

**Kateřina
Krůtová**



RODINA

ako

TÍM



**Jan
Mühlfeit**

Rodina ako tím

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.albatrosmedia.sk



Jan Mühlfeit, Kateřina Krůtová-Novotná

Rodina ako tím – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.


ALBATROS MEDIA

RODINA AKO TÍM

JAN *Mühlfeit* A KATEŘINA *Křitová*

NAPÍSAĽI O KNIHE

„Spoznať lepšie samého seba, porozumieť lepšie ostatným a vďaka tomu vedieť naväzovať a udržiavať kvalitné vzťahy a vytvárať fungujúce tímy, či už vo firme, v rodine, či v športe. Táto kniha vás týmto všetkým prevedie a pomôže vám urobiť z vašej rodiny správny súdržný tím, ktorý nezrazí na kolená ani tá najťažšia porážka.“

■ **Pavel Pumpřla,**
bývalý kapitán basketbalovej reprezentácie ČR, otec 3 detí

„Ďakujem autorom Honzovi Mühlfeitovi a Kateřine Krůtovej za ďalšiu krásnu knihu, ktorá sa venuje tomu najcennejšiemu, čo okrem zdravia v živote máme – RODINE. Najmä roky 2020 a 2021 nám dali vďaka covidovej situácii pocítiť, aká dôležitá je naša spolupatričnosť a aké zásadné sú naše skutočné vzťahy. Kniha ponúka nielen krásny rozbor vzťahov a väzieb, ale je aj vynikajúcim edukačným materiálom pre všetkých laikov a študentov odborných škôl.“

■ **Mgr. Petra Řehořková, MBA, LL.M.,**
výkonná riaditeľka kliniky estetickej a laserovej medicíny, mama 3 detí

„Svet okolo nás sa teraz zásadným spôsobom mení, zažívame informačnú revolúciu a to môže viesť ku vzniku veľkých generačných rozdielov. Rodina by však mala hrať aj v budúcnosti základnú rolu v edukácii detí v zmysle nutnosti dobrej komunikácie naprieč generáciami. Nároky na vzdelávanie sa neustále zvyšujú, pričom výučba sa často mení z klasickej prezenčnej formy na dištančnú, a súčasná mládež je pod oveľa väčším sociálnym tlakom, ako bola predtým. Aj v tomto musí hrať rodina zásadnú rolu pri zoznámení svojich detí s tým, čo je pre ne do budúcnosti možné a reálne, a predísť tak ich prípadnej frustrácii či apatii, ale pritom ich pozitívne motivovať. V tomto vidím snáď najväčšiu rolu rodiny – objaviť silné stránky svojich detí a vhodne ich podporovať, a na druhú stranu udržiavať slabšie stránky aspoň v spoločenskom priemere, aby dieťa dobre obstálo vo vzdelávacom i spoločenskom systéme.

Od počiatku ľudstva je známe, že ‚verba movent, exempla trahunt‘, teda že ‚slová motivujú, príklady priťahujú‘, a rodičia by mali byť pre mládež tým prvým a najdôležitejším príkladom. Vzorce správania svojich rodičov deti kopírujú a jedným z najdôležitejších

momentov výchovy je uvedenie si skutočnosti, že problém alebo konflikt neznamenajú koniec sveta. Nie je potrebné na ne reagovať agresiou voči okoliu alebo sebe samému, tak ako to má dnes mládež tendenciu častokrát robiť, ale je treba vedieť, že konflikty patria k bežnému životu a dajú sa schodne vyriešiť.

Prajem tejto aktuálnej, veľmi edukatívnej a zaujímavej publikácii veľa úspechov a verím, že po jej prečítaní si rodičia uvedomia, aká je výchova v rodine dôležitá, a že ju za nich neurobí škola ani športový alebo umelecký krúžok. Je jasné, že nik nie je dokonalý, ale o zlepšenie by sme sa snažiť mali.“

■ **prof. MUDr. Roman Zachoval, Ph.D., MBA,**
prednosta Urologickej kliniky 3. LF UK a Thomayerovej nemocnice, otec 2 detí

„Odmalička počúvame, že rodina je to, na čom skutočne záleží. Často to úplne pochopíme až v dospelosti, keď už máme vlastnú rodinu. Rodina je pre nás miestom, kde sa nemusíme na nič hrať. Miestom, kde sa nám dostáva podpory, lásky, pochoopenia. Nie vždy ide všetko hladko, preto je to súčasne aj miesto, ktoré trénuje našu trpezlivosť, toleranciu a možno i odvahu. Lenže bez toho by to nebolo ono. Na konci dňa je to práve onen bezpečný prístav, ktorý z nás robí jeden tím.

