

ANITA MICHAJLUKOVÁ

DÍTĚ, KTERÉ SE V ŽIVOTĚ NEZTRATÍ

Jak ho vychovat a podpořit na vlastní cestě



Dítě, které se v životě neztratí

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Anita Michajluková
Dítě, které se v životě neztratí – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

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

ALBATROS  **MEDIA**

Mgr. Anita Michajluková



**Dítě,
které se
v životě
neztratí**

Jak ho vychovat a podpořit na vlastní cestě

CPress, Brno, 2019



OBSAH

O rodičích a dětech	9
Část první: Výchozí předpoklady	11
RODIČ: Byla jsem perfektní matka, dokud jsem neměla vlastní děti	12
Můj příběh	13
Role našeho podvědomí —náš vnitřní software	18
<i>Naše podvědomí: Nejsme jenom to, co o sobě víme</i>	19
Rodičovský rejstřík	21
<i>Výbava rodiče do začátku: Náš výchozí bod pro výchovu dětí</i>	21
<i>Proč to někomu funguje a jinému ne?</i>	23
<i>Kde se bere základ našeho rejstříku a jak ho rozšířit</i>	24
DÍTĚ: Jak to vypadá s dětským rejstříkem	26
Výbava dítěte	27
<i>Typy dětských reakcí</i>	28
VZTAH RODIČ-DÍTĚ: Co je důležité k pochopení souvislostí	32
Co je odpovědnost rodiče	33
Vývoj dítěte: Postupné osamostatňování se a přebírání odpovědnosti	34
Hierarchický vztah mezi rodiči a dětmi	34
Nutnost balancovat svoje potřeby a potřeby dětí	37



Část druhá: Co a jak můžeme změnit

43

Inspirace ke změnám, které můžeme udělat

44

Naše podvědomá nastavení	45
Co mám ve svém podvědomí	46
<i>Čtyři základní vnitřní postoje, přesvědčení či obavy, s nimiž se jako rodič potřebuji vypořádat</i>	46
Bezmocnost ve výchově: Houpačka klid–hysterie	58
Individuální vadí – každé dítě má svou vlastní verzi toho, co je mu nepříjemné	61

RODIČOVSKÝ REJSTŘÍK: Naše paleta pastelek

64

Proč přidat pastelku	65
Kombinace rodičovského a dětského rejstříku	68
<i>Leckdy nás dítě přinutí rejstřík rozšířit</i>	68
Co můžeme mít v rejstříku	69
<i>Vysvětlování</i>	69
<i>Domluvit se</i>	73
<i>Přirozené nebo předem oznámené důsledky</i>	74
<i>Trestání a proč ho z rejstříku vyřadit</i>	82
<i>Vyhrožování a proč ho v rejstříku nemít</i>	85
<i>Překvapení: Udělejte něco nečekaného, a tím získáte respekt</i>	86
<i>Hrát podle stejných pravidel</i>	90
<i>Být emocionální</i>	92
<i>Zvyšování hlasu, výhružný a varovný tón, křičení</i>	93
<i>Samota</i>	94
<i>Fyzické tresty, fyzické nepříjemno, fyzická převaha, fyzický dotek</i>	95
<i>Barva rozzuřeného lvice, rozzuřeného lva</i>	99
Jak s rejstříkem zacházet	103
Práce s potřebami prakticky	104
Co je správné vs. moje zkušenost a můj názor	106



S čím je třeba počítat	108
Neodmítám dítě, ale odmítám některý jeho projev	109
Dítě a priori neví, co je správné a co ne, co se očekává, jaká jsou společenská pravidla	110
Důležitost emocí na straně rodičů	111
Dítě se vyvíjí a každý den je jiné	112
Nejde o to, dítě potrestat a způsobit mu nepříjemnosti; jde o to, pomoci mu nasbírat zkušenosti	113
Manipulace je přirozenou součástí dětského projevu	116

Část třetí: důležitá témata rodičovské výchovy **119**

Samostatnost dítěte, budování sebedůvěry a jak se vyhnout nebezpečí	120
Budování sebedůvěry	124
Jak se vyhnout nebezpečí	126
<i>Jak naučit dítě, že o své bezpečí se musí postarat samo</i>	126
<i>Jak řešit přehnané obavy a své strachy (jak dítě v samostatnosti podpořit)</i>	128

