UNIVERZITA PAVLA JOZEFA
ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH
FILOZOFICKÁ FAKULTA, 2026

KEĎ JE RODIČOVSKÁ STAROSTLIVOSŤ UŽ PRIVEĽA

Čo je nadmerné rodičovstvo a ako nadmerná pomoc a ochrana rodiča ovplyvňuje vás aj vaše dieťa?

Informačná brožúra
nielen pre rodičov

V tejto brožúre sa dočítate...

1. Čo je nadmerné rodičovstvo?.....3
2. Ako vnímajú nadmerné rodičovstvo rodičia?.....4
3. Aká miera rodičovskej starostlivosti je vnímaná už ako nadmerná?.....5
4. Ako popisujú rodičia prejavy nadmerného rodičovstva?.....6
5. Nadmerné rodičovstvo a psychická pohoda dieťaťa a rodiča.....8

Za výskumný tím:
Mgr. Zuzana Michalove
doc. Mgr. Mária Bačíková, PhD.

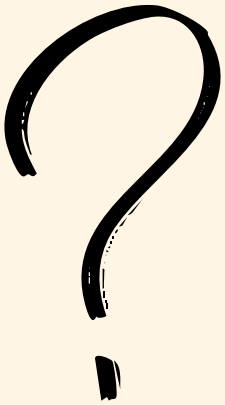
ČO JE NADMERNÉ RODIČOVSTVO?

Predstavuje situácie, keď rodič...

...kontroluje rôzne oblasti života dieťaťa...
...snaží sa vyriešiť problémy dieťaťa...
...rozhoduje za dieťa...

...a to najmä vtedy, keď to nie je potrebné a dieťa by danú situáciu zvládlo samo.

Prečo to rodičia robia



Rodičia chcú pre svoje dieťa to najlepšie,
chcú dieťa ochrániť,
chcú mu pomôcť uspieť,
chcú ho odbremeniť od povinností.



Avšak aj dobrý úmysel môže mať negatívne dôsledky.

AKO VNÍMAJÚ NADMERNÉ RODIČOVSTVO RODIČIA?

Ako správanie brzdiace samostatnosť detí

Rodičia vnímajú nadmerné rodičovstvo najmä negatívne – považujú ho za škodlivé pre dieťa, keďže **vedie k závislosti od rodičov a nedostatku samostatnosti.** Upozorňujú aj na možné formovanie **negatívnych osobnostných čŕt, ako je rozmaznanosť či arogancia.**

“Niektoré jednoduché veci, ktoré by teoreticky už mal vedieť (syn) zvládnuť sám – napríklad zohriať si jedlo. Neurobil by to sám od seba; počkal by, kým to urobí niekto iný. Nie je na to zvyknutý, nebol to naučený – ako napríklad: ‚Pozri, tu je jedlo, vezmi si ho, zohrej si ho.‘“

Ako niečo nevedomé a dobre mienené

Zároveň však zdôrazňujú, že rodičia často nekonajú so zlým úmyslom. Nadmerná starostlivosť podľa nich **vychádza skôr z nevedomosti a snahy robiť pre dieťa to najlepšie,** preto poukazujú na potrebu väčšej informovanosti a vzdelávania v tejto oblasti.

„Rodičia potrebujú byť vzdelávaní, aby vedeli, že to nie je dobré.“

„Tí rodičia si myslia: ‚Som rodič a viem najlepšie. Verím, že to, čo robím, je pre moje dieťa najlepšie. Robím to s najlepším úmyslom a verím, že všetko, čo robím pri jeho výchove, je to najlepšie, čo mu môžem dať.‘ Samozrejme, môže to dopadnúť aj inak, ale nikdy nerobia nič s úmyslom dieťaťu ublížiť.“

AKÁ MIERA RODIČOVSKEJ STAROSTLIVOSTI JE VNÍMANÁ UŽ AKO NADMERNÁ?

Neistota v hraniciach

Rodičia opisujú hranicu medzi vhodnou mierou starostlivosti a nadmerným rodičovstvom ako **nejasnú a ťažko identifikovateľnú.** Hoci sa snažia rešpektovať hranice svojich detí (napr. súkromie či vzťahy s rovesníkmi), **často si nie sú istí, či je vhodné zasiahnuť** a či konajú správne. Zároveň pripúšťajú, že v prípade, že by to situácia vyžadovala, **sú pripravení tieto hranice prekročiť,** najmä ak majú pocit, že je to v záujme dieťaťa.

„Vychovávam svoju dcéru spôsobom, ktorý možno nie je správny – mám len jednu šancu, jednu dcéru a jeden pokus. Robím to prirodzene, tak, ako cítim, že je to správne, ale neviem, či to tak naozaj je."

Význam dôvery

„S mojimi deťmi máme celkom otvorený vzťah, aspoň si to myslím. No človek na to nemôže staviť život, však? Ale hovoria mi toho dosť. Dôverujem im a oni mi veľa vecí hovoria."

Dôležitú úlohu pri vymedzovaní tejto hranice zohráva dôvera. Rodičia vnímajú, že **dôvera voči dieťaťu pomáha predchádzať nadmernému zasahovaniu,** zatiaľ čo jej nedostatok vedie k zvýšenej kontrole a ochrane. Zároveň poukazujú na to, že vzájomná **dôvera podporuje otvorený a úprimný vzťah, čím znižuje potrebu nadmerného monitorovania.**

AKO POPISUJÚ RODIČIA PREJAVY NADMERNÉHO RODIČOVSTVA?