Táto kniha mi opäť pomohla pochopiť, že rodina je niekedy viac, ako si skutočne myslíme, ale hlavne je základom všetkého, na čom úspech stojí a s čím padá.“

■ **Diana Rádl Rogerová,**
riadiaca partnerka spoločnosti Deloitte ČR, mama 1 dieťaťa

„Myslela som si, že vzhľadom na to, že žijem vo funkčnej rodine, som štyridsaťštyri rokov šťastne vydatá za jedného muža a vychovala som dve úžasné dcéry, viem o rodine všetko. Ale kniha Rodina ako tím ma veľmi zaujala tým, aká je zrozumiteľná, súčasná a ako prehľadne a zaujímavo vysvetľuje zdanlivo jednoduché témy, na ktorých riešenie som – a myslím si, že nielen ja – musela často prácne prísť. Vďaka nej si nielen rodič môže zjednodušiť cestu k výchove a spolužitiu a lepšie porozumieť takej úžasnej inštitúcii, akou je rodina v súčasnom svete.“

■ **Jana Paulová,**
herečka, mama 2 detí

OBSAH

NAPÍSAĽI O KNIHE	2
O AUTOROCH	6
ÚVOD	8
1. kapitola: svet okolo nás	14
TECHNOLÓGIE A RÝCHLO SA MENIACI SVET	14
GLOBÁLNY VS. LOKÁLNY	19
GENERAČNÉ ROZDIELY	20
KONVERGENCIA GENERÁCIÍ	23
POKROK VS. ZMYSEL ŽIVOTA	29
2. kapitola: online doba a vzdelávanie	32
CELOŽIVOTNÉ VZDELÁVANIE	33
NEUROPLASTICITA	38
ONLINE VZDELÁVANIE	40
SOCIÁLNE SIETE	53
3. kapitola: Svet vo vnútri nás – kto som ja	64
AKO FUNGUJE NÁŠ MOZOG	65
PROSTREDIE	66
RODIČOVSTVO, VÝCHOVA A SEBAPOZNANIE	72
EMÓCIE A EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA	73
AKO POMÔČŤ DIEŤAŤU, KEĎ PRÍDE NEGATÍVNA EMÓCIA	78
TALENTY A SILNÉ STRÁNKY	87
TYPOLÓGIA OSOBNOSTI	96
FLOW – SVADBA ÚSPECHU A ŠŤASTIA	98
HĽADANIE INŠPIRÁCIE	105
MENTÁLNA ODOLNOSŤ	107

4. kapitola: spoznávanie druhých – kto sú ostatní	116
KAŽDÝ SME ORIGINÁL	116
PRÁCA S CHYBOU	119
ŠIRŠIA RODINA – PRARODIČIA A PRÍBUZNÍ	128
RODINNÁ HIERARCHIA A ROLY V RODINE	130
KRÚŽKY, ŠPORT A ZÁUJMY	137
UČIŤ SA OD NAJLEPŠÍCH	142
5. kapitola: vzťahy	150
VZŤAH MEDZI RODIČMI A DEŤMI	152
DÔVERA	159
AKO PREDCHÁDZAŤ PORUŠOVANIU PRAVIDIEL A KONFLIKTOM	162
RIEŠENIE KONFLIKTOV	170
VZÁJOMNÁ OTVORENÁ KOMUNIKÁCIA	175
PARTNERSKÝ VZŤAH MEDZI RODIČMI	179
VZŤAHY S NAJBLIŽŠÍM OKOLÍM	182
6. kapitola: rodina ako tím	188
FUNGUJÚCA RODINA AKO ZÁKLADNÁ KOTVA PRE ŠŤASTIE A ÚSPECH	188
LÍDERŠIP V RODINE	189
PRAVIDLÁ TÍMU	190
RODINA A JEJ SILNÉ STRÁNKY	199
RODINNÉ FLOW	206
OSOBNÉ A RODINNÉ HODNOTY	209
RODINNÁ MISIA	212
WORK-LIFE BALANCE	215
Záver	238
POĎAKOVANIE	242
SPOJTE SA S NAMI NA SOCIÁLNYCH SIEŤACH	244
STRETNITE SA S NAMI NA NAŠICH KURZOCH	246
REGISTER	258



O AUTOROCH

Jan Mühlfeit je globálny stratég, kouč, autor bestselleru *Pozitívny líder* a spoluautor projektu *Odomykanie detského potenciálu*. Pracoval 22 rokov v Microsofte, z toho 15 rokov vo vedení firmy, naposledy ako prezident pre Európu. Koučuje vrcholových manažérov, športovcov a umelcov po celom svete, je mentálnym koučom českých olympionikov. Vede semináre zameriavajúce sa na odomykanie ľudského a tímového potenciálu a prednáša u nás i v zahraničí (INSEAD, Imperial College, Harvardova univerzita, MIT, Stanfordova univerzita).



Kateřina Krůtová je lektorka a spoluautorka projektu *Odomykanie detského potenciálu*, ktorý pomáha rodičom a deťom objaviť a rozvíjať ich talenty. Viac ako 13 rokov pracuje s deťmi v predškolskom a školskom veku. Zaoberá sa progresívnymi formami vzdelávania, prešla si okrem iného aj Montessori kurzom a vo voľnom čase sa s radosťou venuje kanis-terapii. Okrem seminárov pre deti a rodičov vedie kurzy a prednášky pre trénerov, učiteľov a školy. V neposlednom rade je šťastnou mamičkou.



ÚVOD

Knihu venovanú rodinným vzťahom sme si priali napísať už dlhší čas a dlho sme zbierali skúsenosti, príbehy rodičov i názory detí, ktoré sa budú prelínať celou knihou. Chceme plynulo nadviazať na našu prvú publikáciu *Odomykanie detského potenciálu* a tentoraz sa hlbšie zameriame na budovanie rodinného zázemia, spolužitia jednotlivých generácií, vzájomnú komunikáciu a spoluprácu. Niektoré témy týkajúce sa sebapoznania už možno poznáte z našej prvej knihy. V novej publikácii sa okrem rozvoja potenciálu u detí viac venujeme aj ostatným členom rodiny, ktorých vnímame ako právoplatné a nenahradiťelné články rodinného tímu. Nazeráme nielen do nášho vnútorného vesmíru, ale dávame rodinné väzby aj do kontextu okolitého, rýchlo sa meniaceho sveta, ktorý nás i naše deti výrazne ovplyvňuje.

Čoraz viac rodičov si v dnešnej dobe uvedomuje, že chcú vytvoriť šťastnú a spokojnú rodinu a fungovať ako tím aj v ťažkých chvíľach, potrebujú sa zomknúť, oprieť sa o všetko dobré, čo vedia a čo už dokázali. Namiesto dohadovania sa a hľadania chýb skúsiť vytvoriť tím, kde každý jedinec bude dôležitý a kde si jednotliví členovia môžu dôverovať, spoľahnúť sa na seba a jeden od druhého sa učiť.

Možno tiež cítite potrebu prestavať vaše rodinné zázemie, hodnoty a komunikáciu, čerpať z rodiny viac energie, alebo naopak do rodiny energiu vracaať. Je úplne jedno, či je to kvôli náhlemu výpadku škôlky či školy, odchodu jedného z rodičov na služobnú cestu, nevyhovujúcej ekonomickej situácii, alebo je dôvodom túžby po zmene „iba“ každodenná rodinná nepohoda a vaše rozhodnutie skúsiť to inak. V akejkolvek rodinnej situácii môžete byť proaktívnym hráčom, ktorý sa podieľa na zmene pravidiel a investuje energiu do vzťahov, o ktoré sa bude môcť vždy oprieť.

