



Rodičem s nad— hledem

Eliška Vondráčková

 **CPRESS**

Rodičem s nadhledem

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Eliška Vondráčková
Rodičem s nadhledem – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Rodičem s nadhledem

Eliška Vondráčková

Obsah

Úvod	7
Jaký je váš cíl?	9
I. Vztah	17
II. Kázeň	55
III. Sebepojetí	103
Co na závěr?	135

Úvod

Rodičovství je úkol, do něhož se většina rodičů pouští s velkou chutí a nadšením, aby po čase zjistila, jak náročný projekt má před sebou. Nejlépe výchově rozumějí bezdětní lidé. Ti, kdo děti ještě nemají nebo na obtíže s jejich výchovou dávno zapomněli, hodnotí výchovné postupy rodičů často opravdu nekompromisně. A pak také lidé s dětmi jako z rodičovské příručky – snadno vychovatelnými, dobře reagujícími na všechny osvědčené rady, tipy a poučky. Rodiče dětí, které se chovají „po svém“, nedají se zařadit do tabulek nebo na osvědčené rady zkušenějších rodičů reagují přesně opačně, pak snadno propadnou myšlence, že určitě dělají něco špatně.

Jedna matka v programu pro rodiče, který jsem vedla, byla typickým příkladem současného rodiče. Ona programátorka v IT firmě, on obchodní ředitel v reklamní agentuře. Oba jedináčci, bez jakýchkoli dětí ve své širší rodině. Oba již zkušený a úspěšní ve svém oboru. Jednoho dne se v jejich domácnosti objevil maličký tvoreček. A za dva roky další. Jak snadné se jim náhle jevily všechny pracovní úkoly a firemní výzvy oproti výchově dětí. Jak velkou vnímali propast mezi teorií a praxí rodičovství.

Není snad rodičovství něco zcela přirozeného a neměl by každý, kdo se jednoho dne stane matkou anebo otcem, jaksi automaticky vědět, jak má své dítě vychovávat? Co ho čeká po narození, po jednom roce a po mnoho dalších let, kdy se bude snažit z malého uzlíčku, který si jako čerstvý rodič přivezl z porodnice, vychovat dospělého člověka?

Není snad dostatek literatury, článků a diskusních pořadů určených pro nejisté a nezkušené rodiče? Proč stále při setkáních s rodiči slýchám poznámku „*Ale to mně nikdo neřekl*“? Možná je na vině spíše současný tlak na výkon, na bezchybnost, nereálná očekávání těch, kdo jsou profesionály ve svém oboru, ale s dětmi se vlastně nikdy nesetkali, a někdy i málo skutečných příkladů rodin s dětmi různého věku v okolí mladých rodičů.

Tato kniha vychází z praktických zkušeností, které jsem získala při rozhovorech s desítkami rodičů a při vedení kurzů pro rodiče, kterými již prošly stovky rodičů. Jejich otázky a pochybnosti se týkají téměř stále těch samých všedních oblastí života, které nejsou nijak zásadní, a přesto ovlivňují vztahy v rodinách větší měrou, než bychom byli ochotni připustit. Je určena všem, kteří se chtějí na rodičovství podívat s nadhledem. Kteří chtějí výchovu dětí vidět jako období, jež je sice někdy hodně náročné a vyčerpávající, ale trvá opravdu krátce. Je určena těm, kteří nechtějí dětství svých dětí jen přežít, ale skutečně vědomě prožít s pohledem na cíl, jímž je šťastný rodič a šťastné dítě teď i za několik desítek let. Nenajdete zde zaručené instantní rady a „návody na děti“, ale zato poznáte rodičovství jako dobrodružství, které nikdy nekončí, přináší radost vám i vašim dětem a pokračuje v dalších generacích ve stále trvajícím koloběhu lidského života. Budete provokováni k přemýšlení nad tím, co pro vás rodičovství znamená a jak k němu přistupujete. Budeme společně hledat to, co je v rodičovství podstatné a co naopak můžete hodit za hlavu. Mým cílem je pomoci vám neztratit chuť být rodičem s radostí, úsměvem a prvotním odhodláním – anebo tuto chuť opět najít.

Jaký je váš cíl?

Chtěla být dokonalá matka, skončila v Bohnicích. Nadpis tohoto ne příliš zajímavého článku, který jsem kdysi objevila na internetu, mě inspiroval k zamyšlení. Proč tolik rodičů věnuje výchově svých dětí takové úsilí a proč jsou s výsledkem svého snažení tak nespokojení? Proč je výchova dětí tolik trápí a proč je pro ně o tolik složitější přivést děti k dospělosti, než tomu bylo v případě jejich rodičů a prarodičů? Proč se víc soustředí na snahu být dokonalí rodiče než na to, aby sledovali, jaké jsou ve skutečnosti jejich děti?

