

Markéta Skládalová

# Jak na to?

## O rodičovství, dětech a výchově

Česká autorka  
**ČESKÝM  
RODIČŮM**

**Život s dětmi s respektem a láskou**



**C PRESS**

Jak na to?  
O rodičovství, dětech  
a výchově

Markéta Skládalová

Cpress  
Brno  
2015

# **Jak na to? O rodičovství, dětech a výchově**

Život s dětmi s respektem a láskou

**Markéta Skládalová**

**Obálka:** Martin Vlach

**Ilustrace:** Petra Balnarová

**Odpovědný redaktor:** Ivana Auingerová

**Jazyková korektura:** Kateřina Komárková

**Sazba:** Daniele Janošková

**Technický redaktor:** Radek Střecha

Objednávky knih:

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

[eshop@albatrosmedia.cz](mailto:eshop@albatrosmedia.cz)

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0727-0

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2015 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 19 242.

© Albatros Media a. s., 2015. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

  
**ALBATROS MEDIA** a.s.

Co zasadíme v raném dětství,  
budeme sklízet po celý život...

„Děti by měly dostat od svých rodičů dvě věci: kořeny a křídla.“  
J. W. Goethe

Milí rodiče ,

ať je vám tato knížka spíše inspirací než rodičovským rádčem, i když v knížce zaznívá spousta doporučení. Radit si ale nedovoluji.

Rady totiž předpokládají, že ten druhý je bezradný. A já věřím, že vy, rodiče, bezradní nejste. Někdy je jen potřeba se zastavit, vzpomenout si, snažit se porozumět... Vy sami jste odborníky na své dítě, nikdo jiný je totiž nezná lépe než vy. Věřte ve svoje rodičovské schopnosti a užívejte si výchovu i celý život s vašimi dětmi s radostí.

I když nejsme a nikdy nebudeme dokonalí rodiče, být rodičem je fajn!

Děkuji všem dětem a rodičům, se kterými jsem se mohla setkat, za jejich příběhy, otevřenost a snahu měnit věci pozitivním směrem. A díky svým dětem za každodenní rodičovskou školu.

M. S.

Všechna jména v knize jsou změněna. Všechny příběhy jsou skutečné.

# Ohlasy rodičů na tuto knížku

Jana (38 let, maminka čtyř dětí): Knižka je úžasná, laskavá, srozumitelná, chytřá, optimistická, inspirativní – stejně jako autorka! Vozím s sebou, ukazuji, doporučuji.

Petra (30 let, maminka dvouletého chlapce): Jediná kniha o rodičovství, kterou jsem dočetla až do konce, neusínala u ní a podobně. Je úžasná, moc jsem se u ní pobavila, předčítala jsem i manželovi. Napsaná srozumitelně, zábavně. Doufám, že dokážu některé rady převést i do praxe.

Michaela (30 let, maminka dvou kluků): Knižku jsem přečetla asi na třikrát a pořád jsem nebyla u konce... Fascinovalo mě, jak se do takové na pohled tenké knížečky mohlo vejít tolik informací – a co je hlavní, opravdu důležitých! Příběhy ze života, a nejen ty, tomu dodávají humorný náboj. Asi nejvíc mi přinesla kapitolka o trestech – zkusíme praktikovat důsledky v praxi, tak uvidíme.

Pavla (maminka desetiměsíční holčičky): Knižku jsem zhltna na jeden zátah. Pobavila mě a našla jsem věci, které by mě předtím ani nenapadly.

Eliška (32 let): Některé kapitoly mě překvapily. Hlavně historky ze života dětí převedené do života dospělých.

Tereza (maminka dvou dětí): Knižka je ideální na mateřskou. Dá se číst po kapitolách, které jsou tak krátké, že to stihnu, než se děti vzpamatují.

Veronika (nastávající maminka): Kniha je opravdu čtivá a určitě se k ní budu vracet.

Pavel (35 let): Je vidět, že autorka knížky vychází z praxe.

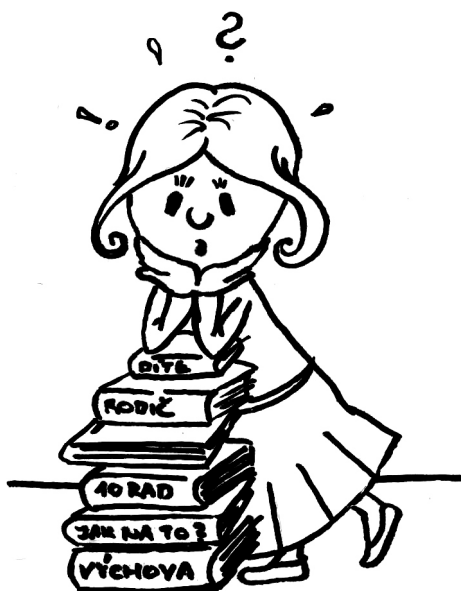
Jana (maminka tří dětí): Po přečtení knížky se hodně zamýšlím nad tím, co dětem říkám. Hlavně mě oslovila kapitola o nálepkách. Ty tedy lepím na děti už dlouho v dobré víře, že je chválím. Tak teď to zkusíme jinak.

# OBSAH

1.	Vždyť my jsme vás taky vychovali, a nepotřebovali jsme žádné rady!	7
2.	Ty dnešní děti! Ta dnešní mládež! To my...	10
3.	Výchova aneb Rodiče na jedné lodi	12
4.	Vetřelec aneb Máme doma miminko	16
5.	Mám se rád, mám tě ráda, máme se rádi	19
6.	Když si ho budete moc všímat, budete mít rozmazlenec!	22
7.	Noční koncerty aneb Kolik let můžeme nespát?	25
8.	Ty jsi na mateřské? A co celý den děláš?	28
9.	Postavte si dům na pevných základech a zasadte strom s pevnými kořeny	32
10.	Nikdo není dokonalý	34
11.	Proč zlobíš? Buď hodná a hezky si hraj!	37
12.	Hranice jsou pro všechny	40
13.	Jdeme k cíli, ale podle špatné mapy. Dodržujte správný směr!	42
14.	Emoce, emoce a ještě tisíckrát emoce, to je to, oč tu běží	45
15.	Chválit, nechválit, odměňovat, neodměňovat?	51
16.	Tady orel, přepínám... Slyším, ale neposlouchám	54
17.	Ty jsi ale šikulka! Ty jsi nemešlo! To je moje hysterka. Těší mě!	57
18.	Za trest do kouta, zákaz televize anebo Chceš facku?	61
19.	Jak být dobrým koučem svým dětem? Jak vychovat zdravě sebevědomé a samostatné dítě?	67
20.	Moje dítě bije děti na pískovišti. A moje dítě si zase nechá všechno líbit	71
21.	Moje dítě se stále něčeho bojí	75
22.	Strašidla a další pomocní vychovatelé aneb Když budeš zlobit, tak si tě odnese čert!	77
23.	Babičky a jiné příbuzenstvo	80
24.	Já jsem první! Kdo nesoutěží, není	83
25.	Stydím se za svoje dítě! Nakupovat už nejdu. Pomoc, období vzdoru je tady!	85
26.	O sourozencích	90
27.	Boj o princeznu aneb Patří bitky do dětských her?	96
28.	Houpací koník nebo hnusáci-lepáci? Kdo si hraje, nezlobí...	100
29.	Do prdele se neříká aneb Řeknu ti tři slova	104
30.	Co s volným časem? My máme volný čas?	107
31.	Když se mjííme aneb Máme každý jiný temperament	111
32.	Hurá do školky! Mami, zamáčkni slzu	113
33.	Jsem na konci, nebo na začátku?	118
34.	Recept na spokojené a samostatné dítě???	119
	Rodičovský slovník	121
	Deník „dobrého rodiče“	127
	Zdroje	130
	Rejstřík	131

1.

Vždyť my jsme vás taky vychovali,  
a nepotřebovali jsme žádné rady!



„S knížkami a kurzy o výchově se v posledních letech roztrhl pytel. Jako bychom cítili, že něco není úplně v pořádku a chceme to jinak. Ale jak jinak? Jak si vybrat? Tady tvrdí, že jen jejich knížka je ta jediná správná a najdu v ní návod na výchovu šťastných dětí. Tam zase, že jen tento rodičovský kurz je jediný, který vyřeší naše výchovné problémy. Doma mi říkají, že nemám nic číst, že oni přece na mě nepotřebovali žádný návod... Opravdu nevím, co je správně...“



Já se stále učím být dobrým rodičem, dobrou mámou. Přestože už máme jako rodiče za sebou miminkovské i batolecí období našich dětí, dobu dětského vzdoru, nástupu do školky i do školy, i několik let puberty a dospívání je před námi, stále mám pocit, že toho ještě tolik nevím. A právě proto je rodičovství obrovská výzva a příležitost zažít svět zase trochu jinak a poznávat nejen svoje děti, ale taky samu sebe. A jestli to dělám dobře? Už teď vidím, že se nám výchovné přešlapy, ale i výchovné úspěchy vrací jako bumerang v tom špatném, ovšem i v tom dobrém. Proto jsem ráda, že jsem se vydala právě po této rodičovské cestě. Vždycky máme před sebou několik cest, a jako v každé dobré pohádce je potřeba se rozhodnout a vybrat si kudy... Můžeme jít po osvědčené cestě vyzkoušené staletími, můžeme jít po zcela nových cestách výchovy anebo se můžeme poučit z minulosti, inspirovat se a vyšlapat si svoji vlastní cestu...

Pavla: „Já žádnou knížku o výchově číst nepotřebuji. Vždyť lidi vychovávají děti tisíce let, tak co z toho teď děláte vědu?“

Rodiči se ale nerodíme, rodiči se stáváme. Rodičovská intuice, empatie a vlastní selský rozum je určitě potřeba. Jenže máme v dnešní době ještě tu správnou míru empatie a používáme vždy zdravý rozum? Čím víc se dozvídáme z psychologie dítěte, tím jsme si méně jistí. A jakou rychlostí se mění generace dětí? Stíháme to i my dospělí? Měníme se s měnícím se světem, nebo jen opakujeme, co jsme zažili doma, přestože cítíme, že to nebylo správné? Ale co, zvyk je zvyk. Proč přemýšlet o něčem, co už někdo dávno vymyslel. Známe to zřejmě všichni. Vždyť nás přece vychovali naši rodiče, naše rodiče prarodiče... a svět pořád funguje. Jenže rozhlédněme se kolem sebe. Funguje ten „nás“ svět tak, jak bychom chtěli?

Jana: „My doma našim neříkáme, že chodíme do nějakých rodičovských kurzů, aby si nemysleli, že jsme neschopní... Naši to s námi mysleli dobře, ale kdyby věděli, jak moc mi ty jejich řeči ublížily! Jak máme svým rodičům říct, že chceme svoje děti vychovávat jinak, než to dělali oni? Jak jim mám vysvětlit, že například svoje dítě nechci trestat a věřím, že i přesto, nebo právě proto, z něj vyroste dobrý člověk? Že naše dcera není nevychovaná, jen ji učíme od malička rozhodovat se...“

Co odpovědět? Naše děti vyrůstají pro budoucnost, vyrůstají v jiných podmínkách než předešlá generace, a kdybychom byli stále stejní jako naši rodiče, svět by asi nemohl jít kupředu. **Jestli má tento svět jít kupředu, nemohou být**

**děti stejné jako jejich rodiče. A my rodiče těžko můžeme vychovávat děti současnosti jako v minulém století. Dnešní generace rodičů a prarodičů už měla příležitost svůj svět vytvořit a taky vytvořila.** To je „náš“ svět. To nebyl nikdo jiný než my a generace před námi. A přitom už po staletí stále slýcháme: Ty dnešní děti jsou ale nevychované, kam ten svět spěje...

2.

Ty dnešní děti! Ta dnešní mládež!  
To my...



„Naše mládež miluje přepych. Nemá správné chování. Neuznává autority a nemá úctu před stáří. Děti odmlouvají rodičům a tyranizují své učitele.“

Myslíte si, že jsou tyto věty povzdechem dnešní generace rodičů, babiček či učitelů? Omyl. Tato slova napsal už před dvěma tisíci lety athénský filozof Sokrates. Na děti a mládež se žehralo odjakživa: *Tato mládež je prohnílá skrz naskrz. Mladí lidé jsou zlomyslní a leniví. Nikdy nebudou jako mladí kdysi. Ti dnešní nedokážou zachovat naši kulturu.* (Zdroj: hliněná tabulka v troskách Babylonu stará 3000 let.)

*Náš svět dosáhl kritického stadia. Děti už neposlouchají rodiče. Konec světa nemůže být daleko.* (Zdroj: egyptský kněz 2000 př. Kr.)

Co je svět světem, předešlé generace vzpomínaly: To za našich mladých let, to bychom si nedovolili. A to je dobře! Že si to dnešní děti dovolí. Že si dovolí dělat věci jinak než jejich rodiče a rodiče rodičů. Dejme dětem šanci jít si po svém, mít možnost stát se lepšími, než jsme my. **Dejme jim kořeny, bezpečí a nabídněme stále otevřenou rodičovskou náruč, ale nechme jim možnost jít vlastní cestou. A vybudujme si s nimi zároveň láskyplný vztah porozumění, vzájemné pomoci, bezpečí a tolerance. Ať si za řadu a řadu let můžeme říct: Naše vnoučata mají ale báječné rodiče... a my jsme byli při tom.**



Vychováváme děti a dovolme jim vychovávat nás.

Snazme se neopakovat chyby, o kterých víme.

Správná výchova dětí od samého počátku stojí méně  
než náprava napáchaných škod.

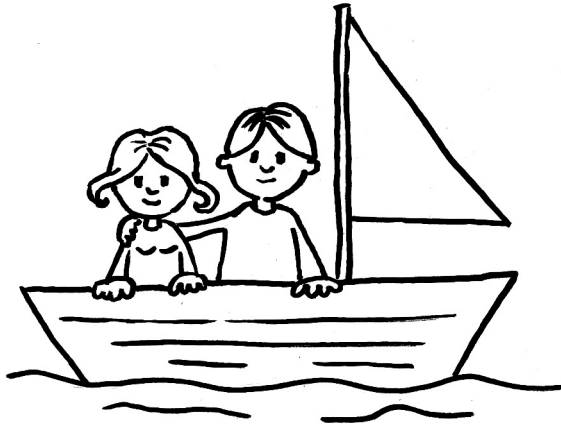
Zapomeňme na přísloví „nehas, co tě nepálí“  
a budujme vztahy s dětmi tak, aby nikdy nezačalo hořet!

Investujme do výchovy tělesně, ale i emočně zdravých dětí,  
které se jednou stanou zdravými dospělými.

Neříkejme svým dětem, co mají dělat – udělejme  
to tak, aby to chtěly samy.

3.

## Výchova aneb Rodiče na jedné lodi



„Když se děti narodí, dostanou v porodnici někde tajně návod na rodiče. Ale my nedostaneme nic, a proto jsou děti pořád krok před námi.“

Když jsme si s kamarádkou povídaly o výchově dětí, přišel za mnou po této debatě můj pětiletý syn a zeptal se: „Mami, a co je to ta výchova?“ Marně jsem zapátrala po definici. Jak to vysvětlit malému dítěti? „*Výchova je to, že rodiče jsou s dětmi a ukazují jim, co je v životě správné a jak mohou...*“ soukala jsem ze sebe. Uf, zapotila jsem se... Katastrofa, neumím vysvětlit, co je to výchova. „*Aha, mami, to stačí, já už vím, co myslíš. To je, že tady s tebou a s tatškou spolu bydlíme, máme se rádi a děláme to všechno, co děláme. Tak to je ta výchova jednoduchá! Proč jste si ale o té výchově povídaly, jako by to bylo něco divného???* Já jsem se toho bál.“ Došla mi slova.

Výchova dětí je jedním z nejtěžších a nejdůležitějších úkolů; a velmi odpovědný. Ale zároveň je vlastně velmi jednoduchá. A není třeba se jí bát. Definice dětskýma očima je úplně přesná: **Výchova je to, že se máme rádi, žijeme společně a ukazujeme dětem, jak mohou svůj život žít..., ale rozhodnout se musí samy.**

Tak jak se i rodiče musí rozhodnout sami, jak budou své dítě vychovávat. **Kolik nastávajících rodičů ale řeší, jak budou své dítě vychovávat?** S příchodem dítěte nejspíš řeší, kde bude stát postýlka, čím budou krmit, jaké pleny zvolí, později jak vymalovat pokojíček, jaké vybrat hračky, do které školky... atd.

A najednou rodiče zjišťují, **že nemají stejný názor na to**, jestli má dítě spát samo nebo s nimi, jestli mají dítě vzít do náruče, nebo ho nechat křičet, zda mají dítě potrestat za nevhodné chování, jestli budou dítěti dávat nějaké odměny, a na spoustu jiných otázek týkajících se výchovy. Manželka, která byla vychována liberálními rodiči, se dostává do sporu s manželem, pocházejícím z autoritativní rodiny. Otec, který vyrůstal v přísném patriarchátu, je zděšen nad chováním a jednáním své ženy i svých dětí, když „neposlouchají“. Matka, jež prožila dětství v demokratické rodině, nechápe, proč manžel chce jejich děti trestat... a tak dále a tak dále.

**Řada rodičovských nedorozumění a výchovných přešlapů vzniká tehdy, když rodiče spolu nekomunikují a každý si přináší své zvyklosti ze svých původních rodin, které považuje za správné** (nebo naopak úplně špatné a snaží se dělat pravý opak) a aplikuje je do výchovy svých dětí. Jestliže spolu žijí dva partneři, kteří vyrůstali ve zcela odlišném prostředí, každý považuje své výchovné principy za správné a nemohou najít společný směr, je na průsvih zaděláno. V tomto případě pomůže **komunikace** a zase jen komunikace. Vysvětlit si navzájem, a pokud možno bez křiku, slz, urážení, prostě v klidu, proč se tak jako rodič chci chovat ke svým dětem. A **naslouchat** partnerovi nebo partnerce.

**Každý máme svoje důvody, svoje zkušenosti, svoje zážitky a emoce, podle kterých jednáme.**

Pro děti by bylo báječné, **kdyby rodiče táhli za jeden provaz** a šli jedním směrem. Alespoň v těch zásadních věcech. To, že máme na různé situace různé názory a reakce, je ale samozřejmé. Není proto dobré, aby děti byly svědkem toho, že jeden z rodičů se ve výchově zcela přizpůsobuje rozhodnutí druhého. **Děti přece poznají, že si dospělý myslí něco jiného, a nechápou, proč jinak myslí a jinak jedná.** V žádném případě nenavádím rodiče, aby před svými dětmi prosazovali svoje protichůdné názory na výchovu typu kdo z koho. Jestliže se my dospělí neshodneme a jde o zásadní rozhodnutí, měli bychom si to „vyříkat“ mimo dětská ouška. Ale to, že máme každý jiný názor, a dokonce může dojít i ke konfliktu, to je přece život a konflikty do něj patří, tak jako do něj patří děti.

Když jsou děti svědky nějakého rodičovského nedorozumění, konfliktu, měly by být svědkem i jeho vyřešení. **Jen tak se děti mohou naučit, že před konflikty se neutíká, ale že se dají řešit.** Mějme ale na paměti, že když jsou malé děti svědky rodičovských konfliktů a hádek, mohou mít pocit, že se rodiče hádají kvůli nim, i když to tak není. S pocitem viny se pak dětem velmi těžko žije. Malé děti si myslí, že svět se točí kvůli nim, v tom pozitivním, ale bohužel i v tom negativním smyslu. (Napadá mě teď jedna rodičovská věta: „Co si o sobě myslíš, že jsi snad pupek světa?“ Ano, malé děti si to opravdu myslí...) Jak říká světoznámá dětská psycholožka Jiřina Prekopová: *„K usmíření všech konfliktů by mělo dojít před západem slunce, tedy než jdeme spát.“* Hlavně: než jdou děti spát. Někdy dojde k usmíření rodičů v noci v posteli, ale děti zatím usnuly s pocitem, že se jejich rodiče pohádali kvůli nim, a se stejným pocitem se probouzejí, přestože rodičovský konflikt je už vyřešen.



**Mluvte s partnerem či partnerkou o výchově dětí, o svém dětství, o svých představách, plánech atd. Poznávejte partnerovu a partnerčinu původní rodinu a jejich zvyklosti.**

**Nebojte se konfliktů, snažte se je ale vyřešit, usmířit se a odpustit tak, aby se to od vás mohly naučit i vaše děti.**

**Komunikujte spolu – spousta výchovných přešlapů a nedorozumění vzniká špatnou nebo žádnou komunikací.**

**Přijměte rodičovství jako výzvu, jako možnost naučit se něco nového nejen o dětech, ale i o sobě.**



4.

## Vetřelec aneb Máme doma miminko



*A. Milne: „Jednomu není tak veselo jako dvěma, kteří mohou držet spolu, řekl medvídek Pú.“ A což teprve, když jsme tři nebo čtyři...*

Když poprvé uvidíte svoje dítě, je to zvláštní pocit. Směs dojetí, radosti, vyčerpání, strachu. Konečně je po devíti měsících tady. A jak je maličké a křehoučké. Tolik jsme se těšili. Co bude dál? Zvládneme to všechno? A budu moci normálně žít jako před jeho narozením? Z porodnice odjíždíte jako pyšní rodiče a okolí vám blahopřeje, usmívá se, varuje, udílí nevyžádané rady... **a vám může být najednou hodně mizerně.**

Na matku většinou dolehne vyčerpání z porodu, nevyspání z nočního krmení miminka, bezradnost a nejistota, jestli se věci odvíjí, tak jak by měly, jestli děláme všechno správně. Svět se začíná točit kolem miminka a předchozí životní rytmus partnerského vztahu je tentam. V případě, že mamince pomáhá i příbuzenstvo, novopečený otec se může časem cítit na vedlejší koleji. K tomu se připojí menší touha po sexu ze strany ženy, která je zcela zaujatá svojí mateřskou rolí... Pokud si partnerský pár uvědomí, že toto vše je normální, přechodné období, že je to situace, která je pro všechny nová, a neustane v komunikaci, je vše v pořádku. Bohužel, ne málo partnerských vztahů se rozpadá dřív, než dítě oslaví první narozeniny, protože otec se necítí ve vztahu dobře, připadá si odsunutý a začne hledat větší pozornost jinde.

Simona: „Když jsem si přinesla domů svoji prvorozenou dceru, několik dní jsem na ni jen zálibně hleděla, hladila ji, kochala se její vůní. Byla jsem samozřejmě unavená z nočního kojení, v šestinedělí jsem prodělala zánět prsu s vysokými horečkami, byla jsem opravdu hodně fyzicky unavená, ale byla jsem šťastná. Rodina se mi snažila pomáhat, střídali se ve vycházkách s mamou, pomáhali mi s žehlením plínek, s koupáním... Pořád u nás někdo byl. Manžel přicházel z práce a vždycky u nás byl někdo další. Byla jsem ráda, že mi někdo pomáhá, protože jsem byla hodně nejistá v nové roli, ale pak mi to došlo. Po několika týdnech jsem viděla, jak je můj muž nervózní. Po čase se přiznal, že mu strašně vadilo, že nejsme sami. Paradoxně i já jsem na druhou stranu chtěla být s ním sama. Chyběly mi chvíle, kdy jsme jen sami dva, můžeme vnímat jen sebe navzájem jako muž a žena. Několikrát jsem se přistihla při pocitu, že mi bez miminka bylo s partnerem líp, že se nám doma roztahuje veřelec! Vždycky jsem se toho pocitu vyděsila a v duchu se své dceři omlouvala. Můj muž měl zřejmě obdobné pocity. Bohužel jsme si je ale zapomněli v tom zmatku sdělit. On si myslel, že už ho nechci, že veškerý čas věnuji dceři, já měla pocit, že snad na dceru žárlí, odtahuje se ode mě a utíká od nás pryč. Přitom jsme oba chtěli totéž. Jenže jsme byli příliš unavení, příliš uzavření a příliš nepřipravení na období, které nastalo. Když měla dcera devět měsíců, manžel mi byl poprvé nevěrný... Jsme sice

stále spolu, ale naše pouto je čím dál slabší. Hluboko v srdci si říkám, kdybychom tenkrát věděli, kdybychom si říkali, co chceme a co cítíme, mohlo by být všechno jinak.“



**Co tedy udělat, abychom se cítili jako rodiče lépe?**

**Mluvit o tom, co nás čeká, ještě než se dítě narodí.**

**Vědět, co od rodičovství očekává můj partner nebo partnerka.**

**Přijmout pomoc rodiny, ale nastavit si hranice, co je pro vás ještě pomocí a co je už přítěží.**

**Uvědomovat si stále, že existuje váš partnerský život a že váš vztah je základem vaší rodiny. Rodičovský pár si svůj vztah musí chránit a dál budovat.**

**Udělat si čas sám pro sebe, ale taky čas jen pro sebe a partnera/ku. (V tom právě může pomoci rodina, když na chvíli převezmé péči o dítě.)**

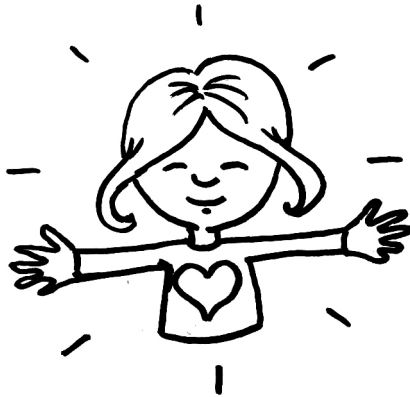
**Nevyčítat si negativní myšlenky, které s novou rolí přicházejí.**

**Všechno je poprvé a být rodiči se musíme učit, takže budete dělat chyby.**

**Neočekávat, že budete dokonalí. Pak by mohlo nastat zklamání!**

5.

Mám se rád, mám tě ráda,  
máme se rádi



„Když se ti narodí mimčo, tak už nikdy nebudeš jen sama za sebe. Vždycky budeš mít kus srdce tam, kde je tvoje dítě, vždycky se už budeš o sebe dělit. A čím víc dětí, tím víc dělení. Naštěstí je srdce hodně velké. Láska se nedělí, ale násobí!“

**Cítit se milovaný a přijímaný takový, jaký jsem, je ta nejzákladnější potřeba každého člověka.** Jak často ale slyšíme z rodičovských úst: „*Když budeš zlobit, nebudu tě mít ráda! Jestli se budeš vztekat, dám tě tomu škaredému pánovi. Budu tě mít radši, když nebudeš křičet.*“ Znáte taky takové rodičovské perly? Lásku si přece musíme zasloužit. Když nejsme podle představ rodičů, tak šup s námi k cizímu pánovi...

**Každý z nás, ať už dospělý nebo dítě, ale potřebuje vědět, že nás naši blízcí mají rádi jen tak a bez podmínek, pro nás samotné a i s našimi chybami.** Chceme dostávat lásku s možností dělat chyby, vyjadřovat svoje negativní pocity, nechovat se podle představ svého okolí. I tehdy máme právo na lásku. **Děti potřebují vědět, že je máme rádi, i když zlobí a nedělají vše tak, jak bychom chtěli.** Ano, zlobím se na tebe, že jsi schválně rozbil autíčko, ale neznamená to, že tě nemám ráda. **Můžeme se pohádat, můžeme být na sebe rozzlobení, můžeme... právě proto, že se máme rádi a naše láska dává vztahu pevné kořeny.**

A v první řadě musíme začít s láskou u sebe. Ano, u sebe. Že sebechvála a sebeláska smrdí? Jenže od sebelásky se rozvíjí naše schopnost milovat někoho druhého. Jak můžeme milovat partnera či děti, když nemáme rádi sami sebe? Jak můžeme chtít, aby byl svět spravedlivý, když neumíme být spravedliví sami k sobě? A proto, mějme se rádi... sami sebe i ty kolem nás. **Nezapomínejme, že nejdelší a nejpevnější vztah v životě je ten náš sám se sebou.**

Mám ráda jednu pohádku pro dospělé z knížky Daniely Fischerové. Je o hodném strážci majáku. *Strážce byl tak hodný, že kdokoliv ho požádal, tomu ulil oleje ze strážní lampy – tu na spáleninu, tu na mazání, ... až zbyla jen kapka na dně lampy. Všichni si pochvalovali, jakého mají hodného strážce majáku. Večer, když přišla bouře, nemohl strážce rozsvítit lampu, protože už bylo oleje málo, a plující loď narazila ve tmě na skálu. Všichni cestující zemřeli...*

Při tomto příběhu si vždy uvědomím, že ulévám a ulévám svého oleje ze své vlastní energetické nádrže pro ostatní a někdy se ocitnu v momentě, kdy už je nádrž prázdná a já bych zrovna potřebovala hodně a hodně energie pro životně důležité věci...

**Velmi důležité pravidlo správného rodiče je nezapomínat na svoje osobní práva, nezapomínat na sebe a mít se rád! Jen tak můžeme mít rádi i ostatní.**



Mít rád sám sebe není sobectví. Je to základní předpoklad toho,  
umět mít rád i ostatní.

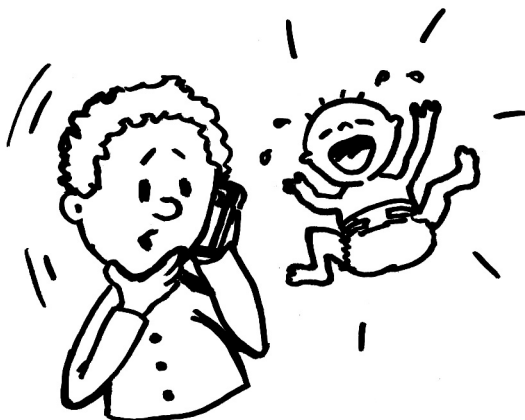
Obětovat své vlastní já pro partnera, děti,  
rodinu není hrdinství a neprospívá nikomu.

Lásku je potřeba přijímat i rozdávat bez podmínek, ne něco za něco.

Cítit se milovaný a přijímaný takový, jaký jsem,  
je ta nezákladnější potřeba každého člověka.

## 6.

Když si ho budete moc všímat,  
budete mít rozmazlence!



„Když měla dcera tři měsíce, vrátila jsem se do tělocvičny k večernímu cvičení, kam jsem chodila před porodem. Můj manžel poprvé hlídal naši Natálku. Měla jsem stále zapnutý mobil, kdyby něco... A opravdu, v polovině hodiny telefonát: „Prosím tě, vrať se, pořád jenom křičí a už si s ní nevím rady.“ Tak jsem šla. Za doprovodu posměšných pohledů ostatních zasloužilých matek a jejich uštěpačných poznámek: „No jo, jak jste si ji rozmazlili, tak to teď máte. To budeš uvázaná jako pes u boudy. To já jsem klidně nechala naši mladou vyřvat, ať si posílí plíce, časem si zvykla a byl klid.“ Měla jsem vztek, že to manžel nezvládl, a v hlavě mi vrtalo: „Měly pravdu? Rozmazlili jsme dceru opravdu za tři měsíce?“

