

Pro rodiče dětí od 1 roku do 6 let

NAVÍC PLAKÁT
PRO HRAVÉ
ZVLÁDÁNÍ
DĚTSKÉHO
VZTEKU!

Annette Kast-Zahn

Výchova v období vzdoru

Jak dát dítěti **všechno,**
co potřebuje, ale ne vše,
co chce. Rady pro spravedlivou, láskyplnou, ale důslednou výchovu.



 P R E S S

ANNETTE KAST-ZAHN

Výchova v období vzdoru



TEORIE

Slovo úvodem..... 5

PROČ DĚTI VZDORUJÍ?..... 7

Vývojové milníky v období vzdoru..... 8

Stát se srozumitelným: Učení se řeči..... 9

Vnímání sebe sama: „Já jsem já“ 10

Získat jistotu: Samostatnost 12

Odhadnout situaci:

Schopnost vcítit se..... 13

Umění dát dítěti vše, co potřebuje... .. 16

Co děti potřebují..... 17

Co děti chtějí 20

Svět vzdoru 23

Svět přání – „Já chci“ 23

Svět povinností – „Já musím“ 24

Jak můžete naložit se Světy vzdoru 26

PRAXE

VZDOR ZE VZTEKU

A SILNÉ VŮLE..... 35

„Ale já chci...!“ Záchvaty vzteku

u paličáků do tří let 36

(Také) otázka temperamentu 37

Správné zacházení se záchvaty vzteku . 40

Jak to řeknu svým rodičům? 40

Zvlášť drastické záchvaty vzteku:

Jak pomoci dítěti 45

„To, co říkáš, neudělám!“

Vzдор od tří let 48



Malé děti, velcí bojovníci..... 49

Co malým umíněncům od tří let

opravdu pomáhá..... 52

Když záchvaty vzteku neustávají 59

„Takhle jsem silné!“

Bití a kousání do tří let..... 64

Proč je naše dítě tak agresivní? 65

Správné jednání s malým „Rambem“ .. 67

„Praštím tě!“

Agresivní chování od tří let..... 68

Když dítě zůstává agresivní 69

Naučit se pokojně řešit konflikty..... 70

„To je nespravedlivé!“ Sourozenectví... 74

Když přijde „nové“ děťátko 75

Jak se vaše dítě vypořádá se změnou ... 76

Kdo začal? Hádky mezi umíněnci..... 77

Hledání spravedlivých řešení..... 78

VZDOR ZE STRACHU 81

„Zůstaň se mnou!“ Separáčnická úzkost

u dětí do tří let 82

Typické situace strachu..... 83

Jak vaše dítě získává důvěru 86



Nevěřím si!“

| | |
|--------------------------------------|----|
| Strach v předškolním věku | 88 |
| Ostýchavost – vrozená a naučená..... | 89 |
| Dodejte svému dítěti odvahu!..... | 91 |

„Jsem k smrti vyděšené!“

| | |
|--------------------------------------|----|
| Úzkostné fantazie a fobie..... | 96 |
| Dětské fobie..... | 97 |
| Jak vaše dítě zdolá svůj strach..... | 99 |

VZDOR PŘI SPÁNKU, JÍDLE

| | |
|-----------------|-----|
| A HYGIENĚ | 103 |
|-----------------|-----|

„Já nechci do postele!“

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Učení se spánku..... | 104 |
| Vnitřní hodiny | 105 |
| Spánkové návyky vašeho dítěte | 106 |
| Strach z usínání..... | 108 |

„Tohle nechci!“

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Správné stravování | 110 |
| Jídlo = stres? | 111 |
| Aby to u rodinného stolu fungovalo .. | 112 |

„To ale nemusím!“ Hygiena.....

| | |
|-----------------------------|-----|
| Od plenek k záchodu | 117 |
| Co pomáhá při hygieně | 118 |

ZÁVĚR

| | |
|---------------|-----|
| REJSTŘÍK..... | 122 |
|---------------|-----|

O AUTORCE



Annette Kast-Zahn patří již mnoho let k nejúspěšnějším autorkám knih o výchově. Jejích dvou bestsellerů „*Každé dítě může dobře spát*“ a „*Jak naučit děti pravidlům*“ se prodalo jen v Německu více než milion kusů a byly přeloženy do několika dalších jazyků, i do češtiny. Dětská psycholožka s vlastní praxí a trojnásobná matka dokáže jako málokdo jiný přenést své dlouholeté zkušenosti i se „složitými“ dětmi do výstižných, praktických výchovných konceptů pro všechny rodiče.

SLOVO ÚVODEM

Kdyby byly děti malými stvořeními, která vyžadují výhradně harmonii a touží po klidném, pokojném soužití se svými rodiči a sourozenci, byla by výchova jednoduchá. Tak tomu ale není. Děti se již velmi brzy stávají malými osobnostmi, které vědí přesně, co chtějí – a ještě přesněji, co nechťejí. A za to jsou odhodlané bojovat! Zvláště výrazné je to ve věku od necelých dvou do šesti let. Každá maličkost může vyvolat záchvat vzteku, vytrvalý křik nebo uražený odstup. Pro to hovoříme o období vzdoru. Pro nás rodiče je tato doba opravdovou výzvou. Musíme toho vydržet opravdu hodně, protože naše děti mívají zpravidla lepší nervy než my. Ptáme se sami sebe: Proč naše dítě svým vzdorem a odporem tolik ztěžuje život sobě i nám? Co z toho vlastně má? Jak se s tím můžeme nejlépe vypořádat? Naše dítě by se mělo cítit milované a přijímané, my však nemůžeme vždycky prostě jen ustoupit jeho vůli. Jak můžeme být současně spravedliví a nepoddajní – dát mu všechno, co potřebuje, ale ne všechno, co chce? Jaké hranice potřebuje v jakém věku a jak je prosadíme? Jak mu pomůžeme vypořádat se s vlastními intenzivními pocity? Na všechny tyto otázky kniha odpovídá, a to na základě typických problémů a každodenních konfliktů s dětmi v období vzdoru, tedy asi od 18 měsíců do 6 let věku. Z dlouholeté práce ve své praxi dětské psycholožky vím, které konflikty jsou zvláště rozšířené nebo silně zatěžující a co doopravdy pomáhá. Jak společně úspěšně projít obdobím vzdoru, jsem se naučila od mnoha rodičů a dětí ve své praxi i z aktuálních vědeckých poznatků – ale nejvíce od svých vlastních tří dětí.

