

Markéta Skládalová

# Mámo, už to zvládnou samo!

Jak vychovávat samostatné,  
spokojené a úspěšné dítě



 P R E S S

# Mámo, už to zvládnu samo

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



Markéta Skládalová  
**Mámo, už to zvládnu samo – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA** a.s.

# Mámo, už to zvládnu samo

Jak vychovávat samostatné,  
spokojené a úspěšné dítě

Markéta Skládalová

Cpress  
Brno  
2016

**Děkuji všem dětem, rodičům, učitelkám, všem malým i velkým  
za jejich příběhy, zážitky a postřehy.**

Všechny příhody jsou pravdivé.

Všechna jména jsou změněna.

*Milí rodiče,*

*vychovávat samostatné a spokojené dítě není vůbec jednoduché ani v dnešní době. Máme moc práce, jsme zahlceni informacemi, čas běží příliš rychle a nedostává se nám... A najednou se zastavíme a zjistíme, že naše dítě vyrostlo a mnoho životních situací potřebuje zvládnout samo. Náš výchovný vliv se bude stále zmenšovat. Přesto naše děti zůstanou našimi dětmi po celý život a vztahy, které s nimi vybudujeme, přetrvávají. S nástupem dítěte do jakéhokoliv dětského zařízení, ať už je to klasická mateřská škola, mikroškolka, dětská skupina či jesle, přichází doba velkých změn nejen pro dítě, ale pro celou rodinu. Po školce přichází škola, pak velký vliv vrstevníků, spousta nových vychovatelů a jiných životních vzorů než jsme my rodiče. Tvořme tedy hned od počátku, ať nás ten velký svět nerozdělí, a vybavme děti vším, čím můžeme, aby obstály ve velkém světě samostatně bez nás. Jak se říká, kdo je připraven, není překvapen.*

*M. S.*

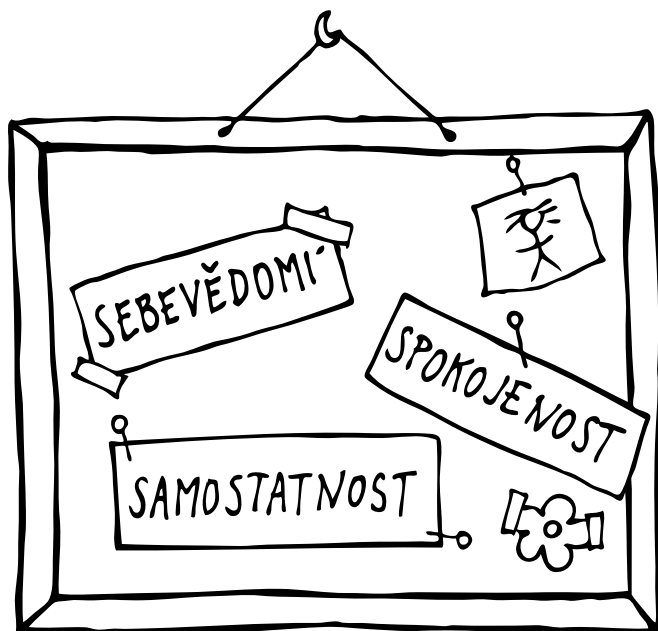
# OBSAH

1.	Samostatnost – vstupenka do světa	7
2.	Příklady táhnou	10
3.	Sebevědomí – základ samostatnosti	12
4.	Na to jsi ještě malý!	18
5.	Odkdy děti učit samostatnosti? Odjakživa aneb domácí práce jsou zábava	24
6.	Od miminka k „Já sám“	31
7.	Nervová soustava dozrává, zatím netrhat!	36
8.	Nechat děti rozhodovat? Anarchie, nebo odpovědnost?	40
9.	První roky života, to je fofr! Chvála pohybu	48
10.	Kdo je kdo aneb nevylepujte nálepky!	51
11.	Jak motivovat děti? Tresty a odměny k motivaci nepatří?	54
12.	Děti, které umí poslouchat, to budou mít jednodušší?	63
13.	Ring volný! Ve vztazích není vítěz, jsou vždy poražení	69
14.	Malé děti žijí teď a tady	73
15.	Já se znám! Víím, jak mi je, a co potřebuji!	76
16.	Kluci jsou kluci a holky jsou holky	79
17.	Já víím, co je pro tebe nejlepší!	82
18.	Ty vůbec nerozumíš srandě!	84
19.	Neviditelní kamarádi, fantazie a skutečné lhaní	87
20.	Dotyky aneb nejen sexuální výchova	92
21.	To není debil, to je dinosaur!	97
22.	Mluvením k samostatnosti	100
23.	Co je to za čmáranici? Jak to držíš tužku?	103
24.	Počítače, tablety a jiná monstra	106
25.	Etapa se uzavírá, ukončete domácí jízdu. Nastupujeme do školky	109
26.	Odloučení, loučení a zase ty emoce	114
27.	Boty, šaty, čepice, ty nás trápí nejvíce	118
28.	Umýt zuby a kolem nosu	122
29.	Sama by se nenajedla! Beze mě by umřela hladu	126
30.	Naše dítě sedí v koutě a to vaše kouše!	130
31.	Otoč se a spi	135
32.	Kdo bude první u dveří? Soutěže a žalování	137
33.	Budeme všichni kamarádi	139
34.	Hurá do světa	141
35.	Co zvládnout před nástupem do školky?	143
36.	Co moje dítě umí? V čem je moje dítě dobré?	146
	Zdroje	148
	O autorce	149
	Rejstřík	150

1.

# Samostatnost

– vstupenka do světa



Musím ještě Honzíkovi ohřát oběd a už vycházím, pokládá Pavla telefon a druhou rukou servíruje jídlo na talíř. „Honzo, oběd máš na stole, jdu do práce!“ křikne do pokoje. Že by se Honza už uměl najíst sám? No, proč ne, když je mu už osmadvacet.

„Dnešní děti jsou nesamostatné až hrůza! To před lety děti musely zvládnout všechno samy. Dnes se nechají opečovávat rodiči až do třiceti.“

„No jo, mama hotel funguje! Co by se namáhal, když maminka vypere, uvaří, zajistí. Jak ty dnešní děcka mohou dospět.“

Při poslušání takovýchto postřehů ze života jsme si uvědomila, že na nich asi něco pravdy bude, i když nemám ráda házení do jednoho pytle ani nekonečné žehráni na dnešní generaci a povzdechy, to za našich mladých let... Jako by se prodlužovala puberta. Děti dospívají dříve než v minulosti, nebo to aspoň tak vypadá, ale zůstávají doma v péči rodičů mnohem déle. Samozřejmě se to netýká všech, a jestli je to špatně, nebo ne, můžeme těžko jednoznačně posoudit. V každém případě ale osamostatnit se, nebýt závislý na svých rodičích, to se snad shodneme, je správné. O samostatnosti dětí ale nemůžeme začít uvažovat až v pubertě a v době dospívání. **Osamostatňovat se děti začnou záhy. Jakmile začnou poznávat a prozkoumávat svět. Tedy od narození...**

**My budeme papat, my jsme se pokakali, my už chodíme.** Znáte to? **Když máme malé miminko, jsme to my.** Miminko už je sice mimo tělo maminky, ale pořád cítíme, že jsme to my! Jako by matka s dítětem byla v jakési neviditelné bublině, která je spojuje. Pupeční šňůra je sice přestřižena, ale dítě je stále součástí matky. Jak dlouho? Většinou do okamžiku, kdy vám někdo „vymění“ dítě a z roztomilého miminka se sladoučkými tvářičkami se stane malý ďáblík. Začíná prozkoumávat svět, velmi zajímavé jsou šňůry od počítače nebo hlína v květináči, taky je velká legrace, když zapatlané ruce udělají stopu na bílé zdi, nebo když se hrneček s čajem převrhne a vylije... Ano, většinou když dítě začíná samo prozkoumávat svět, rodí se období vzdoru, dítě si začíná uvědomovat, že může dělat věci SAMO! **A už to nejsme my, ale my – rodiče a ono – dítě.**

