



**MILENA MIKULKOVÁ** (\*1963) pracuje jako sociální pedagog, zabývá se vztahovým a výchovným poradenstvím.

Jako poradce, trenér a kouč poskytuje lidem podporu v rozvoji jejich vlastních schopností a dovedností ke zvládnání různých životních situací.

V poradenské praxi, v lektorské činnosti a dalších aktivitách snoubí lidskost s odborností, teorii s praxí, písmenka s obrázky, vážnost s humorem.

Je vdaná a má tři dospělé syny.

**VZKAZ ČTENÁŘŮM:**

Tuto knihu jsem napsala proto, abych se se čtenáři podělila o několik jednoduchých a přirozených podnětů pro výchovu.

Chci podpořit:

- vaši vlastní moudrost pro výchovu vašich dětí,
- vaši sebedůvěru a odhodlání,
- vaši radost z rodičovství.

Věřím, že kresby Olgy Pazerini, renomované česko-slovenské karikaturistky, vystihují v odlehčené formě témata výchovy přetavená životní zkušeností nás obou.

Ať vám tato kniha pomůže k pozitivním změnám!

Milena Mikulková



Grada Publishing, a.s., U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
e-mail: obchod@grada.cz, www.grada.cz

ISBN 978-80-247-5606-6

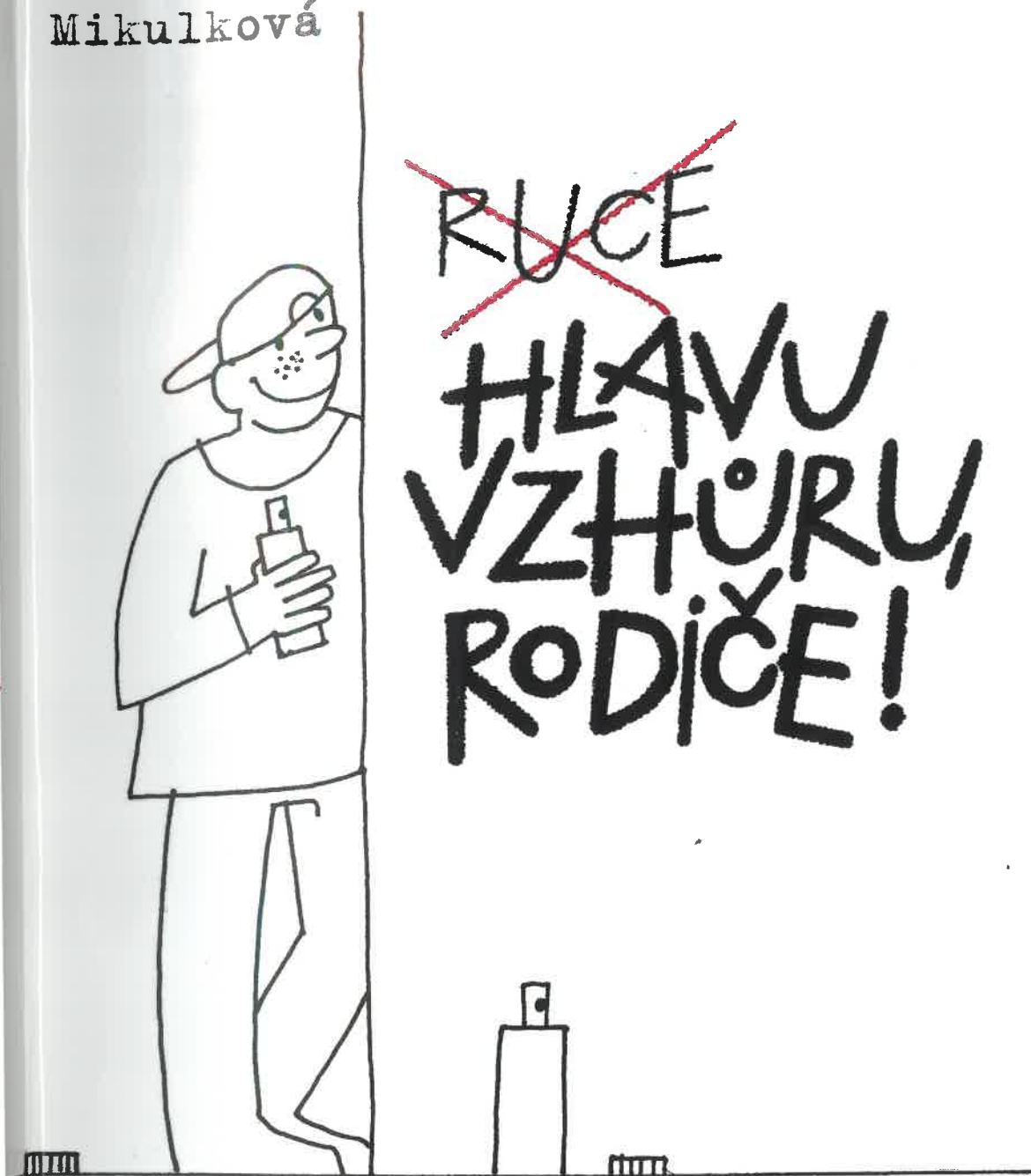


9 788024 756066

Milena  
Mikulková





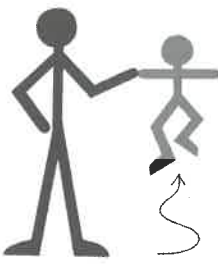
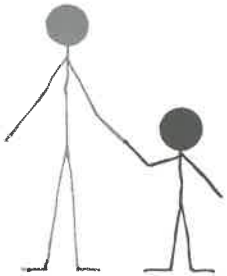
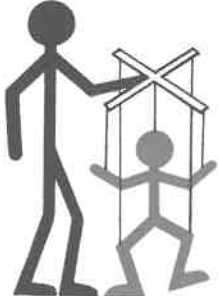
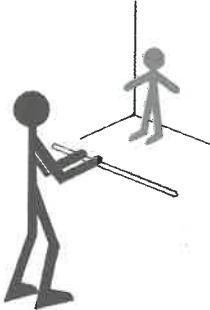




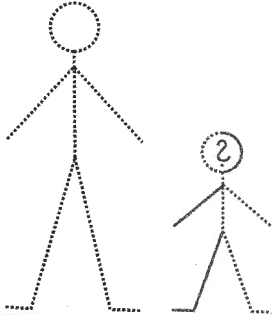

MILENA MIKULKOVÁ • ~~RUCE~~ HLAVU VZHŮRU, RODIČE!



Na výchovu  
SELSKÝM ROZUMEM



## Výchovné styly

		
1. výkonově orientovaný	2. znevýhodňující	3. přetěžující
		
4. převrácený	5. manipulativní	6. nátlakový
		
7. autoritářský	8. dětinský	9. podřídívý
		
10. ochranný	11. nepředvídatelný	12. demokratický

Těchto dvanáct výchovných přístupů postupně podrobněji rozebereme. Je více než jisté, že každý rodič kombinuje více výchovných stylů. Je také pravdou, že některý z nich upřednostňuje jako nosný, jako převažující. Jedná se tedy o styl ve smyslu podnebí – něco trvalého, převládajícího s občasnými proměnami počasí – situačními výchovnými přístupy.

## 1. výkonově orientovaný výchovný přístup



Žijeme v trvalém shonu. Promítám si ranní sprinty s dětmi do školky. Asi to také znáte. Budiček v šest hodin. Nervózní ráno. Úprkem za povinnostmi. Dětské nožky se sotva dotýkají země. Možná rychlé naložení do auta, start a kličkování v hustém ranním provozu. Bleskové přestrojení, letmé rozloučení a několikahodinové odloučení. Každý ve svém světě. Jinak to v dnešní době snad ani nejde. Ránem však den nekončí. Mateřská škola se stává místem prestiže. Která je nejlepší? Která dítěti a rodičům nabídne nejvíc? Totéž se týká i školy. Každodenní pracovní záprah. Dovolena dítěte v nedohlednu. Někdy zábavné vyučování, jindy nezáživná, několikahodinová nuda. Třeba jako na průměrné poradě. Vás baví sedět na poradě? Soustředíte se celou dobu? Jste ve střehu a schopni pružně a správně reagovat na nepředvídatelné otázky vedoucího? Někteří možná ano, jiní třeba ne.

Naše Erika je moc šikovná. Už od tří let chodí do mažoretek. Moc to chtěla, tak jsem ji přihlásila. Všechno bylo ok až do letošního roku. Postavila si hlavu, že už tam chodit nebude. Vozím ji na trénink, na závody. Nevím, co jí přeletělo přes nos. Tak jí to jde. Brzy se všechny sestavy naučí. Co s ní? Mám ji nutit?

Markéta, 34 let

Povinnostmi dětí ve škole a pro školu to ale nekončí. Poté je k dispozici nepřeberné množství kroužků a volnočasových aktivit. Volný čas je rozplánovaný na minuty. Včetně přesunů, přejezdů. Vytěžit maximum. Od malička. Co na to selský rozum? Je docela pravděpodobné, že dříve nebo později se budeme chtít takovému výchovnému vedení vzburit. Nestíháme růst. Nestíháme vnímat. Nestíháme vstřebávat. Nestíháme regenerovat. Ani velcí, ani malí. Prostě nestíháme žít. Jakoby diktát doby měl za cíl uštvat k smrti. Je to snad špatné mít jasný cíl a využívat možnosti? Ne, to určitě ne. Ale jsme opět u toho kouzelného slůvka – **přiměřeně. S mírou.**

Tento výchovný styl volí nejčastěji rodiče, kteří sami jedou ve stejném rytmu. Stoprocentní osobní výkon v zaměstnání. Pasivní odpočinek je ztrátou času. Výchovný styl motivovaný výkonem na první pohled vypadá hodně angažovaně. Cílevědomě. Ve prospěch dítěte a se zájmem o jeho rozvoj. Potud v pořádku, pokud se najde v tomto výchovném vedení místo na odpočinek. Ne jako něco navíc, ale jako přirozená součást životního rytmu. Vyváženost ve výkonu – aktivitě a pasivitě. Stovky dnešních rodičů propadli propagandě řízeného využívání volného času. Převálcování žebříčky a statistikami úspěšnosti se snaží pro sebe i pro své děti připravit výživný bohatý program. Pokud je prostrídáný spontánními aktivitami, možností vystoupit ze zbesilého tempa a zastavit se, pak je vše v pořádku. Pokud nelze vypadnout z tempa, je to cesta k vyhoření. V kolika letech dítěte? Těžko říct. Děti začnou vysílat signály přetížení. Začnou odmítat poslušnost. Zvolí různé úniky – nemoc, výmluvy.

## Co dobrého přináší výkonově orientovaný výchovný přístup?

Moje žena je mistr v přidávání. Jakmile zjistí, že zbývá ještě nějaká chvilka času, okamžitě vymyslí, co by ještě šlo zvládnout. Ráno má odjízď do práce o půl sedmé. Ještě v šest neváhá

vytáhnout prkno a začne žehlit, protože jí zbývá 13 minut času do odchodu z domu. A dětem nařídí odnášet sklenice do sklepa, když je ještě tolik času! Na nádraží jsou za 15 minut. A lístek na vlak přece už mají!

Vítek, 48 let

Charakteristické výroky **POSPĚŠ SI! SNAŽ SE! DĚLEJ!** se stávají vnitřním motorem takto vychovávaných dětí. Vnitřní pohaněče jakoby se zabudovaly do jejich osobnosti. I když mohou vypnout, nějak to nejde. Samy sobě určují tempo a cíle. Na jednu stranu jsou připraveni do života podávat nadlidské výkony. Obejdou se bez vnějších pobídek. Umí samy sebe vyhecovat k neuvěřitelným výkonům. Obsáhnou širokou paletu činností. Pracují rychle a převážně přesně. Snadno se nadchnou pro nové cíle. Pokud jde o zaměstnance, jsou k nezaplacení. Takoví jedinci jsou schopni se obětovat pro dosažení cíle i na úkor svých zájmů, zdraví, ba i rodiny. Děti kopírující rodiče začnou velmi záhy používat slova: *nestíhám, mám toho moc, až jindy!*

### V čem je výkonově orientované výchovné vedení pro děti náročné?

*Spěch překrývá prázdnotu a prázdnota nutí ke spěchu.*

Přestože mohou takto vedené děti podávat skvělé výkony na všechny strany jak v dětství, tak v dospělosti, platí za to příliš velkou cenu. Jedna negativní stránka souvisí s podmiňovanou osobní hodnotou: *mám cenu, jen když jsem aktivní, činný, výkonný.* Druhou odvrácenou tváří tohoto výchovného přístupu je omezená schopnost se radovat. Jen tak. Nezávisle na úspěchu. Těšit se a prožívat radost delší dobu. Vychutnat si ji. Pohrát si. Třeba i s příchutí dosaženého cíle. Zastavení se vypadá pro tento typ rodičovského vedení jako ohrožení, ztrátu tempa nebo příležitosti. Nejčastějším zaklínadlem je: *Není čas! To musíme zvládnout! Máme toho moc! Nevím, kde mi hlava stojí! Musíme ještě stihnout to i to!* Pro děti mají rodiče v rejstříku nejčastěji výroky: *Vydrž! Už jenom kousek! Za chvíli to máme! Nemáš co dělat? Tak udělej to a to... Co by druzí za to dali, kdyby mohli... to, co my.* Trvale nadprůměrný výkon, všudypřítomný spěch, letmé vnímání vyčerpává rezervoár sil. Ani dospělí, ani děti nestíhají regenerovat. O to více hrozí vyhoření. Jak rodičům, tak dětem. Může se objevit opačný extrém – letargie, nezájem, apatie. Odmítání. Možná toho máte na starosti opravdu hodně. Možná všechny své pracovní aktivity podřizujete zajištění rodiny. To je chvályhodné. Jste spolu. Spěcháte ruku v ruce. Vy, i vaše děti, máte cíl. To je také pozitivní. Jediné, co se potřebujete naučit, respektive co potřebují vaše děti zakusit, je vyváženost. Soulad mezi výdejem a příjmem. To je vše.

### Co s tím?

*Je těžké najít míru v dobrém.*

Možná podléháte tyranii času. Možná jste přesvědčení, že jinak to nejde. Mám pro vás jednu dobrou zprávu! Když se na chvíli zastavíte, získáte víc, než ztratíte. Naplánujte si ve svém nabitém diáři pravidelné zastavení jako součást svého rytmu. Začněte tím, že si vymezíte každý den třeba 15 minut. A poctivě tento úkol plňte. Stejně svědomitě jako jakoukoliv další povinnost. Zvolte si nicnedělání nebo zkrátka něco, co máte rádi. I kdybyste s dětmi leželi na koberci jenom tak. Plácali nesmysly. Nebo dávali hádanky. Nebo jenom mlčeli. Postupně můžete přidat i sdílení. To znamená pootvěření svých prožitků někomu jinému. Takto strávené chvíle s dětmi se vám bohatě vrátí. Budete vědět, kdo s vámi žije, co prožívá, po čem touží a čeho už má dost. Ve spěchu tato slova zaniknou a to je škoda. Dovolte si společně zažívat úspěch i neúspěch a poskytovat konzistentní přijímající postoj nezávislý na výkonu. Naučte se dítěti dodávat odvahu.

## 2. Znevýhodňující výchovný přístup



*Hodnotu má to, čemu věnujeme čas. Čas jsme ochotni věnovat tomu, co má pro nás hodnotu.*

Dlouho jsem hledala slova, která by vystihla podstatu tohoto výchovného přístupu. Zanedbávající? Přehlížející? Znevýhodňující? Znehodnocující? Nevím. Žel, poznala jsem ho na vlastní kůži. Jako dítě i jako rodič. Jako dítě milované svými rodiči. I jako matka milující své syny. V čem je ten zádrhel? Jak to, že tento výchovný styl je jedním z nejčastějších rodičovských výchovných přístupů?

Je poplatný době, ve které žijeme. Roztržení rodiny na atomy. Nesnadné hledání souladu prostorového i časového. Nedostizný rodič. Je možná příliš poctivý, příliš zodpovědný, příliš pracovitý. Nebo prostě přetížený. Víme, že máme povinnost vůči dětem, registrujeme je, i jejich potřeby. Na druhé straně je nekompromisní požadavek zaměstnavatele, který nás chce celé. Nebo častá kombinace u mužů i žen – více pracovních úvazků, aby bylo možné splácet hypotéku. Doma je rodina. Čeká. Zpočátku trpělivě, pak roste nespokojenost a výčitky. *Nemáš na nás čas! My jsme až na posledním místě.* Obě strany chtějí své. Tahají se o chudáka rodiče i pracovníka v jedné osobě. Takoví lidé jsou opravdu na roztrhání. Chronické přetížení. Snaha všem vyhovět. Co nebo koho si vybrat? Je vůbec na výběr?

*Nevím, jak to mám všechno skloubit. Co mám teda dělat? Musela bych se rozčtvrtit, abych všechno obsáhla. Do práce chodit musím. O děti se starám. Mají navařeno, vypráno, je uklizeno. Do toho potřebuji péči ještě moji rodiče. Copak je toho málo?*

Zdena, 37let

Když demonstruji tuto ukázkou, je zajímavé sledovat pocity zúčastněných. Představte si, že stojíte v této pozici. Jako rodič. Účastníci zpravidla cítí obrovský neklid. Vědí, že musí. Na obě strany. Naplno. Nejčastěji zapomínají na sebe. Obětují se. Hledají způsoby, jak všechny uspokojit. Nezřídka za cenu jakéhosi rozpolcení uvnitř. Hlava pracuje pro šéfa a přitom myslí na to, jestli je desetiletý syn s horečkou doma v pořádku. Kdyby něco, má telefon. Selský rozum říká, měla bych být doma s ním. Ale nejde to. Bojím se o místo, o práci. Nemohu si to dovolit.

Nebo si zkuste v této pozici stoupnout za roli dítěte. Stojíte za svým rodičem, tátou nebo mámou. Chcete být s nimi v kontaktu. Nejde to. Jsou zaměstnání, příliš zaměstnání něčím jiným. A vám nezbývá, než se dívat na jejich záda. Možná lidová moudrost už dávno pojmenovala, o co v emoční rovině jde. *Znáte? Otočil se ke mně zády, ukázal mi záda, nechal mne za zády, vlez mi na záda, ani se ke mně neotočí.* Dívat se někomu na záda znamená, že pro něj nemám hodnotu. Je něco důležitějšího. Atraktivnějšího. Hodnotnějšího. Je to něco jiného nebo někdo jiný než já.

Děti jsou vynalézavé. Vědí, co chtějí. Hledají, jak toho dosáhnout. Každé dítě má své strategie. Když se mu osvědčí, využívá je. Když se neosvědčí, hledá nové. Mnohdy nevědomě, někdy i vědomě.

Cílem dítěte je obrátit pozornost rodiče k sobě. Zjistit, jestli vůbec a jak moc je pro rodiče důležité. Porovnat. Ověřit. Je několik možností, jak se dítě s tímto výchovným přístupem vyrovná. To nejsnazší a nejčastěji používané dětmi je pláč, řeč, činnost. Zkouší, co na rodiče platí. Třeba na mámu něco jiného než na tátu.

Jaké myšlenky se takovým dětem honí hlavou? *O pozornost se musím postarat já, jinak si mne nevsímnou. Stejně nikoho nezajímám, vytvořím si vlastní svět, kam nikoho nepustím. Co ještě musím udělat, abych se zalíbil?*

Některé děti zmnoží své aktivity a snaží se dostat před rodiče. Předběhnout ho. Být rychlejší, lepší. Svými výkony, úspěchy, dobrým prospěchem. A zaneprázdněný rodič si mnohdy falešně vyloží tento signál – dítě je v pohodě, všechno zvládá, vše je v pořádku, mohu se svému poslání v klidu věnovat dál. Někdy to dítě vydrží dlouho. Jindy rezignuje a jakoby z nepochopitelných důvodů se zhorší. Začne lajdat. Proč? Protože se jeho snaha nesetkala s odpovídající reakcí.

Jindy zvolí hlasové či zvukové nástroje. Kňourá. Fňuká. Pláče. Rozmazluje se. Používá vulgární slova. Vyčítá. Stěžuje si. Žadoní. Zlobí. Křičí. Je nepřeborné množství hlasových projevů, kterým nelze uniknout. Rodič nějak určitě zareaguje. Jak? Zase je několik možností. Nejčastěji okřikne. Vyhubuje. Vše na dálku, neboť není čas. Je-li vulgarita příčinou získání pozornosti rodiče, tak proč by se tohoto mocného nástroje vzdávalo? Jestli fňuká, přemlouvá a vynucuje si něco a na rodiče to platí, proč by nefňukalo?

Ze zkušenosti však mohu doložit, že taková *otočení rodičů* jsou spíše krátkodobá. Převážně s negativní emocí – nervozitou, zlostí nebo odporem. I rodič má své strategie, jak dítě utišit. Také hledá. Nabídne dudlík. Nabídne hračku. Později nabídne mobil. Kdyby náhodou dítě něco nutně potřebovalo, tak může zavolat. Někdy ani to nestačí. Tak se volí dražší uklidňovadla, náhražky. A dítě, protože nedosáhlo svého cíle – být důležité pro svého rodiče víc než cokoli jiného, přechází ze zvuků do činů. Vzteká se. Zlobí. Kope. Rozbílí věci. Hází s sebou na zem. Má průšvihy ve škole. Utíká z domu. S jakou odezvou se setká? S různou. Někdy jen zlostné předhození vyšší moci. Jindy domlouvání a promluvy do duše. Nebo zvýšená kontrola. Nežádka přijde na hrubý pytel hrubá záplata. Válka mezi rodičem a dítětem. Trestry udílené vzájemně. Další reakcí může být uzavření dítěte do svého světa. Tam, kde si vytvoří fantazijní prostředí. Je samo se sebou. Nikoho a nic nepotřebuje, vystačí si. Nebo naopak najde lidi, kteří ho berou. Kterým na něm záleží. *Být členem nějaké party znamená, že se mnou počítají. Jsem pro ně důležitý. Mají na mě čas.*

Ale dítě má ještě několik tajných zbraní. Sáhne po manipulaci pocitem viny. To, co téměř vždy zabere, je nemoc. Zoufalé dítě si umí vyrobit bolest břicha, záchvatovitý kašel, zvýšenou teplotu. Další a další psychosomatická onemocnění, která upozorňují na psychickou nepohodu dítěte. Čím úpornější onemocnění, tím větší předpoklad, že rodič zareaguje podle očekávání dítěte. Otočí se. Začne ho vnímat. Začne se mu věnovat. V tento okamžik není na světě nic důležitějšího. Dítě dosáhlo svého. Pokud to takto funguje, bylo by samo proti sobě, kdyby se uzdravilo. Kdyby bylo bez potíží, je dost možné, že by se rodič zase vzdálil nebo odvrátil. Ověřilo si svoji účinnou zbraň a tu bude používat, tu bude vylepšovat.

V tomto okamžiku to vypadá, že dítě takové chování vědomě plánuje a reguluje. Nejsm toho názoru. To, co vnímá velmi intenzivně, je pocit hodnoty, či nehodnoty. Pociťte důležitosti, či nedůležitosti. A jeho obrana, nevědomé mechanismy, spouští spousty reakcí, které jsou mimo volní vlastnosti dítěte.

