

PŘEKVAP PROBLÉM, než překvapí tebe



Obsah

Obsah1
Předmluva2
Jak přijmout rodičovství a těšit se na dítě3
Jak na vyvážený výchovný styl?.8
Jak budovat pozitivní vztah s dětmi?	13
Důležitost společných aktivit s dětmi	17
V řešení konfliktů jděte dětem příkladem	21
Dítě a prostor, který ho obklopuje	26
Trocha nepořádku do dětského pokoje patří	31
Jak s dětmi otevřeně mluvit o škole	35
Rodina půl zdraví	39
Rodičovské neřesti	43
I rodiče po rozchodu mohou být skvělými rodiči	47
Doslov	52

Autoři textů:

Mgr. et Mgr. Kateřina Hamerníková, Jan Zajíček, Mgr. Anita Michajluková, Mgr. Jana Lesák Křištofová, prof. PhDr. Lenka Šulová, CSc., Mgr. Jitka Herzánová, Mgr. Jan Kulhánek, Mgr. Zuzana Pavelcová, Mgr. Martin Pazlar, DiS.

Předmluva

Ve výchově a v rodinném životě narážíme na celou řadu neznámých. Mnoho věcí je pro nás poprvé a některé třeba ani neovlivníme. Problémy přicházejí nečekaně a jejich příčiny pochopíme často až s časovým odstupem. Napadlo vás někdy, že byste se jim nejráději vyhnuli už v zárodku? Kdyby tak existovala mapa nepřehledné džungle rodičovství, která by nám ukázala nebezpečné močály i užitečné stezky...

V Nadaci Sirius jsme se o vytvoření takové mapy pokusili. Jak poznat, co rodinám s dětmi pomáhá a co je naopak ohrožuje? Lze určit pravděpodobnost, zda a jaké typy problémů se v rodině vyskytnou? A dá se jim včas předejít? To jsou jen některé z otázek, které motivovaly rozsáhlý výzkum *Predikce ohrožení rodiny*. Výzkum proběhl v letech 2014–2016, vznikl ve spolupráci se společností MEDIAN, s. r. o., a jeho výsledky i použitou metodiku shrnuje závěrečná zpráva „*Stav české rodiny, co ji chrání a ohrožuje*“ (MEDIAN, s. r. o., a kolektiv, 2016).

Na výzkum navázaly analýzy, jejichž cílem bylo pomocí statistických metod odhadnout nejvýznamnější faktory související, ať již kladně, nebo záporně, s ohrožením dítěte. Velice zjednodušeně se dá říct, že se takto podařilo určit, co v rodinné dynamice nejvíce ovlivňuje náchylnost ke vzniku psychických, závislostních, studijních a dalších problémů u dětí. Kromě rizikových faktorů ale modely ukázaly i příležitosti, na které se my, rodiče, můžeme zaměřit.

Právě jim se věnuje jedenáct kapitol této knihy. Přední čeští odborníci v nich popisují jedenáct hlavních tematických oblastí, kde dobrá rodičovská práce výrazně působí proti vzniku nebo dopadům nějakého ohrožení. Od schopnosti přijmout rodičovskou roli přes hledání výchovného stylu a řešení konfliktních situací po sdílení zdravých návyků. Společně tvoří mapu, která vám umožní cestu džunglí rodičovství alespoň trochu naplánovat.

Příjemné a inspirativní čtení

Štěpán Jindra

Editor portálu Šance Dětem



Jak přijmout rodičovství a těšit se na dítě

Mgr. et Mgr. Kateřina Hamerníková

Kdy začíná rodičovství? Když se miminko narodí, nebo když se shodneme, že si ho přejeme? Možná ještě dřív; když si poprvé uvědomíme, že nalezení stálého partnera a založení rodiny je náš další životní krok? Náš výzkum ukázal, že prvním krůčkem k budování bezpečného zázemí a vztahu s dítětem je to, jak se rodiče na děťátko těší a jak přijali svou novou roli. Někdy ale k rodičovství přijdeme náhle nebo se očekávané pocity nedostavují. Tato kapitola je o tom, co v takové chvíli můžeme dělat.

Každá máma si dobře pamatuje okamžik, kdy zjistila, že je těhotná. Bývá to jeden z nejsilnějších momentů v životě a obecně panuje přesvědčení, že je zároveň jedním z nejšťastnějších. Jenže mnohem častěji, než si myslíme, to tak není.

Často mají nastávající matky i otcové smíšené pocity a výjimkou není ani situace, kdy se jim srdce i žaludek stáhnou úzkostí a obavami. Bohužel negativní pocity mohou přetrvávat, zejména tehdy, když miminko přišlo neočekávaně a nejsme na ně připraveni. Co si v takovém případě počít?

Zaměřte se na veškeré své pocity

Nebráňte se tomu, co se ve vás odehrává. Naopak. Zkuste se na to zaměřit, myšlenky co nejméně zjednodušit, pocity pojmenovat. Pozitivní i ty negativní. Tím, že pocitům dáme formu vět, získáme nad nimi lepší kontrolu a sami sobě je umožníme lépe zpracovat.

Příklady toho, jak můžete přemýšlet o různých pocitech:

Mám strach, že nebudeme mít dost financí.

Kolik stojí péče o miminko? Pokud budeme muset ušetřit, v jaké oblasti je to možné? Můžeme se přestěhovat, změnit práci? Koupit vybavení z druhé ruky, získat něco zadarmo od známých?

Bojím se, že nebudu mít žádný čas pro sebe.

Jak poslední dobou trávíte volný čas? Jaké aktivity vám dělají největší radost? Můžete je v nějaké podobě zachovat i s miminkem? Pokud ne, je něco, co můžete „stihnout“ ještě během těhotenství? Například dovolenou na vysněném místě... A i když miminko hodně času vezme, je něco nového, co vám miminko naopak umožní?

Děsím se bolesti spojené s porodem.

V televizi ty ženy vždy hrozně křičí... vím, ale jak to opravdu může probíhat? Jak se mohu na porod připravit, jaké jsou možnosti bolest zmírnit? Kdo mi může dobře poradit? Třeba porodní asistentka nebo kamarádka, která má více dětí...

Vytvořte si podmínky vhodné pro rozjímání

Žijeme v rychlé době a jsme zavalení přemírou informací. V nové situaci často hledáme pomoc vyhledáváním na internetu, čteme diskuze a články, ptáme se okolí. Těhotenství je ale především věcí ženy a jejího partnera. Odpovědi je třeba hledat v sobě. Odpojit se od přístrojů, ideálně vyjet na výlet nebo na víkend někam mimo všední realitu, kde se vám bude lépe soustředit. V takových podmínkách je snazší zamyslet se nad možnostmi, které v počátku těhotenství máte – všechny jsou legitimní a je pouze na vás, jakou si zvolíte! Přichází v úvahu potrat? Mohla by pro vás být cesta dítě odnést a dát k adopci? Nebo si chcete dítě nechat? Samotné uvědomění, že máte možnost volby, je úlevou – dává vám svobodu rozhodnout se, ale zároveň s sebou přináší i zodpovědnost za to, jakou cestu si vyberete. Toto rozhodnutí ovlivní na celý život vás i vaše miminko.

Upřímně si o pocitech povídejte

Pokud se vám podařilo vytvořit svůj „seznam pocitů“, můžete si je s partnerem vyměnit. Podívat se, jaké pocity máte společné, jaké se liší, a o každém bodu si popovídat. Čeho konkrétně se bojíte? Co by pomohlo obavu zmírnit? Jaké konkrétní kroky můžete podniknout? Každého z vás určitě napadne něco jiného. Dostanete zpětnou vazbu, díky které přestane být problém problémem, anebo se naopak stane tématem, na které se společně zaměříte důkladněji.

Představujte si sami sebe s miminkem

Zkuste se vžít do představy, že už miminko máte. Podívejte se třeba na rodinné fotografie, kde jste vy jako miminka se svými rodiči – co se ve vás odehrává? Pusťte si filmy s tématem, které zrovna řešíte. Pochovejte si miminko přátel. Kupte si obleček pro miminko a doma si ho vystavte... To vše je inspirací pro vaši psychiku. Nechte ji pracovat.

Své rozhodnutí oslavte

Asi není nikdo, kdo by se na rodičovství cítil zcela připravený. I když se všech zeptáte, všechno přečtete, vše nachystáte, nejspíše ve vás pořád zbude spousta otázek a nejistot. Je to v pořádku a je to přirozené. Důležitý je váš převládající pocit. Pokud oba vnitřně říkáte miminku „ano“, můžete se s partnerem poplácat po rameni. To nejdůležitější jste totiž tím pádem zvládli – zjistili jste, že do toho i přes všechny překážky chcete jít. A bude jen ku prospěchu věci, když své rozhodnutí stát se rodiči patřičně oslavíte. Svatba dříve vlastně automaticky znamenala závazek k tomu, že manžel a manželka založí rodinu. Dnes už to tak není, proto rituál, kterým říkáme rodičovství „ano“, může chybět. Vymyslete si ho po svém a užijte si ho! Může mít podobu dobré večeře v restauraci nebo pronesení pár vět na vašem oblíbeném místě... Takový rituál se stane dalším záchytným bodem vašeho vztahu, na který budete vzpomínat a který vás může podržet v těžkých chvílích.

Vytvořte si podpůrné prostředí

Jsou případy, kdy mezi partnery nenastane shoda. Pokud se vám ji přes všechny pokusy o vzájemné porozumění nedaří najít, nebojte se obrátit na partnerskou poradnu – od toho je tady. Nezávislý odborník na lidské vztahy za vás problém nevyřeší, ale nasměruje komunikaci mezi vámi tak, abyste sami dokázali najít východisko.

Pokud by se žena měla ocitnout v situaci, kdy na miminko bude sama, potřebuje si zajistit hodně síly a někoho, kdo ji podpoří namísto partnera – ať už hmotně, psychicky, nebo fyzicky. Nemusí to nutně být jeden člověk. Pokud chce, může s někým sdílet domácnost, někdo jiný pomůže s nákupy a vařením nebo občas pohlídá miminko, s někým dalším si může odpočinout.

Ať už je budoucí maminka v jakékoli situaci, pravdou je, že už není jen sama za sebe; děťátko v ní se totiž potřebuje cítit chtěné a v bezpečí. Každá nastávající maminka během těhotenství prožije spoustu chvil, kdy zažívá smutek, obavy, pochyby. Bude přece v úplně nové, neznámé roli. Čeká ji porod, hormony často převezmou kontrolu nad jejími náladami. To všechno je přirozené a miminko to neohrožuje. Nicméně „ano“ miminku by mělo převládat tak, aby mezi maminkou a dítětem vznikala bezpečná citová vazba. Ta má totiž velký vliv na jeho fyzický a psychický vývoj jak v bříšku, tak během prvních let života.

Proto je potřeba, aby se maminka dobře starala sama o sebe a aby ji v tom její okolí co možná nejvíce podpořilo. I když jste se již rozhodli nechat si miminko, mohou přijít slabé chvíle. Kdykoli se můžete vrátit ke čtyřem zmíněným bodům a upravit si je vzhledem k tomu, co vás zrovna trápí. Budte se svými pocity, vytvářejte kolem sebe klidné prostředí, sdílejte těžkosti s partnerem nebo někým blízkým, ladte se na blížící se příchod miminka, kdykoli a jakkoli máte chuť. A pokud zrovna zažíváte spíš nechuť na to celé myslet, tak udělejte něco, co vás odreaguje, potěší a vrátí k sobě samým.

Bavte se s těmi, kdo vám rozumějí

Dalším důležitým opěrným bodem je mluvit o tom, co se děje a co vás čeká. Nejen s partnerem, ale i s rodinou, s přáteli, s kýmkoli, kdo pro vás najde pochopení. Často až když se otevřeme, zjistíme, že jsou okolo nás lidé, kteří řeší nebo řešili to samé a jejich příběhy můžou velmi pomoci. Můžeme ale „schytnat“ i nevyžádané rady. Jejich mluvčí to s námi určitě myslí dobře, nicméně takové dotazy nebo připomínky nám vůbec nemusejí dělat dobře. Takovým lidem se můžete buď vyhnout, anebo si s nimi promluvit. Zkuste si kolem sebe a svého miminka vytvořit ochrannou bublinu. Z vnějšího světa do ní pouštějte co nejvíce toho, co je vám příjemné, a to nepříjemné v rámci možností eliminujte.

Budte na sebe hodní, i pokud se netěšíte

Partneři, kteří si prošli trnitou cestou přijetí miminka, to nemusí mít lehké ani potom, co se rozhodli, že se stanou rodiči. Pokud se na miminko během těhotenství začnou přirozeně

těšit, je to skvělé. Nemusí se to ale podařit. Takoví rodiče pak často všude vnímají obrázky usměvavých těhulek a partnerů hladících břicho, ale oni se tak necítí, i když by velmi chtěli. Nebojte se. Udělali jste víc než spousta jiných rodičů, protože jste se museli vypořádat s tím, s čím se možná budou potýkat i ti „usměvaví“. Krize může přijít v jakékoli fázi rodičovství. Vy jste si jednou velkou prošli hned na začátku a to vás posiluje do budoucna. Z toho můžete mít radost a být na sebe hrdí. Možná nejste ti nejšťastnější rodiče, ale jste rodiče, kteří jsou k sobě upřímní. Tím, že si dovoluujete mít i negativní pocity, učíte sebe, své okolí i své děťátko, že každý může být smutný, našťvaný nebo bezradný a že to nevadí, že to k životu patří.

Nebojte se říct si o pomoc

Možná jste vše zmiňované už vyzkoušeli, ale stále cítíte velkou nervozitu a obavy, nebo dokonce zoufalství a smutek. V takovém případě je namístě co nejdříve vyhledat odbornou psychologickou pomoc. Pokud nemáte v okolí dostupného psychologa, můžete se obrátit také na neziskové organizace, jako je [Úsměv mámy](#), které se zaměřují na psychické obtíže v době těhotenství a po porodu. S rozkolísanou psychikou vám také mohou pomoci volně dostupné aplikace, třeba [Kogito](#) nebo [Nepanikař](#).



Rodičovství je jedním z největších dobrodružství, jaké můžeme v životě zažít. Je to dlouhý a intenzivní proces plný překvapení a výzev. Nikdo z nás se rodičem nenarodil, a tak se to už od početí miminka učíme. Můžeme se inspirovat, ale nemusíme přitom opisovat návody z knih

a výchovných metod, protože někdy kvůli nim ztrácíme lehkost, spontaneitu a radost. Nakonec jdete se svými dětmi svou vlastní neprošlapanou, jedinečnou cestou a je na vás, jakou si ji uděláte.

Mgr. et Mgr. Kateřina Hamerníková

Vystudovaná psycholožka a germanistka, v současné době je na rodičovské dovolené se dvěma dětmi a působí v organizaci Úsměv mámy, která podporuje psychické zdraví žen v období těhotenství a po porodu. Píše blog Z Ulity ven, kde mimo jiné otevírá tabuizovaná témata spojená s mateřstvím a rodičovstvím.

Jak na vyvážený výchovný styl?

Jan Zajíček

Výchova dětí je jedním z nejdůležitějších rodičovských úkolů. Odedávna nás ale stmeluje i rozděluje. Přitom její správné uchopení může být pro děti v budoucnu jeden z nejvýznamnějších ochranných faktorů. Máme být přísní? Nebo spíš liberální? Jde obě tendence „vybalancovat“? A jaká jsou možná rizika obou přístupů, jsou-li příliš vyhraněné?

Každý z nás prošel v dětství určitou výchovou. To, jak jsme své rodiče vnímali jako vychovatele, určilo, zda jsme se s jejich výchovným stylem ztotožnili, anebo se proti některým prvkům vyhranili a nabyli přesvědčení, že to či ono budeme dělat jinak. V praxi ovšem nastává otázka, **jak vlastně vypadá správná výchova.**

Další komplikaci může přinášet **pohled našeho partnera**. I on byl nějak vychováván, má vlastní prožitky a ty jej též vedou k osobní a osobité představě o výchově dětí. Rozdílnost pohledů vede mnohdy k nejednotě ve výchově a k zaujetí určitých pozic (tvrdý táta – měkká máma a různé kombinace postojů). Výsledkem je nejednota a zmatení dětí.