Dítě se začíná přirozeně osamostatňovat a jít si svou cestou. My můžeme být s ním na jeho cestě průvodci. Anebo taky kontroloři, zakazovači, překážkáři, brzdiči, podkopávači, věznilé, ... A pak může nastat čas, kdy budeme toužit po tom, aby naše dítě bylo samostatné, sebevědomé, úspěšné a spokojené. Jenže ono to možná nebude umět. Nebo bude ta jeho cesta ke spokojenosti a úspěšnému životu příliš krkolomná. Můžeme s tím něco dělat ještě dřív, než bude pozdě? No jistě!

**Samostatné, sebevědomé, spokojené. Kdo by takové děti nechtěl?** Je to báječný pocit, když vidíte, že vaše dítě je schopné zvládat životní situace, navazovat vztahy, překonávat překážky, zažívat úspěch, rozvíjet svoje talenty, umět se samostatně rozhodovat a nebýt závislý na čemkoliv a na komkoliv, užívat si svůj život, žít šťastně a spokojeně. Pravděpodobně takové děti chceme vychovat všichni. Nebo ne? Že by byl nějaký rodič, který by chtěl, aby jeho dítě bylo nespokojené a celý život by se chtěl o něj starat, protože samostatně žít dítě nemůže nebo neumí? Když nemluvíme o lidech s hendikepem, kteří si svoji roli nevybrali a pomoc skutečně potřebují, tak asi ne.

Přemýšleli jste někdy o tom, kdy se cítíte spokojení? V jakých situacích a okamžicích jste šťastni? Nechci mluvit za ostatní, každý z nás to cítí trochu jinak,



ale většinou jsou to chvíle, kdy se cítíme milovaní, přijímaní, užiteční a schopní, ale taky svobodní, žijeme podle svých představ a... (Doplňte si sami.) Jak toho dosáhnout? Určitě tomu přispěje zmíněná samostatnost, které je věnována celá knížka.

Dítě se začíná osamostatňovat od raného dětství, ne až v pubertě.

3S: Samostatnost – Sebevědomí – Spokojenost  
jsou základem úspěšného života.

Závislost na komkoliv a čemkoliv brání samostatnému životu každého člověka.

2.

## Příklady táhnou



„Děti není potřeba vychovávat, stačí spokojeně a slušně žít. Dítě se přidá.“

Proč ne? **Dětem totiž předáváme především to, čím jsme.** Můžeme znát tisíce výchovných pouček, můžeme mít zažité výchovné styly svých původních rodin, můžeme chtít z dětí vychovat to či ono. Ale předáme jim hlavně náš život a naše hodnoty. Když končila rodičovská beseda, přišla za mnou se smíchem jedna z účastnic: „*A zase to bylo o nás, a ne o dětech. Vždyť to mělo být o dětech...*“

Zkuste chvíli poslouchat své děti při hře. Když si například posadí panenky a zvířátka a rozehrají s nimi nějakou hru. Slyšíte se? Ty tóny! Ta slova! Ta gesta! „*To snad nemyslíš vážně? Co to děláš! To nesmíš.*“ (A šup, přijde pohlavěk pro plyšového psa.) „*Co je to tady za bordel?*“ Slova a věty odposlouchané od dětí a ty je odposlouchaly od dospělých. Někdy je vyslechnout dětskou hru zábavné, někdy skoro deprimující. **Jak nás mají naskenované!**

**Děti se samozřejmě rodí s určitým temperamentem a podle psychologických výzkumů i s určitými osobnostními vlastnostmi.** Máme tedy určitou výbavu už při narození. Jenže to je jen jedna část naší osobnosti. Ta neméně podstatná, nebo i podstatnější, se vytváří během dětství a dospívání. A my, rodiče, jsme u toho. Měli bychom být u toho.