HRANICE: Jak je stanovit, aby to prospívalo dítěti i rodiči	134
Jak na to	136

ŠKOLA: Dítě se učí, co znamená „musím“	146
Do školy chodí dítě, ne rodič	148
Tlak školy a jak na něj reagovat – co je čí odpovědnost	149
Jak dítě během školní docházky prakticky podpořit v samostatnosti	152
Školní známky a zodpovědnost rodiče za školní úspěchy	155
Zaměření na chyby, nikoli na to, co dítěti jde	160
Jak zaujmout ke známám, prospěchu a škole zdravý postoj – prakticky	162



MUSÍME MÍT NA VÝCHOVU STEJNÝ NÁZOR? 166

Rozdílnost mezi partnery 167

Rozdílnost názorů mezi rodiči a prarodiči 170

Můžeme řešit svoje partnerské konflikty před dětmi? 176

Část čtvrtá: Co dělat, když... 181

Spaní dětí 183

Pokakávání, zadržování stolice 187

Vymýšlení, lhaní 189

Dítě nás vyzývá a provokuje 192

Dítě nemá ve škole kamarády nebo mu ve škole ubližují 194

Specifika dětských vztahů 196

Chci, aby vše bylo po mém, podle mých představ 197

Někdy se o vás zajímám, ale jindy jste mi jedno 198

Vezmu si to za vašimi zády, 199

protože se mi nechce do konfliktu 200

Zvláštní kapitolou problematických vztahů je šikana 201

Neprojevuje se 202

Idealistické představy o světě 203

Jsem jiný 206

Agresivita u dětí 206

A teď vy 208

O mně 210

Poděkování 212



~~~~~

*Každý vztah mezi rodičem a dítětem je unikátní a u každého dítěte musí rodič hledat, jak s ním fungovat. Co platí na jedno dítě, nemusí vůbec fungovat u druhého.*

*Proto zde nehledejte žádné osvědčené rady, díky nimž budete mít skvělé vztahy se svými dětmi. Ani vám nikdo nezaručí, že když budete dodržovat, co se tu dočtete, bude vaše dítě do života skvěle vybaveno. Myslím si totiž, že neexistují žádná teorie ani výchovný přístup, které by zajistily spokojenost a skvěle vychované dítě. Neexistuje nic, co by platilo pro všechny.*



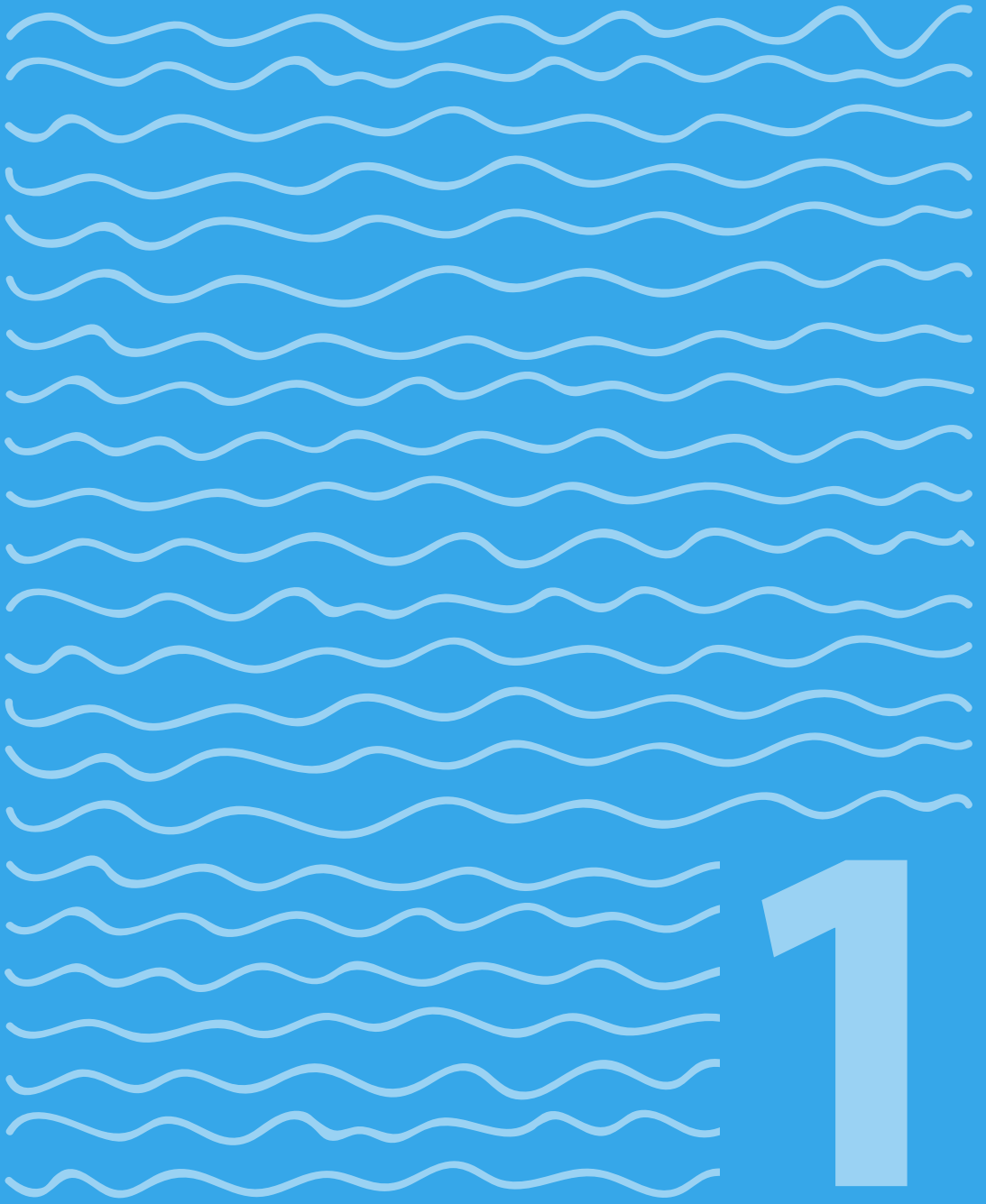
# O rodičích a dětech

— Zvu vás na objevnou cestu za nalezením vlastního fungujícího přístupu ke svým dětem. S respektem k tomu, jaký jste rodič a jaké je vaše dítě. Chci vás inspirovat, jak můžete rozšířit svoje rodičovské možnosti a jak můžete lépe poznat, jací jste vy a jaké je vaše dítě.

Pojďme se podívat pod povrch toho, co se v nás rodičích často děje. Například proč jsme někdy hysteričtí a třeba na svoje děti křičíme, i když jsme se zařekli, že už to dělat nebudeme. Nebo proč když se snažíme být na ně milí a laskaví, nám neoplácejí stejnou mincí. Výchova totiž není jen to, co děláme navenek, ale i to, co se odehrává v nás, co si neseme v sobě. Chci vám ukázat, že je důležité brát v potaz obojí. A také to, jak je možné sám se sebou pracovat. Jako rodiče máme totiž mnoho možností, jak budeme k dětem přistupovat. Knížka vás může podpořit v tom, abyste se nebáli hledat tak dlouho, dokud nenajdete přesně to, co funguje právě u vašeho dítěte.

Spousta různých výchovných přístupů často staví na pár vybraných možnostech, které upřednostňují (např. se s dětmi domluvit, respektovat je, nechat je vyrůstat přirozeně atd.). A nepochybuji, že každý přístup má své příznivce, u jejichž dětí funguje, a oprávněně jsou tak z konkrétního výchovného směru nadšeni. Ale jsou i tací, kterým to nefunguje, protože na jejich děti platí něco jiného. Podle mě je potřeba, aby každý rodič měl svůj „rejstřík“ toho, jak děti ovlivňovat, co nejširší a díky němu si věděl rady ve většině situací, a nedostával se tak do stavu, kdy se cítí bezmocný. Protože právě bezmoc je příčinou toho, proč se k dětem chováme tak, že na to vůbec nejsme pyšní.

Chtěla bych vás tedy inspirovat v tvořivém procesu hledání vašeho jedinečného přístupu, na jehož konci budou spokojené vztahy s vašimi dětmi. A pak, až budou velké, také dobrý pocit z toho, že se v životě opravdu neztratily a rády se k vám vrací.



část první

# VÝCHOZÍ PŘEDPOKLADY

**RODIČ**

**BYLA JSEM**

**PERFEKTNÍ MATKA,**

**DOKUD JSEM NEMĚLA**

**VLASTNÍ DĚTI**

# Můj příběh

— „Byla jsem perfektní matka – dokud jsem neměla vlastní děti.“ Tato věta z jednoho videa o mateřství mi přijde velmi výstižná. Dokud nemáme vlastní děti, nic nenarušuje naše leckdy idealistické představy o tom, jakými rodiči chceme být. I já si pamatuji dobu, kdy jsem jako bezdětná občas pozorovala matky, jak se chovají ke svým dětem, a na spoustu z nich jsem měla velmi kritické názory. Když jsem třeba viděla zoufalé matky, které hystericky křičí na své děti, nebo slyšela sousedku, jak svým dětem nadává a křičí na ně tak, že je to slyšet až k nám přes zeď, měla jsem jasno, že taková já nikdy nebudu. Rozhodně ne hysterická matka, já budu všechno řešit v klidu. Když mi to šlo doteď, tak proč ne i s dětmi?

Pak se mi narodil syn – a spousta mých představ vzala zasně. Odmalička byl nerad sám, rychle byl nespokojený, a jakmile se kolem něj nic nedělo, začal se vztekat. Ležet na dece a hrát si s ručičkami, s hračkami? To zvládl asi tak dvě minuty a pak spustil nespokojené kňourání a posléze řev. Celý den jsem ho nosila, pořád mu něco nového ukazovala. V kočárku nevydržel ani náhodou. Jak rostl, víc a víc se vztekal, když nebylo po jeho. Měl velmi jasnou představu, jak se mají chovat druzí, jak má vypadat hra. Ve dvou letech sice skoro nemluvil, ale přesně věděl, co chce. My to ovšem netušili, i když jsme se hodně snažili. Často jsem byla zoufalá, s manželem jsme zkoušeli všechno možné – nejvíc jsem se snažila neustále mu vyhovět. Myslela jsem si, že když se mi to podaří, bude chvíli pokoj.

Nikdy nezapomenu, jak jsme se jednou na odpolední procházce s manželem rozhodli vyzkoušet, že tedy vážně uděláme, cokoli bude chtít, třeba to zafunguje a bude klid – syn vymyslel hru běhání od lampy k lampě a nazpátek. Snažili jsme se poctivě udělat to přesně tak, jak chtěl, ale výsledkem byl stejně řev, protože nějaký důležitý detail jsme vzhledem k jeho omezené slovní zásobě zkrátka nepochopili.

Pro moje rodiče byl první vnouče, takže i ti se snažili dělat, co mu na očích viděli. Například se klidně před zasednutím k obědu nechali třikrát zvednout a přesunout na

jinou židli, protože vnouček chtěl, aby dospělí seděli kolem stolu v jiném uspořádání, než si původně sedli. Já už z toho byla v nepohodě a sbíral se ve mně tlak k výbuchu, ale snažila jsem se to ovládnout, aby tedy byl klid. Navíc babi s dědou se vyjádřili: „Šak ho nech, vždyť nám je to jedno, kde sedíme.“ Nezdálo se mi v pořádku, aby tříleté dítě určovalo, jak kdo bude sedět u oběda, ale neodvážila jsem se jít nejen proti svému dítěti, ale ani proti svým rodičům. Zvlášť když jsem věděla, že by z toho byla hádka. A ty já nerada. Nakonec to nevydržel manžel a plácl syna přes zadeček. To už zase nevydržela prababička, urazila se a půl roku s manželem nemluvila.

