušenie pečeneových funkcií, tvorba žlčových kameňov a zvýšená glykémia. Ďalšími zo závažných nežiaducich účinkov

používania hormonálnej antikoncepcie na ženský organizmus sú aj karcinóm krčka maternice a karcinóm prsníkov.

Na záver

Prirodzené plánovanie rodičovstva rešpektuje prirodzenosť ľudskej sexuality, neškodí ich zdraviu, dáva manželom väčšiu slobodu rozhodovania, učí zodpovednosti za počatý život, za vlastné dieťa. Žena neostáva v kontrole plodnosti osamotená, pretože metódy prirodzeného plánovania rodičovstva vyžadujú vzájomnú komunikáciu manželov.

Dôležité pri ich používaní je dôsledné sledovanie a prispôbenie sa manželského páru cyklickému striedaniu plodných a neplodných dní ženy. Rozvíja sa tým aj ich vzájomná úcta, upevňuje sa aj ich vzájomný vzťah. Potrebná zdržanlivosť manželov počas plodných dní v prípade potreby oddialenia tehotenstva môže byť pomerne náročná, ale vedie manžela i manželku k tomu, aby rozvinuli všetky formy vzájomného obdarovania sa, a takto urobili zo svojho spoločného života majstrovské dielo. *Zároveň vidia, že ich manželský partner sa dokáže pre nich obetovať, že mu môžu dôverovať, oprieť sa o neho, rastie ich vzájomná láska, a preto majú nezriedka vedomú túžbu mať väčšiu rodinu*. To je dôvodom, prečo manželia praktizujúci prirodzené metódy nemávajú rozvody a neboja sa mať viac detí, ako je bežný spoločenský štandard.

Aké sú výhody používania prirodzených metód plánovania rodičovstva? Tieto metódy sú pozitívne v tom, že rešpektujú prirodzenú plodnosť manželov, sú zdravotne úplne neškodné, lacné (žena potrebuje ceruzku, papier a teplomer), nijako neohrozujú počaté dieťa aj keby prišlo k nečakanému počatiu. Žena, ktorá pozná svoj cyklus, si veľmi skoro všimne akúkoľvek odchýlku a môže včas vyhľadať lekársku pomoc. Môžu ich používať všetky manželské páry v každom období života – podmienkou je ovládanie svojej „sexuálnej energie“ a rešpektovanie pravidiel metódy, podľa toho, či sa manželia usilujú počatie dosiahnuť, alebo predchádzajú počatiu.

Medzi ďalšie prednosti používania prirodzených metód plánovania rodičovstva patrí to, že ich akceptujú všetky náboženstvá, teda nevedú ku konfliktom svedomia s vyznávanou vierou. Okrem toho tieto metódy formujú v manželoch – užívateľoch správny ekologický postoj v rámci

rešpektovania prirodzených procesov v ľudskom organizme. Vedú k pozitívnym rodičovským postojom, k spoločnej zodpovednosti manželov – rodičov, budujú kultúru života a zároveň umožňujú sprevádzať dieťa od počatia.

Prirodzené metódy plánovania rodičovstva sú postavené na zodpovednosti manželov, t. j. muža aj ženy, na ich vzájomnej zhode ohľadom času manželského intímneho objatia, inými slovami povedané, na periodickej zdržanlivosti. S tým súvisí aj väčšia uvedomelosť manželov v konaní v oblasti spoločného sexuálneho života. Používanie prirodzených metód plánovania rodičovstva predstavuje zdravší životný štýl v zhode s prirodzeným zákonom, ktorý zároveň cibí sebaovládanie a je zdravotne úplne neškodný. Spoľahlivosť prirodzených metód plánovania rodičovstva pri ich správnej aplikácii je porovnateľná so spoľahlivosťou hormonálnej antikoncepcie.

5. Manželská čistota

K zodpovednému rodičovstvu patrí aj *manželská čistota* – nevyhýbať sa jeden druhému, ani sa nedráždiť zbytočne. *Manželský partner nie je len objekt na uspokojovanie sexuálnych potrieb toho druhého. Manželská čistota chráni vlastnú i manželovu/manželkinu dôstojnosť, bráni zovšedneniu vzťahu a spôsobuje primerané sexuálne napätie a túžbu. V čase, keď je z vážnych dôvodov potrebné ďalšie tehotenstvo oddialiť, je dobré nezabúdať na nežnosť a prejavy láskyplnej manželskej náklonnosti. Je rozšírený názor, že nedostatok pohlavného spolužitia škodí všeobecne zdraviu človeka, a zvlášť zdraviu muža. Nie je však zdokumentovaný žiaden chorobný prejav, ktorý by mohol potvrdiť pravdivosť tejto hypotézy. Sexuálne neurózy sú predovšetkým dôsledkom zneužitia v pohlavnom živote, vyplývajú z nerešpektovania prírody a jej procesov. Teda nie samotná zdržanlivosť, ale vlastne jej nedostatok spôsobuje skutočné ochorenie. Sexuálny pud v človeku je fakt, ktorý si má uvedomiť a prijať ako prameň prirodzenej energie – v opačnom prípade môže vyvolať závažné psychické poruchy (Wojtyła, 2003).*