**Máme na formování našich dětí velký vliv.** Zvláště na ty nejmenší, pro ně je rodič ta nejvyšší autorita a co dělá máma a táta, je správné, co říkají máma s tátou, tomu věří. **Proto je v tom nejranějším dětství tak důležité položit základní kameny vztahů s dětmi tak, aby se nezřítily.**

Malé dítě se rodí s touhou poznávat svět kolem sebe a učí se. Do šesti let se děti naučí víc než za celý život. První roky života jsou pěkný fičák! Avšak pouze v milujícím a bezpečném prostředí se malý človíček může plně oddávat zkoumání, poznávání, učení o světě, o vztazích, o tom, jak co funguje. **Než dostane křídla a vyletí z máminy náruče, měli bychom ho vybavit vším, aby obstálo.** Abychom i my byli klidní. Abychom se o něj nebáli (což stejně budeme, ale třeba méně).

**Samostatnost je vstupenkou do velkého světa.** Vstupenkou s dobrým rozhledem. A tuto vstupenku můžeme svým dětem dát. Svým životním vzorem, tím, jak žijeme svůj život, jak jednáme, tím, jaké máme vztahy nejen se svými dětmi, tím, jak svoje děti podporujeme a umožňujeme jim najít na světě bezpečí a spokojenost. Jak praví starý český film: *Příklady táhnou!* Tak pojďme do toho.

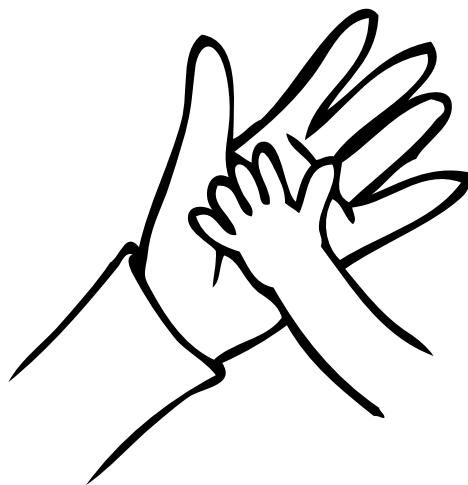
Děti vychováváme především svým životem, postojem, hodnotami, příkladem.

Jsme vzorem pro svoje děti.

3.

## Sebevědomí

– základ samostatnosti



„Dnešní děti mají sebevědomí až moc. Drzé jsou a sebevědomí by mohli rozdávat. Dovolují si, agresivní jsou. To je ta výchova k sebevědomí.“

Omyl. Zdravě sebevědomé dítě si nedovoluje, není agresivní na své okolí a nebývá drzé. Čeština je úžasný jazyk, když se zastavíte a zamyslíte nad významem slov. **Sebevědomí je vědomí sebe sama.** A člověk, který si vědomě uvědomuje, že je, že něco cítí, nějak jedná, si také uvědomuje, že existují i ostatní lidé, kteří něco cítí a nějak jednají. A zdravě sebevědomý člověk si je vědom kromě svých emocí, myšlenek a chování také následků. Z čehož vyplývá, že je samostatný a zodpovědný. A to už jsme od drzého sebevědomí, nebo spíš nabubřelého ega, dost daleko. Vychovávat zdravě sebevědomé dítě je vychovávat dítě zodpovědné, které má také **svědomí (s-vědomí)**, což je další nezbytná výbava ke spokojenému a zodpovědnému životu. Ale dost hraní se slovíčky.