Po narození dítěte má mnoho rodičů jasno v tom, jak bude, a především jak nebude při výchově postupovat. Sebedůvěra a přesvědčení, že je výchova snadná věc, bývá u nastávajících rodičů obrovská. Jasně vidí nedostatky v přístupu k dětem u rodičů ze svého okolí, kteří na to jdou podle jejich názoru prostě špatně, a kvůli tomu mají se svými dětmi problémy. Často z úst těchto budoucích rodičů můžeme slyšet něco o tom, že nechápou, jak takové chování může někdo u svého dítěte tolerovat. Vše se začne v mnoha případech poměrně rychle měnit, dříve nebo později, po narození vlastního potomka. Všechny plány se obvykle sesypou jako domeček z karet a zdá se, že brzy dojde i k sesypání rodičů. ***Proč to moje dítě reaguje úplně jinak, než by mělo? Stokrát mu to říkám, vysvětluji, ukazuji – a nic, dělá mi to asi naschvál, všechno přesně naopak!***

Generace rodičů a prarodičů dnešních mladých matek a otců se rodičovstvím příliš nezabývala. Rodičem se člověk stal tak nějak samozřejmě, často neplánovaně, někdy také dříve, než měl zajištěno vlastní

bydlení, resp. vyřešeno profesní směřování. Řada výchovných situací se řešila pohlavkem, vařečka byla vždy po ruce, v koloběhu života se střídala práce, starost o domácnost, shánění všeho, co nebylo snadno k sehnání, a děti byly až do doby svého odchodu z rodiny vnímány jako nerovnoprávné, podřízené bytosti, které mají „*poslouchat, dokud je živíme*“. Děti se proti tomuto modelu bouřily někdy méně a někdy více, buď se přizpůsobily, nebo se snažily co nejdříve opustit svou původní rodinu, osamostatnit se, založit rodinu vlastní a pokračovat v osvědčeném modelu, tentokrát ale už v jiné roli.

S vývojem společnosti, se změnami, které přicházejí, se rodičovství stále více stávalo tématem nejen pro psychology a pedagogy, ale i pro běžné rodiče. Měnila se společnost, měnily se i rodiny, vztahy v nich, a především přístup k dětem. Najednou se začalo mluvit o rovnoprávnosti, o lidských právech, o neblahých důsledcích tělesných trestů. Autoritářský výchovný přístup založený na trestech nebo odměnách, na strachu a jednostranné úctě se v některých rodinách začal považovat za největší zlo a byl nahrazován přístupem, v němž byla patrná snaha o vstřícnější a otevřenější přístup k dětem a jejich potřebám. Někdy se ale s vaničkou vylilo i dítě a místo potlačení práv a pocitů dítěte začali někteří rodiče potlačovat práva a pocity všech ostatních, včetně těch svých. Přístup na první pohled vstřícný, otevřený, založený na diskusi a snaze nalézt shodu všech členů rodiny se ukazoval jako stejně nefunkční, pro děti i jejich okolí zhoubný. Jedna matka prohlásila: „*Já s nima teda dlouze diskutuju a snažím se domluvit, ale pak se naštvu a demokracie nedemokracie, dostanou na zadek a hotovo.*“

Když jsme před téměř dvaceti lety začínali se vzdělávacími kurzy pro rodiče, připravili jsme v krajském městě dva jarní běhy. S obavami jsme sledovali, jestli se na ně vůbec někdo přihlásí. Někteří kolegové se nepřilíš povzbudivě ptali: „*Co tam chcete těm rodičům vykládat? To má smysl tak jednou, dvakrát za rok pro celý kraj. Snad se najde aspoň pár lidí, kteří o něco takového budou mít zájem.*“

Odrostla v podstatě jedna generace, z dětí rodičů prvních rodičovských kurzů se stali mladí rodiče a onen zájem o vzdělávání v oblasti

rodičovství je čím dále větší. To množství knih, seminářů, přednášek, kurzů... Odkud se takový zájem bere? A jak je možné, že do kurzů a seminářů zavítají občas i rodiče dnešních rodičů s povzdechem, že oni sami neměli dost informací, jak ke svým dětem a k rodičovské roli přistupovat. Některé babičky rády hlídají svá vnoučata, aby se rodiče v klidu mohli v rodičovství vzdělávat, a říkají: „*Jen běžte. Ono být rodičem není vůbec legrace.*“

Být rodičem opravdu není legrace. Navíc v době, kdy se poměrně často setkáváme s otevřeným (a podotýkám legitimním) postojem, že „*dítě není mou prioritou, po dětech netoužím a neplánuji je.*“

V jedné diskusi maminek na internetu se kdysi objevil následující příspěvek:

„Mám totální krizi rodičovství, došlo to až tak daleko že si v duchu říkám, jestli byl vůbec dobrý nápad mít děti. Jak by to teď bylo všechno jednodušší...“

