

Laskavá máma říká i ne

Umění
láskyplné
výchovy
s nastavením
hranic

Martina Stolz
Kathy Weber



Laskavá máma říká i ne

Umění
láskyplné
výchovy
s nastavením
hranic



Martina Stolz
Kathy Weber

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Dr. Martina Stotz, Kathy Weber

Laskavá máma říká i ne

Umění láskyplné výchovy s nastavením hranic

Přeloženo z německého originálu knihy Dr. Martina Stotz & Kathy Weber: *Die Superkraft der liebevollen Führung: Kindern Orientierung, Freiraum und Grenzen schenken*, vydaného nakladatelstvím Beltz Verlag ve Weinheimu v roce 2023. Copyright © 2023 Beltz Verlag in the publishing group Beltz · Weinheim Basel All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 9330. publikaci

Překlad Mgr. Gabriela Thöndlová
Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner
Počet stran 240
První české vydání, Praha 2024
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2024
Ilustrace © Sandra Klostermeyer
Coverphoto © ViDI Studio / Shutterstock.com, 2024

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-7353-2 (ePub)
ISBN 978-80-271-7352-5 (pdf)
ISBN 978-80-271-5277-3 (print)

Obsah

O autorkách	9
1. Základy láskyplného vedení	11
Orientace na potřeby dítěte vyžaduje každodenní trénink	13
Šest prvků výchovy založené na láskyplném vedení	15
Rovnováha mezi láskyplným vedením a samostatností	21
Potřeby dětí	25
Jak přestat používat odměny a tresty	28
Nenásilná komunikace	30
2. Váš jasný vnitřní postoj u láskyplného vedení	37
Proč vás zkušenosti z dětství stejně vždy doženou	42
Tři kroky pro váš jasný vnitřní postoj	48
Příklady vašeho jasného vnitřního postoje	59
3. Váš ochranný štít – jak sobě a dítěti vytyčit hranice	61
Buďte sami sobě ochranným štítem	62
Váš vnitřní postoj	64
Použití ochranného štítu	65
Buďte svému dítěti ochranným štítem	77
Váš vnitřní postoj	79
Použití ochranného štítu	79
Jak dítěti vytvořit ochranný štít před partnerem-rodíčem	92
4. Ochraňující násilí	101
Použití ochraňujícího násilí	103
Jak provést dítě záchvatem vzteku	109
Váš vnitřní postoj	111
5. Zástupná síla	123
Použití zástupné síly	126
Váš vnitřní postoj	135

6. Jak používat ochraňující násilí v kombinaci se zástupnou silou	147
7. Hierarchie na úrovni očí	153
Období „první – lepší – rychlejší“	159
Použití hierarchie	162
Zlatá pravidla hierarchie	163
Příklady z každodenního života	165
Váš vnitřní postoj	169
8. Láskyplné vedení se svobodným prostorem v každodenním rodinném životě	175
Moje dítě mě nerespektuje, je bezohledné a nezdvořilé	177
Moje dítě nechce chodit do školky	185
Moje dítě je líné a nechce nic dělat	188
Moje dítě lže	197
Moje dítě nedodržuje pravidla	204
Moje děti se hádají	209
Moje dítě si nechce čistit zuby	214
Další běžné konflikty s dětmi	218
9. Cvičení a testy k láskyplnému vedení	221
Vnitřní postoj	223
Ochranný štít	228
Ochraňující násilí	230
Zástupná síla	231
Ochraňující násilí v kombinaci se zástupnou silou	233
Hierarchie	234
Svobodný prostor	235
Příloha	237
Poděkování	238
Literatura	240

**Tuto knihu věnujeme všem rodičům,
kteří jsou odhodláni překonat staré vzorce a růst,
aby mohli dát svým dětem bezpodmínečnou lásku.**

O autorkách



Dr. Martina Stotz (vpravo) je promovaná pedagožka, školní a výchovná poradkyně a autorka knih. Často poskytuje rozhovory pro média a na svých stránkách (www.mein-erziehungsratgeber.de) podporuje stovky tisíc rodičů a pedagogických pracovníků.

Kathy Weber je lektorka nenásilné komunikace, výchovná poradkyně pro rodiče a pedagogy, autorka knih, moderátorka a matka dvou dětí. Na svých internetových stránkách (www.kw-herzenssache.de) podporuje stovky tisíc rodin a pedagogických pracovníků.

Společně podporují rodiče v online kurzech („Udržte nervy!“ a „Já jsem důležitá!“) a učí je, jak zvládat konflikty (www.konfliktengel.de).

