

Markéta Skládalová

Mámo, už to zvládnou samo!

Jak vychovávat samostatné,
spokojené a úspěšné dítě



 P R E S S

Mámo, už to zvládn samo

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Markéta Skládalová
Mámo, už to zvládn 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 zvládnou 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.

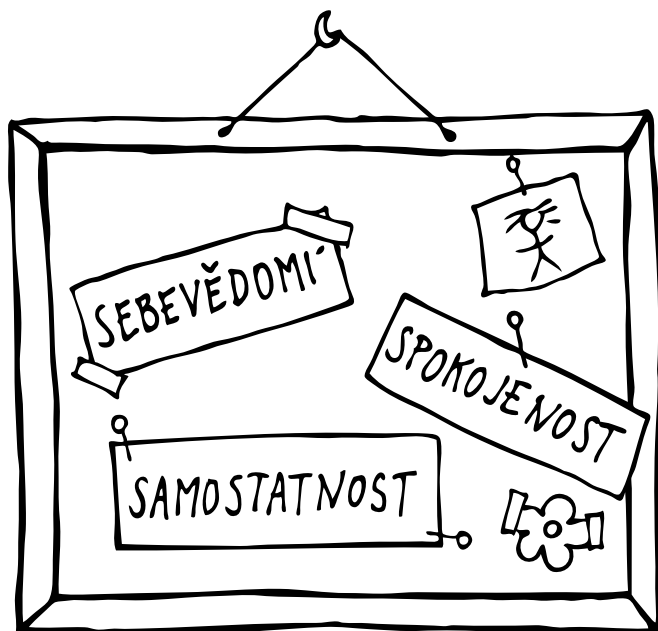
OBSAH

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.

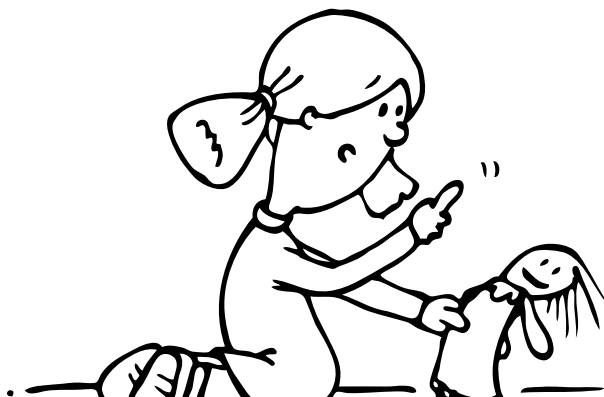
Dítě se začíná osamostatňovat od raného dětství, ne až v pubertě.

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.

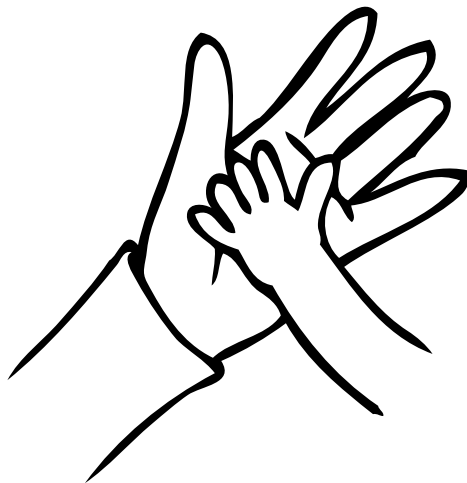
Děti vychováváme především svým životem, postojem, hodnotami, příkladem.

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 zajisté 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

jsou pro život člověka to nejcennější. Člověk je společenský tvor. Dlouhodobě nemůže žít spokojeně sám, i když žijeme v single době. **Náš mozek je naprogramovaný na mezilidské vztahy.** Na opravdové mezilidské vztahy, skutečné vztahy. Lidé od narození až do konce života touží po tom být milováni, respektováni, uznáváni takoví, jací jsou. A tím, že navážeme vztah se svým dítětem, vzájemně se i poznáváme. Je potřeba se vzájemně znát. **Vychovávat dobře dítě, které neznáme, je totiž téměř nemožné.**

„Když jsem já byla mimino, tak mě taky naši nechávali vyřvat. Vy s tím teď naděláte. Určitě mi nic takového neublížilo a s našima mám dobrý vztah. Proč by moje dcera neměla usínat sama, ať si trochu pláče a je klid. A chovat ji taky nemůžu přece pořád. Moc by si zvykla.“

O pevném poutu k rodičům, tzv. attachmentu, už bylo také napsáno mnoho a kontaktní rodičovství se více a více dostává do povědomí veřejnosti. Maminek, které jej praktikují, je mnohem víc než dříve. Jenom se rozhlédněte při procházce městem, kolik potkáte maminek s dětmi v šátku či vaku. A nejen maminek, i tatínci jsou k vidění. Což bylo před lety nemyslitelné.

