

# MILAN STUDNIČKA

# POHODOVÉ RODIČOVSTVÍ

Od miminka  
ke spokojenému  
pubertákovi



# Pohodové rodičovství

Vyšlo také v tištěné verzi

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

**Biz**books®

**Milan Studnička**

**Pohodové rodičovství – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

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

**ALBATROS**  **MEDIA**

# Pohodové rodičovství



Milan Studnička

BizBooks  
Brno, 2021



# OBSAH

- 4** • *Předmluva*
- 6** • *Úvod*
- 10** • RODIČEM SE ČLOVĚK NERODÍ, ALE STÁVÁ
- 20** • CO BYCHOM MĚLI VĚDĚT O VÝCHOVĚ DĚTÍ
- 76** • OD MALÝCH DĚTÍ AŽ K PUBERTÁKŮM
- 114** • A JEŠTĚ JEDNO TAJEMSTVÍ O DŮVĚŘĚ
- 148** • SOUROZENCI
- 170** • NEZDRAVÉ FORMY KOMUNIKACE,  
KTERÉ DĚTEM VŽDY UBLÍŽÍ
- 194** • KOMUNIKACE, ZÁKLADNÍ STAVEBNÍ KÁMEN  
KAŽDÉ RODINY
- 238** • *Rozloučení*

# Předmluva



Je samozřejmou snahou rodiče vychovat ze svého dítěte zdravého a vyrovnaného člověka, který zná svou hodnotu a umí žít ku prospěchu svému i ostatních. Po tisíciletí to nebyl větší problém. Dítě vychovávala celá vesnice a v relativně neměnném světě se mladší zcela přirozeně učili od starších. Moji babičku a do jisté míry ještě ani moji maminku by nenapadlo číst knihy o výchově.

Ve většinové moderní západní společnosti to dnes už ale neplatí. Mnozí z nás žijeme daleko od své pokrevní rodiny a sousedi jsou pro nás až příliš často cizími lidmi. Tam, kde máme adresu, už často nežijeme, ale pouze bydlíme. Rodina se smrškla na dva, někdy i na jednoho dospělého člena. Otec od pondělí do pátku často neexistuje, neboť vydělává mimo domov na hypotéku a další nutné výdaje, a matka je tak na děti sama. Výzkumy přitom potvrzují to, co tvrdí v Africe a dalších kulturách, které ještě dnes žijí v souladu s přirozenými rytmy, a to že k výchově dítěte je třeba „celé vesnice“. Přeloženo do jazyka vědy: abyste z jednoho dítěte vychovali zdravého a vyrovnaného člověka, potřebujete 2,75 dospělého, kteří jsou přítomni, v klidu a bez stresu. Dítě totiž do zhruba třetího roku věku považuje stres matky a dalších svých nejbližších lidí za stres svůj. Na tento stres pak reaguje traumatem, které je následně v dospělosti příčinou závislostí, poruch pozornosti, neschopnosti navázat a udržet zdravé vztahy a chronických civilizačních chorob.

Žijeme totiž ve společnosti, kde na piedestalu stojí výkon, růst a individuální štěstí. Musíme dělat a vydělávat, daleko to dotáhnout, stát se někým. Ženeme tak sebe i své děti do stále zběsilejšího tempa. Malé děti proto už od malička vzděláváme, hlásíme je na kroužky,

vedeme je ke sportu, nutíme je do domácích úkolů a všelijak jinak je povzbuzujeme k dalším výkonům. To všechno násobí škola, která je postavena jako závodistiště. Náš vlastní stres tím dětem ještě násobíme.