Základy láskyplného vedení

Být rodičem dnes představuje skutečnou výzvu. Je to náročnější a složitější než kdykoli předtím a věda právem hovoří o intenzifikaci rodičovství. I když mnoho věcí bylo pro rodiče v minulosti těžších a složitějších, přinejmenším výchova dětí byla výrazně snazší, a to nejen díky tomu, že dítě vychovávala celá vesnice.

Výchova byla snazší také proto, že dříve rodiče svým výchovným působením sledovali jiné cíle než dnes. Rodiče minulých generací příliš nepřemýšleli o tom, jak vést dítě k tomu, aby bylo sebevědomé, umělo rozpoznat své pocity a potřeby a mohlo svobodně rozvíjet svou osobnost. Zejména u válečné a poválečné generace bylo mnohem důležitější, aby rodinný systém fungoval a rodina přežila. Výchovné metody jako fyzické a psychické tresty se však nepoužívaly pouze k udržení rodinného systému – když hovoříme s lidmi z generace našich (pra)prarodičů, zjišťujeme, že jsou dokonce pevně přesvědčeni, že s pomocí těchto mocenských a násilných výchovných metod dali dětem jasný směr a vedení, aby je připravili na život ve společnosti, nebo dokonce své drsné výchovné metody považují za formu lásky, podpory a péče o dítě.

(Pra)rodiče, plní obav a rozpaků, se domnívají, že jejich potomci, kteří jdou cestou posilování citové vazby a naplňování potřeb dítěte, vychovávají malé manipulativní tyrany, kteří se ve společnosti rozhodně neuplatní. Padají výroky typu

- „To by za nás nešlo!“
- „To budeš prostě muset zlomit!“
- „Musíš dítěti ukázat, kdo je tady pánem!“

- „Nenech je, aby ti takhle skákali po hlavě!“
- „Takhle z něj bude úplný outsider!“

A právě vůči těmto výrokům by se mnozí rodiče, kteří přicházejí do naší poradny, rádi vědomě vymezili.

Mladí rodiče mají totiž zcela jasno v tom, že se chtějí vyhnout fyzickému a psychickému násilí. Chtějí dělat věci jinak než jejich rodiče, aby svým dětem dodali silný pocit vlastní hodnoty. To neznámá, že by nebyli vděční za mnohé z toho, co doma dostali, ale velmi pečlivě reflektují své zážitky z dětství.

Již mnoho let se obě věnujeme rodičovskému poradenství a pomohly jsme mnoha rodičům navázat úzký vztah s jejich dětmi. Někteří z našich klientů vyrůstali sice v prostředí menšího fyzického násilí než jejich rodiče, ale nezdá se, že se nám svěřili s tím, že byli v dětství bití. Téměř všichni zažili nějakou formu psychického násilí v podobě trestů a manipulativních odměn, přičemž si to někdy uvědomí, až když jsou konfrontováni s výchovou vlastního dítěte. Jsme doslova ohromeni tím, nakolik jsou rodiče ochotni zabývat se sami sebou a vzorci ze své původní rodiny, aby je nakonec překonali. A je obdivuhodné, že mnozí z nich nakonec našli nový způsob společného života. Některé matky byly ochotné podělit se o své zkušenosti a postupy. Mnoho praktických příkladů, které budou v této knize uvedeny, je právě od nich a my jsme jim za jejich ochotu a přínos pro naši knihu nesmírně vděčné.

My, to znamená Kathy, kvalifikovaná trenérka nenásilné komunikace, poradkyně pro rodiče a maminka dvou dětí, a Martina, pedagožka, vystudovaná učitelka pro první stupeň, učitelka hudební výchovy v rámci raného vzdělávání a školní poradkyně pro žáky základních škol a mládež. Společně si říkáme konfliktní andělé a pracujeme v oblasti rodičovského, výchovného a rodinného poradenství. Naší vizí je, aby děti byly svými rodiči provázeny s láskou, péčí a láskyplným vedením, které jim dodá pocit jistoty a bezpečí. Naše motto zní: Chceme dávat

konfliktům křídla. Proto rády formulujeme motivační věty, které stručně a výstižně shrnují naši vizi. Jsme toho názoru, že konflikty se sebou samým v rodičovství i konflikty v rodině jsou přirozené a že existuje mnoho různých způsobů, jak je pokojně řešit.