Přestože někteří rodiče nechtějí dítě nosit v šátku, nechtějí, aby s nimi spalo v jedné posteli, nepraktikují bezplenkovou metodu, která vyžaduje souznění a stálou přítomnost matky, je dobré si uvědomit, že dítě bude vnímat svět jako bezpečné místo a věřit jim, jen když s nimi bude mít pevné pouto od narození.

A že každé dítě potřebuje péči, tulení, mazlení, potřebuje, aby někdo zareagoval na jeho pláč, poněvadž ten je jeho komunikačním prostředkem... Dítě se bude cítit bezpečněji a sebevědoměji, když bude cítit bezpečí u mámy, když bude objevovat svět s rodiči za zády.

Tak jak je to s tím vyřváním a tím, že si děti zvyknou na stálou pozornost a na to, že rodiče kolem nich budou skákat? Jestliže se bavíme o miminku, žádné rozmazlení nehrozí! A že miminko pláče, i když je nakrmené, suché, zabezpečené? No proč ne? Jak jinak může miminko říct: „*Mě je, mámo, smutno!*“ A na to snad má právo... Většinou nás nezarazí, že děti, které vyrůstaly bez rodičů, třeba v kolektivní péči nebo v rodině, kde byly hádky na denním pořádku, nebo v rodině, kde probíhalo fyzické či psychické týrání apod., mohou mít problémy ve vztazích s vrstevníky, v partnerských i pracovních vztazích. Jenže! Podle psychologičky Jany Kovařicové **poruchou citového pouta trpí polovina lidí**, takže i ti dospělí, kteří vyrůstali v běžných rodinách.

Každý z nás si prožil v dětství nějaké to menší či větší trauma, které nemusí zanechat žádné následky. Těžko se může maminka dvojčat, která má ještě jedno

starší dítě, věnovat všem dětem stejně. Stejně tak maminka, která na tom není zdravotně dobře, nebo nemůže kojit nebo je s dítětem sama nebo se potřebuje starat například ještě o svoje rodiče a je vyčerpaná. **Nepropadejme panice, když není vše ideální! Malé praskliny lze určitě zacelit.** Jen je asi dobré si uvědomit, že pokud dítě nemá vazby se svými rodiči od malička, žádné pouto se nepodařilo navázat, bude to o to složitější v budoucnu. Velké praskliny ve vztazích se mohou časem projevit nízkým sebevědomím, povrchními nebo problematickými vztahy, velmi malou empatií neboli vciťováním se do ostatních lidí. Nebo i ničivým chováním, úzkostí či problémem s autoritami... Vše vychází z vrozené potřeby spolupatříčnosti a sounáležitosti (kterou za vrozenou považuje i adlerovská individuální psychologie).

Podle posledních výzkumů dětského mozku se mozek dítěte, které má výraznou poruchu pouta v prvním roce života, vyvíjí jinak, než mozek dítěte, které prožívá první rok v bezpečném prostředí navázané na jedinou pečující osobu. Jestliže má dítě pevné pouto, které rodič vytvoří během prvního roku, dítě považuje svět za bezpečný, sebe považuje za dobré a během druhého a třetího roku může dostat od rodičů hranice, limity, pravidla a pak šup do světa, do školky, do školy a dál. A může se stát samostatným.

Dítě se může učit novým věcem a osamostatňovat se, jestliže má uspokojeny základní potřeby.

Základní potřebou každého dítěte kromě uspokojení fyzických potřeb (jídlo, spánek), je být součástí vztahů, žít v bezpečném prostředí, mít možnost dělat chyby, být přijímané a milované bez podmínek.

Dítě potřebuje pevné pouto v rodině jako základní stavební kámen všech vztahů.

Samostatnost jde ruku v ruce se zdravým sebevědomím.

Nepropadejme panice, když není vše ideální! Malé praskliny lze zacelit.

4.

Na to jsi ještě malý!



