

Hlavu vzhůru, rodiče!

První část knihy jsem věnovala tomu, **co potřebují rodiče. Být stabilními, spokojenými a milujícími. Proč na tom záleží? Protože děti potřebují vidět své rodiče spokojené.** Pokud je splněna tato podmínka, pak jde výchova snáze.

Už jste asi zjistili, že k přiblížení některých témat ráda používám metafory, obrázky, přirovnání nebo příběhy. V souvislosti s potřebami dětí chci použít jeden, který mne oslovil a velmi dobře vyjádří podstatu toho, co chci kapitolou o potřebách dětí sdělit.

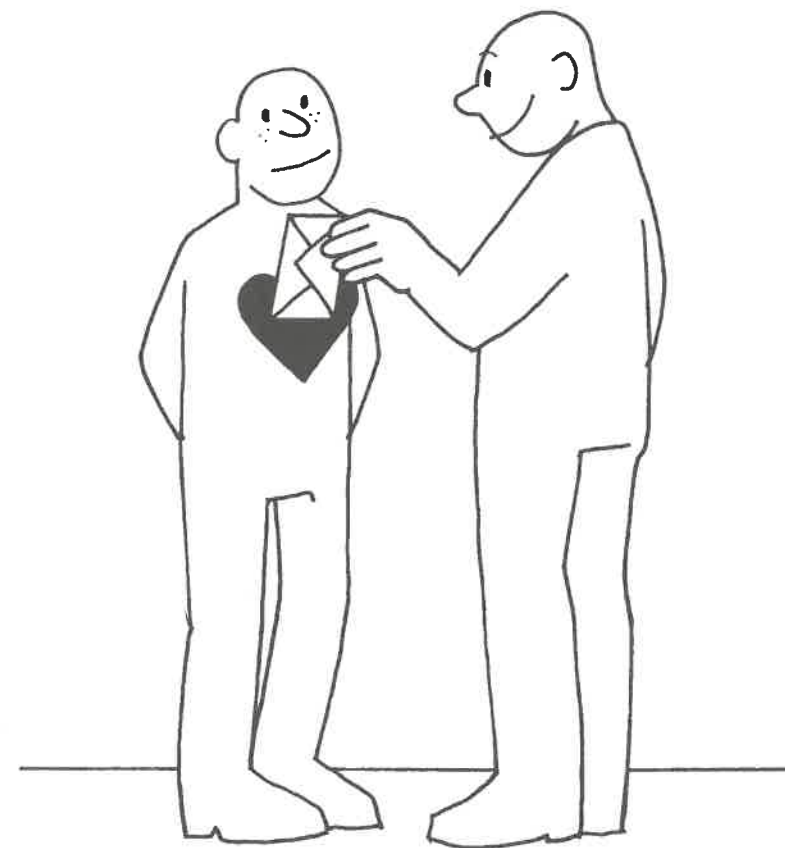
Moudrého muže vyhledal mladý poutník. Neváhal a s nedočkavostí vyhrkl svoji prosbu: „Mistře, mám na tebe jedinou otázku. Co by pro mne mělo být v životě nejdůležitější?“ Moudrý muž zvedl hlavu. Zkoumavě si mladíka prohlédl. Po chvíli zadumavě pronesl: „Ptáš se mě, co by pro tebe mělo být v životě nejdůležitější?“ Odmíchl se. A zase se na mladého muže jenom díval. Po dlouhé chvíli moudrý muž téměř neslyšně položil svoji otázku: „Proč se ptáš mě, co by mělo být pro tebe nejdůležitější? Ty chceš žít život podle mě?“ Nechal tuto otázku viset ve vzduchu a odešel. Mladík zmateně těkal očima: „Tak dozvím se konečně to, kvůli čemu jsem přišel?“

*Moudrý muž si dával načas. Dobrou půlhodinu mladík stál, seděl, přecházel z rohu do rohu. Čekal. Netrpělivě. Byl dychtivý. Měl o moudrém muži skvělé reference a o jeho odpověď skutečně stál. Téměř po hodině se moudrý muž vrátil do místnosti, kde ho mladík už netrpělivě vyhlížel. Sedl si k němu a pokorně řekl: „Mladý muži, já nevím. Skutečně nevím, co by pro tebe mělo být nejdůležitější.“ Mladík nevěřicně kroutil hlavou: „Proč mi neporadíš? Proč, když už jsi tolik lidem pomohl?“ „Hmmm, nepamatuji si, že bych někomu pomohl. Že bych někomu odpovídal na podobnou otázku.“ Mladík se zoufale sesunul na židli: „Takže moje cesta byla zbytečná?“ „Na to si musíš odpovědět sám. Ale mám pro tebe jednu odpověď. **Nejdůležitější ve tvém životě je to, čemu jsi ochoten věnovat čas. Protože, když něčemu nebo někomu dáváš svůj čas, dáváš tím sebe. A sebe dáváš jenom tomu, co považuješ za důležité.**“ Pak se moudrý muž zvedl a odešel.*

Hledáte podobně jako mladý muž moudré rady? Doporučení pro skvělý život? Tajné nebo i veřejné recepty na spokojený život pro sebe, svou rodinu, své děti? Moc ráda bych vám pomohla. Ale asi bych neuměla říct nic jiného, než onen moudrý muž. Mohu vám nabídnout principy. Prožité, ověřené, odpozorované, potvrzené výzkumy, prostudované a sdílené se stovkami klientů. Ale skutečně neumím zasunout všechna ta doporučení do vaší mysli, aby se staly vaší součástí. K tomu jste způsobilí pouze vy sami. Jenom vy sami jste odborníky na sebe, na svůj život, na své děti. Vy vyhodnotíte, co je pro vás nejdůležitější. Co je nejdůležitější pro vaše děti. A jak to nejdůležitější můžete naplnit.

Pokud tedy stojíte o to zjistit, co považují za nejdůležitější pro děti já, ze své vlastní zkušenosti i ze své profesionální praxe, pak přijměte pozvání do druhé části knihy. Můžete si vybrat to, co vám sedí. S čím souzníte. Můžete z toho všeho vzít jen jednotlivé informace a přetavit je do nové podoby. Pro vás a vaše děti. Do jedinečné kombinace, která nemá kopii.

8. Vnímejte a naplňujte skutečné potřeby dětí



Prvotní dětský kontakt s láskou je filtrovaný přes rodiče. Skrze pouto, které je mezi matkou a dítětem dané biologicky. Těhotenstvím, důmyslným propojením dvou samostatných jedinců. Následuje vztah, který se buduje na základě společných zkušeností. Přes vzájemnou iniciativu. Přes vzájemné reakce. Přes syčení, které je odpovědí rodičů na dětské potřeby.

Teorie potřeb formulované různými vědeckými kapacitami pouze popisují, co všichni v sobě nosíme od zrození. Lidské potřeby. Zakódované v genech. Očekávané. Syčené. Aby rodiče mohli vnímat potřeby svých dětí, potřebují vnímat i své potřeby. Potřebují čerpat, aby mohli sytit. Proto tolik předchozích stránek k posílení a nasycení rodičů. Protože děti primárně berou. Čerpají. Tak je to zařízeno. Aby později i ony mohly dávat. Aby zpočátku mohly být malými – dětmi, protože jejich rodiče jsou velcí – dospělí. Zralí.

Mám pro vás malou hádanku! Do které skupiny byste zařadili lidské mládě? Do hnízdošů, běhaviců nebo nošenců? Tyto tři skupiny vystihují typy reakcí mláďat na ohrožení. Hnízdoši se schoulí v pelíšku a ani nemukají. Běhavci naopak vystřelí z místa a snaží se ochránit útekem po vlastních nohách z místa ohrožení. Nošenci to mají složitější. Jediné, čeho jsou schopni, je vydávat zvuky, vztáhnout horní končetiny, držet se. A nechat se odnést. Přemýšlíte? Promítněte si, jaká znáte mláďata savců. Kam byste zařadili třeba kotě? Kam zajíce? Kam lidské mládě – dítě?

Náruč – to nejlepší místo pro start člověka

Už jsem zmiňovala, že pro člověka je charakteristická předpona vz-. Vztahuje se. Vzhlíží. Vzlyká. Takže správnou odpovědí na předchozí hádanku je – nošenci. Připouštím, že vynálezem kočárku se z nošenců stali spíše vozcenci. Nový druh mláďete. I když i to platí jen pro určitá místa naší planety. Pokud se ve vzpomínkách vrátím do různých míst na světě, která jsem měla možnost navštívit, pak by kočárky šlo spočítat na prstech rukou. Dítě mělo místo v náruči. Buď bylo posazeno na boku, nebo drženo na prsou rodiče. Někde bylo zachumláno do pruhu látky, že ani nebylo vidět a pohupovalo se zavěšené na tom nejlepším nosiči. Na rodiči.

Je fajn, že i u nás nastává renesance blízkosti. Prostřednictvím šátkování se děti přesunuly blíže k tělu rodiče. Z výstřelku se stal životní styl. Odůvodněný. Rodiče si odpověděli na otázku Proč? a našli způsob Jak!. Jednoduchou nenáročnou metodou propojili svoji přítomnost a svoje aktivity s dětmi. Cílem šátkování není jen pohodlnější transport. Je to proces nejdůvěrnějšího sdílení. Sdílení pohybů, rytmu, emocí, pachů. Sdílení zvuků a dechu. Sdílení života. Děti velmi zblízka sledují běh světa korigovaný přes prožívání rodiče. Takové seznamování se s okolním děním je nejpřirozenější. Rodič je bezpečným filtrem, který třeba nepatrnými změnami výrazu, frekvence tepu či dechu nebo svalového napětí zprostředkovává dítěti informace o dění okolo něj. A dítě vnímá. Vstřebává. Poznává a učí se.

Nemohu si odpustit poznámku o dětech zaplavených podněty. Dokonce i dobré záměry se mohou obrátit proti dítěti. Čím menší dítě, tím lepší je pro něj v šátku otočení obličejem k nositeli. Právě kvůli zmiňovanému lidskému filtru. Totéž platí i umístění boudičky na kočáře, s výhledem na rodiče chrání dítě před záplavou nekorigovaných a neproěřených podnětů. V zájmu poznávání mnozí rodiče obrací své dítě směrem od sebe – aby dítě vidělo. Aby mělo přehled. Aby ho to bavilo. Možná nedomýšlí skutečnost, že nejpravdivějším a nejdůležitějším obrazem světa je obličej a náruč rodiče.

Přirozené vzdalování se od bezpečné kotvy rodiče začíná zpočátku lezením a následně chůzí dítěte. V této době si děti troufnou i na samostatné objevování světa. Nových podnětů. Z mého pohledu je zbytečné dětem nabízet nefiltrované podněty předčasně. Uvedu příklad. Je to podobné, jako byste malému dítěti pustili zprávy v televizi a odešli. Nechali ho, ať si s tím poradí. Co si odnese? Co se zapíše? Jak se srovná s mimoslovním sdělením? S obrazy? Trochu jiné je, pokud ho při sledování zpráv držíte na klíně. Viděné a slyšené má možnost odžívat ve spojení s vámi.

A nejen u zpráv. Zcela záměrně jsme s manželem odstranili z našeho života televizi. Stalo se tak po zjištění, že se naši synové spokojili s vyjadřováním prostřednictvím citoslovcí. Měli televizní obraz v hlavě, možná společně sdílený, a pro vyjádření svých poznatků si vystačili jenom s vydáváním odpovídajících zvuků. A toto rozhodnutí patří k jedněm z nejlepších, která jsme ve svém rodičovství zcela vědomě zrealizovali. Přikláním se k názoru, že je na rozhodnutí rodiče, jakými podněty své dítě nechá ovlivňovat. Minimálně v raném dětství, kdy je více méně režisérem jeho života. Může použít pro své rozhodování metodu tří sít: *je to nezbytné? Je to prospěšné? Je to podpůrné?*

Pro děti, které přišly na svět o něco dřív, se dříve našlo zajímavé řešení. Uložili je do vyhráté trouby. Jakéhosi prehistorického inkubátoru. Posléze k záchraně mnoha dětí přispěly moderní inkubátory. Technické ztvárnění dělohy, místa, odkud se dítě vyklubalo dřív, než bylo připraveno na samostatnou existenci. K těm technickým vymoženostem se opět v posledních letech stále častěji doplňuje nezbytný lidský kontakt. Dotýkání. Klokánkovaní. Co nejširší kontakt kůže na kůži. Dokončit prenatální vývoj v těch nejlepších podmínkách. Co bylo uvnitř (v těle) důvěrně známé, je teď zvenčí podobné. Nejlépe u mámy. Přirozený proces dostat se někomu pod kůži. Nejlépe mámě a tátovi.

Dítě využívá náruč pro nejbezpečnější transport. A nejen to. Náruč je nejlepší a nejdůležitější učebnou na světě. Přímo multimediální a intermediální. Propojenou se všemi smysly. Obohacenou o sdílení citů. O oboustranné bezprostřední interakce. Napřímo. Bez zprostředkování. V náruči se učíme rozumět lidem i sobě. Učíme se mít odvalu, ale i zvládat strach. Náruč nabízí možnost vnímat bolest, ale také zažít utišení bolesti. Oporu. Podporu.

Kladu si teď otázku, jestli se náruč stane někdy zbytečnou? Přežitkem. Něčím, co je nevhodné. Pokud ano? Kdy to bude? Nemyslím tím jenom náruč rodiče. Je jisté, že v určitém životním období se tato náruč stane těsnou a pátráme po náruči jiné. Partnerské. Ale zažít ten luxus schoulit se i v dospělém věku do rodičovské náruče a jen tak tiše pobýt vydá za desítky hodin psychoterapie.

Jsou-li tedy lidská mláďata nošenci využívající náruč jako ochranu před ohrožením, pak je asi namístě vyvrátit některé mýty spojené právě s nošením dětí. Možná jste se také stali obětí dobře míněných rad. *Nenos ho, zvykne si a utáhá tě! Neber ho na ruce, bude rozmazlené!* Zdravě sebejistý rodič pozná, kdy je jeho náruč k dispozici dítěti, anebo kdy *zachraňuje* sebe. Dokáže vystihnout ten pravý okamžik pro intenzivní blízkost, a také kdy už nebezpečí pro dítě nebo nepohoda pomínuly. Právě nošení v šátku zohledňuje princip zvládnutí nepohody a negativních emocí v těsné blízkosti rodiče. Bez nadbytečného litování. Bez zveličování nebo katastrofických scénářů. Bez úzkosti. Možná zjistíte, že stačí uklidňující dotek. Že stačí podat ruku, prst. Nebo dokonce prosté zrcadlení prožitku dítěte. Hlasová blízkost.

Všechny uvedené vnější projevy jsou prodlouženou rukou vnitřního nastavení rodiče. Jeho pravdivého prožívání. V náruči, ve které obrazně píchají ostny vzteku nebo odporu rodiče, se dítě pravděpodobně neutiší. Ani zoufalé mnohahodinové nošení dítěte v náruči překypující neklidem rodiče (byť z nevyspaní a únavy) dítěti nezajistí to, po čem celou svojí bytostí volá: bezpečí a harmonii. Zklidnění a jistotu.

Co děti nejvíce potřebují

Kdyby mi tak Andulka řekla, co potřebuje! Já se jen domýšlím, a kolikrát si nejsem jistá, jestli je to to pravé, co skutečně chce! Největší odměnou jsou pro mě její rozzářená očka! Ano, pochopila jsem, trefila jsem se! V tu chvíli jsem ta nejšťastnější máma na světě.

Andrea, 26 let

Všechny známé teorie potřeb člověka se shodují v tom, že člověk je organickou jednotkou s potřebami v několika vzájemně propojených a ovlivňujících se oblastech: biologické, psychologické, sociální, emocionální, spirituální. Někteří ještě dodávají i oblast ekonomickou, ekologickou a kulturní.

Asi jste už několikrát zaslechli povzdech nad dnešní mládeží doprovázený dovětkem: *všechno to začíná v rodině!* Většinou je tato věta podbarvena negativním hodnocením a soudem. Slycháváme to nejčastěji z úst učitelů. Ti jsou s dětmi v nejčastějším, neintenzivnějším a časově nejrozsáhlejším kontaktu. Mnohdy ve větší míře než rodiče. Co si tedy představit pod všeob-
jímajícím pojmem *všechno*? Co je tím míněno? Jak tomu rozumět? Z každodenního kontaktu s klienty, s rodiči, dětmi či učiteli narážím na jedno a totéž: výchovné problémy. V rodině. Ve škole. Nevhodné chování na veřejnosti. Pokud vezmeme za slovo uvedené kritiky a doptáme se na konkrétní nespokojenost, dozvíme se víc. Pod pojmem *všechno* se nejčastěji skrývá nedostatek kázně, sebeovládání, slušnosti, konfliktní vztahy s druhými, neúcta. Neresepektování pravidel. Nezodpovědnost. Drzost. Vulgarita. Nezáměr a lhovost.

Pokud jsou děti odrazem života dospělých, pak asi v mnohém rozpoznáváme sami sebe. Děti nabízejí velmi často nemilosrdné zrcadlo.

Do poradny přišla paní Renata. Rozhořčená nad chování svého syna Petra. Už poněkoličké předvolána do školy. Petr má neustále konflikty se spolužáky. Je drzý a vulgární. Bije spolužáky. Přišla s tím, že ho potřebuje zpacifikovat. Začala: „Já už ho mám plně zuby. Hajzl jeden. Však já z něho tu agresivitu vytrískám!“ Další výrazy byly poněkud hrubšího zrna a nehodí se je zde uvádět. Asi je znáte a umíte si je domyslet.

Pokud toto *všechno začíná v rodině* a rodina by splnila očekávání, které vůči ní mají nejen tito kritici, ale společnost obecně, jaký by byl výsledek? Ukázněné, disciplinované, slušné děti. V harmonických vztazích s druhými. Projevující úctu. Respektující pravidla. Zodpovědné. Se zájmem a angažovaností. Jako vize změny je to rozhodně povzbuzující. Jasná cesta, jasný cíl.

Mít vizi jako rodič není nic špatného. Myslím, že intuitivně téměř všichni směřujeme ke stejnému: vychovat z našeho dítěte slušného člověka, samostatného, poctivého a zodpovědného.

Asi si stejně jako já kladete otázku, jestli je v silách rodičů to všechno ovlivnit, uhlídat, zajistit. Co myslíte, je, nebo není? To, že někdy selžeme, neznamená, že všechno, co děláme, přijde vniveč. Možná se vysilujeme tam, kde je to zbytečné. A na to, co považujeme za potřebné, nezbývají síly a čas. Asi to není nic nového pod sluncem. Už Komenský kdysi dávno rozdělil věci na zbytné a nezbytné. Nabádal, aby člověk, pokud chce být moudrý a spokojený, investoval své síly zejména do věcí a hodnot nezbytných, a zbude-li mu prostor a chuť, pak se může věnovat i věcem zbytným. Velmi poutavě to přibližuje opět příběh starého mistra a mladého poutníka.

Starý mistr, známý svojí moudrostí, byl hodně vyhledávaným rádcem. Byl skoupý na slovo a to, co chtěl návštěvníkům sdělit, nejčastěji ukázal a předvedl. Jednou za mistrem přišli manželé. Oba úspěšní. Zodpovědní. Opravdoví. Chtěli v životě dělat správné věci. A navíc správně. Vážili dlouhou cestu, aby získali od tohoto muže moudré rady. Starý muž jejich žádost vyslyšel.

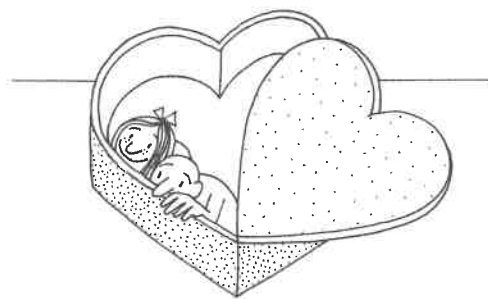
Postavil před ně na stůl kameninový hrnec. Přinesl i několik velkých jablek. Přisunul misku se švestkami. Ze skříňky podal nádobu s cukrem. Začal svým hostům jednoduchým způsobem předvádět, jak on vidí cestu ke spokojenému a zodpovědnému životu. „Ten kameninový hrnec je jako náš život. Jako my sami. To, co je okolo – jablka, švestky, cukr, jsou věci, které jsou okolo nás. Podívejte se, co všechno se mi tady nabízí. Proč odmítat cukr, příjemné stránky života? To by byl nesmysl a zbytečná askese.“ Vzal nádobu a vysypal všechn cukr do hrnce. Sáhl po švestkách a dodal: „Je spousta zájmů nebo drobných povinností, které přináší radost. Patří do hrnce? Patří!“ A vložil je tam. Na stole zůstala už jenom jablka. Malinko zvažněl, obrátil se ke svým hostům a řekl: „Jablka jsou ze všeho, co jsme tady měli, největší. Představují hodnoty, které jsou důležité. Které jsou nezbytné. Do našeho života je nejen chceme, ale i potřebujeme. Patří do hrnce? Rozhodně patří.“ Vkládal jedno jablko po druhém. V hrnci však už nebylo dostatek místa. Několik jablek zůstalo vně. Oba manželé se na sebe podívali. „Rozumíte, co jsem tím chtěl vyjádřit?“

*„Někdy se nabízí hodnoty ne nezbytné, které se tváří jako recepty na štěstí. Člověk snadno podlehe klamně iluzi. Možná jste přišli v okamžiku, který vám zase znázorním.“ Vzal hrnec a všechno, co v něm bylo, vysypal na jednu hromadu. Cukr, švestky i jablka. Zmatek, chaos. „Možná se cítíte zrovna tak. Víte, že něco není v pořádku. Chcete to jinak. Ale jak z té hromady vybrat to podstatné?“ Starý mistr postavil hrnec zpátky na stůl. Vzal z hromady jedno jablko, podíval se na něj. Vzal hadřík a vyleštil ho. Totéž udělal s druhým, se třetím, až nakonec do hrnce dal všech šest jablek. I ty, na které už předtím nebylo v hrnci místo. Jen suše podotknul: „Úplně stejně to musíme udělat i ve svém životě. Zastavit se, probrat to, co v životě považujeme za důležité, očistit od nánosů zvyků, nevděčnosti a všednosti. A zařadit a vložit do běžného života. Dát tomu patřičné místo a důležitost. Co myslíte, je už ten hrnec plný?“ zeptal se pozorně naslouchajících hostů. „Už skoro je,“ řekla žena. Starý muž vzal švestky, některé očistil, některé ani nezkoumal a vložil je do hrnce. Několik nechal mimo hrnec. „Podívejte se, kolik švestek se tam ještě vešlo! Přestože se hrnec před chvílí jevil jako plný!“ Jak tomu rozumíte? Host si vzal slovo a opatrně říkal: „Když máme v hrnci jablka, to důležité, pořádek je tam ještě dost místa na drobnosti, které představují švestky.“ „Ano, je to tak“, přitakával moudrý muž. „Je vidět, že je hrnec vrchovatě naplněný. Myslíte, že najdeme ještě nějaké místo na cukr?“ „Rozhodně“, vykřikla nadšením žena. Vzala ze stolu do hrsti cukr a ještě několikrát nasypala plné hrsti cukru do hrnce. Usmívala se, protože na stole zůstala už jen malá hromádka cukru. Starý muž se narovnal a zašel pro džbán s vodou. „Mám pro vás ještě jedno překvapení“. A začal do hrnce nalévat vodu ze džbánu. Cukr se rozpouštěl. Bylo možné dosypat ještě i tu malou hromádku. Muž lil vodu dál, až začala z hrnce přetékat. Starý moudrý muž svůj experiment doplnil už jen několika slovy. „**Spokojení v životě budete skutečně tehdy, když ho naplníte hodnotami ve správném pořadí. Nejdříve to nejdůležitější, pak drobnosti a pak to příjemné.** Vypadá to, že v tomto případě se téměř o nic neochudíte. Dokonce máte spokojenosti na rozdávání. Dostali jste odpověď? Tak běžte a podle toho žijte.“*

Líbí se mi, když je možné a schůdné velké vědecké studie a výzkumy přeložit do lidštiny. Do řeči každodenního života. Tak, abychom se my sami stali výzkumníky a odborníky na svůj vlastní život. Život, který má své teoretické ukotvení. Popsané a objasněné zákonitosti, které běžně žijeme. Třeba by prospělo o nich něco málo vědět.

Potřeby dětí v souvislostech

Chci vám představit ty **nejdůležitější potřeby dětí v souvislostech**. V jednotlivých oddílech chci zachovat pomyslnou strukturu tak, abyste si mohli sami odpovědět na dvě stále přítomné



otázky – proč a jak? Znat důvody a hledat způsoby. To je základní rodičovská dovednost, která přispívá ke snazší výchově.

Základní lidské potřeby mají univerzální charakter. Jsou společné všem lidem. Bez ohledu na „osobnostní výbavu“, věk a také bez ohledu na rozdíly v intelektovém nadání, v příslušnosti k určité rase, etniku, kultuře, náboženství, komunitě.

Člověk potřebuje mít uspokojené své tělesné potřeby, a teprve poté je schopen uspokojovat

další potřeby, jako je potřeba bezpečí a jistoty, sounáležitosti, uznání a seberealizace.

Jako živé bytosti fungujeme na základě sycení fyziologických potřeb organismu. Potřebujeme dýchat, utišit žízně a hlad a mít možnost vylučovat. Potřebujeme určité životní podmínky k tomu, abychom přežili ve zdraví – prostor k životu, k pohybu, optimální teplotu prostředí. Drtivá většina dětí je v této oblasti potřeb zajištěna až nadstandardně.

Jakmile máme zajištěné tyto základní potřeby k přežití, staráme se o bezpečí. Vlastní i blízkých. Chceme mít přehled, mít věci a dění pod kontrolou. Potřebujeme se orientovat v dění, v časech, v lidech. Jistota se buduje spolehlivostí, předvídatelností, řádem a strukturou. Děti jsou v tomto směru zpočátku plně závislé na dospělých. Jsou kouzelné právě svojí důvěřivostí a oddaností.

Nevím, proč je ten Dominik tak neklidný. Vždyť jsme v pohodě. Ani já, ani můj partner nemáme rádi, když nám někdo vnucuje nějaký systém, řád. Chceme svobodu. Žádné tlaky. Věci řešíme, až přijdou. Když se mi nechce, tak se mi nechce. Já ho do ničeho nenutím. Teda ani sebe. Tak co blbne?

Zlatka, 35 let

Dítě se cítí bezpečně, pokud jeho rodiče vysílají signály bezpečí. Na druhou stranu, pokud rodiče předstírají bezpečí a sami prožívají ohrožení, děti této dvojnásobné zprávy nerozumí. Možná jste už několikrát zahlédli fotografie, kdy matky drží své dítě v náručí. Ono spokojeně oddechuje a spí, i když je kolem něj ohlušující rachot silničního provozu, sbíječky na staveništi nebo hlučná hudba.

To ovšem není jediné kritérium bezpečí. Další stranou mince je předvídatelnost, vymezení, hranice a řád, který pomáhá dítěti (a dospělým také) zvládnout a obsáhnout prostor, ve kterém se pohybuje. Mít kontrolu. Být připraveno. Děti, kterým v dobré víře odebereme režim a řád, protože se jeví jako příliš svazující, omezující nebo staromódní, jsou vystaveny nepřetržitému toku nepředvídatelných situací. Musí být pořád ve střehu, aby se stihly adaptovat. Být trvale v napětí je unavující. Vysiluje to. Dítě si nemůže si dovolit vypnout, protože neví, co přijde. Napětí budí neklid, který je potřeba nějak ventilovat. Buď nesmyslnou aktivitou, běháním, překotnou řečí, vyhledáváním vzrušení, nových podnětů, tčkáním nebo neurotickými bezděčnými záškuby už tak napjatého těla.

Proto je **denní režim a řád v rodině nositelem bezpečí**. Proto jsou pravidla a zákony pomocníky pro zachování pocitu bezpečí. Dá se na ně spolehnout. Nastavování hranic ve výchově není nic jiného než zajišťování bezpečí – budování vlastní zodpovědnosti v mezích svobody. Spousta situací je předvídatelných. Nezaměstnávají naši mysl. Jsou zautomatizovány. Všimneme si jich, až když dojde k jejich narušení, nedodržení či změně.

Možná nám připadá, že se nemůžeme chovat jako roboti. Jenom si vzpomeňte, kolikrát jste s malinkými dětmi hráli prostou schovávanou. Schovali hlavu za polštář. A pak najednou vykoukli

a doprovodili slovně: *kuk!* Stokrát? Tisíckrát? Nevinná hříčka, která má stále stejný průběh. Stejnou pointu. Ubezpečení o spolehlivosti. Znáte to nepředstírané napětí a očekávání malého dítěte, kdy už konečně vykouknete? A to úlevné vydechnutí doprovázené smíchem a radostí, že se naplnilo jeho očekávání? Intuitivní rodičovské hrátky jsou vysokou školou důvěryhodnosti, spolehlivosti, předvídatelnosti a bezpečí. Nic není jenom tak. Jakékoli experimenty v této oblasti zařazené dříve, než dítě získá, co potřebuje, přinesou zmatek, chaos a ostražitost. Ne nadarmo se říká: *raději špatná jistota než skvělá nejistota*. Proto děti až nápadně ulpívají na opakování stejné pohádky vyprávěné stejnými slovy. Proto se domáhají stále stejného uspořádání hraček, polštářků, knížek. Poskytuje to bezpečí. Protože to šetří jejich energii. Činí svět předvídatelným, spolehlivým a důvěryhodným. Teprve tehdy, pokud máme nasycenou potřebu bezpečí, máme odvahu navazovat vztahy a naplňovat svoje sociální potřeby. Chceme být s druhými, pokud se s nimi cítíme v bezpečí. Pokud víme, co od nich můžeme čekat. Teprve poté, co vyhodnotíme, že si můžeme dovolit otevřít se a být zranitelní. Máme totiž zkušenost s dosavadním bezpečím. Dovolíme si sdílet se. Budovat důvěru. Intimní vztah. Milovat. Když druhá strana zklame naši důvěru, naruší pocit bezpečí, poznamená nás to. Ať jsme dětmi, nebo dospělými. Vztahy chceme a potřebujeme budovat v bezpečí.