Skúsenosť ľudstva ukazuje, že človek potrebuje mať telesný kontakt s ľuďmi, ktorých má rád. Východiskovým bodom pre prax tvorivej zdržanlivosti je, že telesný kontakt medzi manželmi nemusí vždy skončiť intímnym stykom. *Výzva PPR k tvorivej zdržanlivosti nie je – nerobiť nič a pretrpieť obdobie zdržanlivosti. Je to výzva stať sa tvorivejším v spôsoboch vyjadrovania lásky.*

Zaujímavý je postreh židovského neurológa, klinického profesora na Newyorskej lekárskej fakulte MUDr. Maxa Levina, ktorý uviedol, že medzi prípadmi, s ktorými sa stretol a v ktorých bola sexuálna zdržanlivosť v plodnom období prezentovaná ako neznesiteľné bremeno, nebol ani jeden prípad, v ktorom by nezistil vážne manželské problémy. Vo všetkých prípadoch buď jeden, alebo obaja partneri boli egoisti, sústredení len sami na seba a ich problémy neboli zavinené frustráciou z obdobia zdržanlivosti. Egoistické ponímanie sexu vyvoláva odmietavý postoj voči periodickej abstinencii, alebo prinajmenšom nedôveru vo vlastné schopnosti dokázať to.

Na záver: čo do studne čistého rodinného života muž a žena prinesú, to môžu rozvíjať a odovzdať svojim deťom a okoliu.

POUŽITÁ LITERATÚRA

- List pápeža na Jána Pavla II. rodinám, v Roku rodiny 1994
- Sears William, Searsová Martha, *Vzťahová výchova*, Novoprint Slovensko 2012.
- Hišem Cyril, *Škola života*, Košice 1999.
- Geiger Helmut, Donat Hans, *Rozhovory o kresťanskej výchove*, LÚČ 1997.
- Campbel R., *Potrebuji tvou lásku*, Návrat, Praha 2008.
- Katechizmus Katolíckej cirkvi
- Poučenie o sviatosti krstu, SSV 1985
- Stretnutia rodičov prvoprijímajúcich detí*. Rada KBS pre rodinu, Kumran 2013.
- Kurz prípravy na manželstvo*, Rada KBS pre rodinu, Kumran 2011

Odporúčaná, rozširujúca literatúra

- Cloud Henry, John Townsed, *Hranice*, Návrat domů, 1998.
- Cloud Henry, John Townsed, *Děti a hranice*, Návrat domů 1999.
- Cloud Henry, John Townsed, *Hranice a dospívající*, Návrat domů 2009.
- Dobson James, *Výchova dětí*, Nová naděje, Brno 1995.
- Dobson James, *Láska a kázeň ve výchově dětí*, Návrat domů, 1997.
- Dobson James, *Výchova chlapců*, Porta libri, 2007.
- Dobson James, *Být sám sebou*, Návrat domů, 1994.
- Chapman Gary, *Děti a pět jazyků lásky*, Návrat domů 2010.
- Chapman Gary, *Dospívající a pět jazyků lásky*, Návrat domů 2003.
- Chapman Gary, *Pět jazyků lásky plné rodiny*, Návrat domů 2005.
- Trevathanová Melissa, Goffová Sissy, *Výchova dívek*, Porta libri, 2008.

Programy prorodinných hnutí a združení nájde na internetovej stránke Rady pre rodinu KBS: www.rodina.kbs.sk

MODLITBA RODINY

Bože náš, nedeliteľná Trojica,
ty si stvoril ľudskú bytosť “na tvoj obraz a podobu”
a obdivuhodne si ho utvoril ako muža a ženu,
aby zjednotení a vo vzájomnej spolupráci v láske,
naplnili tvoj plán “byť plodnými a ovládnuť zem”.

Ďakujeme ti za našu rodinu. Daj nám silu ostávať spojení v láske,
daj nám veľkodušnosť a daj nám radosť z toho, že žijeme spolu.

Pomôž nám v našom poslaní odovzdávať vieru, ktorú sme dostali od našich otcov.
Otvor srdcia našich detí, aby v nich rástlo semeno viery, ktoré prijali v krste.
Posilňuj vieru našej mládeže, aby rástla v poznaní Ježiša.
Zveľaď lásku a vernosť vo všetkých manželstvách, osobitne v tých,
ktoré prechádzajú obdobím utrpenia alebo ťažkostí.

Prosíme ťa za všetky naše rodiny,
aby, nachádzajúc v tebe svoj vzor a počiatočnú inšpiráciu,
ktorá sa plne prejavuje v Svätej rodine z Nazareta,
mohli žiť ľudské a kresťanské hodnoty,
ktoré sú potrebné na utvrdenie a zachovanie prežívania lásky,
a aby boli základom ľudskejšej a kresťanskejšej
stavby našej spoločnosti.

Prosíme ťa o to na príhovor našej Matky Márie a svätého Jozefa.
Skrze Krista nášho Pána.

AMEN.

Zostavené z modlitieb Svetových stretnutí rodín



Stretnutia rodičov pred krstom dieťaťa

Pastoračná pomôcka pre farnosť

Rada pre rodinu KBS

www.rodina.kbs.sk

Druhé vydanie

ISBN 978-80-89487-57-8