„Když jsem měla asi šest let, chtěla jsem věšet vyprané prádlo na šňůry. Měla jsem radost, když se mi to podařilo. Bohužel mojí babičce se jevilo prádlo pomačkané, špatně vyvěšené, a tak ho po mě několikrát převěsila. Pomyslela jsem si, že když věšet prádlo neumím, jsem nemožná, tak ať si to dělá sama. Přestala jsem s touto činností. Když mi bylo dvanáct, rodiče mě žádali o pověšení prádla a já směle odpověděla: ‚Já to dělám špatně, neumím to, takže věšet nejdu.‘ Byla jsem drzá? Ne! Jenom jsem řekla to, čemu mě naučila babička. Dnes mě taky děsí, když vidím, jak prádlo věší moje děti. Zaskřípu zuby, stisknu ruce, které mají chuť

prádlo převěsit, rozdýchám, že budu muset prádlo žehlit a dětem oznámím: ‚Děkuji za spolupráci.‘ Někdy velmi nenápadně jdu všet s nimi a prohodím: ‚Když se prádlo protřepe a pověsí rovnoměrně, rychleji uschne a nemusí se tolik žehlit. Naházené prádlo na šňuru schne déle a je moc pomačkané.‘ Někdy se děti dovítí... Snad je moje poznámky tolik neodradí.“

Hygiena, oblékání, jídlo, uklízení – to jsou základní oblasti, do kterých můžeme zapojit děti úplně od malička, a kde se postupně mohou učit samostatnosti.

Určitě už dvouleté děti můžeme zapojit do domácích činností, vždyť je to i zábava, nejen práce. Víte, jaká je nejoblíbenější čarodějnická disciplína, když pořádáme čarodějnickou hodinu? No přeci zametání smetí. A viděli jste někdy, jak se děti ve školce předhánějí, kdo bude umývat a utírat stůl?

Že jsou děti malé na stříhání nůžkami, krájení nožem či škrábání škrabkou? **Když mají o (pro nás dospěláky) nebezpečnou činnost zájem, pomozme jim přizpůsobit ji jejich možnostem.** Dejte jim do rukou nůžky s kulatou špičkou. (Jenom ne, prosím, dětské plastové nůžky – s těmi neumí stříhat ani dospělí. Ve jménu bezpečnosti tak můžete děti od stříhání na dlouhou dobu odradit!) Když nezvládne dítě oškrábat brambory, můžete mu nabídnout, ať je umyje, vloží do hrnce, rozkrájí. Krájet může i dvouleté dítě, jen vyberte něco měkčího a správný nožík. Hlavně dítě předem neodradte.

A příliš nepomáhejte. Když někomu pomáháme, předpokládá se, že něco neumí, nezná, nevěříme mu, není to v jeho silách, potřebuje pomoc. Dávejme dětem takové projekty a činnosti, které zvládnou samy. Ne příliš snadné, ale ani ne tak náročné, aby je odradily, nebo aby při nich potřebovaly naši pomoc. Pokud vidíte, že na něco nestačí, je lepší vybrat jim něco jiného, než jim pomáhat.

Představte si, že jedete s partnerem autem, vy řídíte. Nebo spíš chcete řídit. Máte nový řidičák a jedete na první nákup. Ze sedadla spolujezdce se ozve: „*A teď si podřad. Proč jsi ho nepředjela? Ježíšmarjá, neslyšíš, jak to auto trpí? Pozor, je červená.*“ Druhý den se jízda odehrává stejným způsobem a další den znovu... Jaký bude výsledek? Velmi pravděpodobně řídit přestanete, zastavíte u krajnice a vystoupíte, pohádáte se s partnerem nebo způsobíte havárii („*No podívej, jako bych to neříkal! Jedeš nemožně.*“) Nebo se z vás stane vystresovaný řidič. Nebo si auto vezmete vždy jen tajně, aby partner nevěděl. Je jen malá pravděpodobnost, že se z vás stane za těchto okolností dobrá řidička nebo řidič. To jen v případě, že jste absolutně imunní vůči okolí a máte zpracovanou druhou dohodu starých Tolteků *Neber si nic osobně.*

Když se přesuneme opět do světa dětí, nemusíme příklady hledat dlouho: „Ukaž, udělám to radši sama.“ „Nemůžeš přidat, vždycky se tak s tím oblékáním loudáš.“ Když se snažíme dětem až příliš pomáhat, jaký je náš cíl? Naučit dítě určitou činnost? To asi ne. Každé dítě se chce cítit schopné a užitečné.