Jistě, každá doba měla své zdroje stresu. Ta dnešní je zajímavá především kontrastem blahobytu, v kterém větší část západního světa žije, a tomu zcela neadekvátní míry stresu. Pokud naše děti (a my s nimi) něco potřebují, potom je to právě pohodová výchova. O co víc chybí zmiňovaný kontext „africké vesnice“, o to víc dnes potřebujeme knihy a další zdroje, které nám mohou ukázat cestu, jak se k pohodě dětí i své opět vrátit. Jsem proto vděčný za každou knihu s tímto tématem. Přestože se s Milanem Studničkou známe již léta, je to teprve asi čtyři roky, co jsem si uvědomil, jak unikátní a důležitá je jeho práce právě v oblasti výchovy. Ve škole svých dětí jsme svého času pořádali besedy pro rodiče, na které jsme zvali odborníky na výchovu, vzdělávání, školství a dětství, tj. i Milana. Za celou historii našich besed neměla žádná z přednášek takovou odezvu jako Milanova přednáška s názvem „Jak vychovat holky a jak kluky?“ z února 2017. Od té doby vím, že v naší mateřštině není mnoho autorů, kteří by dokázali vysvětlit skutečnou podstatu pohodové výchovy tak srozumitelně a čtivě jako Milan. Od té doby jsem svým způsobem čekal, až tato kniha vznikne.

Přeji vám inspirativní a užitečné čtení.

A především vám přeji, ať jste si s dětmi blízko.

*Tomáš Hajzler*

*otec Valentýny (11) a Valérie (15)*

*autor knih Dobrý život ve stínu konzumní společnosti,*

*Peníze nebo život a Třináct tisíc dní*

# Úvod



Když jsem byl malý kluk, při konfliktech rodičů jsem si mnohokrát říkal, že něco takového moje dítě nebude nikdy zažívat. Často jsem usínal s hlavou pod polštářem s bláhovou nadějí, že neuslyším hádky z vedlejší místnosti. A pokaždé, když mi bylo nejhůř, jsem si sliboval, že jednou budu táta, jakého jsem si jako kluk přál. Veselý, zodpovědný, aktivní, plný nadšení a mající čas na své děti.

Od vysoké školy jsem v rámci praxe trénoval malé děti v basketbalu a obrovsky mě to bavilo. Dětský svět mi připadal tak čistý, nezkažený, opravdový. Nakonec se můj zápal pro přístup k dětem odrazil i v mé rigorózní práci s honosným názvem Filozofické pojetí „zdravé“ výchovy dítěte. Rozhodl jsem se hledat inspiraci u starých „mistrů“. Byla to úžasná několikaletá studijní jízda počínaje řeckými filozofy, pokračujíc přes jemenské a indické myslitele až po Konfucia a Lao-c'e. Pak jsem se vrhl na Bibli a pátral po informacích, jak přistupovat k dětem. Ani ve snu by mě dříve nenapadlo, jak fascinující informace se člověk dozví, když hledá. Hltal jsem vše, co mi přišlo pod ruku, a s každou knihou jsem se snažil pracovat tak, že jsem se pokoušel nabyté informace převádět do praxe a ověřovat si, jestli to, o čem autoři píšou, skutečně funguje. Moje studia navíc obrovsky posunul i můj taťka, který se vrhl do zkoumání rozdílů mezi mužem a ženou a po celou dobu mě inspiroval svými objevy.

Během psaní rigorózní práce (pod FTVS UK) jsem začal paralelně studovat psychologii na FF UPOL, takže jsem svůj záběr ve vědecké práci o výchově rozšířil i o velikány psychologie, jakými byli Freud, Fromm, Kohlberg, Maslow atd., od nichž jsem se dostal k textům Rousseaua, Voltaira, Spinozy, Komenského a mnoha dalších.



Byl jsem u vytržení z toho, jak málo jsem toho věděl o dětech a jak úžasné by mohlo být rodičovství, kdybych jen pár procent z toho, co jsem si nastudoval, dokázal použít ve své rodičovské praxi. Po několika letech studií, už jako otec malého syna, jsem hrdě odevzdal dokončenou práci, kterou jsem pokládal za klenot, protože nikdo přede mnou nic obdobného nezmapoval. Po pár dnech mi přišlo z fakulty hodnocení, že je to příliš nevědecké. Cítil jsem obrovskou frustraci a řekl jsem si, že jednou, až budu mít výsledky jako otec, vydám svou práci jako knihu...

Roky letěly a já si každický den se svým synem obrovsky užíval. Viděl jsem, jak se vyvíjí, jak s dalším obdobím přicházejí nové rodičovské výzvy a změny v komunikaci. A také jsem viděl, kolik dětí v jeho okolí má prázdné, vyčerpané pohledy, po kolika dětech v našem okolí rodiče křičí a nadávají jim za každou maličkost. Mezitím jsem dokončil studium psychologie, také sebezkušenostní část psychoterapeutického výcviku a dále studoval přístupy k dětem. Ale hlavně jsem si vše zkoušel jako táta. Hodiny jsem trénoval, jak reagovat, abych netlačil, a přesto svého syna směřoval. Učil jsem se vyprávět příběhy, sledoval jsem sám sebe, abych byl vzorem, jakým jsem chtěl být.

Prvních dvanáct let života mého syna jsem si psal podrobný deník toho, co děláme, jak to děláme a proč to děláme. Byl to můj vlastní mnohaletý výzkum, abych si zpětně mohl říct, co všechno jsem podělal a co se mi naopak podařilo. Dnes, když píšu tyto řádky, má můj syn 14 let. Denně si povídáme o životě, společně sportujeme, hrajeme hry, zpíváme a neustále zažíváme nějakou legraci. Soužitím s dítětem jsem se o sobě naučil více než od všech velikánů dohromady. A ze všeho nejvíc mě těší, že se mi mé dětské sny o fajn tátovi plní, což vidím na každodenní radosti v očích svého syna.

Čím více jsem prožíval radost v podobě rodiče, tím hlouběji na mě dopadalo utrpení dětí, se kterými jsem pracoval ve své praxi. Rozhodl jsem se proto začít pracovat jinak. Netahat děti k sobě do ordinace, ale jezdit za nimi přímo do rodin. Za poslední roky jsem pracoval s tolika dětmi, že už to nedokážu spočítat. S holčičkami jsem si hrál s panenkami, kreslil obrázky, s chlapci jsem stavěl stavebnice, chodil do lesa na výpravy... Často jsem slyšel věty typu: „Maminko, kdy zase

strejda přijede? Já chci takového tatínka.“ Od malých dětí jsem se čím dál častěji dostával i k dětem v období puberty, kde se negativní vliv rodičů projevuje úplně nejvíce. Mluvil jsem s dívkami, které se řezaly žiletkami a pálily horkou vodou nebo fénem. Pracoval jsem s chlapci, kteří stresem každé ráno zvraceli, aby nemuseli vylézt z postele. A vždy byli společným jmenovatelem jejich problémů rodiče. Bohužel, moje praxe mi stále ukazuje, že když rodiče neudělají obrat ve svém působení na dítě, přestože s ním mají problémy, vždy se jejich vliv odrazí i na komplikovaném životě dětí v dospělosti. Tuto problematiku jsme se snažili zpracovat s kolegou Tomášem Rychnovským v knize *Každá bolest má svou příčinu*.

Po letech praxe s dětmi jsem cítil, že dozrál čas, abych své postřehy konečně vydal jako knihu, která může pomoci zachránit nejen smutný život dítěte. Je vhodná naprosto pro každého rodiče, tatínka, maminku, babičku, dědečka, strejdu, tetičku, ale i trenéra či učitele. Zároveň je vhodná pro všechny, kteří teprve plánují mít dítě a chtějí porozumět principům, bez nichž se zdravý vztah s ním neobejde. Kniha je zaměřena na to, jak porozumět dítěti, jak porozumět rozdílnému přístupu k chlapečkům a holčičkám, ale i jak porozumět sami sobě. Protože skutečnost, že zcela nezvládáme své vlastní emoce, se bude vždy projevovat na naší komunikaci s dítětem.

Vřele doporučuji nepřeskakovat jednotlivé kapitoly. I když máte doma náctileté děti, pomůže vám kapitola o batolatech v pochopení toho, co všechno jste mohli dělat dříve „špatně“ a proč dnes chlapec či dívka v pubertě nespolupracují tak, jak byste si představovali. V průběhu čtení knihy máte šanci přicházet na cesty, jak své rodičovské konání zlepšit a dostat do rovnováhy. K tomu vám pomohou i drobné úkoly, s nimiž se v průběhu čtení setkáte. Prakticky si tak vyzkoušíte zmiňované konkrétní nástroje a postupy.

Přeji vám, abyste si knihu užili, a věřím, že díky ní můžete zlepšit vztahy nejen s dětmi, ale v celé své rodině.

*Milan Studnička*





# RODIČEM SE ČLOVĚK NERODÍ, NERODÍ,

*ale stává*

# Jak je to u vás v rodině?



Tato kniha není zaměřena pouze na teorii a popis toho, jak děti fungují, ale budu se snažit vám ukázat, jak doma realizovat změnu. Proto než se pustíte do čtení dalšího textu, mám pro vás tři základní otázky, na které si zkuste odpovědět dříve, než budete pokračovat dále:

*Jak funguje naše rodina?*

*Jak funguje komunikace v naší rodině?*

*Kolik času si vzájemně věnujeme?*

Tato tři témata jsou velmi důležitá, a pokud vám mohu doporučit, zkuste si začít psát poznámky o tom, co všechno vás bude napadat. Jak se říká, v práci sám na sobě „je lepší tupá tužka než ostrá mysl“.

Proč byste se měli nad těmi otázkami zamýšlet? Protože se mnohdy stává, že rodiče dávají vinu dětem. „On neposlouchá, ona odmlouvá, on je jak utržený ze řetězu, s ním se nedá domluvit...“ Je to velmi časté. Dnes a denně se setkávám i ve své ordinaci se stejnými příklady. Naše mysl nám říká – to dítě se chová špatně. Jenomže v drtivé většině případů je podstata problému někde úplně jinde. Děti vždy reagují na podmínky, jaké jsou v rodině, a proto je tak důležité začít tím, že sám sobě poskytnu zpětnou vazbu a zamyslím se nad tím, jak naše rodina funguje.

Věřím, že máte zapsány odpovědi a že můžeme pokračovat. Je mi naprosto jasné, že ať už jste maminka nebo tatínek, babička nebo dědeček, učitel nebo trenér, máte ve svém životě spoustu úkolů, povinností, pracovních věcí atd. Přesto je fajn si říct – co je mojí prioritou? Je mojí prioritou vyplnit nějakou excelovskou tabulku do práce? Je

mojí prioritou vysát nebo umýt nádoby? Anebo zlepšit vztah s vlastním dítětem či dětmi, o které se starám? A pokud je toto vaší prioritou, pak všechno ostatní odložte a vrhněte se do zpracování těchto krásných tří témat...

## Přístup k dětem – spojuje vás, nebo rozděluje?



Doufám, že pokud čtete tyto řádky, už máte splněný předchozí úkol. Mám takovou zkušenost, že lidé, jak děti, tak i dospělí, chtějí věci hned. Co nejrychleji aplikovat nějakou super radu, aby se všechno změnilo. Zároveň ale moc dobře víme, že takto život nefunguje a už vůbec ne vztahy. Podstatné věci je třeba dělat krůček po krůčku, nikam nespěchat, vnímat okolní svět, vnímat sebe a postupovat dál. Takže pokud předchozí úkol ještě nemáte, opravdu se k němu vraťte. Popište si, jak funguje vaše rodina, jak funguje komunikace a jak funguje váš čas, který si vzájemně věnujete. Proč je to důležité? Protože na konci této knihy si znovu položíte stejné otázky a vy sami můžete porovnat, co máte napsáno nyní a co budete mít napsáno za pár týdnů. Sami uvidíte, jaké změny jste ve svém životě udělali a jak dalece vám tato kniha pomůže změnit schémata, která vám vědomě či nevědomě mohou komplikovat život.

Vaše další zamyšlení bude na téma:

*Jak si s partnerem rozumíme v otázkách výchovy?*

*Jak mi to funguje s ohledem na prarodiče, rodiče, na lidi, kteří do výchovy zasahují?*

Proč bychom si každý měli občas pokládat tyto otázky? Protože jedním z témat, proč jsou děti v napětí, je skutečnost, že k nim přistupujeme zcela rozdílně. Proto je dobré si napsat, jestli jsme v souladu v otázkách dárků, úklidu, s volným časem, s hraním na počítači a třeba i s tím, kolik času tráví u televize. Vše si s největší upřímností sami k sobě vypíšete, protože to budou velmi častá témata, která budeme v naší knize postupně řešit.