*Přiznám se, že toto je výchovný styl, který jsem léta používala. Ve své profesi jsem cítila odpovědnost za celé lidstvo a ještě kousek vesmíru okolo. Přednášela jsem rodičům od Šumavy k Tatrám, jak se věnovat dětem. Jednou jsem si zapomněla vypnout telefon a zazvonil v průběhu přednášky. Na telefonu číslo domácí pevné linky. Tři synové, rošťáci, sami doma. S hrůzou jsem hovor přijala a na druhé straně se ozval hlas nejstaršího syna. „Mami, kdy už konečně přijedeš! Proč jim vykládáš něco, co sama neděláš! My tě chceme taky!“ Ufff! Silná káva. Měla jsem skutečně dobrý úmysl. Veřejnost nasávala téma výchovné styly a já jsem měla pocit, že mám co předat. Ale v tom okamžiku jsem porozuměla, jaký má dopad rodič otočený zády. Jak se cítí moje děti. Co ode mne čekají. Co jim dlužím. Dlužila jsem jim hodnotu. Minimálně takovou, jakou jsem dávala svým posluchačům.*

### ■ Jaké jsou stinné stránky znevýhodňujícího výchovného přístupu?

Věnovala jsem se jim v předchozí stati. Tím nejzásadnějším je pocit nedostatečnosti, nehodnoty dítěte. Pocity méněcennosti. Potřeba zavděčovat se. Srovnávání. Možná kázeňské problémy. Případně zbytečné poutání pozornosti od neškodných až po sebeubližujících. Možná omezená schopnost důvěřovat ostatním. Věřit jejich projevům přijetí. Někdy i izolace a uzavření se do vlastního světa a omezení komunikace. Spíše jako důsledek tohoto přístupu se může jevit sobectví, přílišné zdůrazňování vlastních zájmů. Pravděpodobně vychází z přesvědčení: *když jsem nemohl dostat pozornost a nasycení tehdy, kdy jsem měl nárok a právo, musím si to vše pro sebe zajistit sám bez ohledu na ostatní.* Tady bych spatřovala i podstatu žárlivosti. *S někým, kdo mi měl patřit (myšleno rodiče), jsem se musel vždycky dělit s ostatními. A to už nedopustím.*

*Matěj je studentem třetího ročníku elitního gymnázia. Premiant. Úspěšný student. Jeho rodiče spolu nežijí. Otec pracuje na vysokém postu v nadnárodní společnosti, matka vede vlastní společnost. Oba jsou hodně pracovně vytíženi. Matěj je neuvěřitelně samostatný. Otec mu platí byt. Má k dispozici jedno z jeho aut. Kdykoliv potřebuje nebo chce. V rozhovoru s Matějem vnímám jeho třináctou komnatu. Matěj ji dokonce pootevřel sám. „Někdy je mi líto, že na mě naši nemají čas. Vím, že mají hrozně moc práce. Vždycky se mě ptají jenom, jak se mi daří ve škole. Teď jsem se rozešel s holkou, docela mě to sebralo a neměl jsem nikoho, kdo by se mnou byl. Já bych po nich ani nic nechtěl, jenom jsem nechtěl být sám.“*

Existuje poněkud drsnější varianta tohoto rodičovského přístupu. Zanedbávající rodič. Těžký kalibr. Slova, ze kterých jde mráz po zádech. Možná máme se slovem zanedbávání spojeno rodičovské selhání. Děti ponechané ve špíně, hladové, bez naplnění základních potřeb. To je jeden z typů zanedbávání. Paradoxně jsou tyto děti neuvěřitelně životaschopné.

V konečném důsledku je však ve zmíněném výchovném stylu docela jedno, zda je nejdůležitějším v životě rodiče práce nebo hrací automaty či přátelé. Vliv na hodnotu dítěte to má skoro stejný – je něco důležitějšího než já.

### ■ Co dobrého přináší znevýhodňující výchovný přístup dětem?

Hlavu vzhůru, rodiče! Ačkoli to vypadá v popisu dost hrůzostrašně, chci vás uklidnit. Děti to přežijí. Rozhodně si poradí. A zase z toho vyvážnou s různou zkušeností. Třeba se naučí spoléhat více samy na sebe. Naučí se samostatnosti. Tvořivosti. Cílevědomosti. Trpělivosti. Naučí se strategicky myslet. Nevzdávat se. To je ta pozitivní stránka tohoto výchovného stylu.

### ■ Co obtížného přináší znevýhodňující výchovný přístup dětem?

Asi tušíte, že v tomto výchovném stylu má nejhorší dopad **snížená sebehodnota**. *Jak to, že nestojím rodiči za to, aby se mnou zabýval? Co ještě mám udělat, abych byl pro něho dostatečně dobrý?* Devalvace vnímání a cítění. Obdobně má negativní vliv i **síla náhražek**. *Když nemohu dostat to, co potřebuji, budu muset přijmout a aspoň na chvíli se spokojit s tím, co se nabízí. Když nemohu být, chci alespoň mít!* Spokojit se s náhražkou do života znamená pociťovat trvale nespokojenost, nenasyčenost. Prázdnotu. Jeví se jako nevděčné. Jakoby nic z toho, co jim poskytujeme, nebylo dost dobré. Množení věcí a benefitů velmi často souvisí s mírou pocitů viny rodičů. Děti toho opravdu nepotřebují mnoho, potřebují to zásadní, a to jsme my, rodiče.

### ■ Co s tím?

Základní otázkou je **stanovení priorit. Skloubení nezbytných povinností**. Zvažte, zda všechny služby pro okolí jsou nezbytné. Možná máte potíží vymezit se a říkat NE. Možná je ve vás menší nebo větší kus zavděčovače, který potřebuje, aby ho všichni brali a měli rádi. Možná zvládáte

všechno a jenom děti to nechápou. Možná vás pohltila práce víc, než byste sami chtěli, a nevíte, jak z toho ven. Anebo jste v zasetí něčeho, co je silnější než vy. Alkohol, hrací automaty, facebook, kamarádi. Milenec, milenka. Nevím. Pokud jste k sobě pravdiví, určitě na to přijdete.

Jestliže zjistíte, že něco z výše uvedeného je vaše a omezuje to souznění v rodině, máte možnost to změnit. **Mějte odvalu říct NE druhým a ANO svým blízkým.** Pokud jsou povinnosti nezbytné, a není vyhnutí, **naplánujte si s dítětem, kdy si pro sebe uděláte čas a dodržte to.** *Jsem tu jenom pro tebe. Celý. Nikam neunikám.* I kdybyste měli jenom sedět spolu v jedné místnosti. Nebo se zajímejte o to, co se mu podařilo v minulých dnech, z čeho má radost a co by potřeboval jinak. Zkuste někdy přehlédnout problémy, potíže – pokud by měly být jediným tématem konverzace, dítě vám je rádo vyrobí. Ať máte o čem mluvit.

Má neuvěřitelnou sílu, když si čas od času dovolíte někomu v přítomnosti vašeho dítěte říct: *NE, v tomto čase, termínu mám něco důležitého a nejde to přeložit. Mám nějakou důležitou akci s mým synem, dcerou, dětmi.* Byť by to bylo pouštění draka s šestiletým synem. Takové chování rodiče maže *předěslá provinění* a nedostatek zájmu.

Dostanou-li děti **denně alespoň deset minut soustředěné pozornosti**, kdy mají své rodiče jenom samy pro sebe, ušetří se tím mnoho strádání. Obou stran.

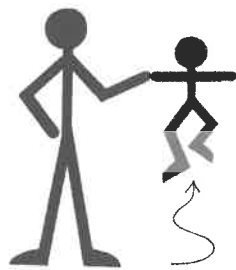
Můžete je **přizvat ke společným činnostem**, zájmovým nebo i povinnostem – vaření, plánování, pomoci. S mírou, s ohledem.

Když se vám jeví, že dítě svými problémy manifestuje touhu po vás, můžete mu nabídnout toto pojmenování. *Máš pocit, že se věnuju práci, druhým víc než tobě? Zlobíš se na mě, že se zajímám o druhé víc než o tebe?* Buď má dítě odvalu a odpoví pravdivě, nebo mlčí, nebo nepotvrdí. Pak můžete dodat svůj pocit. *Sama cítím, že se ti chci věnovat víc, a hledám, jak všechno dobře zorganizovat. Co bys řekl/a...*

Při kontaktu s vámi, při vítání i loučení chtějí děti cítit **přiměřenou vřelost a zájem**. Chtějí slyšet, co na nich oceňujete. Chtějí vědět, co pro vás znamenají, jakou mají hodnotu. V pozitivně laděné pozornosti. Možná ani ne tak ve slovech, jako ve vyhrazeném čase. Stále více v naší společnosti platí úvodní citát – **hodnotu má to, čemu věnujeme čas. Čas věnujeme tomu, co má pro nás hodnotu.** Byť je to zaměstnání, které potřebujeme nebo musíme mít k přežití.

Umíte vyjadřovat ocenění? Jak dodávání odvahy, tak vyjadřování náklonnosti či ocenění je věnována samostatná kapitola o komunikaci s dětmi.

### 3. přetěžující výchovný přístup



*Dcera Veronika je skvělá. Ona je snad jediná, která mě chápe. Ví, jak to mám těžké. Je jí teprve jedenáct a je tak rozumná. Jsme jak sestry, a ne jak matka a dcera. Všechno probíráme spolu. Nemáme před sebou žádné tajnosti.*

*Helena, 42 let*

Skoro všichni toužíme po chápajících dětech. Bylo by to krásné. Proč ne? Vždyť to je snad i cíl výchovy! Vychovat pozorné, uvědomělé, samostatné jedince, ano, takto to skoro všichni chceme! Ruku na srdce, komu z nás by nedělalo dobře, když najde milujícího, důvěryhodného společníka, kamaráda, ochránce, rádce či zpovědníka? Škoda jen, že je to zrovna naše dítě.

Když modelujeme s klienty nebo účastníky semináře tento výchovný přístup, máme trochu problém. Zatím se nenašel nikdo, kdo by uměl viset ve vzduchu jen tak, levitovat. Pro znázornění využívám buď velký gymnastický míč, nebo jiné nestabilní podloží. A jenom slovně pobízím k odmyšlení této pomůcky. Zkrátka nic tam není. Vakuum. Prázdno. Zkušenosti z praxe

s rodinami, u kterých převažuje tento výchovný přístup, přináší neuvěřitelné množství takto zaháčkovaných dětí. Často v problematickém manželství či partnerství rodičů, v rozvodové či porozvodové situaci. Z lásky k rodičům. Protože... potřebují své rodiče vidět spokojené. Až příliš často se setkávám s malými rytíři, kteří slibují věrnost své opuštěné mamince: *mami, já tě nikdy neopustím!* S mladými dívkami, které pochopily, že jejich máma potřebuje v dané situaci podporu, a nabídnou ji ony. Nebo že táta zůstal sám. Dětem není jedno, že se trápí. Stanou se jeho komplicem. Jeho ošetřovatelem. Donátorem citů a hodnoty. To vše z jednoho prostého důvodu, že **děti potřebují své rodiče vidět spokojené.**

Společným jmenovatelem všech případů přetěžujícího výchovného přístupu je **předčasné přetížení**. O to je to záladnější, že se angažovanost dítěte jeví jako společensky žádoucí. Rozumná. Chvályhodná. Tyto děti jsou příjemnými společníky dospělých. Mezi vrstevníky mohou na jedné straně vystupovat spíše jako zralejší, poučenější, moudřejší. Jako malí dospělí. Co je častější, a dle mé zkušenosti z přímé práce s žáky převažující, je opak. Ve školním prostředí jakoby tyto děti svlékly oteže, setřepaly zatěžující roli z domova a stávají se neřízenými střelami. Opilými volností a svobodou. Kázeňské problémy, školní prospěch, konflikty s učiteli – to je jen malá daň za uvolnění z přetížení.

*Jirka, žák sedmého ročníku, je výchovně náročné dítě. Neváhám použít i označení grázl. Jsou s ním problémy ve výuce. Ublížíje spolužákům. Zkrátka, problémový žák. U části třídy je oblíbeným rebellem, hrdinou, u jiných zase ne. „Je trapný“, říkají. „Chová se nemožně. Nebavím se s ním“, doplňují další. Řeším s ním jeho agresivní chování a záškoláctví. Když máme možnost spolu hovořit, dozvídám se něco málo z jeho soukromí. Bydlí jenom s mámou. Je to vzdělaná, vysoce postavená žena. Hledá sílu podělit se o své velké tajemství. Váhá. Prověřuje spolehlivost dospělých, v této chvíli reprezentovaných mnou. „Máma pije. Hodně pije!“ říká pološeptem ve výdechu. „Nejméně jednou za týden tak moc, že není schopna stát. Někdy ji musím doma zamknout. Pak se ale nemůžu ve škole soustředit, protože mám o ni strach. Co kdyby třeba skočila z okna, když doma na pití nic nenajde? Občas ani nemůžu jít do školy, musím ji hlídat. Ale o tom nikdo nesmí vědět, protože ona má na světě už jenom mě.. Kdybych od ní šel k tátovi, něco si udělá. Život by pro ni ztratil smysl. Já už to nějak vydržím, za chvílku mi bude patnáct. Pak uvidíme.“ Kdo vlastně přede mnou sedí? Grázl? Zoufalec? Obojí. Jen těžko oddělitelné.*

Podobných příběhů slyším desítky, možná by to šlo počítat na stovky. Přetížené děti. Děti, které obětují svoje bezstarostné dětství, aby mohly vidět své rodiče spokojené. Nemusí v tom být zrovna alkohol, ale jakékoliv jiné trápení. Zpravidla se však týká neuspokojivých partnerských vztahů rodičů. Již zmiňovaná teorie mezer v rolích dětí instinktivně nutí zaujmout pozici, která rodičům prospěje. Protože je milují. Navzdory všemu.

Pokud sledujete zblízka situaci ve školách, dovoluji si vyslovit jednu hypotézu. **Škola se stala místem, kam si děti chodí odpočinout. Od rodiny. Od problémů.** Samotná školní činnost, vzdělávání, jde stranou. Chybí síla. Chybí motivace. Schází chuť dívat se do budoucna. Někdy se život smrskne na tady a teď. Přežít. Užít si. Pokud si nedáme tu práci věnovat pozornost příčinám zvýšené nekázně dětí ve školách, zacyklí se v negativním vzorci chování. Pouhá represe jenom posílí již tak narušený kontakt s dospělými a obraz o dospělosti. Tyto děti mají problém s respektem vůči autoritám, protože mají zkušenost, že mají navrch. Jsou respektovanou autoritou dokonce i pro své rodiče. Rodiče u nich hledají útočiště, pochopení a porozumění. Hledají své potvrzení. Když jsou pak rodiče předvoláni do školy k řešení problémů jejich dítěte, jen stěží věří tomu, že se mluví o jejich dítěti. Doma je úplně jiný. Takové děti dostávají pocit všemocnosti, pověření k nadvládě. Pak podřízení se řádu, pokynům učitele nebo jiných dospělých není možné.

Jsou naučeni, že jsou dospělému partnerem. Jsou rovnoprávní. *Tvoje práva soupeří s mými právy. Tvoje zodpovědnost bojuje s mojí prověřenou zodpovědností za dospělé. Kdo vyhraje?*

#### Jaké negativní dopady na děti může mít přetěžující výchovný styl?

Nejčastější dopady už jsem popsala výše. Konflikty s autoritami. Manifestace neohroženosti. Drzost. Nebo naopak chápat vstřícnost nepřiměřeně věku a roli dítěte.

To, co je však z mého pohledu naprosto zásadní, je **ztráta dětství**. Bezstarostného. Oddaného. Bezpečného. Děti ve své lásce k rodiči rezignují na své potřeby. Na svoji roli. Musí rychle dospět. Je jedno, jestli jsou jim čtyři roky nebo dvanáct či šestnáct. Přestaly být dětmi. Pro své rodiče se staly partnery. Jejich povinností je být velkými. Být oporou. Nezávidka však tyto děti svoji roli velkých nějakou dobu vydrží. A pak se zřítí. Spadnou. To *nic pod nimi* (přeskočená fáze dětství) je nechá propadnout níže, než se nachází jejich postupně zrající vrstevníci. Dost často slyším nářky rodičů: *takový to byl rozumný kluk. Já nechápu, co se s ním stalo. Vždycky jsme si rozuměli. Mohla jsem s ním cokoli řešit. Vždycky si věděl rady. A teď tohle?* Trvalé přetížení se nedá vydržet navěky. Jednou i nejpevnější lano přetížáním praskne. Budou chtít dohnat ztracené dětství. Rozmanitým způsobem. Utíkat do nevědomí? Platit za hru? Volit lehkovážnost?

#### Co dobrého může přetěžující výchovný přístup dětem přinést?

Jak už jsem předeslala, každý výchovný přístup přináší i něco pozitivního do života dětí. Něco, co jim může v budoucnu přijít vhod. Děti se naučí vidět život realisticky. Velmi brzy. Umí to s dospělými. Mají odvalu. Jsou statečné. Nefňukají. Jsou vynalézavé. Poradí si v problémech daleko lépe než jejich vrstevníci. Vydrží. Nezatěžují banalitami. Dokonce se mohou stát výbornými společníky dospělých. Jako by ani nebyly dětmi. Trefné postřehy, moudré rady.

#### Co s tím?

Jedním ze zásadních kroků je **rozdělení kompetencí a zodpovědnosti**. Jsou starosti, které patří dospělým. K nesení i k řešení. Partnerské spory. Rodičovské spory. Děti mohou být informované pouze popisně. *Ano, máme teď s tátou problémy. Ale řešíme je. Nech to na nás.* Nebo *Nemáme tolik peněz, s kolika počítám. Chybí mi peníze od tvého táty. Ale já už si poradím. Proto ti teď nekoupím to a to.* Dítě není obelhávané, ale ani není vtahováno jako řešitel do složité situace rodičů. V jeho kompetenci je řešení povinností do školy, sebekázně, trávení volného času a pomoc v domácnosti.

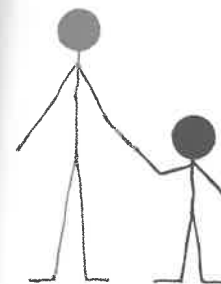
Pokud se dítě samo pasuje do zachránce, pak je na vás, abyste ho vrátili nohama na zem. **Taktně tuto pomoc odmítněte.** Po předchozích řádcích už vnímáte, proč. *Vidím, že ti není jedno, jak mi je. Je to teď pro nás všechny trochu složitější. Děkuji, že jsi vnímavý. Ale já jsem velký, velká a musím si poradit sama.* Tato slova vymezují role. Nesnižují zájem dítěte, ale ani ho nezatěžují zodpovědností za nesení dané situace a řešení problému. Vnímá, to ano. Ale neřeší.

V obtížných životních situacích se někteří obrací na své přátele. Je skvělé mít kolem sebe tzv. sociální opory, lidi, kterým důvěřujete, o které se můžete případně opřít ve složitých životních situacích. Lidé, kteří jsou nablízku a umí naslouchat. Na druhou stranu se dostávají do složité role. Rozhodně jako skuteční přátelé mají zájem vidět vás zase spokojené a šťastné. Proto někdy volí ukvapená řešení, která však mohou situaci ještě vyostřit.

**Neváhejte se obrátit na odborníka.** Kdysi se vyhledat pomoc vykládalo jako signál slabosti – *neumí si poradit se svým životem? Chudák, slaboch.* Naštěstí se situace poněkud změnila. Odvaha vyhledat odbornou pomoc svědčí o zodpovědnosti. Zralosti. Pravdivosti – *ano mám problém, se kterým si nevím rady.* Odborník je neutrální. Nabídne vám nezávislý náhled. Pomůže vám hledat optimální řešení. V některých zamotaných příbězích je vhodné zvolit intenzivnější pomoc – rodinnou terapii. Vymezí a ošetří jednotlivé role a prožívání členů rodiny. Nabídne

uspokojivé řešení situace. Naučí řešit obtížné situace v souladu s kompetencemi a rolemi v rodině. Jak spolu vycházet. Komunikovat. Hledat cestu dál. Stojí to za to.

#### 4. převrácený výchovný přístup



*Do poradny přišel otec s dvanáctiletou dcerou. Prožívají náročné období. Rodinu opustila matka. Odešla se svým milencem. Otec i dcera působí velmi uvolněně. Podezřele uvolněně. Po zdvořilostních frázích zůstávám s dívkou sama. „Je pro mne zajímavé, jak jste se s touto situací poprali. Jak to děláš?“ ptám se. „Chcete slyšet pravdu?“ špitne sotva znatelně dívka. „Jsem na s..ačky, ale taťka to nesmí vědět. On by to už nezvládl,“ pronese o poznání pevnějším hlasem tatáž dívka.*

Přetížené děti velmi snadno podlehnou přesvědčení, že rodiče neunesou při svém trápení ještě jejich problémy. Vyzbrojí se. Každé svým arsenálem. Zvýšenou starostlivostí. Úpornou snahou být rodiči vrbou. Naslouchat mu. Nebo bujarým veselím s cílem rodiče rozveselit. Nejednokrát slyším v podobných situacích. *Majda je statečná, mám pocit, že ona ještě drží mne. Nevím, jak bych to bez ní ustála.* Na jednu stranu tato situace láká k ocenění Majdy, na druhou stranu až příliš okatě došlo k výměně rolí. K tzv. parentifikaci. Zrodičovštění dítěte. Dítě převzalo roli rodiče pro svého rodiče. Pečuje o něj. Převzalo zodpovědnost za jeho pohodu. Za jeho bezpečí.

Na rozdíl od předchozího přetěžujícího výchovného přístupu, kde dospělý ještě funguje jako dospělý, v tomto se rodič propadl do role dítěte. Tím velkým se stalo dítě a tím malým rodič. Došlo k převrácení rolí. Dítě pečuje o dospělého. Šetří ho a nezatěžuje svými problémy. Ty musí zvládnout samo a při nich ještě nést problémy svého rodiče.

#### Co dobrého přináší převrácený výchovný přístup?

Neuvěřitelnou citlivost. Přípravenost pomoci. Nehledět na překážky. Být plně k dispozici těm, kteří potřebují pomoci. Vnímavost. Ale také nezdolnost.

Tyto děti získají velmi brzo cennou zkušenost prosociálního chování. Chovají se zraleji než vrstevníci. Rozumí si s dospělými více než s vrstevníky. Případně se i v dětském kolektivu ujímají těch slabších, kterým mohou nabídnout svoji pomoc. Dokážou se obětovat pro druhé. Nezištně. Později najdou své uplatnění nejčastěji v pomáhajících profesích, kde se jejich zkušenost zúročí. Jsou chápavými společníky. Nezatěžují okolí svými problémy. Dokonce se nabízí úvaha, že se v této roli najdou. Možná uvítají jistý typ moci. Mohou pomáhat těm, kteří jsou nějakým způsobem ne-mocní.

#### Je vůbec něco, čím převrácený výchovný styl může dětem ublížit?

Nic není zadarmo. Za předčasné převrácení rolí tyto děti platí. Nutno podotknout, že rády. Bez výčitek. Obětují se z lásky. Dokonce se mohou stát závislými na pomáhání. Na vyhledávání ztroskotanců. Třeba v partnerství. Nebo ve své profesi. Umí si poradit. Fungují podle principů tzv. dramatického trojúhelníku vzájemné závislosti. Potřebují jako zachránci svoji oběť, někoho, kdo jejich pomoc potřebuje.

Bývá pro ně neuvěřitelně těžké přiznat si vlastní obtíže. Mít problém se jim často jeví jako selhání, jako slabost. Neradi opouštějí svoji nadřazenou pomáhající roli. Je možné, že si to dokonce ani nikdy nedovolí. Odpadnout vyčerpáním je jediná pádná omluvenka na opuštění této role.

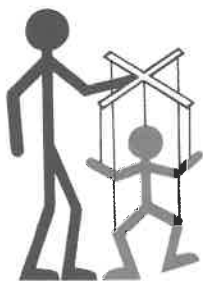
**Co s tím?**

Jste-li rodič, o kterého pečuje jeho vlastní dítě, a vnímáte, že je to předčasné a neúměrné jeho věku, dovolte si **pomoc vašeho dítěte minimalizovat**. Nebo ji spíše **korigovat**. Co dovolíte, co ne a co svěříte jiným. Možná budete obviněni za nevděčnost. Možná se na čas vaše dítě odvrátí s pocitem křivdy a nevděčnosti. Mějte odvahu vysvětlit mu, čeho ho chcete uchránit.

Dokonce jako ten velký máte právo, a snad i povinnost, nést své problémy důstojně sám. Třebaže jsou těžké a ochotná pomoc je tak blízko. Dělení nebo přenášení problémů dospělých na dítě není fér. I kdyby se tisíckrát nabízelo.

Časem můžete dítěti nabídnout převrácení rolí. Tzn., že sami iniciujete nové rozložení sil. Jako rodič se zajímáte o problémy dítěte a nabízíte mu případně svoji pomoc. Můžete zhodnotit dosavadní přínos dítěte třeba s dovětkem, že teď už si poradíte sami. Případně ho informujete, co se vám podařilo vyřešit, aniž by vaše dítě bylo zatíženo nebo vtaženo do řešení.

Proč? Děti chtějí své rodiče vidět spokojené. Potřebují je pro svůj zdravý vývoj vidět velké. Aby k nim mohly vzhlížet. Aby se u nich cítily v bezpečí. Aby mohly být dětmi.

**5. manipulativní výchovný přístup**

*Celou dobu tady makám a chystám podmínky, aby mohl převzít po mně autodílnu, a pán si chce jít na kadeřníka! On se snad zbláznil! Copak je teplej? Ať se ani neopovažuje! Půjde na automechanika a spadla klec.*

*Antonín, 44 let*

Dobrý úmysl. Nebo myslíte, že ne? Že špatná rozhodnutí rodičů jsou výsledkem zlého úmyslu? Já si fakt myslím, že jsou dělaná z nejlepšího vědomí, jak dítěti prospět.