Stabilné rodinné zázemie je absolútne kľúčové nielen pre výchovu detí, ale aj pre náš spokojný život. To sa ľahko povie, ale ako teda byť dobrým rodičom,

zvládať prácu, starať sa o domácnosť, venovať čas svojim koníčkom a zároveň sa z toho všetkého nezblázniť? Nik z nás nie je superhrdina a každý má právo mať toho občas až nad hlavu. Ak sme otvorení novým možnostiam a práci sami na sebe, môžeme sebe i svojim blízkym úplne malými zmenami uľahčiť, zefektívniť a spríjemniť spoločný život. Neexistuje jeden univerzálny návod „ako vychovať dieťa“, nič také tu ani nečakajte, pretože každé dieťa je jedinečné a potrebuje niečo iné. Môžeme vám ale ponúknuť celý rad veľmi praktických tipov, metód a prístupov, ktoré dokážu z členov jednej domácnosti vytvoriť skvelý tím, ktorý si navzájom pomáha a drží rodinnú loď stále nad vodou. A práve týmito tipmi vás v našej novej knihe chceme previesť.

Najprv sa zameriame na vplyv okolitého, technológiami pretkaného sveta. Na svet, do ktorého vychovávame naše deti, na naše fungovanie v ňom a na budúcnosť súvisiacu so vzdelaním. Spoločne sa pozrieme na rôzne možnosti a súvislosti, ktoré vám pomôžu lepšie sa vyznať v zložitých rodinných väzbách a akékoľvek správanie a odlišnosti ostatných lepšie pochopiť.

Keď sa zorientujeme v súčasnom rýchlo sa meniacom svete, ponoríme sa hlbšie do témy sebaznania. Kto sme, aké máme talenty, ako môžeme pracovať s emóciami a budovať svoju mentálnu odolnosť. No nielen u seba – to isté je možné prostredníctvom výchovy umožniť aj deťom. Ďalej sa zameriame na širšiu rodinu a okolie, ktoré nás i naše deti veľmi ovplyvňuje – či už ide o vzťahy s prarodičmi a ďalšími príbuznými, alebo s trénermi a učiteľmi. Budeme sa venovať medzigeneračným úskaliam a hľadať možnosti, ako môžu zástupcovia jednotlivých pokolení viesť spoločný dialóg. Chceme spolu s vami prebrať dôležité témy týkajúce sa rodiny a ponúknuť informácie podložené vedeckými výskumami a overené v praxi. Pomôžeme vám prísť na koreň niektorých nefunkčných vzorcov správania, ktoré si nesiete napríklad už zo svojho detstva, a stresujú nielen vás, ale i vašich blízkych. Povzbudíme vás, aby ste hľadali a vytvorili si nové vzorce správania, ktoré vám pomôžu udržiavať dobrý smer vašej plavby. Nie k dokonalosti, ale skôr k spokojnosti, pretože spokojný rodič rovná sa spokojné dieťa. Máme pre vás celý rad tipov, ako zvládať náročnú rodičovskú rolu, uchrániť si nervy a nechať seba aj deti vyniknúť – tak, aby sa každý z vás mohol stať platným a spokojným členom vášho rodinného tímu.

Je možné, že počas čítania knihy natrafíte na miesta inšpirované pandemicou situáciou uplynulého roku, keď rodinné vzťahy prešli obrovskou skúškou trpezlivosti a rešpektu. Napriek tomu nie je naším zámerom predložiť vám text, ktorý má byť návodom na fungovanie rodiny v stave núdze. Naša kniha vám pomôže pochopiť, ako sa stať tímovým hráčom vo svojej rodine v akejkoľvek dobe, v krízovej situácii aj mimo nej, vo chvíľach, keď vám je dobre, aj v tých, keď s vami poriadne máva oceán emócií a okolitých vplyvov.

Nezabúdajte na svoj život a veci, ktoré robíte radi len tak pre radosť.

