Abeceda moderního rodiče

Kateřina Cajthamlová

VYŠEHRAD

Kateřina Cajthamlová

ABECEDA MODERNÍHO RODIČE

Kateřina Cajthamlová

Abeceda moderního rodiče

VYŠEHRAD

Foto na obálce: fotobanka 123rf.com
Typografie Vladimír Verner
Odpovědná redaktorka Marie Válková
E-knihu vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
v Praze roku 2017 jako svou 1694. publikaci
Vydání v elektronickém formátu první
(podle prvního vydání v tištěné podobě)
Doporučená cena E-knihy 210 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
Praha 3, Víta Nejedlého 15
e-mail: info@ivysehrad.cz
www.ivysehrad.cz

Copyright © MUDr. Kateřina Cajthamlová, 2017

ISBN 978-80-7429-932-2

Tištěnou knihu si můžete zakoupit na www.ivysehrad.cz

OBSAH

Úvod 13
Poděkování 14

Altruismus a ambice rodičů ve výchově 17
Altruismus – zájem o blaho ostatních 17
Rodičovské i dětské ambice 21
Shrnutí 31

Bezpečí a boule na těle i na duši 33
Co jsou „bezpečné“ hranice aneb škála vnímání bezpečí a nebezpečí 33
Bezpečí dítěte od početí do dospělosti 36
Shrnutí 49

Citová výchova, sebecit a soucit se sebou samým 51
Jak rozumět pocitům a jak si povídat o pocitech 51
Oblasti citlivého i citového vztahu k sobě samotným 54
Citová výchova – snaha porozumět cizím pocitům 63
Shrnutí 67

Domov a domácí práce – dospívání do dospělosti 69
Tvorba domova je práce – co vše obnášejí „domácí práce“? 69
Proč to vlastně všechno děláme? Co je „normální“? 78
Shrnutí 80

Ekologie, ekonomie, estetika a etika ve výchově dětí 81
Proč vlastně tato čtyři témata? 81
Ekonomicky od početí do dospělosti 86
Estetika – oblast žádoucí i problematická 89
Etická výchova jako mravní princip nikoli pouhá „morálka“ 91
Shrnutí 96

Frustrace a co s ní, fantazie a filozofie 99
Frustrace aneb „život je nespravedlivý“ 100
Fantazie jako obrana i nebezpečí 105
Filozofické či duchovní vzdělávání, víra 108
Shrnutí 111

Góly a fair play 113
Proč vlastně sportovat? 113
Různé typy sportů podrobněji 117
Shrnutí 126

Hádky a rozchody anebo raději hovory a rozbory? 127
Potřebujeme rozhovory? 127
Co vše je třeba k vedení klidného rozhovoru 128
Typy rozhovorů 131
Pravidla vedení rozhovorů 134
Shrnutí 148

Chování, zejména takzvané slušné 151
Co se dítě může naučit v rodině 152
Základní klíče a hesla „slušného chování“ 152
Představování (se) ve společnosti 154
Schopnost nesoudit a neodsuzovat 156
Slušné chování vůči cizímu majetku, kultuře,
normám a zvykům 156
Rozpoznávání manipulace a kontramanipulativní techniky 159
Shrnutí 162

Inteligence, instinkty a internet 163
Užitečné instinkty – nástroje pro přežití a rozšíření druhu 163

Umělá inteligence a internet jako nové sociální prostředí 176
Shrnutí 179

Já dítěte a rodiče 181
Proč se zabývat svým „já“? 181
Vědomí vlastního „já“ –
důvěra, úcta a láska k sobě 183
Zkoumání vlastního „já“ – pocitů, jednání, myšlenek a slov 193
Shrnutí 197

Kritické myšlení, kontexty a kouzla komunikace 199
Komunikace a její kouzla a pravidla 199
Kritické myšlení a nekritické podléhání
cizím vlivům a myšlenkám 205
Kontext a jeho význam pro dospělé i děti 207
Shrnutí 211

Laskavost a láska hory přenáší 213
Láska k dětem, láska k rodičům 216
Laskavost – mírná a moudrá i trpělivá – pátá podoba lásky 217
Shrnutí 220

Máma, maminka – emoční základ rodiny 223
Vřelost a stálost rodiny – podmínka zdárného vývoje dítěte 223
Emancipace a feminismus 225
Co potřebuje dítě od matky? 228
Co potřebuje matka od svého bezprostředního okolí? 229
Mateřské typy a „druhy“ v současném světě 234
Shrnutí 237

Nuda 239
Co to je „nuda“ a jaké má příčiny? 239
Zahánění nudy 241
Důsledky nudy 242
Škálování nudy 245
Nuda v dětském věku 246
Shrnutí 249

Obřady a tradice, oslavy, odpouštění 251
Proč vlastně slavit a odpouštět? 251
Obřadnost a tradice 253
Oslavy 259
Odpouštění, omluvy a smiřování 261
Shrnutí 266

Pohádky, příběhy, poradenství a psychoterapie 267
Pohádky a příběhy 267
Duchovní vedení a poradenství –
bezpečné i nebezpečné formy vlivu 272
Psychoterapie 277
Shrnutí 280

Rodina a její funkce, role členů rodiny v různých typech rodin 283
Definice pojmu „rodina“ a její funkce 283
Rodina v proudu věků, příbuzní 284
Rodiny a rodinné vztahy pod lupou 287
Rodiny pouze s jednou rodičovskou osobou
mající dítě ve výhradní péči 294
Rodinné modely náhradní adoptivní péče 297
Rodinné modely homosexuálních párů
a osob trpících transsexualitou 300
Subjektivní postavení dítěte v rodině 302
Generační konflikt 309
Shrnutí 314

Spolužáci a sousedé aneb spolupráce, nebo soupeření? 315
Dobré sousedství – klidný život „na svém“ 315
Spolužáci či spoluhráči – „sousedé“, které si nevybíráme 317
Jak si vybrat „dobré sousedství“? 321
Rodiče jako sousedé, věřitelé
nebo zaměstnavatelé – výhody i rizika 324
Shrnutí 330

Škola a výchovné instituce, náhradní výchovná prostředí a šikana . . . 333
Škola a vzdělávací instituce . . . 334
Náhradní výchovná prostředí nad rámec školní výuky . . . 336
Další výchovná prostředí . . . 340
Shrnutí . . . 346

Tátové . . . 349
Co obnáší pojem táta, tatínek, otec rodiny . . . 349
Co potřebuje táta od partnerky a dětí? . . . 354
Typy otců, tátů a tatínků . . . 355
Shrnutí . . . 358

Umění a učení . . . 361
Lidové a přírodní umění – písničky, básničky a hudba přírody . . . 361
„Velké“ umění – divadelní představení, opera a balet, loutky a výstavy . . . 363
Učení a zájem . . . 364
Shrnutí . . . 373

Vlastenectví . . . 375
Vlast jako naše společné kulturní prostředí, vlastenectví . . . 375
Shrnutí . . . 377

Zdraví a závěr života . . . 379
Jak si udržet a zlepšit zdraví . . . 379
Zdravotní krize a model smiřování se s nevyhnutelným . . . 386
Závěr života: umírání a smrt . . . 387
Sebevražda jako extrémní a zbytečné „řešení“, vražda vlastního „já“ . . . 388
Shrnutí . . . 392

Použitá literatura . . . 393

ÚVOD

S výchovou a jejími úskalími se celoživotně setkáváme všichni. Ať se ocitáme v roli vychovávaných nebo vychovatelů, pozorovatelů, objektů či subjektů výchovy. Klademe si otázky a zodpovídáme otázky svých bližních, kteří naši i svou výchovu nějak komentují a libují si, nebo si na ni stěžují.

Některá méně i více přetřásaná témata výchovy jsem pro vás abecedně seřadila a zamyslela se nad nimi – a nabízím vám malou příručku. Je určena dospělým bez ohledu na to, zda děti mají či ne. Všichni jsme se přece narodili jako děti svých rodičů, chodili jsme do školy, setkávali se s názory spolužáků, učitelů, sousedů i partnerů na to, co je to výchova a jaké s ní mohou být a jsou potíže – i jaké přináší radosti a zkušenosti. Psala jsem tuhle knížku jako dítě i rodič – i jako psychoterapeut nešťastných dětí i rodičů. Snad přispěje názorem či inspirací k zamyšlení i vám všem, kdo jste někým vychováváni či někoho vychováváte a chcete sobě i ostatním trochu víc rozumět.

PODĚKOVÁNÍ

S díky za lásku všem mým milým příbuzným – mamince Jitce, tátovi Jiřímu, strýci Otakarovi, tetě Anemarii a Jiřince, bábince Jitence, babičce Zdeňce, dědečkovi Otakarovi, bratrancům Markovi a Honzovi, děkuji za inspiraci dětem vlastním – Aničce a Honzovi – i nevlastním – Majdě a Kristýnce – i jejich a mým kamarádům a spolužákům. Díky, má první paní učitelko Krbcová ze ZŠ na Chmelnici, paní učitelko Vichrová a pane učiteli Smolko a Brte ze ZŠ Lupáčova, i vám, profesorko Mikulková a profesore Pechu z Gymnázia na Sladkovského náměstí. Děkuji i školitelům Ivanu Úlehlovi, Zdeňku Mackovi a Olze Kunertové a kolegům z Kurzu systemické zkušenosti, kteří mě učili naslouchat, všímat si a reflektovat – i používat škálu – velkou pomoc proti černobílému vidění světa. Díky i trpělivým prvním čtenářkám tohoto textu Aničce Lukešové, Saše Krauzové, Alici Punch a Táně Ackermannové, které přispěly řadou užitečných poznámek ke čtivosti textu. Můj dík patří i redakci nakladatelství Vyšehrad, bez níž by mě vůbec nenapadlo nějakou další populární knihu samostatně psát, i profesoru Matějčkovi, jehož kniha *Rodiče a děti* z roku 1986 mi byla velkou inspirací v psaní i v mé rodičovské roli. A děkuji všem svým kolegům i pacientům, přátelům i sousedům za to, že jsem je poznala a mohla se s nimi radovat ze života.

Vaše Kateřina Cajthamlová,
rozená Bulvasová

Věnováno mému milovanému dědečkovi Otakaru Bulvasovi, který prošel mým životem s moudrostí a pokorou k dětské duši a dětskému vidění světa.

ALTRUISMUS A AMBICE RODIČŮ VE VÝCHOVĚ

A

Absolutní dokonalost se zdá být rušivá.
LAO-C´

Odvěký lidský problém, který řeší rodiče, je, jak správně vychovat své děti. Vychováváme potomky pro dobu, kterou neznáme, a nevíme, jaké výzvy a úkoly našim dětem přinese. Snažíme se vychovávat tak, abychom uspěli jako dobří rodiče a děti vychovali co nejlépe a „pro jejich blaho".

První kapitolu svých úvah o výchově jsem tedy pojmenovala po prvních rodičovských postojích, jimiž jsou podle abecedy altruismus a ambice. ALTRUISMUS je obětavé jednání zaměřené na prospěch ostatních, naproti tomu AMBICE je ctižádost a úsilí jedince vyniknout, uspět a uplatnit se. Rodičovství v sobě zahrnuje oba tyto postoje stejnou měrou, proto je chci probrat podrobněji – a začnu altruismem – při výchově jde přece v první řadě o blaho našich dětí.

Altruismus – zájem o blaho ostatních

Zájem o druhého, tedy i o dítě a jeho ideální rozvoj, může být „dobře" i „špatně". Záleží na tom, jaké máme motivy a jakým způsobem dítěti v rozvoji pomáháme. Ohleduplnost, pokora, zájem a moudrost vychovatelů jsou důležité „kontrolky" jejich ambic „být dokonalými rodiči". Tam, kde ustoupí sobecký nárok rodiče na „správnost" výchovných metod nesobeckému zájmu o dítě a jeho svět, je vyhráno pro obě strany i pro celou budoucí lidskou společnost.

SMYSL ALTRUISMU

Výraz altruismus poprvé použil zakladatel sociologie Auguste Comte ve významu „nesobecké jednání v zájmu druhého“. Altruismus je jednání, které se nevyplácí jednotlivci, ale je důležité pro skupinu, rod nebo celý druh. Altruistické jednání je nám všem do určité míry vrozeno a aktivuje se jen v situaci ohrožení – a jen u někoho. Paradoxně nemusí jít o nejsilnějšího, ale o nejobětavějšího.

Šťastný a naplněný lidský život vyžaduje soulad vlastních zájmů se zájmy skupiny, v níž žijeme a pohybujeme se. Možnost užitečně se uplatnit v rámci společenství patří k základním podmínkám pocitu smyslu vlastního života každého z nás a v jakémkoli věku. Potřebujeme zažívat nejen vlastní prospěch a užitečnost, ale rozumět i ostatním a zajímat se i o blízké a vzdálenější druhé a jejich život.

Chceme-li ostatním porozumět, musíme se naučit je chápat a zajímat se o jejich pocity, postoje, názory i činy. Dnešní doba ale altruismus nepodporuje a příliš si ho neváží, jak tedy k takovému postoji vychovat děti?

Reklamy podporují pocit závisti („vy ještě nemáte tohle auto?“), nezodpovědnosti („půjčte si na Vánoce od nás s nižším úrokem“), chlubení („máš na to!“) a další instinktivní pocity. V této atmosféře je obtížné naučit děti dělit se o to, čeho mají nadbytek, uskrovnit se v zájmu ostatních, odložit okamžité splnění přání – i bránit se závisti a žárlivosti na úspěchy, oblečení, mobil či hračku jiného dítěte.

Altruismu se nejlépe naučíme v rodině a v dětské skupině – a učíme se mu od nejútlejšího věku. Sourozenci a návod i příklad rodičů zcela přirozeně naučí dělit se, ustoupit, požádat či nabízet pomoc. Bohužel, ne vždy k tomu rodiče své potomky vedou. Problém mívají „rozmazlení“ jedináčci, děti z rodin dobře zajištěných nebo těch, kde se dospělí dětem obětují, ustupují a vyhovují každému dětskému přání. Srážka dítěte s realitou dětské skupiny pak může být krutá.

Vzpomínka z dětství, která mi dodnes vhání stud do tváře, ilustruje toto téma, proto se s ní svěřím.

Stalo se to na vodáckém táboře, kam jsem poprvé vyrazila jako dítě, které do té doby vyrůstalo hlavně mezi dospělými. Vařil se puding ve velikém hrnci a náš oddíl měl zrovna službu v kuchyni. Rozdělila jsem porce všem do mističek a zbyl hrnec, umazaný od pudingu. Školka ani škola mne

nenaučily dělit se o jídlo, protože tam jsme měli každý svůj talířek, a doma jsem vždy „automaticky“ dostávala k vylízání hrnek od pudingu já – měla jsem puding moc ráda. Bez přemýšlení jsem se tedy pustila do velikého táborového hrnce a způsobila poprask: „Ostatní děti by si rády také vzaly, ale teď už nemůžou, když jsi do hrnce namočila prsty,“ zavolalo na mne jedno ze starších dětí v oddíle. Dostala jsem místo své mističky s pudingem celý táborový hrnec a ostatní děti si rozdělily porci z mé misky. Ten pocit studu dodnes nezapomínám – a puding od té doby nesnáším.