Orientace na potřeby dítěte vyžaduje každodenní trénink

Existuje mnoho různých důvodů, proč je tak těžké opustit staré rodičovské vzorce z dětství. V psychologii se hovoří o **nutkání opakovat své chování**, kdy se nevědomě opakují staré výchovné vzorce. Zvláště když jsou rodiče sami velmi vystresovaní a jejich potřeby zůstávají dlouhodobě neuspokojené, reagují někdy, jako by je ovládal někdo jiný, a občas se přistihnou, že na své děti křičí, ponižují je nebo je v nehorším případě dokonce plácnou. Možná si někdy po takové nepřiměřené reakci také vyčítáte, jak jste se zachovali, protože víte, že to umíte lépe.

Kromě nutkání opakovat své chování je tu však ještě další důvod, kvůli němuž je změna tak těžká. Mnozí rodiče nemají **žádné vzory**, k nimž by mohli vzhlížet. Protože kromě statisíců rodičů, kteří se vydali na cestu respektujícího rodičovství, je tu stále ještě mnoho takových, kteří o orientaci na potřeby dítěte nikdy neslyšeli. Proto se na své respektující cestě někdy cítíte osamělí a toužíte po opoře a výměně zkušeností s jinými rodiči, kteří chtějí své děti také vychovávat s respektem.

A pak přijde ten pocit, jež možná také znáte: **velká nejistota**, protože vaše dítě nespolupracuje tak poslušně nebo vás neposlouchá tak, jako ostatní děti poslouchají své rodiče, a protože se ozývají kritické hlasy z vašeho okolí, které říkají: „Přece vidíš, že ti tvoje dítě skáče po hlavě. To máš z té své volné výchovy.“ Možná vám sebejistota chybí zejména tehdy, když mezi vámi a vaším dítětem dojde ke konfliktu nebo

když váš potomek vyjadřuje silné emoce. Nemáte totiž zatím intuitivně v zásobě žádné strategie, které by vám dodaly jistotu a klid, protože jste tyto strategie v dětství nezažili na vlastní kůži.

Pokud však chcete praktikovat výchovu orientovanou na potřeby, výchovu bez odměn a trestů, potřebujete zaručené strategie jednání, které vám pomohou trvale překonat staré vzorce. Rovněž potřebujete vzory, které vás na vaší cestě podpoří, a také nezbytnou sebedůvěru, kterou vám chceme v této knize dodat tím, že vám představíme našich **šest zásad láskyplné výchovy**, jež vám dopomohou k vaší osobní supersíle ve výchově.

V této knize dostanete kromě strategií jednání také rady, jak vhodně formulovat různé výroky, což si budete moci následně vyzkoušet v praktických cvičeních. Proto se vám při čtení bude hodit i tužka, zejména v poslední kapitole. Ke každé strategii tam najdete další cvičení a testy, v nichž si budete moci prověřit nabyté znalosti. Navíc budete mít k dispozici také materiál ke stažení s řadou strategií pro každodenní situace, v nichž jde o uspokojení určitých potřeb. Návod na stažení najdete v Příloze. Pokud si chcete osvojit šest strategií láskyplného vedení, budete muset hodně cvičit, abyste je nakonec dokázali aplikovat intuitivně. Proto se nedivte, když se budete častokrát cítit jako ve výcvikovém táboře, kde můžete dělat chyby a díky pravidelnému cvičení a opakování se posouváte vpřed.

V naší každodenní praxi často vidíme, že si rodiče tento čas nedopřejí. Očekávají od sebe, že by měli od prvního dne dělat všechno správně. Tohoto tlaku vás chceme ušetřit. Nezáleží na tom, kolik je vašemu dítěti let - nikdy není pozdě navázat s ním rovnocenný vztah, protože mozek je neuroplastický, může se vyvíjet a vaše dítě může díky dobře nastavené vazbě mezi vámi dvěma získat vyšší sebevědomí. Zároveň může sledovat, jak trénujete, rostete a krok za krokem měníte své chování. To je autentické rodičovství.



Vedení totiž nemusí a nesmí být autoritativní a násilné – pokud je láskyplné a pečující, dává vám i vašemu dítěti prostor, orientaci a hranice. V naší knize proto zásadně mluvíme o **láskyplném vedení**, které neustále dbá na to, aby byly uspokojeny důležité potřeby. Konkrétně to znamená, že rodiče si vedením svého dítěte naplňují svou vlastní potřebu péče a jejich jednání vždy vychází z toho, že chtějí o své dítě pečovat. Sami uvidíte, jak láskyplné vedení posílí vazbu s vaším dítětem a jak si díky němu dítě vytvoří silný pocit vlastní hodnoty.