Jakmile si zodpovíte tyto otázky, přejdeme k jednomu z nejdůležitějších témat, které naši výchovu provází jako červená nit.

## „Tajemství“ výchovy



Pokud byste si z četby odnesli poznatky alespoň z této kapitoly, moje práce na knize měla velký smysl. Protože mít důvěru znamená mít moc ovlivňovat lidi kolem sebe a u dětí to platí dvojnásob. Důvěra je to nejcennější, co ve vztahu k druhým lidem máme, a je tak cenná zejména proto, že se velmi složitě buduje a zároveň relativně snadno ztrácí. Důvěra je klíčový fenomén, bez kterého se ve výchově neobejdeme, pokud chceme jakkoli pozitivně působit na svoje děti. A zejména v období puberty je naprosto nedocenitelná, protože nemám-li pubertákovu důvěru, mám jen minimální možnost jej pozitivně směřovat.

Když se narodí malé miminko, maminka má jeho absolutní důvěru, pokud je klidná, radostná a miminko může ležet na jejím nahém těle a každou buňkou své kůže vnímat její teplo. Miminko se na šťastné mamince cítí v bezpečí a od prvního okamžiku na tomto světě důvěřuje ženě, ze které sálá taková pohoda a klid. Mamince pro budování důvěry stačí, aby byla v nepřetržitém kontaktu se svým miminkem a prožívala pohodu, což je její hlavní úkol pár prvních měsíců po narození miminka.

Všichni ostatní si důvěru miminka v následujících měsících získávají svým chováním, svým přístupem, laskavostí i opravdovou radostí. Naopak ti, kteří před děťátkem působí jakkoli direktivně, hlučně, jsou nepříjemní a hádaví, důvěru získat nemohou a dítě v jejich přítomnosti bude spíše plačtivé a může vykazovat celkovou nepohodu.

Proč je důvěra tak strašně důležitá? Čím více dítě důvěřuje dospělému, ale opravdu bezmezně důvěřuje, tím jednodušší je pro něj dítě vést. Protože když vám dítě věří, pak to, co mu doporučíte, ono s radostí udělá. To, co bude vidět na vás, bude chtít automaticky kopírovat. Když je dítě v pubertě a vám se podaří udržet jeho důvěru, pak se vám bude bez problémů svěřovat, bude s vámi řešit témata, jako jsou menstruace, milování, drogy, alkohol nebo tlak a napětí ve škole. Vždyť komu jinému by se dítě svěřilo než tomu, komu bezmezně věří? Jenže... udržet si důvěru dítěte až do puberty je v současné době nesmírně náročný úkol, který je v mnoha ohledech složitě naplnit. Věřím, že pokud čtou tyto řádky rodiče pubertálních dětí, řada z vás si možná říká, že jsem se asi zbláznil, protože dostat z dítěte v pubertě nějakou intimnější větu je mnohdy nadlidský úkol.

Často se mi v mé praxi stává, že mi volají rodiče, jejichž dítě do puberty normálně „fungovalo“ bez větších problémů, pak přišlo do puberty a rázem měli doma jiného člověka. Kluci se uzavírají k počítačům, mobilním hrám, přestávají komunikovat, nemají o nic zájem. Dívky sedí u instagramu, sledují youtube, seriály, pořád na mobilu. A samozřejmě odmítají mluvit s rodiči o svých věcech a přestávají spolupracovat.

Rodiče si v těchto případech často nevědí rady a samozřejmě netuší, že za tím vším stojí ztráta důvěry, o kterou postupně přicházeli za posledních 12–14 let svým chováním, které pokládali za správné, nebo přinejmenším normální. Ruku na srdce, kdo nepřenáší svou špatnou náladu na děti, když má blbý den? Kdo po nich nekřičí kvůli malichernostem v situacích, kdy se sám necítí dobře? Čím déle se věnuji své psychologické praxi, tím více mě bolí, co všechno musejí děti zažívat od svých nejbližších. A když s rodiči řeším, že právě jejich chování způsobuje ztrátu důvěry jejich dětí, nejednou slyším konstatování, že jejich rodiče byli ještě horší...



Problémem postupné ztráty důvěry je také skutečnost, že si rodiče u menších dětí neuvědomují, že v období před pubertou je dítě ještě malé na to, aby si dovolilo systematicky a otevřeně bojovat proti svým rodičům. A rodiče tak žijí v iluzi, že je doma vše v pořádku. Děti „zlobí“, což mnozí rodiče pokládají za „normální“, aniž by si uvědomili, že pouze sedí na časované bombě, která jednoho krásného dne může vybuchnout. A pak už bude pozdě...

Ač mohou tyto řádky vypadat negativně, nemusejí se bát ti rodiče, kteří chtějí se situací něco dělat. Tato kniha je plná praktických tipů a nástrojů, které vám pomohou postupně pootočit kormidlo směřování vašeho výchovného působení a vrátit vše směrem k důvěře mezi dětmi a rodiči. Moje zkušenost je taková, že když rodiče změní přístup, dítě předškolního věku v návaznosti na to změni své chování do několika týdnů. Děti v tomto věku vždy zareagují na změnu neskutečně rychle! Pokud mají rodiče děti na prvním stupni základní školy a rozhodnou se pro změnu, pak trvá obnova důvěry několik měsíců, ale i zde děti zareagují vždy! A pokud mají rodiče děti už v pubertě a rozhodnou se dělat změny ve svém přístupu, musejí se připravit na to, že mohou čekat na reakci dítěte i více než rok a půl.

Takže pokud čtete tuto knihu, trápíte se se svým pubertálním dítětem a jste odhodláni dělat změny, připravte se na to, že je potřeba svatá trpělivost a ohromná víra v to, že dítě vždy reaguje na změnu u rodiče.

## Jak „neztratit“ své děti



Svým způsobem je to velmi jednoduché. Děti přestávají důvěřovat dospělým, když jsou často podráždění, negativní, frustrovaní, naštvaní, ale i smutní, depresivní, úzkostní. Jinak řečeno, když rodiče nejsou dostatečně osobnostně zralí, nedokážou průběžně zpracovávat své negativní emoce a ty přenášejí na své potomky, pak se nemohou divit,

že jim jejich děti nevěří a odmítají s nimi po čase spolupracovat. První vlna odporu proti rodičům přichází mezi třetím a šestým rokem, druhá v období puberty. Ale to není vše. Důvěru rovněž ztrácíme tím, když vystavujeme své dítě častému tlaku formou příkazů, zákazů, okřiknutí, nařízení. „Odnese to! Uklid' to! Přines to! Setři to! Pojd' sem! Zmizni! Vezmi si boty! Vezmi si čepici! Jak jsi to udělal? Proč máš takový nepořádek?!“ Pokud budeme dostatečně dlouho tlačit, vždy se dočkáme protitlaku. Je to prostý fyzikální zákon. Dítě má širokou škálu automatických obran, které se mohou projevovat neskutečně „barevně“ (podrobně jsem je popisoval v knize *Každá bolest má svou příčinu*). Jedno se může uzavřít do sebe a nekomunikovat, jiné bude s rodiči v otevřeném boji. Nejhorší možná varianta je, že si dítě začne ubližovat samo, protože nemá sílu čelit tlaku svých rodičů.

Možná máte dojem, že už by to mohlo stačit. Bohužel dospělí ztrácejí důvěru ještě dalšími věcmi. Tím, že nedodržují sliby, které dětem dali. Nechodí včas, zapomínají na jejich besídky, kroužky, tréninky či zápasy. Dále ztrácejí důvěru tím, že nejsou vzorem v tom, co chtějí po dětech. Když dospělí chtějí, aby si děti uklízely, ale sami mají nepořádek, je to problém. Když dospělí chtějí, aby děti nosily čepici (rukavice, šály apod.), ale oni sami to nedodržují, je to velký problém. Když dospělí chtějí, aby se děti nehádaly, ale přitom po sobě pravidelně křičí, děti jim nemohou důvěřovat. Když dospělí tlačí děti do výkonu, a sami ničeho nedosáhli, děti je začnou nesnášet. Obdobných příkladů jsem zažil desítky a vždy bylo společným jmenovatelem, že dospělí nebyli vzorem pro své děti v tom, co po nich sami chtěli – a jejich děti jim pak zákonitě nedůvěřovaly.

Když čtete tyto řádky, možná si říkáte, že porušujete většinu z toho, o čem tady píšu. Nebo si naopak říkáte, že všechny předešlé situace zvládáte na jedničku. Ať je to tak, či tak, podstatné je, že děti vždy reagují na to, co jim dospělí připraví. A aby toho nebylo málo, zmíním ještě další věci, které rozevírají pomyslné nůžky nedůvěry mezi dětmi a dospělými. Děti si nás nemohou vážít, pokud my sami děláme to, co jim zakazujeme. Třeba jíme sladkosti, ale dětem je nedáme. Chodíme pozdě spát, ale děti ženeme brzy do postele. Sedíme pořád u počítače či telefonu, ale dětem omezujeme čas na pár minut denně. Za svou

dosavadní praxi jsem mluvil se stovkami dětí, které měly problémy se svými rodiči. A vždy to bylo jako přes kopírák...

Na závěr tohoto zamyšlení mám pro vás opět úkol. A byl bych rád, kdybyste nečetli dále, dokud se nad ním alespoň nezamyslíte. Zkuste si analyzovat, čím vším ztrácíte důvěru u svého dítěte. Máte-li malé nemluvnátko, vyhodnoťte si, jak často jste naštvaní, podráždění, otrávení. Pokud máte puberťáka, představte si, jak často ho kritizujete, soudíte, okřikujete, penalizujete, něco mu zakazujete atd. Bylo by dobré, kdybyste si své myšlenky zapsali.



## Shrnutí úvodních zamyšlení

Milí čtenáři, věřím, že máte za sebou několikrát zamyšlení nad tím, jak dalece funguje vaše rodina, jak jste v souladu nebo v nesouladu v otázkách výchovy, jak dalece děláte věci, které berou důvěru vašich dětí. Někdo z vás si možná říká: „Super, doma mi to funguje.“ Někdo si možná říká: „Doma mi nefunguje téměř nic a co s tím mám dělat?“

Od toho je právě tato kniha. Úvodní zamyšlení zde byla zejména proto, abyste si mohli zapřemýšlet nad tím, jestli by u vás doma nebylo dobré něco změnit. Člověk, který vnímá to, co dělá špatně, je schopen s tím něco udělat. Naopak ten, kdo si myslí, že dělá všechno dobře, nemá jediný důvod dělat změny a jen obviňuje ostatní kolem sebe: tedy partnery, rodiče nebo vlastní děti.

Jenže cílem této knihy není nikoho vinit či soudit, ale naučit se vnímat principy výchovy dětí, které fungují; vnímat svůj vlastní vliv na to, jaká je doma atmosféra, a porozumět změnám, které mohu udělat, aby se rodina chovala jinak, a tím pádem aby se změnilo chování mých dětí. Důležité je, že v každém věku dítěte lze udělat změny, jen to chce čas. Ať už máte ročního, dvouletého, desetiletého, nebo pětadvacetiletého potomka, dospělého člověka, i tam jste schopni udělat změny. A pokud jste nyní rozladěni z toho, co jste si uvědomili o svém působení na děti, hlavně si nic nevyčítejte. Protože to, že děláme něco špatně, je jen výsledek vlastního životního příběhu nebo toho, že jsme neměli podmínky dělat to lépe.



# CO BYCHOM MĚLI VĚDĚT

*o výchově dětí*

# Máte doma opičku?



Mám pro vás jedno zamyšlení. Představte si malé děťátko jako malou opičku. A proč jako opičku? Protože se savci mimo jiné dělí do tří skupin podle toho, jak se chovají mláďata po narození. Jedna skupina jsou **běhavci**, což znamená, že mláďata jsou schopna během pár minut či hodin po narození vyběhnout. Mají již vyvinuté smysly a srst. Od narození se potulují kolem své maminky. Která skupina savců vás napadá? Sudo- či lichokopytníci, ovce, koně, žirafy atd. Když se podíváme na lidské miminko, je nám jasné, že hned tak nevyběhne.

Druhá skupina savců jsou **hnízdoši**, což jsou savci, kteří se většinou rodí ve větším počtu a jsou nahňácaní jeden přes druhého, tlačí se ke své mamince a chtějí si najít místo, kde by se mohli napít. Nemají ještě vyvinuté některé smysly, navíc když maminka odejde pro potravu, jsou velmi tiší, aby k sobě nepřilákali predátory. Jakmile se maminka vrátí, začnou se intenzivně ozývat. Napadají vás savci, kteří sem patří? Např. hlodavci, kočky, psi atd.

A pak je třetí skupina savců, **nošenci**. Ti jsou specifictí tím, že jejich malá mláďátka mají od narození bytostnou potřebu být nošena a nošena jsou. Tělo matky je pro ně zóna bezpečí, ze které postupně objevují svět. Tzn. všechny ty opičky, lidoopičky a člověk. My do této skupiny patříme. Jedno ze specifíků těchto mláďátek spočívá v tom, že když nejsou v tělesném kontaktu, dávají hlasitě najevo svou nespokojenost pláčem i křikem.

Malé miminko tak bytostně potřebuje být v kontaktu se svou maminkou, potřebuje cítit její teplo, její dotek, něhu, pozornost už jen tím, že jsou tělo na tělo. Pláč je v první fázi života jedním z hlavních komunikačních nástrojů malých dětí. Dávají jím najevo, že se něco děje jinak, než by mělo. A zatímco čtyř-, pěti- či šestileté dítě už dovede pláčem manipulovat, aby něčeho docílilo, čerstvě narozené miminko pláče

vždy v situacích, kdy je něco špatně a ono to vnímá. Buď ho něco bolí, nebo je mu zima či teplo, ale v drtivé většině případů reaguje na to, že je něco špatně u nás, dospělých. Miminka pláčou nejen tehdy, když nejsou ve fyzickém kontaktu, ale i tehdy, když z maminky cítí jakýkoli druh neklidu. Takže je-li maminka podrážděná, ve stresu, nešťastná, úzkostná, ve vnitřním napětí, vždy to může vést k pláči dítěte. Do toho se přidá našťavané okolí (manželé, sourozenci), to maminku vystresuje ještě více, a miminko tak může plakat i nepřetržitě několik hodin. Problém je, že mnoho rodičů nevnímá tyto souvislosti a vinu dávají malému dítěti, místo aby řešili svůj vlastní neklid a nepohodu. Kolikrát už jsem na konzultacích slyšel výroky o tom, jak se narodilo plačtivé děťátko, a až po následujících rozhovorech si maminky začaly uvědomovat, kolik napětí v nich tehdy bylo.

Každému rodiči na svých seminářích či osobních konzultacích říkám, že miminko je nejgeniálnější detektor naladění člověka a dokáže rychle vycítit, jestli doma pohoda je, nebo není. Rodiče, kteří v sobě pohodu nemají, pak své napětí automaticky převádějí na malé dítě, které se mu bohužel začne bránit všemožnými způsoby.

V rámci svého samostudia často koukám do kočárků a pozoruji, jak maminky oblékají malé děti, a mnohdy se skutečně nestačím divit. Jsou letní měsíce a miminka mají na sobě ponožky, čepečky, nejrůznější oblečení a pak ještě peřínku. A křičí jako o život, zatímco maminka debatuje s prodavačem nebo svou kamarádkou, místo aby měla nahé děťátko na své kůži. Ve svých přednáškách maminkám často opakuji, aby nosily svá miminka, jak je to jen možné, aby s nimi byly v kontaktu, držely je v objetí a doma využívaly co nejvíce kontakt kůže na kůži. Kůže je totiž největší orgán našeho těla a dítě v prvních týdnech života potřebuje cítit bezpečí, které mu tento kontakt umožňuje.

Jenže pokud ho zabalíme do všech možných i nemožných hadříků, čepiček, ponožek a botiček, nemá moc možností kůži cokoli vnímat. Proto je mnohem lepší dát si miminko na sebe, aby bylo co nejklidnější. Jen se zamyslete nad tím, jak se cítíte, když se nazí obejmete s někým, s kým je vám dobře. Jaký prožitek máme, když jsme v objetí