Jsem ráda, že jsem jezdila na tábory a dostala takovou lekci. Děti, které všude jezdí jen s rodiči, takové zážitky mají až v dospělosti – a to může být pozdě. Skupiny potkáváme v životě stále a někdy jsme konfrontováni s tím, jak skupinové zájmy mohou „válcovat“ zájmy jednotlivce – i naopak.

NABÍZENÍ A PŘIJÍMÁNÍ POMOCI

I tak žádoucí jednání, jako je pomoc druhému, může být překročením cizích hranic a může být vnímáno negativně. Obětavá pomoc nakonec nemusí potěšit ani nás, ani naše blízké. Je tedy nesobecké pomáhání druhým „žádoucí a správné“, nebo je to složitější?

Pomoc je vztah, kdy jeden něco potřebuje a žádá a druhý je ochoten a schopen tuto potřebu naplnit. Nezbytnou součástí celého procesu je vyjednávání a dohoda podmínek.

Ten, kdo pomoc potřebuje, by měl být schopen a ochoten hledat tak dlouho, dokud nenajde někoho, kdo mu pomoc rád a dobrovolně nabídne. Nevytvářet si předpoklady o tom, „co se sluší“, je zejména v této oblasti velmi důležité a musíme tomu děti učit vlastním příkladem. Než začneme pomáhat, ptejme se: Kdy je pomoc vítaná a přijímaná s radostí a kdy je jen trpěna a spíš odmítána? Kdy pomoc opravdu pomáhá a kdy ponižuje?

Problémy při pomáhání činí nejen kulturní zvyklosti, ale také rozdíl ve vnímání „rolí“ obou pohlaví. Otevírání dveří ženě je v některých kulturách považováno za ponižování ženy, v jiných za ponižování muže. Některé ženy pomoc příliš nabízejí nebo mlčky příliš očekávají, někteří muži považují přijetí pomoci za vlastní slabost a nabídnutí pomoci za narušení cizích hranic.

Užitečný postup při žádání o pomoc i při jejím nabízení

1. **Definice pomoci.** Uvědomíme si, co, kdo, proč a kdy potřebuje. Vyjasníme si vzájemně, jak dlouho má pomoc trvat, jak často má být poskytována a v jakém rozsahu.
2. **Signalizace.** Dáme jasně najevo, že žádáme či nabízíme určitou pomoc. Poprosme o pomoc všechny, jimž důvěřujeme, a vyberme si toho, čí pomoc považujeme za vhodnou a dostupnou.
3. **Vyjednání podmínek.** Vyjednejme podmínky a dohodněme i to, jak se za pomoc odvděčíme – raději ihned při domlouvání pomoci.
4. **Svobodná volba kdo komu, kdy, jak, proč.** „Pomocník" má právo konkrétní pomoc „potřebnému" odmítnout, případně si vymínit čas, rozsah a způsob, jak je ochoten či schopen pomoci. Také „potřebný" má právo odmítnout pomoc ostatních nad rámec toho, co potřebuje – i nepřijmout pomoc poskytnutou způsobem, který si nepřeje.
5. **Ocenění a kompenzace.** Poděkování za nabídnutou či poskytnutou pomoc a kompenzace podle dohody je morální povinností „potřebného" vůči „pomocníkovi".

Během pomáhání se mohou měnit podmínky na straně pomáhajícího i na straně toho, komu pomáháme. V takovém případě je třeba si změn všimnout, včas na ně upozornit a vše znovu projednat. Někdy si musíme najít i nového pomocníka, jindy zase, pomáháme-li příliš, musíme úplně přestat obětavě pomáhat.

SYNDROM VYHOŘENÍ

Týká se těch, kdo tyto zásady nerespektují a pomáhají příliš, často, na svůj úkor a nutkavě. Cítí se dokonce zodpovědní i za nepředvídatelné problémy v průběhu procesu pomáhání.

Ti, kdo pomáhají automaticky, „vždy" a i těm, kdo o jejich pomoc vlastně nestojí, se mohou paradoxně dostat do situace „obtížného a vnucujícího se", ačkoli se jen snaží získat uznání a vděk. Někdy takovému „chorobnému pomocníkovi" může jít o vlastní image.

Syndrom vyhoření souvisí s touhou po uznání a s ctižádostí – další oblastí našich úvah.

Rodičovské i dětské ambice

Matky a otcové si chtějí splnit sny na téma „rodina“ – být úspěšnými vychovateli, milovanými a milujícími rodiči. I děti chtějí mít pocit, že jsou v něčem dobré, možná nejlepší mezi ostatními. Ambice je ctižádost „být dobrý a uspět“, vyjadřuje lidskou touhu být lepší než předchozí generace, dotáhnout to dál a výš a také být oceněn a dosáhnout poct. Totéž si pro své děti přeje i většina rodičů.

Rodiče si nevybíráme a děti se rodí s neznámou kombinací rodičovských genů. Co vlastně určuje, zda budou ambice dětí i rodičů naplněny – genetika nebo výchova? Bohužel, hlavní je genetika a právě tady je „zakopaný pes“.

Podle studií na jednovaječných dvojčatech vyrůstajících odděleně se zdá, že genetický základ určuje mnohé. Nejen vzhled, inteligenci, schopnost učení, ale i zaměření, způsob výběru informací a jejich využití. Vybírá si tedy dítě, čím se nechá ovlivnit a jak se nechá vychovat. Vychovatel a jeho schopnosti, zaměření a způsob výchovy jsou ale také důležitou podmínkou vývoje dítěte.

Problém nastává, má-li dítě splnit bezezbytku ambice svých blízkých a nemá k tomu vrozený talent. Dostanou-li se naděje a sny rodičů do konfliktu s možnostmi či schopnostmi dětí, může to vést k pocitům selhání či zklamání na straně všech.

Zkusme se tedy zamyslet nad tím, jak reálné cíle si mohou rodina a její členové klást.

CÍLENÉ OTÁZKY K CÍLI

Uvažujeme-li nad cíli, které si klademe nebo plánujeme našim dětem, berme v úvahu tyto otázky:

- Kolik pokrevních příbuzných dítěte dosáhlo v životě úspěchu, který očekává dítě/rodič?
- Je dobré si slovo „úspěch“ definovat, aby bylo jasné, co máme na mysli. Jde o úspěch „viditelný“, nebo o pocit vlastního uspokojení? A má být spokojené dítě či rodič?

- Lze takový „úspěch“ nějak měřit? Jsme objektivní?
- Které vlastnosti a schopnosti takový „úspěch“ vyžaduje? Má dítě tyto talenty a umíme mu pomoci je v sobě rozvinout?
- Stojí dítě o námi definovaný úspěch? Co považuje za „úspěšnost“ dítě?

NĚCO O ŠKÁLOVÁNÍ – NENÍ JEN „DOBŘE A ŠPATNĚ“ JE MNOHO STUPŇŮ A VARIANT

Plynulý nárůst nějaké vlastnosti, schopnosti nebo pocitu lze vyjádřit na škále od nuly k desítce. Uvažujeme-li o ambicích, pohybujeme se na škále od naprostého nezájmu o cíl či ocenění až po extrémní a do detailů naplánované komplexní cíle. Pomyslný střed je pak „zdravý průměr“.

Jsou-li ambice malého človíčka nebo jeho rodiny „na nule“, hrozí nebezpečí, že dítě nevyužije a ani nepozná své vrozené možnosti. V dospělém životě pak může zažívat nudu, nezájem nebo závist vůči okolí, či pocity „nenaplnění“. V případě, že se ambice dítěte či jeho okolí pohybují blíž „desítce“, může dojít k přetěžování a vyčerpání. Vystupňované nároky vedou k pocitu selhání, nedosáhneme-li naplánovaného nereálného cíle. Takto vysoké ambice mohou vést až k syndromu vyhoření buď u rodičů a vychovatelů, nebo také u dítěte samotného.

Škálu si může každý přizpůsobit podle svého, jde o subjektivní hodnocení a spíš podnět k zamyšlení.

ZNÁMKOVÁNÍ ÚSPĚCHU

Pojďme „úspěch“ a cíl definovat jako ve škole. Pomyslné „známkování jednička až pětka“ je dobrý model pro naše úvahy o budoucím úspěchu našich dětí v nějaké oblasti. *Stejně jako známkujeme cíle dětí, můžeme známkovat i rodičovské cíle ve výchově.*

0 – 1 • MIZIVÉ CÍLE **Hrozí pětka – „nedostatečná“**. Jde o snadno dosažitelné úspěchy a cíle, o minimální snahu dítěte. Toto je vlastně rozmazlování, kdy chválíme za minimální úsilí, cíle plní rodiče či vychovatelé za děti. „Umetají cestu“ v mylné naději, že tak bude dítě šťastné.

Bohužel, nebývá tomu tak. Dítě získá mylný dojem, že má jen práva a nároky a nemusí podstoupit žádné úsilí. Očekává, že je každý v rodině i širším světě povinen postarat se, aby bylo spokojené a šťastné – obětovat se dětskému pohodlí. Pocit spokojenosti i štěstí je ale přechodný a také návykový. Dítě takto ochraňované a hýčkané často trpí nudou, dostává se do závislosti na nejbližším okolí a vede pasivní život. Čekání na splnění přání a mírný pocit nudy – to jsou totiž důležité podněty k vlastní tvořivosti. Odklad vede k hledání vlastních cest, k zamyšlení nad vlastními cíli a nad způsobem jejich dosažení. Nenaučí-li se náš potomek zapojovat a rozvíjet vlastní schopnosti, mohou zakrnět.

Stejně „za pět" dostane rodič, který nechává potomky vyrůstat „jako dříví v lese" a zanedbává je. Nevěnujeme-li se dětem, nezajímáme-li se o ně a nerozvíjíme jejich vrozené schopnosti, nedozvíme se o nich ani o sobě vlastně skoro nic. Dítě si své podněty může najít mimo rodinu, ale my se ve své rodičovské roli nic nenaučíme. Takto se někdy chovají rodiče, kterým se narodilo dítě „nechtěné", případně citově chladní lidé. Minimum – zajištění materiálních potřeb dítěte – je zoufale malý cíl.

2–3 • FORMULACE MALÝCH CÍLŮ **Známka je „dostatečná"** a měla by být přizpůsobena věku i schopnostem dítěte. Rodič sice dítěti hodně pomáhá, ale už alespoň občas nechá prostor dítěti a chválí je za snahu, kterou dítě prokáže. To, co je „dostatečné" ve věku tří let, je ale mizivě málo u školáčka. Dobrým příkladem může být uklízení hraček nebo pomoc při drobných domácích činnostech, které dítě zvládá nebo se je tímto způsobem učí. Vychovatel, který dítěti uloží takovéto malé cíle, vytváří prostor pro pravidelnou pochvalu a dítě tím motivuje k touze po cílech vyšších.

„Dostatečnou" dostane rodič, který se o dítě alespoň trochu zajímá, pozoruje je a aspoň občas chválí. Takto se chovají lidé zaujatí vlastní profesí či koníčky nebo ti, kdo se doma vyskytují jen zřídka. Jde-li o matku, je negativní vliv na rozvoj dítěte větší, než pokud takto v rodině chybí otec. Ale i chybějící tatínek může být příčinou poruch příjmu potravy u dospívajících nebo osobní nejistoty a strachu dětí.

4–5 • FORMULACE ROZVOJOVÝCH CÍLŮ **A jsme u známky „dobré".** Takové ambice už vedou k osobnostnímu rozvoji dítěte. Vychovatel zvyšuje na dítě nároky podle jeho věku, přidává postupně nové a nové cíle

a posouvá tím hranice schopností svého dítěte. Tam, kde je víc sourozenců různého věku, se mladší dítě učí od staršího sourozence, napodobuje ho nebo postupně přebírá jeho činnosti. Je-li v rodině jen jedno dítě, lze vyprávět příběhy nebo dávat za příklad vrstevníky, s nimiž se dítě stýká. Pomáhá i vyprávění příbuzných o vlastním dětství a věcech, které zvládali oni. Dítě si rychle zvykne hlásit se o další úkoly a může tak od nejútlejšího věku zažívat pocity úspěchu a vlastní užitečnosti pro druhé. Takto pojaté ambice nejsou snahou „vyniknout nad druhé", ale spíš „naučit se nové a pobavit se zajímavou činností".

„Dobrý" rodič je už rodičem citově vřelým. Nemusí s dítětem trávit každou volnou chvíli, ale společně trávený čas naplní činnostmi zajímavými i pro dítě. Zajímá se o dětské zážitky, nápady i kamarády, nechává dítěti prostor, ale dává i bezpečné hranice. Být takto „dobrým" rodičem je zábava i prostor pro učení pro dospělé. Čas kvalitně trávený s dětmi je radost pro obě strany a nevyčerpává ani rodiče, ani jejich potomky. Jsme v pomyslném středu, v němž cítí každý své místo, úlohu i smysl.

6–7 • CHVÁLYHODNÉ CÍLE Známka **„chvalitebná" patří snaze posunout se „dál a výš".** Měli bychom ji už systematicky chválit a učit dítě odpočívat. Takových cílů nemusí dosahovat VŽDY. Vychovatel by měl dohlížet na to, aby dítě střídalo činnosti a nevyčerpalo se. Pomáhá přizvat i odborníka v daném oboru – může jím být učitel, trenér nebo vedoucí kroužku. Odborník nejen dokáže posoudit talent dítěte, ale může pomoci dítěti i rodičům dávkovat zátěž i formulovat cíle. Dospělí dohlížejí, aby dítě za vytoužený cíl neplatilo nepřiměřenou cenu nebo neohrozilo své zdraví. Dosahovat chvályhodných cílů ve VŠECH oblastech už bývá mnoho. Děti nadané, které talent podporují systematickou pílí a jsou již zaměřeny na úspěch v nějaké oblasti, motivuje soutěžení, výhra i obdiv vrstevníků nebo nějaký vzor mimo vlastní rodinu. Rodič by měl tomuto vzoru udělat místo a trochu „ustoupit do pozadí".

„Chvályhodný" rodič se vyvíjí spolu s dítětem. Učí se novým dovednostem, sbírá informace, stará se o bezpečí dítěte, konzultuje pokroky a dohlíží na rovnoměrný vývoj svého potomka. Má-li dítě citlivé, otužuje a trénuje je, má-li dynamické soutěživé dítě, dává mu bezpečné hranice. Občas vlastně v dětském zájmu trošku „brzdí" rozlet svého potomka a jeho cíle upravuje. Chvályhodný rodič je postojovým vzorem, moudrým rádcem a důvěrníkem. Umí také děti včas propustit do života s důvěrou

v jejich schopnosti. Na chvályhodné rodiče děti s láskou vzpomínají a rády se k nim vracejí sdělit jim své dospělé úspěchy. Rodič musí někdy v zájmu dětí ustoupit, nechat je žít vlastní život a udělat i osobní zkušenosti. Chvályhodný rodič svému potomku věří a věří i své genetice v něm. Raduje se z úspěchů, mávne rukou nad neúspěchy a poskytuje dětem oporu i bezpodmínečné přijetí.