Určitě ne! **Pláč je pro každého novorozence důležitý pro přežití.** Miminko ví, že když zapláče, přispěchá k němu někdo, kdo ho vezme do bezpečné náruče, utiší hlad či žízeň. Často rodiče slyšávají osvědčené rady, že se přece dítě musí nechat vyplakat, aby nebylo rozmazlené, aby si roztáhlo plíce, aby se naučilo spát samo a další rady. Podle průzkumů ale pokud matka zareaguje na pláč dítěte do 90 sekund, dítě se do 5 sekund uklidní. Jestliže matka zareaguje až po třech minutách, zklidnění dítěte trvá 50 sekund, tedy desetkrát více.

To, že miminka pláče, i když jsou najedená, nemají žízeň, jsou přebalená..., prostě pláčou jenom tak, někdy rodiče znervózňuje a rozčiluje. Zvláště v noci. Co ještě chce? Vždyť už jsem udělala všechno! Co tedy chce? Velmi často jenom blízkost rodičů. Prostě a jednoduše, chce fyzicky cítit bezpečí a vaši lásku. Vy se taky večer chcete schoulit k partnerovi a cítit se dobře v jeho náručí. Nebo se vám opravdu nikdy nestalo, že se cítíte bezradně, je vám smutno a potřebujete fyzicky cítit něčí náruč? Proč je to někdy tak nepochopitelné a nepochopené u malých dětí?

**Lidské mládě, stejně jako třeba to klokaní, potřebuje mezi narozením a vystavením světu období opečovávání, hýčkáni, chování.** Malý klokanek zůstává v matčině kapse, lidská mláďata mají prostornou postýlku. Miminka ale potřebují, aby se jejich nevyzrálá nervová soustava aklimatizovala, a proto je v pořádku věnovat novorozenci a kojenci dostatek času a intenzivní pozornost.

**Každý náš dotek, gesto, tón hlasu, to vše postupně buduje nervový systém našeho dítěte.** Většina dospělých chápe tělesnou zranitelnost novorozenců a kojenců, emoční zranitelnost je ale často přehlížena. **Nemluvnata jsou naladěna na všechny pozitivní i negativní emoce v okolí,** zvláště emoce pečující osoby, a proto může být nejranější období dítěte obdobím velké zranitelnosti, ale také obdobím, kdy si dítě buduje odolnost vůči dalším zážitkům, vůči stresu apod.

**Kojenci asi do šesti měsíců nechápou, že lidé, které nevidí, existují,** takže v okamžiku, kdy miminko zůstává samo, může mít pocit, že se rodič nikdy nevrátí, a neexistuje větší trauma pro kojence, než že nemá bezpečný pocit spojení s pečující osobou. Každý z nás v dětství prožil něco nepříjemného, něco negativního, nějaké menší či větší trauma, ale **nejdůležitější je cítit pocit bezpečí a blízkost pečující osoby, cítit lásku a vztah.** Jak tvrdí odborníci, jediný pevný klíčový vztah může ovlivnit, jak pozdější stres a trauma zasáhnou do života dítěte.

**Nebojme se pláče dětí, vždyť je to jejich komunikační prostředek.** Užívejte si partnerství, rodičovství a snažte se být spokojení a šťastní. **Malé děti jsou velmi empatické a nasají vše dobré z matky, takže platí rovnítka „spokojená maminka rovná se spokojené dítě“.** *H. W. Beecher: „To nejdůležitější, co otec*



*může pro své děti udělat, je to, že miluje jejich matku.*“ (Uvědomuji si, že číst tyto řádky v okamžiku, kdy jste svobodná maminka a táta je v nedohlednu, je těžké. O to víc musí žena najít lásku sama k sobě. Ale nezastírám, že pro rodiče, kteří vychovávají děti sami, to může být obtížnější, a klobouk dolů před všemi maminkami – ale i tatínky –, kteří jsou na výchovu dětí úplně sami.)



**Nebojte se dětského pláče a snažte se mu porozumět.**

**Dítě nasává okolní emoce. Užívejte si proto život s radostí,  
ať může nasávat co nejvíc pozitivního.**

**Nejdůležitější pocit pro zdravý rozvoj vašich dětí je pocit bezpečí a lásky.**

7.

## Noční koncerty aneb Kolik let můžeme nespát?



„Moje dcera nespí už týden. A já nespím s ní. Když jsme přijeli z porodnice, spinkala skoro celou noc. A teď? To je peklo. Jak dlouho to nevyspání můžu vydržet?“

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