Klíčový je soulad rodičů

Dítě je v ideálním případě v průběhu svého života v rodině obklopeno tátou, mámou a sourozenci. Atmosféra rodiny je odvislá od kvality interakcí mezi oběma rodiči. Všichni v rodině mají vnitřní touhu, aby jim spolu bylo dobře, aby byli šťastni. A děti ke svému zdárnému a plnému sociálnímu rozvoji **potřebují pocit jistoty a bezpečí**. Ten čerpají z možnosti **vidět a vnímat milující se rodiče**. Díky tomu, co vidí, získávají výbavu pro svůj dospělý, svébytný, suverénní a samostatný život. Rodiče by rozhodně měli dbát na jednotu ve výchově. Přístup muže a ženy ke stejné otázce může být rozdílný, nesmí si ale odporovat v cíli.

Příklad:

Rodina jde s dětmi na kopec k rozhledně. Matka říká nejmladšímu: „Nemáš těžký ten batůžek?“ A táta říká: „Makáme, makáme, nahoře bude krásný výhled...“ Cíl je společný, oba rodiče chtějí dojít k rozhledně, jen podpora dítěte je odlišná, a ne nutně soupeřící.

Tři výchovné styly

Generace dnešních rodičů, takzvaných Husákových dětí, prošla nejčastěji pravděpodobně **autoritativním výchovným stylem**. Cílem bylo vychovat slušného člověka. Rodič byl autorita určující, co si má dítě myslet, jak vystupovat a jak se chovat. V případě neuposlechnutí

následovaly tresty, i fyzické. Dobré chování dítěte podmiňovalo projevy lásky a blízkosti. Fungovala zde autorita strachu z trestu či odmítnutí lásky. Ve výsledku se některé děti v přítomnosti autority chovaly slušně a vzorně a v její nepřítomnosti byly utržené z řetězu. Svévolné, bez respektu k normám a okolí. Pokud je autoritativní výchova důsledná, mohou z ní také vyjít **jedinci neschopní mít ve své dospělosti vlastní svobodný a nezávislý názor**. Mají problém se samostatným rozhodnutím a jsou konfrontováni s myšlenkami: „Co by na to řekl táta/máma?“

Tito lidé při realizaci svého rodičovství buď pokračují v podobné linii výchovy, nebo zaujmou postoj: „Nechci, aby moje děti prožívaly to samé, jako já.“ Přikloní se k protipólu autoritativní výchovy, k **liberálnímu výchovnému stylu**. Jestliže se autoritativní výchovný styl vyznačuje přísným sevřením a pravidly, co se smí a nesmí, liberální styl pro změnu nenabízí téměř žádné hranice a deklaruje, že si dítě samo vybere, co je pro něj dobré. Je to rezignace na své nenahraditelné povolání průvodce dítěte na cestě od nedovednosti k dovednosti. Výchova je nahodilá, značně ovlivněna momentální náladou rodiče. Tři dny je určité chování tolerováno bez připomínek a čtvrtý den za totéž chování přichází trest bez varování či vysvětlení. Výsledkem takové výchovy jsou jedinci **nezdavě sebevědomí, nespolupracující, neschopní utvářet a udržet vztahy**. Myslí si, že se jim okolí musí přizpůsobit.

Třetím výchovným stylem je **demokratický výchovný styl**. Někteří rodiče zažili snahu svých rodičů o takovou výchovu, která děti vede k samostatnosti a zodpovědnosti dáváním důvěry, povzbuzováním a oceňováním dosaženého. Navazují na něco, v čem se cítili být přijímáni a chyba nebyla důvod k trestu, ale prostor pro dosažení dovednosti. K nastavení hranic toho, co je možné a za co rodič své dítě nepustí, byla uplatňována „laskavá důslednost“. Důsledné nastavení hranic dává dítěti silný pocit bezpečí a důvěry ve své průvodce na cestě k dovednosti. Takový



člověk je v dospělosti **samostatný, nezávislý, mající respekt a úctu k sobě i ostatním**. Je tvořivý, iniciativní a odpovědný. Respektuje řád a pravidla. Problémy řeší s rozvahou.

Jak veliké nároky na dítě klást?

Každé naše dítě je naprostý, nikdy neopakovatelný originál. Má své tempo vnímání, chápání a osvojování dovedností. Je důležité uvědomit si, že **malé děti se nepohybují v čase chronos, ale kairos**. Čas chronos je časem nás dospělých. Podle něj vstáváme, uléháme, chodíme do práce a děláme mnoho dalších úkonů. Dítě toto do určitého věku nepoznává. Jeho prioritním časem je čas kairos, čas zrání. Každý má svůj čas kairos a my jej neurýchlíme. Vlastní nervozitou a přehnanými nároky dítě spíše poškodíme. Proto je důležité **nesrovnávat děti stejného věku a nenutit je soupeřit ve věcech, které nemají osvojené a ve kterých nemají sebedůvěru**. Stejně jako zemědělec je závislý na čase zrání svého obilí, aby jej mohl sklídit, i my musíme svým dětem dopřát čas kairos. Při získávání dovedností je můžeme rozvíjet podporou a povzbuzením, nebo je zraňovat svou netrpělivostí, kritikou a srovnáváním. Proto neustále zvažujeme, jakými průvodci jsme na cestě od nedovednosti k dovednosti. S časem chronos se děti seznamují postupně v předškolním věku.

Patří do výchovy trest?

Trest byl v minulosti běžným nástrojem výchovy a nikdo se nepozastavoval nad jeho důsledky pro dítě i pro vztahy mezi dítětem a rodičem. Postupem času i vlivem změn ve výchovných stylech **nahrazujeme trest přirozenými či logickými důsledky**. Na cestě výchovy od nedovednosti k dovednosti musíme vycházet ze schopností provázeného dítěte.

Prvním uplatňovaným principem je **laskavá důslednost**. Můžeme se však dostat do situace, kdy musíme malé dítě, neschopné spolupracovat při uplatnění přirozených či logických důsledků, nasměrovat, kam potřebujeme. Typicky u malých dětí v situacích, kdy svým jednáním ohrožují sebe nebo své okolí a situaci jim nelze vysvětlit (například opakovaně se pokouší sáhnout na rozpálená kamna). Tehdy, výjimečně a vždy úměrně naléhavosti situace, můžeme fyzicky zakročit (např. symbolickým plácnutím přes ruku), abychom vyjádřili nepřekročitelnost hranice. **Vždy se však musí jednat o stanovení meze, bez afektu či odreagování vlastní emoce**. I to bychom však dle schopností dítěte měli co nejdříve nahradit používáním přirozených či logických důsledků.

Příklad přirozeného či logického důsledku:

Pokud nestihneš být doma ve stanovený čas, pět minut před vypršením času zavoláš a dáš vědět, co se děje. Pokud by se ti to nepodařilo, budeš příště venku o hodinu méně. Dítě si samo volí, co se stane příště.

Důslednost ve výchově

Důslednost je jedním z klíčových prvků výchovy, který dětem přináší pocit jistoty a bezpečí. Úkolem dítěte je zjistit, zda jsou prostor a lidé v jeho okolí (rodiče) důvěryhodní. To si ověřuje i tím, že zkouší, zda to, co říkají, platí. Pokud na své chování (ověřování) nalezne vždy stejnou odezvu, **utvrdí se, že je pro něj rodič bezpečným průvodcem, a přestane mít potřebu zkoušet**. Zvýší se jeho míra důvěry. Naopak pokud je dané pravidlo tzv. propustné, zvyšuje se jeho neklid a nedůvěra v bezpečnost prostoru a osoby.

V tom tkví jeden z největších nároků kladených na nás rodiče (průvodce). Pokud stanovujeme pravidla či přirozené/logické důsledky, musíme je **stanovovat tak, abychom byli schopni zajistit kontrolu jejich dodržení**. Jinak se požadovaný efekt nedostaví a výsledným výchovným stresem trestáme především sami sebe. Pokud dítě dospěje do věku (obvykle mezi třetím a pátým rokem), kdy takovým důsledkům rozumí a je schopno převzít za jejich plnění zodpovědnost i nést důsledek při nesplnění, je vhodný čas začít je v procesu provázení používat. Zásadou je, že důsledky stanovujeme předem, souvisí se situací a jsou úměrné tomu, co se stalo.

Důslednost neznamena příkazy

Někteří rodiče se domnívají, že výchova spočívá v eliminaci nevhodného chování dítěte, lidově zlobení. Tím se ve výchově soustřeďují na příkazy, zákazy a takzvaná doporučení. V této atmosféře nikomu není dobře. Děti se učí tím, co vidí. Velký význam má náš **vlastní příklad a nabídka pomoci při zvládnutí pro dítě obtížného úkonu**. Na potřebu pomoci se dítěte ptáme a necháváme je samostatně dělat maximum věcí, na které si troufá. Poskytujeme mu **povzbuzení a slovní podporu**. Tím rozvíjíme jeho samostatnost a zodpovědnost. Naopak kritika rozvoj dovedností brzdí, po nezdaru bere chuť zkoušet věci znovu a rozvíjet se. Chyba není prostor ke kritice, ale k získání nových dovedností. V tom spočívá naše průvodcovská role. Ani my jsme neuměli vše hned a dobře. Když dítě udělá chybu, mnohdy si ji uvědomuje a prožívá samo ze sebe pocit zklamání. Nepomůže mu kritika, ale velkorysý přehlednutí chyby či povzbuzení, že příště to určitě vyjde.

Jak do výchovného stylu vstupuje puberta

Puberta je pro děti i dospělé v mnoha případech velmi náročné období. Je důležité mít na vědomí, že je to vývojový stupeň na cestě k dospělosti, a je velmi užitečné, když proběhne tehdy, kdy přirozeně má. Platí zde zásada, že ji musíme všichni přežít pokud možno s co nejmenšími následky. Je důležité brát potřebu dítěte vymezovat se, izolovat se a projevovat se jinak než obvykle jako legitimní. I v tomto období máme nástroje, jak v prostředí rodiny udržet příznivou atmosféru pro život všech jejích členů. Pokud mají děti zkušenost s výrokem „u nás v naší rodině platí to a to“, můžeme s úspěchem korigovat cokoli, co to vážným způsobem narušuje. Přesto pro dítě mnohem více znamená **dialog v soukromí, projev pochopení a důvěry, že**

společnými silami máme na to překlenout toto období a vyjít z něj jako silnější tým, rodina. Mluvím i z osobní zkušenosti. V tomto období bývala moje žena skeptická, co z dětí bude. Říkala: „*Podívej, jak se chovají...*“ Uklidňoval jsem ji slovy: „*Ještě prosím nesklízej, ještě sejeme.*“ Dnes jsou všechny čtyři naše děti již dospělé a to, co jsme do nich vložili, zúročují.

Cílem výchovy je pomalu a bezpečně otevírat svou náruč doprovázejícího, až zůstane trvale otevřená. Poselství k dospělému dítěti je: „Jdi, věřím ti, že zvládneš všechny nároky života, jsi dobrý, máš na to. Pokud budeš chtít, kdykoliv přijď, jsi vítán.“ Tímto aktem se naše rodičovství v ideálním případě proměňuje v přátelství dospělých, svébytných, vzájemně se respektujících osob s nárokem vzájemné úcty a respektu, bez nároku poslušnosti. Přeji nám všem rodičům, aby se to dařilo.

Jan Zajíček

V roce 1993 s ženou a přáteli založil Centrum pro rodinu a sociální péči, z.s., jako místo setkání rodin, prostor pro doplnění kompetencí, vzdělání a později i pomoc rodinám s těžce postiženým dítětem prostřednictvím čtyř sociálních služeb. Velkou prioritou Centrum klade na primární prevenci patologických jevů ve fungujících rodinách. Zaměřuje se na vzdělávání ke vztahům dětí základních škol, přípravě snoubenců, programy na posílení partnerských vztahů, rodičovských kompetencí a poradenství. V Centru autor pracoval také jako mediátor, konzultant, lektor kurzů efektivního rodičovství a jako přednášející na vztahová témata. Centrum vedl až do svého odchodu do penze, od roku 2001 je předsedou Rodinného svazu ČR.

Jak budovat pozitivní vztah s dětmi?

Mgr. et Mgr. Anita Michajluková

Ono se řekne, mějte s dětmi pozitivní vztah, buďte otevření... Ale jak to udělat, když nás dítě neposlouchá, dělá naschvály? Nějak ho přeci vychovávat musíme a ne každý den je zalitý sluncem. Někdy nám nezbude čas pořádně si spolu promluvit nebo pohrát. Pozitivní vztah s dětmi je alchymie i významný ochranný faktor. Lépe se buduje, když víme, co od nás děti v různém věku potřebují. A právě o tom je tato kapitola.

Začnu možná trochu neočekávaně vyvrácením zažité představy, že pozitivní, důvěrný a blízký vztah s dítětem vzniká zejména skrze pozitivní zážitky. Tím hezkým a milým, co mezi námi a dítětem vzniká. Ač se možná z toho důvodu pokoušíme maximálně eliminovat možné konflikty a nepříjemné zážitky, myslím si, že je to trochu jinak.

Pozitivní zážitky potřebujeme, ale jsou jen malou částí toho, co je potřeba, abychom měli s dítětem vzájemný, pozitivní a důvěrný vztah. Ten je totiž třeba budovat i skrze to, že jsme na dítě někdy nepříjemní, přísní, nekompromisní a neoblomní. Neváháme dát najevo i svoje negativní pocity a emoce. Důležitou součástí budování pozitivního vztahu jsou možná trochu překvapivě i **zážitky ne vždy příjemné – všemožné nepohodlí a nepříjemnosti, které dítě zažije jako součást výchovy pomocí důsledků**. Hranice, které stavíme a na kterých pevně stojíme, a jednoznačná „NE“.

Kočkování na gauči nestačí

Pokud se řekne budování pozitivního vztahu s dítětem, většině rodičů se vybaví legrace při kočkování na gauči, čtení večerní pohádky, hezký výlet, povídání při večeři. To všechno je moc důležité a žádoucí s dítětem vytvářet a zažívat. Ale málokdo si dává záležet i na druhé polovině procesu. Tou je pevnost rodiče, **jasně vymezené mantinely a zejména výchova k odpovědnosti i samostatnosti dítěte a jeho podpora směrem ven – „do světa“**. Pozitivní vztah s dítětem totiž budeme mít tehdy, když samo bude chtít být s námi. To nastane, když bude mít svůj prostor, svoji odpovědnost, bude přiměřeně samostatné a dostane možnost objevovat svět. Dítě podporujeme vytvářením situací, ve kterých má možnost učit se, že všechno má své důsledky. Nic není zadarmo, a když něco chci, musím pro to něco udělat. Ne všechno mi projde. Takový prožitek dítě opravdu připravuje na život, a až zjistí, že je dobře připravené, bude ve vás mít důvěru, bude se na vás obracet, když si nebude vědět rady, bude se vám svěřovat, bude si vážit vašich zkušeností. A hlavně, samo bude chtít setrvávat ve vaší blízkosti. Pokud ale budete své dítě držet příliš blízko, příliš mu určovat, jak a co má dělat v oblastech, kde už je schopné danou věc zvládnout po svém, a pokud zároveň pozná, že nedodržíte, co řeknete, důvěru a blízkost k vám mít nebude.

Možná jste trochu zaskočeni. Podle nadpisu jste očekávali, že se dočtete, jak s dítětem vytvářet pozitivní zážitky a harmonii. Přesto se o harmonii bavíme – pokud chceme mít pozitivní vztah s dítětem, je potřeba, aby byla v harmonii důvěra a respekt, aby bylo v **harmonii a v rovnováze, o co se staráme my a o co dítě, svoboda a omezování, odpovědnost dítěte i naše vlastní**. Aby byla správně nastavená délka lana, kterým dítě udržujeme u sebe. Podívejme se na to, co je potřeba, abychom tuto rovnováhu zvládali udržovat, a na co se zaměřit v konkrétním věku dítěte.

Dítě do šesti let

Když se dítě narodí, potřebuje naši pevnou náruč a takřka nepřetržitou péči. Ale už od narození má svůj malý kousíček odpovědnosti – za to říct si o jídlo a dát najevo nespokojenost. Ideálně se má naučit, že když dá najevo svou potřebu, ze světa kolem něj a od jeho blízkých přijde odezva. Naučit se, že se vyplatí dávat své potřeby najevo, protože se pak najde cesta k jejich uspokojení. Proto je důležité na dítě v miminkovském věku **reagovat. Hledat, co nám chce sdělit, a potřebu řešit: přebalením, nabídnutím zábavy, svlečením, když je mu horko, a podobně**. Jak se dítě učí mluvit, bývá situace postupně jednodušší a snáze zjišťujeme, co potřebuje. S blízcími se druhými narozeninami přichází další fáze – dítě zjišťuje, že může lidi a události kolem sebe ovlivňovat. Když dá najevo, že něco chce nebo nechce, okolí se podle toho zařídí! Kouzelná věc, já mám vliv a moc! Okolo druhých narozenin by tedy rodiče měli přidat další prvek – zkušenost, že ne vždycky se věci a události stanou hned a ne vždy podle představ dítěte. Potřebuje totiž zjišťovat, že **svět se netočí jenom podle něj, ale někdy také podle druhých**.

Dítě si v tomto věku potřebuje zabudovat do své představy o světě **existenci jasného „NE“**. Mnoho rodičů má s jasným „NE“ problém. Snaží se raději odvádět pozornost, dítě přemlouvají, vysvětlují, hrají na honěnou a „pokušenou“, kdo toho zanechá dřív. Měla jsem ve své ordinaci rodiče, jejichž dítě nechtělo ve školkách, protože se nevhodně chovalo k dětem a nerespektovalo žádná pravidla. Díky tomu, že s sebou měli i mladší dcerku, se brzy ukázalo, že jejich děti „NE“ vůbec neznají. Pak ale neznají respekt, který nemají ani k rodičům, ani k jiným autoritám. A bez respektu není dobrých vztahů.

Jasně „NE“ souvisí se **zřetelnými hranicemi** – i ty vedou k pozitivním vztahům. Dokud není dítě dospělé, neseme za ně odpovědnost, kterou mu postupně přenecháváme. Z toho důvodu je třeba, aby bylo jasné, že některé věci dítěti nedovolíme prostě proto, že z našeho úhlu pohledu nepřinesou nic dobrého. Dítě zatím nemá dostatečně široký úhel pohledu. Nedomyslí, že z hřiště je třeba odejít včas, abychom stihli nakoupit a měli co k večeři. Dítě je ponořeno do přítomného okamžiku, kdy si chce hrát. Nemůže mít odpovědnost za odchod z hřiště. Tu máme my a je v pořádku, že trváme na odchodu a jsme pevní jako skála. Díky této pevnosti má dítě jistotu a ta přispívá k dobrým vztahům.

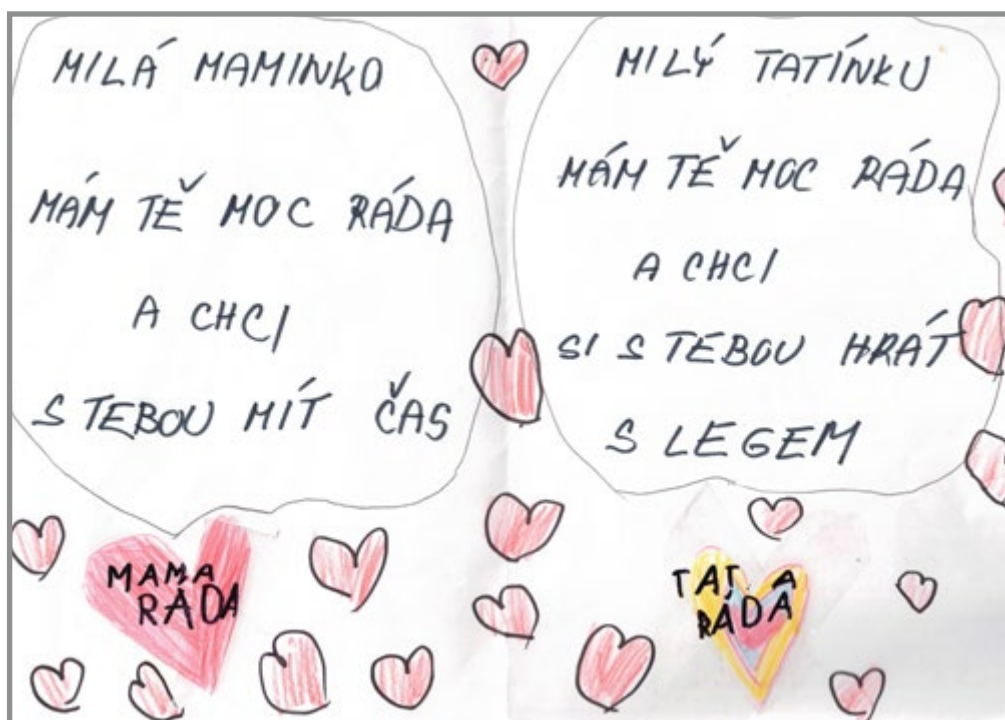
Poslední důležitá věc tohoto období je **dostatek životního prostoru**, který dítěti dáme. Měl by být tak velký, jak je připraveno zvládat. Pokud mu tento prostor nedáme, ale „okupujeme“ ho, bude nevrlé, nespokojené a k nám nepřátelské. Dítě v předškolním věku má totiž jeden moc důležitý úkol – dělat to, co ho baví. A na to potřebuje prostor: učit se hledat si zábavu, vyhodnocovat, co mě právě teď bude bavit, a pak to praktikovat, zkoumat a experimentovat. Pokud je na druhé straně rodič, který dítě příliš komanduje a v dobré víře navádí: „Chytni to tady, takhle to udělej, otři si to, hrej si s tím takhle...“ dítě se naučí, že mu někdo jiný určí, co má dělat. Pak je z něj dospělý, který neví, co chce. Nechte tedy dítě, ať svůj volný čas řídí samo. Nechte mu prostor a bude vás mít rádo.

Školní léta: věk 6 až 14 let

V tomto období se dítě učí dělat to, co se musí a co zrovna není zábava. Tomu se různě snaží vyhnout, „okecat“ to, zkoušet, co se stane, když úkol neudělá, a tak dál. Je moc důležité, **aby se naučilo, že dělat, co se musí, je prostě třeba**. A že když to neudělá, přivedí si potíže. Je třeba, aby je rodiče nechali dítě pocítit.

Příklady následků, které můžeme nechat dítě pocítit:

Nenapil ses; máš žízeň. Neudělal jsi úkol; paní učitelka se na tebe zlobila. Loudal jsi se ráno s vypravováním do školy; ujel ti autobus. Neřekl jsi, že je třeba zaplatit výlet; musíš zůstat ve škole a jít do cizí třídy. Koukal jsi v autobuse do mobilu a přejel jsi zastávku; najdi si, co ti jede zpátky, a počkej na autobus.



Zkrátka dítě neudělá to, co je třeba, protože mu to postopadesáté vysvětlíme, ale protože se mu to nevyplatí neudělat.

Pokud budeme rodiči, kteří neustále vysvětlují, ale nakonec dítě z problému stejně vytáhneme, dítě si nás nebude vážit a nebude nás brát vážně. To vztahům neprospívá.

Místo trestů sáhněte raději po **dobře nastavených důsledcích, které avizujete předem**. Pak má dítě v rukou to, co nastane, a vy nejste zdrojem jeho problémů. Je jím ono samo a zlobit se může leda na sebe. Když ho potrestáte, jste tím, kdo mu působí nepříjemnosti vy – a to vás spíše vzdálí, než přiblíží.

Věk 15 až 18 let

Vaše dítě už vlastně není dítě. Klube se z něj osobnost, zvýrazňují se některé rysy a vlastnosti, objevují se i nové stránky osobnosti. Občas můžete mít pocit, že vaše dítě je někdo jiný, než koho jste dosud znali. A tenhle pocit může být úplně správný. I dítě má plné ruce práce s poznáváním, kdo je. I ono je překvapeno samo sebou. Nezamrzněte v představě o svém malém chlapečkovi nebo holčičce. Berte vážně, že je třeba málo znáte – i přesto, že spolu už žijete mnoho let. Když s tím budete počítat, nepůjdou vám na jazyk výroky, nad kterými pak dítě otočí oči v sloup. **Když se o ně budete zajímat a nepředjímat, bude je to těšit a i v tomto věku bude mít chuť s vámi alespoň částečně sdílet svůj život.** A to rozhodně vede k pozitivnímu vztahu.

Většina z nás si přeje, abychom měli s dětmi dobré vztahy a byli spolu rádi. Jsem přesvědčená, že když dáme dítěti dostatečný prostor pro růst a možnost dělat věci po svém, nebudeme plni přehnaných obav, ale budeme zároveň v některých věcech pevní a jednoznační a budeme používat jasné „NE“, děti s námi budou rády a naše vztahy budou pozitivní. A v tom případě nic nebrání tomu, abychom spolu podnikali výpravy, výlety, strávili pěkné chvílky při společném večerním povídání nebo řádění a plnili tak pomyslný společný pohár pohody a harmonie. Z takového poháru se rádi budeme chodit „napít“.

Mgr. Anita Michajluková

Vystudovaná psycholožka, ve své soukromé praxi se věnuje dětem, dospělým, párům i rodinám, se kterými řeší široké spektrum problémů, jež život přináší či které si neseme v sobě. Pracuje také jako školní psycholožka na základní škole, kde s dětmi, rodiči i učiteli řeší nejrůznější vzdělávací či výchovné problémy a pracuje s třídními kolektivy. Má dvě děti a je autorkou dvou knih o výchově určených rodičům – „Dítě, které se v životě neztratí – jak ho vychovat a podpořit na vlastní cestě“ a „Školák, který se v životě neztratí – jak vést děti k samostatnosti a odpovědnosti“.

Důležitost společných aktivit s dětmi

Mgr. Jana Lesák Křištofová

Věnujme pozornost dětem tak, abychom ze společného kontaktu měli užitek i my. Ve chvíli, kdy se rozhodneme mít děti, je pro nás totiž čas strávený s dětmi hlavním programem. Jak skrze společné aktivity budovat vzájemný vztah s dítětem a zároveň sami nevyhořet?

Společná aktivita je hlavní prostředek k navázání bližšího kontaktu mezi dítětem a rodičem. Vytváří pozitivnější emoční ladění členů rodiny, podporuje vzájemnou komunikaci a otevřenost i celkový pocit spokojenosti. Může významně pomoci k vytvoření pocitu bezpečí. V současné době jsme zahlceni návody, jak vychovávat své dítě – pomocí vědomého, opravdového a dlouhodobě udržitelného kontaktu s dítětem. Ten v době mobilních telefonů není snadné realizovat. Do vědomého kontaktu s lidskou bytostí musíme investovat svou aktivní soustředěnost a empatii. Což může být někdy vysilující.

Pomůže teorie i přirozená hravost

Existuje možnost vnitřního přeladění, které nevyžaduje naše úsilí a zmírňuje pocit, že něco musím. Intuitivní rodičovství vystihuje takzvaný přirozený rodičovský instinkt, který nám jednoduše napoví, co dělat, abychom si s dítětem porozuměli. S narozením potomka bychom v sobě měli probudit nejen svou rodičovskou zodpovědnost, ale i svou hravost, která nám mnohdy napoví, jakou společnou aktivitu se svým dítětem podnikat. Význam a kvalita společných aktivit se liší v souladu s tím, kde se dítě vývojově nachází. Podrobně se jimi zabývá takzvaná Piagetova teorie kognitivního vývoje a takzvaná Eriksonova teorie psychosociálního vývoje. Vnímavost k aktuálnímu stadiu dítěte nám pomáhá vybrat činnost, kterou dítě přirozeně preferuje, a vzájemná aktivita se pro obě strany stane i větší zábavou. Ale pozor, každé dítě má své tempo a individualitu. Berme informace z teorií pouze orientačně.

Příklady potřeb, které si dítě společnými aktivitami naplňuje:

1. Potřebu bezpečí: „Je tu se mnou, nehrozí mi nebezpečí.“
2. Potřebu pozornosti autoritou: „Jsem pro něj důležité.“
3. Potřebu sounáležitosti: „Můžu svou činnost s někým sdílet.“
4. Potřebu sdílených emocí: „Smějeme se spolu, je nám dobře. Mám hodnotu.“
5. Potřebu kognitivní stimulace: „Aha, takhle se to dělá.“

Myslete na sebe a buďte efektivní

Společná aktivita má roli edukativní, nácvikovou, stabilizační a socioemoční. Zvolte společnou aktivitu, která v danou chvíli může obohatit vás oba. Cítíte-li potřebu zastavit se a komplikované hledání cesty do muzea vás momentálně vyčerpává, zvolte činnost tvořivou, zaměřenou na společné vytváření věcí, při které můžete zůstat doma. Společně něco upečte nebo vyrobte a během této „domácí“ aktivity navíc posilte společné „MY“. Aktuálním možnostem dítěte i rodiče je důležité vyhovět tak, aby ze společné aktivity nevzešel stres, hádka a vyčerpání. Když si rodič dovolí pojmenovat svůj aktuální stav a hledá kompromisy ve společné aktivitě, dítěti dává příklad, jak být citlivý k sobě a zároveň jak brát ohledy na druhé. Učí ho vzájemnému respektu.

K efektivitě společných aktivit patří pravidelnost. Dítěti dává možnost události předvídat a tím získat pocit bezpečí. Rodiči umožňuje alespoň částečnou kontrolu nad situací a v tom snad i trochu úlevy. Pravidelně můžeme každý večer číst pohádku, chodit každou středu na hřiště, v pátek večer se dívat na film, v neděli chodit za babičkou a dědou, jednou za měsíc jít do zoo. Aktivity si uzpůsobíme svým potřebám a finančním možnostem a současně získáme vnitřní jistotu, že máme v chaosu požadavků stabilizační body. Rodina si tak vytváří svůj vnitřní čas. Jak děti dozrávají, přicházejí zájmy, které vyžadují pravidelnost, zodpovědnost, vytrvalost a mnohdy i účast rodičů. Minimálně k zajištění přepravy. Rozvrh je třeba přijmout a hledat způsoby, jak využít čas, kdy dítě sportuje či maluje. Volný čas získaný čekáním na ratolest může být světlým bodem v přepracovaném týdnu. Společnou aktivitu pak můžeme zažít i při přepravě autem či autobusem. Stačí zapojit svou tvořivost, naladění jednoho na druhého a vymyslet, co v danou chvíli chceme společně zažít.

Společné aktivity rodičů a dětí by měly vycházet z jejich přirozeného životního stylu. Posiluje se tak norma, která v rodině vytváří vzájemné porozumění, společný směr a otevřenou komunikaci. Rodina, která tráví hodně času sportem, snadněji nalézá společné téma pro dialog. Sport, který stmeluje (jízda na kole, fotbal, tanec, výlety atd.), může rodinu sblížit, ale je potřeba být opatrný na situaci, kdy se sport provozuje výkonnostně a na vrcholové úrovni. Pak se může stát, že tato společná činnost rodinu rozděluje. Komunikace bývá jednoznačně cílená na sportovní téma a unikají další podstatné oblasti rodinných vztahů. Ne vždy se všichni členové rodiny shodnou na společném zájmu. Potom je třeba klást důraz na rozvíjení vzájemné tolerance a na komunikaci při hledání společných aktivit. Ty mohou mít podobu společného jídla, večerního filmu v televizi nebo společenské hry. Něčeho malého, co dovolí rodinnému systému pravidelně se dotknout pospolitosti.

Využijte aktivity k výchově a výuce

Společná aktivita může být různá. Nejedná se pouze o volnočasové aktivity, ale i o aktivity výukové. Někdy se dá dobře uchopený výukový čas pojmout jako hra, která nejenže přináší nové informace, ale i rozpouští úzkost z bezradnosti a napomáhá vzájemnému porozumění.

Je důležité, aby rodič kriticky zhodnotil své limity a v případě, že si s dítětem v této oblasti nasednou, předal doučování jiným. Výuka musí být uzpůsobená vnitřnímu nastavení rodiče i dítěte. Jinak se nepotkají a společně strávený čas může být utrpením. Společná aktivita může být implementovaná do běžného rodinného fungování v podobě vaření, uklízení či třídění ponožek. Podporuje tak výchovné záměry rodiče. Odměnou může být nejen pochvala, ale i společná legrace. Nicméně každá činnost musí odpovídat věku dítěte a rodičovské nároky je třeba přizpůsobit jeho možnostem. Zní to samozřejmě, ale v akci, kdy má rodič jasný cíl – rychle uvařit – a zapojí do činnosti děti kolem 4 let, snad uvaří, ale určitě ne rychle.

Dítě během své činnosti objevuje svět. Všetečné otázky a snaha osahat si potraviny či nůž mohou ze společné aktivity vytvořit spíše stresovou situaci. Rozhodně je důležité, aby rodiče slevili ze svých nároků. Rodič obvykle směřuje k rychlému dosažení cíle, aby uvolnil prostor pro další plnění povinností. V tomto načasování se s dítětem mohou míjet. Je tedy na rodiči, aby své tempo zpomalil a dítě mohl při společné činnosti provázet.

Nezanedbávat ani nepřehánět

Společné zájmy a aktivity mohou být stmelujícím prostorem. **Je to čas, kdy víme, že o sobě navzájem víme.** Dávají pocit bezpečí, sounáležitosti a vzájemné inspirace, která nás může obohatit. Rozhodně je špatně, když společné aktivity v rodině chybí. Je tam pak prázdno, které může zejména dítě pociťovat jako nezájem a z toho odvodit své sebehodnocení: „Nemám pro rodiče hodnotu.“ „Nestojím za jejich zájem.“ „Nejsem tedy dost dobrý.“ Je těžké učit se kooperaci bez parťáka, který by pomohl tento vztahový rámec ozkoušet v praxi. Zároveň všeho moc škodí. Hodně společné zábavy s sebou nese hodně organizace, plánování, vzájemného přizpůsobování a následného vyčerpání všech zúčastněných. Někdo může být vyčerpaný dříve a někdo později. V příliš organizovaném systému chybí volnost, svoboda a zdravá osobní samota. Dítě i rodiče potřebují svůj prostor na takzvané vstřebávání podnětů, které nás do určitého stupně obohacují. Pokud je jich příliš, i pozitivní podněty doslova vyčerpávají. Každý máme svou hladinu, kdy je nám kontakt s okolím příjemný. Vše, co je pod hladinou, může způsobit pocit nudy a vše, co je nad touto hladinou, můžeme pociťovat jako přetížení. Každá nestabilita vede až ke stresu. Každý máme svou tzv. frustrační toleranci na jiné úrovni a je dobré vědět, že i v kontaktu s naší milovanou bytostí nás může potkat přetížení, které nelze ovládnout vůlí, ale jednoduchým počinem. Vyhovět si a zpomalit, nebo jít do akce. Zkrátka vyrovnat svou hladinu aktivity.

Budujte společnou paměť

S věkem dítěte se ochota spolupracovat mění. Dokonce lze předpokládat, že s narůstajícím věkem se ochota ke spolupráci přímo úměrně snižuje. Hlavním úkolem adolescentů je separovat se a vyhledávat aktivity s vrstevníky. Přesto je důležité zachovat rituály a společné chvílky, které možná nebudou tak hluboce prožité, ale dávají dospívajícím vzkaz: v případě nouze mají kontakt s někým, s kým mohou prožít společnou aktivitu, i když se jim nechce mluvit o tom,

co je zrovna trápí. Rodinný systém společnou aktivitou vytváří zážitky, které posilují společnou historii. Je dobré fotit si je. Vzniká památka na to, že se váš život neskládá jen z povinností, ale i z legrace anebo dobrodružství. Fotografie mohou všem připomenout, že se umějí společně bavit, a v náročnější době máte důkaz, že jste pro své děti i sebe udělali maximum. Pracovali na společném „MY“.

V případě, že se vzájemnost členů rodiny ztrácí, doporučuji zpomalit svůj rytmus života a uvědomit si, v jakém stadiu se rodina nachází. Máme-li děti malé a našich společných výletů, her a večerů ubývá, je důležité uvědomit si důvod. Proč nemáme čas na společné chvíle? Co nám fungovalo dříve? Co bychom chtěli společně zažívat teď? Zkoušejme ze svého režimu vypustit něco nepodstatného a místo toho naplánovat společnou akci. Je důležité uvědomit si, že akce nemusí být časově náročné. Začínáme od jednoduchých činností. Nedělat věci pořád na sto procent je přirozené, nepřirozené je žít v blízkých vztazích a cítit se od sebe vzdálení.

Mgr. Jana Lesák Křištofová

Psycholožka, vystudovala jednooborovou psychologii na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Věnuje se především psychoterapeutické práci (individuální a skupinové) s dětmi, rodiči, dospělými klienty a rodinami. Pracuje ve své soukromé praxi a na psychoterapeutické a psychosomatické klinice ESET. Má letitou zkušenost s péčí o děti v krizi, s dětmi traumatizovanými a s péčí o klienty se socio-emočními obtížemi. Lektorka sebezkušenostních výcviků studentů psychologie a sociální práce, lektorka vzdělávacích kurzů v projektu 4you.



V řešení konfliktů jděte dětem příkladem

Mgr. Jana Lesák Křištofová

Hádky a třenice. Zažívali jsme je zprostředkovaně, když jsme viděli spory rodičů či jiných autorit, i osobně se svými sourozenci a vrstevníky. Takový konflikt můžeme chápat jako přirozené vyústění vztahových rozdílů. Pod tlakem emocí může mít také různou úroveň výbušnosti. Jak děti naučit řešit spory, aby nedocházelo k jejich zbytečnému prohlubování, protahování, nebo dokonce k násilí?

Zprostředkovaná zkušenost z dětství nám dává významnou představu, jak se zachovat v situacích, kde se cítíme nespokojeni, nesouhlasíme s druhým či potřebujeme obhájit svůj názor. Užitečná je, pokud jsme v jejím rámci zažili rodičovské usmíření, vysvětlení postojů a hledání konstruktivního řešení. Spor pro nás byl srozumitelný a v samotném důsledku směřoval k řešení situace.

O konfliktech se dítě nejvíce naučí od rodičů

Děti v mladším školním věku (6–10 let) konflikty rodičů vnímají hlouběji. Rozumí slovům, vysvětlí si jejich obsah, ale nepochopí souvislosti a závažnost konfliktu. Nerozeznají, zda jde o momentální neshodu s bouřlivým projevem, anebo o hrozbu rozvodu, o kterém slyšely od spolužáků ve škole.

Dítě má tendenci postup rodičů kopírovat a většinou zaujme roli toho z nich, s kým se v určité vývojové fázi právě identifikuje. Vliv má i to, zda jde o dívku, nebo chlapce, koho vnímá jako agresora a koho jako oběť, koho se potřebuje zastat a jak moc je do konfliktu zapojeno.

V období adolescence většinou hledá odlišné cesty k řešení sporů než rodiče. To patří k důležitému procesu dospívání a pomáhá formovat novou zkušenost v partnerských vztazích.

Konflikt má v každé vývojové fázi dítěte vliv na vnímání pocitu bezpečí. Ovlivňuje sebeobraz dítěte a ukazuje mu, jak je schopno sáhnout si pro svou vnitřní sílu a bránit se. To vše se promítá do jeho vnímání konfliktních situací, které ho mohou něco naučit, nebo naopak významně zabrzdit v plynulém projevu emocí.

Konflikt lze strukturovat

Konflikt můžeme rozdělit do po sobě následujících kroků. Pro každý z nich pak existují zásady, díky kterým může proběhnout pro dítě bezpečně a poučně.

1. krok: sebereflexe

Uvědomte si, že se schyluje ke konfliktu. Každý rodič by měl znát vlastní hranici únavy i to, jak v takové situaci reaguje. Je důležité podchytit čas, kdy vnímáme, že máme tendenci k hádkám či nám chybí trpělivost partnera tolerovat. Můžeme se tak pokusit konfliktu vyhnout. Přesto někdy moment včasného úniku propásneme. Nevyhnutelně přichází na řadu druhý krok.

2. krok: bezpečí

Zjistěte, v jaké části domu se dítě nachází. Pokud je to jen trochu možné, pošlete své dítě z místnosti, ať není zbytečně vystaveno vašemu hněvu. Může pro ně být nesrozumitelný a ohrožující.

Tříleté dítě, které je svědkem křiku dvou milovaných osob, často nerozumí obsahu slov, ale vnímá hrozbu neverbální komunikace mezi běsnícími rodiči. Může to vnímat jako ohrožení svého bezpečného světa, neboť výraz obličeje a tón hlasu pro něj nelže. Nerozumí důvodům, proč k hádce došlo. Rozumí však tomu, že v této situaci se jeho bezpečné osoby nemají rády, a pak může hledat důvody, proč tomu tak je. Malé dítě, chápající svět hlavně přes své potřeby, běžně hledá příčinu rodičovských neshod v sobě. Vzniká pocit viny, který může roztočit koloběh utváření sebedestruktivního sebeobrazu a ovlivnit další vývoj sebepojetí jedince. Čím mladší dítě je svědkem konfliktů mezi rodiči, tím je pravděpodobnější, že v sobě uchovává stopu traumatu v podobě emoční tísně. Úzkost a strach, u kterých neznáme příčinu, ovlivňují vývoj zdravého sebevědomí jedince.

Vždy je možné partnerovi nahlas zdůraznit, že v místnosti jsou děti a problém můžete vyřešit později. Dostanou možnost uchýlit se do bezpečného prostoru a rozptýlit svou pozornost hrou či kontaktem se sourozencem.

Je to jako zažít bouřku. Záleží, zda vidíme hromy a blesky za oknem bezpečného domova, nebo nás bouřka zastihla venku, kde nemáme možnost schovat se.

3. krok: pojmenování příčiny

Příčina konfliktu může být různá a někdy se bohužel opakuje. Rodiče se vracejí k tématům, která vnímají jako palčivá, nepodařilo se je vyřešit nebo v nich nedosáhli bodu kompromisu. Jediné řešení je takové problémy pojmenovat a řešit. A není ostuda požádat o konzultace odborníky na partnerské vztahy. Podaří-li se nám pojmenovat citlivá témata, na kterých se s partnerem neshodneme, není od věci je před staršími dětmi přiměřeně odhalit. Ať se stanou reálnou součástí rodinného systému a nejsou tabu, o kterém všichni vědí, ale nemluví o něm.

4. krok: hněv a smír

Konflikt má za úkol ukázat partnerovi váš názor, ale pokud se k němu přidá emoce hněvu, obsah výměny názorů se často přetaví v boj kdo s koho. A to je situace, která děti děsí a vnáší do jejich prožitku pocit strachu, bezmoci a ohrožení. Ventilace emocí je pro partnery důležitá. Podkresluje vážnost situace a vnáší do projevu náboj a důležitost. Pro pozorovatele je to ale

zraňující pohled na dva lidi vlečené svým neracionálním, nikam nevedoucím křikem. Pokud rodiče situaci neukončí smírem, u dítěte se prohlubuje nedůvěra v autority a partnerské vztahy. Dospívající jedinci pak obtížně navazují důvěrné partnerské vztahy a mají tendenci vystupovat submisivně.

5. krok: rozuzlení

Oba partneři mohou navrhnout nové řešení situace. Třeba jen tím, že bez projevu zkreslených a matoucích emocí pojmenují pravý důvod vzniku hádky. Situaci mohou společně zklidnit, vyhodnotit, co je zraňující a čemu se příště vyhýbat. Toto je nejdůležitější fáze, které by mělo být dítě vystaveno. Proces smíření a odpuštění může být pro dítě důležitý vzkaz o tom, že hádka může mít smysl. Po uklidnění bouřlivé výměny názorů máte také možnost omluvit se i dítěti. Přijměte svůj podíl viny na vzniku konfliktní situace. Hádky zatáhne do dění děti, které s konfliktem nemají nic společného, a přesto je může významně ovlivnit. Rodič se silou a odvahou omluvit se snímá z dítěte pocit viny, který významně ovlivňuje vývoj sebepojetí dítěte. Konflikt může zlidštit také humor a pomáhá ho zařadit do životních situací, které lze přijmout jako součást zdravého vztahu.

Konflikty mezi rodiči mají jiný účel než konflikty mezi rodičem a dítětem

Rodič by rozhodně neměl vyhledávat konflikt s dítětem. Naopak, jeho úkolem je snažit se domluvit. Vždy mějme na paměti, že jsme pro dítě vzorem. Jednou bude ve vztazích se svými dětmi čerpat ze zkušenosti s námi.

První prostředky, které rodič volí, by měly být domluva a dobrý úmysl. Představují cestu ke změně prostřednictvím motivace. Vysvětlování má efekt do té doby, dokud mu dítě rozumí a je motivováno řídit se radami rodiče. Ve chvíli, kdy dítě na domluvu nereaguje, je pravděpodobné, že jí nerozumí nebo má jiné důvody, proč vzájemná komunikace a spolupráce nefunguje. Ptejme se, zda naše emoce a tlak na řešení situací spíše nezhoršují. Vhodnější je takzvané **naslouchání**. Podrobně se touto metodou zabývá **dr. Thomas Gordon v knize „Výchova bez poražených“**. Rodič upozadí vlastní touhu situaci řešit, umožní dítěti pojmenovat své pocity a vhodnými dotazy hledá řešení problémové situace. Mnohdy tento neinvazivní postup předejde konfliktu a dítě obohatí o kompetence řešit vlastní starosti.

Ve věku mladšího školního věku (6–10 let) má dítě například tendenci vyhledávat rozruch a pozornost dospělých. A to i za cenu vyvolání konfliktu. Často volí situace, kterými nás, rodiče, spolehlivě vydráždí. Je otázkou, nakolik dítě situaci vyvolává vědomě a nakolik se ukazuje, že mezi dítětem a rodičem existuje jakýsi bod, ve kterém oba opakovaně narážejí a nevědí si rady – vytvářejí konflikt bezmoci.



Příklad:

Ztrácejí se sladkosti a vy víte, že je bere dítě. Dítě to nechce, nebo nemůže přiznat? Než se uchýlíte k nálepkování „dělá mi to naschvál“, pozorně propátrejte, proč dítě sladkosti tak moc potřebuje a proč je potřebuje brát tajně.

Období dospívání (přibližně 11–18 let) pak patří k nejnáročnějším obdobím v rodinných vztazích, neboť vrcholí proces sebeuvědomování dospívajících. Navíc přináší zmatek rolí, který vnese rozruch i do rodiny. Synové bojují s otci, hodné dívky neuznávají autoritu matky. Konflikty mezi rodiči se stávají pro samotné dospívající méně ohrožující, ale oni sami mohou být příčinou jejich častějších neshod. Přirozenými úkoly adolescentů je testovat pevnost hranic a snažit se tyto hranice posouvat. Tlak na rozbití výchovných metod rodičů je opravdu velký a mnohdy vyčerpává všechny zúčastněné.

K dobrému řešení konfliktu můžeme dítě vést, pokud se vztah zakládá na důvěře, otevřenosti a na schopnosti rodiče uznat vlastní chybu a vysvětlit své stanovisko. V řešení konfliktů s dítětem jsou úspěšní rodiče, kteří umějí upozornit na nedostatky, ale také chválit a vyjádřit mu uznání. Chválené a uznávané dítě získává dostatek osobního bezpečí, které unese kritiku a znejistění.

Dítě nesmí pochybovat o tom, že ho rodič miluje a že si ho váží. Rozhodně se ve vlně emocí vyvarujeme urážení a nálepkování. Dostatečně zralý rodič je v konfliktu schopen odstupu a empatie. Umí rozeznat vlastní reakce, které konflikt namísto řešení spíše prohlubují, a umí se jich vyvarovat.

Mgr. Jana Lesák Křištofová

Psycholožka, vystudovala jednooborovou psychologii na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Věnuje se především psychoterapeutické práci (individuální a skupinové) s dětmi, rodiči, dospělými klienty a rodinami. Pracuje ve své soukromé praxi a na psychoterapeutické a psychosomatické klinice ESET. Má letitou zkušenost s péčí o děti v krizi, s dětmi traumatizovanými a s péčí o klienty se socio-emočními obtížemi. Lektorka sebezkušenostních výcviků studentů psychologie a sociální práce, lektorka vzdělávacích kurzů v projektu 4you.

Dítě a prostor, který ho obklopuje

prof. PhDr. Lenka Šulová, CSc.

Prostor netvoří jen předměty, ale především lidé. První prostor, který dítě obklopuje, je matčino tělo. Prostor, ve kterém dítě žije, můžeme chápat v nejširším slova smyslu: zda dítě žije na čistém vzduchu v souladu s přírodou, zda žije v době války, či míru, v potravinovém dostatku, či době hladu. Prostor, který dítě užívá, se proměňuje v čase. Jak důležitá je pro děti jeho stabilita? Potřebuje dítě „svůj“ prostor? A jak by měl vypadat?

Význam prostoru, ve kterém dítě žije, se mění s jeho věkem. Základním způsobem ho můžeme rozdělit na prostor předmětný (předměty, které dítě obklopují, estetika a barevnost prostoru) a personální (lidé, jež dítě především v počátku života vnímá). V prvních letech života dítěte dokonce není tak důležité, kde matka žije, ale hlavně jak se k dítěti chová, jak ho uchopuje, jak je na přijetí mateřské role naladěna a jak je mu schopna okolí zprostředkovat. O matce v prvních měsících po narození dítěte se v odborných zdrojích mluví dokonce jako o jakémsi filtru okolního prostředí. Ochladzuje dítě, když je kolem přílišné horko, zahřívá ho v chladnu, chrání ho před ostrými zvuky, přílišným slunečním svitem. Je hormonálně vybavena zvýšenou empatií pro pocity dítěte.

Rodina jako součást ekosystému

Někteří autoři se zabývají významem prostředí, ve kterém jedinci žijí. Příkladně je známý Bronfenbrennerův ekologický model rodiny. Model se zaměřuje na různé úrovně působení sociálního kontextu, v němž se rodina nachází.

Nejvzdálenějším prostorem, jenž jedince ovlivňuje, je rovina makrosystému. Je důležité, zda se člověk narodí v krizi, v době války, v době blahobytu, do rodiny migrantů či do rodiny příliš pracovně vytížených rodičů. Zda mají na zahradě bazén či bydlí v azylovém domě, jak dlouho určitý typ prostředí na jedince působí, zda se ho týká přímo, či jen zprostředkovaně.

Další rovinou je mezosystém. Projevují se v něm především vlivy původní rodiny a v ní uplatňovaných výchovných principů, úrovně vzdělání, kvality vrstevnických vztahů, pracovního zaměření a předchozích partnerských vztahů.

Exosystém sdružuje vlivy, které nepůsobí přímo na jedince, ale pouze na prostředí, ve kterém žijí (covidová doba nás ovlivnila bez ohledu na to, zda jsme onemocněli, či nikoliv).

Psychologové věnují ve svých publikacích asi největší pozornost faktorům mikrosystému.

Jak se v rodině komunikuje, jak se řeší konflikty, jak zdravě – či nezdravě – se členové rodiny stravují, jaké výchovné principy jsou uplatňovány vůči dětem, jak se tráví volný čas, jak jsou rozděleny povinnosti související s chodem domácnosti, jak se dělí finance a kdo o nich rozhoduje, jaký prostor je poskytnut dítěti nejen ve smyslu prostorovém (místo v domově), ale též v čase a v míře pozornosti, která je dítěti věnována.

Prostor je prolínání vztahů i stávání se sebou samým

Existují práce, které analyzují prostor domova ve vztahu k rodinným vztahům (v ČR příkladně práce Vančurovy a Šmolkové). V některých domácnostech je dítě jakýmsi centrálním prvkem a veškeré aktivity dospělých jsou potlačeny v zájmu dítěte. Přítomnost miminka je v takových domácnostech nepřehlédnutelná i v době, kdy dítě ještě neopouští postýlku. Jinde je naopak jakýmsi nezvaným a vytlačovaným prvkem, kterému se soužití s ostatními nenápadně komplikuje (malé batole, které má mezi svým pokojem a ložnicí rodičů zeď s okénkem ve výši očí dospělého a které musí obejít rozsáhlý byt, aby se k rodičům v noci dostalo). Některým dětem neustále intervenujeme do jejich intimních zón (v dětském pokoji nalepené lístečky s instrukcemi typu „nesvítilíš zbytečně?“, „nečti dlouho“, „nejprve úkoly a pak zábava“), takže i ve vlastním pokoji se necítí zcela uvolněně a svobodně.



Pro malé děti přibližně do tří let je domovem především jejich personální okolí. Pokud mají maminku a tátu v souladné a harmonické komunikaci a cítí přátelskou atmosféru, moc nezáleží na tom, kde zrovna jsou. V případě změn jim musí někdo pomoci zorientovat se v měnícím se prostoru. Děti, které mají k této personální harmonii navíc i stejný a neměnný prostor domova, jsou ve výhodě,

protože se v něm velmi brzy naučí orientovat. Je důležitým faktorem jejich stability, jistoty a sebevědomí. Kolem osmého měsíce se děti samy a odvážně pouští na výpravy za poznáním a aktivně observují své prostředí a získávají v něm podněty důležité pro kognitivní vývoj. Prostor dítěte je tedy významný nejen v rovině socioemocionální, ale také v rovině kognitivní (poznávací, což souvisí s pamětí, vnímáním, učením, řešením problémů, řečovým vývojem).

Velmi detailně popisuje tento proces poznávání prostoru a postupného oddělování se dítěte od matky M. Mahlerová, která mluví o takzvaném elastickém poutu. Děti vyrůstající v prvním roce života s matkou, respektive s rodiči, v harmonických vztazích (ve smyslu attachment) se nebojí od rodičů pouštět na výzkumné výpravy a zase se k nim po chvíli vrací. Pro posilu, energii, ujištění, že jsou rodiče stále zde a stále pro ně. Děti bez tohoto personálního stabilního zázemí se od rodičů vzdalovat bojí a tím se šidí o možné nové podněty významné pro psychický vývoj. Mahlerová také popisuje dva významné procesy: jedním je separace (schopnost oddělovat se od svých dospělých a být chvíli sám a autonomní) a druhým proces individuace (schopnost dítěte mít takovou důvěru ve stabilitu svého prostředí, že se postupně formuje jeho sebedůvěra a sebeobraz). Tvoří tedy proces „stávání se sebou samým“ (dle Mahlerové „zrození psychologického Já“).

Příklad: systémy a jejich role u tradičních a moderních nomádů:

V kočovných kmenech, kde dochází ke stálé změně vnějšího prostředí, bylo o to pevnější fyzické pouto s rodiči, zvířaty a předměty, kteří s dítětem cestovali a tvořili mobilní domov. Pokud se dnešní rodiče s nomády srovnávají (stěhují se často za prací v rámci nadnárodních firem a podobně), měli by mít na paměti, že kočovníci měli se svými dětmi skutečně úzký fyzický kontakt. Malé děti byly připoutány často na tělo matky, byly propojeny se sourozenci, případně dětmi z dalších rodin. Byly ve stálém kontaktu s rodiči, viděly je při jejich aktivitách, mohly je stále pozorovat a komunikace mezi nimi byla nepřetržitá. To je dnes, v době vysokého pracovního vytížení (často obou rodičů) a digitálních technologií, poněkud jiné.

Moje maminka, moje autíčko, moje šatičky

Kolem třetího roku zaznamenáváme u dítěte vlastnické projevy spojené se slovem „moje“. Jak je s tímto vlastnickým pudem naloženo, opět záleží na konkrétní situaci dítěte a na výchově v rodině. Jsou děti, které se začnou automaticky dělit s rodiči a sourozenci, protože vidí, že to tak v rodině dělá každý. Jiné děti si urputně brání každý knoflík a každé jablíčko, jako by vše na světě bylo připraveno jen pro ně. V tomto období je velmi důležité, aby ostatní respektovali, že něco patří skutečně jen dítěti a že je jen na něm, zda to bude s někým sdílet či předmět někomu půjčí. Je to poměrně dlouhý proces a s některými předměty (milovanými plyšáky, se kterými dítě příkladně od narození spí) se nežertuje. Jakékoliv jejich znevažování dítě vnímá velice úkorně.

Počátkem předškolního období (3–6 let) bychom měli dítěti vyčlenit nějaký vlastní prostor. Záleží ovšem na možnostech rodiny. Může to být malá skříňka nebo jen zásuvka, někde celý pokojíček.

Důležité však je, že s delegováním vlastnictví by se měla pojit zodpovědnost k němu. Úklid vlastního prostoru v mezích možností dítěte, rovnání předmětů, estetické ztvárnění prostoru (různé nástěnky s obrázky dítěte, květiny, barevné ladění prostoru), do kterého dítě může a má zasahovat. Rodič by měl od počátku zdůrazňovat, že on pomáhá dítěti rovnat jeho předměty, a ne že dítě pomáhá rodiči uklízet hračky ve vlastním prostoru. Jak si dítě v tomto období hraje, včetně péče o hračky, oděvy a prostor, tak se učí a následně pracuje. Vlastnit něco svého je výborná průprava pro péči a zodpovědnost za vlastní prostor a majetek v dospělosti. Dítě by tedy mělo mít vlastní prostor, byť někdy zcela skromný.

Měla jsem možnost kontaktu s dětmi v různých institucích a jednoznačně negativně vnímaly, že v některých případech neměly nic svého – ani vlastní zásuvku, kterou by si mohly zavřít před ostatními. Často hledaly nějaké řešení a měly skrýše někde na zahradě dětského domova nebo pod kobercem ve společné herně. V domovech rodinného typu tuto „prostorovou deprivaci“řešili. Děti patřily ke stále stejné skupině pečovatелů, k jedné kuchyni a ložnici. Měly vlastní oblečení, skříňe či psací stoly.

Pravidla společného prostoru

I v rodinách může nastat komplikovaná situace, když se narodí sourozenec a postupně začne sdílet společný prostor se svým starším bratrem nebo sestrou. Velmi často musí rodiče pro společný prostor stanovit nějaká pravidla, která soužití různě starých dětí usnadní. V podstatě je to ale velmi dobrá průprava pro rozvoj empatie, pro schopnost dohodnout se, pro schopnost dělit se a sdílet. Odlišná situace je často mezi sourozenci téhož či opačného pohlaví. Svou roli také hraje časový odstup mezi nimi, ale dle mého soudu je nejdůležitější celková atmosféra v rodině, která s možnými sourozeneckými konflikty umí pracovat a pozitivně je využívat pro budoucnost dětí.

V posledních letech se setkávám se značnými problémy dětí předškolního věku ve střídavé péči, kterým se pravidelně mění jejich intimní prostor. Nejen kvalitou, ale také rozdílnými zvyky v obou domovech. Někdy dokonce rodič rozdílnost zdůrazňuje. Tady je to jiné, tady se neuklízí, tady se večer nekoupeme – aby ukázal dítěti, že s principy v druhé domácnosti nesouhlasí. Setkala jsem se i s tím, že v případě znovu složených rodin nově vytvořený rodičovský pár samozřejmě předpokládá, že si jejich ratolesti z předchozích rodin budou rozumět, hrát si spolu, mít se rády a především sdílet společný dětský pokoj. Pro dotčené děti je to často utrpení. Domácí vnímají nové děti jako vetřelce ve své intimní zóně a ty se zase cítí nevítané, jako na návštěvě. Často jsou smutné, že nenachází klid a možnost být samy sebou, být chvíli samy a cítit se jako doma.

Projevy mezi novými sourozenci někdy mohou dokonce připomínat projevy šikany. Děti mladšího školního věku v období takzvaného hodného dítěte (přibližně do dvanácti let) se

často neozvou, ačkoliv trpí. Snaží se svým rodičům vyhovět a dělat jim především radost. Starší děti už se umí vyjádřit a ozvat lépe. Proto by rodiče vůči nim měli být vnímaví.

Prostor dítěte jako významný formativní faktor jeho psychického vývoje je široké téma a výše uvedený text lze vnímat pouze jako malou inspiraci k zamyšlení. Mohli bychom příkladně mluvit o prostoru městských aglomerací vyčleněných pro děti a jejich bezpečný vývoj, o rozvoji estetického cítění, o schopnosti sdílet prostor ve škole či mezi sourozenci, o vytváření vlastního prostoru mezi vrstevníky v době dospívání, o prvním prostoru, který ve svém těle vytváří budoucí maminky a které jsou pro různé plody (foetus) různě pohodlné a v různé harmonii s matkou.

prof. PhDr. Lenka Šulová, CSc.

Dětská psycholožka, vysokoškolská pedagožka a členka řady odborných společností. Vystudovala klinickou a sociální psychologii na Filozofické fakultě UK v Praze. Působila mimo jiné v poradnách, jako psycholožka pro děti v náhradní péči, provozuje soukromou psychologickou poradnu a vyučuje psychologii na několika vysokých školách v ČR.

Trocha nepořádku do dětského pokoje patří

Mgr. Jitka Herzánová

Rodiče, děti a úklid – výbušný koktejl a příčina mnoha sporů. Nejde jen o pracovní návyky a sebekázeň. Pomocí vztahu k uklízení i bezprostřednímu okolí komunikujeme s ostatními o tom, jak se v životě cítíme. Jak děti naučit pečovat o prostor, ve kterém žijí?

Pořádek či nepořádek je prostředkem sebevyjádření. Určitě nám prospěje, pokud se i takový druh zprávy u svých dětí naučíme číst.

Velkou roli hraje přístup k pořádku a uklízení v okolí dítěte. I my dospělí se pohybujeme na uklízení škále od extrémního pořádku k extrémnímu nepořádku. To, co naše děti vidí u nás, je motivuje k napodobování či odporu. Je tedy potřeba určitá **sebereflexe**.

Další velké téma, které se do uklízení promítá, je smysl pro povinnost a obyčejné dlouhodobé **návyky k práci**. Většina dětí bude potřebovat v životě pracovat i ve chvílích, kdy se jim nebude chtít. A i když někdy práce není úplně super zábavná, dává našim životům smysl a řád.

Uklízení dětí se tak stává jakýmsi indikátorem. Jako u většiny věcí je dobré hledat vyvážený střed. Workoholismus i úplná lenost jsou nezdravé extrémy. Nepořádek i přehnaný úklid jsou nezdravé extrémy.

Pořádek a výchova

Jako rodiče budeme stále hledat rovnováhu v přístupu i v cílech, které ve výchově sledujeme.

Uvedu vám k posouzení pár příkladů toho, jak to někdy může vypadat. Ve všech případech něco „drhne.“ Sami posuďte, jak na vás působí.

Příklady různých přístupů k pořádku a uklízení:

- Rodiče chtěli, aby si jejich čtyřletý syn sám uklízel hračky. Když se k tomu neměl, zavírali ho každý večer v pokojíčku tak dlouho, než bude hotovo. Někdy to skončilo křikem a výpraskem, někdy usnul na zemi uprostřed rozházených hraček.
- Matka samoživitelka uklízí po svém šestnáctiletém synovi prezervativy a nepořádek po víkendových mejdanech, protože v raném dětství zažil několik traumatizujících zážitků, a proto ho nemůže zatěžovat deprimující prací.
- Dvanáctiletá dcera každý den sama od sebe uklízí celý dům. Vytírá, dezinfikuje koupelnu, myje zrcadla, okna, leští nábytek. Napomíná neustále ostatní, aby nedělali nepořádek, odnášeli nádoby, rovnali si boty v předsíni. Rodiče s extrémním pracovním vytížením mají pocit, že je dcera šikovná, a chlubí se ostatním. Potvrzují předání zodpovědnosti na dceru.

- Matka samoživitelka řekla, že její děti jsou prostě nepořádné a že je život naučí uklízet, nebo zůstanou nepořádné i později. S tím se také dá žít. V domě si vyčlenila garsonku pro sebe, kam děti mohou pouze na návštěvu a kde je uklizeno. Dětem dala svobodu. Sedmnáctiletý syn se zdržuje mimo domov. Čtrnáctiletá dcera má ve svých prostorách nepořádek do výše kolen včetně plesnivého jídla, použitých menstruačních vložek a hadrů od kočičích porodů.

Podobných příkladů by mohlo být mnoho. Jaký přístup tedy máme zvolit? Jednotný návod neexistuje, pojďme si ale říct několik námětů k zamyšlení, které nám mohou pomoci hledat dobrý střed.

Inspirujte se a trénujte zručnost

Děti potřebují úklidové dovednosti. Mnoho dětí (ani čtyřletý chlapec z našeho příkladu) neumí uklízet. Některé děti neumí zametat, vysávat či utírat prach. Hledání postupů dobrého a efektivního úklidu na internetu může obohatit celou rodinu. Děti potřebují **vědět**, že při úklidu postupují shora dolů a zevnitř ven, jakým způsobem si zorganizovat třídění a ukládání věcí, jaké používat pomůcky, jak často a jakým způsobem věci mýt. Toto není samozřejmost a profesionální úklidové firmy mají obsáhlé know-how, jak si každou jednotlivou práci ulehčit.

Děti potřebují také získat zručnost. Ta se vytvoří opakováním. Vzpomenete si ještě, jak jste se poprvé v životě pokoušeli vyleštit sklo od knihovny nebo zrcadlo? Není to úplně jednoduché.

Zapojit a nezahltit

V mnoha knihách o výchově se uvádí, že v rámci výchovy k odpovědnosti by děti měly mít odmala na starost nějakou domácí práci a tu vykonávat samostatně. Již rok a půl staré dítě dokáže srovnat boty v předsíni do párů ke straně. Některé děti jsou na svůj úkol hrdé. Lépe se nám ale osvědčuje postupné zapojování. Malé děti v období „já taky“ je dobré přizvat k většině domácích prací, které vykonáváte, včetně úklidových. Je ale v pořádku, že dítě po pár minutách ztrácí pozornost a odskočí za něčím jiným. Tímto způsobem vytváříte návyk „zvednout se a jít to udělat“, ale zároveň dítě nezahltíte. V průběhu let se schopnost zůstat u práce prodlužuje.

Nastavte pravidla pro jednotlivé prostory

Jsem velkým zastáncem toho, aby se děti účastnily i úklidu společných prostor. Klidně jen trochu, jen chvíli, ale ano. V těchto prostorách určujete standard vy. Je v pořádku, když zakázete jídlo na koberci, protože ho chcete mít dlouho hezký. Máte právo říct, že špinavé nádobí si všichni složí a odnesou hned po jídle. A máte právo stanovit pravidla od malých až po dospělé děti.

Dětský pokoj může být oproti tomu určitým experimentem. U dětí předškolního věku je v pořádku postupovat i v dětském pokoji jako ve společných prostorách. Později může dítě přebírat kompetence a rozhodovat třeba o tom, kam si chce věci uspořádat, aby mu to vyhovovalo.

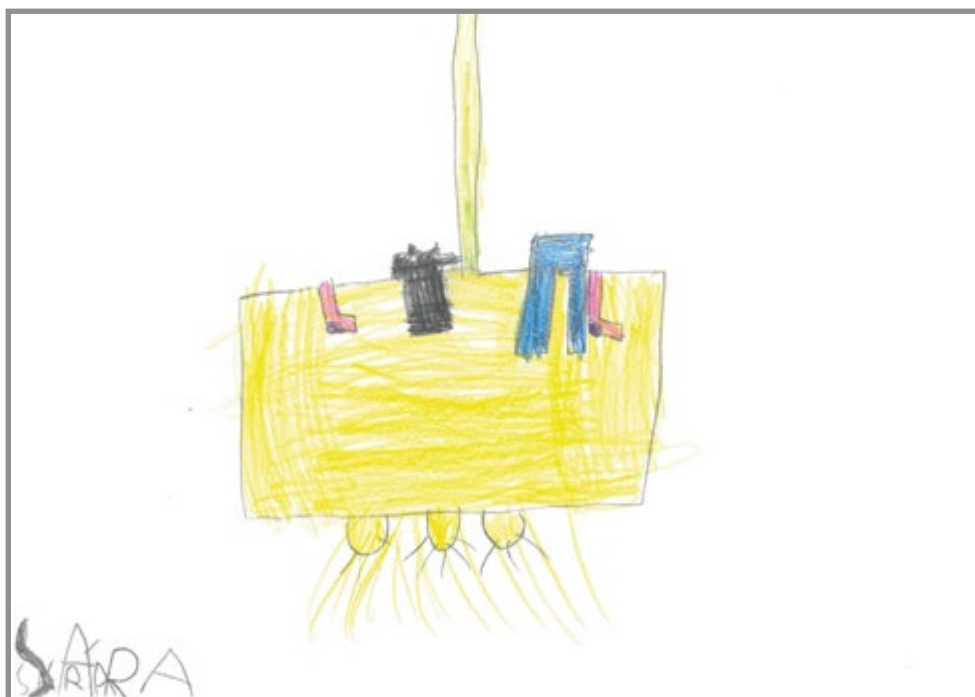
Je také v pořádku, když v předpubertě a pubertě začne být pokojík spíše prostředkem sebevyjádření než ukázkou dokonalého interiéru. U dospívajících dětí ve společné domácnosti bych zauvažovala nad tím, kolik nepořádku v jejich pokoji unesu pro udržení mentálního míru.

Na odměny pozor

S ohledem na uklízení a jiné domácí práce se často skloňují odměny. Sladké, finanční i různé další. Zvažte, zda vůbec chcete jít cestou, „jestli si uklidíš pokojíček, dostaneš dvacet korun“ (popřípadě negativní verze „neuklidíš, nedostaneš kapesné“). Úskalí je v tom, že děti učíte spíš počítat než uklízet. Každé alespoň trochu inteligentní dítě začne zvažovat, zda odměna za tu námahu stojí. A často nestojí. Je to trochu jako v hokeji; pokud se ti vyplatí jít na dvě minuty na trestnou lavici, fauluj. Jenže některé věci platí bez výjimek. Odměny možná přicházejí v úvahu, když vám starší děti pomáhají s něčím navíc. Pokud bude třináctiletý syn pravidelně mýt vaše služební auto a jeho sestra nebude mít srovnatelnou povinnost, dostává odměna jiný kontext. Ale i v tomto případě je možné se dovolávat pomoci v rodině. Budujete přeci společnou rodinnou prosperitu. Jednou taky budete hlídat vnoučata bez hodinové mzdy.

Žolík, když se nechce

Každému se někdy nechce. Abychom nespadli do situace, kdy bude život podřízen jen režimu, je vhodné promyslet řešení výjimek. Líbil se mi přístup jedné maminky, která dětem definovala „Žolíka“. To znamená, že jednou za určený čas (týden, měsíc) může každý člen rodiny říct „dnes ne“ a práci odložit.



Naprostá většina rodičů své děti miluje a chce je vychovávat dobře. Vytvoříte a otestujete různé přístupy. Objevíte mnoho dalších tipů, jak na to. Přeji vám mnoho úspěchů, dobrou náladu a přiměřeně uklizeno.

Mgr. Jitka Herzánová

Psychoterapeutka pracující s dětmi a dospělými. Absolventka několika terapeutických výcviků. Autorka metody Equisdom – psychoterapie pomocí koní a zakladatelka spolku Equita Therapy, z.s. Dříve působila na několika školách jako externí školní psycholog, pracovala na mnoha projektech zaměřených na krizi a trauma (Romodrom, Člověk v tísni, Dům péče CČK Mladá Boleslav a další). Pracuje také jako supervizorka laktačních poradkyň v Kojení Praha a příležitostně vede relaxační kurzy.

Jak s dětmi otevřeně mluvit o škole

Mgr. Anita Michajluková

S nástupem do školky končí období, kdy máme výsostný přehled o všem, co dítě dělá. Ve školce je několik hodin skoro každý den. Když pak nastoupí do školy, naší každodenní přítomnosti se opět o kus vzdálí – i na osm hodin denně. Musí si bez nás poradit, zažívá úspěch i selhání, nabírá zkušenosti s fungováním ve vztazích s dětmi i dospělými, samo se rozhoduje. Zažije za tu dobu hodně. Jak to ale udělat, aby s námi tento svůj život chtělo sdílet?

Pokud se o své dítě zajímáme, logicky jsme zvědaví, jak se mělo, co dělalo, jak se cítilo, z čeho mělo radost, nebo naopak jaké negativní emoce prožívalo. Zároveň máme potřebu hlídat, jestli se mu neděje něco nepříjemného. Něco, s čím si neví rady, abychom mohli případně včas zasáhnout. A protože komunikace s dětmi není vždy snadná a někdy vážne, najdete v tomto článku tipy, jak pomoci tomu, že si s vámi dítě bude o škole povídat. Kromě toho, co „mluvení o škole“ podpoří, se také podíváme, čeho se vyvarovat.



Základem je vztah a respekt

Dítě s námi bude ochotné o škole mluvit, když bude směrem k nám celkově otevřené a pokud máme vzájemnou důvěru. Když máme dobrý a fungující vztah. Pokud to tak není, nepomůže zaměřit se jen na mluvení o škole. Ve stručnosti lze říct, že dítě vnímá, zda nám na vztahu s ním záleží, zda o něj máme opravdu zájem a zda bereme vážně, co prožívá a co je pro něj důležité. Tedy nebagatelizujeme závažnost toho, co prožívá. Sdílení není povinnost. Musíme si je zasloužit a zajistit si ve vztahu takovou pozici, kdy má dítě chuť s námi mluvit.

Zároveň je třeba respektovat povahu dítěte a jeho charakter. Někdo má doma povídálka, který co neví, nepoví, a někdo dítě, které toho celkově málo namluví. Z toho je potřeba vycházet a u méně mluvného dítěte k němu přistupovat tak, aby na něj nevznikal nepřiměřený tlak. Může být uspokojivé a přiměřené, když řekne pár vět. Dál by naši snahu vnímalo jako nepříjemnou a příště by raději neřeklo nic. Pokud dítě naopak chrlí a chrlí, je třeba hlídat, aby komunikace probíhala ve vhodnou chvíli, když mu můžeme věnovat plnou pozornost.

Rozhoduje správný čas i místo

Dítě moc dobře pozná, zda se na školu ptáme jen ze zvyku, protože je to správné, nebo nás to opravdu zajímá. Pokud nevnímá opravdový zájem, sdílné nebude. Než tedy projevíte zájem o to, jak se dneska ve škole mělo, dobře zvažte, zda vás to v tu chvíli opravdu zajímá a máte kapacitu mu naslouchat.

S tím souvisí i výběr vhodného času a místa. Je rozdíl mezi dotazem v poklusu během nákupu v supermarketu (kdy přemýšlíme o tom, co nakoupit k večeři) a situací, kdy opravdu máme pár minut, abychom se plně soustředili na to, co nám dítě říká. V realitě každodenního života není vždy jednoduché takovou chvíli najít. Může to být pár minut v autě, kdy jste s dítětem sami na cestě. Já si třeba s dcerou ráda povídám při společném venčení psů v lese anebo cestou v autě, když ji vozím do stáje. Pokud sama chce něco sdílet a já na to zrovna nemám kapacitu, řeknu to. Vysvětlím, že se to teď nehodí, ale že si na ni vyhradím chvíli později, a domluvíme se kdy. Pokud bych ji nechala mluvit, byla by za chvíli otrávená, že ji pořádně neposlouchám, a příště by třeba nepřišla. Vhodný čas a vhodné místo jsou důležité.

Otázky, odpovědi a umění naslouchat

Umět ptát se není jen tak. Vhodné či nevhodné otázky totiž mohou komunikaci podpořit, nebo naopak stopnout. Obligátní otázka: „Jak bylo ve škole?“ je pro většinu dětí nevhodná. U povídavých dětí, které vám vyprávějí i bez otázek, tím moc nezkažíte. Ty by povídaly i bez otázky. Ale u dětí, které ve sdílení potřebují podpořit, taková otázka přímo volá po odpovědi: „Dobře. Nic zvláštního se nestalo.“ Daleko lepší je ptát se na činnost nebo konkrétní věc, o které víte. Vyplatí se mít trochu přehled, jaké ten den děti měly předměty, a ptát se přímo na ně. „Co jste dělali dneska o výtvarce? A jak dopadla ta písemka, co ses na ni učila? A co matika, pořád máte tu geometrii, ze které nejsi nadšená?“

Jak můžete rozhovor rozvíjet dále:

Dobré je také navázat na něco, co dítě vyprávělo minule. Mluvílo o tom, že se holky kolem něčeho nepohodly? Můžu se zeptat: „A co ta situace mezi holkama, už jste to nějak pořešily? A jaké byly dneska praxe, znovu jste hrabaly listí a byla to nuda? A co ten ukrajinský spolužák, jak se vám daří s ním komunikovat? A co chemikářka, pořád toho na vás tolik chrlí?“

Takovéto otázky jsou na rozmluvení dítěte daleko lepší. Dítě se má čeho chytit, od čeho začít. Pak už můžete rozhovor dál rozvíjet. Ale pozor! Nic „nezabije“ komunikaci spolehlivěji, než když druhého nenecháte vyjádřit se; vstupujete mu do toho, co říká, opravujete ho, korigujete a hned vysvětlujete, že to vidíte jinak. Když naopak nasloucháte, dáváte tím najevo zájem o druhého – o to, co říká. Ukazujete tím, že je to pro vás důležité, berete to vážně a přemýšlíte nad tím. Zvláště když se vám podaří rozmluvit spíše tiché dítě, raději se třikrát kousněte do jazyka, než něco řeknete. Nechte ho povídat, klidně ať je chvíli ticho. A pak se ho **ptejte**, nikoliv vysvětlujte. Chtějte vědět víc. Na váš názor dojde později, nebo i vůbec. Vždyť jde hlavně o to, abyste se dozvěděli, co má dítě v sobě.

S informacemi od dítěte zacházejte s citem

Naše reakce na to, co dítě říká, ho buďto podpoří, nebo odradí od toho, aby s námi mluvil příště. Nejčastější chybou je, že bagatelizujeme, co říká: „Nic si z toho nedělej, to přece není tak hrozné, v tvých letech mi to přišlo velký, ale teď vidím, že je to prkotina.“ Nebo když něco nadšeně líčí a my reagujeme ve smyslu: „Zase to tak neprožívej, co vlastně řešíš, vždyť to žádná velká věc není.“ Podobné výroky dítěti podprahově sdělují, že to, co zažívá, nebereme vážně. Rozmyslí si, zda mu stojí za to svěřit se, když jeho problémy stejně nebereme jako důležité a ještě je shazujeme. Mnohem lepší je dítě povzbuzovat k dalšímu vyjadřování: „Opravdu? Řekni mi o tom víc. To teda muselo být náročné... Chápu, že jsi měla radost, to je super, že se ti to podařilo!“ a podobně.

Dále zachovejte důvěrnost, jste-li požádáni. Aby s námi dítě mluvil a svěřovalo se i s různými nepříjemnými situacemi, které ve škole může zažívat, potřebuje se cítit komfortně. Vědět, že když se svěří, nedozví se to celé příbuzenstvo a všechny máminy kamarádky. Proto respektujte, pokud dítě požádá, že nechce, abyste o tématu hovoru mluvili, třeba i s druhým rodičem. Pokud vám přijde důležité, aby to druhý rodič věděl, vyjednávejte o tom s dítětem. Rozhodně nikdy nejednejte za jeho zády.

Kdy zpozornět, pokud o škole dítě nemluví?

Respektujte, když dítě zrovna sdílet nechce. Někdy stejně jako my prostě nemá náladu na to, s někým si povídat. Možná si chce někam zalézt a nebyť rušeno. Nebo má rozkoukaný film a zrovna se to nehodí. Zkrátka důvodů, proč se zrovna v danou chvíli o škole bavit nechce,

může být spousta. Neberte si to osobně. Když je budete respektovat, zvyšujete šanci, že bude sdílné, až se chuť a příležitost potkají.

Někdy se může stát, že i přes vaši veškerou snahu dítě komunikaci o škole odmítá. Pokud je to náhlé, předtím sdílné bylo a o jiných věcech s vámi hovoří, je dobré zbystřit; jestli něco neskrývá, jestli se ve škole neděje něco, co by vyžadovalo pozornost. Pokuste se na to přímo zeptat. Pokud se i nadále bude rozhovoru vyhýbat, může se za vším skrývat nějaký problém. V tom případě je dobrým krokem kontaktovat třídního učitele nebo školního poradenského pracovníka (školní psycholog, výchovný poradce), zjistit, zda si něčeho podezřelého nevšimli, a poradit se o dalším postupu.

Základem pro dobrou komunikaci o škole je každopádně dlouhodobá péče o vztah s vašimi dětmi i budování vzájemného respektu, důvěry a zájmu o druhého, a to i v jiných oblastech, než je škola.

Mgr. Anita Michajluková

Vystudovaná psycholožka, ve své soukromé praxi se věnuje dětem, dospělým, párům i rodinám, se kterými řeší široké spektrum problémů, jež život přináší či které si neseme v sobě. Pracuje také jako školní psycholožka na základní škole, kde s dětmi, rodiči i učiteli řeší nejrůznější vzdělávací či výchovné problémy a pracuje s třídními kolektivy. Má dvě děti a je autorkou dvou knih o výchově určených rodičům – „Dítě, které se v životě neztratí – jak ho vychovat a podpořit na vlastní cestě“ a „Školák, který se v životě neztratí – jak vést děti k samostatnosti a odpovědnosti“.

Rodina půl zdraví

Mgr. Jan Kulháněk

Pozitivní vztah k vlastnímu tělu i péči o ně je pro dítě nesmírně důležitý. Pokud ho má, nebude si škodit nebo vlastní tělesnost odmítat. Co znamená žít zdravě? Je to důležité? Jak být svým dětem dobrým příkladem zdravého životního stylu? Jak jim ho nezprotivit? O tom je jediný rozhovor této knihy – s psychologem Janem Kulhánkem.

Jaké jsou jednotlivé složky zdravého životního stylu?

Patří sem psychologická složka – abychom se dokázali dobře v životě zorientovat, prožívali více příjemných než nepříjemných emocí, abychom měli přiměřené množství starostí, které uneseme adekvátně k věku. Dále je důležitá vztahová složka – abychom byli sociální přiměřeně ke své povaze, pěstovali dobré vztahy a měli kvalitní blízké vztahy. Ke zdravému životnímu stylu dále patří péče o naše tělo. Je potřeba, abychom se vhodně věnovali pohybu a udržovali se v kondici, aby tělo mohlo odpočívat, abychom udržovali dobré stravovací návyky. Patří sem i psychosomatické složky, jako je denní a noční rytmus, to, jak pracujeme se svojí energií. A také hledání rovnováhy – kolik času, energie a myšlenek věnujeme povinnostem, zábavě, nakolik se zajímáme o svoji práci a svůj osobní život.

Je důležité vychovávat ke zdravému životnímu stylu?

Pokud věříme tomu, že existuje zdravý životní styl a že má smysl (jsou lidé, kteří se tímto vůbec nezabývají a zdravý životní styl jim přijde svazující), pak to samé chceme předat i svým dětem. Je dobré děti naučit plnit si své povinnosti. Podpořit je, aby se naučily vyplnit svůj volný čas fajn aktivitami. Je užitečné naučit děti uklízet. Pokud se to nenaučí, bude jim to komplikovat dospělost.

Kdy začít s integrací zdravého životního stylu a jeho návyků do výchovy?

Už od malička jsme dětem příkladem. Dnes rodiče přistupují k dětem velmi rozmanitě. Od extrémů až po nějaký střed. Já jsem přívrženec rozumných středních proudů. To znamená dětem nelinkovat každou minutu, nebýt extrémně náročný na jejich výkon. Brát to tak, že děti chtějí mít dětství hezké. Mým úkolem rodiče není dělat jim hlídače a domácího učitele. Zároveň nejsem přívržencem „nevýchovy“, podle které děti samy nejlépe vědí, co potřebují, a rodiče je mají pouze podporovat v tom, co chtějí, a nepřekážet v jejich seberozvoji. Z toho vychází můj postoj, že ideální je, když má rodič sám integrované nějaké prvky zdravého životního stylu.

Myslím si, že děti toho hodně okoukají. Například když dítě od malička vidí, že je pro rodiče důležité se včas a přiměřeně najíst, bude to pro ně informace, se kterou bude pracovat a žít. Když dítě vidí, že rodič má rád pohyb a vede je k pohybovým aktivitám, je to zase něco, co pro děti bude přirozené. Na rozdíl od těch, pro které je pohyb povinnost nebo dřina.

Děti si ale nosí nezdravé návyky třeba od vrstevníků ze školy. Pro mě do zdravého životního stylu nepatří pravidelná konzumace energetických nápojů. Tam bych jako rodič určitě zasáhl. U školkových dětí to může být, že děti mohou vyžadovat pouze samá sladká jídla, ale já jim nebudu vařit pouze sladká jídla, protože je chtějí, ale budu se snažit dohlédnout na pestrou stravu. V pubertě možná děti opustí svoje koníčky a řeknou, že je nebaví, a vykašlou se na všechny sporty. Ale jako rodič bych měl zachovat klid, vytrvat a dál je podporovat v tom, čemu se věnovaly. Snažit se je postrčit.

Proč toto téma nenechávat na institucích, například škole?

Instituce mohou zdravý životní styl podpořit, ale rodiče jsou hlavním zdrojem inspirace k tomu, jak žít život. Samozřejmě ne všichni rodiče jsou pro své děti dobrými vzory, a to i v návycích a zdravém životním stylu. Nemusíme být jako rodiče dokonalí. Stačí, když budeme dost dobří.



Každý máme své zlozvyky, ale převažovat by měl pozitivní vztah k vlastnímu tělu, ke svému okolí. To je něco, s čím se děti mnohem snadněji identifikují u rodičů než ve škole. Pevný základ návyků stejně vzniká ještě předtím, než dítě přijde do školy.

Co když se dítě vzpírá ohledně stravy?

Pokud se dítě vzpírá v pubertě, tak s tím neuděláme vůbec nic. Většinou se ale nezačne vzpírat až v pubertě. Měli bychom řešit, zda tomu dítěti něco nechutná, například růžičková kapusta. Pokud tedy dítě nejí pouze nějakou potravinu, ale jí dost jiných věcí, tak bych to respektoval a dítěti vyhověl. Pokud toho ale dítě nejí víc, například odmítá veškerou zeleninu, což se děje, řešil bych to. Je to tím, že doma nejíme zeleninu a dítě na ni není zvyklé? Nemá nějakou alergii, že mu zelenina nedělá dobře? Někdy ale děti mají jen několik jídel, která jedí, a zbytek odmítají. Jde o selektivní jídelníček a to je forma poruchy příjmu potravy. Pokud rodiče toto u dětí zanedbají a nechají dítě jíst jen několik oblíbených jídel, musí si uvědomit, že za tím je ve skutečnosti schovaný jejich strach z konfliktu s dítětem nebo nedůvěra ve své vlastní dospělé rodičovské kompetence. Když v tom dítě necháme, ono si zvykne a ve školním věku je to už na řešení s odborníkem – nutričním terapeutem a psychologem, který se věnuje poruchám příjmu potravy. Tam už nějaká domluva doma nepomůže.

Jak co nejlépe zaručit, že hodnoty zdravého životního stylu dítě převezme za své a nevzepře se, například v pubertě?

Dítě je převezme za své, ale i když je převezme za své, tak se v pubertě může začít vzpírat a dělat pravý opak. Není to o tom, že by negovalo hodnoty, ale neguje nás jako rodiče, jako dospělé. A to dělá z jiných důvodů, ne kvůli zdravému životnímu stylu. Pokud se jedná o pubertální vzdor, tak ty hodnoty zdravého životního stylu tam někde zůstávají a pak se k nim většinou děti vrací.

Co může dítě naopak odrazovat? Jak to s důrazem nepřehnat?

Moc velká naléhavost ze strany rodičů. Zdravý životní styl není soubor pravidel, která někomu vnutíme. Je to spíše nabídka, jak žít, aby nám bylo líp. Pokud jsme tedy jako rodiče pro dítě hlavní inspirací, nesmíme s tím být moc otravní. Tak můžeme dítěti zprotivit úplně všechno.

Třetí plochy jsou třeba v otázce, kdy má jít dítě spát. Těch věcí, kde budeme zcela nekompromisní a příliš důslední, by nemělo být příliš.

Jak srovnat vlastní představy o zdravém životním stylu s preferencemi dítěte? Je důležité umění kompromisu?

U jídla jsme to už zmínili. Jiné preference mohou být třeba také v představě o trávení volného času. Rodič může být aktivní sportovec a být pohybově založený a dítě může být od malička více

hloubavé a raději by si doma četlo nebo hrálo na kytaru. Měl bych respekt k té jinakosti, že každý můžeme mít jiné představy o odpočinku. Někdy není špatné nechat se inspirovat dítětem a trávit volný čas podle něj. Nemusí být vždy po mém. Zdravý životní styl je vyvážený pozitivní vztah k sobě a k okolí.

Jak ovlivňuje vlastní rodičovský příklad?

Dítě nás stále sleduje, a pokud vidí, že něco jiného říkáme a něco jiného děláme, tak je to bude pobuřovat a komplikovat vztah s námi. Těžko říkat dítěti: „Nekoukej pořád do toho telefonu!“ když rodič ráno vstane a už u snídani má v ruce telefon. Stejně je to s alkoholem u dospívajících a tak dále. Můžeme stokrát říkat: „Ty jseš ještě dítě,“ ale pokud dítě vidí, že my pijeme nebo kouříme, nebude nás respektovat.

Určitě hraje roli vztah k vlastnímu tělu?

Pozitivní vztah k vlastnímu tělu se ve vztahu rodič–dítě buduje už od narození. Dítě prožívá svoje tělo skrze příjemný kontakt se svými rodiči. Rodiče, kteří se mazlí, dítě hladí a netrestají ho fyzicky, podporují v pozitivnímu vztahu k vlastnímu tělu. A opět platí osobní příklad. Pokud rodiče mají přiměřeně pozitivní vztah k vlastnímu tělu, dítě to vycítí a nechává se tím pozitivně ovlivnit. Naopak fyzické tresty (nemyslím tím, když dítě dostane jednou na zadek, protože mu nejde domluvit, aby neutíkal do vozovky plné aut) určitě vedou k negativnímu postoji k sobě i k vlastnímu tělu. Když se rodič o své tělo nestará, nemá ho rád, ovlivní to děti taky.

Mgr. Jan Kulhánek

Klinický psycholog a psychoterapeut, vystudoval jednooborovou psychologii na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Pracoval jako psycholog na Dětské psychiatrické klinice Fakultní nemocnice Motol v Praze (1992–2006), byl vedoucím psychologem a psychoterapeutem v Denním psychoterapeutickém sanatoriu Ondřejov (2008–2011). Specializuje se na léčbu poruch příjmu potravy u dětí i dospělých, ve své práci využívá arteterapii. Podílel se na realizaci Mezinárodní konference o poruchách příjmu potravy v letech 2003–2011. Vyučuje na Pražské vysoké škole psychoterapeutických studií a má privátní psychoterapeutickou praxi.

Rodičovské neřesti

Mgr. Zuzana Pavelcová

Jako rodiče jistě chceme dětem poskytnout to nejlepší možné prostředí, kde mohou růst a prosperovat. Co ale když do naší snahy působit na děti dobře zasahují naše vlastní neřesti?

Neřest je chování považované za nezdravé. Nejčastěji zahrnuje zneužívání návykových látek, hazardní hry, přejídání nebo nadměrné užívání digitálních technologií. Jedná se o způsoby zvládnutí stresu nebo vyrovnávání se s psychickou nepohodou. Při přemýšlení nad tím, co neřesti přinášejí a berou nám samotným, je dobré brát v úvahu, jaký mohou mít dopad na zdraví, pohodu a vývoj našich dětí.

Jaký je rozdíl mezi závislostí a neřestí?

Mezi neřestmi a závislostmi existuje tenká hranice a není snadné odhadnout, kdy se „neškodná“ neřest stane závislostí. Neřest chápeme jako **negativní návyk nebo chování provozované za účelem potěšení**. Jejím smyslem je uklidnění, naplnění prázdnoty nebo uvolnění napětí. V podstatě mimo sebe hledáme způsoby, jak si navodit libé pocity nebo vyřešit vnitřní nepohodu. V tom je každá neřest zrádná, protože zpočátku nevědomé a neškodné vyladování vnitřních stavů a „drogy“ může vést v kombinaci s vnějšími vlivy (například dlouhodobý psychický stres plynoucí z rodinné situace, partnerských problémů, selhávání ve škole či zaměstnání a podobně) k rozvoji závislosti. Závislost je potom **závažná forma „neřestného“ chování a duševní porucha, která zahrnuje kompulzivní chování nebo užívání látek i za cenu zcela negativních následků**. Má své fyziologické a psychologické charakteristiky – typická je ztráta kontroly nad určitým chováním nebo užíváním určitých látek.

Kdy začínají děti vnímat neřesti svých rodičů?

Děti si začínají uvědomovat zlovyky svých rodičů v různém věku. Vliv má jejich osobnost a rodinná dynamika. Menší děti si možné důsledky chování rodičů nemusí uvědomovat vůbec. Poměrně brzy ale **začínají porovnávat chování vlastních rodičů s rodiči kamarádů, učiteli nebo jinými dospělými**. Ve škole se dozvídají, jaké jsou negativní následky například kouření nebo pití alkoholu. Mohou si začít všimnout, že jejich rodič může být po požití alkoholu unavený nebo je mu špatně. Starší děti se mohou za rodiče stydět a cítit, že neřesti rodičů ovlivňují rodinné fungování. Mohou si uvědomovat i ekonomickou souvislost, zejména potýká-li se rodina s finančními starostmi. Zcela jistě se začnou ptát, proč rodiče utrácejí za sázení nebo

cigarety, když by mohli peníze využít třeba na rodinný výlet. V souvislosti s negativními následky nesmíme zapomínat, že děti mohou mít **nejrůznější fantazie o tom, jak daná látka či chování ničí zdraví jejich rodičů**. Tyto představy mohou být zdrojem úzkosti a strachu.

Jak mohou rodičovské neřesti ovlivnit děti?

Rodičovské neřesti mají na děti vliv v několika směrech.

Rodič představuje model chování

Rodiče slouží jako vzor a je velmi pravděpodobné, že děti jejich návyky budou napodobovat. Nezapomínejme, že mnoho neřestí funguje jako lék pro zvládnání stresu nebo emočních potíží. Pokud se rodič uklidní cigaretou a pro navození pohody užívá alkohol, **bude toto chování v očích dětí pozitivní a později, při řešení vlastních problémů, po ruce**. Nutno podotknout, že i když existují vědecké poznatky, podle nichž se děti mohou chovat podobným způsobem jako jejich rodiče, není to stoprocentní. Děti jsou svébytné osobnosti a mají schopnost rozhodovat se samy za sebe.

Zdravotní důsledky

Děti kuřáků mohou být vystaveny **pasivnímu kouření**. To může mít podle současných poznatků řadu závažných zdravotních důsledků, jako jsou: syndrom náhlého úmrtí kojenců, astma, změna respiračních funkcí, infekce, poškození kardiovaskulárního systému, zvýšení rizika rakoviny a samozřejmě vyšší pravděpodobnost kouření v pozdějším životě.

Rodiče, kteří pravidelně užívají alkohol nebo jiné látky, mívají **nevyzpytatelné spánkové návyky**. Mohou se potýkat s noční nespavostí a naopak se dospávat přes den. Proto pro ně může být problematické zajistit konzistentní spánkovou rutinu u svých dětí. Dnes víme, že dostatečné množství spánku u dětí je zásadní pro jejich zdravý vývoj. Dalším důsledkem mohou být **potíže se zajištěním zdravé a nutričně vyvážené stravy**, která má na zdraví dětí též výrazný vliv.

Emoční pohoda a výměna rolí

K obrácení rolí dochází, když děti **převzou odpovědnost za emocionální zátěž svých rodičů a začnou o ně pečovat**. Mohou převzít úkoly, jako je vaření či úklid, anebo svým rodičům poskytují emoční podporu. Mohou se stát odpovědnými za vlastní péči, například chodit samy do školy nebo k lékaři, nebo se vzdávat příležitostí ke svému rozvoji nebo zábavě, aby se o rodiče mohly starat. I když se na první pohled může zdát, že obrácení rolí může mít pozitivní dopady, jako je větší samostatnost a odolnost dětí, opak bývá pravdou. Děti se vzdávají svého práva být dětmi, mohou se potýkat se zvýšenou psychickou zátěží a stresem a mohou se cítit izolované od svých vrstevníků. Současně se musejí vyrovnávat s pocity odporu nebo hněvu ke svým rodičům, že je do takové situace dostali. Děti se ocitají v náročných vnitřních konfliktech, na jejichž vyřešení nestačí a které je mohou vést k depresi nebo úzkostným problémům.

Finanční stabilita a jistota

Rodiče se mohou v důsledku svých problematických neřestí dostat do finančních problémů, což jak známo ještě **umocňuje nezdravé a problémové chování** a celou rodinu uvádí do stresu a obav o budoucnost.

Mohou se neřesti slučovat s výchovou ke zdravému životnímu stylu?

Vychovávat děti ke zdravému životnímu stylu a do toho se pravidelně oddávat rizikovému a potenciálně návykovému chování je problematické. Záleží ale na mnoha aspektech – na míře, do jaké je určitá neřest rozvinutá a jak zasahuje do života rodiče, a současně na zralosti rodiče a schopnosti o svých neřestech otevřeně komunikovat. **Učit děti zdravému životnímu stylu znamená jít příkladem:** mít s dětmi pravidelný pohyb, zdravě jíst, pravidelně uléhat do postele nebo se vyhýbat nezdravým „látkám“. Rodiče snadno mohou působit jako ti, kdo kážou vodu a sami – mnohdy doslova – pijí víno. V dětech tak mohou vyvolat pocity zmatku a rozporu. Na druhou stranu se citlivost dětí různí, a pokud mají s rodiči bezpečný a vřelý vztah, kde jsou rodičovské **slabé stránky otevřeně komunikované, může být tato kombinace i obohacující**. Rodiče nejsou roboti, mají své nedostatky a neřesti, což z nich nemusí automaticky dělat špatné vzory pro jejich děti. Neřesti je možné zvládnout změnou chování a návyků. Pokud chceme být pro děti dobrým vzorem, rozhodně stojí za to se o změnu pokusit.