Cítila jsem se opravdu bezmocná. Začala jsem tušit, že potřebuji svůj rejstřík rozšířit o nové možnosti a reakce, a to možná i o takové, které jsem dřív odsuzovala. Potřebovala jsem přijít na to, jak jinak tyhle a podobné situace řešit, aniž bych byla hysterická nebo propadla zuřivému vzteku a nutkání vytáhnout vařečku. Bylo zkrátka jasné, že tak, jak to dělám dosud, to už nestačí.

Syn dokázal (a dodnes dokáže) být hodně urputný a trvat na svém s velikou silou a energií. A já jsem postupně pochopila, že mám dvě možnosti: buď mu ustupovat, aby byl klid, nechat ho, ať je po jeho, upozadit svoje potřeby a doufat, že na ně někdy dojde (že se to třeba jednoho dne jako zázrakem změní), anebo hledat, co dělat jinak. Samozřejmě tenhle můj ustupovací přístup a snahu o bezkonfliktnost provázely mé pravidelné hysterické záchvaty vycházející z mého pocitu bezmoci, kdy jsem se nepoznávala – já a hysterická? To přece nejsem já!

Jedno odpoledne jsem se asi po stopadesáté pokusila synovi vyhovět a opět to nebylo ono. Byl dál nespokojený a ve mně se něco vzedmulo. Dostala jsem obrovský záchvat vzteku, popadla porcelánový hrneček a vši silou s ním třískla do dřezu, kde se rozpadl na kousky. Syn ze strachu vlezl pod postel, já popadla rozbitou část hrnečku, přiblížila se k němu a křičela na něj, že za tohle může on. Když jsem se pak uklidnila, postupně mi docházelo, že takhle to dál nejde a že potřebuji hledat cestu, jak jinak. V té scéně s hrnečkem mu bylo dva a půl roku a já jsem se v tom dál „plácala“ přibližně do jeho šesti let.

Zpětně vidím zásadní problém v tom, že tenkrát bylo mojí klíčovou hodnotou být hodná máma. Byla jsem hluboce přesvědčena, že když budu hodná, jednou se to

obrábí a on zase bude hodný na mě – že se mi má pozitivní investice vrátí. Že přece někdy musí nastat moment, kdy už bude mít dost a pochopí, že když jsem nějakou dobu dávala preferenci jeho potřebám já a uspokojovala je na úkor těch svých, tak zase on počká a uzná, že teď jsem na řadě já. A aspoň chvíli po mně nebude nic chtít!

*Byla jsem hluboce přesvědčena, že když budu hodná, jednou se to obrátí a syn zase bude hodný na mě.*

Když teď ke mně chodí rodiče na konzultace, vidím, kolik z nich to se svým dítěti zkouší úplně stejně jako tehdy já. Zkoušejí být donekonečna hodní, ustupují, nechtějí vyvolat s dítětem otevřený konflikt, a tak vyslovení jasného NE oddalují. Protože stejně jako tenkrát já ani oni si nejsou vnitřně jisti, jak ho řešit. Co když řeknou ne a dítě neposlechne, co budou dělat? Jak ho přimět k tomu, aby to opravdu neudělalo?

Tuhle moji vnitřní nejistotu syn vnímal. Odmítala jsem být v jeho očích za zlou a ošklivou, odmítala jsem jít do střetu – a díky tomu věděl, že získá, co chce. Dlouho jsem se držela toho, že moje představa, jaká budu matka, musí fungovat. Já přece nechci na děti křičet, já se s nimi vždycky v klidu domluvím! Budeme spolu spokojení, budeme mít pozitivní a hezký vztah... Realita a reálné důsledky byly ovšem jiné. Syn místo postupné přeměny ve vychované a relativně poslušné dítě vyrůstal v diktátora a jednoznačný středobod naší rodiny. Byl tím, kdo určoval dění, a kvůli tomu postupně získával zkreslenou představu o tom, jak svět funguje – že se točí tak, jak on chce. Dokonce začal být agresivní vůči jiným dětem. Zároveň když začal chodit do školky, bylo jasné, že neumí navazovat vztahy s dětmi – s dospělými to šlo, ti mu totiž většinou vyhověli nebo se mu přizpůsobili, ale děti ne. Když se jim nelíbilo si s ním hrát, šly si po svém a hrály si s někým jiným. První půlrok postával syn vedle paní učitelky a vůbec nevěděl, jak se mezi ostatní děti zapojit.

V období, kdy byl syn malý, jsme dočasně přišli o většinu našich kamarádů. Začali se nám vyhýbat a nechtěli s námi jezdit na společné akce. Syn byl totiž neskutečně ukřičený, uvztekáný a protivný a to nikoho nebavilo.

V té době jsem již nějakou dobu studovala v rámci svého osobního rozvoje a jako vzdělávání pro práci s klienty systém praktické životní filozofie Principy života®. Než

syn nastoupil do první třídy, jela jsem na jeden letní seminář s ním. Byla tam tenkrát jedna maminka, která měla dvacetiletého syna. Ten nepracoval, experimentoval s drogami, bral jí peníze. Když mi vyprávěla o tom, jak se k němu chová, úplně jsem se v tom viděla. A vyděsilo mě to. Takhle jsem skončit nechtěla. Byl to pro mě zásadní bod obratu a motivace ke změně.

Díky zpětným vazbám na zmíněném semináři jsem pochopila, že musím přestat věřit tomu, že když na své dítě budu hodná, vyhovím mu a nebudu říkat ne, budeme mít hezký a vyrovnaný vztah. Realita byla, že náš vztah byl spíše jako mezi otrokářem a otrokyní. Skákala jsem, jak on pískal. Moji ochotu mohl nekonečně využívat a postupně se učil, že může cokoli a vždy je po jeho. To je do života ta nejhorší výbava.

Tehdy jsem se odhodlala to změnit. Začala jsem v sobě budovat vnitřní pevnost, abych ustála, že když řeknu ne, budu v jeho očích chvíli za zlou mámu. Nestalo se to hned, trvalo to měsíce a roky, ale opravdu jsem postupně cítila, jak se za sebe dokážu čím dál víc postavit, uvnitř jsem míň nejistá a jsem pevnější v tom, říkat ne. Sice jsem pokaždé nevěděla, jak dojít k cíli, ale cítila jsem, že když vytrvám, řešení najdu. A doposud jsem ho vždycky našla, i když hledání někdy chvíli trvá.

Když byly synovi čtyři roky, narodila se dcera a já jen zírala, jak moc jiné to s ní bylo. Už jako miminko mě fascinovala, když se dokázala sama třeba i na půl hodiny zabavit – klidně ležela na dece, koukala do stropu nebo si hrála. U syna nevidané. Málokdy se vztekala, a jakmile jsem trochu zvýšila hlas, rozbřečela se a respektovala nastavenou hranici. Zkrátka úplně jiné dítě. Ale samozřejmě nebyla pořád jen hodná a miloučká a i díky ní jsem postupně objevovala další nástroje, které jsem od syna neznala – zejména dětskou manipulaci a hru na city. Ale mnoho věcí s ní bylo a je celkově o hodně jednodušší.

Pokud bych měla jenom ji, určitě bych si myslela, jaká jsem matka „borec“ a jak mi to skvěle jde, a nechápala bych, z čeho jsou jiné matky tak zoufalé. Vždyť je to s dětmi docela jednoduché, ne? Díky své zkušenosti se synem mám velké pochopení pro všechny rodiče, kteří jsou zoufalí a nevědí kudy kam. A díky své zkušenosti s dcerou mimo jiné vidím, jak moc je každé dítě jiné a jak je potřeba vždycky, když s rodiči hledáme cestu, jak to udělat s jejich dítětem, vzít tohle v úvahu.





# Role našeho podvědomí – náš vnitřní software

— Hned na úvod chci zmínit důležitou věc, s níž je podle mého potřeba ve výchově počítat a kterou většina výchovných přístupů opomíjí, a to je vliv **našich vnitřních, neuvědomovaných postojů, mechanismů, vzorců**, zkrátka toho, co v sobě máme uloženo, a to nejen ve vědomí, ale zejména ve svém podvědomí. Možná vás napadá, že podvědomí je záležitost nějakého sebezpytování vleže na gauči u psychoanalytika, ale není tomu tak. Naše podvědomí nás ovlivňuje během všeho, co denně děláme – když komunikujeme s ostatními, koukáme na televizi, hrajeme si s dětmi, zkrátka pořád. Je naší běžnou součástí. Představte si ledovec – jeho větší část se skrývá pod vodou – a s námi je to podobné. Z obrovské části nás ovlivňují postoje, vzorce a mechanismy, které jsou nevědomé, uložené v našem podvědomí. Něco jako náš **vnitřní software**, kterým se řídíme, a byť je neuvědomovaný, velmi zásadně ovlivňuje naše kroky.

Proto považuji za důležité se o podvědomí zmínit a tak trochu vás přesvědčit, že je potřeba se jím zabývat stejně důkladně jako studiem toho, co lze směrem k dětem vyzkoušet navenek. Z mé zkušenosti nás neuvědomované mechanismy a postoje naprosto zásadně ovlivňují a bez jejich změny naše vnější kroky stejně nebudou účinné. A také vám chci ukázat, že podvědomí není žádná ezoterika, ale naprosto normální věc. Máme k němu přístup a vzorce v něm uložené můžeme změnit, a tak se dokázat chovat jinak než dosud.

Myšlenka, že naší součástí nejsou jen věci uvědomované, ale i ty neuvědomované, není nijak nová. Přišel s ní už kdysi Sigmund Freud a další psychologové. Běžně s ní pracují různé terapeutické směry, které předpokládají, že ke změně chování člověka je potřeba, aby si uvědomil a zpracoval zážitky ze svého dětství, z minulosti. Zkrátka myšlenka, že uvnitř nás je leccos, čeho si nejsme vědomi, ale co zásadně ovlivňuje naše kroky, není nic zvláštního a vcelku běžně se s ní počítá. Není tedy důvod, aby

to neplatilo i pro vztahy s dětmi a přístup k nim. A jestli se ptáte, jak se tedy k tomu softwaru, k těm přesvědčením dostat a co s tím, když se takovými věcmi běžně nezabýváte, ukážu vám to na příkladech. Praxe s klienty mě přesvědčuje, že není problém se v sobě postupně zorientovat, pokud se na to zaměříme – všechno, co je v nás, se totiž promítá do našeho jednání a to můžeme analyzovat vcelku bez potíží. A když už jsou pak naše přesvědčení na světle, můžeme je změnit.

Proč vlastně v nás ty nevědomé mechanismy a vzorce jsou? Zkrátka i proto, že se nám do vědomí všechny nevejdou, protože to má omezenou kapacitu. Jsme něco jako počítač – tam taky nevidíme na monitoru všechno, co se uvnitř odehrává, taky by se to tam nevešlo. Navíc tyto mechanismy získáváme v době, kdy ještě nemáme rozvinuto abstraktní myšlení, a tak je nemůžeme vyhodnocovat. Je ale možné je vyhodnotit a přebrat později.

Změnu našich vnitřních postojů, přesvědčení a mechanismů, které se týkají našich dětí a přístupu k nim, považuji za důležitou součást řešení situací, kdy si s dětmi nevíme rady. Jaká přesvědčení v sobě rodiče obvykle mívají a co s tím, tomu všemu se budeme věnovat.

---

## **Naše podvědomí: Nejsme jenom to, co o sobě víme**

— Pracuji jako psycholožka a mými klienty jsou mimo jiné rodiče a děti. Řešíme různé zádrhele – proč dítě lže, ve škole bere jiným dětem věci, proč se pokakává, nebo naopak má zácpu, proč je šikanováno, proč je drzé ve škole atd. Můj přístup není takový, že je třeba vzít dítě a „opravit“ ho. Vždycky pracuji s oběma stranami – s rodiči i s dětmi. Problémy dětí jsou vždycky provázány s rodiči a jejich přístupem k nim. A čím je dítě menší, tím více pracuji s rodiči.

Náš přístup k dětem totiž naprosto zásadně ovlivňuje jejich fungování. A nejen to, co děláme vědomě, ale právě naše **podvědomé, a tudíž ne vědomé mechanismy, přesvědčení, postoje**. Neseme si je ze své minulosti, ze své rodiny, ze svojí výchovy, jsme ovlivněni okolím a společnostmi, která je zdrojem toho, jak bychom to měli dělat správně, jak to dělají ti druzí, jak se to obvykle dělá. Tyto podvědomé části se vzájemně různě propojují a promítají do našich kroků. A často jsou silnější než naše vědomé volby a racionální chtění. Mnohdy pak býváme sami překvapeni svým jednáním.

Také jste si někdy říkali, že nechcete být jako váš otec, a pak překvapeně koukali, že jste se zachovali jako on? Mnohokrát jste se zařekli, že tentokrát na dítě křičet nebudete, a zase jste si nemohli pomoci a křičeli jste? Zkrátka si v některých situacích neumíte pomoci a vždy skončíte se stejným výsledkem? To je přesně ono – naše podvědomí nás zásadně ovlivňuje, ať už to chceme, nebo ne.

*Pokud chcete dosáhnout opravdu trvalé změny, musíte investovat do hledání toho, jak vypadá daná situace ve vašem případě a jaké podvědomé vzorce máte vy sami.*

Na první pohled to může vypadat, že podvědomí je nutné zlo a cítíme se vůči němu bezmocně – co s tím, když nejde ovlivnit? Ale když je něco v našem podvědomí, vůbec to neznámá, že to ovlivnit nejde. Protože se naše podvědomé vzorce promítají do našich kroků a konkrétních řešení situací, máme k nim přístup a s trochou úsilí není problém je postupně vytáhnout na světlo, uvidět souvislosti a porozumět tomu, co děláme a proč. Kromě chování, které můžeme analyzovat, máme k dispozici neméně důležitou součást nutnou k porozumění sobě

samým – naše pocity a emoce, to, co se nás dotýká. Vždy když se mými klienty hledáme řešení nějakého problému, ptám se jich, jak se u toho cítí, co prožívají, jaké pocity mají s danou situací spojeny. Pocity jsou totiž velmi důležitým vodítkem k našemu podvědomí – díky nim zjišťujeme, které věci jsou pro nás důležité, které nás mrzí, čeho je nám líto, co nás rozesmutňuje, z čeho máme radost a co nás baví. A když si klienti tyto pocity připustí, často zjišťují, že je to úplně jinak, než si dosud mysleli.

Takže pokud chcete lépe fungovat se svými dětmi a hledáte cestu, jak s nimi mít spokojené vztahy, dle mého názoru nestačí osvojit si různé techniky, nápady, tipy, co vyzkoušet – nutnou součástí toho, aby došlo ke změně, musí být i váš vlastní vnitřní proces, při kterém odhalíte svoje postoje a přesvědčení. Za mě je potřeba obojí – dělat změny venku i uvnitř, pak je obrázek o situaci kompletní a změny jsou opravdu trvalé.