Rozvíjet je můžeme tehdy, vnímáme-li bezpečí. Dokonce žít, pracovat a vzdělávat se můžeme snadněji tehdy, jsme-li obklopeni bezpečím. Jenom lehce se dotkneme situace v našich školách. Dobré vztahy mezi spolužáky. Respektující vztahy mezi rodinou a školou. Důvěryhodné prostředí a vztahy mezi kolegy. Bezpečí ve vztahu žák a učitel. Bezpečí ve školách není nadstandard, kterému se věnujeme, až zbude čas. Je základní podmínkou toho, aby děti byly schopné vstřebávat, učit se, růst.

Potřebujeme naplnit pocit sounáležitosti, být přijímáni takoví, jací jsme, druhými lidmi. Máme potřebu milovat a být milováni. Není-li tato naše potřeba naplněna, pocítíme osamělost, odcizení, úzkost a depresi. Někdy dokonce může potřeba sounáležitosti převýšit naše nižší potřeby. Stojíme o to, aby nás druzí přijímali. Abychom někam patřili. K někomu náleželi. Podle možností tam, kam patří potřebujeme. Rodina, partnerství, manželství, rodičovství. Nebo tam, kam patří chceme nebo musíme. Přátelé, kamarádi, parta, školní třída, pracoviště, zájmový klub.

Pokud už někam patříme, stojíme o respekt, úctu. Chceme, aby se s námi zacházelo slušně. Abychom byli přijímáni, oceněni. Stojíme o uznání. Stojíme o zapojení, o prospěšnost. Děláme všechno pro úspěch. Chceme, aby druzí uznali, že něco umíme, že jsme schopní. Nesrovnalosti na této rovině se projevují jako komplexy méněcennosti, nízkou sebeúctou.

Obvykle ani nepřemýšlíme, proč to všechno v životě děláme. Nezapomínáme se tím, proč jsme schopni investovat nemalé prostředky do vzdělání. Anebo do zabezpečovacího zařízení. Co nás vede k tomu, abychom věnovali svůj čas své zálibě, koníčku. Neanalyzujeme do hloubky, co nás vede k tomu, abychom udržovali dobré vztahy s druhými lidmi. Abychom zdánlivě plynuli silami s našimi dětmi. Dokonce, proč to nevzdáváme sami se sebou. Možná ani netušíme, do kterého patra našich potřeb zapadá naše rodičovství. Kdosi moudrý řekl, že není možné dostat odpověď na otázku, jaký je smysl života. Protože život sám je odpovědí. Potřebujeme mít vizi. Někam směřovat. Mít motivaci k sebeuskutečnění – toto jsem já.

Rodičovství spočívá v tom, že zpočátku poskytujeme dětem odpovědi na všechny jejich potřeby. Učíme je, jak je naplnit. Čím a jakým způsobem. A postupně se děti stávají samy sobě poskytovatelem velké části uvedených potřeb. Z vnějšího naplňování, sycení či usměrňování se procesem výchovy předává dětem prostor k tomu, aby samy uměly své potřeby naplňovat, hledat způsoby a možnosti k uspokojení. A pak se z poznané důvěry stane sebedůvěra. Respekt a úcta přerostou do sebeúcty. Z poznaného a zažívaného přijetí se vyklube sebezpřijetí. Z vnějšího usměrňování a kázně se zrodí sebekázeň. Z vnějších pobídek a motivování bude důležitější

vlastní sebemotivace. Z dosavadního podílu rodičů na růstu a rozvoji je ponechán hlavní důraz na seberozvoj.

Člověk je vztahová bytost, s tím nic nenaděláme.

Potřebuji, abys mě potřeboval.

Několik krátkých slov, která vystihují, že chceme někomu náležet. Někdo víc, někdo méně. Protože... člověk je vztahová bytost. Slovní spojení, které se v této knize objevilo už několikrát. Tato potřeba je popsána jinými slovy o pár odstavců výše.

Také byste se rádi vyznali v druhých lidech? Ve svých dětech? V manželovi? Chtěli byste přijít této záhadě na kloub? Vždycky jsem se zajímala a doposud zajímám, proč se lidé chovají, jak se chovají. Co je k tomu vede? O co jim jde? Vytváříme si vlastní domněnky, hypotézy a fantazie. A v zajetí těchto domněnek konstruujeme smyšlené příběhy. A pak? Obvykle jednáme podle svých vlastních vykonstruovaných příběhů. Dosazujeme příčiny. Podsouváme motivy. Reagujeme. Někdy se trefíme. Jindy jsme úplně mimo.

Nechte se tedy pozvat k rozluštění jedné záhady. Možná dost zásadní pro každodenní život. Z mého pohledu nezbytné pro běžné fungování. Normální vztahy. Potřeby se projevují v chování a toto chování nemusí být někdy čitelné a jednoznačné (např. dítě, které ubližuje ostatním, může toužit po přijetí a fyzickém kontaktu, ale zveřejňuje tuto potřebu neadekvátním, pro okolí mnohdy nesrozumitelným způsobem). Pociťovanou potřebu uspokojujeme tím, jak se chováme.

Není to tak dávno, možná sto let, co jeden z nejznámějších psychologů popsal souvislosti lidského chování. Vědeckými výrazy, výzkumem a aplikací závěrů do běžného života potvrdil známé lidové úsloví. *Když to nejde po dobrém, tak to půjde po zlém.* O kom mluví? O člověku. O každém z nás. Dokonce ani moc nerozlišuje, jestli jde o dítě, nebo o dospělé. O muže, či ženy. Nabídl několik podnětů k pochopení vlastních potřeb, které sytíme v kontaktu s druhými lidmi.

Situace, jakých zažijeme za svůj život tisíce, vždy znovu a znovu prověřují, jak je na tom naše citová nádrž. Děti, aniž by do tohoto procesu nějak vědomě zasahovaly, v sobě mají zvláštní kalibrační nástroj na **měření bezpodmínečného přijetí, na kvalitu projevené náklonnosti**, který je dále citlivý na měření **sebeprosazení dětí a na všímavost okolí**. Důmyslné zařízení. Pracuje nepřetržitě a permanentně vyhodnocuje stav svého nositele ve vztahu k okolí. K jiným lidem.

K čemu dochází? Co tento neviditelný barometr vzkazuje? Někdy dobré, jindy špatné zprávy. Dětem i dospělým.

Když to jde po dobrém, jsme spokojeni. Žije se nám dobře s druhými a druhým s námi také. Přijímají nás. Berou nás takové, jací jsme. Projevují nám svůj vztah. Respektují nás. A všimají si nás. Nic neobvyklého. Chce se říct, co je to za objev? To je přece normální, ne? Přesně tak! Souhlasím. Aniž bychom se soustředili na definování, co potřebujeme a jak to získáme, máme v běžném kontaktu s lidmi naplňované své základní lidské, vztahové potřeby.

Může se ovšem stát, že od okolí dostáváme negativní zprávy. Ten nejcitlivější přístroj na měření lidské spokojenosti píše: *moje hodnota se rovná nule. Nikdo si mne neví. Nepotřebuji mě. Nechtějí, abych ukázal, co skutečně umím. Auuu... nemají mě rádi. Nedovolí mi, abych byl sám sebou.*

Potřeba být součástí dění, anebo nevhodné poutání pozornosti?

Mám pocit, jako bych byla průhledná. Neviditelná. Nikdo se mnou nemluví. Nezeptá se, jestli něco nepotřebuji. Ve třídě mě nepozdraví, neosloví. Neptají se na můj názor. Nepočítají se mnou, když se rozdělují do skupin. Jako bych ani neexistovala.

Boženka, 16 let

Jak dlouho by se vám chtělo snášet takové špatné zprávy? Jednu, dvě nebo všechny najednou? V tom jako lidé neumíme žít. Hledáme a zvolíme účinnou strategii. *Takže když to nepůjde po dobrém, půjde to po zlém.*

Když si mě nevíš, když mě nevnímáte, co já s tím? Udělám všechno pro to, abyste si mě všimli. Za jakoukoliv cenu upoutám vaši pozornost.

Připomíná vám to chování vašich dětí? Asi nejste jediní, kdo zažil, že právě tehdy, když telefonujete, platíte u pokladny, zastavíte se s kamarádkou nebo máte návštěvu, vás vaše děti potřebují nejvíce. Právě teď a právě vás. Co je k tomu vede? Jejich barometr spokojenosti vyhodnotil, že jejich potřeba místa je narušena vetřelcem, kterého je potřeba vystrnadit. Zbavit se ho. Vyštitpat. A můžete si být jisti, že ve svém zbrojním arzenálu mají děti nepředstavitelné množství účinných a ještě účinnějších zbraní. Psí oči. Kňourání. Fňukání. Šaškování a předvádění se. Domáhání se vaší náručí. Šplh po živém těle, skoky do výšky. Nepomohlo? Dobře! Tak sáhnou po silnějším kalibru. Je libo křik? Pláč? Řev? Sprostá slova? Urážky? Ke zvýšení efektu není problém přidat válení po zemi, kácení pyramid konzerv, rozhazování zboží po obchodě. Nebo něco rozbít, vylít, rozmazat, rozházet? Ještě to nezabralo? Tak co třeba ublížit někomu jinému? Anebo sobě? Výborně. Něco z toho zabralo. Dítě dostalo, o co mu šlo. Aby si ho někdo v daný okamžik všiml.