Znáte takový pocit? Už jste se někdy do podobného stavu dostali? Vůbec nezoufejte, pokud ano. Být rodičem není snadné a je to tak, život bez dětí je v každém případě jednodušší. Minimálně prvních 15–20 let. Děti stojí rodiče čas, energii, peníze. A taky nervy. A někdy i zdraví. A často kariéru. A... možná těch ztrát vyjmenujete ještě víc. Přesto, pokud čtete tuto knihu, rodiči jste nebo se na rodičovství připravujete. Přese všechno jste se rozhodli děti mít, snažíte se být dobrým rodičem, dokonce investujete další čas a peníze do toho, abyste se o rodičovství něco nového dozvěděli. Věnujete výchově svých dětí mnoho energie, úsilí. Proč to všechno děláte? Čeho chcete dosáhnout? Pokuste se sami nad svým rodičovským cílem zamyslet. I v oblasti výchovy dětí platí (jako kdekoli jinde):

„Nevíš-li, kam jdeš, určitě dojdeš někam jinam.“

VLASTNÍ REFLEXE

V programech pro rodiče, v rámci nichž se s nimi setkávám už téměř dvacet let, se často rodičů ptám právě takto. Čeho chcete u svých dětí výchovou dosáhnout? Zkuste si nejprve odpovědět sami a najděte alespoň pět cílů svého rodičovského úsilí. Jaké bude po letech dítě, o němž s klidem prohlásíte, že je dobře vychované? Napište si věty nebo slova, které vaši představu nejlépe vystihují.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

Jak se mění společnost, mění se i představy rodičů v mých skupinách. Dříve zdůrazňovali jako svůj cíl dítě poslušné, slušné, ochotné, zodpovědné... Postupně více akcentují dítě zdravě sebevědomé, průbojné, cílevědomé... Někdy mluví o dítěti šťastném, kamarádském, spolupracujícím...

Všechny představy o „dobře vychovaném“ dítěti se dají zařadit do některé ze tří oblastí. První z nich je **KÁZEŇ**. Dítě má být ukázněné, má dodržovat pravidla, řád, má poslouchat, má dělat to, co jeho rodiče považují za správné a žádoucí. Má k životu přistupovat zodpovědně, chovat se rozumně podle toho, jak tento pojem chápou rodiče. Rodiče si často přejí, aby dítě ctilo určité hodnoty, které mu od dětství vštěpují, aby pokračovalo v takovém přístupu k životu, který v dané rodině považují za správný.

Druhou oblastí je **VZTAH**. Pro mnoho rodičů je důležité, aby jejich dítě vyrostlo v milující, nesobeckou, empatickou bytost. Aby se neuzavíralo do sebe, aby nebylo sobecké, nežilo jen samo pro sebe. Aby dokázalo navazovat a udržovat dobré vztahy s lidmi kolem sebe. Nejprve vztah s rodiči, sourozenci, prarodiči, kamarády... Prostě vztah s lidmi, kteří postupně do života dítěte vstupují, prochází jím nebo v něm celoživotně zůstávají.

A konečně poslední je oblast, která se zabývá osobou dítěte – jeho **SEBEPOJETÍ**. To, jak vnímá a vidí samo sebe, jakou má sebedůvěru, jistotu, co si samo o sobě myslí a s jakým pohledem samo na sebe jednou vstoupí do dospělosti. Rodiče mají snahu, aby jejich dítě bylo šťastné, spokojené, veselé, někdy i rošťácké, samostatné. Aby si věřilo a mělo odvahu, mělo zdravou snahu se prosadit, uspět v prostředí, v němž se pohybuje – ve škole, v práci, při volnočasových aktivitách.

Vraťte se ke svým rodičovským cílům, které jste si sepsali. Zkuste je zařadit do některé z výše uvedených kategorií. Podařilo se? Jsou rozloženy rovnoměrně, nebo jste některou kategorii upřednostnili? V tuto chvíli si můžete uvědomit, že z nějakého důvodu akcentujete právě jednu z oblastí a ve svém rodičovském úsilí se na ni více zaměřujete. To je dobrá příležitost zamyslet se nad tím proč. Je důvodem výchova ve vaší původní rodině? Nebo nějaká vaše vnitřní nejistota? Anebo...?

Důvodů může být řada, ale rovnoměrné rozložení vašeho rodičovského úsilí je cílem, který se budeme v této knize snažit objasnit. Ono totiž není možné soustředit se jen na ukázkování dítěte, aniž budete vzájemný harmonický vztah. Nelze posilovat vlastní sebedůvěru malého tvorečka, aniž mu nastavíte pevné hranice jeho chování. Nejde usilovat o hezký vztah, aniž byste každý – vy i vaše dítě – znali svoji hodnotu coby jedinečného člověka. Tak bychom mohli provázanost těchto tří složek hledat dál. Jedna bez druhé sice může existovat, ale bude platit podmíněně. Nebude nikdy skutečná a kvalitní.

A protože ani jednu z oblastí rodičovského úsilí nelze považovat za nadřazenou ostatním, můžeme si jejich vzájemnou propojenost představit takto:

