

ANITA MICHAJLUKOVÁ

ŠKOLÁK, KTERÝ SE V ŽIVOTĚ NEZTRATÍ

Jak vést děti k samostatnosti a odpovědnosti



Školák, který se v životě neztratí

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Anita Michajluková
Školák, který se v životě neztratí – 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**



**Školák,
který se
v životě
neztratí**

Mgr. Anita Michajluková



**Školák,
který se
v životě
neztratí**

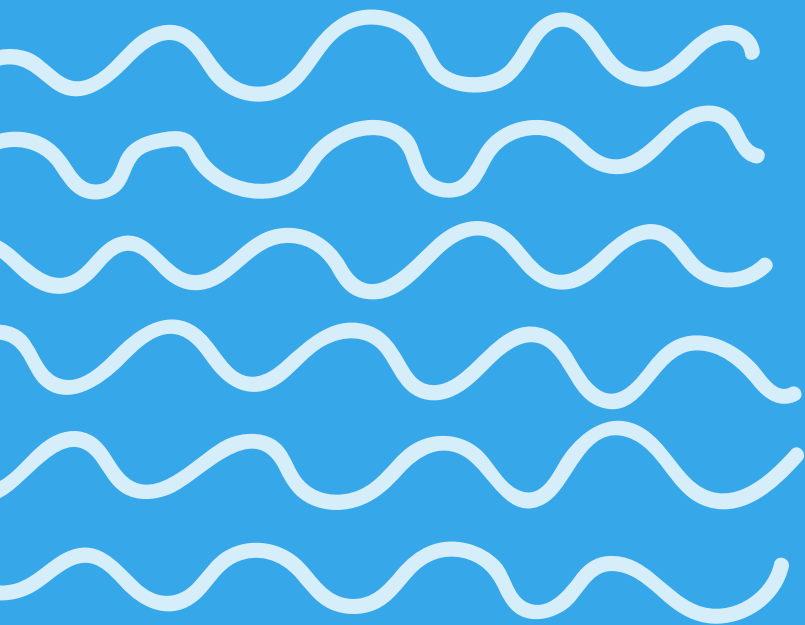
Jak vést děti k samostatnosti a odpovědnosti




OBSAH

Úvodem	11
Část první: Jak je to s tou odpovědností	17
Od miminka k zodpovědnosti za svůj život	18
Co obvykle stojí v cestě	20
Definice nepříjemné zkušenosti	21
Co se stane, když to dítěti ulehčujeme příliš	23
Co stojí rodičům obvykle v cestě, aby dítě nechali čelit nepříjemnostem	25
Proč je dobré, aby tím, kdo nepříjemnostem napomůže, byl rodič	30
Když je péče příliš	33
Co se děje, když jsem jako rodič zodpovědný moc a nenechám dítěti vlastní prostor	41
Odpovědnost za svůj život: vybava do života	53
Část druhá: Jaký jsem rodič?	59
Různorodost výchovných stylů	61
Dotazník stylu rodičovské výchovy	63
<i>Otázky</i>	65
<i>Tabulka pro vyhodnocení</i>	75
<i>Popis jednotlivých stylů</i>	76
<i>Vyhodnocení</i>	83
Jak je to s posloucháním?	86
Část třetí: Trestání ve výchově	91
Proč děti netrestat	92
<i>Jak trest funguje a co je na pozadí</i>	94

Část čtvrtá: Důsledky a odpovědnost za své zkušenosti a svůj život	101
Jak poznat, kdy je odpovědnost moje a kdy dítěte	102
Odpovědnost dítěte a důsledky	107
Část pátá: Práce s důsledky	113
Přirozené a předem oznámené důsledky	115
Jak postupovat při uplatňování důsledků	120
<i>Praktické příklady</i>	123
Individuální míra	126
Část šestá: Odpovědnost a důsledky v rámci školní docházky	133
Proč potřebujeme umět dělat, co nás nebaví, a jak to vznikne	136
Proč je období školní docházky ideální pro naučení se věcí, které nás nebaví	138
Co je čím odpovědnost v rámci školní docházky	139
<i>Odpovědnost rodiče</i>	140
<i>Odpovědnost školy</i>	151
<i>Odpovědnost žáka: dítěte</i>	153
Jak vytvářet podmínky vhodné k růstu dítěte	153
Nechat to na dítěti:	
co to znamená	155
<i>První třída</i>	156
<i>Jaké pomůcky využít</i>	157
<i>Dělání domácích úkolů</i>	161
Náprava, když něco není dobře nastavené	165
Příklady z praxe pro inspiraci	167
Pár slov na závěr	175
Poděkování	177
O mně	180





Úvodem

— Potřebu napsat svou druhou knížku jsem začala mít na jaře 2020, kdy propukla covidová pandemie. Zavřely se školy a rodiče byli najednou konfrontováni s tím, že na nich leží mnohem více povinností, než dokážou zvládat. Domácí výuka dětí, práce z domu, starost o domácnost a k tomu se každou chvílí ozývá: „Mami, já mám hlad!“ Někteří rodiče se během pár týdnů dostávali na pokraj svých sil. Občas jsem si pustila rádio a poslouchala rozhovory s odborníky na školu a učení. Rodiče volali do studia zoufalé otázky typu: „Jak ho mám přimět, aby udělal úkol?“ „Vůbec se nechce učit, pořád odbíhá, přece ho nemůžu přivázat k židli. Splnit zadání ale musíme!“

A tehdy jsem si uvědomila, že distanční výuka pouze zvýraznila zásadní problém, který sleduji již delší dobu: nefunkčně nastavený přístup rodičů ke svým dětem ve školním věku a ke škole vůbec. To, jak obrovsky je nejasné, co je čí odpovědnost. Co je odpovědnost rodiče směrem k dítěti? Co je odpovědnost dítěte v rámci jeho školní docházky? A co je odpovědností rodiče směrem ke škole?

Kolik rodičů se cítí zodpovědných za to, zda má jejich dítě hotový domácí úkol, s sebou všechny pomůcky nebo zda do výuky dorazilo včas! Bereme na svá bedra opravdu to, co je naše, anebo si přidáváme větší zátěž? Necháváme vůbec dítěti jeho díl, aby se poučilo z důsledků svých kroků?

Moje zkušenost z každodenní práce s rodiči a dětmi mě neustále přesvědčuje, že tomu tak často není. Že mnoho rodičů se snaží příliš a jejich děti zase málo. A že mnoha rodičům běží hlavou různé katastrofické scénáře, které je pak

přesvědčí o tom, že musí dítě ke splnění úkolu donutit i za cenu křiku, pláče, vztekání a zhoršování jejich vzájemného vztahu. Rodičům se totiž honí hlavou všechno možné a z jedné špatné známky či zapomenutého úkolu si domýšlejí, jak bude vypadat celý život jejich potomka. Začíná to velmi plíživě a postupně: „Co na to řekne paní učitelka, když nebude mít úkol? Dostane samé špatné známky a propadne! Co když ani tu základní školu neudělá, to bude mít život úplně v háji. Zůstane nám na krku a budeme ho nadosmrti žít!“ S takovou nelákavou vizí do budoucna už jiný scénář ani není možný: „Musím ho dokopat, aby ten úkol udělal, i když se vzteká!“ Jenomže dítě se pak opravdu vzteká, třeba i válí po zemi a dělá scény hodné Českého lva v kategorii nejlepší herec/herečka.

Velmi často také dítě zalže, že žádný úkol nedostalo. Když jich takhle neodevzdá už několik za sebou, volá paní učitelka a apeluje na rodiče, že na něj mají dohlédnout. Jenže dítě úkol dělat nechce, proto o tom lže. Jak ho k tomu máme my jako rodiče přimět?

Poznáváte se? Mnoho rodičů je v podobné situaci a cítí se jak mezi mlýnskými kameny. Na jedné straně dítě, které nechce plnit svoje povinnosti, na druhé straně tlak školy a vlastní katastrofické scénáře.

Čím víc rodiče na dítě tlačí a nutí ho do povinností, tím více se jejich vztahy zhoršují, dítě rodiče postupně odmítá a vzájemně jsou na sebe všichni protivní a naštvaní. A postupně, jak dítě vyrůstá, už leckdy ani nevyleze z pokoje a nechává se slyšet, že jen co to půjde, od těch hrozných rodičů se odstěhuje. A rodiče si kladou otázku: „Co jsme udělali špatně? Vždyť pro něj chceme jen to dobré a máme nejlepší úmysly. Chceme, aby byl v životě šťastný a měl vzdělání. Bez něj se nikam nedostane...“

Tuhle knihu píšu právě pro všechny tyto zoufalé rodiče, kteří si připadají zahnaní do kouta, jen nešťastně sledují, jak se jejich vztahy s dětmi zhoršují, a nevědí, jak všechno napravit.

Mám pro vás dobrou zprávu: Cesta ven existuje.

Opravdu, skutečně to jde, mít s dětmi dobré vztahy a zároveň je vést k tomu, aby plnily své povinnosti a dělaly i ty nezábavné věci, co se dělat musí. A není nutné je trestat, zakazovat mobil, počítač či kamarády, přesto je možné být svědkem toho, že si děti samy vyberou, že udělají svůj domácí úkol, i když se jim nechce. Že vyklidí myčku, uklidí si pokoj a odnesou z něj špinavé nádoby. Že s námi chtějí strávit společný večer, i když puberta klepe na dveře či v ní děti vězí až po uši.

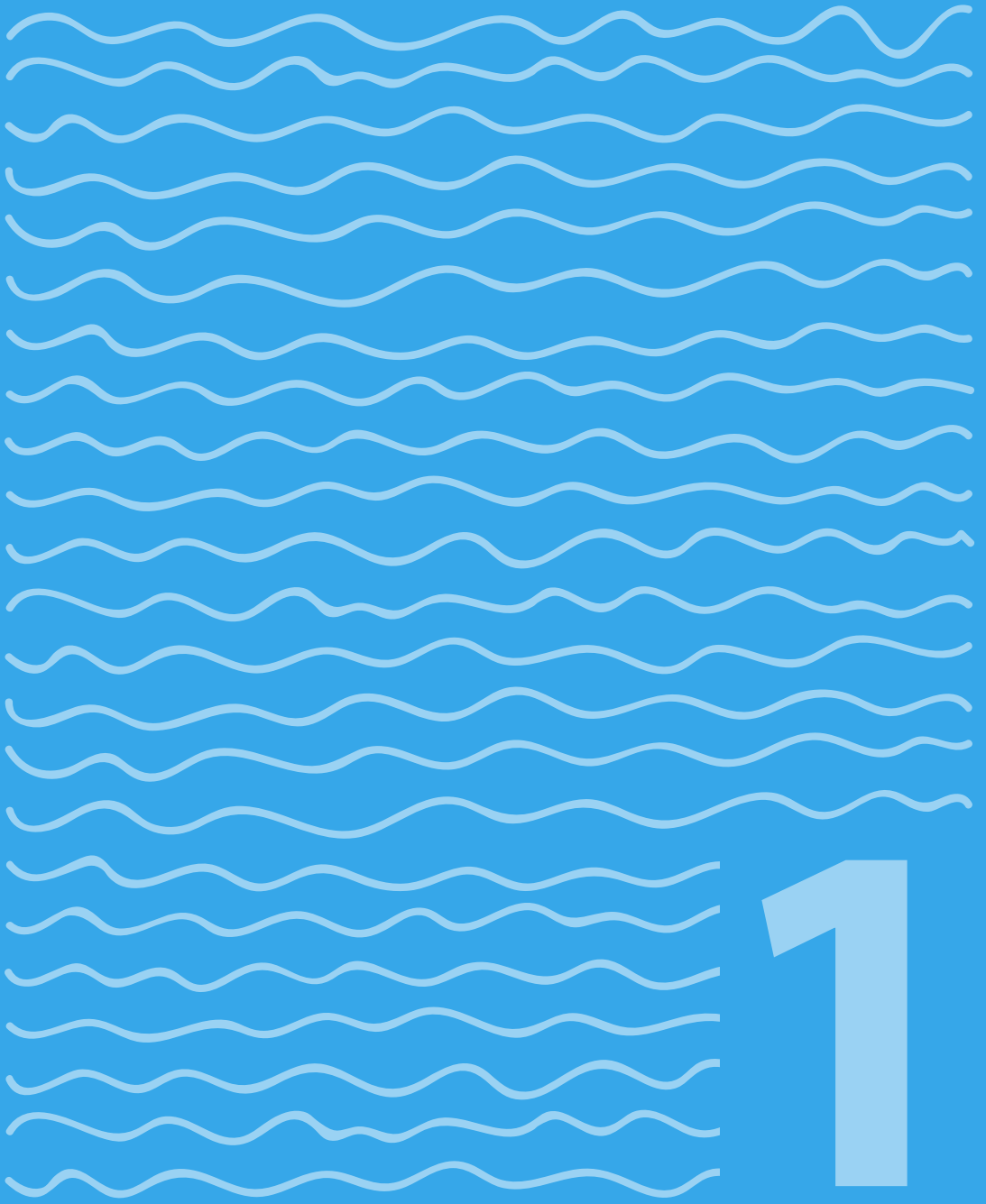
V knize píšu o tom, čím vztahy se svými dětmi vylepšujeme a čím je ničíme. O tom, proč není dobrý nápad děti trestat, ale že je naopak velmi žádoucí je vystavovat důsledkům jejich kroků. Bohužel právě tohle většina rodičů nedělá, čímž se připravuje o jeden z nejdůležitějších nástrojů, jak děti ovlivňovat a vychovávat. Často jen proto, že se bojí nechat své děti projít nepříjemnými zážitky, které jsou ale pouhým mávnutím motýlího křídla proti trablům, do nichž se mohou dostat v budoucnu, pokud jim jako rodiče ty přiměřeně nepříjemné zážitky „nedopřejeme“. Čím menší dítě je, tím menší „nepříjemno“ stačí k tomu, aby se mohlo učit ze své zkušenosti.

Co přesně znamená vystavovat děti důsledkům jejich činů? Pro lepší představu uvádím různé konkrétní situace, které se mnou rodiče řešili. Právě na nich si pak ukážeme, co dělat, abychom měli na děti takový vliv, jaký chceme mít. A také mnoho dalšího, například jak to udělat, abychom měli s dětmi dobrý vztah a dokázali je vybavit do života tak, aby na prahu dospělosti měli právě tolik odpovědnosti, kolik je pro ně akorát.









část první

JAK JE TO S TOUTO ODPOVĚDNOSTÍ

Od miminka k zodpovědnosti za svůj život

— Už když se dítě narodí, má svůj kousíček zodpovědnosti – už od narození se totiž o sebe musí umět postarat, říct si křikem, že má hlad, že chce pochovat, že ho něco tlačí, že má plnou plínku. Tento malinkatý kousíček zodpovědnosti se postupně zvětšuje, jak dítě roste.

A dítě se učí, jak se o ten zvětšující se kousek – svůj život – starat. Funguje to rovnovážně. Dítě si svůj prostor postupně přebírá a zároveň jej rodič pouští. Tento proces nikdy neprobíhá ideálně. Ne vždy si jako rodiče včas všimneme, že už je čas zase kus prostoru vyklidit a dítěti ho přenechat. A dítě se také málokdy ke své odpovědnosti nadšeně hlásí, protože je samozřejmě na první pohled pohodlnější, když se máma či táta postarají, když nemusí překonávat překážky a trable spojené třeba s učením.

Často se pak stává, že se rodič stará o dítě moc a prostor mu nenechává. Zdánlivě je to pro dítě pohodlnější, ale protože učit se zvládat svůj život je vnitřní potřeba a přirozený vnitřní motor růstu, o prostor pak s rodiči bojuje. To vede k různým konfliktům mezi dětmi a rodiči, k hádkám, rozladění a špatným náladám.

Dítě podvědomě vnímá, že mu rodič stojí v cestě, postupně ho tedy začne brát jako někoho, kdo je proti němu a je zdrojem potíží. Z mé praxe a zkušeností je jednou z nejčastějších příčin, proč se děti obracejí proti rodičům, právě nedostatek prostoru k vlastnímu růstu. Proto jsou pak drzé, odsekávají a neplní, co se jim řekne, vnímají rodiče jako narušitele, nesnášejí, když jim rodič říká, co mají dělat.