Manipulativní výchovný přístup je založen na potřebě rodičů mít situaci pod kontrolou. Vědět a orientovat se. Vtáhnout ostatní účastníky do svého plánu, mapy, konceptu. Rodiče jsou přesvědčení, že ví. Že znají. Mnohdy zcela nepokrytě dávají najevo své všetecké schopnosti. *Jednou mi za to budeš děkovat!* Manipulace je zálučná. Na první pohled se jeví jako všeobjímající láskyplná péče. Na druhou stranu podsouvá pocity viny a strach. Drží v šachu: *rozhodneš-li se jinak, ublížíš! Když si vybereš něco jiného, dopadne to špatně!*

Manipulativní výchovný přístup má mnoho forem. Od slovních přes gesta, až po nevyjádřené postoje, nedopovězené věty. Někdy stačí ublížený pohled. Jindy krátký výrok: *tak to jsem od tebe nečekala. Jak můžeš...* Nebo nemá výčitka, studené mlčení. Odvrácená tvář uraženého nebo zklamaného rodiče. Nebo slova, která proezávají svědomí. Tento výchovný přístup svazuje do strachu. Paralyzuje vlastní vůli. Rezignuje na pravdivost vlastního vnímání.

Cílem manipulativního výchovného přístupu je pohoda dospělých. Proklamovaná jako blaho dítěte. Takoví rodiče potřebují mít situace pevně ve svých rukou. Orientovat se. Předvídat. Pohybovat se ve známých vodách vlastních představ a očekávání. V rytmu stereotypů, které znají a dávají jistotu.

V jakých oblastech se manipulativní přístup projevuje? Třeba v banálních. V prosazování vybraného oblečení. Třeba jenom proto, že k sobě barevně ladí. Nebo výběr zájmových kroužků. Protože tátu baví modelářství, syn bude chodit do stejného kroužku také, přestože by chtěl hrát tenis. Nejčastěji se naplno projeví při výběru povolání. Rodiče žijí ve světě o jednu generaci mladším. Možná stíhají, možná ne proměny světa jejich dětí. Možná opět s dobrým záměrem chtějí dětem připravit dobrou budoucnost. Nabídnout jim jistoty. Jistoty, které znají oni sami. Jistoty minulého světa. Může být i citlivější oblast, a to jsou třeba vztahy. Proč by dítě mělo

mít dobrý kontakt s babičkou, která mě nemusí? Proč by mělo chtít za kamarády děti sousedky, která je namyšlená a nosí se jak páv?

Jedna z nejsložitějších situací, která přímo vybízí k manipulativnímu přístupu, je porozvodová situace. Jsem přesvědčena, že většina rodičů nenavádí své děti k odmítání druhého rodiče. Nepomlouvá ho. Možná dokonce o něm ani vůbec nemluví. Jenom jejich postoj mluví. Křičí. A děti čtou. Umí to. Rozumí nevysloveným slovům. Postojům. Zatajované bolesti. Zklamání. Hněvu. Nenávisti. Odporu. A i když třeba samy cítí náklonnost k druhému rodiči, nemohou si ji dovolit. Proč? Protože by ublížily. Protože by riskovaly další ztrátu. Tak raději popřou to, co cítí. Co potřebují, co chtějí. Pro klid. Kdo by dobrovolně riskoval ztrátu sympatií svých nejbližších?

Manipulativní přístup zpravidla nekončí osamostatněním dětí. Mnoho dospělých ho zná i ve svém pozdějším věku. Jako ilustraci ráda používám jeden z těch výmluvnějších. Dovolím si nabídnout příběh slovy jeho protagonisty:

*Maminka žila po rozvodu dlouhá léta jenom se mnou. Do mých dvaceti šesti let. Bylo to náročné. Nevím, jestli pro oba, ale pro mne stoprocentně. Jakoukoliv moji myšlenku, nápad podrobila přezkoumání a vyhodnotila jako hloupost. Tak to trvalo i poté, co jsem se oženil. Špatná volba partnerky, celá její rodina divná, špatně zvolené místo k bydlení, zbytečně investované peníze do dovolené, zkrátka všechno jinak, než by viděla ona. Proto jsem jí mnoho věcí ani neřikal. Nestál jsem o trvalou kritiku a znevažování. Dokonce si činila nárok na to, kdo z mé nové rodiny – mých dětí k ní může jezdit na návštěvu. I pro mne zvyklého na tyto způsoby to bylo dost silné kafe. Ale ustáli jsme to. Dostala mne však svými nočními telefonáty. Třeba jednou bylo okolo půl druhé v noci. Zařinčel telefon a ozvalo se sípavé: „Pavliku, přijed' rychle, umírám!“ Okamžitě jsem sedl do auta, uháněl hlava nehlava. Bydlela asi devadesát kilometrů od nás. Přijel jsem k ní domů. Bral schody po třech. Stihnu ji živou? Mučivé myšlenky mne pronásledovaly do poslední chvíle. Co uvidím? Otevřel jsem dveře do ložnice. Ona seděla na posteli. Významně se podívala na hodinky a pevným hlasem pronesla: „Kde jsi tak dlouho??? To ti teda trvalo. Už bys mě tu našel studenou!“*

*Pavel, 46 let*

**Čím může manipulativní výchovný přístup dětem škodit?**

Možná si to rodiče uvědomují, možná ne. Dítě odstříhnou od vlastní vůle. Zneschopní ho. Umrtní na nějakou dobu jeho vlastní potřeby, cíle, city. Někteří jedinci se z toho vymaní. Třeba informačním embargem. Třeba drobnými podvody. Anebo vyhýbáním se kontaktu. Nebo naopak podléháním manipulaci. Ať je klid. Ať nejsou zbytečné problémy. Nebo vyhověním jedné straně, manipulativnímu rodiči, vyostřením nebo množением problémů na dalších frontách. V partnerství. V práci. S dětmi. U přátel. Ale i sám v sobě.

U dětí lze sledovat přesah tohoto výchovného stylu do jeho vrstevnických vztahů. Tyto děti jsou zvýšeně ovlivnitelné. Nenaučily se nést zodpovědnost za svá rozhodnutí. Nenaučily se být samy sebou. Bojí se konfliktů a jejich důsledků. Nemají dobrou zkušenost s odmítnutím. Neriskují prosazování odlišného názoru nebo řešení. Mlčky přihlížejí. Nebo se raději přizpůsobí. Anebo hledají nefér výmluvy k úniku.

**Co s tím?**

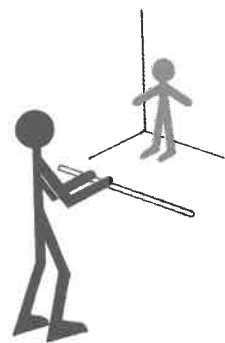
Pokud jste sami zažili manipulativní výchovný přístup nebo jste našli některé prvky i ve svém vlastním rodičovství, možná byste uvítali, jak to změnit. Jak dítěti prospět. Lze to. Už to, že jste schopni si pojmenovat případný problém, dává naději k jeho řešení.

Rozhodně je na místě **zvýšení respektu k odlišnosti**. Opravdu je náš pohled jenom jedním z mnoha úhlů pohledu. Zajímejte se o skutečné názory dětí. A zejména, pokud už je vysloví a zveřejní, přijměte je bez znevažujícího komentáře, bez zesměšnění, bez zbytečné kritiky. *Tak takto to vidíš? Hmm, to by mě nenapadlo. Chci pro tebe jen to dobré, jen potřebuji vědět, jak to je správně z tvého pohledu, můžeme si o tom popovídat?*

Jsou situace, kdy jste přesvědčeni, že dítě ještě opravdu nemůže dohlédnout následky nebo důsledky svého rozhodnutí. Pak buďte féroví. Představte mu svá zjištění, své úvahy a snad i dopady rozhodnutí. Například: *říkáš, že chceš být kadeřníkem. Víš, že tě baví něco vytvářet. Že si zakládáš na tom, jak vypadáš. Dobře. Je to něco, co mám jinak. Já jsem doposud dělal všechno pro to, abych získal dobré jméno svého autoservisu. To se podařilo. A přál bych si, kdyby v tom někdo pokračoval. Zpočátku mi pomohl a pak to převzal. Když se to podaří s tebou, bude to fajn, když se rozhodneš jinak, chci, abys věděl, že na našem vztahu se to nepodepíše ve špatném. Jen budu muset přemýšlet jinak. Rozumíš mi?*

Jako rodiče máme jeden důležitý úkol. **Naučit sebe i děti přijímat odlišnost**. Akceptovat ji. Zkoumat své postoje. Umět si stát za svým. Vyslechnout názory druhých. To neznamená bezhlavě všechno přijímat, se vším souhlasit. To však neznamená ani okamžitě vše odmítat. Kde jinde se to dá trénovat než doma? V bezpečném prostředí? Mnohdy s rodiči trénují, jak reagovat na názory či požadavky dětí, které jsou v totálním rozporu s jejich přesvědčením. Není nutné srazit paty a souhlasit. Vůbec ne. Dokonce je na místě zcela **otevřeně vyjádřit svůj nesouhlas. S respektem. S taktem. Pravdivě.** *V tomto s tebou nesouhlasím. V tomto tě nechci podporovat. Ale také unést sdělení ze strany dítěte. Tati, v tomto nemáš pravdu. Je to jinak!* A možnou reakcí je: *je to možné, že to vidím jenom ze svého úhlu pohledu. Jak to vidíš ty?*

## 6. nátlakový výchovný přístup



*Otec na mě tlačí. Prý, jestli se rozhodnu jinak, jakože s tou školou, přestane mi dávat kapesné. Anebo mě dokonce vyhodí z domu.*

*Jirka, 17 let*

Nátlakový výchovný přístup je podmíněn strachem z neznámého. Ze ztráty uchopitelného a srozumitelného řádu světa. Heslem tohoto přístupu je: *správné je to, co považuji za správné já*. Nátlakový výchovný přístup je kombinací manipulativního a autoritářského výchovného přístupu. Využívá jisté míry závislosti dítěte. Rodič má jasně definovanou svá očekávání. Svě plány, cíle a ambice. Je si plně vědom i svých možností. Přestože je seznámen s potřebami svého dítěte, jsou-li v rozporu s jeho očekáváním, sáhne po silnějším kalibru – po nátlaku. Kterých oblastí se to dotýká? Školní výsledky. Mimoškolní zájmy. Životní hodnoty rodičů. Priority rodiny. Výběr kamarádů. V rozvodové situaci třeba výběr rezidenčního rodiče, tedy s kým bude dítě po rozvodu bydlet. Výběr partnera.

Už jste byli někdy zahrnutí do kouta? Co vám běželo hlavou? Jaké strategie jste sprádali? Pozorovali jste třeba nějaké zvíře, co dělá, jak se chová, když je v podobné situaci? Troufám si tvrdit, že základní potřebou v této životní situaci je vymanit se z nátlaku. Osvobodit se. Uniknout. Nátlak je totiž něco jako násilí na vůli. Znásilnění svobody. Sankce zpravidla představují ohrožení základních potřeb. Jak to zvládnout?

## Co přináší nátlakový výchovný přístup?

Nechci popřít, že všechny výchovné přístupy vybavují děti i něčím prospěšným. Nátlakový výchovný přístup neuvěřitelně **provokuje k vytváření strategií**. Přímou výbízí k pohotovosti. K hledání a využívání argumentů. **K aktivizaci**. K hledání efektivních řešení. K zachování své integrity. Zpočátku umožňuje i konfrontaci s protistranou, s protinávrhem. Dokonce může přispět k upevnění vlastních postojů a názorů. *Za jakou cenu?*

*Vzpomínám si, že kolega dlouhá léta před manželkou tajil, že kouří. Dokonce, že je vášnivý kuřák. V práci měl jednu kompletní sadu náhradního oblečení, aby nebyl cítit kouřem. Před odchodem domů se sprchoval a umýval hlavu. Dutinu ústní proléval ústní vodou, žvýkal hřebíček, aby zahladil jakékoliv stopy své vášně.*

*Jindřich, 48 let*

Nátlakový výchovný přístup velmi často vede **k hledání únikových strategií**. K menším či větším podvodům. K různým formám únikového chování. K výmluvám. K duševní emigraci, kdy dítě zdánlivě přistoupí na hru, vymáhanou rodičem, ale mimo dosah žije svůj autentický život. Ten, který před rodičem neobhájil, neprosadil. Dva životy. Končí to dětstvím? Kdepak! Pokud se naučíme takto životem proplouvat, zúročíme to i v dospělosti. V zaměstnání – zdánlivá loajalita kombinovaná s vnitřní výpovědí. V širší rodině, kdy kontakt s příbuznými je nutné zlo. Světový názor, politickou orientaci, náboženských vyznání, sexuální orientaci, zkrátka u všeho, co by mohlo přinést protitlak. Prověřování. Přemlouvání. Znevažování. Zpochybňování. Odmítnutí. Sankci. Vyloučení.

## Co s tím?

*Očekávání ničí vztah.*

Prvním opatřením je **zbavit se strachu**. Jak se to dělá? Strach má zpravidla ochrannou funkci. Před čím chrání v tomto případě? Před zpochybněním vlastních pravd. Chrání před ztrátou jistoty. Před případnou změnou. Pokud máte odvahu pracovat se svými strachy, pak není nic lepšího, než si sám před sebou přiznat, čeho se bojíme. Co si potřebujeme uchránit? *Za jakou cenu?*

*Není to dávno, kdy jsem vystrojila pohřeb vlastním představám. Dlouho jsem naléhala na svého syna, aby změnil své životní směřování. Takové, které jsem nechápala. Nahánělo mi strach. Naplňovalo mne úzkostí. Bylo pro mne neznámé, neuchopitelné. Možná opředené výplody mé bujné fantazie. Když si i navzdory mým dobrým radám stál za svým, začala jsem ho vydírat. Ztrátou přízně. Zrušením našeho vztahu. Totálním odcizením. Ani toto nezabralo. Byl ochotný jít za svým navzdory mému tlaku. Pak přišel ten obrat. Ne u něho, ale u mne. Pochopila jsem, že jeho cesta a jeho svět je pro něj srozumitelný, lákavý. Že není vadný on, ale můj postoj k jeho volbě. Pak jsem tedy vystrojila zmiňovaný pohřeb. Na parte napsala vlastní představu. Chtěla jsem ji pohřbít. Bránila mi přijmout skutečnost. Bránila mi vidět mého syna. Bylo to bolestivé. Doprovázené hlubokou ztrátou. Vzdát se vlastních představ skutečně bolí. Ale pak nastává nádherné procitnutí. Pravdivý vztah oproštěný od nánosu očekávání. Svobodný. Přijímající. Bez strachu.*

*Milena, 47 let*

Není na škodu **vyslechnout si důvody, názory, přesvědčení dítěte**. V závislosti na věku a zodpovědnosti dítěte zvážit vlastní přístup. Kdo s čím má problém? Komu co prospěje? Nevím, proč se usadilo v myslích lidí, že respekt znamená souhlas. Podle mého názoru má respekt několik stupňů.



Ten nejvyšší stupeň je **ztotožnění**. Naprostý souhlas a sdílení téhož. O stupeň níže vnímám **přijetí**. (*Ano, co uznáváš, je dobré. Nemám potřebu to však začlenit do svého života.*) Ještě o stupeň níž vnímám **akceptaci**. (*Co zastáváš, může být dobré pro tebe. Já to ve své blízkosti ustojím.*) Na nižší příčce vnímám **respekt**. (*To, co prosazuješ, patří k tobě. Můj pohled je jiný.*) Ke slovu přichází **tolerance**. (*Přestože s tebou nesdílím tvůj náhled, pokud mne to neohrožuje, žij si to, co vnímáš za správné.*) Nežádka se v našich postojích objevuje **lhostejnost**. (*Tvé názory mě nezajímají. Dělej si, co chceš.*) Určitou míru respektu lze ještě pozorovat u **nesouhlasu**. (*Nemohu s tvým názorem souhlasit. A nebojím se to projevit nahlas.*) Zásadní nesouhlas se promítá do dalšího stupínku, a tou je **distance**. (*Nechci, aby mé jméno bylo jakkoliv spojováno s tvými názory.*) Aktivní nesouhlas lze projevit **odmítnutím**. (*Absolutně nesouhlasím s tvým pojetím a jednoznačně ho odmítám, a to i veřejně.*) Posledním stupněm je **likvidace, umlčení**. (*Nedovolím, aby tvůj postoj nebo názor vůbec zazněl. Zabráním tomu jakýmkoliv způsobem.*)

Pokud potřebujete nastavit zrcadlo, požádejte lidi, kterým důvěřujete. Nežádka jsou dobrými pomocníky lidé z vašeho okolí, kteří nevnímají situace tak vyhoceně. Mohou nabídnout cennou zpětnou vazbu, jiné souvislosti. Není na škodu je vyslechnout, zvážit a třeba ustoupit.

Naučte se konstruktivnímu dialogu. Technikám aktivního naslouchání. Kdy nejen slyšíte, ale dáváte svému dítěti prostřednictvím otázek najevo, že se snažíte i porozumět.

Nátlakový výchovný styl přestane být nutný, když se naučíte posilovat vzájemnou důvěru. Dítě přestane mít strach projevit svůj názor pravdivě a s respektem. Rodič se nebude cítit ohrožený, když se dostane do konfrontace s názorem a realitou dítěte.

## 7. autoritářský výchovný přístup



*Nerad o tom mluvím! Jsem rád, že jsem z domu vypadl! To byl teror! Museli jsme poslouchat na slovo. „Dokud tě živím, budeš poslouchat. Ať se ti to líbí, nebo ne.“ To jsem slyšel snad desetkrát denně. Nějaké koničky a zájmy neexistovaly. „Tady máš práci! Nežádej si mě, když to nestihněš.“ Tak to bylo skoro denně. Otec neměl daleko pro ránu. Bylo mi sedmnáct a dostal jsem jak žito. Přistihl mne při kouření. Před kámoši. Táhl mne za límec do auta a řval po mně. Vypadal jsem jak poslední debil. Myslím, že i matka z něho měla lufty.*

Zdeněk, 44let

Rodičovská autorita? Karikatura autority? Při demonstraci ukázky autoritářského výchovného stylu se projeví některé znaky, které v běžném životě zpravidla unikají. O co jde? Máte pocit, že jde o převahu síly a moci? Zdánlivě. Základním znakem autoritářství je strach ze ztráty moci. Ze ztráty důležitosti. Trvalý pocit ohrožení. Strach z toho, že se situace stane nepřehlednou. Že si někdo dovolí **vyrůst**. Nebude potřeba rodičovské svrchovanosti. Dojde třeba ke zpochybnění jednoznačné role, názorů, závěrů, pokynů.

I vyobrazená pozice jakoby ukazovala na podstatu. **Iluzi velikosti**. Rodič jako autorita se snaží mít navrch. Možná až intuitivně dáváme ruce v bok, hubujeme-li a chceme přidat na důrazu sdělení. Nebo se vzpřímíme a začneme šermovat rukama na důkaz oprávněného rozhořčení. Nebo povalíme toho, kdo by měl v této chvíli poznat, s kým má tu čest. Autorita, vládce stojí nad podřízeným. Je jedno, je-li to dítě, manželka, je-li to kolega v práci nebo sourozenec.

Co je cílem autoritářského výchovného přístupu? **Zajištění a uplatňování moci**. Jak? **Uměle vytvořeným rozdílem**. Ve velikosti. **V postavení**. **V uplatňování moci**. Pokud si postoj podle obrázku vyzkoušíte na vlastní kůži, za chvíli zjistíte, že stoj na jedné noze unaví. Nohy se vám roztřesou. Zvýší se nejistota. Soustředíte se na postoj. Abyste zůstali pevní. Abyste se nekymáceli.

Po chvíli budete pravděpodobně řešit jedno dilema. Stoupnout si oběma nohama na zem, nebo došlápnout na hřbet? Když si stoupnete na zem, je možné, že ten, kdo byl v podřízené roli, ucítí vaše oslabení a unikne. Nebo vrátí protiúder. Když došlápnete, pocítíte určité zlepšení stability, ale za cenu většího teroru, ještě výraznějšího ponížení. Co si vybrat?

Není bez zajímavosti při ukázkách sledovat i prožívání práv těch podřízených. Těch, kdo jsou příšlápnutí. Jsou divným způsobem znehybnění. Ví, že si nemohou moc vyskakovat. Ví, že nad nimi je někdo, kdo sebemenší projev vlastního nadechnutí náležitě potrestá. A k nástrojům trestání patří hrubost, příkazy, zákazy, fyzické tresty. Znevažování a podsouvání neschopnosti. Hodnocení a srážení. Přísnost bez laskavosti. Trvalá nespokojenost.

Mohu si dovolit jemně nadnést, že se to děje s dobrým úmyslem? Pro dobro dítěte? Můžete si být jisti, že rodiče s tímto výchovným přístupem mají po ruce potvrzení oprávněnosti takového postoje a chování. Rádi sáhnou po lidových rčeních. *Ohýbej mě mamko, pokud jsem já Janko! Až já budu Jano, neohneš mě, mamó! Na hrubý pytel, hrubá záplata! Škoda každé rány, která padne vedle!*

### ■ Může tedy autoritářský výchovný přístup přinést dětem něco dobrého?

Může. Rozhodně může. Jsou to lidé vysoce odolní. Hodně vydrží. Nezaletnou se obtíží, protože jsou na ně zvyklí. Možná jsou schopni snít své sny někde hluboko v sobě. Tam, kde se ani ten největší tyran nedostane. Třeba žijí svoji fantazijní vzpouru. Možná využívají každé příležitosti k vypuštění ventilu a nahromaděnou zlost a ponížení umí vyfouknout. Neřukají, protože ví, že jim to jen přihorší. Nestěžují si nahlas. Umí, někdy až bezmyšlenkovitě, poslouchat. Jako roboti. Plní pokyny. Výkonní podřízení. Bez zaujetí. Bez vnitřního souhlasu. Dokonce bez emocí. Mohou nadřadit své racionálně nad city. Mohou být tvrdí byznysmeni. Nebo úředníci. Nebo učitelé. Právníci. Nebo politici. Proč ne? Nepletou se jim totiž do rozhodování city. Je jedno, zda muži, nebo ženy. Jsou zoceleni pro boj zblízka. Nastaveni na tvrdé podmínky. Jsou tvrdí jak k sobě, tak k druhým. Umí požadovat zcela nekompromisně plnění úkolů. Proč? Protože to důvěrně znají. Neznají slova: *to nejde!* Čím za to platí?

### ■ Jak může autoritářský výchovný přístup dětem ublížit?

*Co mi to tady vykládáte? Já že týráš svoji dceru? Jste padlá na hlavu? Já jí jenom svazuji ruce za zády. A vy z toho uděláte týráni. Co vy víte o životě? „Obhajoba jednoho z klientů, který ubližoval svoji dceři. Nejen jí, ale i manželce. Po chvíli vyprávění mi objasňuje, co to je týráni. Zažil ho sám na sobě. Jeho děda ho svazoval do kozelce a bičoval. Máma do něj kopala. Oba měli důvod. Byl přece zlý. Ve škole měl už od druhé třídy problémy. Doma jakbysmet. Tak to z něho chtěli vymlátit. Podařilo se? „Asi jo“, mini klient, „to já bych svým dětem nikdy nedělal.*

Josef, 45 let

Asi se shodneme na tom, že autoritářský výchovný přístup je nejvíc vidět v tom negativním slova smyslu. Viditelné násilí. Slovní. Fyzické. Často se setkávám s lidmi s podobnou zkušeností a s podobným následným chováním. **Ti, kterým bylo ubližováno, častěji ubližují jiným**. Často i svým dětem. Těm nejbližším. Jakoby **trestali za zranitelnost**. Za svoji vlastní i za tu, se kterou jsou konfrontováni jako dospělí. Jako rodiče. Aby přežili, museli odpojit city. Potřebovali vydržet. Potřebovali necítit. **Vypnuté city** pak nekomplikují život. Možná si tisíckrát slibovali, že takto ne! Toto nikdy! Stává se, že velká část dětských obětí produkuje násilí i ve své rodičovské roli. Dříve, než se stanou rodiči, však mohou mít problémy ve vrstevnických vztazích. Najdou zcela bezpečně podobné typy. Stejně zranitelné jako jsou ony samy. Jenže svoji převahou jakoby chtěly tu svoji zranitelnost a zranění překrýt. Čím podřízenější protivník, tím slastnější pocit převahy.

Pocit vítězství. Pocit moci. Přesunutá agrese je jedním z mnoha fenoménů šikany ve školách. Být nezranitelný. Potrestat viditelnou zranitelnost. Vymýtit ji ze světa. Protože... bolí. Protože je.

Vybavuje se mi zvláštní situace, kdy na jednom semináři figurant v roli podřízeného neustále prohýbal a zase vyhrboval záda. Domnívala jsem se, že ho bolí. Ale na výzvu odpověděl velmi zajímavé zjištění, které objasňuje ještě další rozměr tohoto výchovného přístupu. „*Já tuším, že ta noha někde nade mnou je. Že došlápne. Ale nevím, kdy. Proto to chci mít už za sebou. Jdu tomu naproti!*“ Autoritářští rodiče se vyžívají ve výhrůžkách. *Ještě jednou..., tak uvidíš!* Mračna ohrožení jakoby nad dítětem trvale visela. *Kdy je naplní? Zvládnu to? Není lepší hned než čekat? Být v nejistotě?* Po tomto sdělení se mi vybavily případy, kdy děti pro mne z nepochopitelných důvodů své autoritářské rodiče provokovaly. Jakoby si nadbíhaly pro trest. Aha! Snad jsem pochopila díky této ukázce ne nescelnost, ale prozíravost provokujícího chování. Odstranění nejistoty! Uplatnění vlastní moci alespoň v tomto případě. Zmaření nepředvídatelnosti.