8–9 • VYNIKAJÍCÍ CÍLE S NUTNÝM NASAZENÍM **Za tyto cíle je známka „výborná" – značí výjimečnost – a měla by být i takto chápána.** Takovéto ambice vyžadují již od dětí či dospívajících systematickou zaměřenou píli, ale též výrazný talent a vrozené schopnosti. Takové cíle vedou často k omezení ostatních činností a mohou představovat zejména pro předškoláka či mladší dítě nadměrnou psychickou i fyzickou zátěž. Máme-li dítě soutěživé, je zde prostor učit je prohrávat. Rodič musí takového „jedničkáře" učit, jak se chránit, uvědomovat si varovné signály únavy, hladu nebo bolesti a vyhovovat jim. Učí dítě kontrolovat si svůj psychický i fyzický stav, odpočívat, šetřit silami i věnovat prostor nutné rekonvalescenci po výkonu a nezanedbat osobní vztahy a koníčky. Za výkon v této oblasti škály musí následovat odměna, oslava vynikajícího úspěchu a dostatečný odpočinek. Dítě i vychovatel by si měli být vědomi toho, že jde o výjimečný výsledek, který stačí ve čtvrtině případů. Děti hudebně, sportovně, jazykově nebo vědecky založené si cíle kladou často i samy a samy si posunují laťku i hledají podněty k rozvoji. Mohou se ale vyvíjet jednostranně na úkor ostatních oblastí. Právě proto je rodič musí mírně „brzdit" a dohlížet na jejich rovnoměrný vývoj. Talentované děti se totiž mohou příliš brzy uzavírat do „věže ze slonoviny" a někdy trpět nedostatkem kamarádů nebo šikanou ze strany méně úspěšných vrstevníků.

„Vynikající" rodič je trenérem, psychologem, učitelem a obětavým dopravcem svého potomka, je mu stále k dispozici. Odkládá vlastní koníčky, studuje odborné publikace, sleduje statistiky, pracuje na dvě směny. Kromě zaměstnání je „rodičem na plný úvazek" a vzniká nebezpečí, že své dítě „tlačí" směrem ke svým vlastním nerealizovaným cílům. V horším případě se realizuje jen „přes své dítě".

Rodičovská touha vyniknout nad ostatní rodiče a jejich potomky už může přetěžovat je i děti. Rodič sám se může vyčerpat a „vyhořet". Pasuje-li se na jediného odborníka, který svému dítěti rozumí, a trénuje

ho, překračuje bezpečnou hranici vychovatele. Takto se někdy chovají pedagogové, bývalí sportovci, lékaři nebo psychologové. Ne nadarmo se takovému přístupu říká „profesionální deformace“ a profesní etika jej zapovídá. Zatemňuje-li rodiči jeho profesní přístup úsudek, měl by si to uvědomit a zabrzdit či vyhledat pomoc psychologa. Získat druhý názor nebo ustoupit hodně do pozadí je v tomto stupni rodičovských ambicí již často nutností v zájmu dítěte.

10 • NADNESENÉ NEDOSAŽITELNÉ CÍLE Takové ambice nemotivují, ale vedou ke zklamání a pocitu selhání u rodičů i dětí. Problém zde spočívá ve vysokých nárocích, rychlém tempu dosažení cílů či přehánění schopností dítěte. Zkrátka jde o přetěžování a spěch na úkor dítěte. V pomyslném známkování je to **jakási „jednička s hvězdičkou dvakrát podtržená“**. Jde možná o zázrak, někdy je úspěch dosažen přispěním „z pekla štěstí“ a je přechodný. Snaží-li se dítě dosahovat takových úspěchů stále a ve všem, může mu to přinést „peklo na zemi“. Mladí virtuosové jako Wolfgang Amadeus Mozart, čtyřleté modelky nebo dětské filmové hvězdy typu Shirley Temple přicházejí často o dětství „v zájmu úspěchu“. V dospělosti mohou závidět vrstevníkům „normální život“, později bolestně prožívají ústup ze slávy či propadnou závislostem. Rčení „úspěch se neodpouští“ mohou nadané děti zažít na vlastní kůži ve věku, kdy jim chybí sociální zralost, nadhled a odstup. Kromě fyzického přetížení, nedostatku odpočinku a nadbytku psychické zátěže mohou trpět izolací od vrstevníků, pocitem odcizení nebo celoživotní křivdy.

Rodič, který formuluje svému dítěti nebo sám sobě takto nadnesené cíle, dělá jednoznačně velkou chybu. Promítá-li své nenaplněné ambice do svého potomka, ničí tak život a vztahy svého dítěte i vztahy rodinné. Rezignuje-li rodič na své povolání či na své vlastní vztahy a vyhřívá se na výsluní slávy svého talentovaného či „žádaného“ potomka, je zle. V nejhorší podobě jde takovým rodičům o finanční prospěch a vidinu celoživotního sepětí s dítětem a jeho dráhou. Jde o dusivou náruč, která je spíš výrazem nenaplněnosti rodičů než jejich obětavosti. Rodiče, kteří sami v dětství cítili chlad nebo byli obětí ambicí svých blízkých, takhle předávají nefunkční štafetu dál. Jindy se obětavě snaží, aby jejich dítě „nikdy netrpělo jako oni“, a vytvářejí další nefunkční extrém. Kromě toho, že dítě vychovají k pasivnímu přijímání obětí okolí, stávají

se takoví rodiče „obětí“ znovu. Přetížení a nadměrné nároky, které zažili jako děti, mohou zažít i v rodičovské roli – tentokrát od svých potomků.

Nadnesená očekávání můžeme vidět i v televizních reklamách, v článcích o vynikajících umělcích a v životopisech vědců. Někdy je úspěch v jedné oblasti vykoupen ztrátami v oblastech jiných, v horším případě platí děti i rodiče ztrátou zdraví, duševní rovnováhy a vztahů. Ne nadarmo nás různé filozofie učí, že CESTA JE DŮLEŽITÁ, CÍL DRUHOTNÝ.

AMBICE V MATEŘSKÉ A OTCOVSKÉ ROLI – VE VÝCHOVĚ DĚTÍ

V dnešní době jako by heslo „brát život tak, jak přichází“ a konstatování „dítě je dar“ vymizela.

Většinová společnost „pouhé“ mateřství vnímá jako stagnaci nebo závislost ženy na muži. „Rodičovská dovolená“ se stále zkracuje, abychom spěchali do práce nebo se opět věnovali zájmům, koníčkům či sportu. Příprava ženy na početí a otěhotnění se stále prodlužuje – daleko za optimální věk dvacet až dvacet pět let. Často chybí systematická příprava na mateřství a rodičovství. Důsledkem i příčinou je nestálost pevných manželských svazků, důkazem je šokující statistika ČSÚ z 23. 3. 2017.

V roce 2016 se čtyřicet osm celých šest desetin procenta dětí narodilo mimo manželství. V České republice došlo v témže roce k zhruba padesáti tisícům sňatků, ale k dvaceti pěti tisícům rozvodů. Čtyřicet pět procent manželství končí rozvodem průměrně po třinácti letech trvání.

Mít dítě prostě proto, že se žena před prvním milováním vdá, poté otěhotní a porodí – tohle začíná být dnes výjimkou.

Holčiček se stále rodí víc než chlapečků a muži stále umírají dříve než ženy. V roce 2016 byla střední doba dožití mužů 72,3 roky, doba dožití žen ale o sedm let delší. Žen je v populacích padesát dvě procenta, mužů jen čtyřicet osm procent a tento trend zůstává realitou přes veškeré pokroky medicíny. Jeho důsledkem je téměř celosvětový „převis nabídky žen nad poptávkou ze strany mužů“. Jde o problém starý jako samo lidstvo, předchozí kultury ho „řešily“ různě, ale trvá dál.

VÝKONNOSTNÍ ČI ÚKOLUJÍCÍ RODIČE V NOVODOBÉ INFORMAČNÍ CIVILIZACI

Doktorka Jana Březinová z Kliniky reprodukční medicíny v přednášce Psychologická zátěž při infertilitě na Sympatibulu v Českém Krumlově v roce 2015 hovořila o tom, jak se mění důvody žen mít děťátko. Maminky „z minulého století" většinou přišly s tím, že asi budou mít dítě, protože jim vysadila menstruace. Dnes ženy mateřství plánují, což je odpovědné a vlastně „dobré", ale mnohdy plánují zvláštně – z polohy „výkonnostní" nebo „úkolové".

Matka „výkonnostní" sděluje: Všechny mé kamarádky „to dokázaly" a dítě mají. Já už vystudovala, mám práci, která mne baví a jsem v ní dobrá, a teď chci ještě aspoň jedno dítě. Taková matka po šestinedělí mizí a chodí si odpočinout do práce, kterou umí a nevyčerpává ji zdaleka tolik, jako emočně náročná role matky. Sice si ji „naplánovala", ale nebývá na ni mnohdy připravená.

Vzpomínám na ženy, které jsem potkala v době, kdy se jim nedařilo otěhotnět – braly to jako selhání a prohru. Začaly se správně stravovat, cvičit hormonální jógu a sledovat ovulaci, aby už se „to" konečně podařilo. Pak si odškrtly „splněno" a chtěly se zase věnovat svému zaměstnání či koníčkům. Dítě „předaly" prarodičům nebo chůvě a nutily je plně se přizpůsobit jejich hektickému životnímu stylu.

A dítě? Dítě, které se narodí matce „výkonnostní", bývá někdy velikým zklamáním, protože vyžaduje hodně času a jsou s ním starosti, které žena nepředpokládala. Brání jí vlastně ve vztazích či v seberealizaci. Prarodiče takového dítěte nebývají ještě v důchodovém věku nebo si důchod chtějí užít a netouží se stát pečovateli. Může se cítit sice „vymodlené", ale vlastně trochu na obtíž.

> Rodičovství nás nikdo neučil, nedá se měřit žádnými termíny, výsledky ani stupnicí. Je to běh na dlouhou trať, objevování dítěte i sebe sama v nové roli. Je to projekt s nepředvídatelnými výsledky.

Rodiče „úkolující" mají jasno: Dítě všechno, co si přejeme, samozřejmě zvládne na jedničku. Matka „úkolující" říká: Moc si přeji dítě, aby mne mělo rádo. Moje máma si přeje, aby měla vnoučátko, které by s ní chodilo

do divadla, partner by rád měl hokejistu a můj táta už se těší, jak vnouče bude učit na housle.

A dítě? Ambice některých rodičů má dnes dítě splnit jako vánoční Ježíšek, co přinese všem ty správné dárky. Bez ohledu na to, jaké jsou skutečné dětské talenty, zájmy a schopnosti. Při psychoterapiích zoufalých lidí, lapených v profesi, která je nebaví, jsem slyšela často o pocitech promarněného života.

Bylo mi líto jednoho právníka, který si přál být cukrářem, ale „nesměl na to ani pomyslet, protože jeho mámu by to zabilo". Utíkal každou volnou chvíli péci dorty a „právničina" mu jen platila složenky. Nesplněné sny rodičů, kteří sotva zdolali základní školu a chtějí mít doma „pana doktora", odnášejí zoufalé děti, které nejsou ani intelektově, ani zájmy pro profesi lékaře vybaveny. Architekt po vystudování provozuje hospodu, jak vždycky chtěl, automechanik po smrti matky začne chodit do kurzů pro kuchaře, protože od mládí ho bavilo vařit, ale máma ho odháněla od plotny do garáže pomáhat tátovi. Takových příběhů jsem vyslechla mnoho.

JAK NECHAT DĚTI PLNIT SI SVÉ SNY A AMBICE A NIKOLI PRIMÁRNĚ NAŠE?

Co tedy s tím, pokud zjistíme, že my nebo naše okolí žádá, aby dítě naplnilo cíle vychovatelů, jejich nenaplněné sny nebo zářné představy? Nepřiměřeně ctižádostiví mohou být rodiče dětí, někdo z příbuzných v širší rodině dítěte, trenér, učitel nebo vychovatel či pěstoun.

DESATERO vychovatele chránícího děti před vlastními nezdravými výchovnými ambicemi

1. **Realizuj si** vlastní sny a plány.
2. **Dej** dětem **svobodu** volby.
3. **Buď zvědavý** jako malé dítě.
4. **Objevuj** talent, motivuj k píli.
5. **Otevři se** jiným pohledům, uč se dětskému pohledu na svět.
6. **Odliš zájem** dítěte o obor od touhy „někam patřit".
7. **Raduj se** z tvůrčí cesty své i každého dítěte.
8. **Zajímej se** o smysl a způsob, ne o „pouhé" projevy a vnější lesk.
9. **Pomáhej** dítěti porozumět si.
10. **Chval a povzbuzuj.**

Určitě jste se za svých školních let setkali s požadavkem „mít ze všeho jedničku“: a být dobrý v plavání jako Pepíček, uklízet doma jako sousedovic Mařenka, zpívat jako Adélka a navíc být štíhlý a mrštný jako Franta. Je to nespravedlivé – a srovnáváme-li děti se skládankou nejlepších vlastností, vlastně je můžeme i týrat a zanedbat jejich individuální výjimečnost.

DESATERO podrobněji

1. **Realizujte si své plány a sny.** Začněte studovat nebo změňte zaměstnání tak, abyste mohli dělat to, co jste si vždy přáli. Odpoutejte se od ambicí svých předků, nechtějte splnění svých snů po dětech. Zkuste, co naplnění VAŠICH VLASTNÍCH CÍLŮ bude vyžadovat OD VÁS. Můžete je přehodnotit, získáte ale cennou zkušenost sami se sebou. Nepředávejte „štafetu plánovaného zaměření“ dítěti.
2. **Dejte dětem svobodu volby.** Braňte před příbuznými i sami před sebou právo dětí na výběr budoucího zaměření. Neberte osobně, že si dítě vybírá něco jiného, než co jste pro ně plánovali.
3. **Buďte zvědaví.** Všímejte si věcí, které vaše dítě baví, a umožněte mu proniknout do hloubky všeho, čemu chce přijít na kloub. Buďte zvědaví na to, k čemu se děti rozhodnou. Nebuďte zklamaní, budou-li se pohybovat na škále „jen“ mezi 4–6. Možná jim to tak vyhovuje a stačí!
4. **Objevte talent, motivujte k píli.** Dbejte, aby dítě nestřídalo zájmy příliš rychle. Říká se „každý začátek je těžký“ a „žádný učený z nebe nespadl“ – u každého zaměření je třeba kromě talentu i píle, dobré je vytrvat alespoň rok. Svoboda vyžaduje i odpovědnost za zvolený směr a důslednost v plnění postupných kroků. Pamatujte, „dobře“ a „dostatečně“ stačí.
5. **Otevřete se novým pohledům.** Tam, kde odborníci jako trenér, učitelé či psycholog radí zaměřit dítě určitým směrem, získejte i druhý názor někoho nezávislého. Tak dítě nepřetížíte ani neodradíte jen na základě jednoho názoru. Dejte dítěti vybrat, čí radu chce následovat – podpořte je.
6. **Odlišujte zájem od strachu ze samoty.** Podporujte zájem dítěte o činnost, ale všimněte si, že chce třeba jen být s kamarády ve stejném kroužku nebo na stejné škole. Děti citlivé a úzkostné raději „jdou s davem“, než by někde začínaly samy. Dětská rebelie zase nemusí znamenat nezájem o navržený obor. Učte se znát své dítě

a naslouchejte mu. Za ztrátou zájmu se může skrývat šikana i strach z neznáma.

7. **Radujte se z tvůrčí cesty.** Dejte najevo radost z toho, co děláte, přizvěte dítě ke společné činnosti a všímejte si, jak k věci přistupuje. Kopíruje vás nebo nachází vlastní řešení? Podporujte dětskou kreativitu, nevyžadujte kopírování jakýchkoli vzorů. K vývoji lidského poznání, vědy i umění přispěli ti, kdo „nešli s davem“, ale věřili svému vidění světa.
8. **Zajímejte se, jak a proč.** Dejte prostor dětským otázkám a všímejte si nejen toho, co dítě dělá, ale i způsobů „jak“ a důvodů, „proč“ vaše dítě činnost baví. Třeba vás chce jen potěšit nebo vám vyjádřit lásku či úctu a činnost je nebaví nebo se mu nedaří.
9. **Pomáhejte porozumět.** Zajímejte se o to, jaký si dítě vytyčuje cíl i jakou k němu volí cestu. Všímejte si jeho vytrvalosti, novátorství nebo přelétavosti. Pomáhejte svému dítěti rozumět si. Tím nejvíc prospějete jeho nasměrování i svobodě při volbě do budoucna.
10. **Chvalte, chvalte a chvalte!** Oceňujte nejen výsledky, ale i hledání a objevování. Pochvaly není nikdy dost! Nezapomeňte, že slovo „ambice“ vyjadřuje „ctižádost“. Možná jde vašemu dítěti spíš o ocenění než o činnost samotnou. Chvalte už to, v čem je „dobré“, nemusí být „vynikající“. Vyhněte se nenápadné manipulaci z pozice dobrého rádce. To by vám jednou mohl potomek vyčíst.

Shrnutí

Uvažujeme-li o ambicích rodičů i dětí, musíme si občas sáhnout do svědomí a odpoutat se od bolístek i nenaplněných snů vlastního dětství. Buďme rodiči vřelými, dobrými či chvályhodnými. Předáme-li dětem svůj postoj k životu, příklad své životní cesty a zkušeností a pohlídáme dětem bezpečné hranice, většinou to stačí. Příliš umetená i nevyznačená cesta může být nebezpečná. Každá jinak.

Učme samy sebe i děti altruismu – zájmu o pravý prospěch ostatních. Dělit se, ustoupit i pomoci se učíme i v dospělosti a můžeme pocítit smutek i zažít nevděk, pokud pomoc vnucujeme nebo ji nabízíme příliš. Být ambiciózní „pomocník“ je někdy protivné ostatním a stojí mnoho sil i trápení. Učme děti, aby se nebály o pomoc požádat a pomoc nabídnout, ale

také, aby byly ochotné pomoc přijmout i odmítnout. Poděkovat a pamatovat si dar přízně a sil je samozřejmostí. Nadměrně pomáhat a nedostatečně vyjednat komu, kdy a jak pomůžeme, může vést k syndromu vyhoření pomocníka!

Dobré vztahy v rodině a schopnost vyvíjet se po celý život jsou zárukou úspěchu naší snahy být dobrými rodiči, na něž dítě s láskou a vděčností vzpomíná. Snažme se o dobré a chvályhodné cíle. Pak máme naději, že nás třeba jednou děti také pochválí.

- Mít ambice a ctižádost je v pořádku, ale nic se nesmí přehánět! Platí to pro vychovatele i děti.
- Dejte dětem prostor pro rozvoj talentů a zájmu, nabídněte vedení a ocenění.
- Radujte se ze SVÉHO života a jeho naplnění. Nenuťte děti, aby naplnily váš život za vás.
- Pomáhat i nechat si pomoci – jen dobrovolně. Nevyžádané rady a nevyžádaná pomoc spíš uškodí.

BEZPEČÍ A BOULE NA TĚLE I NA DUŠI

B

Lidský duch se živí tajemstvím a nemůže žít věčně pod poklopem, který by mu zaručil trvalé bezpečí a plně uskutečněné cíle.
PAULO COELHO, FEJETON – TAJEMSTVÍ

Bezpečí a posouvání hranic jsou dvě zásadní podmínky zdravého vývoje jedince. Uvažujeme-li o bezpečí dětí, zjistíme, že hlavní je klid a postoj jejich rodičů. Jak děti rostou a vyvíjejí se, jak stoupají jejich znalosti, sebevědomí a sebedůvěra, tak by se měly rozšiřovat i jejich „bezpečné" hranice. Rodiče v posouvání hranic bezpečí mohou – a měli by být – zkušenými průvodci.

Hloubka, vřelost a trvalost vztahů i vzájemný zájem v rodině jsou podmínkou pocitu bezpečí pro její členy každého věku. Tvoří pocit domova. Boule, omyly a šrámy jsou rovněž nezbytnými zkušenostmi při poznání, co je a není bezpečné. Ukazují, čemu je třeba se učit a proti čemu otužit.

Co jsou „bezpečné" hranice aneb škála vnímání bezpečí a nebezpečí

Pocit bezpečí záleží na naší otužilosti, ale i na objektivní realitě „nebezpečí" v našem prostředí. Pro ilustraci toho, jak vnímáme změny prostředí i jaké jsou naše meze citlivosti vůči nebezpečí, jsem si vybrala škálu citlivosti k pocitu chladu ve sprše. Tento příklad používám proto, že „bezpečí" je pro některé rodiče synonymem „hlavně zůstat v teple". Pojďme na to!

0 • pocit **JE MI FAJN, „NIC NECÍTÍM"**. Chlad nevnímáme, **podnět je podprahový**, ačkoli ve sprše je smíšená horká a chladná voda. Máme-li

obvyklou tělesnou teplotu a teplota vody ve sprše je stejná, pocit chladu nevzniká – rozdíl nevnímáme a na prostředí nemusíme reagovat.

Stoupne-li ale naše tělesná teplota při horečce nebo klesne třeba podchlazením, vnímáme ROZDÍL, přestože se objektivní realita – teplota vody ve sprše – nezměnila. Podprahový, původně nevýznamný podnět můžeme vnímat jako vodu příliš „chladnou“ při horečce nebo příliš „horkou“ při podchlazení.

Vnímání TÉHOŽ prostředí a „bezpečnosti“ i síly podnětu závisí na aktuálním stavu našeho organismu.

1–2 • JDE TO, „ROZDÍL JE MALÝ“. Voda na kůži nám připadá „vlažná“ – a tento pocit nám může být příjemný či nepříjemný podle toho, co očekáváme či potřebujeme. Trvá-li podnět delší dobu, může nám chlad vody i při stejné teplotě být již nepříjemný, ale pohybujeme se stále **v zóně komfortu**.

3–4 • ROZDÍL SE ZVĚTŠUJE, REAGUJEME. Voda začíná být „chladná“. Už záleží na naší ochotě vydržet a na možnostech prostředí. Připustíme-li si teplou, volíme vyhýbavou reakci, NETOLERUJEME ZMĚNU. Můžeme být nuceni (jiná neteče) či rozhodnuti (otužujeme se) vydržet chladnou, EXPONUJEME SE.

V mezích tolerance naše reakce na změnu již záleží na faktorech vnitřních i vnějších. Důležité jsou:

1. **Doba** – S dobou expozice podnětu naše vnímání změny roste, tolerance k ní klesá.
2. **Intenzita** podnětu či rychlost změny prostředí může překvapit, nebo ji čekáme a známe.
3. **Možnost volby** – Máme možnost reagovat na změnu prostředí?
4. **Rozhodnutí** – Jak se rozhodneme reagovat na změnu – vyhneme se jí, či vydržíme?

5–6 • ROZDÍL JE VELKÝ – JAKÝ MÁ VÝZNAM? Voda nám připadá „studená“, což můžeme vyhodnotit jako výhodu po dlouhém parném pochodu ve vedru, nebo překážku – chceme-li umýt nádobí.

Posuzujeme význam podnětu vzhledem k cílům i naší schopnosti tolerovat změnu okolního prostředí.

7–8 • PODNĚT JE SILNÝ, OHROŽUJE. Voda je objektivně „ledová“ – pro otužilce výzva, koupel nevzdá – voda je pro něj krátkodobě ještě v mezích komfortu. Člověk vymrzlý nebo citlivý na chlad již takové podmínky netoleruje, cítí paniku, nemůže-li se sprše „ledovou“ vodou vyhnout. Chlad přesáhl meze tolerance. Fyzickou reakci na chlad – zúžení cév kůže, změny tlaku a dechu a třes pociťují všichni. Neovladatelně jektají zuby, po delší době mohou nastat změny vědomí a kolaps.

Trvá-li podnět déle, bude mít stejné následky i na otužilce, ale otužováním roste pocit komfortu i doba tolerance konkrétního podnětu či změny prostředí. Trénujeme psychickou i fyzickou otužilost.

9–10 • PODNĚT JE ZDRAVÍ ČI ŽIVOTU NEBEZPEČNÝ. Voda „mrazí“, ani otužilec v ní již bez poruchy prokrvení nevydrží. Rozhodne-li se překonat fyzické obtíže nebo nemá volbu, utrpí omrzliny, po delší expozici nastane smrt z chladu. Horolezci utrpí omrzliny prstů na rukou i nohou, pokud jejich touha dosáhnout vrcholu „vymaže“ vnímání pocitů nebo se ovládnou ve jménu svého cíle. Hrdina ve filmu Titanic se obětuje a zůstane v ledové vodě, aby se vor s jeho dívkou nepotopil a ona se zachránila.

Je-li podnět nebezpečný, záleží na naší motivaci k překonání pudu sebezáchovy ve jménu cíle i ideálu.

Na čem všem tedy záleží, jak vyhodnotíme hrozící nebezpečí a zareagujeme na ně?

Kondice. Záleží na věku, pohlaví, zdravotním stavu či únavě jedince ve chvíli, kdy podnět působí.

Kvalita podnětu. Na intenzitě a kvalitě i četnosti výskytu podnětu samotného a na jeho působení v čase záleží. Přitom jen podněty „hmatatelné“ lze objektivně měřit. Podněty a reakce odpozorované, okopírované nebo naučené objektivně vůbec nemusí existovat nebo nejsou ohrožením (strach z myší).

Priority. Naše záliby, zvyklosti, cíle, to, čemu dáme přednost, i zda jednáme v zájmu druhých osob, na nichž nám záleží nebo jichž se bojíme – to vše ovlivní naši reakci na „nebezpečí“ zvnějšku i z nitra našeho organismu. Důležitou roli hrají naše cíle, ideály i rozhodnutí, co obětujeme.

Rozvíjíme se a posuneme hranice „možného“ sobě i dětem nebo zůstaneme v „bezpečí“ pohodlnosti a zvyku?

Naše myšlení, rozhodnutí a zkušenosti mohou ovlivnit to, jak a proč vnímáme situaci jako nebezpečnou. Objektivně nebezpečná být opravdu může i vůbec nemusí. Postoje rodičů a jejich reakce na podněty, kterým čelí dítě, jsou různé. Proberme tedy pojem „bezpečí dítěte“ od počátku.

Bezpečí dítěte od početí do dospělosti

Pocit a reálný stav bezpečí nenarozenému dítěti zajišťuje matka svým chováním v těhotenství. Pro vznik a udržení těhotenství je důležitý zdravotní stav budoucí maminky, kvalita pohlavních buněk obou rodičů a jejich schopnost oplození, ale i prostředí, v němž se budoucí maminka vyskytuje. Nezanedbatelný význam mají její návyky, režim a zatížení i chování ostatních členů rodiny k ní.

BEZPEČÍ V TĚHOTENSTVÍ – ROZUMNÁ A KLIDNÁ BUDOUCÍ MAMINKA

Za ideálních podmínek se žena minimálně půl roku předem začala na těhotenství chystat. Přestala kouřit a pít alkohol, zkontrolovala svůj zdravotní stav a má optimální hmotnost. Nemá ani příliš vysokou ani nízkou hmotnost, aby měla dostatek aktivní hmoty a tukové tkáně, nutné ke správné tvorbě hormonů. Možná začala po poradě s lékaři brát dietní doplňky. Je rozumné začít brát železo a kyselinu listovou, a stravuje-li se například vegansky, i vitamin B12. Měla by vědět o nemocech v příbuzenstvu svém i otcově, mít zázemí i dostatečný finanční příjem, aby byla v duševním klidu.

Těhotenství probíhá dobře, není-li budoucí maminka v jeho průběhu vystresovaná a cítí-li se v bezpečí. Fungující širší rodina a dobré zázemí v partnerském vztahu pomáhají snášet fyzické i psychické změny související s těhotenstvím a porodem dobře. Je-li některá z ideálních podmínek narušena, je důležité, aby matka problémy řešila co nejdřív. Stále totiž platí pořekadlo pediatrů „šťastná matka – šťastné dítě“.

Budoucí maminka, která je i fyzicky znevýhodněna, ale neprožívá svou situaci jako nebezpečí či „neschopnost postarat se“, dítě nijak nemusí

ohrozit. Naopak žena fyzicky zcela zdravá, ale psychicky nevyrovnaná nebo nepřiměřeně reagující na běžné obtíže těhotenství, reakce okolí či plodu, těhotenství prožívá hůř a i porod může mít obtížnější. Dítě nervózní matky bývá neklidné, někdy hůř prospívá a hůř se i přizpůsobuje změnám prostředí, dennímu režimu, kojení i střídání pečovatelů.

Podmínky klidného nitroděložního vývoje a poporodní adaptace dítěte

Klid. Klidná maminka s pravidelným režimem spánku, jídla a denních aktivit a její vstřícné okolí.

Stabilita matky. Duševní i fyzická vyrovnanost budoucí maminky, její odolnost vůči změnám i dobrý zdravotní stav – to vše je důležitý základ. Má-li žena alespoň základní životní podmínky a absolvuje pravidelné preventivní prohlídky během těhotenství, je darem do života svého dítěte.

Opora okolí. Má-li maminka psychickou i hmotnou pomoc od širší rodiny či blízkých přátel, je to velká výhoda. Má-li nablízku stabilního partnera nebo alespoň širší rodinné či přátelské zázemí s možností odreagovat se a vypovídat při starostech, cítí se v bezpečí ona i děťátko v bříšku.

Příprava na porod. Dostatečná, nikoli nadbytečná předporodní příprava a netraumatický porod v bezpečném prostředí jsou v dnešní civilizované době normální. Jsem odpůrcem porodů doma bez dostupné zdravotní péče. Dítě i matka mohou být ohroženi komplikacemi a může jít o minuty.

Kontakt s dítětem. Dostatek fyzických kontaktů matky s dítětem brzy po porodu je důležitý i u nedonošených dětí. Důležité jsou doteky i dostatečná komunikace s dítětem i během těhotenství. I zde ale všeho moc škodí. Osvětlovat si břicho, dávat na ně sluchátka s vážnou hudbou nebo mluvit na nenarozené dítě cizím jazykem ve snaze „zajistit dítěti rychlejší rozvoj“, považuji za přehnané.