Jak taková vnitřní změna a hledání ve svém podvědomí může fungovat, vám ukážu na konkrétních příkladech a situacích ze života. Nejde je ale vzít jako přes kopírák a aplikovat na sebe. Pokud chcete dosáhnout opravdu trvalé změny, musíte investovat do hledání toho, jak vypadá daná situace ve vašem případě a jaké podvědomé vzorce máte vy sami. Určitě ale tyto příklady mohou posloužit jako inspirace a motivace k tomu, nebát se své vnitřní změny a brát ji jako běžnou součást procesu zlepšování vztahu se svými dětmi.

## Rodičovský rejstřík

### Výbava rodiče do začátku: Náš výchozí bod pro výchovu dětí

Stejně jako se dítě rodí s nějakou výbavou, osobností, povahou a předpoklady, kým se může stát, i rodič má do začátku rodičovství výbavu – zčásti vědomou a zčásti podvědomou představu o tom, jak bude ke svému dítěti přistupovat, představu, jakým chce být rodičem. Než se dítě narodí, sledujeme obvykle své známé, kteří už děti mají, a v duchu vyhodnocujeme, co my dělat nebudeme, co naopak ano, co svým dětem dovolíme a co ne. Pak se nám narodí dítě a my postupně zjišťujeme, jaké je, jak se projevuje, a začneme na ně reagovat podle svých představ, používat

přístup, který máme pro sebe vnitřně „schválený“. Sbíráme rodičovské zkušenosti, sžíváme se se svým dítětem a postupně nastávají dva základní scénáře.

## 1. Projevy dítěte zvládneme usměrňovat v rámci představy, jaký chceme být rodič.

Například nechceme na dítě křičet ani ho fyzicky trestat. Máme dítě, které je citlivé na nastavování hranic, stačí lehce zvýšit hlas a ono poslechne. Nemusíme tak sahat k žádným extrémním projevům, daří se nám s dítětem na leccm domluvat, spornější situace vyřeší mírně ostřejší tón. Pokud se potká takováto kombinace rodič–dítě, obvykle si vystačíme s reakcemi, které jsou v souladu s naší představou rodiče, a pohybujeme se v rámci toho, co máme „dovolené“. Takoví rodiče často nechápou, co na té výchově všichni mají, vždyť je to tak snadné. Ostatní jim v koutku duše závidí a třeba ani nevěří, že je něco takového vůbec možné. Pravděpodobně ani nevyhledávají knihy o výchově, protože si s dětmi spokojeně fungují – a budiž jim to přáno.

## 2. Reagujeme na dítě nástroji, které máme k dispozici, ale nepřináší to žádoucí efekt.

Dítě se projevuje, my se ho snažíme usměrňovat a reagovat na ně v rámci své představy, jak to chceme dělat, ale ono to nefunguje – například lehce zvýšíme hlas, ale dítě nic, dál běhá a neudělá, co řekneme, tváří se, že neslyší, dělá scény v obchodě, při snaze se s ním domluvit a vysvětlit mu, co bychom potřebovali, to pouští jedním uchem tam a druhým ven. Případně je hyperaktivní, akční. Snažíme se, ale bez úspěchu. Začínáme se cítit zoufalí a bezmocní a závistivě pokukujeme po kamarádkách, které to zvládají tak snadno! Co následuje dál, záleží na povaze a přístupu rodiče. Někteří rezignují, pustí výchovu z rukou a doufají, že se situace sama zlepší, že z toho dítě vyroste. Na pískovištích se leckdy ke svému dítěti nehlásí, nechají ostatní maminky, aby řešily spory, kterých se jejich dítě účastní. Nebo naopak startují do útoku, že přece jejich dítě je vzorné. Případně když je dítě starší a oni si nevědí rady s jeho odmlouváním, nedodržováním dohod, kašláním na školu atd., tak ho omlouvají, rezignují, nechají ho dělat, co chce. Jiní rodiče to nevzdávají, čtou knihy, okukují u ostatních, vyhledávají kurzy o výchově, zkrátka