Šest prvků výchovy založené na láskyplném vedení

Rodičovská potřeba láskyplného vedení znamená, že mohu své dítě milovat a vést zároveň. Že své dítě miluji, jednám s ním jako s rovnocenným partnerem, jsem s ním ve spojení – a zároveň ho vedu tím, že přebírám zodpovědnost za jeho bezpečí a zdraví, vymezuji hranice sobě i svému dítěti a dávám mu tím orientaci. K tomu potřebují rodiče svou

rodičovskou moc, která jednoduše vzniká vyšší mírou zralosti a větším množstvím zkušeností. Aby rodiče svou moc nezneužívali tím, že by se například pomocí trestů a odměn snažili přimět dítě k poslušnosti, musí mít k dispozici **šest strategií láskyplného vedení** spojujících lásku s vedením. Děti totiž potřebují lásku a vedení, aby se cítily jistě, v bezpečí a milované a přirozeně poslouchaly rodiče.

Těchto šest strategií nazýváme vnitřní postoj (1), ochranný štít (2), ochraňující násilí (3), zástupná síla (4), hierarchie (5) a svobodný prostor (6). V této knize klademe důraz na vedení, přičemž strategie, které vám představíme, jsou vždy naplněny láskou a péčí.



Motivační věta

Je třeba, aby rodiče uplatňovali tak mnoho pečující moci,
kolik je nezbytné, a tak málo, kolik je možné!

Rodičovské vedení v každodenním životě znamená:

- „Pomůžu ti to zvládnout.“
Příklad: Povzbudím tě, když chceš vylézt na prolézačku a nevěříš si.
- „Pomůžu ti zjistit, co potřebuješ.“
Příklad: Vidím, že chceš sladkosti, a za tímto přáním se skrývá tvoje potřeba blízkosti.
- „Provedu tě životem tak, aby byla uspokojena tvoje potřeba samostatnosti.“
Příklad: Když se chceš dívat na televizi víc, než bylo domluveno, rozpoznám tvou potřebu samostatnosti a pomůžu ti najít cesty, jak ji naplnit. Zároveň budu s ohledem na tvé zdraví trvat na svém „ne“.

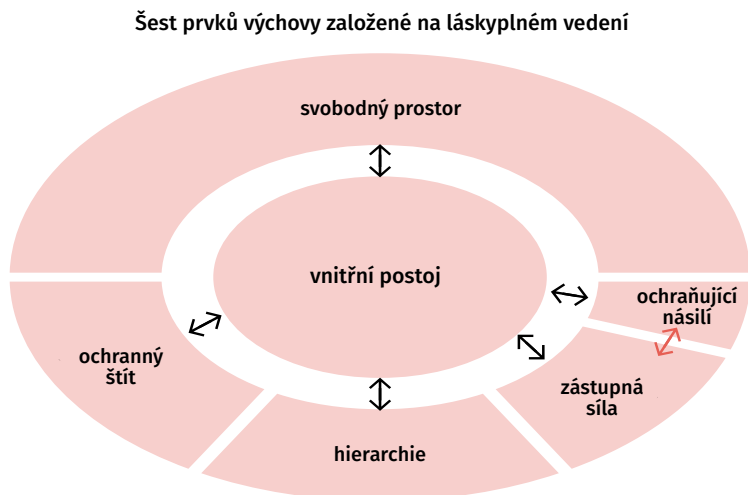
- „Pomůžu ti vypořádat se s pocity tak, aby to nikomu neublížilo a nic se nezničilo.“
Příklad: Můžeš projevit a vyjádřit své silné pocity, jako je zlost, vztek nebo zklamání, a já dohlédnu na to, abys nezranil sebe, mě ani nikoho jiného a abys nic nezničil.
- „Pomůžu ti najít taková řešení, která jsou pro všechny přijatelná!“
Příklad: Chceš si hrát se mnou a já s tebou, takže budeme hrát něco, co je pro nás oba přijatelné.

Rodiče dávají svým dětem orientaci, řád, oporu, ochranu a v konečném důsledku jistotu a bezpečí tím, že jim jdou příkladem a prostřednictvím láskyplného vedení jim ukazují, jaké hodnoty jsou pro ně důležité. Rodiče si při láskyplném vedení v každém okamžiku uvědomují, že jejich jednání je vedeno péčí a starostlivostí o dítě.