A jako každé správné učení i toto probíhá tak, že pokud se podobná situace opakuje, pak se upevňuje i chování dítěte. Stává se jeho běžnou výbavou. Poutání pozornosti negativním způsobem je náhražka. Přestože dostalo, po čem toužilo, v reakci rodiče nebo jiných osob chybí odpovídající emoční odpověď. *Jééé, jak tě rád/a vidím! Ty jsi tady taky!* Paradoxně i nepřijemná reakce je také reakce. *Aspoň něco. Patřím někam, jen když si mne všimnou. Když mi slouží. Ale musím si pozornost nějak vynutit.*

Jak se obvykle lidé cítí v situaci, kdy někdo na sebe poutá pozornost? Jsou nervózní, podráždění. Roztěkání. Cítí se trapně. Právě podobné pocity mohou signalizovat, že dítě strádá nedostatkem pozornosti. Plné pozornosti. Ne na půl plynu. Ne periferní vidění nebo dálkové ovládání.

Co v takové situaci mohou rodiče udělat? Porozumění cíli chování přispívá k efektivnímu řešení situací. O co dítěti jde? O potvrzení hodnoty tím, že je mu věnovaná pozornost. Když už je situace takto vyhocená, je v pořádku dítě zastavit. Jak?

1. *Dotknout se. Pevně, ale nenásilně.*
2. *Navázat oční kontakt, případně pootočit hlavu dítěte do zorného úhlu.*
3. *Oslovit jménem.*
4. *Popsat chování dítěte. (Vidím, že tady rozhazuješ věci.)*
5. *Pojmenovat emoci, kterou to ve vás vyvolává. (To mě zlobí.)*
6. *Pojmenování potřeby dítěte a ověření. (Možná se ti nelíbí, že si tady povídám s tetou.)*
7. *Co dítě má dělat v danou chvíli. (Teď si tady stoupli vedle mne, budu tě držet za ramena.)*
8. *Jaké bude následovat opatření pro napravení deficitu. (Přijďme domů, vyskládáme spolu nákup.)*
9. *Po příchodu domů připomenout opatření a nabídnout čas, kdy se zrealizuje.*
10. *Realizovat opatření s komentářem o porozumění potřebám, ověření, emoční konfrontaci (tzn., že dítě vyjadřuje svůj pohled, své potřeby).*

Jenom na okraj. Nejméně zábavné je takové divadlo v obchodě. Když si dítě vynucuje koupit nějaké věci, pamlsku a rodič se snaží právě v této chvíli vychovávat. Je to obdobné, jakoby jste měli první jízdy až na automobilových závodech. Zaveďte už od malička pravidla nákupu.

- Děti (a ženy) chodí na nákup zásadně s plnými rukama. Je to vyzoborované, že pokud máte plné ruce, méně přemýšlíte o tom, čím je zaplnit. Vlastní peněženku, kreslený seznam nákupu, tašku, oblíbenou hračku. Když upustí, vracíme zpět. *Toto je teď tvoje.* Nebo nabídněte, aby dítě některé zboží vkládalo do svého košíku. A na seznam věcí připište to, o čem víte, že o to dítě bude škemrat. Ne vždy. Ale zpravidla jednou za týden. Dítě se učí tomu, že v některý den je nákup příjemnější, jindy je třeba nudný. Bez bonusu. Pouze připomeňte, kdy to bude jinak.
- Pro nákup platí zákon, že co není zapláceno, není ještě naše. Nemůže se jíst, pít, dávat do kapes. Jinak je to krádež. Toto důsledně dodržujte i za cenu toho, že byste měli jít třeba s jedním rohlíkem k pokladně, vystáli frontu, zaplatili, snědli venku mimo prostory prodejny a pak se vrátili a teprve nakoupili.
- V hračkářství a vůbec při jakýchkoliv touhách dítěte, které neodpovídají potřebě, ale jsou pouze testováním, ho učte, že funguje princip něco za něco. *Pokud máš nějakou oblíbenou hračku a chceš další, té oblíbené se budeš muset vzdát. Někomu ji věnuješ. Nebo ji třeba prodáme na dětském bazárku.* Děti se až příliš často naučí chtít víc, než jsou schopny pojmout, užít si. Není to třeba. Úkolem rodiče je tato přání regulovat do rozumných mezí. (Pokud si však prostřednictvím pořizování hraček pro děti odžívají vlastní frustrace z dětství, pak je to jiná kapitola).

I ve výchově platí, že prevence a předcházení je snazší a energeticky méně náročné než řešení obtížných situací. Jak pomoci dítěti, aby nemuselo volit náhradní cíl?

Všímat si ho zejména tehdy, když se mu něco daří. Pojmenovat, ocenit. (*Ondrášku, teď se mi to líbí, jak spolu skládáme nákup. Moc mi pomáháš.*). Starší děti mají tytéž potřeby, jenom musíme najít jiný způsob vyjádření. Poplácat po rameni. Zajímat se o aktivity, úspěchy, nápady, co by potřebovaly jinak. Nabídnout svůj čas. Svoji plnou pozornost. Nejlépe pravidelně. Kdyby každý den 15 minut? Je to málo, nebo příliš? Nevím, jak to máte teď. Hledejte optimální míru pro toho, kdo patří k nejdůležitějším lidem vašeho světa.

Potřeba být schopný, anebo boj o moc?

Já se z něho snad zblázním! Já už na to nemám nervy. Už stokrát jsem mu říkala, ať neleze do pokoje v botech. A on nic! Kašlu na něho! Ať si v nich vleze třeba do postele. Mně už je to jedno. Jeho pokoj je jedno velké smetiště. Prý mu tam nemám co lézt. Co si to dovoluje?

Dorota, 39 let

Nevhodné poutání pozornosti je jedním ze způsobů, jak si zajistit místo a nasycení potřeby náležitě. Rozhodně ne jediný. Asi už jste se setkali s tím, že si dítě postaví hlavu. Začíná slovní souboj. Poměrování sil. Kdo vydrží, kdo podlehne. Kdo bude vládnout, a kdo bude podřízený. Kdo je schopnější. Kdo odolá. Kdo zvítězí.

Kdy takovéto boje začínají? Rodiče se někdy děsí období vzdorů. Jindy puberty. Možná jsou to období, kdy jsou děti ve svém snažení houževnatější. Ale už od malička chtějí být zapojené. Ukázat, že umí. Že jsou schopné. Ne třeba tak okatě, jak to občas chtějí rodiče. *Řekni básničku. Zazpívej. Ukaž...* Kdo ví, co v té chvíli běží v dětské hlavince. *To víš, akorát ne! Nebudu tady jako tvoje loutka!* Jedním z očekávaných projevů samostatnosti a jisté formy svébytnosti je prosazování prostřednictvím kraťoučkových slůvek: *já sám!* Jo, je to fajn, ale jindy, jinak. Ne, když

zrovna třeba pospícháte do školky, k lékaři, na nákup, do práce. Možná víte, že většina dětí chce pomáhat v době, kdy to nechtějí rodiče. Pak uplyne pár let a rodiče chtějí, aby děti už konečně pomáhaly a jim se už ani trochu nechce.

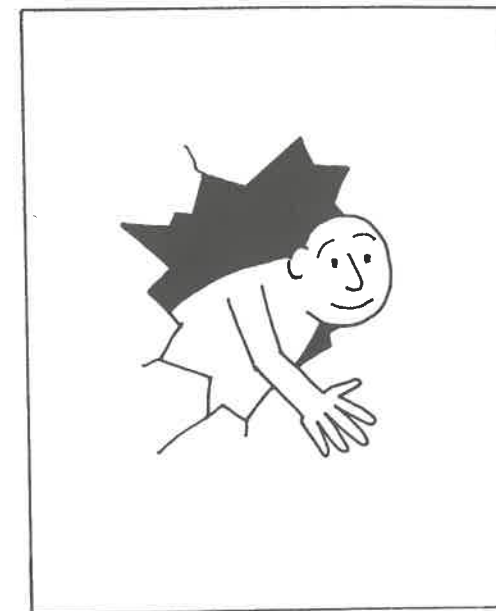
Chování dětí bývá nepříjemné. Drzé. Samozřejmě až provokující. Nebo naopak. Nic s nimi nepohne. Provokují svojí apatií, bohorovností. *Co si to dovoluje? To mu nedaruju! Tak kdo tady bude mít poslední slovo?* To jsou obvyklá slova rozhořčení, doprovázená hněvem, vztekem až zuřivostí. Někdy jde o malé dětičky, daleko častěji školáky, puberťáky nebo dospívající. Soupeře. Konkurenty. Protihráče.

Někdy čeká rodiče vysilující boj. A nejenom rodiče, učitelé by vám řekli své. Srážka se svéhlavým dítětem bývá náročná. Co když ale není potřeba se vysilovat? Není potřeba bojovat o převahu, o nadvládu? Co když dítě jenom chce různými férovými i neférovými prostředky dosáhnout uznání, že něco umí? Že skutečně něco zvládne? Že se chce podílet na rozhodování o sobě?

Zkusme se zabývat tím, jak této válce, boji o moc předcházet. Pokud mají děti přirozeně naplněnou potřebu zapojení, kdy mohou ukázat a projevit v přiměřené míře svoje schopnosti a dovednosti, pak je menší pravděpodobnost, že k tomu budou používat náhradní cíle nebo prostředky.

Rozhodně to neznamená vyklidit pole. Kdepak. Děti v těchto obdobích vzdorů (prvním a druhém) potřebují vzdorovat proti něčemu pevnému. Proti něčemu, na čem si poměřují své síly, svoji schopnost rozhodnout se a stát si za svým. Kde jinde než doma by se to měly učit? Mezi kamarády? Hmm, tam jim to tak lehce neprojde. Tam už si ověřují, co umí. Co si obhájí. Co dokážou. Svoji účinnost mohou děti zkoušet a ověřovat ve zcela obyčejných a neškodných situacích. Na oblečení si může vybrat ze dvou triček. Na hraní jsou připraveny dvě, maximálně tři hračky. Přesto není nutné děti vystavovat neomezeným možnostem a paralyzovat tím jejich schopnost výběru. Při snídani si mohou vybrat něco z domácího *švédského* stolu. To, anebo to. Starší děti začínají mít povinnosti do školy a mohou se rozhodovat, zda si nejdříve vypracují úkol z matematiky nebo z českého jazyka. Jestli po škole půjdou ven s kamarádem tím, anebo oním. Je velmi přínosné zapojit děti do domácích prací. Podotýkám bezplatných. Pro rodinu. A mohou si vyjednat, který den bude jejich služba pro ně nejpříhodnější. Ne, jestli ano, nebo ne. Při velkém úklidu, kdy jsou zapojeni i další členové rodiny si mohou vybrat, kterou z domácích prací zajistí ony.

Rozhodování a schopnost rozhodnout se a realizovat své rozhodnutí se všemi důsledky začíná skutečně v raném věku. Možná se jako rodiče zabýváme tím, jestli dítě zbytečně neomezujeme. Chceme přece vychovat svobodné bytosti. Ano! Právě proto učíme děti rozhodovat v míře odpovídající jejich věku. V situacích, které jsou pro ně přiměřené. Asi by nebylo pro šestileté dítě nevhodnější, aby rozhodovalo o tom, jestli půjde spát, nebo ne. Jestli se bude dívat na horor, nebo raději ne. Dokonce ani školáci nemají neomezené možnosti rozhodování. Není až tak úplně v jejich kompetenci rozhodnout se (bez následků), jestli budou chodit do školy, nebo ne. Cílem rozhodování a učení se rozhodování je nejen umět si vybrat, ale s tímto výběrem být spokojený nebo ho snášet a unést důsledky vlastní volby.



Potřeba být důležitý, nebo msta?

Netušil jsem, čeho je můj syn schopný. Že by takto ubližoval spolužákům? To se mi nezdá!

Děti ve svých mnohdy nevědomých strategiích hledají způsob, jak náležet. Jak někam patřit. Jak si zajistit místo ve skupině nebo u druhých lidí. Potřebují mít naplněnou potřebu vlastní důležitosti. Být důležitý. Mít hodnotu. Mít jistotu, že pro konkrétního člověka něco znamenám. Zejména pro mámu a pro tátu. Pro sourozence, babičku a dědečka. Později pro spolužáky. Pro kamarády. Pro partnera, přítele či přítelkyni. Chceme a potřebujeme zažívat pocit náležitosti. Přece jenom jsme lidé a jinak to neumíme.

Ve své poradenské praxi se setkávám s lidmi. Dospělými i dětmi. Lidmi, kteří prožili hlubokou životní ztrátu. Zpravidla nejde o ztrátu majetku. To je nepříjemné, ale dá se to přežít. To, co bolí daleko víc, je ztráta místa v životě jiného člověka. Ženy, muži i děti, kteří se pro důležité lidi svého života stali bezcennými. Byli zbaveni důležitosti, byli oloupeni o vlastní hodnotu. Ten nejdůležitější člověk na světě si vybral místo nich něco nebo někoho jiného. Upřednostnil druhé lidi, protože potřebují pomoc a nelze je odmítnout (že by byli důležitější?). Nebo třeba rodiče, milenec, milenka nebo kamarádi mají v jeho životě více místa než ti, kteří k němu patří. Jindy vůbec nemusí jít o lidi. Mnohdy žárlíme na práci, na zaměstnání, na koníčky. Dokonce stejné pocity ztráty důležitosti zažíváme, když nás někdo vymění za alkohol, hrací automaty, drogy. Když děti z nějakého důvodu přijdou o své výsostné postavení u svých vlastních rodičů, jednoho nebo obou.

Jsmo vybaveni touhou po hodnotě. Po důležitosti. **Potřebujeme náležet.** Potřebujeme mít potvrzovanou důležitost prostřednictvím věnovaného času a soustředěné pozornosti. Potřebujeme, aby s námi ten druhý v životě počítal, a navíc, aby byl rád, že jsme to právě my, kdo k němu patří.

Často, možná až příliš často, se setkávám s dětmi, které nenašly nebo ztratily své místo ve skupině. Zpravidla se jedná o kolektiv třídy, kde děti tráví podstatnou část svého života. Se stejnými lidmi. Každý den. Potřebují a chtějí, aby byly potvrzeny. Aby se s nimi počítalo. Nejlépe v dobrém. Aby věděly, že mají svou hodnotu a okolí jim to dávalo najevo.

Občas na veřejnost prosáknou zprávy, že některé děti ztrátu místa mezi svými spolužáky nevydrží. Raději skončí život, než aby zažívaly trvalé znehodnocování. Neumí žít bez hodnoty. Nechtějí být mimo. Nezvládají útoky na vlastní (ne)důležitost. Neunesou permanentní odmítání a vyčleňování. To není legrace, i když se mnozí aktéři u toho baví. Když mi některé dítě řekne, že už si zvyklo, že ho neberou, je to pro mne špatná zpráva. Signál zapouzdrěného zranění. Smíření se s vlastní nehodnotou. Přepnutí do režimu přežití.

Jak můžeme potvrzovat hodnotu dítěte?

Rodiče poskytují dítěti vším, co dělají, jak přemýšlí, jak mluví, obraz o jeho hodnotě. Dokonce i to, jaké je jejich partnerství, je pro dítě signálem, zda je pro rodiče hodnotou, nebo spíše ne. Proto je první část této knihy věnována i podmínkám, ve kterých dítě vyrůstá a žije. To je nejúčinnější prevence.

Z mého pohledu si jako lidé dnešní doby dlužíme vzájemné potvrzování hodnoty. Prostě jenom proto, že jsme lidé. Nezávisle na úspěchu, na moci. Ať chceme nebo ne, do mezilidských vztahů se dostalo měřítko užitečnosti. Jak moc je pro mne ten druhý důležitý, měříme podle toho, jaký z něho máme užitek. Nemusí to být zrovna finanční profit, ale stín jeho slávy či úspěšnosti také není k zahození. A co teprve jeho kontakty a image! Obávám se, že děti až příliš věrně kopírují nastavený životní styl ve světě dospělých.

Vycházet s druhými dobře, těšit se z jejich blízkosti, umět jim naslouchat a nechat se jimi obohatit, je cesta, kterou našim dětem potřebujeme znovu ukázat. A ony potřebují vidět, že to funguje. Že lidé mají hodnotu, už tím, že jsou. Děti skrze nás potřebují poznat a zažít, že úcta je princip, a ne zásluha.

Jaké chování prozradí ztrátu důležitosti?

Potřeby jsou silnější než chtění. Nenaplněná potřeba důležitosti zpravidla vyprovokuje k masivní činnosti. Směřuje k ochraně vlastní osobnosti. Mocným nástrojem, který odráží ztrátu, pocit zmařené hodnoty, je **msta**. Zranění, které tuto ztrátu doprovází, bolí. A tato bolest má ničivou sílu. Buď se ventiluje směrem ven, vůči druhým lidem, věcem, pravidlům a řádu. Dítě (ale i dospělý) ničí věci nebo ubližuje druhým fyzicky nebo psychicky – uráží, ponižuje. Jeho chování vzbuzuje odpor, strach. Msta ovšem může směřovat i dovnitř, k samotnému aktérovi. Ublížíje sobě – trestá sebe ať fyzicky nebo psychicky ve formě deprese, sebevražedných myšlenek, žárlivosti, sebepoškozování, závislosti.

Kolikrát si kladu otázku, jestli současná situace ve školství není zoufalým voláním dětí, které něco nebo někoho důležitého v životě ztratily. Zvýšená agresivita a zákeřnost odpovídá projevům msty. Ztráta zájmu o školu, prvenství českých dětí v experimentování a užívání alkoholu a návykových látek může být zase signálem msty na sobě samých. Možná i sexuální nevázanost až promiskuita prozrazuje něco víc o hledání důležitosti, o potřebě někomu náležet, alespoň na chvíli vědět o své hodnotě.

Jak zacházet s těmi, kteří volí mstu jako náhradní cíl?

Když vím proč, najdu snáze jakékoliv jak. Průvodní citát, který má ve výchově své opodstatněné místo. Lidé, kteří se mstí, jsou skutečně v kontaktu s druhými hodně nepříjemní. Zpravidla vždy je potřeba jejich ubližující chování zastavit. Nějakou sankcí, represí, trestem. To se rozhodně děje, ale s jakou účinností? Jak to, že pokračují a otravují nebo ubližují dál a možná ještě krutěji? Kde najít odvahu, ale i sílu, když k takovému člověku nezřídka cítíme odpor, strach, někdy i sebelitost a býváme zaplaveni myšlenkou: *za co mě trestá? Proč se s ním nedá vyjít? Kdy už to skončí?*

Lidé se ztrátou a s různými projevy msty patří k mým nejčastějším klientům. Někdy z nich jde strach. Jejich důležitost je podmíněna navozováním strachu. *Když mě nemiluješ z lásky, budeš mě muset brát ze strachu.* Dosáhnou svého. Jsou důležití. Musíme je brát vážně. Ale něco je jinak. Není prostor pro přijetí. Chybí jim zkušenost náklonnosti. Ale jak to udělat, aby byl důvod?

V mé praxi mne hodně ovlivnily příběhy dětí, které spadají právě do této kategorie. Nedá se s nimi vyjít po dobrém. Kudy chodí, tudy ubližují. Dětem i dospělým. Blízkým snad ještě víc než cizím. Dosavadní sankce jenom potvrdily jejich vnitřní přesvědčení. *Nikdo mne nemá rád. Nikomu na mně nezáleží. Pro nikoho nejsem důležitý. To je jedno co dělám, stejně jsou proti mně. Kdyby se mě nebáli, nejsem nic. Moji bolest nikdo nevidí. Dokonce jí ani nerozumí. Tak si zaslouží, aby také trpěli.*

Setkání s těmito dětmi mívá téměř identický průběh. Zpočátku ze strany dětí nahánění hrůzy. Vytahování nejrůznějších zbraní. Odhánění od sebe. Maskování do krutosti a tvrdosti. Takové typické kokosové ořechy. Naprosto věrný obraz dětí i mnoha dospělých, jejichž chování navozovalo strach a odpor. Zvenčí odpudivé, a uvnitř? *Tekuté kokosové mléko. Dutina. Prázdno.* Siláci, kteří si nemohli dovolit ukázat svá zranění. Dokonce ani sami před sebou. Potřebovali přežít. A jejich bolest by je paralyzovala. Zoufale hledají někoho, kdo by jim porozuměl. Děti, které ztráta zasáhla víc, než jsou schopny unést.

Co potřebují? Potřebují skloubit dvě naprosto protichůdná opatření. **Přijetí a limity.** Potřebují vědět, že jsou přijímáni. Jejich bolest není v žádném případě omluvenkou pro jejich chování, ale je prostorem k porozumění tomuto chování. Teprve, když porozumíme, můžeme efektivně

jednat. Aby vaše dítě, aby žáci, aby i mnozí dospělí přestali své výbojné války na obranu vlastní hodnoty, potřebují zažít přijetí. Potřebují pocítit znovu svoji hodnotu. A zároveň chtějí a potřebují zastavit své ničitelské tažení, které jenom prohlubuje jejich ztráty. Potřebují limity. Potřebují odvážné a stabilní protihráče, kteří se jich nebojí. Kteří se neleknu jejich zlé síly. Kteří jsou schopni za krutými projevy zahlédnout jejich podstatu. Jejich touhu a jejich zranění.

Když už jsem použila přirovnání kokosového ořechu, nabízí se i cesta, jak se dostat k těmto lidem. K těm, kteří navenek působí drsně, krutě až odpudivě. Zatím jsem vždycky na kokosovém ořechu objevila tři měkká místa. Pozůstatky propojení s kokosovou palmou. Nabízí se paralela k řešení msty. Každý člověk, i ten obrazně řečeno *nejtvrdší kokosový ořech*, chce slyšet dobré zprávy o sobě. Mohou znít například takto: *nechci věřit tomu, že to, jak se chováš, jsi skutečně ty. Jsem přesvědčená, že kdybys mohl nebo uměl, chováš se jinak a asi i lépe. A navíc, že kdybys měl, po čem nejvíc toužíš, neměl bys důvod chovat se tak, jak se teď chováš.* Přijetí je vstupenkou do světa jiných. I na kokosový ořech je možné vzít těžké kladivo, rozbít tu tvrdou skořápku a vidět, že uvnitř je vlastně prázdný. Někdy se takto chováme i vůči lidem s příběhem, který je do pozice kokosového ořechu dostal. Potřebovali obalit své zraněné nitro do tvrdé slupky bez citu. Potřebovali necítit, aby přežili. Desítky příběhů grázlů, dětí, se kterými se nedá vydržet, dokládají, že zažily tuto zkušenost.

Prožitek přijetí buduje podloží na limit. Na zastavení. Na změnu. To, co dělají, nenaplnuje jejich nejhlubší potřebu – mít pro někoho skutečnou hodnotu, být důležitý. Naopak, víc a víc ztrácí. Jsou stále víc osamělí, protože okolí jejich chování nerozumí, nebo lépe řečeno rozumí po svém.

Sankce, trest je na místě. Má však jiný dopad, je-li podložen respektem a přijetím. *Protože už vím, o co ti skutečně jde, nedovolím ti, abys takto ubližoval. Ani jiným, ani sobě. Protože tím, co děláš, nakonec ubližuješ nejvíc sám sobě. A to je škoda.*

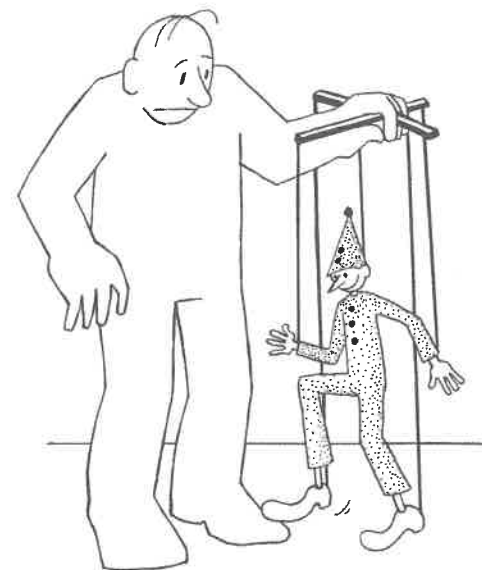
Msta je ještě způsob, kdy se své touhy aktivně držíme. Zuby nehty. Děláme všechno pro to, abychom alespoň nějakým způsobem náleželi. Aby nás druzí vnímali, aby o nás věděli. Aby nás milovali, byť ze strachu. Jak to ale vypadá, když dojdou síly na aktivní obranu své důležitosti?

Mít odvahu k nedokonalosti, nebo se vyhýbat neúspěchu?

Potřebu náležet máme potvrzenou ještě tím, že máme zkušenost s přijetím bez výhrad. S bezpodmínečným přijetím. Se všemi svými plusy i mínusy. Protože nedokonalost k člověku jaksi patří. Dokonce i k rodičům a jejich výchovným snahám. Touha po dokonalosti k člověku rozhodně patří. Jako vize, jako směřování, jako cíl. Ne jako podmínka přijetí a lásky.

Dovolit si být nedokonalý a přijímat to, je velké umění. Možná je to i cesta výchovy, sebevýchovy a zrání. **Odvaha k nedokonalosti** se projeví ve zdravé pokoře. *Jsem dobrý mezi dobrými. Ale také nedokonalý mezi nedokonalými.* Tento životní postoj vybavuje jeho nositele vyrovnaností, klidem a sebeúctou. Stabilitou i sebemotivací. Je i nezbytnou podmínkou zdravého postoje k druhým. S respektem a úctou. Zdravá sebeúcta minimalizuje srovnávání, závist, pomlouvání nebo pohrdání. Vybavuje lidi potřebnými dovednostmi pro kontakt s jinými lidmi.

Odvaha k nedokonalosti ale není potvrzením lenosti. Neskrývá se za povrchní zaklínadlo či klišé *Nikdo není dokonalý.* Není nálepkou neschopných, či naopak hozeným klackem pod nohy těm, kteří se snaží, ale nedosahují očekávaných výsledků. Odvaha k nedokonalosti je nejvyšším poznáním člověka. Inspiruje k činům. Motivuje ke snaze. Nastavuje pravdivé zrcadlo. Vybízí k radosti a vděčnosti, ale i k pokoře, uznání chyby, omluvě a nápravě. Vede také k poznání vlastních limitů či stropu možností jiných lidí. Odvaha k nedokonalosti je vizitkou zdravého životního postoje.



vlastnímu pocitu viny či selhání jako úlitbu bohům – svému svědomí. Jako odčinění vlastních chyb. **Naučená bezmocnost** je postoj, který vypíná aktivitu dítěte a zapíná snahu a starost okolí.

Jak pracovat s dětmi, které vysílají signál bezmoci?

Já našemu Vilíkovi stále říkám: Vili, nemusíš být nejlepší. Chyby dělá každý. Tak si je dovol. A on? Před zkoušením je mu špatně, přitom je chytrý a umí. Na závody jít nechce, protože co, když to nedá; a pro kamarády prý není tak lákavý, jak Honza.

slova majitelky prestižní firmy

V dnešním výkonově orientovaném světě, v době, kdy je hodnota člověka přímo úměrná jeho úspěšnosti, je hrdinstvím mít odvahu k nedokonalosti. Dokonce i slova rodičů jakoby zapadala mezi nároky okolí, za hradbu z reklamních billboardů. Rodiče mají dvě strategie: buď hnát své děti k výkonu podle svých ambicí a představ, nebo proklamovat laxní pohodový přístup, protože... už je vybojováno anebo není o co stát.

Odmalička jsou některé děti průbojnější, jiné méně. To nejhorší, co rodič pro dítě může udělat, je, když před ostatními začne zvýrazňovat jeho nesmělost. *To víte, naše Anička je taková stydlivá! On Vilík je po tátovi, kam ho postavíte, tam ho najdete.* Dělají to ve snaze omluvit dítě nebo své výchovné selhání, nebo vyprovokovat dítě k akci? Nebo třeba připravit půdu pro shovívavost a velkorysost? Nevím, a asi nad tím ani rodiče nepřemýšlí.

Představte si, jak byste se cítili, kdyby vás vaše dítě před veledůležitou osobou představilo asi takto: *jo, pane, to naše máma po ránu vypadá jako krůta. Já bych vám mohl vyprávět! To, co vidíte, je její půlhodinová práce s barvičkami. Proto chodí skoro vždycky všude pozdě. Kdybyste chtěl angažovat strašidlo, vyfoťte si mámu tři minuty poté, co vstane. Myslím, že se lekne každý. A její figura? Tři roky šetřila na plastická prsa. Ani na dovolenou jsme nemohli jet. Jen se podívejte, že téměř nedýchá. Teď je nasoukaná ve stahovacích kalhotkách, chodí vzpřímeně a čeká, až odejdete, aby se mohla nadechnout. To, že se teď na vás usmívá, má jasný cíl. Potřebuje, aby se stala vaší asistentkou místo té škatule, co je tam doteď (dítě neví, že ta škatule je dáma, která přišla na návštěvu se svým manželem, budoucím šéfem jeho matky). A je to.*

Jestliže nemáme tuto odvahu, snadno sklouzneme do únikového chování. *Nic po mně nechtějte. Nic ode mne nečekejte. Nic neumím. Nic nechci. Jsem k ničemu. Bezmocný. Jsem na světě zbytečně a navíc.* Objevuje se v chování dětí i dospělých.

Přiznám se, že práce s touto skupinou lidí je v mé praxi to nejtěžší, s čím se setkávám. Mám dojem, jako bych měla křísit mrtvé. Objevit alespoň nějakou hodnotu v očích tohoto člověka, je náročné. Jeho vlastní hodnotu v jeho vlastních očích. Bezmoc se stala jedinou zbraní, na kterou jeho okolí ještě reaguje. Dokonce mu může dávat pomyslnou hodnotu. Žije podle hesla: *čím hůře, tím lépe.* Na lichotky neslyší, ocenění nevěří. Je jednodušší říct: *nevím. Nechci. Mně je to jedno.*

Někdy rodiče u dětí vyrábí pocit bezmoci. Postoj bezmoci. Asi ne zcela záměrně. Možná z velké lásky. Možná ze soucitu. Někdy i díky

Asi usoudíte, že povzbuzující způsob vypadá jinak než první nebo druhý, který jsem představila. Je několik důležitých kroků, které dítě s výrazným pocitem méněcennosti potřebuje k tomu, aby mělo odvalu se projevit. Třeba s chybami. Třeba nedokonale. Aby se odvážilo zapojit. Být aktivní.

Je zbytečné apelovat na dítě, aby chtělo. Motivovat ho, že je šikovné. Samo tomu nevěří. Nechce zklamat ani sebe, ani ostatní. Proto raději nechce. Zvolte jiný způsob. Využijte to, co skutečně umí, co zvládne bez jakýchkoliv potíží. Jsem přesvědčená, že každý člověk je vybaven alespoň minimálními dovednostmi, kterými může přispět. Nezapomenu na jeden hluboký zážitek, který mne opravňuje k tomuto tvrzení.

Na stáži jsem se dostala k zajímavé situaci. Na rehabilitaci přivezla sestřička pacienta. Ležel na lehátku. Nehybný. Po havárii na motorce ochrnil. Nemohl se hýbat. Neposlouchaly ho ani nohy, ani ruce. Byl zakrytý plachtou. Sestřička zastavila, aby otevřela dveře do místnosti. Otočila se na pacienta a řekla mu: „Prosím, podržte mi ten spis“. Usmála se na něho a skoro se samozřejmostí mu vsunula složku mezi jeho rty. A mladík stiskl a držel. Pomáhal, jak uměl. Byl zapojený. Byl schopný. Proč? Protože ten, kdo byl s ním, využil, co bylo možné. Byť lehce přehlédnutelné minimum. Přitom lůžko nabízelo spoustu volného prostoru i na deset takových složek. Jenže... člověk chce a potřebuje být zapojený, být schopný. A tato sestřička to věděla, uměla a laskavě ho pozvala ke spolupráci. Tam, kde se nabízela totální bezmoc, věděla PROČ a našla JAK. Na tento obraz nikdy nezapomenu.

U dítěte nemotivovaného, rezignovaného, odnaučeného vidět své vlastní možnosti a schopnosti začněte něčím, co bude využité jakoby mimoděk. Třeba jen tělem podržet dveře. Stoupnout si k taškám. Drobnou ručkou vyndat klíče z kapsy. Zkrátka, všimněte si a hledejte, co dítěti pomůže postupně získávat zdravý pohled na své schopnosti. Není třeba přílišné chvály a oceňování. Ale rozhodně stojí za to připomenout, že jeho počin přispěl k větší pohodě a zvládnutí toho, co jste měli za úkol třeba vy. Například: *přemýšlela jsem, jak si vytáhnout klíče z kapsy, když jsem měla plné ruce. Díky. Moc mi pomohlo, že jsi mi je podal.* Nebo při rozhovoru s někým třetím se jakoby mimochodem zmíníte o svém dítěti v pozitivním slova smyslu. *Jsem ráda, když jde náš Pepík se mnou k lékaře. Vždycky mi podrží dveře, abych mohla vyjet s kočárkem s Barunkou ven ze dveří. Ono se to nezdá, ale když tam není, tak s tím mám trošku problém.* Některé děti nemusí unést přímou chválu a ocenění. Proto je šetrnější, když mohou slyšet, že o nich smýšlíte dobře a dokonce ho takto představujete druhým. Vaše slova působí jako nejlepší motor.

U školních dětí se často setkávám s tím, že se zaseknou. Po dlouhé absenci přijdou do školy a mají pocit, že všechno je jinak. Spolužáci jsou jiní, baví se spolu a dítě si může připadat jako nováček. I učivo je neznámé (byť jste společně sledovali učivo, které se ve škole právě probíralo). A spíše než odvalu k nedokonalosti dítě aktivuje odvrácenou tvář této potřeby, vyhýbání se neúspěchu. Začne plakat, nechce pracovat, odmítá se zapojit. Nebo se vymlouvá. Zkrátka těch úhybných manévřů může být celá řada. Nejen ve škole, ale i doma. A ruku na srdce, umíme to i my dospělí. Už se vám stalo, že jste poněkolkáté přišli pozdě? Znáte tu neobyčejnou tvořivost a bleskurychlé nápady, jak omluvit svoji nedochvilnost? *Zamrzlý zámek na dveřích od auta, červená kontrolka, náhlá ranní nevolnost dítěte, zdržení poštovní doručovatelkou...* uvádím jenom zlomek toho, co jsem hojně využívala já. Odvaha k nedokonalosti je odvaha k pravdivosti. *Ano, ráno u nás bylo napjaté a děti stávkovaly. Neměly přichystané oblečení a na poslední chvíli jsme zjistili nějakou závadu. Neodhadli jsme čas. Měla jsem špatné ráno, pohádala jsem se hned po probuzení s manželem a brečela do peřin další půl hodiny. No a pak se to vezlo.*

Takže první zásada u dětí, které se vyhýbají neúspěchu, je začít s tím, co umí. Odstartovat další aktivity právě od toho, co zvládají bez potíží. Pokud se chystají do školy, do kroužku po

delší odmlce, pak se společně vrátit k tomu, co naposled brali, co si pamatují. Upevnit v nich jistotu, že přece jenom jsou v něčem schopní a to další na to jenom naváže.

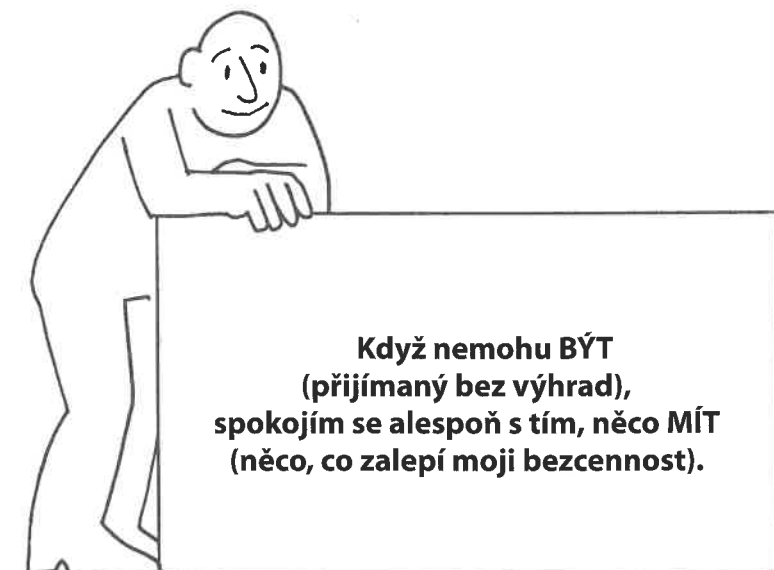
Aby nemusely uhýbat třeba nesrozumitelným nebo neurčitým zadáním, je vhodné s dětmi zopakovat, jak rozumějí tomu, co dostaly za pokyn. Ráda používám přirovnání, že pokud dítě dostane stručný pokyn: *uklid' si pokoj!*, může to v jeho hlavičce způsobit podobný stres, jako kdyby dospělému laikovi někdo řekl: *od zítřka zajistiš hladký chod jaderné elektrárny.* Asi by také řekl *NE. Já nechci. Já to neumím.* Zrovna jako dítě v obdobné situaci bychom chtěli vědět, co přesně se od nás očekává. Zda jsme s něčím z toho, co se od nás požaduje, už měli nějakou zkušenost, nebo je všechno nové. Jestli si můžeme dovolit metodu pokus – omyl, a s jakými následky.

A v neposlední řadě je důležité, pokud dítě učiní pokrok, nebo projeví snahu o pokrok a zapojení, si toho všimnout. *Vidím, že už umíš... Bylo mi s tebou moc dobře, když jsi sám...*

Všechny dosud uvedené kamínky mozaiky potřeb dětí i dospělých mají jeden cíl: porozumět PROČ? a inspirovat k JAK? K hledání možností, jak nasytit bytostné potřeby. Protože tyto potřeby nosíme v sobě. Nemůžeme jinak, protože jsme lidé. Volíme možná odlišné metody, způsoby, ale podstata je u všech stejná. Jsme vztahové bytosti a potřebujeme náležit.

Když jsem uvedla kapitolu názvem *Děti toho moc nepotřebují*, měla jsem na mysli, že všechno důležité, skutečně důležité, co děti k životu potřebují, máme v sobě.

Jsme svědky jakési renesance mezilidských vztahů. Někdy i vrcholy špatnosti přináší pozitivní výsledky. Obnovení toho, co se ztratilo pod nánošem všednosti. Co jakoby ztratilo důležitost a hodnotu. Po etapě, kdy pohodlí a materiální zabezpečení se stalo cílem a vrcholem lidské spokojenosti, docházíme postupně k závěru, že to všechno je pouze doplňující bonus. Důležitější je, máme-li v pořádku naše vztahy v rodinách, v zaměstnání, v sousedství. Děti chtějí své rodiče. Potřebují jejich přijetí. Stojí o projevy náklonnosti a zájmu. Chtějí, aby se s nimi počítalo. Aby měly své nenahraditelné místo v jejich mysli. Aby se staly hodnotou, pro kterou jsme ochotni věnovat čas.



Milena
Mikulková

GRADA®



~~RUCE~~
HLAVU
VZHŮRU,
RODIČE!

Na výchovu
SELSKÝM ROZUMEM