Keď sa starostlivosť a pomoc menia na nadmernú kontrolu a prehnané zasahovanie

Rodičia vnímajú nadmerné rodičovstvo ako správanie, keď sa starostlivosť a pomoc menia na nadmernú kontrolu a zasahovanie. Ide najmä o prípady, keď **chcú mať rodičia prehľad o všetkom, čo sa v živote ich dieťaťa deje, nadmerne mu pomáhajú a riešia zaňho aj bežné problémy**. Zasahujú pritom do oblastí, kde by dieťa už malo byť samostatné, ako sú škola, výber oblečenia, vzťahy či riešenie konfliktov.

„Niektorí rodičia sa snažia kontrolovať úplne všetko, aj tie najbanálnejšie veci. Rozhodujú o tom, kto môže sedieť s kým a kto nie, a pýtajú sa, prečo bolo dieťa posadené vedľa niekoho iného.“

„Neustále pobehujú, o všetko sa starajú, všetko vybavujú za dieťa. Zametajú mu cestičku, všetko mu uľahčujú a naservírujú na striebornom podnose. Dieťa si ani neuvedomuje, koľko úsilia a práce za tým stojí.“

„Videli sme to napríklad na rodičovských združeniach, a ja by som to nikdy nerobila – rodičia, ktorí idú riešiť kamarátstva svojho dieťaťa alebo situácie, ktoré sa stali v škole. /.../ Niekedy to pôsobí až prehnane. My sa doma s takýmito situáciami nestretávame, ale vnímam to. Občas sa na tých rodičovských združeniach zastavím a pomyslím si: ‚To ten rodič naozaj ide toto riešiť?‘“

Vyhýbanie sa riziku a zlyhaniu za každú cenu

„Práve tí rodičia hovoria: ‚To je nemožné, to nemôže byť moje dieťa,‘ keď sú v škole konflikty, konkrétne dôkazy, výpovede svedkov – nech je dôkazov akokoľvek veľa – zostávajú slepí. Predstava, že by sa ich dieťa v škole správalo takýmto spôsobom alebo používalo taký tvrdý jazyk, je pre nich jednoducho nemysliteľná.“

Snaha chrániť dieťa pred akýmkoľvek rizikom alebo zlyhaním je ďalším prejavom. Niektorí **rodičia nepripúšťajú chyby svojich detí, obviňujú okolie** a nadmerne zasahujú napríklad do školských záležitostí, vrátane komunikácie s učiteľmi či riešenia známok. Takéto správanie vedie k tomu, že dieťa nemá priestor čeliť dôsledkom vlastného konania.

Podporovanie závislosti a bránenie rozvoju zodpovednosti

Ďalším prejavom je **podpora závislosti od rodičov a obmedzovanie preberania zodpovednosti detí.** Rodičia poukazujú na to, že nadmerné rodičovstvo **bráni rozvoju samostatnosti dieťaťa**. Ide napríklad o preberanie úloh za dieťa, nedostatok povinností v domácnosti, neustále vozenie detí či nadmernú pomoc pri učení. Toto správanie vedie k tomu, že **deti nemajú priestor skúšať veci samostatne a niesť zodpovednosť za svoje konanie.**

„Alebo možno ide naozaj o to, že deti sa neustále všade vozia autom – dokonca som videla prípady, keď šestnásťročné dievča išlo električkou samo prvýkrát v živote, pretože bola tak zvyknutá, že ju rodičia všade vozia z miesta na miesto.“

„‚Nechaj to, ja to urobím.‘ To presne je moja švagriná. Možno zavolá tie deti a požiada ich o pomoc, ale nakoniec to aj tak spraví sama. Je presne taká – ‚Poď, urob toto,‘ ale potom povie: ‚Vieš čo, ja to urobím, lebo ja to viem lepšie.‘“

NADMERNÉ RODIČOVSTVO A PSYCHICKÁ POHODA DIEŤAŤA A RODIČA

Spôsob, akým rodičia pristupujú k výchove, má priamy vplyv na psychickú pohodu detí aj samotných rodičov. Nadmerná kontrola a ochrana sa spájajú s vyššou mierou negatívnych emócií a úzkosti, zatiaľ čo podpora samostatnosti prispieva k lepšiemu emocionálnemu prežívaniu dieťaťa aj rodiča.



Zaujímavé je, že **rodičia si tieto rozdiely** vo všeobecnosti **uvedomujú.** Tí, ktorí majú sklon byť **viac ochranárski**, však často **nevnímajú nadmernú starostlivosť ako problém.** Naopak, vnímajú ju ako prirodzený prejav lásky, starostlivosti a zodpovednosti. Môžu mať pocit, že čím viac dieťa chránia a pomáhajú mu, tým lepšie preň robia.

To často súvisí aj s obavami o bezpečie a budúcnosť dieťaťa. **Keď rodič prežíva neistotu alebo strach, môže mať tendenciu viac kontrolovať situácie a zasahovať, aby predišiel problémom.** Takéto správanie síce môže krátkodobo priniesť pocit istoty, no **dlhodobo môže obmedzovať rozvoj samostatnosti** a schopnosť dieťaťa zvládať výzvy.

Dôležité je preto hľadať rovnováhu – byť dieťaťu oporou, ale **zároveň mu umožniť robiť vlastné rozhodnutia,** aby sa mohlo učiť sa z vlastných chýb a postupne preberať zodpovednosť za svoj život.

Kontaktné údaje

Mgr. Zuzana Michalove
zuzana.michalove@student.upjs.sk

doc. Mgr. Mária Bačíková, Phd.
maria.bacikova@upjs.sk

Katedra psychológie a
Katedra pedagogickej psychológie a psychológie zdravia
Filozofická fakulta
Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach
Moyzesova 9
040 01 Košice

Financované EÚ NextGenerationEU prostredníctvom Plánu obnovy a odolnosti SR v rámci projektu č. 09I03-03-V05-00008