Annette Kast-Zahn

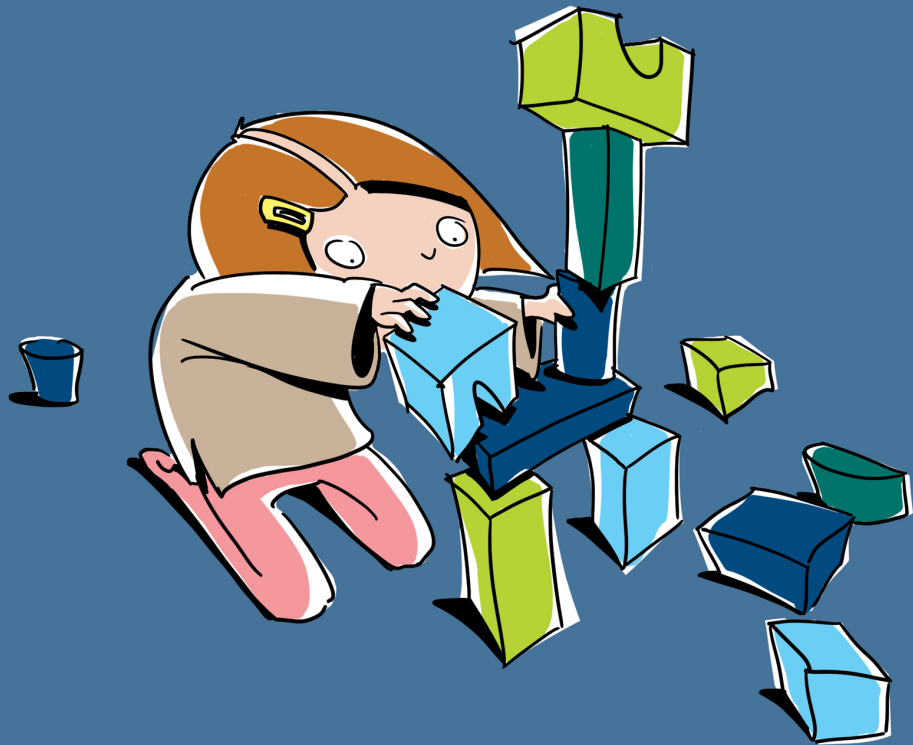


PROČ DĚTI VZDORUJÍ?

Od osmnácti měsíců do šesti let prochází vaše dítě obdobím vzdoru. Co se v této době učí, co cítí a co potřebuje? To se dozvíte právě zde.

II Vývojové milníky v období vzdoru 8

II Dát dítěti vše, co potřebuje... 16



Vývojové milníky v období vzdoru

V 18 měsících je doba miminka tatam. Období od jednoho a půl roku do šesti let nazýváme raným dětstvím. Je pozoruhodné, co všechno se vaše dítě během těchto několika málo let naučí a jakým tempem se rozvíjí. Na jeho cestě leží mnoho významných milníků – šlo by proto o ryzí zázrak, kdyby na této cestě tu a tam neklopýtlo. Je dobré, abyste vy jako rodiče tyto milníky i zádrhele dobře znali, protože pak svému dítěti můžete vždy stát nápomocně po boku.

- › **Lenka** dosáhla věku 18 měsíců. Již tři měsíce umí sama běhat, na nožičkách je však dosud trochu vratká. Samozřejmě ještě nosí plenky. Kromě „máma“ a „táta“ říká teprve několik málo slov a od své maminky se ani nehne. Právě teď začíná samostatně jíst lžící. Radovat se a zářit umí tak, že každý roztaje, protože je při tom neuvěřitelně roztomilá. Ale křičet a běsnit dovede také, vytrvale a ohlušující hlasitostí. Lenka už dospěla do období vzdoru.

Také Lenka by měla za několik let samostatně chodit do školy, několik hodin denně koncentrovaně pracovat, snášet se s jinými dětmi, naučit se číst, psát, počítat – a také doma se řídit všemi pravidly, které tam platí. Jaký je to výkon, naučit se za tak krátkou dobu tolik věcí!

Stát se srozumitelným: Učení se řeči

Velmi významným milníkem v kognitivním vývoji je učení se řeči. Začíná jednotlivými slůvky, potom se pomaličku přidávají dvouslovná spojení, víceslovné věty a věty se správnou větnou stavbou. V šesti letech umí již většina dětí tvořit hlavní a vedlejší věty a správně vyslovit téměř všechny hlásky. Do té doby se naučily již několika tisícům slov! Tempo rozvoje řeči je individuálně velmi odlišné. První slůvka říkají některé děti již krátce před prvními narozeninami, jiné zase až po těch druhých. Děvčata jsou v průměru o něco napřed proti chlapcům. Porozumět mluvené řeči je pro všechny děti jednodušší než samostatně mluvit. Zde nejsou rozdíly mezi dětmi tak veliké.

Řeč umožňuje vašemu dítěti vyjadřovat svá přání a pocity a porozumět tomu, co od něj chtějí druzí. Když dítě ještě neumí tak dobře mluvit, má mnohem méně možností: když mu něco není vhodné nebo když je frustrované, nemůže diskutovat ani nadávat. Nemůže říct, jak se cítí a co by si přálo. Co mu potom zbývá, chce-li vyjádřit vztek, zlobu nebo zklamání?