Dôležitá je nielen práca na rodinnom spolužití a budovaní správnych návykov a vzťahových väzieb, ale aj naša vlastná sebarealizácia. Všetci členovia rodiny potrebujú určitú mieru slobody, dôveru ostatných, mať možnosť realizovať sa a, samozrejme, aj svoje voľno. A to vrátane detí, ktorým sa rodičia často snažia zaplniť všetok voľný čas krúžkami a najrôznejšími rozvojovými aktivitami.

Spomeňte si na pocit, keď si môžete len tak sadnúť a čítať knižku alebo za sebou zavrieť dvere a vyraziť s kamarátmi na víno. Aké dôležité je porozprávať sa s niekým aj o iných témach ako o rodičovstve a odreagovať svoju myseľ, aby ste sa opäť mohli vrátiť k rodine oddýchnutí, uvoľnení a s novou energiou na riešenie náročných situácií. Neberte rovnakú možnosť svojím deťom. Doprajte im dostatok voľného času, i za cenu toho, že sa môžu chvíľu nudiť, skôr ako zapoja svoju kreativitu a z ničoho nič potom možno vymyslia fantastickú hru.

Sme presvedčení o tom, že väčšina rodičov chce pre svoje deti vytvoriť bezpečné rodinné zázemie. Prístav, odkiaľ môžu mieriť za svojimi snami a kam sa budú vždy rady navracieť. Odkiaľ si odnesú základné vzorce správania a vzťahové väzby, vďaka ktorým sa v živote nestratia a ktoré im pomôžu žiť šťastný a úspešný život. **Dobre fungujúca rodina je ako kotva v rozbúrených vodách dnešného sveta.** Je to pevný záchytný bod v živote každého z nás, od ktorého sa môžeme odraziť a vydať sa každý svojou vlastnou trasou.

Držíte v rukách knihu, ktorá si kladie za cieľ vyvolať váš záujem o spoznávanie samých seba i druhých, chuť pochopiť súčasný svet a výzvy, ktoré prináša, bezpečne vás previesť konfliktnými situáciami a upozorniť na dôležité detaily, ktoré často v každodennom zhone zapadnú alebo vám trebárs nenapadnú.

Prajeme si, aby vás naša kniha inšpirovala, pomohla vám prekonať najrôznejšie úskalia a sprevádzala vás spokojným rodinným životom.

Katka & Honza



prvá kapitola

SVET OKOLO NÁS

TECHNOLÓGIE A RÝCHLO SA MENIACI SVET

Ľudstvo urobilo za posledných pár desiatok rokov ohromný technologický skok, ale stále sa objavujú nové veľké výzvy, ktorým musíme čeliť, a to nielen technologické. Výzvy v podobe globálnych problémov a nových neznámych ochorení nás nútia prispôbovať svoj životný štýl okolitému svetu a nejst iba slepo vpred. Pri hľadaní cesty ako ďalej v časoch, keď nevieme, čo nastane ani niekoľko dní vopred, si viac a viac môžeme uvedomovať, aká dôležitá je fungujúca rodina. Môže nám byť dlhodobou kotvou, istotou a zázemím nielen v ťažkých okamihoch a v čase okolitých zmien.

Technologicky uháňame exponenciálne vpred. Každé dva roky sa zdvojnásobí celosvetová výpočtová kapacita, zdvojnásobí sa celkový počet informácií, digitalizácia prebieha takmer po celej zemeguli. Vtom nám príroda zošle varovanie vo forme nejakého veľkého problému, napríklad vírusu covid-19, ktorý sa roznesie po celom globálnom svete a my ho môžeme vnímať ako nespravodlivosť, ale pokojne aj ako impulz k osobnej zmene.

Pandémia má dve roviny. Rovinu zdravotnú, ktorá rieši počty nakazených a všetky zdravotné riziká a obmedzenia vyplývajúce zo situácie, a rovinu mentálnu, teda stres a strach z pandémie, ktorá sa veľmi rýchlo šíri po celom svete. Dopady pandémie zasiahli okrem zdravotníctva aj celosvetovú ekonomiku a všeobecnú neistotu dokázal zmierniť až príchod vakcíny, na vývoj a výrobu ktorej však bolo treba pomerne veľa času.