Abyste mohli rodiče vést své děti sebejistě, potřebují podle našeho názoru novou formu výchovy, která zajistí, že budou uspokojeny potřeby všech členů rodiny. Zásadní při tom je, že v každodenním životě orientovaném na potřeby musí být zohledněny také potřeby rodičů. Výsledky výzkumu teorie citové vazby totiž jednoznačně ukazují velmi zajímavý fenomén, který možná přinese úlevu i vám. Vyčerpání a přetížení rodiče, kteří se zaměřují pouze na naplňování potřeb dětí, vykazují zvýšenou hladinu stresu. To následně vede tomu, že jsou rychleji nervózní, vzteklí a přetížení. A to snižuje jejich citlivost, takže pak nedokážou rozpoznat dětské potřeby včas nebo vůbec.

Je tedy třeba taková výchova, která dítěti poskytuje jasný a zároveň flexibilní rámec, aby mu nebylo bráněno v rozvoji samostatnosti, aby nebylo omezováno autoritativními hranicemi a vedením zahrnujícím tresty nebo aby nebylo zanedbáváno v rámci volné výchovy čili výchovy *laissez-faire*. Tuto novou formu výchovy nazýváme **výchova založená na láskyplném vedení** a tento pedagogický koncept jsme si zaregistrovaly jako značku.

Náš výchovný přístup propojuje poznatky vývojové psychologie a pedagogiky s východisky a technikami nenásilné komunikace. Následující schéma zobrazuje **šest prvků výchovy založené na láskyplném vedení**. Je z něj také zřejmé, jaký prostor zaujímají jednotlivé strategie v rodinném životě.



Prvek 1: Vnitřní postoj

Abyste dokázali realizovat výchovu založenou na láskyplném vedení, potřebujete naprosto jasný vnitřní postoj a musíte přesně vědět, PROČ jednáte tak, jak jednáte. Důležitou roli při tom hraje vyrovnání se se svým vnitřním dítětem. Empatický, láskyplný postoj je ve středu kruhu, protože je součástí každé ze šesti strategií našeho výchovného přístupu a je základem láskyplného vedení. Tímto postojem se budeme zabývat ve druhé kapitole.

Prvek 2: Ochranný štít

Prostřednictvím ochranného štítu ukazujete dítěti i ostatním lidem své hranice a zároveň chráníte hranice dítěte. Ve třetí kapitole se dozvíte,

jak to funguje. V našem schématu zabírá tato pečující mocenská strategie trochu víc prostoru než zástupná síla a ochraňující násilí, protože je z naší zkušenosti v každodenním životě používána častěji.

Prvek 3: Ochraňující násilí

Prostřednictvím ochraňujícího násilí chráníte své dítě sebejistě a rozhodně v každodenních situacích, které by ho mohly ohrozit na životě. Vzhledem k tomu, že v takových okamžicích musíte použít násilí, abyste dítě ochránili, třeba tak, že ho chytnete za ruku, je důležité, abyste při tom zůstali v láskyplném vnitřním postoji vůči sobě i svému dítěti a následně dítě uklidnili a znovu se s ním spojili. Tuto strategii byste měli používat co nejméně a měli byste se raději snažit předcházet situacím, v nichž je nezbytná. Proto ve schématu zaujímá ochraňující násilí nejméně prostoru. Čím starší vaše dítě bude, tím více dokáže odhadnout nebezpečí a tím méně budete tuto strategii používat. Její principy si vysvětlíme ve čtvrté kapitole.

Prvek 4: Zástupná síla

Dokud vaše dítě ještě nedokáže odhadnout důsledky svého jednání, zajišťujete uspokojení jeho potřeb svým tělesným zásahem. Předtím vyjádříte dítěti pochopení, čímž mu pomůžete spolupracovat. I v tomto případě si udržujete empatický vnitřní postoj a zástupnou sílu používáte co nejméně. Čím je dítě starší, tím méně zástupné síly je třeba, až v určitém okamžiku nebude zapotřebí vůbec. Více se k tomuto tématu dozvíte v páté kapitole a v šesté kapitole si řekneme, jak používat ochraňující násilí a zástupnou sílu v každodenním životě.

Prvek 5: Hierarchie

Každý člen rodiny má ve vaší rodině své místo, které mu dodává stabilitu a jistotu. To znamená, že prostřednictvím jasných pokynů, rutiny a struktury určíte dítěti hranice a orientaci tím, že mu přiznáte různá