- › **Martinovi** je dva a půl roku. Motoricky je velmi daleko: umí běhat, šplhat a hrát fotbal, složit puzzle s mnoha dílky, obratně manipulovat s tužkou a nůžkami. Miluje

VZTEK MUSÍ VEN!

Malé děti, které ještě neumějí mluvit, musejí při zklamání svůj vztek a hněv vyjádřit jiným způsobem: křikem, zuřivostí, padáním na zem, dupáním, házením s věcmi, bitím kolem sebe. Teprve řeč začne pomaličku umožňovat jiné zacházení s tak silnými pocity.

NEPOCHOPITELNÉ!

„Jak mohou ti dospělí být tak natvrdlí? Je přece jasné, co chci!“ Je proto pochopitelné, že malé děti z nás mohou někdy vylézt z kůže.

obrázkové knížky a pohádky a zdá se, že rozumí všemu, co se mu řekne. Vyslovit však umí teprve jen několik slov. Právě teď si uvědomil, že by chtěl knížku, která leží na skříni. Pokouší se na skříň vyšplhat, to se mu ale nepodaří. Přichází jeho tatínek, odvede jej od skříně a dá mu autíčko, které na skříni také stojí. Martin jej hodí na zem. Teď se otec ptá: „Co tedy chceš?“ Této otázce již Martin rozumí, ještě na ni však neumí odpovědět. To ho tak rozzuří, že se s křikem vrhne na zem a dupe při tom nohama tak silně, jak jen dokáže.

Martin prostě nechápe, proč mu jeho tatínek nerozumí. Jeho vztek je tedy ve skutečnosti pochopitelný.

Vnímání sebe sama: „Já jsem já“

Miminko v prvním roce života nebo na počátku druhého roku nemá ještě ani tušení o tom, že je samostatnou osobností. Má už sice zkušenost, že může samo něco způsobit: Hodí-li se lžička z dětské židličky na podlahu, ozve se zajímavý zvuk; zatáhne-li se za provázek, začnou se z hracích hodin linout tóny... Ale dítě ještě „nerozeznává“ samo sebe.

› **Lukáš**, 18 měsíců, sedí na matčině klíně před zrcadlem. Je u vytržení: ťuká na zrcadlo, směje se, otáčí se na maminku a ukazuje na její obraz v zrcadle. Ten očividně přesně rozeznává. Teď mu maminka v rámci hry nepozorovaně udělá rtěnkou na čelo červený puntík. Lukáš se směje a ťuká dál na zrcadlo, ale zdá se, že puntík ho nezajímá.

Lukáš sice rozpoznal v zrcadle svou maminku, ale není mu jasné, že je to jeho vlastní obličej, který má teď na sobě ten veselý puntík. Proto se tomu nijak nepodivuje. Ještě neporozuměl tomu, že ten malý chlapík v zrcadle je on sám.

› **Lukášova maminka** opakuje hru o dva měsíce později. Lukáš se před zrcadlem opět dobře baví a ona mu znovu nepozorovaně nakreslí rtěnkou na čelo puntík. Tentokrát Lukáš reaguje jinak. Zůstává úplně klidně sedět na mámině klíně a dívá se velkýma očima na obraz v zrcadle. Potom si sáhne na své vlastní čelo. Zmateně se otočí ke své mamince.

Tentokrát se již Lukáš poznal. Všiml si, že skvrna je na jeho obličejí, a to ho uvádí v úžas. Lukáš přemýšlí o sobě samém: „To jsem přece já! Ale jak se ten puntík objevil na mém obličejí? Ještě před chvílí tu přece nebyl!“

Tato hra se označuje jako „zrcadlový test sebeuvědomění“. Různí badatelé ji používali k tomu, aby se dozvěděli víc o vnímání sebe sama u malých dětí. Můžete to vyzkoušet sami, až bude vaše děťátko v příhodném věku.

Vzrušující odhalení

Téměř všechny děti zdolají tento úkol, rozpoznat sebe sama jako „já“, mezi 18. a 24. měsícem. Teprve potom dokáže dítě používat své vlastní jméno. Teprve potom umí říct: „To je moje!“ a bránit svůj majetek podle svých sil. Dalším krokem je objevení vlastní vůle: „Já jsem já! Mohu něco ovlivnit! Mohu všechno vyzkoušet!“ A přesně to váš malý objevitel dělá. Začne zcela cílevědomě něco chtít: modré auto, ne to červené. Něco udělat úplně sám: obléknout si ponožky. Běhat po ulici, ne se vést za ruku. Že to všechno nemusí vždycky fungovat, přitom dítě vůbec nevzalo v potaz. Že existují hranice a pravidla a že některé věci se podaří teprve po mnoha pokusech a dlouhém cvičení – jak hrozný požadavek to je! Potom samozřejmě stále znovu přicházejí vztek a zklamání, a ty musejí ven. Záchvat vzteku je v tom případě vlastně zcela normální reakcí.

STŘED SVĚTA

„Já jsem já“ – toto odhalení odkrývá vašemu dítěti zcela nový svět. V centru tohoto nového světa nestojí nikdo jiný než ono samo, a tento svět si chce také samo řídit. Nic a nikdo se mu nesmí postavit do cesty. Když se toho někdo přece jen odváží, je to pro vaše dítě malý konec světa. Teprve velmi pozvolna se dítě učí poznávat hranice svých možností.

Získat jistotu: Samostatnost

Je zcela normální, když malé dítě ještě velmi silně vyhledává blízkost svých rodičů. Dostane strach, když se maminka, tatínek nebo jiná důvěrně známá pečující osoba vzdálí. Když se přiblíží cizí člověk nebo chce dítě vzít do náruče, dá se dítě do pláče: bojí se cizího. Tento strach vaše dítě dostane teprve tehdy, když se naučí rozeznávat důvěrně známé osoby od těch cizích, tedy nejdříve od šestého měsíce. Strach z odloučení (separační úzkost) a strach z cizích se nejprve stupňují a nejsilnější jsou ve druhém a třetím roce života. Teprve potom se dítě stane samostatnějším a pozvolna se začne pouštět „máminy sukně“. Jak silná separační úzkost je, se liší od dítěte k dítěti. V tomto věku zkrátka patří k vývoji vašeho potomka, i když dává průchod svému strachu v podobě záchvatů vzdoru.