„Naše babička je asi hyperaktivní! Pořád kolem nás poskakuje, když přijedeme na návštěvu, a pořád nám nosí nějaké jídlo a pití a nabízí. Je to otrava. My přece víme, kdy máme hlad a žízeň.“

Babička chce být užitečná, nabízí, pečuje, ... a vnímá, že děti jsou strašně nevděčné. Vždyť se tak stará! A děti cítí, že je babička považuje za neschopné, neschopné ani rozeznat, že mají hlad. A nedorozumění je na světě. Možná by bylo lepší nabídnout dětem: „*Na stole je jídlo a pití, když budete chtít, vezměte si.*“ A tím to končí. Žádné další pobídky a upozornění. Najednou zbude i čas si povídat a hrát bez oboustranného napětí a v pohodě.

„Nejkrásnější vzpomínka na dětství?“ zamyslel se Honza na jedné rodičovské besedě. „Když jsme s mámou dělali palačinky. To byla nádhera.“

Domácnost je výborná oblast pro rozvoj samostatnosti. Když lidé spolupracují, jdou činnosti lépe a rychleji od ruky. Hurá do toho a půl je hotovo. Při úklidu, mytí nádobí, při skládání vypraného prádla si zpívejte nebo pusťte oblíbenou písničku. Věřte, že děti budou na tyto chvíle „práce“ společně s rodiči vzpomínat i v dospělosti. Můžeme děti zapojit přirozeně bez příkazů: „*Jdu vařit. Kdo se připojí?*“ „*Potřebuji pomoc. Co uklidíte vy a co já?*“ A podobně. Můžete si jednou za čas i vyměnit role a předat dětem zodpovědnost, aby ony pečovaly o vás. A užijte si to.

Vymezte si doma také společné a osobní prostory. Každý, i sebemenší dítě, by měl mít svůj prostor, aspoň část pokoje. A mít možnost si ho uspořádat po svém. Mít i možnost neuklízet. Neuklízet v určitém věku není ani o lenosti, ale o možnosti mít svobodu mít svoje věci rozházené. Každý má požadavky na pořádek a uspořádání domácnosti jiné, takže záleží jen a jen na vás, jak bude vaše rodina fungovat. U každého dítěte i u dospělého platí, že **nic nemá větší sílu, než když člověk sám chce.** Vytvořme dětem podmínky, aby mohly zažít úspěch. Ukažte jim smysl dané činnosti, dejte svobodu, když chce dělat samo, i když to nebude dokonalé, a dělejte činnosti společně. Ukažte nenásilně dětem, jak se co dělá. Netlačte na pilu, jinak si dítě zprotiví činnost i vztah s vámi. A neberte jim vítr z plachet.

Viděli jste slavný český film *Rozmarné léto*? Malou, ale velmi důležitou roli v něm hraje Bohuš Záhorský, který přijde na produkci potulného kouzelníka Arnoštka v podání Jiřího Menzla právě v okamžiku, kdy kouzelník předvádí ve vzduchu chůzi po laně. Záhorský už z dálky volá: „Slezte dolů! (...) natlučete si (...) Nedělejte hlouposti a slezte dolů!“ Pak začne třást sloupkem, na kterém je lano upevněno. Arnoštek zavravorá, spadne z lana dolů a způsobí si úraz. „Tak vidíte, vždyť jsem vám to říkal,“ prohlásí Záhorský. To je jeden z výchovných stylů v praxi. Akorát bych k němu parafrázovala slova klasika: Tento způsob výchovy zdá se mi poněkud nešťastným.

Filmová scéna vzbuzuje smích, ale reálný život přináší tyto scény denně a zas tak úsměvné většinou nejsou. „*Nechod tam, uklouzneš!*“ „*Nelez nahoru, spadneš!*“ „*Polož ty nůžky, stříhneš se.*“ To jsou běžné pokyny, které děti slychají od dospělých. Nedávno mě rozesmál na sociální síti popis pěti minut na dětském hřišti od jednoho tatínka: „*Neječ – nejezdi na slunko – tam nechod – teď si hraj tady – málo se houpeš – nehoupej se tak moc – to je fuj – teď ne – nechceš si hrát? – hysterko, neumíš si hrát, jdeme domů – tam nelez – tohle nedokážeš – neběhej tak moc – proč tady tak stojíš – popros – takhle se neprosí.*“ To všechno rodiče říkají v dobré víře, že děti správně vychovávají, chrání je před úrazem, špatným zážitkem či nepříjemnou zkušeností... Ano, my dospělí vidíme dál než děti a umíme si domýšlet na základě zkušeností, jak by situace mohla dopadnout. Jako bychom věštili ze skleněné koule. Často ale dospělí věští neskutečné katastrofy i tam, kde nejsou a nebudou.