„Přece budu vychovávat syna, aby se měl dobře. To jsou pořád nějaké ohledy. Ať se každý stará o sebe. Dnes toho člověk musí zvládnout spoustu, aby měl výsledky a byl úspěšný a spokojený.“

**Jenže vnitřní pocit spokojenosti a úspěšnosti není závislý jen na viditelných výsledcích.** Každý člověk se může cítit spokojeně za jiných okolností, v rozličných situacích, v různých vztazích, za jiných podmínek apod. Není recept na to, jak se stát úspěšným a spokojeným, i když se řada knih nebo kurzů snaží tento recept nabízet. Cítit se úspěšná a spokojená mohou totiž úplně jindy než třeba můj partner, děti, rodiče či sousedka. A ten vnitřní pocit je to, co způsobuje v našich životech rovnováhu, nebo chaos. **Spokojenost a úspěch je individuální vnitřní pocit.** Je spousta lidí, kteří jsou v očích společnosti „úspěšní“, ale oni sami svůj život za úspěšný a spokojený nepovažují, a naopak. Snad se shodneme na tom, že člověk je opravdu spokojený, když si plní svoje potřeby, sny a cíle. A jak pomoci těm nejmenším, aby se cítili spokojení, úspěšní, abychom podpořili jejich samostatnost a pomohli jim utvářet zdravě sebevědomí?

Jen dítě, které si věří a je sebevědomé, se může pouštět do neznámých úkolů a situací, ověřovat si tak svoje schopnosti a možnosti a učit se něčemu novému.

Už u miminek se projevuje osamostatňování. Jsou samozřejmě plně závislé na péči nejbližších, ale už se začínají otáčet, uchopí hračku, popolezou, kolem roku se postaví a hurá do světa. Mámo, chyt' si mě!

Z malinkého ležícího broučka je najednou malinký člověk. Jakmile začnou děti lézt a chodit, začnou se nám také vzdalovat a více a více se osamostatňovat. Kolem roku je dítě schopné samo pít z hrnečku a jíst lžičkou, i když jídlo je víceméně spíš v okolí než v puse, bohužel ale někdy praxe ukazuje, že i tříleté děti rodiče krmí. Znáám případ holčičky, která půl roku ve školce odmítala jíst. Vždy, když byl čas jídla, sedla si ke stolku a založila ruce za záda. A čekala. Čekala, že ji

někdo nakrmí. Měla čtyři roky. Představte si, že by to udělalo všech 28 dětí! To by mohli ve školce začít s krmením a obědem už ráno.

### Potřeby těch nejmenších jsou stejné jako každého člověka:

Být součástí vztahů, zapojit se, být milován bez jakýchkoliv podmínek, mít možnost dělat chyby a poučit se z nich, mít možnost vyjadřovat svoje emoce a porozumět jim, být považován za schopného a důležitého, mít možnost rozvíjet svůj talent, mít možnost volby, být součástí společnosti, být užitečný, být svobodný a zodpovědný sám za sebe.

Tím, že dětem umožníme plnit jejich potřeby a porozumět jim, budujeme jejich sebevědomí a samostatnost.

**Dopřát dítěti samostatnost není pro někoho úplně jednoduché.** Zvláště maminky se snaží často dělat věci za své děti a důvody mohou být různé: ušetřit čas, protože obléknout batole je jistě rychlejší, než když se dítě obléká samo, udržet doma pořádek, protože po jídle dítěte bude stoprocentně následovat větší úklid, než když se dítě krmí samo, nebo je důvodem náš strach o dítě (že se porěže, spadne) nebo rodič potřebuje mít vše pod kontrolou („*Já to vím lépe než dítě.*“), nevěří ve schopnosti svých dětí („*Je na to ještě malý.*“), chce, aby dítě zůstalo na něm závislé („*Beze mě nevydrží ani půl hodiny.*“). Důvodů bychom našli celou škálu.

**Umění nezapojovat se, nepečovat, neutěšovat, neposluhovat, neřešit za dítě, neurovnávat apod. se mnozí musí naučit.** Musíme o děti pečovat, musíme je mít pod kontrolou, musíme je vychovávat. Musíme? Děti potřebují velkou péči. Hlavně v prvních letech života. Potřebují blízkost pečujících osob, potřebují pečovat o fyzické, emocionální i duchovní tělo. Jenže rozlišujeme to, co potřebuje naše dítě a co potřebujeme my.