TIP: Spaní, jídlo, hygiena

Také tyto oblasti jsou pro vaše dítě velmi důležité, aby se postupně stávalo stále samostatnějším. Vyžadují nanejvýš citlivý přístup, a proto zde zaujímají svou vlastní kapitolu (viz od str. 103).

Strach chrání před nebezpečím

Separační úzkost má významnou funkci: chrání vaše malé dítě, které se mezitím naučilo chodit a chce objevovat svět, před nebezpečím. Ve dvou nebo třech letech dítě ještě nedokáže odhadnout, které předměty nebo situace pro něj mohou být nebezpečné, kteří lidé s ním mají dobré úmysly. Proto zůstává raději ve vaší blízkosti, než aby se plně oddalo své zvědavosti. Je normální, když vaše dítě vyjadřuje svůj strach pláčem nebo křikem. Potřebuje však příležitost a vaše povzbuzení, aby se pomaličku odvážilo vydávat dál a dál do světa.

Vyrazit do světa

Do konce šestého roku života vaše dítě ohromně rozšíří svůj pohybový repertoár: samo se obléká, běhá, šplhá, hází míčem a kope do něj, houpe se, jezdí na kole, plave, kreslí, vystřihuje, kutí – dokáže dokonce i velmi obtížné činnosti jako lyžování, jízda na kolečkových bruslích nebo hra na klavír. To všechno představuje nesmírný stimul pro jeho samostatnost. Tento vývoj pochopitelně neprobíhá zcela hladce.



„Mám – opravdu?“ Děti v období vzdoru se často zmítají sem tam mezi svou zvědavostí a potřebou bezpečí.

Na dítě číhají překážky a spousta frustrace, odřená kolena, konflikty s jinými dětmi, neúspěchy. Proto zatím není vzteku, zlobě ani vzdoru konec.

Odhadnout situaci: Schopnost vcítit se

Přání blízkosti u malého dítěte je někdy v rozporu s jeho zvědavostí a radostí z objevování. Máma anebo táta by měli být nablízku, pokud možno by však měli vše, co dítě dělá, vždy hodnotit jako skvělé. Pokud řeknete „Ne!“ nebo „To nesmíš“, pociťuje to vaše dítě jako odmítnutí, které nemůže pochopit. Že máte jako rodiče pro své „ne“ dobré důvody, že svému dítěti často nedovolíte jednat podle své vlastní vůle dokonce z lásky a péče – o tom nemá ještě ani ponětí. Proto se cítí zmítáno mezi tím, co by samo nejraději dělalo, a starostí, jak by na to mohli reagovat jeho rodiče. Odmítnutí v něm vyvolává strach, daleko více touží po přijetí a uznání.

Rozumu se musíme naučit

Prostřednictvím vašich reakcí získá vaše dítě cit pro to, co je žádoucí a co ne. Tak se pozvolna učí pravidlům, která jsou důležitá pro společné soužití i pro vlastní bezpečnost. Ovšem pro dítě v období vzdoru to není nijak snadné! Ještě vůbec nerozumí tomu, proč něco nesmí. Teprve asi od tří let se vaše dítě začíná z nových poznatků učit. Co je správné a co špatné

MALÝ VÝZKUMNÍK

Dvouleté děti se zájmem zkoumají příčinu a následek – někdy i na úkor ostatních. Vžít se do druhých se musejí teprve naučit.

a proč, tomu bude v nadcházejících letech života postupně rozumět čím dál lépe.

› **Barunka** (dva a půl roku) si chodí nadšeně hrát se skupinkou dětí. Všechny ty zajímavé hračky! Právě objevila, jak se dá z velkých kostek postavit věž. Potom však přichází stejně stará Eliška a také si bere z krabice jednu kostku. Taková drzost! Teď nastává bleskurychlá akce: Barunka sáhne po pramenu Eliščiných vlnitých blond vlasů a vši silou zatáhne. Eliška pustí kostku na zem a dá se do křiku. Barunka se zájmem přihlíží.

Co se odehrává v její hlavičce? Právě objevila tyhle zajímavé kostky a chtěla je mít jen pro sebe. Zatahání za vlasy mělo žádaný efekt – a vedle toho spustilo ještě něco velmi zajímavého: Eliščin křik. Že právě způsobila Elišce bolest, to Barunka nemůže vědět, protože se ještě nedokáže vžít do druhých. Jak to bude dál?

› **Barunčina maminka** přichází rychle na scénu. Utěšuje Elišku, potom si přidřepne k Barunce na zem a řekne velmi zřetelně: „Tohle nesmíš! To bolí!“ Barunka si nesmí dál hrát, musí se na chvíli posadit s maminkou ke stolu.

Tímto způsobem se Barunka učí, že její maminka s ní není spokojená, když tahá jiné dítě za vlasy. Učí se také, že potom chvíli nebude smět dělat to, co právě nejvíc dělat chtěla, například si dál hrát s kostkami. Ani jedno se Barunce nelíbí. Učí se tedy výhradně z následků svého vlastního chování, ještě ne z rozumového náhledu.