„V životě mě trápila spousta věcí, z nichž většina se nestala.“ (Mark Twain)

Mám známého, který má panickou hrůzu z jehly na šití. Zda to je z nějakého děsivého zážitku z dětství, netuší, ale strach tu je. Pokaždé, když jeho žena chtěla něco zašít a potáhla jehlu s nití, upozorňoval děti, které byly dva metry od mámy: „*Dávejte pozor, ať se nepíchnete.*“ Děti do chvíle, než je upozornil, aby dávaly pozor, o jehlu vůbec nejevily zájem a mámu nechaly v klidu šít. Po tátově upozornění většinou začaly zvědavě kolem mámy poskakovat. Buď přestala šít, anebo se jednou dokonce stalo, že se „katastrofa“ naplnila a máma píchla staršího syna, který k ní zvědavě přiskočil zezadu. Táta mohl konečně prohlásit: „*Vidíte, já jsem to říkal.*“ Po píchnutí (které bylo spíš symbolické) si ale syn pamatoval, že kolem mámy, která právě šije, se neposkakuje. Není totiž nad vlastní zkušenost.

„Nesnáším rozhledny. Nedělají mi dobře výšky. S hrůzou vystoupám na kostelní věž a s ještě větší hrůzou se dívám dolů. Třepou se mi nohy a zastavuje dech. Mám to od dětství a po mém zážitku, kdy jsem byla svědkem pádu z výšky s vážným úrazem, se můj strach ještě zdvojnásobil. Nechci ale, abych svůj strach přenášela na svoje děti. Bylo by nefér, aby si nemohly užít pohledu na krásnou krajinu, protože se máma bojí. A tak lezu s celou rodinou na věže i rozhledny. Když byl syn malý, bál se taky. Ale já ho podporovala. ‚Když se bojíš, zvládneme to spolu,‘ a bála jsem se víc než on. Na vrcholu věže, kde nebylo plné zábradlí, se mi udělalo mdlo a měla jsem chuť hystericky křičet na děti: ‚Běda vám, přibližovat se k zábradlí. Spadnete dolů! A zabijete se. Přitiskněte se ke zdi!‘ Naštěstí jsem si uvědomila, že bych v ten moment v dětech vzbuzovala strach a příště by třeba nahoru nešly. Ten strach byl můj. Proto jsem řekla: ‚Já mám strach. Já počkám tady u zdi a vy klidně běžte s tátou. Já se podívám z dálky.‘ A můj syn prohlásil: ‚Já se taky bojím, ale zkusím to s tátou.‘ Byla jsem ráda, že nepřevzal můj strach. Když po roce přijel ze školního výletu, první, co začal vyprávět, byl zážitek z kostelní věže: ‚Mami, já jsem vylezl až nahoru a díval jsem se dalekohledem a vůbec jsem se nebál.‘ Byla jsem ráda za něho. Já se bojím stále.“

Nenavádím rodiče, aby nechaly děti dělat nebezpečné věci! Jen upozorňuji na to, že **strach má velké oči a je potřeba zvážit, zda je situace reálně nebezpečná, nebo je to jen naše očekávání.** Očekávání, které může být mylné a které vzniká z našich prožitých zkušeností.

Jestliže máte z něčeho obavy, nepřenášejte je na svoje děti. Máme větší zkušenosti než děti a jsou situace, které jsou reálně nebezpečné, o těch řeč ale není. Když nás strach ochromí, dětem neumožníme prožít vlastní zkušenost. Jen v tom případě, když dítěti nepomáháme hned, se může postavit na vlastní nohy, jen tak se postaví, když vy u nich nebudete a budou sami za sebe.

Snažíme se někdy naše děti chránit, aby neprožily to, co bylo a je pro nás nepříjemné. Ale jednou natlučené koleno je mnohem větší zkušenost než stokrát vyřčená věta: „*Nelez tam, natlučeš si koleno.*“

„Polož ty nůžky, na to jsi ještě malá.“ „Dej mi ruku, nebo spadneš, na chůzi po schodech jsi ještě malý.“ „Já ti hrneček donesu, mohl bys jej rozbít, jsi na to ještě malý.“

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.