V negativních dopadech můžeme postoupit ještě dál. Může dojít k absolutnímu obratu. Takto vychovávaný rodič se zaváže sám sobě, že toto nikdy svým dětem dělat nebude. Z příliš tvrdého autoritářského stylu výchovy se přehoupne do liberálního. Bez omezení. Bez limitů. Bez trestů. Bez jakýchkoliv sankcí. Nikdy. Nikdy. *Nikdy nebudu vychovávat tak, jak jsem to zažil já!* Na první pohled chvályhodná změna, na druhou stranu nevyváženost. Výchova je založena na podpoře a limitech. Obojí je ve výchově žádoucí.

### Co s tím?

Je-li vaše zkušenost s rodiči bolestivá, jestli „doma“ bolelo, pak vás chci odkázat na odbornou pomoc. Tak hluboká zranění jen málokdo umí dořešit sám. Zkušený terapeut ví, co je potřeba. Ví, že uzdravení předchází sáhnutí do bolesti. Vyplavení všech těch křivd a špatných zážitků. Že teprve poté je možné budovat novou, uzdravenou osobnost. Možná jste to právě vy, kdo má třeba po generace opakovaně negativní vzorce rodičovství zastavit a předat to lepší dál. Jsem vděčná, když někteří z mých klientů k tomuto rozhodnutí dojdou a vydají se na skutečnou cestu změny. V zájmu svých dětí. A zpravidla i ve jménu svých rodičů, kteří neuměli být jiní.

Vyskytují-li se ve výchově situace, kdy potřebujete být přísní, nelekněte se jich. Ale ani je nevyužívejte k uvolnění vlastního napětí. Nereálné výhrůžky nahraďte tím, co jste skutečně schopni uplatnit. Jedná se spíše o **logické důsledky** než velká planá slova ohrožující život (*Já tě snad zabiju!*), zdraví (*Urazím ti hlavu a přelámu hnáty.*) nebo bezpečí (*Vyhodím tě z domu.*). To má jen krátkodobý efekt. **Sankce jsou v pořádku.** Mají však dvě základní podmínky. **Nezplatňují vztah mezi rodičem a dítětem a nesnižují hodnotu dítěte ani rodiče.**

## 8. dětský výchovný přístup



kompetence. To, co popisuje Marcela, je přátelský vztah, ve kterém jsou naznačeny role, i když ne nijak výrazně. Její přístup je spíše procesem nenásilného plynutí. Toho, o co rodiče usilují.

*Já se snažím být se svými dětmi kamarádka. Vzájemně se respektujeme. Vždyt jsme na stejné lodi, ne? Tak proč si hrát na autoritu?*

Marcela, 38 let

Být s dětmi v pohodovém vztahu je snem mnoha rodičů. Aby ne. Strávit léta neustálým přetahováním a dohadováním se nechce nikomu. Výchovný přístup dětský však není o kamarádství. Je to spíše styl, ve kterém se vytratila zodpovědnost dospělých. Za sebe a vůči dětem. Dětský výchovný přístup předznamenává nedostatečné rodičovské

Je-li tento infantilní výchovný přístup spíše počasím, není co namítat. Rozdováděné vnitřní dítě. Bezstarostné. Nespoutané. Bez tlaku. Bez zbytečných pŮtek. Rodič je schopen přizpůsobit se potřebám a přáním dítěte. Je schopen *sestoupit* z piedestalu rodičovské pozice a s dítětem prožívat lehkost bytí. Život jako hru. Jako místo pro společně strávený čas v přátelském vztahu. Pro obě strany je to příjemné soužití. Podstatou je, umí-li dospělý, rodič předvídat, kdy je potřeba opět zaujmout rodičovskou pozici a být znovu ochráncem, zodpovědným a pevným.

Zvolí-li však rodiče infantilní výchovný přístup jako trvalý způsob vedení dítěte, pak je zde několik ALE. Výhrad. Když bezstarostnost přeroste ve lhostejnost. Když hravost zastíní zodpovědnost. Když zábava vymaže povinnosti. Když role rodiče – *kámoše* naruší bezpečí dítěte. Pak není jasné, kdo koho ochrání. Kdo je za co zodpovědný. Kdo má jaké povinnosti a jaká práva. Bezbřehost. Chaos. Anarchie. Všichni mohou všechno. Téměř nulová četnost konfliktů. Vždycky někdo ustoupí. Nebo se naopak v iluzi rovnosti rodiče s dětmi přetahují jako děti na pískovišti. Bez respektu. Bez úcty k sobě. V dobrých časech bez problémů. V časech zlých trucování, trestání mlčením, odnětím sympatií nebo otevřenými souboji a trumfováním.

Dětem se toto chování rodičů líbí jako *počasí*, ne jako *podnebí*. Potřebují ke svým rodičům vzhlížet, mít je alespoň v určitém životním období jako vzory. V raném dětství dětské chování rodičů děti znejišťuje. *Mohu se na svého tátu, na mámu spolehnout? Jsem s nimi v bezpečí?* V pubertě také není dětmi úplně přijímáno. Chtějí vědět, kdo je kdo. Zejména v pubertě je dětem protivné, když se rodiče snaží zaujmout stejné postavení jako jejich děti. „*Jééé, vypadáte s mámi jak sestry!*“, je možná pro matku lichotka, pro dospívající dívku však těžká podpásovka. *Cože???* Společná návštěva diskotéky, obhlížení kluků a referování o objevech, stejný mladistvý outfit matce přidá na sebevědomí a dceru spíš uvádí do rozpaků. „*Mami, prosím tě, brzdi! Krot' se! To se už fakt nehodí!*“ To jsou slova, které mi opakovala mladá dívka, s tím, že neví, jak má mámu usměrnit. Že ona má své kamarády, ale máti to rozhodně není. „*Ona má být mámou, a ne se mi vtírat do přízně jako super kámoška!*“, dodala skoro rozhořčeně. A máma netuší, kde dělá chybu. Proč ji Veronika odmítá.

### Co dobrého může přinést dětský výchovný přístup?

Tento výchovný přístup přináší zpočátku **pocit volnosti, svobody**. Zkrátka pohoda. Nabízí nadstandardní prostor ke sdílení, ke komunikaci. K bezstarostné hře. Zajišťuje téměř osobní kontakt. Naučí děti napanikařit, když něco nevyjde. Možná se naučí spoléhat na to, že někdo to vyřeší. Stačí předvést neschopnost a hned se najde někdo, kdo pochopí, že je potřeba zasáhnout. Postarát se. Zaplatit dluhy. Vyřídit něco na úřadech. Doplnit zásoby. Vypadá to, že tento přístup může pomoci dětem neřešit zbytečně dramaticky důležité životní situace. Nějak to dopadne. Třeba to projde. Třeba se někdo chytí.

### Co negativního může přinést dětský výchovný přístup?

Asi nejzávažnějším důsledkem infantilního výchovného přístupu je **nezodpovědnost. Zmatek a chaos. Absence vzorů a obsahu rolí**. Co se od koho žádá? Co zajišťuje otec? Když do výchovy téměř nezasahuje? Když si plní jen své potřeby, přání, chutě? A co chtít od mámy, když se zabývá jen sama sebou? Když nechce cítit žádnou zátěž? Děti vychovávané dětskými rodiči často jednají s dospělými (rodiči i jinými dospělými) bez přiměřené distance. Jako rovný s rovným. Bez výběru. Jeví se jako drzé a samozřejmě.

### Co s tím?

Pokud je příčinou infantilního výchovného přístupu rodičů jejich vlastní zkušenost z dětství, pak hledáme společně spíše jednoduchá režimová opatření. Tito rodiče potřebují, a jistým způsobem i vyžadují, vnější vedení a kontrolu. Fungují, mají-li nad sebou nějakou vyšší autoritu, která

převezme jejich roli. Roli autority. Možná je to jen otázkou nácviku. Co která role obsahuje. Co se očekává a jak se to dělá. K tomuto účelu lze využít různé vzdělávací kurzy pro rodiče, sociální služby zaměřené na podporu rodin s dětmi.

V případě, že jste zvolili infantilní výchovný přístup v domnění, že je pro vaše dítě prospěšný a příznivý, pak jen racionálně zvažte, kdy jde o počasí a kdy je potřeba přepnout do role zodpovědné autority, u které je dítě v bezpečí.

## 9. podřídívý výchovný přístup



*Mareček je naše vymodlené dítě. Jsme šťastní, že ho máme. Uděláme všechno na světě, aby byl šťastný. Někdy je to náročné, ale stojí to za to! Jsme tu jenom pro něho!*

Šárka, 39 let

Mít dítě je dar. Dar o to vzácnější, když se dlouho nedaří být dětmi obdařeni. Rodiče, a zejména maminky, by mohly psát knihy o čekání na zázrak. A když se konečně podaří a přivedou na svět malého človíčka, jejich štěstí nezná mezí. Vděčnost smíšená s obavami přináší zvláštní směs pro volbu podřídívého výchovného přístupu.

Volí se z lásky k dítěti. Zejména tehdy, bylo-li nějakým způsobem náročné těhotenství, porod, první rok jeho života. Za obrovskou láskou je kromě vděčnosti i strach. Strach z vlastních selhání. Z nespokojenosti dítěte. Z nedostatečné péče. Dítě je zahrnováno vším, co potřebuje. Vším, co jeho rodiče a možná i příbuzní vnímají jako důležité. Nebo jako příjemné. Rodič je schopen pro své dítě ztratit soudnost. Vymazat selský rozum, který by mu dával zdravé meze. Proč? Jenom proto, že je.

Co podřídívý výchovný přístup znamená pro rodiče? Dlouhodobé vypnutí rozumu. Převládají city. Často v rozporu s očekáváním okolí. Možná i s vlastním racionálním náhledem. Jenže... Touha být dítěti vším je silnější. Musejí být vynalézaví. Hledat, jak uspokojit případnou nespokojenost dítěte. Jak utišit jeho pláč. Jak si poradit s jeho odmítnutím. Jak předcházet nepříjemným situacím. A vůbec, jak udělat své dítě šťastné.

Přestože se rodiče mohou rozkrájet, stává se, že tento výchovný styl přímo produkuje nespokojené děti. Jak to? Jak je možné, že obětující se rodiče nemohou uspokojit potřeby svých dětí?

Asi došlo k neplánované záměně. Dítě, které potřebuje cítit bezpečí, čeká, že mu ho zajistí jeho rodiče. Ale ouha... tito velcí lidé se stali jeho podřízenými. Opět v dobré víře, že to tak dítě potřebuje. Slouží mu. Ti velcí, na které chtělo spoléhat, mu podléhají. Čím větší projevy nespokojenosti, tím bizarnější reakce jeho velkých lidí.

*Už si nevím rady. Jenom ve zkratce popíšu dnešní oběd. Je středa, půl jedenácté. Tomášek odmítá jíst u stolu. Chce chodit. Tak se procházíme po bytě. Já v těsném závěsu za ním. Zjistil, že je docela zábavné, když zaleze za sedačku a já na něj zavolám: tudli, kudli, hudli, budli! On vykoukne, otevře pusinku a konečně mu tam jedno sousto vložím. Tím ale tato hra nekončí. Nejlepší místo je pod obráceným prádelním košem. Lehne si na břicho, přikryje se košem a chce, abych ho krmila přes určité otvory v koši. Když se netrefím, spustí řev. Odkopne koš. To, co je na lžičce, už je na podlaze. Pak uteče do kuchyně a strhne ubrus ze stolu. JÁ UŽ TO NEDÁVÁM!!! Mám chuť mu naplácat na zadek, nechat ho o hladu. Je to normální? Co mám dělat?*

Edita, 26 let

Zoufalí lidé dělají zoufalé činy. Kdo je zoufalý víc, lze ze sdělení paní Edity jen stěží poznat. Jako máma cítí, že je něco jinak. Trápí ji Tomáškovy problémy s jídlem. Občas má pocit, že jí

dítě přerůstá přes hlavu. Ale jak do něho dostat aspoň trochu jídla, když takto vyvádí? Přece ho nenechá umřít hladu! Tak se snaží. Vymýšlí. Přízpůsobuje se, vymýšlí různé finty a lsti. Potřebuje nad ním vyzářat. Ale vypadá to, že malý je vždycky o krok napřed. Sama před sebou se trochu stydí. *Jak to dělají jiné mámy?*

Děti mají v sobě asi nějaký radar, který jim velmi přesně napoví, v jakém stavu jsou jeho rodiče. Dokonce to vypadá tak, že si vytyčí za úkol rodiče zocelit, vyškolit jako autority a zkouší stále nové a nové učební předměty, kde by své rodiče vycvičilo. Aby se naučili být velcí, stabilní, pevní, nebojácní. A aby si ono konečně odfouklo, odškrtlo splněný úkol a mohlo být jenom dítětem.

V jakých předmětech, v jakých životních situacích to děti takto na rodiče zkouší? Ukládání ke spánku. Deset pohádek. První, druhá, třetí večere. Jiná uspávanka než včera. Nebo raději stejná. Vstávání. Jídlo. Oblékání. Odchod do školky. Nakupování. Vynucování hraček. Vztekání v obchodě. Odchody do školy. Odmítání úkolů. Domácí povinnosti raději zoufalí rodiče ani nezkoušejí, proč si zbytečně přidávat další trápení. Zkrátka těch situací je tolik, že než všechna prostředí a situace dítě vystřídá, rodič spíše rezignuje a v předmětů rodičovská stabilita propadá.

Pro okolí je takové dítě skoro vždycky terčem poznámek. *Fracek jeden nevychovaný! Rozmazlené děčko! Ten s tou mámou ale točí! To já bych ho srovnal raz dva! A nejen dítě, ale i matka si vyslouží několik uštěpačných poznámek: No, podívejte se na ni! Ona s tím nic nedělá?! Ona ho nechá takto řádit! No, to je teda matka! Takové by vůbec neměly mít děti! Co z nich vyroste! Umíte si představit, jak to u nich doma vypadá? Hrůza!!! Kam ten svět spěje! To my jsme si nesměli dovolit ani ceknout, a dnes jsou děčka rozmazlená – no bodejt', když si to rodiče nechají libit!!!*

Co myslíte, jak se cítí dítě? Jak se cítí tato matka? Matka i dítě, oba nestabilní, jsou podobnými poznámkami ještě více rozkolísání. Škoda, oba právě potřebovali spíše podpořit. Podržet. Ukotvit.

### Co negativního podřídívý výchovný přístup dětem přináší?

Přestože dítě vypadá a chová se jako šéf, **postrádá** ve svém životě **bezpečí**. Zpravidla jeho projevy souvisí se zvýšenou mírou nejistoty. Někdy i bezmoci. Postrádá bezpečné hranice, za které jsou odpovědní rodiče. Zvýšené nároky, svéhlavost, vzdorovitost bývají doprovodnými strategiemi k zajištění právě zmíněného bezpečí a rodičovské autority.

Do života se promítne ještě další negativní důsledek podřídívého výchovného přístupu, a tím je **neschopnost empatie**. Dítě se neorientuje v emocích. Ani ve vlastních, ani v cizích. Rodiče většinou maskují své skutečné prožívání. Nechtějí dětem ublížit svými pravdivými emocemi, vyčerpáním nebo i vztekem. Děti možná vnímají nesoulad, ale neumí si s ním poradit.

Trvalý rodičovský servis dále může dítě **znevýhodňovat v kontaktu s vrstevníky**. Přibližně od deseti let věku je takto vychovávané dítě objektem *přeškolení* ze strany spolužáků. *Mazánci, mamánci* bývají často objektem ubližování, šikany. Proč? Děti postupně vrůstají do fáze samostatnosti a soběstačnosti. Je to nepsaný zákon, který se stává měřítkem životaschopnosti. Pokud některé dítě vybočuje, vrstevnická skupina to vycítí a převezme výchovnou iniciativu.

I pro školní povinnosti je tento výchovný přístup znevýhodňující. Proč? Protože pracovní připravenost a schopnost sebeobsluhy z velké části znemožňují rodiče svou příslušnou angažovanost. Ve škole pak tento servis chybí a dítě se může cítit ztracené, neschopné. Častěji rezignuje. Vyhýbá se plnění úkolů nebo nechce spolupracovat. Neumí. Za své neúspěchy často viní rodiče. Odmítání školy nebo častá absence může souviset právě s neuspokojivými vztahy se spolužáky. Se školní neúspěšností. Chybí mu vlastní zodpovědnost. Sebemotivace. Sebeúčinnost.

Dítě se nenaučí dosahovat cílů vlastním přičiňením. **Naučená bezmoc**. Dítě je zvyklé pronést přání a to je jakýmsi záhadným způsobem splněno. Možná dokonce ještě dříve, než je vůbec vysloví. Dokonce může mít větší sklon k nárokování. K samozřejmemu a sebestřednému chování a přijímání služeb okolí. Bez uzardění. Bez poděkování.

Pokud chování dítěte způsobí nějaké problémy, rodiče jsou připraveni důsledky vzít na sebe. Uhladit spory. Natáhnout záchranné síť. Negativní dopad pak má omezená zkušenost a následná nepoučitelnost. Dítě nemá šanci zakusit důsledky svých činů, svých rozhodnutí. Nepozná souvislost mezi příčinami a důsledky.

Dítě vychovávané podřídivým výchovným přístupem rodičů prověřuje rodičovskou vyrovnanost a stabilitu. Různými způsoby. Neposlušností odpovídá na jejich nedůslednost. Nespokojeností upozorňuje na bezradnost rodičů. Netrpělivostí zrcadlí rodičovskou nerozhodnost. Zvýšenou agresivitou se vyrovnává s nepředvídatelností. Letargií a apatií může signalizovat únavu z nejednoznačnosti.

V pozdějším věku, třeba v partnerském životě, využívá zkušenosti ze svého mládí a není neobvyklé, že partner převezme plnění podřídivé role rodičů. Mladý dospělý jakoby *přesedl ze hřbetu rodičů na hřbet partnera. A veze se dál. A okolí slouží.*

### ■ Čím může podřídivý výchovný přístup život dítěte obohatit?

Jednoznačně je to výchovný přístup, ve kterém je **dlouhodobě zachovaný úzký kontakt mezi dětmi a rodiči**. Vzájemně se potřebují. Doplnují. Jeden druhému dává životní obsah. Mohou panovat i přátelské **vřelé vztahy**. Soulad a harmonie. Obě strany dokonce s tímto stavem mohou souhlasit a vycházet si vstříc. Počáteční problémové ladění se může stát mistrovskou souhrou. Dále se nabízí nadstandardní **informační provázanost**. Rodiče jsou v životě různě velkého dítěte zainteresováni větší měrou. Přispívají k jeho úspěšnosti. Na druhou stranu jsou tyto děti chráněny před negativními dopady svých činů. Málokdy se setkají s vlastním pocitem viny. Mají odvahu více riskovat bez promyšlení možných následků.

### ■ Co s tím?

Setkávám se s rodiči, kteří z různých důvodů zvolili tento výchovný přístup. Obrací se na mě v době, kdy jejich bezmoc dosáhla vrcholu. Jsou vyčerpaní. Prožívají negativní reakce okolí. Stížnosti na jejich děti. Jejich dobrý úmysl nevedl k dobrému. Ze všech stran jsou kritizováni. Považováni za slabé a neschopné rodiče.

Někteří se odhodlají k ráznému obratu a změně. Chtějí svým dětem přistříhnout křídla. Jsou okolím vybízeni ke stanovení hranic. K nastavení pravidel. K důslednosti. *Jak se to dělá? Nezlomím osobnost mého dítěte? Vydřím být pevná a důsledná?*

Pokud rodiče zvolí rychlý přerod výchovného stylu, setkají se s odporem dítěte. Situace se ještě zhorší. Zaleknou se. *Nééé, to není ono! To nefunguje!* Vráti se pokorně a s pocitem viny k původnímu výchovnému přístupu. Obrazně řečeno, *zakleknou se svěřenou hlavou ještě níž a dítě je ještě pevněji osedlá*. Takto to obě strany znají. Špatná jistota je lepší než skvělá nejistota.

Odhodlání je jedna věc. Citlivý proces změny věc druhá. Pokud bychom měli použít obraz této výchovné pozice, je to jakoby se rodič náhle bez varování vzpřímil. Dítě sedící na jeho hřbetu asi spadne. Není připraveno na změnu. Neví, jak má jednat samostatně. Doposud to nepotřebovalo. Bylo plně odkázené na hybnou sílu rodiče.

V první řadě rodič potřebuje pochopit, jak se dítěti vede při volbě tohoto výchovného přístupu. Potřebuje najít vlastní přesvědčení, že změna je nezbytná a proč. Žádná doporučení nebo příkazy zvenčí nemají takovou moc, aby podpořila ve změně. Některí radí jejich osvědčený způsob: *hoď ho do vody, ať se naučí plavat!* Pro některé rodiče použitelné doporučení, pro rodiče podřídivé spíše cesta do pekel. Jak tedy postupovat, aby změna byla efektivní a trvalá?

Jakmile rodič **zpevní ve svém postoji a rozhodnutí, připraví dítě na změny**. Například: *Doposud jsem ti připravovala věci do školy. Už je čas, abys to dělal ty. Pamatuješ si, co všechno jsem chystala? Chceš také, abys měl věci v pořádku? Zopakujeme si to spolu. Ukážu ti, jak jsem to dělala. Dobře. Tento týden začneme tím, že si věci připravíš sám a já budu u toho. Příští týden si*

*věci nachystáš sám a já ti je jen zkontroluji. A věřím tomu, že za měsíc mě k tomu už ani nebudeš potřebovat, protože to zvládneš sám. Pokud budeš chtít, můžeme udělat nějaký seznam, abys na nic nezapomněl. Když zapomeneš, budeš mít možnost si ověřit nebo upravit, co máš udělat jinak. Jsi v šesté třídě. Mým úkolem už dávno není chystat ti věci, ale naučit tě, abys byl samostatný. Máme nejvyšší čas. A o to mi právě teď jde nejvíce. A já se teď učím také. A je to pro mne zrovna tak těžké jako pro tebe. Nezasahovat ti do toho, co je tvoje. Tak snad to oba zvládneme!*

Jedna ukázková lekce. Postupné přebírání zodpovědnosti. Je možné, že nastane nějaký zádrhel v přebírání zodpovědnosti. Je také možné, že budete mít tendenci jak vy, tak dítě vše vrátit do starých kolejí. Nastane-li tato situace, pak buďte otevření, pravdiví a nad věcí. Můžete zrcadlit emoce. Například: *Vidím, že se zlobíš, žeš dostal poznámku, že jsi neměl pomůcky do vyučování. Co konkrétně ti chybělo? Pojďme se podívat, kde to máš uloženo. Pokud ti tyto pomůcky chybí, půjdeme je společně pořídit, anebo to už zvládneš sám. Poznámka je v tomto případě pro mne upozornění na to, že se zatím učíš samostatnosti a zodpovědnosti. V pořádku. Když už to budeš zvládat úplně samostatně, poznámky dostávat nebudeš. Pokud se jedná o něco mimořádného, raději si to poznač – také nenosím spoustu věcí v hlavě, ale musím si je zaznamenat. Abych nezapomněla.*

Rodič se pozvolna zbavuje svého nepřiměřeného zapojení a dítě postupně získává kompetence k samostatnému plnění úkolu. Obdobně lze tento přístup aplikovat na další oblasti, ve kterých je doposud aktivita dítěte nahrazována aktivitou rodiče. Včasné vstávání do školy. Či je to zodpovědnost? Od kolika let patří dítěti? Denní hygiena. Stravování. Úklid. Školní povinnosti. Pomoc v domácnosti. Kapesné. Nákupy. Kroužky. Zkrátka cesta k osamostatnění je procesem učení. Cílem je zodpovědnost a svoboda. Stabilizace. Vyjasnění rolí. Samostatnost. Spokojenost.

## 10. ochranný výchovný přístup



*Nelíbí se nám, v jaké společnosti dnešní děti vyrůstají. Jakým způsobem jsou děti vychovávány. Nechceme, aby se naše Evelína ve škole naučila od druhých dětí špatné věci. My si vystačíme!*

*Anežka a Josef, 33 let*

**Skleníkové děti.** Pojem, který zdomácněl. Vystihuje výchovný přístup, který dětem nabízí nepřiměřenou ochranu. Chrání před vnějškem. Brání širším kontaktům. Myslíte, že je to míněno v neprospěch dítěte? Kdepak! Právě naopak. Cílem je nejvyšší ochrana dítěte. Před čímkoliv.

Před nešvary společnosti. Před negativním vlivem vrstevníků. Před zátěží. Před neurvalými spolužáky. Před nesmyslnými požadavky školy nebo společnosti. Před většinovou světonázorovou orientací. Před zdravotními a hygienickými riziky. Před působením médií. Před technikou. Před pokrokem. Zkrátka, velmi dobře míněný výchovný přístup. Kdo z rodičů by nechtěl své děti ochránit před rizikem, před ohrožením?

Osobní kontakt s těmito rodiči vás přesvědčí o tom, že své dítě milují. Jsou vysoce zodpovědní. Mají jasno v hodnotách, v prioritách. Jsou schopni neuvěřitelných obětí, aby pro své dítě zajistili bezpečné prostředí nasycené hodnotnými podněty. Takovými, které odpovídají jejich pojetí životních hodnot a bezpečí. Velmi zodpovědně přistupují k výběru a rozlišování toho, co má mít na jejich děti vliv. Pokud zajistí svým dětem kontakt s dalšími vrstevníky, je tento přístup hodný následování. Pokud však své dítě vzdalí jeho vrstevníkům, pak tento přístup zavání fanatickou xenofobií. Strachem, který pravděpodobně rodiče sami prožívají a programují do svého dítěte.

*Eliška se narodila, když bylo mamince 46 a otci 61 let. Ve třídě je nápadně jiná. Nezapadá mezi své spolužáky. Používá výrazy, kterým její vrstevníci nerozumí. Obléká se jinak, než je obvyklé. Její názory korespondují spíše s generací babiček jejích spolužáků. Stala se terčem posměchu. Dokonce se některé spolužačky tvářily jako její kamarádky jenom proto, aby se mohly dostat do jejího muzea – jak nazývaly její rodinu a domov. Pak se s ní už nikdo nebavil. Protože ji tato zrada bolela, uzavřela se ještě víc. Do školy chodí, o přestávkách studuje knihy o archeologii, bez povšimnutí a jakéhokoliv kontaktu zase po vyučování odchází domů. Rodiče se dívce věnují více, než je obvyklé.*

Jiný případ hyperprotektivní, nadměrně ochranné výchovy je, když rodiče zcela nekriticky chrání své dítě před rozhodováním, před samostatností, před přirozeným kontaktem s vrstevníky, možná i před negativními zkušenostmi mezilidského kontaktu. Tento přístup častěji volí rodiče, kteří mají děti ve vyšším věku. Víceméně konzervují své děti v kulisách, kterým sami rozumí. Které jsou pro ně čitelné, poznatelné a ovlivnitelné. V rámci svých výchovných postupů nárokují na okolí zvýšené ohledy. Vstupují do běžných situací dítěte a sjednávají pořádky. Obviňují ostatní z nevhodného zacházení s jejich dítětem. Objeví-li se možnosti společných aktivit, výletů, vyjednávají svému dítěti zvláštní podmínky. Nebo si dokonce vynutí osobní účast, aby dohlédli na plnění těchto podmínek. Jako samozřejmé je omlouvání neúspěchů dítěte, které svádí na nepříznivé vnější podmínky. Je-li dítě schopné a úspěšné, pak neváhají prosazovat své dítě na přední pozice, bojovat za jejich docenění.

Ve školním prostředí to tyto děti mají složité. Čím jsou starší, tím je jejich uplatnění mezi vrstevníky náročnější. Mikroklima, kterým je takové dítě obalené, jakoby dráždilo k nabourávání, k odhalování, k narušování. Zpravidla dítě není dostatečně vybavené přirozenou psychickou a sociální odolností, nevládne přiměřenými sociálními dovednostmi a je ve zvýšené míře zranitelné. K nejčastějším střetům dochází s dětmi, které jakoby stály na opačné straně barikády. Děti, které vychovává ulice. Se kterými se život nemazlí. Děti, které se musí chránit samy. Těžko říct, jestli je za zvýšenou averzi závist, smutek nebo vztek. Těžko říct, jestli je to nenaplněná touha a potlačené přání, aby se někdo staral. V každém případě se tyto děti nápadně liší ve své životaschopnosti. Liší se v soběstačnosti.

Zvýšeně ochranný přístup však nemusí být patrný jen u nápadně odlišných dětí – starých mladých. Může se vyskytovat i u dětí, jejichž rodiče vyznávají individualisticky zaměřený životní styl. Jakéhokoliv nedorozumění berou jako útok. Na dítě nebo na sebe. Mají kontakty, prostředky, nástroje, jak své dítě ochránit. Nejčastěji před důsledky nevhodného chování k autoritám nebo vrstevníkům.

Z čeho vychází a na čem staví hyperprotektivní výchova? Domnívám se, že za nadměrně ochranným výchovným přístupem stojí nutková potřeba ideálního sebeobrazu. Jakási nereálná představa o sobě jako dokonalém rodiči. O dokonalém světě. O dokonalém dítěti. Není ojedinělé, že k tomuto přístupu inklinují rodiče, jejichž dítě vykazuje některá oslabení. Diagnóza se pak stává zaklínadlem. Oprávněním pro nadměrnou ochranu. Omluvenkou pro výjimky. Potvrzením o oprávněnosti mimořádných výhod. Opět se nedá opomenout, že jde o dobrý úmysl. Možná chybí správná míra. Individuální podmínky však neznamenají zbavení jakýchkoliv povinností.

### Co dobrého může dětem hyperprotektivní výchova umožnit?

Tyto děti mohou ve svém prostředí prožívat mimořádný pocit bezpečí. Mohou žít s vědomím, že se rodiče za ně vždycky postaví. Že budou stát na jejich straně, ať už je spravedlnost či pravda kdekoliv. Bezesporu zažívají zvýšený zájem a péči rodičů, minimálně v kritických situacích. Možná se naučí svěřit důležitá rozhodnutí zkušenějším. Odvážnějším. Odolnějším.

### Čím a v čem hyperprotektivní přístup dětí omezuje?

Nadměrně ochranný přístup rodičů v dětech fixuje nezáviděníhodný koncept světa. Svět je nebezpečné místo pro život. Nikomu se nedá věřit. Dále se může negativně podepsat trvalá záchranná aktivita rodičů. Dítě takto vychovávané nemusí zakoušet důsledky svých činů a chování. Rodiče nastoupí jako obhájci a zcela rozmetají případné negativní dopady.

Takto vychovávané děti si velmi brzy mohou uvědomit, že svět výhod. Na vyžadování mimořádných ohledů. Egocentricky zaměřených. Někdy až bezohledně vyžadovaných. Mívají pádné důvody k odmítání součinnosti, pokud se objeví nějaké nepředvídané překážky.

### Co s tím?

Možná znáte ten pocit neuvěřitelné zodpovědnosti za vaše děti. Možná zvládáte vyhodnocovat, co je přiměřené, a co už ne. Co je v daném případě spíše ke škodě dítěte. Potud je váš rodičovský přístup v pořádku.

Jakmile však vaše rozhodování paralyzuje utkvělá představa všudypřítomného nebezpečí a ohrožení, před kterým musíte své dítě rozhodně uchránit, pak se pravděpodobně pohybujete ve vodách nadměrně ochranného přístupu.

Vyhodnoťte, jaké reálné nebezpečí vašemu dítěti hrozí. Nakolik je možné nebo nutné dítě ochránit. Hleďte však, jak se může dítě naučit vyvarovat se případnému ohrožení samo. Poučte ho, co může a má udělat. Natrénujte si to. Dokonce některé situace můžete vyzkoušet v reálu. Bojí se nebo neumí cestovat vlakem? Zvolte přiměřenou trasu a dovoďte, aby si vyzkoušelo tuto aktivitu nejdříve s vaším doprovodem a pak už samostatně. Neumí vysvětlit vyučujícímu, že nemá domácí úkol? Proč byste tuto záležitost měli vyřizovat vy, rodiče? Naučte své dítě, jak se sdělují nepříjemné skutečnosti.

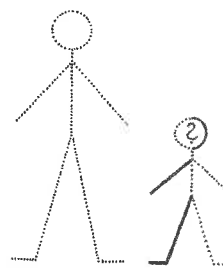
V případě, že dítě odmítá nést důsledky svého chování a bylo zvyklé, že jste to doposud všechno zehlíli za něj, je na vás, jak ho připravit k nesení těchto důsledků. Bez zbytečného pocitu křivdy. Bez nadměrného pocitu selhání. Prostě akceptovat, že některé chování má méně příjemné dopady. Pokud někomu něco poškodil, ztratil, z jakého důvodu byste tuto situaci měli napravovat vy, rodiče? Můžete ho doprovodit. Můžete ho podpořit a dodat mu odvalu. Ale to nejhorší, co pro něj můžete udělat a jak mu zcela vědomě ublížíte, je, když tyto situace budete řešit a napravovat za něj.

I děti, které potřebují pro svůj život nějaká individuální opatření, chtějí a potřebují zažívat, že něco umí, že jsou v něčem schopné. Vaši podporu uvítají jen v případě, že je berete jako rovnocenné. Ne jako chudinky. Ne jako neschopné. Využijte jejich minimální možnosti maximálním způsobem. Naučíte je tak sebeúctě. A sebedůvěře. Obojí jde totiž ruku v ruce.

## 11. nepředvídatelný výchovný přístup

*Nikdy nevím, jak se máma zachová. Jednou mě pochválí, podruhé za totéž dostanu vynadáno. Já se v ní nevyznám. A to mě štve.*

*Patrik, 13 let*



Učíme se tím, že některé jevy jsou stálé. Opakující se. Beze změn. Předvídatelné. Kolik je, dva a dva? Čtyři. Dobře. Ale také dost možná dvacet dva? Ne? Já myslím, že ano. Napište si vedle sebe jednu dvojku a hned za ni napište tu druhou dvojku. Jaké číslo tam máte? Dvacet dva. No, vidíte.

Chaos, nejednoznačnost, nepředvídatelnost je pro děti zdrojem obrovského neklidu. Nemají se o co opřít. Nemají na čem založit svoji

zkušenost. Stálá proměnlivost, nečitelnost, způsobená třeba náladami rodičů, rozhodně nepomohou k ustálení některých vzorců chování.

To je jedna stránka nepředvídatelného výchovného přístupu. Nepředvídatelnost chování a přístupu jednoho rodiče. Obvykle však tuto situaci může komplikovat ještě další fenomén, kterým je nejednotná výchova, někdy dokonce protikladná. Jeden rodič dovolí, druhý zakáže. Jeden podpoří, druhý srazí. Jeden přijme, druhý odmítne. Jeden schválí, druhý přejde bez povšimnutí.

Neméně pestrá paleta reakcí se nabízí, pokud rodič vykazuje známky tzv. ambivalentního postoje. Dvojsmyslného. Někdy i jedné a téže osoby protikladného. Projevuje se zejména v rozporu mezi sdělením slovy a neverbálními projevy. *Rodiče se večer co večer s pětiletým dítětem přetahují o to, zda už konečně půjde spát. Zpočátku trpělivě a s láskou. Posléze s vystupňovaným vztekem: tak zlatíčko, konečně spi!!! A aby nebylo toho chaosu málo, tak s vypětím posledních sil rodič zařve: tak půjdeš spát, nebo ne!? A dítě se zachová podle nabídky; buď půjde spát, nebo ne.*

Děti, které vyrůstají pod nepředvídatelným přístupem rodičů, jsou vystaveni trvalému stresu. *Co přijde? Jak to teď bude? Bude to stejné jako včera, nebo spíš jako předevčirem? Nebo úplně jinak? Co mě čeká? Jakou má dnes táta náladu? Píská si? Jo, tak dnes bych to mohl zkusit.*

### ■ Jak prospívá dítěti ambivalentní, nepředvídatelný výchovný přístup?

Přiznám se, že se mi jeho klady hledaly jen těžce. Možná trvale zvýšená pozornost. Pořád ve střehu. Téměř nadlidský výkon v odezírání a čtení mezi řádky. Mimořádná schopnost dešifrovat jemné náznaky v mimice, v tónu hlasu, v gestech. I když to navenek není patrné, v jejich mysli probíhá rychlostí blesku důkladná analýza dosavadního rejstříku rodičovských reakcí. Chodící computery. Živé skenery. Snad lze u těchto dětí pozorovat nevšední vynalézavost až urputnost. Takto vedené děti si dají tu práci, že přimějí svým chováním rodiče projevít jednoznačnost. Neváhají sáhnout po krajních možnostech, aby se rodič vyjádřil určitě a zřetelně. Jednoznačná slova. Čitelné emoce. V případě nejednotnosti rodičovské péče se naučí vybírat si to jednodušší, snazší, výhodnější. Naučí se v tom chodit – a to také není v životě k zahození.

### ■ Může nepředvídatelný výchovný přístup dítěti nějak uškodit?

Dítě za tento výchovný přístup zaplatí ztrátou jistoty a důvěry v rodiče. Nemůže se na ně spolehnout. Možná až příliš často musí sahat k provokujícímu chování, aby našlo srozumitelnou odezvu a reakci rodičů.

Děti z takto nepředvídatelného výchovného prostředí mají tendenci častěji utíkat k tomu, co je předvídatelné. Co reaguje zpravidla vždycky stejně. Na jedno kliknutí. Znovu a znovu. Fascinace virtuální realitou. Nebo v reálném světě tuto možnost nabízí parta s jasnou hierarchií, pravidly a jasně definovaným cílem. Někdy třeba až extremisticky laděným. Ale srozumitelným. Jednoznačným. Čitelným. Bez mlžení.

Kompenzací může být také nutkavé ulpívání na stereotypech. Na vnějším řádu a systému. Náhradní struktura řádu světa. Vlastní konstrukce předvídatelnosti, která dodává jistotu. Na to jediné je možné se spolehnout.

### ■ Co s tím?

Aby se děti mohly zdravě vyvíjet, potřebují řád. Potřebují jednoznačnost. Nezávisle na momentálním rozpoložení rodičů. Dokonce je pro děti snazší přijmout jednoznačný zákaz než mlhavé váhání a neurčito.

Pokud je váhavost, nerozhodnost stránkou vaší povahy, pomozte si tím, že jak pro sebe, tak pro dítě stanovíte **denní režim. Pravidelnost v činnostech.** Zasedací pořádek u jídelního stolu. Vždy stejný čas na jednotlivé každodenní úkony. Režimová léčba bývá účinná tehdy, když je opakována s zeleznou pravidelností alespoň po dobu tří měsíců. Pak se zautomatizuje

a nevyžaduje tolik koncentrované pozornosti. Proč? Dosáhnete tím zvýšení jistoty a spolehlivosti. Dítě nemusí vynakládat enormní úsilí na trvalou adaptaci. Výjimky jsou možné teprve tehdy, když je zavedený řád.

Další opatření se týká projevů emocí. **Bud'te pravdiví v emocích.** Je zbytečné dítěti nalhávat, že slzíte nad cibulí, když ono tuší, že pláčete v důsledku hádky s partnerem.

Možná vám hned probleskne. *Jo, v emocích, to jsem pravdivá, pravdivý! Až moc! Moje emoce jsou často slyšet na sto honů!* Má to však jeden háček. Vaše emoce spíše popisujte slovy. Popisujte, jak vám je, co v dané situaci cítíte. *Ano, jsem smutná. Ano, vidíš to dobře – zlobím se. Strašně se zlobím! Měl jsi dnes vynést odpadky a vypadá to, že se ti nechce. To mě fakt vytáčí!* nebo *Jsem dnes unavený a vím, že jsem ti měl číst další část příběhu. Budu u tebe, ale mohl bys dnes číst ty?* Děti jsou přístupnější, když jsme pro ně čitelní. Když se orientují v našem ANO a v našem NE. Když poznají, že správně čtou naše emoce. Když jim jejich tušení potvrdíme. Dokonce umí překvapit neobyčejnou vstřícností, když projevíme kultivovaně své emoce. Když je seznámíme v přiměřené míře s naším prožíváním. Uklidní se. Nemusejí vynakládat úsilí na prověřování a zkoumání. Zvládnou to.

## 12. demokratický výchovný přístup



*Když tak poslouchám potíže rodičů s dětmi kolem sebe, tak si kladu otázku: jak jsme to dělali my? Dokonce si myslím, že pro náš výchovný přístup ani nemáme žádné pojmenování. Na něčem jsme se s ženou shodli, něco jsme měli každý jinak. Ale v zásadě jsme se vzájemně podporovali. Děti jsme postupně zapojovali do domácích povinností. Dávali kapesné. A ostatní jsme ani moc nepromyšleli. Šlo to tak nějak přirozeně a samo.*

*Petr, 48 let*

Mám pokušení pronést: *po bitvě je každý generál!* Jsem na tom obdobně. Už se dívám zpět a ten pohled je víc než uspokojivý. Ale promítám si docela živě léta aktivního rodičovství a zas tak jednoduché to nebylo. Desítky situací řešených metodou *pokus – omyl*.

Demokratický výchovný přístup zní trochu jako politická angažovanost. Co vlastně vyjadřuje? Na čem je postavený? Co je jeho hlavním zdrojem?

Pokud se vám nelíbí označení demokratický, tak doplním sociálně integrační nebo autoritativní nebo laskavý a důsledný rodičovský přístup.

Já osobně preferuji označení autoritativní. Ale vnímám, že trošku zavání diktátorstvím. To však v tomto přístupu nemá místo. Když se opět propůjčíte k modelu znázorněné pozice výchovného přístupu, pak se objeví docela přirozené popisy.

Demokratický autoritativní výchovný přístup volí rodič, který je zdravě sebejistý. Stojí nohama pevně na zemi. Stojí rovně a nehrbí se před dítětem. Nebojí se dítěte. Nebojí se rozhodovat. Přiměřeně vede a pečuje o dítě. Dokáže stanovit hranice a dokonce je důsledně dodržovat i vyžadovat. Nemá však potřebu po dítěti šlapat, snižovat ho. Dopřává mu prostor pro zdravý vývoj. Nebrání dítěti v neúspěchu. Když dítě upadne, ať skutečně nebo obrazně, poskytne mu pomocnou ruku a pomůže mu vstát. Nedělá si nároky na bezmeznou poslušnost dítěte, ale je schopný vyslechnout dítě. Zvážit jeho podněty. A rozhodnout. Někdy v souladu s přáním dítěte, jindy v rozporu. Ale unese to. Nebojí se nesympatií svého dítěte. Neohroží ho to v jeho vztahu k dítěti. Chápe potřebu dítěte k oddělování, k osamostatňování a vytváří mu podmínky pro jeho trénink svobody, ale i odpovědnosti. Neváhá omezit svobodu dítěte, která je pro něj v daném věku nebo situaci nezvládnutelná. Přesahující. Dopřává dítěti pocit zodpovědnosti za vlastní

povinnosti a dokonce mu umožňuje přispět svým dílem k chodu domácnosti. Neváhá rozšiřovat jeho dovednosti učením. Nebojí se vyjádřit nesouhlas, projevit pravdivé emoce. Totéž však umožní svému dítěti. Není mu zatěžko dítě ocenit, povzbudit nebo vyjádřit náklonnost. Vztah. Přijetí. Respekt a úcta jsou součástí jeho vztahu k druhým lidem. Takto vybavený rodič je pro dítě tím největším darem.

Možná to zní idylicky. Možná jako vznešený cíl. Proč ne? Pokud máme k něčemu ve výchově jako rodiče směřovat, pak je to podle potřeb dětí i potřeb rodičů právě autoritativní, demokratický výchovný přístup. Zachovává důstojnost dětí i rodičů. Rozvíjí a prohlubuje vzájemný vztah. Nabízí svobodu, ale i jasné a bezpečné hranice. Směřuje ke svobodnému osamostatnění.

Pokud bychom pátrali po zdrojích, kde se takoví rodiče vyrábějí, myslím, že jsem se ve všech předchozích kapitolách snažila k tomu přispět. Jsem totiž přesvědčena, že stabilita rodiče roste jeho sebedůvěrou, sebeúctou a sebedůvěrou.

### **Najdou se nějaké stinné stránky demokratického výchovného přístupu?**

Možná vás to překvapí, ale najdou. Je to pro rodiče obrovská škola sebevýchovy. Práce s emocemi. Posilování důslednosti a vůle. Dokonce i dětem může tento výchovný přístup někdy přinést vrásky na čele. Rozhodně se někdy setkají s nesouhlasem, s omezením, s rozhodnutím rodičů, které se jim zrovna nebude líbit. Možná někdy budou naštvané na pravidla a řád, na kterém rodiče trvají. Dokonce se mohou zlobit na zapojení do povinností pro rodinu. Nebo na menší ochotu rodičů žehlit jejich průšvihy. Anebo že nebudou tak jednoduše podléhat jejich přáním nebo požadavkům. Demokratičtí rodiče jednají s vědomím toho, že musí vidět dál. Do budoucnosti. V souvislostech. Protože jejich děti budou chtít žít samostatný život. A k tomu je vedou. Už teď v přítomnosti.

### **Kořeny i křídla – obojí včas**

*Když jsou děti malé, potřebují kořeny, aby až vyrostou, mohly dostat křídla.*

Cíle výchovy, výchovný styl, přístupy či vedení rodičů vystihuje uvedené indiánské přísloví. Moudré a nadčasové. V záplavě různých novodobých trendů se stále ve výchově řeší totéž: *kolik svobody a kolik zodpovědnosti. Kolik lásky a kolik omezení. Kolik důslednosti a kolik shovívavosti.* Každá doba může akcentovat, zdůrazňovat něco jiného.

Přesto však stará moudrost jakoby provázela lidstvo od věků. Vychází z prostého pozorování přírody. Strom se může rozkošatit, až je pevně zakořeněný. Až má stabilitu. Až unese nové a nové možnosti a příležitosti.

Kořeny dané výchovou slouží ke stabilitě. K odvaze a schopnosti ustát různé nepříznivé situace. Kořeny vyjadřují podporu nejen rodičů, ale celé řady předků. Těch, na nichž jako další generace stavíme.

Křídla mají nádech svobody. Rozvoje. Neomezených možností. Dodávají lehkost a odvahu k naplnění snů a vizí.

Je nerozumné podporovat svobodu, křídla, chybí-li zakotvení, zakořenění. Chybí-li stabilita dítěte, mladého člověka.

Stejně nerozumné je přistřihávat křídla, když jsou mladí lidé připraveni a vybaveni pro využití svého potenciálu, životních příležitostí.

Obojí má ve výchově své místo. Kořeny i křídla. V pravý čas. A o tom je rodičovství. O tom je výchova.



Ano, všechno jsou možné život neohrožující důsledky. Není třeba přejímat zodpovědnost za problémy, které patří dítěti. Stačí taktně popsat: *vidím, že ses rozhodl dnešní odchod do školy řešit nějak jinak. Budeš mě potřebovat? Pokud ano, odcházím za 5 minut.*

### Vstřícné naslouchání

Je možné, že se dítě ocitlo v nepříjemné situaci a neví si s ní rady. Ale mlčí. Nemluví. Nechce se svěřit. Odbývá vaše dotěrné nebo ustarané dotazy. Nereaguje nebo je podrážděné. Moudrý rodič ví, jak je těžké mluvit o tom, co nás trápí. Chce to odvahu. Ale i důvěru a dobrou zkušenost, že umíme dítě vyslechnout. *Že se může svěřit. A že ho bereme vážně.*

Dítě možná častěji potřebuje naše uši než naše ústa. Mnohdy ani nestojí o dobré rady, co má dělat a jak má s tím nebo oním zatočit. Chce se někomu jenom vypovídat. A možná se mu uleví už jenom tím, že o svém problému mluví. Dokonce je možné, že prostřednictvím vhodně položených otázek si najde řešení samo. Jak mlčet, aby dítě mluvilo? Rozhodně potřebuje atmosféru důvěry. Je několik možností a třeba jeden ze způsobů bude právě pro vás a vaše dítě vyhovující.

Nejčastěji to rodiče dělají tak, že se k dítěti skloní a ptají se. Co se děje, kdo mu co udělal a kdo u toho byl? Možná to trochu zavání výslechovými praktikami. Někdy záleží jenom na tónu, jakým jsou tyto otázky pokládány. Jindy se dítě uzavře a nemluví, protože cítí tlak. Rychlou cestu k vyřešení.