› **O rok a půl později:** Barunka znovu zatahá svou „kolegyni“ Elišku za vlasy. Barunka už teď ví, že jiní lidé mají pocity nezávislé na ní samotné. Je jí jasné: „Eliška pláče, a tak je smutná nebo ji něco bolí!“ Má již také představu o tom, co s tím má ona sama společného: „Eliška pláče, protože jsem ji zatahala za vlasy!“ Umí už trochu uvažovat o svém vlastním chování: „Způsobila jsem Elišce bolest! To jsem vůbec nechtěla, působit bolest je hloupé. Nebylo to vůbec dobré, co jsem teď udělala.“

Možná ale Barunka uvažuje také docela jinak: „Ta hloupá Eliška, jen ať si brečí. Doufám, že ji to pořádně bolelo. Nemá mi zase něco brát!“

Nové schopnosti musejí dozrát

Teprve když se vaše dítě naučí pohlížet na svět z pohledu jiné osoby, může jednat doopravdy „záměrně“. Pak teprve ví, jak může někomu udělat radost – a jak může někoho rozzlobit nebo mu způsobit bolest. Teprve teď dokáže uvažovat nad svým jednáním a rozvíjet si tak něco jako svědomí. Než však bude mít své vlastní představy hodnot a zralý morální úsudek, uplyne ještě mnoho let.

Čím lépe se vaše dítě dokáže vžít do druhých, tím lépe dokáže předvídat následky svého jednání a vyvozovat z toho vlastní závěry. Naučí se zohledňovat: „Nejen já mám své potřeby, ale mají je také druzí okolo mě! I moji rodiče a sourozenci!“ Toto pochopení pomaličku promění záchvaty vzteku a vzdorovité reakce ve zbytečnost.

Schopnost vcítit se je zvláště významným milníkem ve vývoji dítěte. Teprve teď může vaše dítě pohlížet na svět také z pohledu druhých. Když už nevidí sebe sama jako „střed světa“, dokáže také mnohem lépe zařadit nějaké to „ne“ nebo zákaz. Projednávání, uvažování, hledání jiných řešení – vašemu dítěti se otevírá mnoho dalších možností, jak se vypořádat se vztekem a frustrací.

TIP, JAK USPĚT

DÍVEJTE SE NA SVĚT Z POHLEDU SVÉHO DÍTĚTE

Vaše malé dítě má mnoho dobrých důvodů k tomu, chovat se vzdorovitě a vztekle. Pokuste se vžít do svého dítěte. To vám usnadní jednat se svým malým paličkem s větším pochopením a trpělivostí. Ve stresových situacích mějte stále na paměti, že:

- Vaše dítě ví přesně, co chce, ale neumí to ještě správně vyjádřit. Nikdo mu nerozumí.

- Vaše dítě věří, že je středem světa. Navzdory tomu neprobíhá všechno podle jeho vůle.
- Vaše dítě chce objevovat svět a všechno vyzkoušet, ale rodiče mu při tom stále kladou do cesty překážky.
- Vaše dítě by mělo dodržovat všechna možná pravidla, ačkoli ještě vůbec nerozumí tomu, co je „správné“ a co „špatné“ a proč.



Umění dát dítěti vše, co potřebuje...

...ale ne vše, co chce. Nejvýznamnější součástí výchovy je dát dětem všechno, co potřebují. To naštěstí není to nejtěžší. Děti ještě neumějí samy naplnit své potřeby, k tomu potřebují své rodiče. Čím menší jsou, tím víc. Láska k našim dětem nám usnadňuje udělat pro ně všechno. Bereme-li jejich potřeby vážně a pokoušíme se jim vyhovět, pokládáme tím základní kámen jejich důvěry k sobě samým i k ostatním.

Co děti potřebují

Od kojeneckého věku vašeho dítěte jste už společně zdolali řadu náročných situací. Když vaše děťátko vytrvale křičelo, když nemohlo usnout či spát celou noc nebo když si po době kojení muselo poprvé zvykat na jídlo u rodinného stolu, byly to pro všechny členy rodiny neklidné a často velmi namáhavé hodiny.

Vaše dítě se mezitím naučilo chodit. Rozumí teď tomu, co říkáte, a začíná samo mluvit. Než půjde do školy, budete muset zdolat ještě spoustu náročných výzev. Pořád, stejně jako dřív, vás teď dítě potřebuje jako živitele, utěšitele a ošetřovatele. Stále víc vás však potřebuje také jako vychovatele, aby se mohlo volně rozvíjet v rámci určitých hranic.

Péče a bezpečí

Pro vaše dítě je zcela samozřejmé, že od vás dostane všechno, co potřebuje – ale váš každodenní život se kvůli těmto mnoha maličkostem zcela změnil: oblékání, přebalování, vaření jídla, ukládání do postele, chození k lékaři, pečování, utěšování, chození na hřiště, dojíždění do jeslí nebo do školky. A stále znovu nakupování: oblečení a boty, ze kterých vaše dítě několikrát do roka vyroste, hračky a mnoho dalších věcí, které potřebuje.

Kromě toho potřebuje vaše dítě pocít, že je vámi milováno a přijímáno. Kdyby již dokázalo vyjádřit své vlastní potřeby, řeklo by vám: „Měj mě rád takové, jaké jsem, a dávej mi to také najevo! Potřebuju, abych pro tebe bylo báječné a abys byl šťastný, že jsem tu. A zvlášť nutně to potřebuju, pokud takové superdítě právě nejsem. Pokud ve dvou a půl letech ještě neumím mluvit. Pokud ve skupince v jeslích jen sedím na zemi a ničeho se neúčastním. Pokud se dám vřdycy do pláče, když nemůžu být s tebou. Nebo když dostanu záchvat vzteku, protože se mi něco nepodaří nebo protože něco nemůžu mít. Neber si to prosím osobně. Nedělám to proto, abych tě rozzlobilo. Potřebuju to k učení.“

TIP: Važte si své práce

Starat se o dítě je hodnotná práce, která stojí mnoho času, trpělivosti a také peněz. Těto práce by si měla vážít nejen společnost, ale také vy sami!

Čas a něžnost

Nezávisí ani tak na tom, kolik času se svým dítětem trávíte. I díky laskavé paní na hlídání, v jesličkách nebo mateřské škole může být o dítě výborně postaráno. Mnohem důležitější však je, abyste společně strávený čas dobře využili.

Každý den potřebuje vaše dítě alespoň jednou získat vaši plnou pozornost. Proč? Vaše dítě by to vysvětlilo takto: „Potřebuju tě, abys mi naslouchal a díval se, když něco stavím nebo kreslím. Abys mi něco vyprávěl a vysvětloval, četl mi pohádky a společně se mnou si zpíval a hrál. Nejraději dělám to, co i tebe baví nejvíc. Můžu se tak od tebe hodně naučit. A můžeme společně prožít spoustu zábavy.“

Neustálá výměna s vámi je toužebným přáním vašeho dítěte: „To potřebuji: aby ses na mě láskyplně díval a usmíval, abys mě hladil po vlasech nebo mě zvedal do výšky, bral mě do náruče nebo mi dával polibky. Prostě jen tak, protože tu jsem. Tvůj hlas, ten potřebuji také, když se mnou láskyplně mluvíš, a také tvou vůni. Někdy se s tebou potřebuji co nejintimněji pomazlit. Někdy ale chci být také samo – přesto tě mám i v tu chvíli rádo.“

Spolehlivost a ochrana

Vaše dítě potřebuje pocít, že tu pro něj stále někdo je – i prarodiče nebo paní na hlídání mohou klidně opakovaně zaskakovat jako pevné vztahové osoby. Dítě potřebuje předvídatelný, pravidelný průběh dne: „Kdo mě dovede do školky, kdo mě vyzvedne? Kdy se bude jíst? Kdo mě uloží do postele – a kolik pohádek si pak smím poslechnout? Kdy budu ráno vstávat?“

Spolehlivost je zvláště důležitá také tehdy, když se rodiče rozejdou. Musí být jasné, u koho je vaše dítě doma, kdy a jak často smí navštěvovat druhého rodiče.

Někdy má vaše dítě příliš málo strachu, a potom jej musíte ochraňovat před nebezpečnými situacemi. Jindy má zase moc velký strach, a pak mu dodáváte odvahu. Ukažte mu, že znáte svět, že jste silní a víte, co je pro něj dobré.

TIP, JAK USPĚT

DÁVAT POCIT BEZPEČÍ

Dávejte svému dítěti každý den najevo slovy i gesty: „Jsem tu pro tebe. Zůstanu s tebou. Jsí v bezpečí. Dávám pozor. Můžeš se na mě spolehnout.“

Příležitost k učení a k hraní

Vaše dítě se učí mnoho věcí tak, že pozoruje vás. Protože jste jeho vzorem, napodobuje vás ve všem – v dobrém i v tom méně dobrém. Než se dobře naučí něco nového, musí to znovu a znovu cvičit. Nejlépe se při tom vaše dítě učí ze svých chyb, a proto také chce dělat mnoho věcí samo. Jeho poselství pro vás zní: „Nechej mě dělat samo všechno, co můžu samo dokázat! Ukaž mi, že mi velmi důvěřuješ. Je pro mě opravdu důležité být pyšné na něco, co jsem dokázalo samo. Měj se mnou trpělivost, i když někdy potřebuji trochu víc času než jiní. Nežádej ode mě nic, co je pro mě ještě moc těžké.“

Samozřejmě se vaše dítě učí i od jiných dospělých a zcela zvláštním způsobem také od jiných dětí – proto jsou tak důležité jesličky a mateřské školy. Dítě chce prostřednictvím hry prozkoumávat také své širší okolí a potřebuje k tomu velkou svobodu pohybu. Právě tak jako si chce v klidu a samo hrát, malovat nebo kutit, potřebuje i příležitost k tomu, dělat to společně s ostatními. Jeho fantazii nejlépe stimuluje, když si hraje nejen s prefabrikovanými hračkami, ale také s každodenními předměty jako vařečka nebo ošatka – a co nejčastěji také venku v přírodě s vodou, kamínky, šiškami, listím...

Silní rodiče

Vaše dítě chce určitě často prosadit něco, co mu škodí: v zimě jít ven bez bundy (záchvaty vzteku při oblékání: u dvou- a tříletých velmi oblíbené!), jíst hory sladkostí, dívat se celé hodiny na televizi... V těchto situacích potřebuje nikoliv vaši poddajnost, nýbrž vaši sílu, potřebuje spolehlivě, jasně a spravedlivě hranice.

Vaše malé dítě se kromě toho musí naučit, že také jiní lidé mají své potřeby. A ti nejdůležitější „jiní lidé“ jste vy! Od vás se učí ohleduplnosti a respektu. Ale jen tehdy, stojíte-li si za svými vlastními potřebami. Starejte se dobře o sebe samé a o své partnerství, nenechte si svůj život zcela určovat přáními a požadavky svého dítěte. Potom bude i vaše dítě v budoucnu vycházet s ostatními lépe.

TIP: Dva důležité stavební kameny pro rodiče

- › Dát dítěti všechno, co potřebuje:** Od dvou do šesti let toho od vás vaše dítě ještě tolik potřebuje!
 - › Nedat dítěti všechno, co chce:** Vaše dítě se musí naučit, že není na světě samo, že vy jako rodiče někdy víte lépe, co je pro něj dobré, a proto neustoupíte – a to ani při jeho záchvatu umíněnosti.
-

Co děti chtějí

V první řadě chtějí naše děti všechno to, co potřebují, jak jsme si to již popisovali. Bereme-li jejich potřeby vážně a děláme všechno pro to, abychom je naplnili, pokládáme tím základ jejich sebedůvěry a důvěry v jiné lidi. Pokud chce vaše dítě něco, co vám samotným připadá dobré a co mu proto rádi dáte, nemá žádný popud ke vzteku nebo vzdorovitosti. Ale vaše dítě chce právě tak i mnoho věcí, které pro něj tak dobré nejsou. V tu chvíli musíte stanovit hranice. To se mu nebude líbit. Ani pro vás to není příjemné – kdo by se před svým dítětem chtěl dělat neoblíbeným? Komu se to líbí, když jeho dítě bojuje a vzdoruje, protože nedostane to, co chce?

Co je pro vaše dítě dobré?

Několik příkladů na téma spaní ukazuje, co typicky chtějí děti od osmnácti měsíců do pěti let. Jak byste se rozhodli: jsou následující přání dobrá pro dítě daného věku, nebo by se tu měla stanovit hranice?

TIP: Co se k nám nejlépe hodí?

Jako rodiče si musíme stále znovu pokládat otázku, co je pro naše dítě dobré. A někdy na ni existuje víc než jedna odpověď – pak neseme zodpovědnost za rozhodnutí, která z nich je v nejlepším souladu s naším dítětem a naší rodinou.

- › **Lina** (18 měsíců) chce lahvičku s mlékem, aby usnula.
- › **Marek** (2 roky) chce v noci do postele rodičů.
- › **Marie** (3 roky) chce, aby maminka ležela vedle ní, když usíná.
- › **Leoš** (4 roky) chce, aby mu tatínek večer přečetl alespoň tři pohádky.

Podle mého názoru neexistuje na žádnou z těchto situací jednoznačná odpověď. Když bude Lina navzdory lahvičce s mlékem spát celou noc, Markovi rodiče se nebudou cítit rušení, Mariina maminka si večerní pomazlení vedle své dcerky vychutnává a Leošův tatínek se každý večer na čtení těší, je všechno v nejlepším pořádku.

Může to však být i docela jinak. Chce-li Lina lahvičku nejen večer, ale také několikrát za noc, není to pro ni dobré. Pokud Markova maminka celou noc nezamhouří oka, není to pro Marka dobré. Potřebuje-li Marie hodinu, než usne, a maminka vedle ní leží netrpělivě a nervózně, není to pro Marii dobré. Dochází-li mezi Leošem a jeho tatínkem každý

večer k hádce, protože otec nechce tak dlouho předčítat, není to pro Leoše dobré. V tom případě by rodiče měli stanovit hranice.

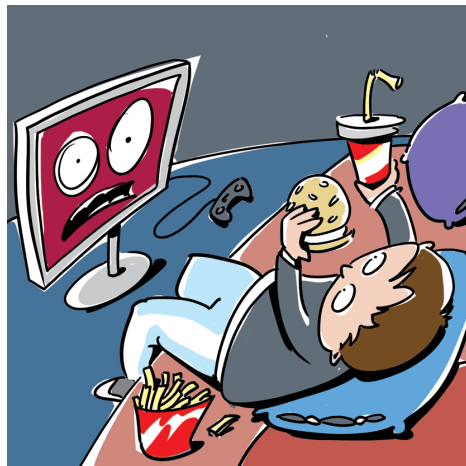
Co pro vaše dítě není dobré?

Nebezpečné: Co je nebezpečné, nesmíte nikdy povolit, i kdyby to vaše dítě chtělo sebevíc. Děti chtějí velmi často dělat nebezpečné věci, které však ještě samy nedovedou správně posoudit. Do tří let jsou děti zvlášť nevypočitatelné: chtějí si hrát se zásuvkami, běhat po silnici, strkat malé věci do pusy, otáčet spínači na sporáku. Ale ani od tří let si mnoho nebezpečí ještě neuvědomují: chtějí například jezdit na kole po silnici místo po chodníku, nebo chtějí chodit samy domů ze školky.

Nepřiměřené: Když váš malý tvrdohlavec chce něco, co sice není nebezpečné, ale co je pro něj nepřiměřené, platí tu rovněž: nepodléhejte jeho vůli. Nepřiměřené je:

- › **Všechno, co dítěti škodí:** jíst jen sladké, dívat se celé hodiny na televizi, v zimě chodit ven bez bundy.
- › **Všechno, čím trpí někdo jiný:** házet na hřišti pískem, bít jiné děti, brát jim jejich hračky, urážet druhé, stále kritizovat, vysypat všechny zásuvky a nechat jejich obsah ležet na zemi...
- › **Všechno, čím se může něco poškodit:** mačkat tlačítka na počítači, házet jídlo kolem sebe, házet hračkami, malovat na zdi, hrát fotbal v obýváku...

Nesmyslné: Zvlášť často chtějí děti něco, co vlastně není „špatné“, ale v daný okamžik to postrádá jakýkoliv smysl nebo to prostě není uskutečnitelné. Například jít v neděli do školky, obléknout si v zimě letní šaty, jít po jiné (špatné) cestě, mít raději ten modrý hrnek než ten červený a potom ještě radši ten žlutý, dát tu omáčku zpátky pryč z těstovin, jít s maminkou do práce nebo začít v devět večer skládat puzzle o sto dílcích. V těchto chvílích musíte stále znovu opakovat: „Teď to prostě nejde!“



Ne všechno, co vaše dítě chce, je dobré. Jeho nápady, přání a představy často zkrátka nejsou přijatelné.

Co musí být – i když to vaše dítě nechce?

Když svému dítěti nedovolíte to, co právě teď bezpodmínečně chce, zkažete mu tím radost. Všichni rodiče se bohužel někdy musejí stát ničitелеm radosti – tak, že dítěti zakážou něco nebezpečného, nepřiměřeného nebo nesmyslného (viz předchozí strana). Vedle toho musejí také velmi často žádat od svého dítěte něco, co se mu vůbec nelíbí.

- › To se týká jednak mnoha věcí, které náležejí ke každodenní rutině: nechat si líbit přebalování, oblékání, u jídla zůstat sedět, jít na záchod, uklízet si po sobě hračky, mýt se a čistit si zuby, obléknout si pyžamo a jít do postele.
- › Vedle toho se každý den vyskytne ještě nespočet dalších situací, ve kterých od svého dítěte musíte žádat něco, na co zaručeně nemá chuť. Například: konečně už vylézt z vany, vypnout televizi a přisednout si k jídelnímu stolu, jít do města s mámou za ruku místo samo, vrátit sestře hračku, v zimě si obléknout bundu, čepici a šálu.

TIP: Spolehlivá pravidla

Co vaše dítě dneska smí, co nesmí nebo co musí udělat, platí stejně tak i zítra a pozítří. Uděláte-li z dobrého důvodu výjimku nebo pravidlo pozměníte, vysvětlíte to dítěti. Tak bude vědět, čeho se může držet.

Rodiče musejí rozhodnout

Ve všech těchto situacích musíte vy jako rodiče rozhodnout, jaké chování vašeho dítěte je v jeho současném věku smysluplné a přiměřené. Taková stanovte pravidla. Ta musejí být pochopitelně rozumná a spravedlivá – ale pak musí vaše dítě akceptovat, co od něj požadujete: „Teď musíš udělat, co řeknu, i když se ti to nelíbí.“

Někdy pro nás rodiče vůbec není jednoduché, prosazovat svou vůli proti vůli našich dětí. Není to nijak zábavné, dělat se neoblíbeným a muset vystát prudké protesty. Ale je-li pro vaše dítě něco dobré, musíte to od něj vyžadovat i proti jeho vůli.

Názorným schématem toho, co děti chtějí, co od nich požadují rodiče a proč, jsou oba Světy vzdoru (viz další strana a str. 25). Ukazují také, co z toho děti mají, když není vždycky všechno po jejich.

Svět vzdoru

Nedáte-li svému dítěti to, co chce, nebo chcete prosadit něco proti jeho vůli, nemáte to jako rodiče lehké. A především tehdy, je-li vaše dítě právě v období vzdoru: je připravené bojovat a nevzdává se tak snadno. Proto mohou vzniknout velice hlasité a vysilující situace. Pokušení se v rozčílení vzdát je veliké – pak byste měli klid.

Svět přání – „Já chci“

Ať už právě tvoří Svět přání cokoliv – dokud jsou děti v něm, cítí se dobře. Také rodiče si užívají, když má jejich dítě z něčeho radost nebo když se mu něco dobře daří. Často jsou dokonce ve světě přání spolu s ním: když chcete spolu se svým dítětem dělat něco, co baví vás oba. I u žádoucích a smysluplných činností platí, že doba hry a zábavy musí někdy skončit – třeba proto, že dítě by mělo jít spát nebo odejít do školky, protože s vámi musí jít nakupovat nebo proto, že je čas k jídlu. V tu chvíli musí dítě ze světa přání vystoupit. Chce-li dítě něco nebezpečného, něco nepřiměřeného nebo něco nesmyslného (viz str. 21), musí rovněž ze světa přání ven, a to hned.



Někdy musí vaše dítě vystoupit ven ze světa přání. V období vzdoru pak neřídka přichází burácení hromu nebo dokonce pořádná bouřka, tedy prudký záchvat vzteku.

TIP: Žádné dítě není jako jiné

Již v kojeneckém věku existují děti „nenáročné a péči“ a děti „náročné“ a v období vzdoru tomu není jinak. Je dobré, pokud jako rodiče umíte správně zhodnotit zvláštní vlastnosti svého dítěte. Na str. 28 a dál k tomu najdete dotazník.

› **Daniel** (4 roky) má ve svém Světe přání zejména hry se zbraněmi. K tomuto účelu se proměňuje v jeho představách každá tyč, každá kostka, a Daniel s nimi nejraději bojuje a „střílí“ po celý den. Danielovi rodiče jsou z toho zděšení. Protože sám od sebe s tím nepřestane, musejí ho ze Světa přání stále znovu „vytahovat“ oni: „To stačí. Dej mi tu tyč!“ A Danielovi to nepřipadá vůbec veselé.

› **Liana** (2 roky) miluje sladké. Když při nakupování s maminkou uvidí sladkosti, chce je, a to hned. Sladkosti patří do jejího Světa přání – jak jí jen matka může takhle kazit radost? Lianin svět se hroučí (aspoň ona se tak chová, když máma neustoupí od svého Ne).

„Chci, ale nesmím“ – tento konflikt je pro dítě v období vzdoru velmi těžké snášet. Vzniká vždycky, když děti s něčím neumějí přestat. Když vaše „ne“, „nech toho“, „teď ne“ nebo „už toho bylo dost“ jednoduše neumějí akceptovat. Kdo jim s tím v tu chvíli musí pomoci? Když se ve své praxi ptám dětí, dostanu velmi často odpověď: „To dělá máma.“ Kdo dítě vytáhne z jeho Světa přání, stane se předmětem zlosti. Tatínek hraje v mnoha rodinách roli „ničitele radosti“ podstatně vzácněji.

Co se stane teď, když jste své dítě vytáhli z jeho Světa přání? Dobrá nálada je pryč, ve vzduchu je napětí. Vaše dítě protestuje, nadává nebo vřeští. Závisí na jeho temperamentu, jak hlasitě a tvrdošijně protestuje a jak se u něj napětí vybíjí. Jeho rozhořčení se může vyjádřit v podobě lehkého bručení nebo také jako pořádná bouře s hromy, blesky a lijákem – klasický záchvat vzteku.

Svět povinností – „Já musím“

Všechno, co musí být, protože je to pro dítě dobré, patří do Světa povinností. Žádné dítě do ní nevstoupí dobrovolně – maminka nebo tatínek mu musejí pomoci a vyžadovat od něj něco, co je nepřijemné. Dělat nudné nebo nepřijemné věci, vyřídit malé povinnosti, to berou malí umíněnci pokaždé jako nespravedlivý požadavek. V závislosti na temperamentu a připravenosti k boji visí ve vzduchu opět „bouře“ v podobě záchvatu vzteku.

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