„Potřebuji mít všechno pod kontrolou. Víím, že bych měla nechat děti samostatně si chystat školní batohy, jenže mi to nedá. Až jdou spát, tak z nich všechno vysypu a překontroluji, jestli si připravily vše, co budou potřebovat. Jestli ne, tak ráno nenápadně upozorním: „Máte všechno, co potřebujete do školy? Třeba klíče.““

Jak praví staré moudro, **když chcete nasytit hladové, nechte jim ryby, aby se najedli, ale naučte je chytat ryby, aby mohli jíst celý život.** Toto motto bychom v rodičovství měli mít stále na mysli. Být dětem oporou, průvodcem, trpělivým pozorovatelem, i když se zrovna nedaří. Není to o tom, nestarat se o děti, nechat je růst bez našeho zájmu, to vůbec ne. Jen popřemýšlet, jestli nechceme mít v životě našich dětí větší vliv, než ony potřebují, a nebráníme jim v jejich samostatnosti. Měli bychom mít stále na mysli, že závislost je překážka v životě, že přijde okamžik, **kdy rodiče i dítě ocení svoji nezávislost a samostatnost.** Kdy ta chvíle přijde? Někdy velmi brzy. Většinou je spojena s nějakou výraznou změnou v životě rodiny a také s novými povinnostmi – narození druhého dítěte, nástup do školky nebo návrat maminky do zaměstnání.

*Synonyma pro slovo **samostatný** jsou ve slovníku **svobodný a nezávislý, spoléhající se na vlastní schopnosti.***

K samostatnosti nepatří jen umět se sám najíst, utřít si nos, zvládnout hygienu či about si boty. **K životní samostatnosti patří také umět se rozhodovat, rozeznávat, co je dobré a co špatné, být tolerantní k ostatním, vědět, že kde začíná svoboda druhých, končí ta moje, umět žít ve společnosti, a přitom si umět obhájit svoje postoje.** Je to příliš vzdálená budoucnost při povídání o těch nejmenších dětech? Ale vůbec ne. **Životní postoje se děti učí od malička.** K samostatnosti potřebuje dítě zdravé sebevědomí, schopnost rozhodovat se, svoji zodpovědnost. A to ho můžeme učit už od nejtělejšího dětství. Jen samostatné a sebevědomé dítě se může stát spokojeným, nezávislým a úspěšným dítětem a dospělým.

**Dítě si ověřuje spolehlivost vztahů už jako miminko.** Když zapláče, ví, že máma přijde. Získává tak důvěru v okolní svět, pocit důvěry a bezpečí, jež jsou nejdůležitější pro spokojený život. Bezpečné zázemí a to, že se dítě může na rodiče spolehnout, pomáhá utvářet jistotu ve vztahu rodič–dítě a rovněž sebevědomí dítěte. Dítě, které vyrůstá ve velké nejistotě, si tuto nejistotu většinou ponese i do dalšího života. Proto bych chtěla podpořit maminky i tatínky, kteří navazují se svými dětmi pevné pouto už od narození. Tím, že děti chováme, hladíme, vyhovíme jejich volání o naši přítomnost, nejen když pláčou, že mají hlad nebo mokrou plínku, nevychováme rozmazlené dítě, které s námi cvičí, jak se někteří stále domnívají. **Vytváří se silné pouto a rodiče s dítětem se dostávají do stejného rytmu. Pevné pouto s miminkem funguje jako základní stavební kámen pro další vztahy v životě** a do těchto vztahů patří především vztah sám k sobě, sebezpřijetí a sebevědomí. Nebojte se proto „oťufávat“ svoje miminko. Nebojte se, že silnou vazbou se nestane samostatným dítětem a že bude „rozmazlené“. Vztahy