Druhý způsob nabízí rovněž otázky, které jsou spíše výzvou. *Vidím, že jsi dnes nějaká smutná. Pokud mi chceš říct, co se děje, tak tě moc ráda vyslechnu.*

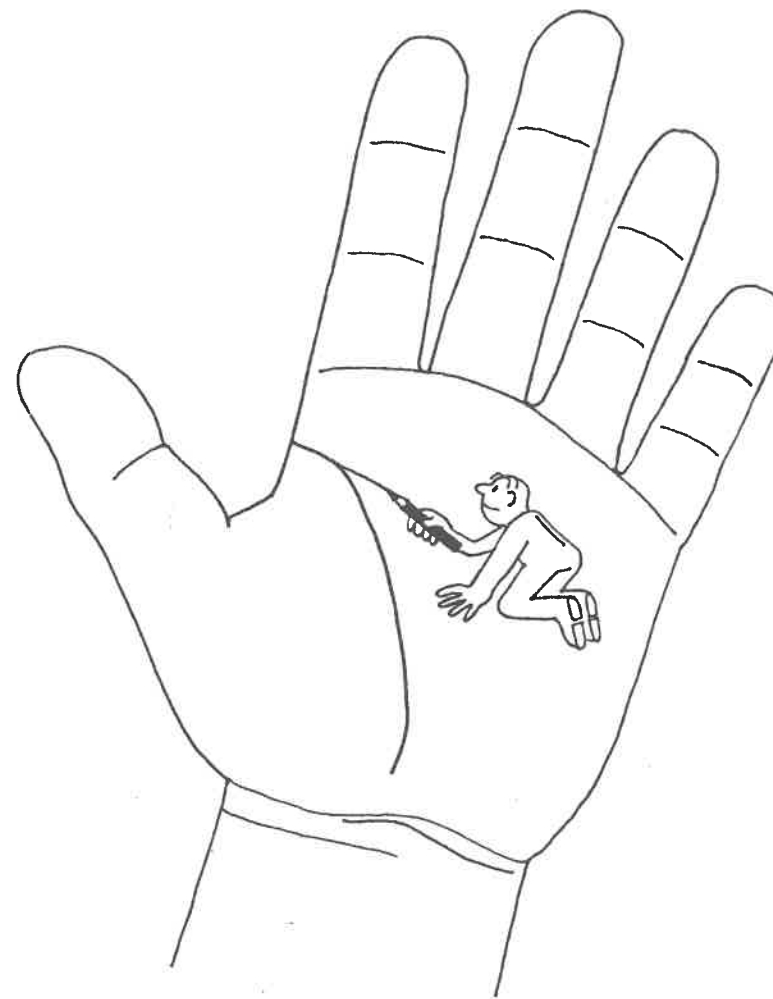
Další způsob využívá sdílení z širšího okruhu života dítěte. Např. *Koho bys dnes vyznamenal? Kdo komu dnes pomohl? Kdo se dnes choval jinak, než se ti líbilo? Co dělal a co by bylo hezké, aby dělal?* Zejména mladší děti se po těchto otázkách dostanou k jádru věci.

### Jak mlčet s mlčícími

Některé děti nereagují ani na jeden z uvedených způsobů. Jakékoliv dotazování je jim nepříjemné. Nechtějí a nepotřebují referovat. Potřebují jenom vnímat oporu, že na trápení nejsou sami. Stačí je podržet v náručí, obejmout, chytit kolem ramen. Nebo zajít za dítětem do jeho pokoje a být s ním. Třeba jen sedět na zemi opřený o čelo postele. Nebo počkat na setmění. Zhasnout. Opřít se zády k sobě a nechat ho mlčet. Pokud bude chtít, třeba začne i mluvit. Ale není pod přímým zrakem rodiče. Pod jeho zkoumavým pohledem a kontrolou. Někdy stačí drobné úpravy a děti mluví samy.



## 12. Dívejte se dopředu





*Tohle jsem měla vědět, když byly moje děti malé! Proč se nikde neučí, co a kdy děti potřebují? Skoro jsem se naštvála. Na sebe i na druhé. Ale pak jsem se uklidnila. Moje děti evidentně přežily i to, že jsme nevěděli nebo neuměli. Jenom jsme se možná někdy netrefili do toho, co právě potřebovaly. Škoda, možná bychom všichni byli ve větší pohodě.*

Marta, 54 let

Už jste si někdy kladli otázku: *co právě teď moje dítě potřebuje? Na co se mám zaměřit? Co ode mne očekává? Na co si dát pozor?*

Setkávám se s rodiči, kteří tyto otázky skutečně řeší. Chtějí svým dětem rozumět, orientovat se v jejich potřebách a nabídnout to nejlepší, co umí a mohou. Setkávám se i s jinými rodiči, kteří možná ani neví, jestli si nějaké otázky klást. Možná žijí ze dne na den. Řeší situace, jak přicházejí. Bez souvislostí, bez povědomí, co, kdy a jak. Potřebují pro děti zajistit základní podmínky pro přežití. Neřídí se dopředu. Nehledají souvislosti. Možná jenom tuší, že co se dítě naučí teď, s čím se seznámí, se nějak promítne v budoucnu do jeho života.

Jaké znaky by šlo přiřadit k dětství? Děti jsou jako otevřené nádoby, jako houby nasávají podněty. Prožívají informační explozi. **Poznávají. Objevují. Žasnou.** Touží poznávat a chtějí znát. Proč? Aby se seznámili se světem jako místem pro svůj život. Aby si na vlastní kůži osahaly, co přináší, jak to chutná, co lze vidět, slyšet i cítit. Dokonce se těší z objeveného. Prožívají něco jako intelektuální slast.

Chce se mi děti přirovnat třeba k astronomům. Ti vidí, že okolo nás jsou milióny teček na nebi. Někteří z nich zjistí, že každá tečka má nějaký tvar, jméno. Zkrátka, umí ji blíže popsat. **Pátrají, zkoumají, dávají do souvislostí.** Tím ale jejich objevování nekončí. Ba naopak. Podnítl je k dalším objevitelským akcím.

Nebo se podívejme na děti jako malé vědce. Mají jasně definované své projekty. Seznamují se s věcmi a zákonitostmi světa. Prostřednictvím specifických výzkumných metod. Namátkou: ví, jak chutná hlína nebo barvičky, objeví, co je křehké a co pevné. Dokonale svým hmatem poznají rozdíl mezi strukturou písku a třeba vody. Prověřují některé fyzikálními zákony. Dokonce chtějí vědět, jestli nějak podléhají fyzikálním zákonům ony, nebo jestli jsou schopny rozhýbat svět.

*Dovolím si popsat jeden výzkumný úkol, ve kterém jsem byla zapojená jako zkoumaná osoba. Můj syn mne v prvním roce svého života zaangažoval do svého výzkumu. Název jeho vědecké práce zněl: Osobní účinnost dítěte. Stanovil si základní výzkumnou otázku: jaký je vliv dítěte na fungování světa? Ke svému vědeckému zkoumání mu stačilo málo. Baterie předmětů: kostka, dudlík, jídlo. Soubor zkoumaných osob: já jako matka, otec, starší bratr a sousedka. Stanovil si několik hypotéz, které následnými pokusy potvrzoval, nebo vyvracel. Původně měl stanovené pouze tři proměnné: osoba, místo, předmět. Zvolil kombinovaný výzkum – kvalitativní i kvantitativní. Zadání bylo prosté: co se stane, když pustím předmět na zem? Využíval metodu pozorování. Sledoval příčinnost jevů. Studoval zákon akce a reakce. Učil se porozumět gravitačnímu zákonu. Dokonce posléze přesněji definoval kvalitativní ukazatele, a to byly reakce zkoumaných osob. Zaměřil se na mimiku, gesta a následné opatření. Mohl sledovat a měřit rychlost a přesnost jejich pohybu. Akční rádius. Různorodost reakcí podle zvoleného předmětu. Jak se liší reakce osob podle předmětu? Jak reagují, když odhodím kostku? Je to jiné, když odhodím jídlo? Co udělají, když zahodím dudlík? Jsou rozdíly v reakcích zkoumaných osob? Co dalšího má vliv na jejich emoční odezvu? Je to intenzita? Vzdálenost? Frekvence? Jak se tváří, když třeba dudlík odhazují s frekvencí dvacetkrát za minutu? Je to jiné v závislosti na místě? Nebo dokonce na počasí? Na náladě zkoumané osoby? Reagují jinak muži a jinak ženy? Jinak blízcí a jinak cizí? Jakou zpětnou vazbu kdo poskytuje? Je to úsměv, slovo, povzbuzení, nebo trest? S jakou doprovodnou emoční odezvou? Pokračuje zkoumaná osoba ve výzkumném šetření, nebo ho ukončí?*

Představte si jenom zlomek z pomyslného zápisníku tohoto dítěte, který bude sloužit jako podklad pro výzkumnou zprávu.

*Vyhodím dudlík z kočáru. Dudlík je zapínač – knoflík na mámin pohyb seshora dolů. Lze odvodit pracovní postup a metodiku: vyhodím dudlík, máma se sehne a zvedne ho. Usměje se, olízne a podá zpět. Nebyla to náhoda? Tak znovu: vyhodím dudlík, máma se sehne a podá ho. Výborně, je to tak. Tak ještě jednou si to ověřím. Vyhodím dudlík, máma se sehne a podá ho. Takto to provedu stokrát za sebou. Během pěti minut. Co je jinak? Máma se mračí a dudlík schová. Proč??? Nabízí se změna výzkumného úkolu. Budu muset vyzkoušet nějaké další varianty. Jak to bude fungovat, když zvolím nižší frekvenci nebo jinou dráhu. Bavilo mě to! Zítřka to zkusím s vánočkou s marmeládou. Už se těším! Svět je tak zajímavý!!!*

Je vám jasné, že popsaná situace je jeden z miliónu podnětů, které se dítěti nabízí. Kdybychom podobným způsobem, nebo i daleko vědeckěji popsalí dětské poznávání a objevování světa, asi by to vydalo za několik stovek encyklopedií a výzkumných zpráv. Možná bychom začali náš svět vnímat z jiné perspektivy. Možná bychom znovu začali objevovat strukturu motýlích křídel a pestrost lučních květů. Neměli bychom ostých vyměnit odér drahého parfému za vůni jehličí. Třeba bychom znovu zkoumali odraz oblaků v kaluži vody. A třeba znovu pocítili **nadšení. Úžas. Vděčnost a radost.**

K normálnímu dětství kromě poznávání, objevování a zkoumání patří bezstarostnost. Dítě si ji dovolí, má-li okolo sebe spolehlivé dospělé. Pokud jim může důvěřovat, že zajistí jeho bezpečí. Pustí se s důvěrou do svých průzkumných výprav, pokud ví, že nehrozí ohrožení nebo že tito dospělí ono ohrožení zaženou a zvládnou.

*Tomáš stál na palisádě z kmenů stromů. V doprovodu svého velkého táty byl hrdina. Zastavil se vysoko nad hlavami dospělých. Usmál se jako vítěz. Roztáhl ruce. A na tátovu výzvu: skoč! se prostě odrazil a skočil. S důvěrou, že dole čeká náruč. Bezpečné přistání. Nekalibroval pevnost a únosnost tátovy náruče. Neměl v ruce žádný certifikát jakosti. Neměl tušení, zda odpovídá normám. Zkrátka důvěřoval. Jednal. Skočil a svým skokem dodal ten nejdůležitější doklad o tátově náruči.*

Žel, setkávám se s dětmi, které se nedobrovolně dostaly do role mladých starých, nebo chcete-li, starých mladých. Z různých důvodů. Ztratily svoji bezstarostnost. Nedovolí si oddanost. Protože na své velké dospělé se nemohou spolehnout. Třeba jsou tito dospělí zaměstnaní příliš sami sebou. Nebo si nevěří. Nebo neví či neumí. A děti najdou způsob, jak tento sociální handicap zvládnout. Začnou se spoléhat na sebe. Příliš brzo.

Líbí se mi, že k dětství patří **humor a smích**. Další neklamné faktory zdravého dětství. Obraz lehkosti. Dokonce je pro humor vymyšlen i název, který se používá minimálně, a to je **souradost**. Sdílení společné radosti. Společné prožívání lehkosti. Vybavte si ten klokotavý smích, kterým vás dítě obšťastní při obyčejné hře Kuk! Nebo při šimrání, nebo když se nosem zavrtáte do jejich bříška. Zajíkají se. Jsou bez zastavení. Jejich radost je nakažlivá. Rodič se ujistí: *ano, mému dítěti je se mnou dobře. Umím to s ním. Jsem dobrý rodič. Moje dítě je spokojené.*

Smích je specifická lidská reakce. Uvolňuje napětí, odbourává stres a poskytuje prostor pro odlehčení. Moc bych dětem přála, aby doma zažívaly onu lehkost co nejčastěji a v co nejčistší podobě. Ne před obrazovkou televizoru při komedii nebo u monitoru počítače. Ale aby viděly smích a radost na tváři svých blízkých častěji než zasmušilost, nespokojenost či hněv a zlobu.

K normálnímu dětství patří **růst a osamostatňování**. Jsem přesvědčená, že nás jako rodiče častokrát napadne: *ten náš drobeček je tak kouzelný. Rádi bychom zastavili čas: ať to takto trvá*

věčně. Dětičky voní, jsou měkkoučké, mazlivé, vděčné. A ony si dovolí růst, vyrůst a vzdalovat. Zpočátku jen náznakem, když se odkutálí, později po čtyřech, zanedlouho už se postaví na nohy, zkusí první krůčky a poprvé vykročí. Na cestu od nás. Ještě několik let budou trénovat obousměrný provoz. Od nás i k nám. Odchody i návraty. Budou nás připravovat na to, že je to přirozené a žádoucí.

Ale ještě než vykročí na svoji cestu, je dobré vybavit ho na samostatný život postupně. Přidávat jednotlivé dílky puzzle jeho bytosti do krásného důmyslného obrazu. V pravý čas, ve správné míře a ve správném pořadí.

Jeden z kolegů našich dětí, také významný výzkumník, psycholog a vědec dvacátého století, popsal několik fází, co děti v kterém období nejvíce potřebují. Zajímaly ho skoro stejné otázky, na které hledají odpověď naše děti. O jaké otázky jde?

- **Jsem tady správně?**
- **Co si mohu dovolit?**
- **Čeho mohu dosáhnout?**
- **Co zvládnu sám?**
- **Kdo vlastně jsem?**
- **Jsem schopný být pro druhé?**

Pro každou z otázek jako by bylo příhodné jiné období. A navíc, na každou z nich může dítě získat dvě zcela protichůdné odpovědi. Jedna ho může do života vybavit pozitivně, poskytnout podporu a povzbuzení. Ta druhá, opačná se pro něj může stát spíše komplikací, zátěží a promítne se v dalším životě spíše v tom nežádoucím pólu.

Pro přehlednost uvedu přehled vývojových úkolů dětí v jednotlivých obdobích. Na co je potřeba se v jednotlivých etapách zaměřit.

Nabídnou několik tipů, jak děti každým obdobím provést. Upozorním i na případná rizika, kdy dítě dostane právě odpověď spíše z té méně podporující stránky. Jak se tato zátěž může projevit v běžném životě a jak se s tím vypořádat. Hledala jsem slova, která by vystihla ony rizikové faktory, která lze odvodit jako protipól těch podpůrných.

věk	psychosociální krize		podpůrné a rizikové faktory	
1. rok	důvěra	nedůvěra	naděje	beznaděj
2. rok	autonomie	nejistota a stud	síla chtění	závislost
3.–5.rok	iniciativa	vina	záměr, cíl	bezcílnost
5. rok–puberta	píle	méněcennost	kompetence	rezignace
adolescence	identita	zmatek	poctivost	ovlivnitelnost
mladší dospělost	intimita	izolace	láska	sebesycení

Autor této teorie (E. H. Erikson) poznamenal, že jednotlivé vývojové etapy na sebe navazují. Vyznačují se tzv. psychosociální krizí, která přináší své vyústění. Zvládnutí, nebo spíše frustraci. Výbavu pro život v podobě ctnosti či mohutnosti, zkrátka pomyslného motoru k životní úspěšnosti, nebo spíše brzdy v případě, že se vývojovou krizí nepodařilo uspokojivě zvládnout a výsledkem je spíše neuspokojení či strádání a z nich vyplývající rizikové faktory.

Spíše než jednostranné pozitivní vyústění je zdravá míra obojího. Například: *zdravým doplněním důvěry je i nedůvěra. Pomáhá rozlišovat. Přispívá k ochraně a péči o vlastní bezpečí. Není jednoznačně negativní. Komplikací a zátěží se stává, pokud převáží nad důvěrou.*

Role rodičů má nejvyšší význam v raném dětství. Později se stále více objevují formující vlivy okolí a to, jak se s nimi děti, případně dospívající, vyrovnávají.

Tato kapitola staví na tom, že jste jako rodiče získali odvahu pečovat o sebe, o svou stabilitu a vyrovnanost. O své partnerství. Že jste otevřeni proměně, která skrze vaše děti k vám přichází. Pak své rodičovské kompetence můžete rozvíjet. Pokud porozumíte potřebám dětí. Když najdete odpovídající způsoby projevů náklonnosti. Že se naučíte odhalit náhradní či nesprávné cíle chování a podaří se vám odkrýt skutečné potřeby dětí, i když často zamaskované do nevhodného chování. A v neposlední řadě, že si dokážete dát jednotlivé prvky rodičovského působení, potřeb dětí a vlivu okolí do souvislostí. Nejen pro přítomnost, ale i jako nejdůležitější výbavu pro budoucnost. Možná důležitější než studentské konto či věno.

### Tak tedy: co a kdy vaše děti potřebují?

Pojďme hezky popořádku. Od Adama. O perinatálním a perinatálním období – porodu – jsem se zmínila již v předchozích statích. Připomenu jenom dvě krátká slůvka: *Hurá! a Moje!* Startovní čára, která je pro dítě dost zásadní. Už kdysi dávno Komenský prohlásil: *na dobrém začátku všechno záleží.* Připomenu pokusy a ukázky citové nádrže, která má své dno pevné, nebo děravé. To jsou začátky. To je *dno naší citové nádrže.* A úkolem rodičů je vybavit dítě pevným dnem jejich citové nádrže, přijetím a hodnotou. Aby další etapy mohly úspěšně navazovat.

### První rok života: DŮVĚRA

Prvními otázkami, na které dítě hledá odpověď, jsou: *jsem tady správně? Je tento svět bezpečný?* Odpovědi získává prostřednictvím péče matky. Později i otce či dalších pečujících osob a vychovatelů. Hledá důkazy pro to, zda si může vypěstovat důvěru k lidem a ke světu. Zda mu jeho lidé rozumí. Jestli dokážou odhadnout jeho potřeby a tyto potřeby správně a v pravý čas uspokojit. Ať už se jedná o ty v konkrétní podobě, nebo ty na symbolické úrovni. Jestli dítě vnímají a poskytují mu ozvěnu.

Už jsem uváděla v předchozím textu, že v daném období se dítě učí zvládat důvěru i nedůvěru. Dokonce tzv. separační úzkost, která se objeví přibližně okolo sedmého či osmého měsíce života, je projevem normálního zdravého vývoje. Znamená to, že dítě mělo příležitost vytvořit si pevné citové pouto k blízké osobě. Je schopné rozlišit lidi vlastní a cizí. Známé a neznámé. Bezpečné a potenciálně ohrožující. Dítě žije přítomností a nerozlišuje časové rozmezí. Pokud se matka krátkodobě vzdálí mimo dosah (dohled) dítěte, ono zatím neumí odhadnout, jak dlouho tato událost bude trvat. A dá tuto nejistotu a strach najevo. Pláče. Odmítá cizí osobu. Reaguje úzkostí. Po návratu matky se zklidní a je opět schopné věnovat se svým činnostem. A tak je to v pořádku. Na pováženou je spíše opačný jev, kdy dítě na vzdálení se pečující osoby nereaguje, kdy nerozlišuje vlastní a cizí. Může jít o signál narušené vazby mezi matkou a dítětem.

### Co můžete pro dítě v prvním roce života udělat?

- **Reagujte na projevy dítěte – zrcadlením, péčí.**
- **Bud'te co nejčastěji v tělesném kontaktu – dotýkejte se ho.**
- **Mluvte na něj – popisujte činnosti.**
- **Dívejte se na něj a bud'te v očním kontaktu.**
- **Pečujte o dítě odpovídajícím způsobem.**

Nejčastějším místem pobytu, a snad i nejžádanějším je náruč. Ale o té jsem se již zmiňovala. Mimo to se velmi osvědčila i závěsná textilní hnízda (hacky), která imitují svým významem důvěrně známý prostor v těle matky. Vlastním pohybem uvádí dítě toto hnízdo do rytmického pohybu a houpání. Toto vše vyvolává vzpomínku na prenatální období a pohyb při chůzi či jiných pohybech matky. Zvládnutelný prostor, měkké a pevné hranice z textilu přinášejí pocit bezpečí.

Reakce na projevy dítěte vedou jak k nasycení potřeb, tak k potvrzení jeho existence. Po narození hledají matka a dítě zvláštní a jedinečnou souhru. Pozorováním, jemným rozlišováním tónů, zvuků či mimiky se matka stále více zdokonaluje v porozumění potřebám dítěte. Zrcadlením (opakováním) vytváří zvukovou, pohybovou či mimickou ozvěnu dítěte. Živé zrcadlo, které dítěti dává najevo, že ho druzí vnímají. Že je schopné upoutat pozornost svým projevem. Že je důležitou součástí života lidí, kteří jsou mu trvale nablízku. Pečují o něj. Pěstují ho. Milují a chrání.

Pokud dítě nezíská zkušenost spolehlivé a včasné reakce matky či stálých pečujících osob, převládne **nedůvěra**. Dokonce při dlouhodobé frustraci může dojít až ke zmaření vnitřní síly a naděje, a zejména u deprivovaných dětí se projevuje **beznaděj**. Získaly pro svůj život špatnou zprávu: *na všechno jsi sám. Na nikoho se nemůžeš spolehnout. Nikomu nemůžeš věřit. Nikoho nezajímáš.*

Naopak díky dobré zkušenosti, spolehlivým a včasným reakcím zejména matky se v dítěti buduje a rozvíjí základní, **bazální důvěra**. A díky této důvěře startuje zásadní životní postoj, motor vývoje, a to je **naděje**. Naděje, **schopnost doufat** a vyvíjet přiměřené úsilí otevírá dítěti možnosti dalšího rozvoje vlastních možností. Vede k procesu učení se a růstu.

### 2.–3. rok: AUTONOMIE

Po prvním roce života, kdy jsme na začátku dostali do rukou naprosto závislého tvorečka, je situace poněkud jiná. Vyrostl zvědavý průzkumník. Dítě, které se pustilo. Doslova i symbolicky. Odvážilo se odpoutat. Po fyzickém narození dochází k tzv. psychologickému narození. Dítě si uvědomuje, že není s matkou jedno tělo a duše. Odděluje se. Díky rozvoji motoriky se rozvíjí jeho schopnost sebeobsluhy. Přemísťuje se s větší jistotou více méně samo. Před dítětem stojí velký úkol. Potřebuje najít odpověď na otázku:

**co si mohu dovolit?**

**Staví se poprvé na vlastní nohy.** (Kdy to bude podruhé a napořád?) Učí se rozhodovat a realizovat svoji vůli. *Já sám!* Možná nejčastěji vyslovený výrok dítěte mezi druhým a třetím rokem. *Dej! Podej! Běž pryč! Já chci! Já nechci!* Ne! jsou první výroky, pokyny a příkazy, kterými dítě zjišťuje, co může ovlivnit. Objevuje své JÁ. A nejen to. Zdůrazňuje jeho oprávněnost a svébytnost. Testuje sebe i své okolí. Začíná žít svým životem. Je legrační, jak brzy! My rodiče se připravujeme na to, že okolo pětadvacátého roku se naše děti osamostatní a začnou žít samy za sebe. Možná nám nedochází, že jejich samostatnost a oddalování se začíná tak brzy, už ve druhém roce života dítěte.

Jako každé vývojové období, tak i toto má svou odvrácenou tvář. Jako protipól svého vlivu může dítě zakoušet **zahanbení, nejistotu a stud**.



Zejména když rodiče trestají jeho tvrdohlavost, zaměňují ji za naschvály či charakterovou vadu. Pocit všemohoucnosti a nezávislosti potřebuje přiměřenou korekci právě ve zdravé míře nejistoty a dokonce i studu. Stud vychází z pocitu selhání, že jsme nesplnili požadavky a očekávání okolí. Je to jenom na škodu? Ne, někdy je na místě. Obojí má v životě člověka místo, jak svébytnost potvrzená nezávislostí, tak zdravá míra nejistoty, případně studu. A opět narážíme na míru.

*Nechci, aby byl Pěťa tak lakomý. Chová se jako malý sobec. Přijdeme do centra a on okamžitě obchází děti a bere jim jejich věci. Učím ho, aby se dělil. Vždyť má tolik hraček, že si s nimi ani nestihne vyhrát, než vyroste. Nevím, jak ho přinutit, aby se choval jinak.*

Mirka, 26 let

Maminka Mirka má velmi ušlechtilý záměr. Myslí do budoucna. Chce ze svého syna vychovat slušného člověka. Ale jak se Pěťa může naučit s něčím dělit, když se předtím nenaučí, že je něco jenom jeho? A ne všech? Bere jiným, jako je odebíráno jemu. Děti chtějí a potřebují cítit, že je něco, k čemu mají výsostné právo. Dokonce podíváme-li se pravdivě na souvislosti, k čemu děti chceme a potřebujeme vychovat, pak jsou lidé i věci, o které se s druhými nedělíme. Ze zásady. Nikdy. Nebo snad ano? *Přijdete do obchodu a první, kdo se na vás podívá, vám může vzít klíče od auta? A vy mu je s pochopením a dobrým vychováním bez váhání vydáte? Nebo vás kamarád přemlouvá, abyste mu aspoň na chvíli půjčili vaši peněženku i s obsahem nebo třeba dokonce manželku aspoň na týden?* Nestává se náhodou, že s dětmi zacházíme právě takto nelogicky?

Když nerozumíme tomu, proč se v dané etapě dítě chová, jak se chová, co se učí, pak můžeme zcela nezámyslně dítě poškodit v jeho rozvoji. Nevědomě a dokonce ve jménu dobrého záměru. Pokud však převáží zahanbená nejistota až stud, dítě je ochromeno ve vlastní svébytnosti a nezávislosti. Nedovolí si projevit svou vůli. Zmlkne a stáhne se, má-li se vyjádřit. Neodvážá se ochránit své vlastnictví. Vyhýbá se kontaktu s jinými dětmi, protože netuší, jak s nimi zdravě vycházet. Stydí se. Podléhá pocitu méněcennosti. Přetrvává v závislosti na servisu a službách schopnějších. Anebo se zasekne, a to je jeho jediná odpověď na to, jak za daných okolností lze být autonomní, nezávislé. Nedovolí si odpoutat se. Nedovolí si spontánnost. Neporozumí svobodě.

**Co můžete pro dítě ve druhém a třetím roce života udělat?**

1. **Zajistěte přiměřené bezpečí pro poznávání.**
2. **Vymezte zvládnutelný prostor – kontakt s volností i ohraničením.**
3. **Nabídněte přiměřené množství podnětů – ne přespříliš.**
4. **Nabídněte spíše „obyčejné“ polotovary k manipulaci než hotové věci.**
5. **Dovolte dítěti pocit vlastnictví (prostor, věci, lidé) – potřebuje se naučit vlastnit, aby se později učilo dělit se, a vyberte věci pro půjčování (a nezaměňujte je).**

Možná jste už zjistili, že vaše dítě má největší zálibu právě v tom, že je tam, kde být nemá, dělá to, co dělat nemá, a nedělá to, co by už dělat mohlo. Že chce, co mají druzí nebo co není jeho, a nepůjčí to, co právě má. Zkrátka všechno naopak. Není to podezřelé?

Určitě jste si všimli, že zásuvka v prádelníku nebo skříňka v kuchyni je pro dvouleté dítě mnohem lákavější než sebedůmyslnější stavebnice. Nestojí o to vytvářet dokonalé stavby, ale objevovat. Zkoumat. Slídit. Narážet na limity, ale i překračovat hranice dosavadních možností. Proč třeba devítileté děti už nemají obvykle tendenci lézt na vysoké skříně, kdežto ty dvouleté šplhají nahoru stále znova a znova? Vyhazují věci ze skříní, vysypávají, shazují, trhají. Má to snad nějaký význam? Že by?

Proč si děti skoro vše, na co přijdou, strkají do pusy? Poznávají a potřebují si vše osahat. Nejdříve prostřednictvím úst. Mají tam vlastní a jedinečný detektor poznávání světa. Jejich encyklopedie se jmenuje *Jak chutná svět*. Nevím, ale možná vše srovnávají s mateřským mlékem. To je možná etalon, měřidlo či norma pro to, co vyhovuje, a co ne.

Později už zapojují ruce, rozvíjí (mají-li příležitost) jemnou motoriku a poznávají svět skrze ruce. Něco ještě chutnají, jiné osahávají. Zkouší nejen povrch, ale i konzistenci.

*Někdy bývá to, co bychom do úst dobrovolně asi nikdy nedali, natřeno na zdi za postýlkou, na povlečení, na oblečení. Ano, dítě zjistilo, že tento materiál je kluzký, přilnavý. Je většinou snadno roztíratelný, se specifickým zápachem a obvykle v bezprostředním dosahu. Lze libovolně tvarovat. Zanechává viditelnou stopu. A rozhodně nabízí další zajímavé varianty využití. A dokonce po několikerém opakování lze předvídat obvyklou a téměř shodnou reakci maminky či jiných osob.*

V této vývojové etapě jsou děti vývojově vybaveny spíše k destrukci. Nepotřebují složitý svět v souvislostech. Mají dovednosti k rozkládání hotových a složitých věcí na základní prvky. Jakýmkoliv způsobem. Nejčastěji házením o zem, boucháním nebo shazováním.

Místo usilovné práce na stavění komínu z kostek, který mimochodem staví táta nebo starší sourozenec, přijde dvouleté dítě a jediným pohybem toto dílo zničí. To je k naštvání, ne? Na první pohled určitě ano, na druhou stranu to má dítě v popisu práce. Ověřování vlastní síly, vůle, účinnosti. Ale také kontakt s omezením a hranicemi. S vůlí druhých. S hranicemi sourozence. Potřebuje slyšet NE. Ale potřebuje také zažít ANO.

Často doporučuji rodičům, aby svým dětem – sourozencům v rozdílném věkovém období, jednomu ve fázi konstrukce (od třetího roku věku výše) a druhé dítěti do tří let – vytvořili herní zóny. Třeba na ploše jídelního či psacího stolu, kam se menší dítě nedostane. Nebo na druhém patře palandy, kam malé dítě ještě nevyšplhá. Děti se tímto učí, že jsou situace, kdy je možné si dovolit svoji činnost ochránit. Menší dítě si staví věž ne proto, aby stála, ale aby ji mohlo zbourat. Aby testovalo svoji sílu, svoji vůli, svoji účinnost. Není to vada charakteru, ale ověřování možností. Dítě se učí korigovat a zacílit své pohyby.

Proto je vhodné vymezit oblasti a činnosti, kde je dítěti dovoleno *ničít*, ale zároveň velmi jasně vymezit, co už není určeno k likvidaci a dítě v této snaze zastavit nebo omezit. Je to v režii rodičů. Oni vytvářejí podmínky pro rozvoj.

Už jsem zmiňovala, že toto období slouží k rozvoji hrubé i jemné motoriky. Ovládání vlastního těla – chůze po schodech, poskakování, běhání, změna směru a tempa – to vše je potřeba ke zvýšení sebejistoty dítěte. Naopak nemotornost až neohrabanost bývá častou příčinou sníženého sebevědomí dítěte (*neumím, nejsem schopný*) a v pozdějším věku také jednou z příčin posměchu vrstevníků.

Jemná motorika, tedy manipulace s předměty prostřednictvím rukou, se rozvíjí zejména tehdy, je-li jiná aktivita těla omezená. To znamená, pokud dítě sedí, stojí a může se soustředit. Opakovaně zkoušet jeden a tentýž pohyb. Zdokonalovat a automatizovat jednotlivé úkony a jejich posloupnost.

*Tak schválně. Mám pro vás jeden pokus. Jste-li máma, žena, zkuste se rozběhnout a v běhu si zaplést cop nebo se nalíčit (jenom na obličej, prosím, a pokuste se zacílit tam, kde je to ještě obvyklé a vkusné). Nebo třeba nalakovat nehty. A co třeba zapnout zip na kozačkách? Nebo něco pro tátu, pro muže: za stejných podmínek se oholte (bez poranění) nebo zapněte knoflíky na košili. Pokud možno správně. A uvázat vázanku byste mohl zvládnout také. A pak ještě vyplňte složenku. Vyzkoušeli jste to? Jak vám to šlo? Nešlo? Hlavu vzhůru, to je normální! Předpokládám, že za jiných okolností tyto úkony už máte dávno zvládnuté.*

Proto pokud chceme dítěti prospět a pomoci mu dosáhnout přiměřené zručnosti a obratnosti, musíme mu vytvořit podmínky. Děti velmi dobře reagují na jakýsi *self-point*, vlastní bod a své místo, ohraničené, vymezené, stálé a určené k dané činnosti. Může to být hrací deka, místo pod stolem, u stolu, ohrádka, bunkr, místo ve skříni nebo hrací kout. Děti získávají opakovanou zkušenost, že na tomto místě jsou zklidněné, *ustájené* či ukotvené a pracují pouze jejich ruce, případně zapojují mluvidla a procvičují řeč.

*Moc ráda vzpomínám na hru se synem, kdy byl takový vymezený prostor vytvořený z knížek. Náš domeček – rozložená leporela vytvořila hradbu a v tomto prostoru se odehrávaly naše nebo jeho hry. Lehl si a prohlížel si knížky. Klečel nebo se posadil a stavěl ze stavebnice. Povidal si. Popisoval, co právě dělá. Instruoval se nahlas. Mohl. Centra řeči a jemné motoriky v mozkové kůře měla zelenou. Když chtěl odejít z daného prostoru, otevřel pomyslná dvířka z leporel a hned za sebou zavřel (aby do domečku nevběhli vlci). Když se vrátil, udělal tentýž pohyb směrem dovnitř. Tímto gestem fyzicky i symbolicky odděloval místa spojená s klidovou činností.*

Možná je toto období pro nás rodiče náročné. *Jak máme reagovat? Donutit dítě k poslušnosti? Nechat ho být? Omezovat nebo neomezovat? Co s tou jeho tvrdohlavostí? Jak ho naučit, aby se dělil o své hračky s druhými? Přece nemůže být tak lakomé! Proč pořád dělá naschvály???*

Zmiňované období je protkáno **budováním hranic**. Podkladem sebeúcty a respektu. Vědomí, že **autonomie (svébytnost)** jednoho naráží na autonomii druhého. Nelze žít bez omezení. Právo jednoho naráží na právo druhého. Prostor jednoho je limitován prostorem druhého. Vlastnictví znamená, že něco je moje a něco patří jinému. V tomto období a tímto způsobem se dítě učí žít v interakci s druhými. Ve vzájemném setkávání i vymezování se. V souladu i oddělení. V důvěře se dítě pouští do velkého světa. Do nezávislosti jako svébytná bytost. Vybavená svobodou i limity. Odhodlaná poznávat a ověřovat svoji účinnost, svoji vůli, ale také respektovat vůli druhých. Vybavená i pocitem studu, když zklame druhé. Se zdravou mírou závislosti – pro spolupráci, pro vzájemnost, pro soužití. Všeho tak akorát.

V dobré víře se snažíme v tomto období dítěti vytvořit prostor pro život. Přizpůsobíme ho, nebo dokonce vyklidíme. Bez překážek a omezení. Odstraníme z dosahu dítěte případná lákadla. Abychom nemuseli říkat ANO! NE! STOP! Ale kdy jindy, když ne teď? Až tomu bude rozumět? Až z toho bude mít rozum? Možná si chceme zjednodušit život, možná nechceme své děti omezovat a mít ze sebe špatný pocit. **Prosté a jednoduché, laskavé a pevné NE, je pro dítě darem.** Dokonce doprovázené dotekem – zastavením pohybu dítěte, omezením dosažení věci. Stále stejným signálem, slovem, intonací, gestem. Je to **trénink svobody, ale i vůle**. Podřízení se pravidlům a řádu, ale i sebeprosazení a volnosti. Rodiče potřebují správně vyhodnotit, **kdy použít ANO, a kdy NE**. Obojí je v pořádku, obojí je potřeba. Poskytují dítěti bezpečí. Hranice. Limity. Respektují jeho potřebu zvládnutelného světa a prostoru.

### 3.–5. rok: INICIATIVA

Děti se v předškolním věku učí mnoha novým dovednostem, které jim mají pomoci zvládnout nejen školní docházku a vzdělávání, ale i fungování v průběhu celého života. **Cílem je objevení nové role, probuzení vlastní tvořivosti, vlastních schopností a možností i sebestimace.**

Mezi třetím a pátým rokem je již dítě dostatečně mrštné. Zpravidla se už dorozumí mluvenou řečí. Zvládá převážnou většinu sebeobslužných úkonů samostatně nebo s dopomocí. Po období destrukce se vyvíjí schopnost syntézy, konstrukce. Tento proces už vyžaduje vyšší míru koncentrace a přesnosti. Zlepšuje se i jeho vizuomotorická koordinace, to znamená, že dokáže

zacílit svůj pohyb, usměrnit tedy nejen směr, odhadnout vzdálenost, ale i vynaloženou intenzitu a rychlost pohybu.

**Co můžete udělat pro dítě ve věku tři až pěti let?**

1. **Volte činnosti, kde dítě uspěje samo nebo se může zapojit.**
2. **Pro hru ponechtejте dítěti spíše méně než více hraček (i v místnosti), aby se učilo si vybrat, soustředit se, dokončovat aktivity a nepřeskakovat bez rozmyslu.**
3. **Popisujte a ukazujte činnosti, které chcete, aby dítě zvládlo – učí se samostatnosti.**
4. **Pracovní aktivity a úkoly rozdělujte do jednotlivých kroků (max. 2) – dítě se učí pracovními postupům a plánování; oceňujte, povzbuzujte.**
5. **Nechejte dítě dokončit činnost nebo včas upozorněte na ukončení.**

Ve věku přibližně od tří let mají děti obvykle zvládnuté znalosti a zodpovězené otázky: *co to je?* Malá chodící encyklopedie, nebo spíš Wikipedie v té malé makovičce vytváří knihovnu celého svého světa. *Co to dělá? Co k sobě patří? Dokonce statisíce jím vyslovených Proč? A proč?* možná už dostala uspokojivou odpověď. Další výzkumné záměry, pokusy, experimenty, objevy jsou na denním pořádku. Neúnavně. Pořád. Kdysi dáááááavno mu stačilo pozorovat pohyb svých ručiček, otáčet jimi, třepat, krčít je a natahovat. Ale to je už minulost. A protože jeho vývoj jde dál, postupuje do dalšího kola a zajímá se o to: *jak to funguje?* A sami víte, že mnoho důležitých funkcí probíhá mimo náš zrak. Tak proto ta neuvěřitelná chuť a potřeba všechno rozmontovat, třeba i za cenu zničení, protože k výsledkům poznání asi není jiná cesta.

*„Tak mamí, ještě jednou...“ Při této větě jsem se cítila, jak malé dítě, které s otevřenou pusou hledí na svět a neví. Můj čtyřletý syn se mi snažil vysvětlit, proč musel rozmontovat na prvočísla zánovní minutník. Díval se na mne se zápalem a nadšením vědce, který nemůže jinak. Je před ním výzva, která se neodmítá. S důležitým výrazem ve tváři mi popisoval svůj objev a přitom zkoumavě sledoval, jestli rozumím. Asi usoudil, že se zatím nechytám. Blahosklonně se pousmál a zcela vážně pronesl: „Tak ještě jednou, mamí...“*

*Možná ani nebylo tak důležité, abych já pochopila, jak funguje minutník. Já ho používám téměř denně. Ať v kuchyni nebo v odměřování času třeba při úklidu. Toho si snad všiml. Zpočátku asi jeho nepřítel, který ho neviditelnou rukou popohání a přitom hrozivě tiká. Zneškodnil ho. Možná chtěl vědět, jak to, že má nad ním takovou moc. Nebo třeba jenom ze vzteku, když nestihl, co měl. Nevím. Ale bylo na něm vidět, že vyhrál. Že tohoto soupeře pokořil. Že teď už ani nepípne. A přitom se při této operaci naučil asi víc, než bych mu byla schopná předat já.*

*Že by se tyto (de)montovací geny dědily? Trošku mi to připomnělo mé dětství. Dostala jsem od tetičky z Ameriky mrkačí panenku. Takovou neměl nikdo v okolí. Krásnou, skoro 60cm vysokou. S tmavými vlásy. A ty řasy!!! Vzpomínám si, že mne zaujalo, jak se její očka otevírají a zavírají. Stačilo s ní pohnout. A to mě vyprovokovalo k činu. Její krásné tmavé vlnité vlasy překážely dalším průzkumům a musela jsem je ostříhat na semiš – štětinky asi na půl centimetru. A pak se pustila do operace. Takové prý prováděli i kdysi ve starém Egyptě. Trepanace lebky. Asi jsem správně usoudila, že bude nejlépe, když provedu obloukový řez na temeni hlavy. Tajně jsem si vzala vhodný nůž, ten po dědovi (měla jsem ho zapovězený, protože byl nejostřejší). Povedlo se! Nakoukla jsem dovnitř hlavičky a ucukla zděšením. Fúj! To vypadalo fakt nechutně! Ta krásná mrkačka je vevnitř ošklivá. A ty oční bulvy mají fakt daleko do ideálu krásy. Dlouhou dobu jsem čekala, že panenice vlásy znova narostou – já už měla třetí sestřih, ona pořád nic, znetvořená kráska jako oběť mého zkoumání. Ale zjistila jsem parádní věc! Že vevnitř jsou věci jinak než*

*zvenčí. A že to podstatné se odehrává vevnitř. A aniž bych si to tehdy uvědomovala, byla to zásadní poučka pro mou další profesi.*

Je to tak... Když svět je tak zajímavý. Věci fungují. Vydávají zvuky. Pohybují se. Dělají, co chceme (někdy). I ta mrňavá stvoření, jako třeba mravenci, stojí za to! Dřepět nad nimi, pozorovat, sledovat, šťourat do nich. Broučky obracet na zádička nebo pejskovi foukat do uší. Je to obrovské výzkumné pole, které zve k poznání. Dokonce i práce v kuchyni, pomáhání při vaření nebo s tátou při opravě dveří od botníku je zábava, je to zajímavá oblast světa.



**Dětská hra** je největším vědeckým pracovištěm na světě. Hrají si děti ve všech kulturách. Možná se mění jenom kulisy, zvyklosti, nástroje, ale podstata poznávání světa je stejná. Jsou zvědavé. Jsou aktivní. Jsou někdy umanuté až urputné ve snaze přijít věcem na kloub. Znovu a znovu opakují celý proces, podle nás docela nesmyslně a zbytečně. Dožadují se s neuvěřitelnou houževnatostí dokončení svých aktivit a her. Chtějí prozkoumat, zjistit a vědět. Dokonce je zvláštní až alarmující, pokud si děti nehrají. Jakoby se ztratila nějaká přirozená součást jejich bytosti. Ještě nedávno si hrály výhradě samy a i v této oblasti dochází ke změnám. Začínají vyhledávat společníky pro hru. Až teď! Okolo čtvrtého roku věku.

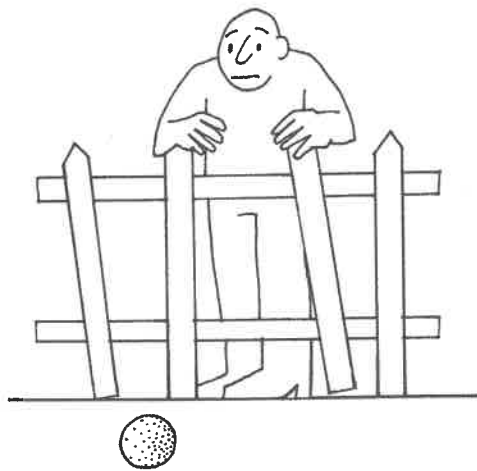
Hlavním motorem dítěte v tomto vývojovém období je **vlastní iniciativa**. Kolikrát jsme ji chtěli vzkřísit o pár let později. Jak to, že kdysi chtěl malý čtyřletý syn vysávat třeba třikrát za den stejný pokoj? Dokonce byl schopný si sám připravit vysavač? A teď... jakoby tento přístroj ani neznal a bál se ho!? A tříletá zlatovláska seděla na kuchyňské lince, na sobě zástěrku a pouštěla se odvážně i do těch nejsložitějších kulinářských specialit, a teď?... namazat si rohlík s máslem je vrchol jejího umění, a to ještě s patřičným komentářem, proč si nemůže koupit už hotový sendvič!!! Co se to s nimi stalo???

Může se stát, že časový pes, netrpělivost, očekávání, anebo třeba jenom nevědomost rodičů může děti v tomto citlivém období poznamenat. Negativně. Dítě chce uspět. Chce být přijato. Potřebuje zažívat příležitosti k zapojení. Potřebuje ukázat, že má záměr a dokonce i schopnost svého cíle dosáhnout. Trénuje svoji houževnatost. Soustředěnost a dokončování věcí.

Které **nejčastější chyby** v tomto období jako rodiče děláme a k čemu vedou? V rovině schopnosti a dovednosti dítěte **přehlízíme jeho snahu naučit se** a požadujeme plnohodnotný bezchybný výkon. Dítě v tomto věku je skutečně nastaveno na iniciativu, na spolupráci při všech důležitých činnostech rodičů. Umí to ale po svém.

Ale ouha... jakmile slyší slova: *běž pryč! Nechej toho! Co děláš! Já si to raději udělám sama. To jsem si mohl myslet! Jsi nemešlo! Nepřekážej! To je hrozný kluk! Ta holka je umíněná!* Všechno se zapisuje do sebepojetí, protože... *ti velcí lidé mají vždycky pravdu.* A rodiče rozhodně, o tom není třeba pochybovat!

Druhou nejčastější chybou je, když dítě máme tendenci vytrhávat z jeho aktivit. Na povel poslechnout. **Okamžitě přerušit hru.** K čemu to vede? Pokud se takové chování rodiče stane běžným, pak dítě **upustí od svého záměru.** Proč by se něčemu věnovalo, když stejně nemá možnost práci nebo hru dokončit? Když mu je odpírána zkušenost zážitku uzavření, splnění záměru? Kdy se dítě uspokojí s krátkým shrnutím: *hotovo!?* Jaký je důsledek? **Bezcílné těkání.** Letmé kontakty s hračkami, nedůslednost. Nechuť až neposlušnost. Vzdorování a urputné obhajování potřeby dokončit. Někdy až zlostné zmaření dosavadního díla.



a přístupem rodičů, tak hodnocením od okolí, od jiných lidí. Stále ještě žije v magickém období, kde se stírá hranice mezi fantazií a realitou. Ještě pořád přetrvává vědomí dítěte, že všechno se děje pro něj a kvůli němu. Ať dobré, nebo zlé.

*Malý Jarda sedí sklesle na židli. Jeho rodiče se právě rozcházejí. Neodvážá se ani zvednout oči: „Myslíte... myslíte, že kdybych nerozbil ty dveře, že by se tatínek s maminkou nerozvedli?“ Zajíká se zaplavený pocitem viny, že ublížil, rozeštvál a zničil své rodiče, celou rodinu.*

Ve věku tří až pěti let se vytváří základ morálního vědomí, které se postupně proměňuje do zvnitřněné morálky, **svědomí**, jakéhosi vlastního kompasu. To koriguje naše myšlenky, naše postoje i naše činy v souladu s poznanou nutností a hranicemi a vlastní svobodou. Se souhlasem či nesouhlasem okolí. Svědomí bez pocitů viny by bylo ploché. Ovšem zaplavení tímto pocitem okrádá děti i dospělé o hodnotu. O radost. Brání rozvinutí tvořivých sil. Dítě, které je zahrnováno příkazy, pokyny, výčitkami, nebo dokonce nadávkami, se propadá do negativního obrazu o sobě samém.

Rodiče mohou své dítě podpořit v mnoha směrech. Při nesouhlasu se mohou vymezovat vůči nežádoucímu chování (nelíbí se mi, zlobí mě, když necháš rozházené věci na pískovišti). Když je potřeba usměrnit časové ohraničení aktivity, pak lze použít třístupňový systém STOP. První stupeň je těsně před zahájením činnosti nebo hry. Rodič dítě seznámí orientačně s časovou možností. (*Teď si můžeš jít hrát se stavebnicí. Až bude ručička na hodinách nahoře, přijdu ti říct, že už máš končit*). Druhý stupeň je upozornění dítěte, že např. *jsem tady, jak jsme se domluvili. Podívej se, ručička na hodinách je nahoře. Takže teď už nezačínej žádnou novou hru a to, co máš rozdělané, buď dokonči, nebo přeruš. Až zazvoní budík, skončíš, oblečeme se a půjdeme do*

**Přinutit dítě k poslušnosti**, přimět ho ke slušnému chování, slouží jako motiv pro výchovné snahy rodičů. Někdy však s uplatněním méně vhodných metod. S použitím manipulace nebo agresivního chování. S vyvoláváním **pocitů viny**, které jsou pro dítě v tomto období zvlášť zničující. Začíná se probouzet svědomí. A výčitky, odmítání nebo podmiňování přízně jsou v tomto období vývoje dítěte velmi často rodiči používané a zneužívané. Proč? Protože právě teď docela fungují!

Postupně se rozšiřuje pole kontaktů, vliv okolí na formování dítěte. Začíná být důležitý názor okolí. Jak v pozitivním, tak negativním slova smyslu. Dítě si pak vytváří **sebeobraz**, který je hodně ovlivněný jak výchovným stylem

obchodu. Třetí stupeň je potvrzením předchozí domluvy. Např. *Slyšel jsi, že zazvonil budík, tak jdu pro tebe a jdeme se obléknout. Vidím, že máš rozestavěno. Jakmile se vrátíme, tak si to dokončíš.*

Tento přístup učí dítě alespoň orientačně vnímat čas. Vytvářet postupný pracovní program a postup. Šetrně představuje respekt rodiče a pochopení pro zaujetí dítěte. Přesto nepodléhá nátlaku dítěte a ponechává možnost završení práce. Když se zvolí přístup okamžitého ukončení, dítě buď zareaguje agresivně, své rozdělané dílo poškodí nebo úplně zničí, nebo se začne bránit a odmítat součinnost. Nebo odejde bez povšimnutí a už se později k nedokončenému dílu nevrátí. Ztratilo motivaci. Jeho úsilí nemá smysl.

## 5.–14. rok: PÍLE

Dítě porostlo, objevilo svět uvnitř vlastní rodiny a svůj zájem přesouvá stále více mimo rodinu. Do jeho života vstoupí kromě hry i povinnost. Naučilo se spoustu nových dovedností, ověřilo si svoje schopnosti, možnosti. Teď se bude učit pracovat se svými emocemi. Alespoň v odpovídající míře. Oddálit uspokojení. Volit priority. Stále více se osamostatňovat. A vzdalovat z toho bezpečného hnízda. Zázemí, které je stále tím nejdůležitějším místem na zeměkouli.

Období, které nastává, je rozloženo do dvou hlavních světů – soukromí a práce. Na jak dlouho? Možná sami cítíte, že vaše dítě se v určitém slova smyslu dostalo do pozice zaměstnaného člověka. Každodenně stejný rytmus či režim dne. Ať chce nebo nechce. Z předchozího dobrovolného zapojení se stala povinnost. Škola. Vzdělávání. Růst či rozvoj.

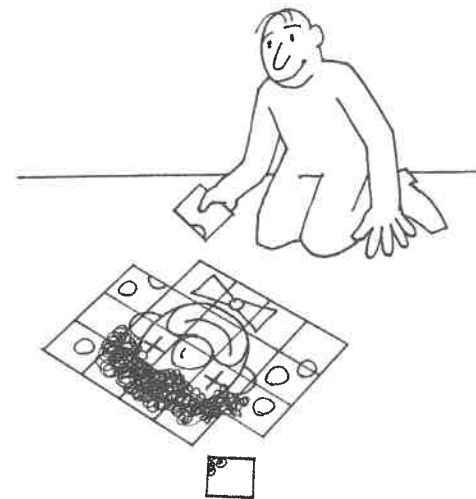
Proč o tom píšu jakoby s povzdechem? Sleduji desítky dětí v kurzech předškolní přípravy. Při setkávání, kde se společně na školu a s ní spojené činnosti připravují nejen děti, ale i jejich rodiče. Procvičují samostatnost, řešení nezvyklých situací bez přítomnosti svého strážného anděla v podobě maminky. Učí se pracovní připravenosti, organizaci času, rozložení sil pro práci i pro odpočinek. Mám dojem, jako bych popisovala skoro samozřejmou oblast života většiny dospělých.

O co tedy ve věku přibližně od pěti či šesti let do zhruba dvanácti až čtrnácti let hlavně jde? Na co se připravit? V čem je toto období pro dítě citlivé? Co rodiče mohou ovlivnit v dobrém, a co naopak zhoršit nevhodným přístupem?

Dominantou závěrečného předškolního období a téměř celého školního období je téma **snaživosti a píce**. Dítě se zaměřuje na otázku: **co už zvládnu sám?** Sleduje své pokroky, svůj vlastní výkon a z něj vyplývající benefity. Zpočátku ještě dá na hodnocení autorit, zejména rodičů

a učitelů. A přibližně od deseti let se dostává na přední místo hodnocení od vrstevníků. *Jsem pro ně dostatečný? Odpovídám jejich měřítkům? Jsem pro ně dobrý?* Co na tom, že paní učitelka dítě chválí, když jeho největší vzor, stejně starý chlapec, se s ním nebaví. Neuznal ho za schopného stát se kamarádem.

Právě zvyšující se samostatnost je vstupenkou do světa dospělých. Hodnocení od vrstevníků dostává stále jasnější kontury, někdy bývá až mrazivě pravdivé. Nebo dokonce zavazující k dosažení pomyslného ideálu. Je úsměvné, jak v tomto období funguje nápodoba. Často se setkávám s tím, že některá z dominantních dívenek ve škole začne nosit nějaký typ náušnic. S téměř stoprocentní jistotou se do týdne



objeví ještě několik dalších, infikovaných jejím modelem ve snaze uspět, přiblížit se ideálu, který reprezentuje ona dívka.

Ani školní povinnosti nemusejí být noční můrou. Spadají do oblasti, kde si dítě může potvrdit, v čem a jak je schopné. V posledních letech se dost hlasitě diskutuje o tom, k čemu slouží stávající podoba vzdělávání. Proč mohou výrazně uspět jen ojedinělé typy dětí. Ty, které jsou intelektuálně vybavené minimálně na průměrné až mírně nadprůměrné úrovni. Malí akademici. Bez specializace. Nebo třeba bez stejně kvalitního ocenění jejich zručnosti a technické nebo manuální inteligence. Systém, který v mnoha dětech spíše potlačuje chuť se vzdělávat, poznávat a učit se.

*Přišla jsem domů z práce. U stolu seděl můj syn, prvňáček. Chodil do školy asi dva týdny. Podíval se na mě a docela vážně pronesl: mami, myslím, že radši budu chodit do práce.*

*Zdenka, 37 let*

Vzpomínám si na příběh jednoho chlapce, který byl velmi nadaný tanečník. Ve škole mu to moc nešlo. Jednak mu domácí zázemí neumožňovalo se věnovat školním povinnostem, jednak jeho nadání směřovalo jinam. Byl okouzující tanečník. Moderní tance. Break dance. Street dance. Nestačila jsem se divit. Předvedl mi svou kreaci. Neuvěřitelné, nepochopitelné. Tleskala jsem mu. Stoupl si, potáhl obrovskou mikinu, nahodil zpět kapuci a jen polohlasně pronesl. „*Jo dobrý, ale toto se ve škole neznámkuje.*“ V tom vynikal, v tomto byl mimořádně schopný. Ale měl zkušenost trvalého neúspěchu. Ztratil motivaci uspět v něčem, co bylo mimo jeho schopnosti, možnosti i zájem. Ale našel si pole, ve kterém alespoň nějak vynikal. Báli se ho nejen spolužáci, ale i učitelé. Předváděl jim nejvyšší míru své nezávislosti, své samostatnosti, neohroženosti a pomyslné úspěšnosti. Byl nejlepší v tom špatném. Proč se měřítkem hodnoty člověka stává jeho školní úspěšnost? Proč se o někom může říct: *víte, on nebo ona je slabší!* Děti se až příliš často zaměstnávají otázkou: *co z toho, co umím, mohu uplatnit? S jakým efektem? Co mi to přinese od vrstevníků?*

Podarí-li se u dětí podporovat jejich zájem, snahu i úsilí, vhodně propojit s tím, co jde méně obratně či lehce, děti získají ze své činnosti radost, uspokojení a hrdost. Probouzí se v nich vlastnosti jako je píle, zdravá ctižádost, soustředěnost a houževnatost. Jsou schopny jít za svým cílem. Snaživost musí být odpovídajícím způsobem oceněna. Přízní a uznáním okolí. Už ani tak ne dospělých, ale zejména vrstevníků. Spolužáků a kamarádů. Myslíte, že se málo snaží? Že nejsou pracovití? Možná je tento pohled daný jenom jednostranně zaměřenou optikou hodnocení, která v konečném důsledku děti zatlačí do kouta. Zaplaví je stud, pocity méněcennosti, obavy a ztráta motivace.

*Představte si tuto skutečnost v situaci, která je vám bližší. Chodíte do práce. Vaše kancelář je obrovská. Pracuje vás na jednom místě třeba třicet. Bez jakýchkoliv zón pro výkon vlastní práce. Pořád musíte vnímat všechny a všechno. Jste vystaveni trvalé pozornosti ze strany svých kolegů i nadřízeného. A váš šéf má velmi jasnou představu o vaší práci. O tom, jak má vypadat, abyste mohli být úspěšní. Vaši kolegové ovšem také. Když se snažíte zalíbit šéfovi a plnit mu jeho přání, ztrácíte možná body u svých kolegů. Chcete-li zůstat v oblíbě u svých kolegů, je docela možné, že s vámi nebude spokojený váš nadřízený. A co navíc, můžete se velmi lehce dostat do situace, kdy představy vašich kolegů i vašeho šéfa jsou mimo vaše možnosti a schopnosti. Každý den se dostáváte pod tlak, že chcete nebo musíte uspět. U jedněch, u druhých, nebo dokonce u obou stran. Nemůžete se na to vykašlat, protože váš zaměstnavatel je v širokém okolí jeden jediný. Nebo dokonce ani nesmíte být bez zaměstnání. Tak chodíte každý den do stále stejného prostředí,*

*jste vystavováni dennodenně stejným podmínkám a požadavkům. Jak dlouho to vydržíte? Jak dlouho vás to bude bavit? Není jednodušší vypnout? Rezignovat?*

To je nejčastější reakce dětí ve školním věku, které dlouhodobě zažívají frustraci z neúspěchu. A aby neztratily poslední zbytky sebehodnoty, některé děti najdou oblast, ve které ještě mohou nebo umí vyniknout. Dost možná se netýká školy. Možná ani není společností, autoritami považována za dobrou. Ale pokud se podaří nějak uspět v očích stávajících autorit, kterými jsou vrstevníci, stojí to za to. Dítě mnohdy jde pro svoji pozici v dětském nebo vrstevnickém kolektivu za hranici toho, co považujeme za správné, nebo dokonce za vhodné. Už v předchozích kapitolách jsem nabídla pohled na potřebu místa. Na potřebu náležet. Na potřebu uspět.

Cílem tohoto vývojového období je rozvinutí schopností a upevnění dovedností dítěte do **kompetencí**. Do toho, co se stane přirozenou součástí svého nositele. Bez zvláštního úsilí.

Když se v tomto citlivém období dítě setkává převážně s neúspěchem, roste v něm **komplex méněcennosti**, který se navenek může projevat rozmanitými způsoby. Třeba i jako bohorovná samozřejmost. Nebo naopak **rezignace a apatie**.

Závěrečnou částí této vývojové fáze je puberta. Děti čeká třetí porod. Pokud před dvanácti až čtrnácti lety zažily fyzický tělesný porod, rok poté psychický porod s uvědoměním si oddělení od matky, přichází sociální porod. Už není dítětem, ale ještě není ani dospělým. Jakési vakuum, ve kterém okolí může podržet, nebo potopit. Ať dospělí nebo vrstevníci. V tomto období je pubertální dítě zvláště citlivé na výroky typu: *ty jsi..., Ty nejsi..., Ty nikdy... Ty vždycky...* Poskytují obraz o hodnotě. O úspěšnosti, o sociální atraktivitě, která se prolisuje do jedné jediné otázky: **berou mě?**

**Co můžete pro své děti (školou povinné) udělat vy, rodiče?**

1. **Oceňujte, co už dítě zvládá samo (před dítětem, i na doslech), pracujte s kapesným.**
2. **Povzbuzujte a dodávejte odvahu, doprovázejte v nových činnostech (se svolením).**
3. **Nezveličujte chyby – popište dílčí kroky, které byly OK, a které KO.**
4. **Využívejte v sankcích logické důsledky.**
5. **Zapojte dítě do pravidelných prací pro rodinu (bez odměny, jen díky sounáležitosti), včetně možnosti a řešení NE (při nesplnění).**
6. **Vytvořte společně pravidla soužití (i sankční řád).**

Přesto ani rodiče v tomto pro děti významném a hormonálně náročném období, kdy už jenom samotný růst dá velkou práci, nejsou mimo dění. Děti je potřebují jako kotvy, jako zázemí, jako podporovatele, ale i jako usměrňovatele. Bez potřeby znejišťování, znevažování a hodnocení. Platí jedno pravidlo, které přispívá ke snazšímu zvládnutí komunikace a soužití pubertálních dětí a rodičů: pokud chcete hodnotit dítě, zaměřte se na to pozitivní. Sdělení *ty jsi...* patří k formování obrazu o sobě. Jak by mělo vypadat, aby se vašemu dítěti žilo dobře?

Pokud chcete hodnotit chování, které se vám líbí, se kterým souhlasíte a chcete ho podpořit, nebo naopak chování, které se vám nezdá, kdy chcete, aby ho dítě neopakovalo, použijte formulace typu, *nelíbí se mi, co děláš. Nelíbí se mi, že se večer nemyješ.* A tak dál. Konkretizujte popis chování co nejpřesněji. A dokonce, nabídněte dítěti alternativu, co by tedy dělat mělo, aby došlo uznání, ocenění a úspěchu.

Říká se, že puberta je tady od toho, abychom se my, rodiče, s našimi dětmi loučili s lehkým srdcem. Abychom je dokonce chtěli propustit.

**14.–21. rok: IDENTITA**

Děti se dostávají do fáze, kdy se potřebují najít. Kdy si potřebují v pomyslném ringu života **vybojovat sami sebe, svoji vlastní identitu**, vzbouřit se proti starým pořádkům, které patří k etapě závislosti na rodičích a dalších dospělých autoritách. Hledají, prověřují, srovnávají a vstupují postupně do poslední fáze, aby nás mohly opustit.

Puberta a navazující adolescence jsou období dospívání, kdy se z dítěte stává dospělý. Dospívající si potřebují možná až příliš pravdivě zodpovědět, kdo jsou, kým by chtěli být, dokonce i kým by být nechtěli. V kontaktu s vrstevníky dostávají nejen nabídky jiných možností, ale zejména zrcadlo, jak jsou vnímáni, jak působí. Zda vyhovují, nebo nevyhovují požadovaným normám dospělosti.

Konfrontace mezi hodnocením rodičů a hodnocením vrstevníků bývá pro dospívajícího těžkým oříškem. Ví, že přichází čas, kdy se bude muset osamostatnit. To, co do něj rodiče vkládali, se zúročí nebo přehodnotí. Ale nikdo to za něj nemůže udělat. Záleží na tom, jaké prostředí si pro toto prověřování, třídění dítě zvolí. Jaký postoj zaujmou rodiče. Jaké trendy vládnou ve společnosti a jak moc zasahují potřebu úspěšnosti.

Pokud jsme jako rodiče postupovali přibližně v souladu s vývojovými potřebami dětí, je velmi pravděpodobné, že se děti ve své nové podobě, roli a identitě najdou bez větších šrámů. Ale není to samozřejmost. Dokonce to ani není jednoznačným důkazem, že jsme jako rodiče svůj úkol zvládli na jedničku. Ale dopřejme si ten pocit. Proč ne? Vždyť všichni, dospělí i děti, toužíme po tom, být uznáni schopnými, ne? Být přijímáni, navzdory omylům a selháním, protože jsme ve svém rodičovství dělali to nejlepší, co jsme uměli, nebo ne?

Zrovna tak si dítě v dospívání potřebuje vyvzdorovat samostatnost. Vlastní cestu a vlastní směr. V tom prostředí, které důvěrně a nejdéle zná, v rodině si vytvoří tréninkové pole. Na konfrontaci názorů. Na sebeprosazení. Na obhájení své existence i svébytnosti. Na testování své nově zrozené a křehké identity.

Dokonce je možné zorientovat se v paradoxech dospívání. Dospívající touží po jedinečnosti, ale běda, jakmile díky své odlišnosti nezapadnou. Chtějí nezávislost, ale mnohdy neustojí nezájem a rezignaci rodičů. Nestojí o projevy rodičovské lásky, ale bez nich se cítí odmítnuti a ztraceni. Chtějí obstát mezi vrstevníky, ale zároveň potřebují mít vzory, ke kterým směřují. Mají potřebu vyšší míry rizika, ale stojí o bezpečí a jistoty. Usilují o sblížení se s druhým pohlavím a touží po blízkosti, zároveň se bojí zranitelnosti a zrady. Chtějí působit neohroženě a nad věcí, ale přitom stojí o uznání osob stejného pohlaví. Potřebují zažít úspěch a ocenění, i když dávají najevo pohrdání a znehodnocování projevů přízně a zájmu. Dávají na odív lehkovážnost a nevázanost, ale přitom touží po pevném bodě a orientaci.

**Co mohou rodiče pro své dospívající udělat?**

- **Vyjadřujte dítěti respekt i zájem, neznevažujte ho.**
- **Představujte svá stanoviska (kotvy), zajímejte se o názory dětí.**
- **Uplatňujte logické důsledky (i ve finančních nárocích).**
- **Změňte oslovování, projevy náklonnosti, způsob kontroly.**
- **Jasně definujte, v čí kompetenci je daný problém nebo situace.**
- **Vzdorování patří ke zdravému vývoji, uneste ho s nadhledem.**

I v tomto období můžeme jako rodiče šlápnout vedle. Když nepřipustíme, že období našeho výhradního vlivu je pryč. Když se budeme cítit ohroženi odlišností našeho dítěte, naší vlastní krve. Když dítě popře, pošlape nebo znehodnotí to, co jsme dosud považovali za priority a hodnoty

svého vlastního života. Když se budeme cítit zrazeni, že o tyto hodnoty naše dítě nestojí nebo si vybralo takové, o které nestojíme my, nebo nás dokonce děsí.

Období dospívání může být setkáváním dospělých. Partnerů. Spočívá ve vzájemném vymezování, informování o proměnách. Dokonce i v ostrých slovních výměnách plných kritiky až neurvalosti.

Pokud se dospívající v této situaci ztratí, pokud rodiče i vrstevníci negativním způsobem zlomí hledání vlastní identity, vyústí celé úsilí do **zmatku**. Do ztráty toho, co bylo, a nenalezení toho, co bude. Jakési zakonzervování ve stádiu vakua. Ani dítě, ani dospělý. Ovlivnitelnost, snadná manipulovatelnost, ať lidmi nebo médii. Možná až bezpáteřnost, protože k jasnému vymezení se chybí třeba odvaha nebo vlastní hodnotový rámec.

Možná stav části dnešních dospívajících. Práva dospělých, bez převzetí druhé strany mince – bez povinností. Možná strach, možná opičí láska rodičů ve snaze uchovat si své roztomilé dítě (tedy alespoň tuto vzpomínku) co nejdéle pro sebe. *V mama-hotelu. S prodlouženým dětstvím.*

Znovu chci připomenout termín **sociální bungee-jumping**. Role rodiče spočívá v pevnosti a téměř nehnutelnosti. V čem? V názorech? Ani ne, ty dospívající neohrožují. Spíše v hodnotách a prioritách, které jsou pro ně jako boxovací pytel. Potřebují se proti něčemu vymezovat. Bylo by škoda těmto pomyslným testovacím ranám uhýbat. Měnit své hodnoty, priority, podléhat vrtochům, přizpůsobovat se názorům dospívajících. Oni jsou ti, kteří hledají směr pro svoji cestu. Naše směřovka je jedním z ukazatelů, který už znají. Možná hledají nové. Možná se po složitých cestách vrátí k tomu, co kdysi dávno poznali, pak na čas zahodili a znovu oprášili.

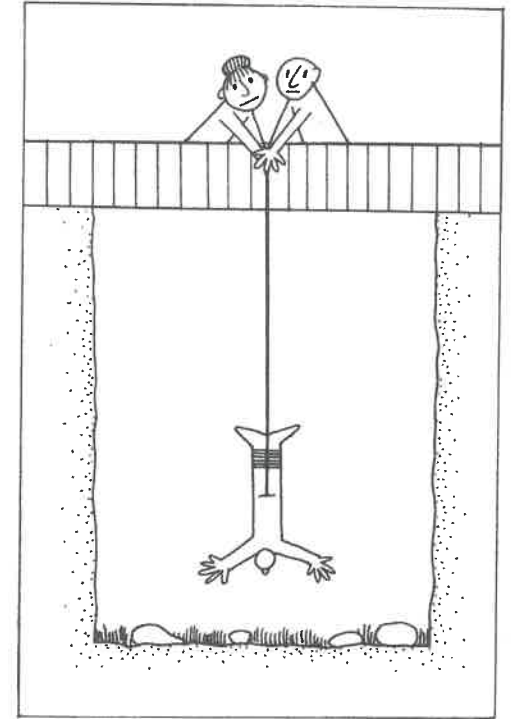
Naše role aktivního rodičovství je v závěru. Splnili jsme úkol, který jsme převzali při narození našich dětí. S větším či menším uspokojením. S vědomím vítězství i pádů. Možná se dostanete do fáze, kdy si řeknete stejně jako já: *toto jsem tehdy mohla udělat úplně jinak. A víme, že čas nevrátíme. Že chyby nenapravíme ani nevymažeme.*

A možná dospějeme k tomu, že smysl rodičovství není v dokonalosti a bezchybnosti, ale v bezvýhradném přijetí. V oboustranném. Že se i děti potřebují vyrovnat s tím, že nedostaly od svých rodičů to, co potřebovaly. Možná obě strany zjistíme, že po více či méně bouřlivém období dospívání jsou některé hodnoty neměnné a některé názory můžeme opustit. Protože byly platné pro jinou dobu, jiný kontext.

Dostala jsem otázku od jedné rodičů: *je možné někde najít seznam, který by pomohl orientovat se, jak by měl vypadat výchovný cíl? Podle čeho lze usoudit, že se nám rodičům podařilo splnit rodičovský úkol?*

Pokusme se na to jít selským rozumem.

Co vy sami považujete za završení vašeho rodičovského snažení? To, že je dítě schopné se osamostatnit? Prosadit svoji profesní dráhu? Vybrat si a obhájit svůj výběr partnera? Zabezpečit se finančně? Najít si práci, být zodpovědný za plnění povinností? Mít rámcový přehled





o obvyklém fungování organizace vlastního života a naplňovat to vlastními silami? Přiznám se, že pro mne je to dostačující.

### Jak lze definovat, popsat dítě, které se dobře vyvíjí?

Hledala jsem uspokojivou, ale přitom srozumitelnou odpověď na to, jestli vůbec existuje nějaké měřítko úspěšné výchovy. Profil dobře vychovaného člověka. Nějaký ideál. Ale sami víte, že ideály nežijí. Můžeme se k nim alespoň částečně přiblížit. Zkuste vnímat, nakolik se vám daří nebo podařilo rozvíjet vaše dítě v následujících oblastech:

- **Vztahy:** vytvářet vztahy s druhými, vyjadřování úcty, respektu, navazování vztahů a jejich udržování nebo také ukončení vztahů, které ubližují a škodí, navazovat a udržovat dětská přátelství
- **Komunikace:** iniciovat nebo komunikovat s druhými lidmi (dětmi i dospělými, vlastními i cizími), ovládat přiměřené formy komunikace, zvládnout mlčení, neskákat do řeči, vyjadřovat a sdělovat pozitivní i negativní sdělení kultivovanou formou, odmítnout komunikaci, která mu nepříjemná
- **Hranice:** dodržovat dohodnutá pravidla vzájemného soužití; respektovat potřeby jiného dítěte, dělit se; přiměřeně se bránit projevům násilí jiného dítěte, zvládnout zodpovědnost za vlastní věci
- **Emoce:** dovolit si prožívat emoce (společensky přijatelné i ty nepřijatelné), vyznat se v nich, pojmenovat je, kultivovaně je projevit, ale také rozumět projevům emocí u druhých a zvládnout je
- **Spolupráce:** zvládnout odlišnost, přispívat ke společnému úkolu, umět rozlišit, kdy být samostatný a kdy spolupracovat, umět čekat, případně zapojit se
- **Nezdar a selhání:** uznat svoji chybu, přijmout zodpovědnost a omluvit se, případně napravit selhání, kultivovanou formou vyjadřovat svá zranění, výhrady, potřeby a přání; nebát se neúspěchu, selhání, chyby a omylu – umět unést vítězství i prohru

A co dál?

### Mladší dospělost: INTIMITA

Poslední období, kdy ještě někdy žijí rodiče s dospělými dětmi ve společné domácnosti, je fáze mladší dospělosti. To je období, které vybízí k převzetí zodpovědnosti za druhé. Protože předpokládá odloučení od původní rodiny. Přichází fáze vytváření nového intimního vztahu. Fáze trvalého partnerského vztahu s nepřibuzenskou osobou. Probouzí se láska, vyšší stádium důvěrného vztahu s druhou osobou. Ne zamilovanost, ale láska jako vztah věrnosti a výlučnosti.

I tato fáze má svoji vývojovou krizi. Místo intimity, místo otevřenosti a zranitelnosti, místo lásky, a sebepřesahu může vyústit do izolace a sebestřednosti. Do sycení sebe. Do zaměřenosti na sebe. Projeví se neschopností a neochotou převzít zodpovědnost za jiné, třeba i za děti, které se mezitím narodily.

V tomto období jsou rodiče spíše v roli pozorovatelů. V roli konzultantů, jsou-li požádáni, podporovatelů nebo kritiků. Pro rodiče je v této fázi jen jedna drobná rada: smířte se s tím, že už opravdu nevychováte.

Otázkou, na kterou si odpovídá už mladý dospělý sám za sebe: *jsem schopný žít s druhými a pro druhé?*