Optimální věk maminky – při prvním těhotenství mezi dvaceti až třiceti – zajišťuje většinou dobrý zdravotní stav, plodnost i schopnost rychle se přizpůsobit změnám spojeným s těhotenstvím.

Je mi jasné, že zejména poslední bod může vyvolat ve čtenářkách i čtenářích řadu emocí. I proto uvádím tento bod až poslední a respektuji dnešní trend posunu mateřství za třicátý rok věku ženy.

Plánujete-li početí, proberte vše s nějakou starší ženou, jíž důvěřujete a porodila aspoň dvě děti. A nemusí to být vlastní matka či babička. V některých rodinách se totiž tradují „heroicky překonané obtíže" během těhotenství a porodu tak barvitě, jako vyprávějí staří válečníci o bitvách, které zažili.

Tělo ženy je za normálních okolností plně schopno donosit a porodit dítě. Při porodu se vyplavují hormony štěstí – endorfiny – a oxytocin, který řídí děložní stahy, spolehlivě „vymaže" paměť maminky na to, co se během porodu dělo. Nevěřte tedy vyprávění a raději se těšte a trénujte dýchání a relaxaci během předporodní přípravy – mnohonásobně se to při porodu vyplatí. Jste-li nejistá, vystrašená nebo příliš informovaná o případných komplikacích porodu, může být váš emoční stav později sám příčinou komplikací, které by jinak nenastaly. Strachy a nejistotu řešte a zahojte ještě před početím.

VĚK KOJENECKÝ A BATOLECÍ – BEZPEČÍ OD PORODU DO TŘÍ LET

Kojení bývá bez větších problémů a adaptace maminky i novorozence probíhá bez větších potíží, probíhalo-li těhotenství a porod v klidu. Tam, kde byly nějaké problémy, je v šestinedělí čas na jejich zahojení u obou.

Blízkost a komunikace s maminkou

V šestinedělí se tvoří pevná vazba mezi maminkou a jejím novorozencem. Postoje matky do věku tří let dítěte hodně ovlivňují chování a pocit bezpečí jejího děťátka. To, jak se na dítě dívá, jak se ho dotýká a jak s ním rozpráví, vytváří pocit bezpečí v prvních dnech po narození i v dalších letech.

Náš kulturní zvyk „odkládat" dítě do kočárku brání dítěti vnímat matčinu blízkost a uklidňující zvuk jejího srdce. Dítě se sice pohybuje volněji, ale chybí nejen blízký kontakt s matkou, ale i rozhled po okolí a kontakt se světem z výše očí matky. Poloha vleže v kočárku je proti běžné poloze mláďat primátů – na hrudi matky nebo později na jejích zádech – nefyziologická a relativně „novodobá".

Melodické rozprávění v časných fázích vývoje rozvíjí řeč a „naprogramování" mateřského jazyka. Citová vazba dítěte na „přátelskou skupinu dospělých" dává pocit bezpečí, rozvíjí sebedůvěru a je základem dalších vztahů dětí k dospělým i vrstevníkům.

V tomto věku se dějí bouřlivé změny pohyblivosti, dítě začíná projevovat vlastní osobnost, schopnosti, rychlost reakcí i zájmy a osamostatňuje se. V této době objevuje svět všemi smysly a zvyká si na něj. Rozvíjí se jeho zrak i sluch, mění se zahnutí páteře a v kontaktu s okolím dozrává imunitní systém. Očkování je blahodárné, ale mělo by probíhat podle vývoje dítěte a zdravotního stavu. Dítě, jehož okolí není „sterilní", se imunizuje i běžným kontaktem s lidmi i věcmi v okolí.

Bezpečí zde znamená:
Láska a vřelost. Dítě ví, že je milováno, cítí, že má v rodině své místo, cenu a pozici. Toho docílíme nejlépe tím, že jsme blízko dítěte a reagujeme na ně. Rozlišujme, kdy to jen „zkouší", kdy je unavené a kdy nás opravdu k něčemu potřebuje. Doprovázíme, ukazujeme a vysvětlujeme.
Pohoda a odpočinek. Uklidňujeme, chráníme dítě před přepínáním, vyčerpáním a únavou. Uspáváme písničkou či pohádkou v denně stejném večerním rituálu – a navykáme dítě na samostatné spaní bez rušení ostatními členy rodiny. Maminky, opravdu RUŠÍTE dětský spánek, pokud spí s vámi v posteli, a narušujete partnerské soužití s vaším blízkým.
Kontakty a pomoc. Zpíváme, povídáme, odpovídáme, ptáme se, učíme příkladem i návodem a pomocí. Výrazy tváře a gesta – to vše je důležité. Neumíme-li to, my sami se učíme s dítětem. Nepodceňujme doprovod v nebezpečných situacích a lokalitách jako schody, výšky, hloubky, tmavé prostory, prostory plné ostrých hran či horkých a nebezpečných předmětů.
Stabilita vychovatelů. Jsme „odhadnutelní". Stále stejná reakce vychovatele podle hesla „jeden podnět – jedna reakce" je pro dítě uklidňující. Je to podobné jako výchova malých štěňátek – včetně POCHVALY, prosím.
Volný pohyb a otužování. Umožněte dítěti pohyb v prostoru ve volném oblečení a naboso. Vychovatel je tak nablízku, aby mohl zasáhnout, ale neomezuje. První boule jsou normální a berme je s lehkostí a spíš s klidem. Pofoukáme, pohladíme a už se zase běhá dál. Neuklízejte hračky, ať se dítě postupně učí je překračovat, obcházet a vyhýbat se – trénujete tím správnou chůzi i rovnováhu.
Bezpečné meze. Samozřejmě zaslepíme zásuvky a dveře i okna či balkony zajistíme tak, aby byly pro dítě bezpečné. Pro nácvik plavání či alespoň splývání ve vodě je vhodný čas, protože kojenec i batole mají ještě velký povrch vůči malé hmotnosti, proto si snáz zvykají na pohyb ve vodě – lépe

je nadnáší než děti starší. Jakmile nám začne bezpečně samo chodit, je dítě schopné začít na něčem jezdit – pořiďte tedy koloběžku, skateboard či lyžičky. A mělo by se učit reagovat na různě vystupňované varování. Tam, kde vychovatel neustále pokřikuje stejnou intenzitou i tónem hlasu, dítě přestává vnímat. Se vzrůstajícím nebezpečím zvyšujte výšku i intenzitu hlasu – od dobráckého brumlání po jekot sirény. „Sirénu“ rezervujme pro OPRAVDU nebezpečné situace.
Osamostatňování. Ochutnávání jídla různé konzistence, chuti a teploty nabízejme při společném stolování. Ukazujme, jak se jídlo nabírá, fouká, ochutnává, polyká a komentuje. Předvádíme, na vysvětlování je brzy. Učíme nemlsat místo jídla, neošklíbat se, poprosit, poděkovat, přivítat a rozloučit se. To vše jsou bezpečné podmínky pro seznamování s okolím a jeho jinými pravidly a normami.

Starší batolátka učíme sledovat vyprazdňování a hlásit, co se vyprázdnilo. Pomáháme s oblékáním asi od dvou let. V té době většina dětí zvládne jednoduché úkony, ale ještě se nedaří zapínání a zavazování – raději pořiďte oblečení a obutí na suché zipy a buďte trpěliví – než abyste vše za dítě dělali.

Už dvouleté děti umějí věci přemístit z místa na místo, opláchnout, urovnat nebo opatrně složit či srovnat nádobí. V této době navíc tyto činnosti vnímají jako hru a rády napodobují dospělé. Chvalte a semínko radosti ze smysluplné činnosti zasadíte na celý život.

BEZPEČÍ VE VĚKU PŘEDŠKOLNÍM A MLADŠÍM ŠKOLNÍM – ČTYŘI AŽ DESET LET

Toto období přináší první delší kontakty s jinou skupinou než je rodina a první pobyt mimo domov. Je-li dítě milováno a má jistotu pevné vazby na vychovatele, většinou tyto nové kontakty velmi vítá. Příchod dítěte do nového kolektivu vrstevníků ale prověří zdravotní stav a zatíží dětskou psychiku i organismus. Je důležité s tím počítat a dobře na to sebe i děti připravit.

Zdravotní omezení, chování v krizi, ochrana zdraví

Je-li dítě od narození v pravidelné péči pediatra, je rodičům dobře známý jeho zdravotní stav. Má-li nějaká omezení – ať už jde o potravní alergie,

vrozené vývojové vady nebo poruchy učení – jsou už rodiče i dítě na tato omezení zvyklí.

Do věku deseti let se většinou projeví všechny vrozené vady či metabolické choroby a dítě je proočkováno proti základním přenosným chorobám. Někdy tyto choroby ve věku předškolním a školním prodělává a může být častěji nemocné.

Bezpečí je vychovat dítě tak, aby znalo svá omezení a umělo se starat o své zdraví. Astma, cukrovka prvního typu nebo srdeční vady – to vše vyžaduje zvládat situace, kdy se zdravotní problém projeví.

Někteří rodiče, ve snaze dítě ochránit před zhoršením zdravotního stavu, je nepouštějí z dohledu, neustále ho kontrolují a omezují ve hře s vrstevníky. Tím ale brání tomu, aby se naučilo sledovat projevy únavy či vyčerpání a reagovat na ně správně. Již čtyřleté děti jsou schopny zaznamenat poruchu dechu nebo pokles krevního cukru a jednat užitečným způsobem. Vyžaduje to však, aby věděly, jak postupovat, a měly praktické zkušenosti se svým stavem.

V této souvislosti vzpomínám na přítelkyni, jíž se narodila druhá dcera se závažnou srdeční vadou. Miminko hned po narození absolvovalo několik život zachraňujících zákroků, aby přežilo. Matka s dceruškou strávila několik týdnů na kardiochirurgii, kde ji láskyplně ošetřovala i kojila a pomáhala jí zvládnout obtížnou situaci. Po návratu domů s dcerou mi řekla, že hodně přemýšlela, jak bude dceru vychovávat. Na kardiochirurgii jí totiž sdělili nedobrou prognózu – dcera dospělosti zřejmě nedožije.

Moudrá kamarádka nezpanikařila a holčičku nechala hrát si s ostatními dětmi, jen ji upozornila, že si musí sednout na bobek a vydýchat se, bude-li mít nedostatek dechu nebo jí zmodrají nehty na rukou. Rozhodla se dovolovat vše, co dcera zvládne, aby jí připravila krásné dětství. Rehabilitovala s ní, učila ji dechová cvičení i uvolnění hrudníku. Už jako předškolačku ji naučila brát léky na posílení srdce a dala ji do školky se sdělením „pokud dcera zmodrá, nechte ji chvíli odpočinout, nepanikařte, je to normální“. Se stejným doporučením ji posílala na předškolní i školní akce a tábory.

Obdivovala jsem její odvahu. Dceři je nyní 22 let, hraje na flétnu, věnuje se horolezectví – a je překvapením pro kardiology. Ti považují její stav za neuvěřitelný zázrak.

Další zásadou bezpečnosti je znalost zásad první pomoci. Stačí velmi jednoduché věku dítěte odpovídající znalosti – zastavit krvácení, uvolnit dýchací cesty, přikrýt postiženého a přivolat pomoc.

Zdůrazněte, že se nebudete zlobit, pokud se o případném problému rychle dozvíte. Ovládněte se a nezlobte se, omezíte dětský strach ze selhání. Pochvalte dítě, které se vám svěří či přizná. Hmotné škody lze oželet, ale dětská důvěra v lásku, oporu a pochopení rodičů je pro ně v krizi nejbezpečnější.

Vzpomínám na smutný případ, o kterém vyprávěla jedna pacientka jako o traumatu z dětství. Měla na starost mladšího brášku, ten při hře proběhl skleněnými dveřmi od pokoje a pořezal se. Chtěla situaci vyřešit sama, aby nedostala vyhubováno, že bratra neuhlídala. Vzala tedy brášku do náruče a nesla ho na pohotovost v domě o několik pater níž. Když s ním doběhla, nebylo mu pomoci – vykrvácel. Vědět, že má hlavně zastavit bratrovo krvácení a přivolat křikem pomoc, zachránila by ho.

Bezpečí při hře venku

Naučme děti používat ochranné pomůcky při hře a sportu a na příkladech ukažme, co se může stát těm, kdo chrániče či helmu nenosí. Reflexní prvky zaručí, že děti budou dobře viditelné za šera.

Při nové činnosti buďte nablízku a zpovzdálí sledujte, jak je dítě pozorné a opatrné, případně přispěchejte na pomoc. Ať je to jízda na kole, na bruslích i na lyžích, pobyt v hluboké vodě a plavání – v určitém momentu musí nastat chvíle, kdy se vychovatel vzdálí. To vyžaduje důvěřovat dítěti, že na sebe dá pozor. Vyhraďme dětem bezpečný „hrací prostor“ – s výhodou ohrazené hřiště nebo park – a určeme čas, kdy se chodí „hlásit“, že jsou pořádku, případně se přijdou napít nebo najíst.

Zná-li předškolák hodiny nebo má mobilní telefon s budíkem, lze mu určit přesný čas návratu. Jinak v určený čas rodič musí dítě přivolat nebo pro ně dojít. Je-li vychovatel úzkostný, dítě se nenaučí obezřetnosti ani zodpovědnému chování už od dětství. Stále spoléhá na to, že pozor dává rodič.

Předškoláci i mladší školáci už musí znát základní dopravní předpisy a bezpečné způsoby pohybu na silnici, u vody a ve výškách při lezení na vyšší místa nebo stromy. Nelze být stále s nimi, naučte je to.

Znalost osobních údajů a obezřetnost vůči dospělým i vrstevníkům
Dítě ve věku čtyři až pět let už musí vědět, jak se jmenuje, případně svou adresu. Je to důležité pro případ, že se ztratí při vycházkách s rodiči nebo se školkou či školou. Musí vědět, že nemá propadat panice a nejraději zůstat tam, kde se naposledy se zbytkem skupiny vidělo, případně dojít, kam trefí – na poštu, do obchodu, zdravotního střediska či domů – a dát o sobě dospělým vědět. I tuto situaci je dobré s dítětem procvičit.

Děti různého věku se ve větší skupině snáz osamostatní. Skupina si vytvoří svou hierarchii podle věku a zkušeností, děti se učí spolupracovat, dávají na sebe také vzájemně pozor. Skupina dětí není tolik ohrožena dospělými s agresivními či pedofilními sklony jako dítě samotné. Dobré sousedské vztahy rodičů a kamarádství vrstevníků v okolí jsou tedy pomocí pro bezpečí dětí venku.

Už předškolák má umět odmítnout riskantní plány vrstevníků, případně o nich povědět rodičům. Výraz „žalovat" vyhrazujme pro sdělování banalit, pomluv a dětských rozmíšek. Věci malicherné učme děti zvládat mávnutím ruky a sdělovat rodičům jen závažné nebo významné zprávy.

Učme děti pozornosti a obezřetnosti vůči cizím lidem. Kromě toho, že dospělým musí umět vyjádřit úctu, pozdravit a poděkovat, už předškolní dítě musí být opatrné a dodržovat pravidla:

- Nesmí si od cizích lidí bez vědomí rodičů nic brát.
- Nesmí sdělovat detaily o sobě, svém bydlišti nebo programu cizím lidem bez vědomí rodičů.
- Nesmí odcházet s cizími lidmi ani se staršími dětmi mimo dohled nebo nastupovat do auta.
- Musí se umět a být ochotno přiměřeně se bránit a/nebo přivolat pomoc.

V případě, že by dítě cizí člověk chtěl odvést násilím, musí už předškolák umět přivolat pomoc ostatních dospělých. Hlasitý křik, útěk do nejbližšího obchodu, přivolání policisty – to vše může v krizové situaci zachránit dítěti zdraví i život. Hry „na únos“ a procvičování přiměřené sebeobrany zlepší šance na to, že se dítě případné agresi nebo nebezpečí bude umět v rámci svých možností bránit.

Pravidla a program rodiny, soukromí

Pokud to situace rodiny umožňuje, měl by mít předškolák vlastní lůžko a svůj kout, kde si může uschovat to, co považuje za své soukromí. Právo na soukromí je zejména v tomto věku podstatné pro rozvoj důvěry a sebedůvěry i zachování sebeúcty dítěte.

Program rodiny a vědomí povinností i jejich pořadí důležitosti (priority) by měli znát už předškoláci. Umožňuje to dětem zorganizovat si čas v rámci programu školy i rodiny a zažít pocit svobody i zodpovědnosti, které se v tomto věku trénují. Důslednost, ale i trpělivost vychovatelů a časté ocenění a pochvala za projevenou snahu i za dokončení úkolu dávají dětem pocit smysluplné snahy.

Dítě by mělo mít i **prostor a podporu pro své názory**, zvěme je k „rodinné poradě“. Předškolák pak cítí bezpečí vyjádřit svůj názor třeba na program víkendu či prázdnin a vyjednávat s dospělými.

Děti se mohou ptát na vše, co jim není jasné či na co jsou zvědavé. Ne na všechny otázky musí ale vychovatelé detailně odpovědět. Tak se dítě učí, že právo se zeptat není automaticky právem vše se do detailů dozvědět. Může-li i dítě odpovědět „až si odpověď rozmyslí“, bude v budoucnu lépe odolávat manipulaci a nátlaku vrstevníků i dospělých.

Mají-li předškoláci trpělivé, vřelé a důsledné vychovatele, je jejich pocitové i skutečné bezpečí větší. Jednají a cítí se lépe, než když se dospělých bojí a podléhají nátlaku vrstevníků či jiných dospělých.

Podmínky bezpečí v tomto věku

Vřelost, pohoda, kontakty, stabilita vychovatelů a hranice. Prvních pět podmínek bezpečí z předchozího období stále zůstává důležitým základem.

Výchova ke zdraví. Znát vlastní zdravotní stav a výchova k uchování zdraví a života jsou nezbytné zvlášť tam, kde má dítě zdravotní potíže. Nacvičme užití léků, schopnost zhodnotit situaci a odpočinout si. Kontrolujme, že dítě nosí ochranné prostředky při sportu, zná první pomoc a chová se odpovědně v krizových situacích.
Opatrnost je znalost nebezpečí v okolí a schopnost obrany proti němu. Cvičme opatrnost dětí vůči neznámým lidem, sebeobranu, pohyb na silnici, ve vodě i ve skupině ostatních dětí.
Výchova k nezávislosti v rámci domluvených podmínek vede k samostatnosti dětí. Určeme místo pro hru a čas návratu. Znalost důležitých údajů jako je jméno, bydliště a telefon rodičů dá dítěti možnost chovat se klidně a rozumně, pokud se nám ztratí.
Možnost svěřit se a ptát. Vytvořte bezpečné prostředí pro sdělení závažných okolností, svěření chyb a omylů i starostí a radostí. Pochvalte za upřímnost a dejte návod „pro příště". Znalost programu rodiny dá dětem možnost vyjednávat, být slyšen a respektován. Právo ptát se a dostat přiměřenou odpověď, případně odpovídat po rozmyšlení, jsou pro dětský vývoj důležitá práva.
Soukromí umožní vlastní prostor dítěte – lůžko a koutek – a respekt okolí.

„NEBEZPEČNÝ" VĚK, DOSPÍVÁNÍ – VĚK JEDENÁCT AŽ OSMNÁCT LET

Toto období je velmi náročné pro děti i jejich rodiče. Období puberty dětí se často kryje s věkem hormonálních změn rodičů, případně s rozpadem rodin vinou rozvodů. Tam, kde rodiče „udrželi rodinu v zájmu dětí", někdy už dál necítí nutnost v rodině setrvat, protože děti již nevyžadují tolik každodenní péče. Možná i proto se skoro polovina manželství rozpadá v průměru po třinácti letech.

Rozpad rodinného prostředí v tomto věku dětí může velmi narušit jejich schopnost bojovat za nezávislost, jejich pocit bezpečí, důvěry i sebedůvěry. Někdy se dospívající snaží přizpůsobit a osamělého rodiče „potěšit", jindy naopak „natruc" provokuje a rebeluje proti rodinným normám. Minimálně na čas však děti ztratí důvěru ve smysl intimních vztahů a někdy i pocit bezpečí.

Hormonální změny a sociální nezralost

Dospívající v tomto vývojovém období nabývají postupně podobu dospělých. Dozrávají hormonálně, rostou a mění se jim postava v rámci zděděných vloh i podle podmínek, v nichž vyrůstají. Dospívající jsou již fyzicky schopni počít potomstvo, nejsou však ještě osobnostně ani sociálně vyzrálí tak, aby mohli svou pohlavní vyspělost využívat. Bezpečí proto znamená dostatečně dospívající poučit o fyzických projevech změn, o hygieně a sexuální zdrženlivosti. Minimem je poučení o odpovídající ochraně před sexuálně přenosnými chorobami jako je virová žloutenka typu B a C, virus HIV, syfilis, kapavka, chlamydie a další. Důležitá je i ochrana dospívajících dívek před otěhotněním a ochrana chlapců před oplodněním sexuální partnerky.

Dospívání klade velké nároky na rostoucí organismus, proto dospívající musí dodržovat režim spánku a bdění, pravidelně se stravovat a sportovat i odpočívat. Prevenci závislostí na alkoholu, kouření a dalších drogách hodně pomáhají postojové vzory rodičů. Upozorňovat na riziko nechtěné intoxikace drogou při diskotékách nebo společných akcích mládeže je také velmi důležitou prevencí. Vysvětlit vliv různých látek na organismus dospívajících a varovat před důsledky závislostí na drogách opět nestačí, ukazujme na reálných příkladech ze života, jak drogy působí a jak se jim vyhýbat.

Občanský průkaz – první práva i povinnosti občana

Od patnácti let širší společnost postupně přiznává dospívajícím práva dospělých a také se snižuje odpovědnost rodičů za jejich ochranu. Stejnou měrou se ale zvyšuje očekávaná odpovědnost dospívajících za vlastní činy před zákonem. Měli by tedy být v tomto období již dostatečně vyzrálí a samostatní, aby tato práva mohli využít a nenarazili. Rodina už je v tomto období jen hmotnou a psychologickou oporou.

Spoříte-li dítěti, učte je hospodařit s penězi a kapesným i „dávat si něco stranou“ – ať už na dárky nebo do budoucna. Vhodné je i dohodnout se, jak se rodiče budou podílet na splnění nákladnějších snů svých dětí. Už šestnáctiletí by si měli zkusit vydělat brigádou a podílet se třeba na zaplacení své zahraniční cesty, pořízení dražšího vybavení, oblečení nebo zájmů. Zvyšuje se tak jejich sebedůvěra, sebeúcta i uvážlivost při utrácení kapesného či osobně vydělaných peněz.

Volba zaměření a osamostatňování se

Mladí tohoto věku si již také jsou většinou vědomi svého zaměření a snů do budoucnosti – volí si svou profesi. Rodina by jim v tom měla být oporou a rodičovská očekávání a prestiž by měly ustoupit přáním dospívajícího. Rodič už funguje spíš jen jako rádce a finanční zajištění možností studia nebo inspirace ve volbě povolání. Může také poněkud upravit sny a romantické představy dospívajících upozorněním na realitu všedního dne.

Placení složenek, bydlení, oblečení i jídla – to vše už mohou rodiče s dospívajícími probírat, aby získali představu o nákladech. Pobyt na internátu vyžaduje schopnost starat se o sebe plně i ve věcech, které dosud zajišťovali rodiče – vaření, praní. Dospívající tak trénují disciplínu, sebekontrolu i odolnost proti negativním vlivům vrstevníků. Během studijního pobytu v zahraničí lze kromě nezávislosti na rodině trénovat schopnost obstát v jiné kultuře i společnosti a procvičit cizí jazyky.

Vědomí zázemí a možnosti vrátit se domů zůstává základní potřebou života a osamostatňování se.

Doba lásek i bojů i ohrožení zdraví

Dospívání je dobou prvních lásek i zklamání. Vztahy k vrstevníkům a jejich názory jsou důležitější než názory autorit. Pocit atraktivity, oblíbenosti a úspěchu mezi vrstevníky je určující pro sebevědomí, sebedůvěru i sebeúctu dospívajících.

I proto je puberta i dobou impulzivních či demonstračních sebevražedných pokusů při pocitu selhání nebo při nezájmu vysněného partnera. Rodina musí myslet na toto riziko včas, stejně jako na možnost výskytu poruch příjmu potravy, projev do té doby nevýznamných vrozených vad nebo sociálního násilí ze strany sportovních trenérů. Nejsou, bohužel, řídké projevy šikany dívek kvůli „nabrání nadbytečné hmotnosti“, či vyřazování chlapců z týmu z důvodu rychlého růstu a s tím spojeného, většinou přechodného, poklesu koordinace či výkonnosti. V dospívání hrozí i vznik srdeční vady po přechozené infekci, únavový syndrom jako důsledek chronického vyčerpání ze sportu nebo poruchy držení těla při jednostranném zatížení v období růstu.

Hrozí i šikana ve škole a na sociálních sítích. Rodiče, všímejte si toho, co probíhá. Jen tak můžete své dospívající podpořit, případně jim pomoci z pozice zkušených dospělých tyto situace řešit.

Mladý člověk v tomto věku i pod vlivem vrstevníků či sociálních skupin na internetu „zkouší" proniknout do různých filozofií, hledá své hodnoty, priority a víru. Laskavé rodinné prostředí by mu toto hledání mělo tolerovat i usnadnit a podpořit budování vlastních názorů a postojů.

Podmínky bezpečí ve věku dospívání

Informovanost. Znalost vlastního těla a jeho reakce na hormonální vyzrávání nebo sportovní zatížení je prevencí potíží v tomto věku. Vyšetření nebo zátěžové testy před intenzivní sportovní kariérou a doléčování i banálních onemocnění jsou nutné podmínky bezpečí a zdraví.

Zdrženlivost. Sexuální zdrženlivost či dodržování pravidel sexuální hygieny a antikoncepce, případně očkování proti sexuálně přenosným virózám (žloutenka typu B, papillomavirus), prevenci drogové závislosti, kouření a alkoholismus je třeba s dospívajícími probírat. Důležitý je i včasný záchyt poruch příjmu potravy, sebevražedného jednání, sebepoškozování a šikany ve škole i v zájmových kroužcích.

Dostatečné stravování. Dospívající ve fázi růstu potřebuje přibližně o čtvrtinu víc kalorií a živin než dospělý stejného pohlaví, také pravidelný režim aktivit a odpočinku a dostatečný spánek.

Znalost zákona. Seznamte sebe i své dítě s ústavou, zákonem o rodině a volebním zákonem i s právy a povinnostmi dospělých. Vysvětlete, co je trestní odpovědnost a další zákonné normy.

Bezpodmínečné přijetí. Vřelý rodič může svým zmateným dospívajícím leccos usnadnit oporou a poskytnutím bezpečí pro svěření starostí, trápení i úspěchů. Domov je místo, kde nechybí pomoc a podpora rodičů při rozchodech a konfliktech s vrstevníky, s prvními láskami, i s ostatními členy rodiny. Místo, kde dítě najde soukromí i odpuštění a bezpodmínečné přijetí i tehdy, kdy „chybuje". V případě, že se rozvádíte, snažte se o klidný rozchod a umožněte dětem každého věku kontakty s oběma rozvedenými partnery i s jejich širšími rodinami. I při rozvodu zůstáváte rodiči a vzorem.

Nové autority, vzory, schopnosti. Připravujte dospívající na samostatný život – seznamte je s životními náklady, naučte je hospodařit, vařit,

spořit, ale i nezávisle uvažovat a diskutovat. Umožněte jim, ať přijmou nové autority a vzory, podpořte nezávislost mladých na víře či filozofickém nebo politickém názoru rodiny. Podstatou dospění je názorová svoboda i bezpečí při konfliktu a vyjednávání. Puberta vašich dětí je i dobou vašeho zmoudření – dospívají a zmoudří děti i jejich rodiče.

Shrnutí

Pocit bezpečí má řadu podmínek. Nestačí jen kontrolovat nebo vyptávat se, rodič musí být vzorem bezpečného chování. Bezpečí dítěte nejsou jen „hmotné podmínky", „jasné hranice" nebo „rodičovská ochrana", ale také dětská schopnost s nebezpečím počítat a chránit bezpečí své i ostatních. K tomu všemu je třeba cvičit s dětmi odvahu i důslednost, ale také naslouchat dítěti a jeho názorům, otázkám, starostem i radostem.

Boule na duši se hojí déle a pomaleji než ty pofoukané bolístky na těle našich milovaných. Připravte své děti na bezpečné způsoby života v „nebezpečném" proměnlivém světě, nechraňte je ale úzkostně před zkušenostmi, kterými stejně jednou budou muset projít. Učte je poradit si nebo se s někým poradit. A pusťte své děti jednou do světa s odvahou moudrého vychovatele i s důvěrou ve schopnosti svých mladých.

- Rodina, domov i vědomí trvalosti a vřelosti vztahů jsou základní podmínky bezpečí dětí i dospělých.
- Znát vlastní zdravotní omezení, schopnost otužovat se a vyvíjet, ale také chránit život a zdraví, je základem bezpečného osamostatňování vašich dětí i jejich bezpečného zkoumání světa.
- Výchova k odpovědnosti, ale též právo na chybování v bezpečném prostředí, pomáhají dětem udržet si sebedůvěru a naučit se prevenci i nápravě omylů s oporou a pomocí dospělých.
- Právo na soukromí, ale též sdílení radostí i strastí vede ke sbírání zkušeností, umožňuje bezpečný i svobodný vývoj dětské osobnosti.
- Rodiče jsou ve všech fázích vývoje dítěte důležitými postojovými vzory, ale spolu s dítětem se rovněž vyvíjejí a dozvídají se mnohé sami o sobě – vyhraňují se, léčí, učí i mění.

CITOVÁ VÝCHOVA, SEBECIT A SOUCIT SE SEBOU SAMÝM

C

Zármutek není zlý. Zlé je jenom zoufalství.
OTTO FRANTIŠEK BABLER

Rčení v záhlaví je upozorněním na to, jak nám silné pocity někdy brání najít rozumné řešení. Je přitom vlastně jedno, zda jde o pocity záporné, či nadnesené kladné pocity. Pocity jsou užitečnou výbavou našeho druhu a dávají do pohybu řadu našich fyziologických reakcí. Řídí vylučování hormonů, mění naše vnímání a mohou nás i izolovat od reality. Přesto je lze ovlivnit. Naše myšlení, význam, který situaci přikládáme, záměry a očekávání – to vše totiž dává pocity do pohybu nebo je brzdí – dává či bere jim sílu i směr.

Myšlení a rozumové uvažování i učení jsou na rozdíl od pocitů „moderní" výbavou člověka, umožňují uvědomovat si a přehodnocovat. Jsou silou, která pocity může a má ovládat, měnit a řídit. Je na nás, zda necháme přerůst přirozený smutek v zoufalství a radost v extázi. Hlídat své pocity se učíme celý život.

Citová výchova je výchova k tomu, aby děti rozuměly pocitům, uměly o nich hovořit a pracovat s nimi.

Jak rozumět pocitům a jak si povídat o pocitech

Do chvíle, než se sami na sebe podíváme jaksi „zvenčí" a zamyslíme se nad tím, co cítíme nebo co děláme, chováme se „podvědomě", pudově – instinktivně. Máme-li nepříjemný pocit nebo myšlenku, naše tělo se instinktivně chová tak, aby bylo schopné se zátěží se vyrovnat útěkem nebo bojem. Do příjemného pocitu se zase ponoříme, užíváme si ho

a nechceme, aby přestal, může na něm vznikat závislost. Myšlení je v obou případech prožívání po různě dlouhou dobu „odsunuto na vedlejší kolej“.

Dítě se od narození učí od ostatních vyjadřovat své pocity tak, aby mu okolí rozumělo, učí se i chápat ostatní. Vyjadřuje se zpočátku beze slov – gesty, výrazy obličeje, držením těla, křikem či rychlostí pohybu. Tento takzvaný mimoslovní způsob komunikace s okolím představuje i v dalším období tři čtvrtiny všech našich sdělení. Vyjadřuje dětskou a později i dospělou osobnost, postoj k okolí a sílu i kvalitu pocitů. To, jak „jsme pro dítě čitelní“ my, dospělí, dokážeme ovlivnit jen tehdy, jsme-li si svých pocitů a vlastních i cizích vnějších mimoslovních projevů a jejich významu sami vědomi. Tyto projevy mohou totiž význam slov podtrhnout, změnit i úplně „vymazat“. Slovy přispíváme ke stu procent našeho sdělení pouhou čtvrtinou.

Svými mimoslovními a citovými projevy dítě nejdřív „ovládá“ své blízké a vnímá také, jak se k němu vychovatelé chovají. Z reakcí okolí se od narození učí milovat, uvědomovat si a ovládat i sebe sama.

BOJOVAT S INSTINKTY A POCITY NEBO MĚNIT VÝZNAMY VE SVÉ HLAVĚ?

„Hlavně klid! Jsi v pohodě?“ Inspirováni ostatními a jejich nabádáním nebo otázkami se učíme od dětství své pocity rozpoznat a pracovat s nimi. „Nežádoucí“ pocity většinou potlačujeme a učíme tomu i své děti. To je ale cesta násilná – „boj“ se sebou samými. Daleko prospěšnější je zamýšlet se nad tím, PROČ v nás nebo v našich potomcích nepříjemné pocity vznikají a JAK změnit myšlenky, které v nás tyto pocity vzbuzují. Říká se tomu „být pánem své mysli“ nebo „zachovat klid a rozumět si“.

V praxi jde o to vědět, co říkáme, myslíme si, cítíme a děláme – a vybrat si, co si budeme myslet, cítit, dělat a říkat. Tomu všemu se říká osobní rozvoj a citová výchova, sebepoznání a sebeřízení. K tomu všemu vychováváme své potomky, kteří nás sledují a napodobují – jsme jim postojovými vzory.

Lidé vychovaní v respektu a úctě k vlastním pocitům se většinou „mají rádi“ a trošku si nadržují. Ti, kdo zažili přísnou chladnou výchovu, se zas většinou chovají k sobě i okolí chladně, kriticky a přísně.

JAK INSPIROVAT SEBE I DĚTI K CITOVÉMU ROZVOJI

Schopnost orientovat se ve vlastních i cizích pocitech je vrozenou kvalitou osobnosti. Jde o soubor schopností a projevů jedince ve vztahu k sobě – a k pocitům vlastním i pocitům ostatních. Spíš akademicky a pro potřeby psychologické diagnostiky ji označujeme za inteligenci emoční, sociální a intrapersonální. V mizivém počtu případů se můžeme u dětí setkat s takzvanou antisociální poruchou osobnosti, zvanou anetická psychopatie (ASPD – antisocial personality disorder). Jde o vrozenou poruchu pocitového prožívání, nedostatek schopnosti vnímat vlastní i cizí pocity a orientovat se v nich. Porucha se projevuje už v batolecím věku a profesionálové ji mohou bezpečně diagnostikovat, myslí-li se na ni. Může se vyskytovat samostatně nebo v souvislosti s jinými duševními poruchami a je nutné ji včas ověřit psychologickými testy. Je bohužel neléčitelná a výchovou v rodině ji lze jen omezeně ovlivnit – laici ani ambulantní léčba pomoci nemohou. Dále se budu zabývat citovou výchovou tam, kde se nejedná o tuto poruchu a dítě i rodič jsou schopni i ochotni se v pocitech orientovat.

Vyjadřovat a uvědomovat si vlastní pocity je i pro duševně zdravé děti a dospělé těžké a někdy i „nebezpečné“. Pocity nás mohou ochromit, zahltit nebo ovládnout – pocit, který se „rozjel“, se někdy těžko krotí. I zde je prevence nejlepší léčbou. Učíme své potomky slovy, mimoslovními projevy i činy, co to znamená „mám tě rád“ případně „zlobím se“ nebo „trpím“. Ukazujeme jim, jak silné či významné pocity jsou a jak dlouho trvají. Učíme své děti, jak a proč se mají mít rády a jak a proč se mají zajímat o druhé i o okolní svět. Ukazujeme a vysvětlujeme, co vede k lidskému utrpení, i jak zacházet třeba se zoufalstvím, bezmocí či se zlostí vlastní i cizí. Děláme to takto:

Zajímáme se o sebe, rodinné příslušníky i o další lidi. Také dovolíme, aby se děti zajímaly o nás i ostatní a podněcujeme je k tomu, učíme je, jak na to, a reagujeme na děti, mluvíme s nimi.

Řešíme s nimi i před nimi své konflikty a vedeme osobní i výchovné rozhovory. Odpovídáme na otázky a otázky klademe dětem i sobě, občas se mýlíme a přehodnocujeme.
Sdílíme a respektujeme pocity a soukromí a učíme tomu děti.
Ukazujeme a vysvětlujeme své postoje a jednání, žádáme, aby děti vysvětlily postoje svoje.
Hodnotíme, dáváme dárky a pochvaly i „zpětnou vazbu" či tresty za jednání dětí i „jen tak".
Vyvíjíme se spolu s dětmi a sdílíme svůj citový vývoj a osobností změny – vidí a slyší nás.

Oblasti citlivého i citového vztahu k sobě samotným

„Mít se rád, vážit si sebe sama, nenávidět se, vyčítat si, obviňovat se". To vše z hovorů se sebou i ostatními známe. A to vše je vztah k vlastní osobě. Tak, jak se chováme k sobě, tak dovolíme, aby se k nám chovali druzí, a tak se chováme i my k nim – k dětem i k ostatním dospělým. Děti učíme něčemu vědomě, ale také – bohudík či bohužel – děti samy vnímají, chápou, učí se i kopírují naše postoje a vztahy „po svém" – podle své osobnosti, schopností, zkušeností a znalostí. Děti jsou naše „zrcadla".

Vysvětlení pojmů – aneb jak projevujeme citový i rozumový vztah k sobě
Sebecit. Jde o schopnost vnímat vlastní pocity a smyslové vjemy. Jde o sbírání informací „o stavu vlastního organismu ve vztahu k okolí" – pomyslná technická sebekontrola. Patří sem i vnímání vlastní fyzické a psychické bolesti a soucit se sebou a se svými pocity.
Sebemotivace. Je udržování se v „obrátkách", ochota k otužování se na všech úrovních, schopnost vydržet, pokračovat, nevzdat se nebo naopak „zastavit se a přestat", přehodnotit.
Volba a odpovědnost. Jsme odpovědni za to, zda jsme klidní, rozčilení, smutní nebo rozjaření. Měli bychom si rozumět a „vědět, co se děje a co se sebou". Rozhodujeme se, jaké pocity v dané situaci BUDEME mít a zda i na jak dlouho „podlehneme pocitům ze situace".
Rozvoj a sebeovládání. To je způsob, jak v kritické nebo zásadní situaci dokážeme odolat instinktům a pocitům a orientovat se na své cíle a plány. Jak řídíme své myšlenky a postoje.

Sebereflexe a reflexe. Je to schopnost přemýšlet o sobě a svých projevech, pocitech i touhách – jde o zpětnou vazbu, kontrolu. Jsme povinni vědět, JAK se cítíme a PROČ co prožíváme. Stejně přemýšlíme i o druhých a učíme přemýšlet i děti. Učme je nesoudit a neodsuzovat, ale všímat si začátku, průběhu i důsledků různých pocitů a vlastních projevů.
Sebepřijetí. Jde o schopnost bezpodmínečně přijímat sebe sama a rozvíjet se tak, abychom některé pocity zažívali častěji a jiné méně často. Přijímat se takoví, jací jsme, necítit vinu nebo nebojovat se sebou. Můžeme pak lépe ovlivňovat svůj vlastní pocitový život a osobní rozvoj a naučit tomu i děti.

Dnes je pro sebepřijetí používán populární termín „pozitivní myšlení". Slyšíme doporučení, že je důležité „mít se rád", „chápat sebe sama", „být svůj vlastní kamarád nebo přítel". Tak, jak „jsme naučeni" chápat sebe sama, tak přistupujeme i ke svému okolí – a chováme se i ke svým dětem.

Mým oblíbeným škálováním, které už znáte jako sledování vývoje nějaké situace, se můžeme podívat na schopnost rodičů vnímat pocity a city dětí i ovlivňovat své „dospělé" pocity vnitřním rozhovorem.

TYPY VZTAHŮ K POCITŮM DĚTÍ

Ve škále postupně stoupá zájem o dítě a jeho pocity. Stoupá i snaha dítě ochraňovat a pomoci mu úspěšně řešit pocity, s nimiž se potýká. V závěru každého „bodu" krátce komentuji, jak se takové jednání projevuje i ve vztahu vůči našim vlastním pocitům a k sobě samým – ve vnitřním rozhovoru.

0 • ZANEDBÁVÁNÍ – IGNOROVÁNÍ DÍTĚTE A JEHO POCITŮ. To je mizivá reakce vychovatele na dětské pocity a potřeby, kdy rodič buď nemá o dítě zájem, nebo si nevšímá pocitů, které dítě sděluje. Jindy podceňuje nebezpečí, které dítěti hrozí, má mylný pocit „co zvládnu, zvládne i dítě" nebo „a co má být?". Podobně se k dětem chovají lidé chladní, nároční, tvrdí či manipulátoři z pozice „diktátora".

Je-li zájem vychovatele „na nule", musí dítě zvládnout své příjemné i nepříjemné pocity samo. Řídí se svými nápady a zkušenostmi nebo nápodobou ostatních. Je-li pochváleno nebo má-li štěstí, vzrůstá jeho radost, ale může se ocitat v nebezpečných situacích, které podcení – jako jeho rodiče. Příkladem je naivita při skoku do neznámé hloubky nebo

kontakt s cizími lidmi. Dítě může pro „vlastní klid a bezpečí“ též popírat své pocity, odsuzovat se za ně a trestat. Příklad je potlačování hladu či únavy ze strachu z trestu nebo posměchu. Dítě napodobuje postoj vychovatelů k sobě samotnému – nezájem.

Při potlačování a znevažování vlastních pocitů vedeme často vnitřní rozhovory doprovázené urážkami sebe sama tak, jak jsme to slýchali v dětství. „No, to je toho! Proč jsi takový slaboch /hlupák/chudák/zvědavec/ pitomec? Sklapni! Nejanči!“

1–2 • PŘÍSTUP TEORETIZUJÍCÍ A NABÁDAJÍCÍ. Dává-li vychovatel dítěti pouze nezáživné návody a zákazy, pak dítě nerozumí obavám rodiče a nedozví se, jak odvrátit reálné ohrožení a návod nechápe. Sem patří „dobré rady“ a zákazy rodičů typu: „Nelez na strom, spadneš!“ Místo praktické ukázky bezpečného lezení na stromy. „Choď na zelenou po přechodu“– Chybí nácvik, jak se rozhlédnout, kdy nepřecházet a kdy je to bezpečné. Na teoretické úrovni jsou i znevažující komentáře bez rady, jak uspět: „Moc se neraduj, není to valné“– tomu se říká „zmást a zkazit radost“.

Při teoretizování o vlastních pocitech se nabádáme: „Ovládej se, nic to není“, „Měl bych se do toho pustit“, „To nemá cenu“, ale vlastně nevíme, co dělat nebo jak situaci řešit a jsme v bludném kruhu svých příkazů a teoretických úvah. Někdy váháme, podceňujeme se nebo problém odkládáme – prokrastinujeme. Jindy jednáme bez rozmýšlení, přeceňujeme se – a nesmyslně riskujeme.

3–4 • OTUŽUJÍCÍ A MOTIVUJÍCÍ VÝCHOVA. Zde vychovatel dítě provází nebezpečnými situacemi a procvičuje, jak „problém, úkol a cíl“ vyřešit nebo „nebezpečí“ zvládnout. Otužující rodiče bývají k úspěchu i neúspěchu mírně skeptičtí, ale chválí snahu či úspěch a omyl či neúspěch vysvětlují, dají návod. Typickým příkladem jsou sportovně založení rodiče, kteří dítě trénují a provázejí sportovními výkony. „Koukni, takhle si nakroč – dobře.“ Nebo „Až vyhraješ, budeme slavit, tohle je jen trénink“.

Děti citlivé, znevýhodněné, úzkostné či pomalejší takovým přístupem trpí. Z rychlého otužování jim může klesat sebedůvěra a stoupat úzkost. Děti akční, talentované a odvážné tento přístup vítají.

Ve vztahu k sobě samotnému ve vnitřním rozhovoru většinou používáme motivační a uklidňující věty uvedené slovy „Ještě chvíli vydrž!“, „Už jen kousek!“, „To dáš!“ „To nic!“ případně „To ještě nic není“.

5 • POMYSLNÝ STŘED. Je-li rodič schopen poznat rozdíl mezi schopnostmi a pocity svými a dítěte, procvičuje, vysvětluje, chválí a povzbuzuje. Respektuje dětskou únavu, přání, nápady a způsoby. Výchovu svému dítěti a jeho schopnostem přizpůsobuje, ale dítěti i posunuje hranice a motivuje je.

Jde o „kamarádský“ postoj. Musíme ho pěstovat i sami k sobě – k tomu si sami musíme vyřešit vlastní minulost. Uvědomit si, jak jsme byli vychováni a jaké jsou naše schopnosti, znalosti i meze a úroveň pocitového prožívání. Teprve pak vyzkoušet i jiné body škály, případně naučit se vnímat a měnit vlastní pocity mezi dobrými přáteli. Zkrátka pěstovat svou citlivost a rozvíjet ji buď od chladu k vřelosti, nebo od přecitlivělosti k sebeovládání a motivaci – vyvíjet a kultivovat pocitový život.

Učme se od dětí radovat i plakat, vzpomeňme si na to, co jsme už vytěsnili nebo s čím jsme se smířili. Můžeme se od nich učit fantazii, hře i zaujetí a léčit se tak z cynismu, úzkosti či sebetýrání. Nepředejme dětem nevědomky „štafetu“, zkoumejme své stereotypy, zájem, zlozvyky i soucit.

7–6 • PŘÍSTUP OPATRNÝ, OCHRANITELSKÝ AŽ PŘEHÁNĚJÍCÍ. Rodiče úzkostní, přecitlivělí či netrénovaní mohou své dítě svým postojem znejistit, „nakazit“a zbrzdit jeho vývoj, brání-li mu získat nové zkušenosti. Rodiče „ochraňující“ nabádají k odpočinku a nešetří výstrahami: „To už stačí, nemusíš víc vydržet“ a „Ať se nenachladíš!“ Pozor na věty typu „Udělám to za tebe“ nebo „Ty jsi ještě moc malá, bojím se, že to nedokážeš, ublížíš si“. Odvážné dítě tento postoj rodičů obtěžuje, tak rebeluje a nachází si své „výzvy“ za jejich zády, riskuje. Výhodou je, když takoví rodiče dítěti naslouchají, léčí své úzkosti a spolu s dítětem se učí důvěřovat sobě i dítěti, zamýšlejí se nad jeho potřebami a osobností. Učí-li se rodiče ovládat nepřiměřené obavy, jsou-li schopni překonat svůj vlastní strach o dítě a v jeho zájmu najít vhodné učitele a trenéry, jsou vřelými a laskavými pečovateli a ochránci dětských pocitů.

Ve vztahu k sobě samým se tento přístup nazývá „být svůj nejlepší ochránce“. Vnitřní rozhovory obsahují konejšivé výroky. „To bude dobré“, „To napravím/to nejde/nemusím, za to nemohu“.

8 – 9 • POSTOJ STRAŠÍCÍ ČI ROZPLÝVAJÍCÍ SE. Takto někdy vychovávají ti, kdo svět dělí na nepřátelské tábory „naši“ a „cizí“. Přehánějící rodič používá nadnesené formulace, příliš barvité popisy a různé formy nadhodnocování – v dobrém i špatném. Někdy takto jedná s ostatními i člověk manipulující z pozice „oběti“. Dítěti svět líčí jako nepřátelský, plný nástrah a nebezpečí, která se objevují nenadále a jsou nezvládnutelná. Jindy je život věčný boj nebo naopak procházka růžovým sadem se spoustou výhod a nádherných zážitků, pokud dítě nechá jednat rodiče – ne-li, hrozí peklo, selhání a zoufalství.

Ve vnitřních rozhovorech přehánění jde většinou o ublížené litanie „všichni, vždycky, každý, všechno a pořád“ nebo se vynořují děsivé scénáře i nadnesené vize vlastní síly a moci.

10 • ROZMAZLOVÁNÍ A UMETÁNÍ CESTIČEK je nepřiměřeně silnou prevencí jakýchkoli potíží. Takto jedná a vychovává ten, kdo sám zažil výchovu zanedbávající – pak se snaží jeden extrém „vynahradit dítěti“ druhým. Jindy rodič kopíruje vlastní příliš ochraňující příbuzné. Snaží-li se své dítě ani trošku nezranit či odradit od experimentování „na vlastní pěst“, omezuje jeho vývoj. Dítě takto vychované může být nejisté i rozmazlené, spoléhá často jen na vlastní rodiče, obtížně se sžívá s jinými normami, pravidly či kulturními zvyky. Vnímá někdy „cizí“ jako nebezpečné, necitlivé, náročné či podezřelé.

Pomyslné „bezpečí“ a pohodu rodič dítěti „zaručuje“ za všech okolností tak, až je pro dítě omezením a brání rozvoji jeho vlastních schopností a zkušeností. Takovému typu výchovy říkáme „skleníková“, „opičí láska“ či „dusivá náruč“. Produktem takové výchovy bývají lidé nároční na druhé, ale přecitlivělí na sebe, „namyšlení“, ale závislí na okolí – na rodičích či partnerech. Rodiče zdravotně či mentálně znevýhodněných nebo chronicky nemocných dětí se často takto chovají a obětují. Poskytují dítěti vystupňovanou ochranu s představou, že jednají v jeho nejlepším zájmu. Bohužel, je tomu často právě naopak. Jen velmi odvážné dítě se takové výchově dokáže vymknout a osamostatnit se. Většinou si musí najít postojový vzor mimo vlastní rodinu, aby se tomu naučilo. Toto jednání je spíš odrazem úzkosti a strachu rodičů o dítě, než neschopnosti dítěte naučit se zvládat běžná rizika.

Vnitřní rozhovory rozmazlených a opečovávaných „věčných dětí“ jsou provázeny většinou plačtivými stížnostmi „Nikdo mne nemá rád,“

„Nezáleží jim na mně“ „Proč mi nikdo nepomůže/ nepoděkuje / neocení mě?“ Odvykání bývá obtížné a rodiče jsou pociťováni jako nenahraditelní a „jediní milující“.

SEBEPROŽÍVÁNÍ – SCHOPNOST ZNÁT SE A DOBŘE SE O SEBE STARAT

Prevence je základem udržování fyzického i pocitového zdraví. Všímejme si změn dětských i vlastních pocitů pravidelně. Kontrolujme a všímejme si, zda se pocity lepší a odolnost se zvyšuje nebo naopak.

Patří sem pozorování hloubky dechu, teploty kůže, napětí svalů, vylučování zplodin – pocení, močení, defekace, pocity hladu a chuti k jídlu, žízně či pocit tepla a chladu. Samozřejmě stejně důležité je sledovat, zda se většinou cítíte vy a vaše děti veselí, spokojení, schopní a vyrovnaní nebo trpíte vy či ony záchvaty zlosti či delšími pocity smutku, hněvu, žárlivosti, nudy či křivdy.

Spokojený život i soužití s ostatními vyžaduje všímat si rozdílů a změn pocitů, ale i stereotypů a zaostávání. Bez odolnosti a tréninku ovládání pocitů nepečujeme ani o rozvoj pocitového života dětí.

Dodržujme pravidla starání se o sebe i druhé a učme tomu děti

- Máme **právo** cítit a vnímat svět po svém.
- Musíme mít schopnost i **možnost** vyhovět svým pocitům a potřebám vhodným způsobem.
- Máme **povinnost vyrovnat se s důsledky**, které naše pocity i jednání přináší.
- Rozhodovat se **vědomě**, zda i příště podlehneme pocitům nebo se zachováme jinak.
- Zkoumat, učit se a **zamýšlet se** nad pocity, reakcemi a potřebami dětí i nad svými.
- O svých pocitech se učme **komunikovat** – každý jsme jiný. Hledejme shodu, nikoli konflikt.
- Podle hesla „Komu to vadí, ten to řeší“ je třeba **uklidňovat** pocity a **chránit** zdraví.

Jak se udržet v pohodě a radosti a jak tomu naučit děti

Radost z maličkostí. Oslavujte i drobné úspěchy dětí, zpívejte si nebo broukejte vždy, kdy to jde. A také sobě i dětem dopřejte samotu, ticho a klid. Usmívejte se, navzájem chvalte, děkujte a oceňujte i drobné dětské laskavosti. Všímejte si toho, co máte, a užívejte společně život, sdílejte ho se svými dětmi.

Pěstování spokojenosti. Důvěřujte a buďte zvědavi na to, co má přijít, s láskou a vděčností vzpomínejte na minulost. Denně se dějí malilinké i větší zázraky a šťastné náhody, všímejte si jich. Stihnete autobus, potkáte milého člověka, uslyšíte hezkou melodii? Sdílejte spokojenost s dětmi.

Hezké příběhy. Hlídejte, jaké příběhy vyprávíte vy i děti o minulosti, současnosti i budoucnosti. Vyprávěním příběhů a soustředěním se na nějaký význam „programujeme" pocity. Zjistíte-li, že se často v pocitech „propadáte" nebo „vznášíte", dopřejte si samotu, ticho a klid na přehodnocení. Učte své děti soustředit se na věci krásné, milé, přínosné a zajímavé. Ve všem lze nalézt něco dobrého.

Moudří učitelé. Máte-li strach, zlost, smutek, či jiné negativní či extrémní pocity, svěřte se tomu, k němuž máte důvěru, a kdo je ochoten vás trpělivě a v klidu vyslechnout. Všímejte si, v čí přítomnosti ztrácíte nebo nabýváte klid, a zamýšlejte se proč. Klidní, moudří, laskaví a citliví posluchači jsou jako balzám na bolavou duši nebo rozbouřené srdce dospělých i dětí. Sami buďte laskavými a trpělivými posluchači a moudrými rodiči, kteří pomáhají dětem uklidnit zjitřené pocity a najít nová řešení.

Klidné debaty, oprava chyb. Máte-li pocit, že se stala chyba, mluvte o tom, co se stalo, vyjasňujte, hledejte pochopení, pomoc i nápravu, zachovejte ale klid. Snažte se o nadhled a odstup. Chyba je vyhledávat v rozrušení osoby stejně rozčilené nebo chladné, chyba je i „nakazit" svým rozrušením dítě. V prvním případě vznikají hádky, čímž se negativní pocity upevňují, v druhém případě se za pocity můžete začít stydět vy či děti. Rozhodnete-li se nepříjemnost „vytěsnit" nebo potlačit, nelze získat vnitřní klid ani napravit poraněné pocity. Přetrvávání nepříjemných pocitů a opakovaná nedorozumění mohou ohrozit duševní nebo tělesné zdraví vaše i vašich potomků – kopírují vás.

Žádný spěch. Nevíte-li, co dělat či říci, počkejte a dejte i dětem čas na rozmyšlenou. K problému se lze vrátit, až se budete všichni cítit silnější a vyrovnanější. Spěch dává prostor instinktivním pocitům a jednání. Je „rychlejší" bezmyšlenkovitě podlehnout stereotypu a zlozvyku, snazší

„přestřelit“, „zapomenout na svět“ i podlehnout manipulaci. Naučte se brzdit a dělat přestávky i pauzy na odpočinek, přehodnocení a soustředění – a brzděte i děti v jejich přehánění a spěchu. Chraňte své i dětské tělo, pocity i mysl před poraněním, motivujte a otužujte se společně, trénujte a učte se novému.

Detoxikace těla i mysli. Vyhýbejte se „jedovatým“ vztahům, zbavte svou rodinu zahořklosti a litanií sebelítosti. Brání změnám v životě a vztahům, brání všímat si současnosti a mít naději v budoucnost. Odhalujte zneužívání, týrání, ponižování a závislosti na toxických substancích jako je alkohol a drogy a braňte před tím vším své děti. Chraňte svůj domov před pomluvami, závistí a žárlivostí – trápí mysl a ničí vztahy mezi dospělými i dětmi.

Řada institucí i jednotlivců se snaží, aby se děti styděly za to, že mají radost či smutek nebo přirozené tělesné a pocitové reakce. Škola, zájmové skupiny, sportovní týmy i další skupiny lidí naše děti někdy nutí k nezdravému potlačení pocitů a zdravých reakcí, tolerují šikanu i trápení. Buďte obezřetní.

Otužování a sebeovládání v rozumných mezích

Začíná-li dítě kolem tří let věku prosazovat svou vůli, je schopné začít se otužovat vůči negativním pocitům i ovládat a poněkud odkládat okamžité uspokojování vlastních potřeb. Učí se nejen vyjadřovat radost i zlost, ale také získává pod vedením rodičů trpělivost, klid a naději na změny.

Odmítnout, vytěsnit či ignorovat dítě a jeho pocity, to vše vede spíš ke stupňování jeho projevů a k vyčerpání obou – dítěte i dospělého. Zejména ve spěchu nebo v kontaktu s neznámou situací může vaše dítě projevovat strach, smutek, vztek nebo rozčilení, být neústupné nebo lítostivé. Trpělivým tréninkem a pod vaším vedením se postupně naučí zátěžovou situaci zvládat. Důležitý je uklidňující fyzický dotek – držet za ruku, na klíně nebo v náručí – a dostatek času, rozmlouvání i trpělivosti.

Je laskavější učit dítě hovořit o pocitech s nadhledem a odstupem. Například: „Copak probudilo tvoji zlost?“ bolí méně než vyčítání „Ty jsi ale zlostná holčička“. Oddělíme-li přechodný pocit od osobnosti dítěte, umožníme dětem i dospívajícím zachovat si sebeúctu a důvěřovat, že je máme rádi i rozrušené. Pozor, ať pocit nepokazí vztahy a „neovládne pole“. Zachovejte rozvahu a nekopírujte dětské jednání.

Chlácholení, hojení bolístek a řešení trápení
Co je a není závažné, jak řešit neúspěch, zahojit bolístku a snášet nepohodlí – i to vše patří do citové výchovy. Dítěti velmi pomůže, přiznáme-li, že podobné pocity máme nebo měli jsme jako malí také, že to je v pořádku a dá se to zvládnout. Můžeme tak své maličké i dospívající naučit:

- **Zajímat se,** co druhé trápí a co se stalo.
- **Naslouchat s účastí** a bez zbytečného strachu a paniky.
- **Zasáhnout užitečně** tam, kde je třeba, ale i zachovat klid a rozvahu.
- **Naučit se, jak se chovat příště,** aby byla situace bezpečnější.

Soustředění, zamyšlení, ale i převedení pozornosti na jinou stránku situace pomáhá uklidnit pocity. A to je veliká výhoda. Najdeme-li řešení, zklidní se pocity a pozornost se přenese z „překážek“ a „chyb“ na „možnosti“ a „opravy“. Vidět pověstnou „poloplnou“ místo „poloprázdné“ sklenice je jen jiný pohled na tutéž realitu. Učme sebe i děti vybrat, které části příběhu „o tom, co se stalo“ je třeba opravit, jaká řešení najít a jak se s vlastními pocity vyrovnat i za jak dlouho. Hýčkáme-li v sobě či dětech negativní pocity, napodobí nás a mohou z nich vyrůst bolestíni, stěžovatelé nebo zatrpklí bručouni.

Máme možnost dívat se na věci, které nás rozrušují jinak:
- „z jiné strany“ – z jiného hlediska,
- ze zkušenosti druhých,
- z nadhledu a v souvislostech,
- z odstupu a po čase na pauzu či rozmyšlení,
- očima druhých, jako „na film“.

Rozhodujeme za sebe i za své děti, jaké pocity a myšlenky budou za událostmi následovat, jaký význam dáme tomu, co proběhlo. I dítě lze naučit hledat tak dlouho řešení, vysvětlení nebo jiné možnosti, dokud negativní pocit nepomine a není nahrazen pocitem lepším nebo snesitelnějším.