Kdo může rodičům pomoci se zmíněnými neřestmi přestat?

Při změně chování a životního stylu se může stát, že narazíme na své možnosti. Mnohdy totiž fráze „stačí jen chtít“ nestačí. Pro změnu mnoha neřestí bývá těžké najít sílu. Někdy ani nevíme, jak změny životního stylu a chování dosáhnout nebo jak ji udržet dlouhodobě. V cestě nám mohou stát také překážky v podobě společenských norem. Tak tomu bývá například u oblíbeného připíjení alkoholem. Pro změnu tedy nestačí jen rozhodnutí. K jejímu uskutečnění je potřeba být si **vědom vlastních schopností, stanovit si dosažitelné cíle a hlavně si věřit**. Z praxe víme, že odborné vedení procesem změny mívá dlouhodobější výsledky.

Mgr. Zuzana Pavelcová

Vystudovala jednooborovou psychologii na Katedře psychologie FF UP v Olomouci. Absolvovala kompletní psychoterapeutický výcvik v psychoanalytické psychoterapii v rámci IAPS a akreditovaný pro oblast zdravotnictví. Ve své klinické praxi nabízí psychologickou a psychoterapeutickou péči dospělým a dospívajícím klientům s různými duševními problémy. Specializuje se na digitální závislosti a jejich léčbu. Působí rovněž v Ambulanci dětské a dorostové adiktologie 1. LF VFN v Praze.

I rodiče po rozchodu mohou být skvělými rodiči

Mgr. Martin Pazlar, DiS.

Pokud zvažujete udělat zásadní životní rozhodnutí (nebo jste tak již učinili) v podobě ukončení vztahu se současným partnerem, se kterým vás vedle společného života spojuje také péče o nezletilé dítě či děti, mějte prosím na paměti, že svými jednotlivými kroky ovlivňujete další směřování nejen vlastního života, ale především života vašeho dítěte.

Vaše společné soužití, manželství a založení rodiny se pravděpodobně vyvíjely postupně. Krok za krokem jste je budovali a přispívali k jejich růstu a vývoji. Při představě tohoto procesu se mi vybaví slova jako radost, naděje, láska, intimita, smysl života. Mohou se ale objevit také potíže, neshody, hádky, nemoci, nevěry a další zkoušky odolnosti, pevnosti a stability vaší rodiny a partnerského soužití. Domnívám se, že i v případě těžkostí, jejichž tíhu dokážete posoudit jen vy sami, stojí za to pokusit se narušenou blízkost ošetřit a obnovit. Nejspíše budete muset udělat různé změny, které, hlavně z počátku, nebudou jednoduché. Současně jste do společného „projektu rodina“ investovali tolik energie, času, pocitů, financí a dalších zdrojů, že se vyplatí pokusit se o jeho úpravu či záchranu. **Možnost opustit „projekt rodina“ máte vždycky, obnovit už velmi vzácně.** V Praze funguje bezplatná síť poraden. Obrátit se můžete také na soukromé párové a rodinné terapeuty, například <https://czap.cz/>, <http://www.psychoterapeuti.cz/>.



Zodpovědnost mají rodiče

Pokud jste se nakonec rozhodli, že jediným řešením je ukončení vztahu, je velmi důležité věnovat i tomuto procesu dostatek pozornosti, času a energie. Dobře zvládnout rozpad rodiny je velmi náročná disciplína, a to nejen pro vás, ale především pro vaše děti, které jsou v určitém ohledu rukojmí svých rodičů (myšleno v obecném principu, čím starší nezletilé dítě je, tím více může do nastavení péče promlouvat). **Zodpovědnost za rozpad rodiny tedy nesete vy, rodiče**, s čímž se automaticky pojí také úkol zajistit dětem nové stabilní uspořádání, ve kterém budete nadále o dítě pečovat tak, abyste mu zajistili ty nejlepší možné podmínky pro jeho zdravý vývoj.

Co děti potřebují

Mějte vždy na paměti, že **děti** v průběhu rozvodu či rozchodu rodičů **často prožívají pocity nejistoty, smutku, naštvání a bezmoci**. Některé studie srovnávají rozpad rodiny s traumatickým zážitkem ztráty blízké osoby. Silné pocity a zážitky k životu patří a i na jejich základě se formuje osobnost vašich dětí. Záleží však pouze na vás, jak silnou a hlubokou (v některých případech až traumatizující) stopu zanecháte v dětech tím, že jste se rozhodli změnit uspořádání jejich rodiny. Děti mívají **tendenci dávat samy sobě za vinu, že máma a táta už nejsou spolu**. Důvodů si umějí najít spoustu. Vaším úkolem je odklonit potenciální pocit viny dítěte tím, že mu jasně a přiměřeně jeho věku popíšete vzniklou situaci, ujistíte ho o zachování vzájemného vztahu a lásky a dáte mu prostor na otázky. Buďte pozorní k proměnám chování, emocí, zvyklostí, fungování ve škole a dalších oblastech života vašeho dítěte, které mohou signalizovat negativní dopad stresové a zátěžové situace rozpadu rodiny. Stejně jako vy i vaše dítě potřebuje **čas a prostor adaptovat se na probíhající změnu rodinného systému**. Vím, jak náročné je to pro vás, dospělé rodiče. Ale ještě náročnější je to pro děti, jejichž osobnosti se postupně utvářejí a které si teprve osvojují mechanismy potřebné ke zvládnání změn v životě a učí se s nimi zacházet.

Zůstáváte rodiči

Rozvod či rozchod rodičů považuji za ukončení partnerského soužití dvou dospělých osob, které **nadále zůstávají zodpovědnými a kompetentními zákonnými zástupci dětí**. Pro ty jsou nejbližšími osobami na světě (blízkost vztahu souvisí s aktuálním věkem dětí). Když jste plánovali založit rodinu, velmi pravděpodobně jste se zajímali o potřeby budoucího dítěte, připravovali jste zázemí, dostávali jste rady a doporučení od rodičů, odborníků a známých, kteří už rodinu měli. V hlavě jste měli spoustu otázek, představ, nejistot a v nemenší míře jste zažívali různé druhy pocitů. To všechno je potřeba absolvovat během rozvodu či rozchodu, a to od začátku. Uvědomuji si, že vám to může znít až zvráceně: „Přece po mně nikdo nemůže chtít, abych se domlouval/a s někým, kdo mi ublížil, koho už nemám rád/a, koho se bojím. Kdo ubližuje našemu dítěti.“ Máte pravdu, zní to paradoxně a na první pohled to nedává smysl. Bude vás to

stát hodně úsilí, mnohdy i nepříjemných pocitů, zoufalství. A žádá to po vás, kdo jiný než vaše dítě. Protože se pro vás jedná o novou zkušenost, získejte **dostatek relevantních informací**, ať už z tematické literatury (například „Hlavu vzhůru po rozvodu“), nebo z webových portálů (například Cochem.cz, Sdilenerodicovstvi.cz).

Podpora od druhých

Když váš partnerský vztah fungoval a společná rodina vám dělala radost, dávali jste to najevo svým přátelům i širší rodině. Dovolte si také nyní **podělit se o nejasnosti, nejistoty a obavy**, přirozeně doprovázející každého rodiče během rozpadu rodiny, s lidmi, kterým důvěřujete a jsou pro vás oporou. Současně jim jasně ohraničte, v čem od nich očekáváte pomoc a podporu a do čeho naopak vstupovat nemají. Přílišná horlivost a angažovanost blízkých osob může napáchat více škody než užítku.

Rozpad rodiny ve vás může vyvolat vzpomínky a různá zranění z doby, kdy jste sami byli dětmi a kdy jste prožívali náročné období z hlediska vztahů a nejisté budoucnosti. Individuální odborná pomoc (viz odkazy výše) nebo jiný zdroj, ze kterého načerpáte sílu na cestě ke změně, vám nabídne prostor vyznat se v té spouštěcí pocitů. Prozkoumat a odžít si je. Pro vaše děti je velmi důležité, abyste jim **byli oporou, a proto je potřeba postarat se také sami o sebe**.

Otevřená komunikace od začátku

Nyní jste vybaveni informacemi, máte se o koho opřít a můžete se pustit do sdílení návrhů nastavení péče (úpravy poměrů) o dítě po rozvodu či rozchodu. Buďte připraveni, že druhý rodič může mít o režimu péče, výživném, volnočasových aktivitách dětí, či dokonce o místě bydliště velmi odlišnou představu. Potíže v komunikaci patří mezi nejčastější témata, se kterými za námi rodiče přicházejí. Důležité je, abyste do společné komunikace vnášeli **vzájemný respekt k názorům, postojům a hodnotám druhého rodiče**. Dohodněte se, o čem budete komunikovat elektronicky, s čím si budete volat a co si řeknete osobně (pokud to jde). Udělejte si na komunikaci čas a držte se témat, která souvisejí s potřebami vašich dětí. Pište a mluve v první osobě jednotného čísla. Doptávejte se druhého rodiče na témata, kterým nerozumíte, u kterých vám chybí informace. Domluvte se, kdo další patří do komunikace o vašem dítěti (prarodiče, učitelé, lékaři, vedoucí volnočasových aktivit a další) a jak budete sdílet informace získané z těchto zdrojů. Vyhněte se hodnocení výchovy druhého rodiče, narážkám, připomínkám minulosti, o slovních útocích ani nemluvě. Odhalte jejich náznaky v počátcích, jasně je pojmenujte a přidejte zprávu, jaké pocity ve vás vyvolávají („Je mi nepříjemné, když se vyjadřuješ k mému výchově syna. Jakého tématu výchovy se tvoje zpráva týká? O čem se potřebuješ domlouvat?“). Terapeut, mediátor a lektor Michal Kniha rodičům říká: „Komunikujte s druhým rodičem tak, jako byste komunikovali se svým nadřízeným v práci.“ Pro některé rodiče je přátelský vztah a komunikace s druhým rodičem příliš vysoký cíl. Nastavte tedy **alespoň neutrální komunikaci**. Myslete na to, že jako rodiče se budete domlouvat minimálně po dobu, než vaše dítě dosáhne zletilosti.

Život dítěte pokračuje dál a je jen na vás, zda se bude moci podělit o své zážitky s vámi oběma, nebo bude muset i v dospělosti volit, komu co říct a kam koho pozvat.

Návrh dohody

Výsledkem vaší komunikace je společný návrh dohody o úpravě poměrů po rozvodu či rozchodu, který chcete společně předložit soudu ke schválení v rámci takzvaného nesporného rozvodu. Dohoda má mít určité náležitosti, které můžete konzultovat s **advokátem** se zaměřením na rodinné právo (například <https://www.uracr.cz/>), s **pracovníkem Orgánu sociálně právní ochrany dětí** (v rámci úřadu obce s rozšířenou působností, dále jen OSPOD), s **mediátorem** (zapsaný mediátor nebo s akreditovaným výcvikem, například <http://amcr.cz/>).

Odborná pomoc a soud

V případě, že se vám komunikace nedaří, návrhy na uspořádání péče jsou velmi odlišné, majetkové poměry jsou komplikované a brání změně uspořádání, do vaší komunikace vstupují další aktéři, máte obavy, že dítě nastavené změny nezvládne nebo ono samo přímo vyjadřuje obavy, zlobí se a všechno negativizuje, je v pořádku, pokud se obrátíte na odbornou pomoc. Vedle institucí uvedených v předchozím odstavci můžete vyhledat také **služby různých neziskových organizací ve vašem regionu**. S výběrem vám pomohou pracovníci OSPOD, kteří mají síť návazných služeb. Uvědomuji si, že pro vás může být obtížné připustit si, že zvládnout celou situaci je nad vaše síly a je potřeba požádat o pomoc někoho zvenku. Nejedná se však o běžnou životní situaci. Platí zde pravidlo, že čím déle neshody mezi rodiči trvají, tím delší čas a více energie bude zapotřebí k nastavení zdravé a funkční rodičovské spolupráce. O negativním dopadu na vývoj dětí ani nemluvě.

Ve chvíli, kdy se jako rodiče neshodnete na společném návrhu, můžete soudu předložit návrhy samostatně. Pro některé rodiče je úlevné, pokud za ně rozhodne vyšší autorita. Současně je potřeba si uvědomit, že **rozsudek jménem republiky „pouze“ jasně vymezí prostor, čas a povinnosti, ve kterých se rodiče a děti budou pohybovat**. Zodpovědnost a rodičovské povinnosti, do kterých komunikace o dítěti patří, vám dále zůstávají zachovány a musíte k nim zaujmout určitý postoj, protože jste to vy, oba rodiče, kdo zajišťuje každodenní péči.

Neshody a konflikty

V případě vleklých neshod a vyostřujících se konfliktů nastavte alespoň základní pravidla. U předávání dítěte se pouze neutrálně pozdravte, nepouštějte se do rozhovoru o péči či jiných témat s péčí souvisejících. Cílem je realizovat pro dítě klidný průběh předání. Pokud není možné potkat se osobně, využijte k předávání dítěte instituci školky nebo školy. Využít můžete také služeb asistovaného předávání, v Praze například přes poradnu Magdala nebo Area Fausta. Mnohé konflikty vycházejí z očekávání jednoho rodiče, že je ten druhý bude informovat

o školním prospěchu, úkolech, zdravotním stavu dítěte a dalším. Pokud tyto informace postrádáte, buďte sami aktivní v jejich získávání. I v případě neshod a konfliktů jste oba nadále stejně zodpovědní rodiče a máte tatáž práva v přístupu k informacím o vašem dítěti.

Nemusíte na to být sami

V praxi se setkáváme, zejména u rodičů na počátku rozvodu či rozchodu, s očekáváním, že v zájmu dětí (což je velmi důležité hledisko) musí všechno proběhnout hladce, bez emocí a neshod. Buďte připraveni a dovolu si procházet postupně jednotlivé fáze zpracování této velmi náročné životní situace, kdy má každý z rodičů i dětí vlastní tempo. Když je toho na vás moc a nevíte si rady, nemusíte na to být sami. Vedle sledování a naplňování potřeb jednotlivých členů rodiny držte také nastavený kurz a harmonogram, na jehož konci je nový začátek vaší rodiny. Mějte na paměti, že pro vaše dítě jste pořád jeho rodina a vy i druhý rodič jste nadále jeho nejbližšími osobami.

Mgr. Martin Pazlar, DiS.

Vystudoval obory sociální práce a sociální pedagogiky na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy a VOŠ sociálně právní v Praze. Působil v oblasti nízkoprahových služeb pro děti a mládež v organizaci Jahoda, z. ú. Nyní pracuje v organizaci Dům tří přání, z. ú. – Centrum pro rodiny Delta, jako sociální pracovník s rodiči, kteří hledají podporu v tématu rozvodu/rozchodu a nastavení nového uspořádání péče o děti, rodičovské komunikace, spolupráce a vztahu.

Doslov

Témata textů v této knize nevznikla nahodile, ale jak již bylo řečeno v úvodu, dovedl nás k nim vědecký výzkum rodin v Česku. Jejich autoři jsou profesionálové, kteří se s těmito tématy setkávají ve své každodenní praxi – v psychologických poradnách, na terapiích i během vlastní vědecké činnosti. V tomto smyslu tedy dostáváte ta nejlepší možná doporučení.

Za každou vědeckou prací, včetně té naší, je ale vždycky síla lidského srdce. Touha něco poznat, touha něčemu pomoci, touha něco zlepšit. Ne náhodou je to stejná síla, která nás poutá k našim nejbližším, umožňuje nám překonávat nejtěžší překážky a předávat to nejlepší z nás našim dětem. A právě proto bych nám všem přála, abychom dokázali k problémům, které se dotýkají dětí, přistupovat nejen s rozumem, ale především s otevřeným srdcem.

Dana Lipová
Ředitelka Nadace Sirius

Překvap problém, než překvapí tebe

Text: kolektiv autorů

Editor: Štěpán Jindra

*Ilustrace: Sára Krátká, Valentina Petrenko, Daniel Petrenko,
Sára Manová, Vít Paulín, Vilemína Jindrová*

Grafika, sazba: GRAFTIS – grafika a tisk, s.r.o.

Vydala Nadace Sirius

1. vydání Praha 2024 © Nadace Sirius, 2024

ISBN: 978–80–909017–5–9