Ľudstvo sa v krátkom čase technologicky posunulo ohromne vpred, ale je otázkou, či dokáže riešiť skutočne veľké výzvy. Trebárs aj s pomocou technológií. Sme schopní dlhodobo pracovať na technologickom vývoji a vynálezoch, ale vieme to zúročiť, keď sa náhle objaví nečakaná výzva?

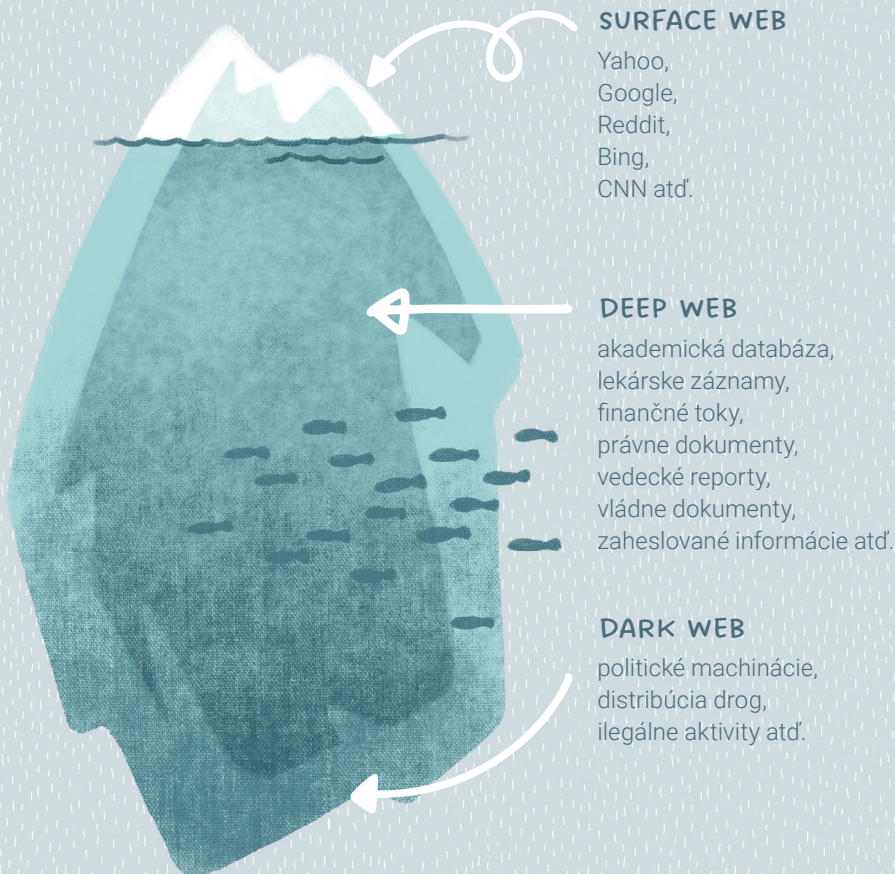
Na príklade globálnej pandémie si možno všimnúť, že keď sa jednotlivé krajiny ocitnú v kríze, „ochranné“ nadnárodné organizácie reagujú pomerne pomaly. Hlavná istota, ktorá ľuďom zostáva takmer za všetkých okolností a o ktorú sa môžu skutočne oprieť, je rodina. Rodina, v ktorej cítiť spáťnosť a starosť o každý jednotlivý ľudský život.

Technológie prinášajú množstvo skvelých možností a výhod, ale zároveň polarizujú ľudskú spoločnosť. Každý jedinec si totiž môže odkiaľkoľvek pomocou múdrych technológií vytvoriť nejakú komunitu a cez ňu sa vymedzovať voči iným komunitám. Naproti tomu rodina funguje na úplne inom princípe – je miestom, kde žijeme, kde sa schádzame, kde si naplňame základné ľudské potreby (jedlo, spánok, kontakt atď.) bez ohľadu na to, v koľkých komunitách aktívne pôsobíme. Rodina je spojnicou naprieč komunitami. Ľudstvo sa zameriava na pokrok, inovácie, novšie a lepšie technológie, ale čo sa týka medziľudskej komunikácie, vzťahov, riešenia náročných situácií a zvládnutia globálnej neistoty, tam spoločnosť evidentne zaostáva. Funkciu podporného piliera plní v akejkoľvek krajine kdekoľvek na svete práve **rodina**.



V knihe sa priebežne zmiňujeme o internete, internetových zdrojoch, informáciách, ktoré môžu rodičia i deti čerpať zo sietí a ktorých je obrovské množstvo. Za zmienku však stojí fakt, že v skutočnosti je toto všetko iba miniatúrny výsek toho, čo internet skrýva. To, čo bežný človek v prehliadači vyhľadá, sú iba asi štyri percentá z celkového obsahu. Ide o tzv. *surface web*, teda viditeľnú špičku ľadovca.

Zvyšné, omnoho obsiahlejšie časti internetu, sa skrývajú mimo dosahu bežných užívateľov. Sú nimi (*hlboký*) *deep web* zaplnený informáciami, ku ktorým sa dostanete iba vtedy, keď poznáte heslo – e-mailové schránky, uzavreté databázy, lekárske záznamy, neverejné firemné a štátne informácie, skrátka všetko, čo nie je vhodné na voľné šírenie –, a (*temný*) *dark web*, teda šifrované anonymné siete, v ktorých sa odohráva ilegálna činnosť.



Deti a veľké globálne problémy

Deti v predškolskom alebo mladšom školskom veku väčšinou nevnímajú dôsledky ani závažnosť globálnych problémov či pandémie, necítia až taký strach z toho, čo nastane. (Omnoho náročnejšie je pre ne čeliť sociálnemu odlúčeniu.)

Naopak deti v staršom školskom veku (asi 11 – 15 rokov) alebo stredoškoláci, ktorí už naplno využívajú sociálne siete, sledujú obľúbených influencerov, vymedzujú sa prostredníctvom rôznych hudobných alebo módných subkultúr, vedia, čo sa vo svete deje, a často ich to aj zaujíma.

Dnešné deti vyrastajú v globálnom svete. Prostredníctvom technológií, akou je Google, sociálnych sietí, akými sú Clubhouse, Instagram, Twitter, YouTube, alebo vďaka dokumentom v televízii či na Netflixu, majú prístup k informáciám z celého sveta. Tým pádom vedia, že okolo nás sú nejaké veľké globálne problémy, ktorým čelíme, a napriek tomu, že im trebárs do hĺbky nerozumejú, dokážu sa v problematike podľa svojich možností zorientovať. Možno je pre ne prirodzené triediť odpad a niektoré deti premýšľajú nad tým, ako eliminovať plasty, kde šetriť vodou alebo ako uľahčiť tvrdo pracujúcim ľuďom náhamu zapojením robotizácie.

Vďaka technológiám a prístupu k informáciám je tlak na deti ohľadom súčasného sveta a jeho problémov obrovský, na druhú stranu už v pomerne nízkom veku vnímajú, v akej dobe žijú, aké to prináša výhody i nevýhody, a snažia sa hľadať a ponúkať riešenie problémov. Vzájomne sa medzi sebou zhovávajú o globálnych témach a rozvíjajú svoje nápady. Veľkou mierou k tomu prispieva aj to, že niektorí obľúbení youtuberi sa pomaly začínajú vo svojich príspevkoch venovať globálnej tematike a sú v tomto smere pre deti častokrát vzorom. Youtuberi v tínedžerskom veku vytvárajú prevažne zábavné videá, ale s pribúdajúcimi rokmi čast' z nich študuje vysoké školy a ich zameranie sa posúva smerom k vzdelávaniu mladých. Často sa zaoberajú napríklad udržateľnosťou, podporujú lokálny trh, nie sú im ľahostajné globálne alebo miestne problémy, a niektorí aj spolupracujú s neziskovými organizáciami na ich zmiernení. Snažia sa inšpirovať a vo veľkej miere ovplyvňujú to, ako deti, ktoré ich sledujú, premýšľajú o svete a ako sa k nemu stavajú.

Deti a technológie

Rodičia menších detí bohužiaľ často využívajú technológie namiesto pestúnky – na zabavenie svojich potomkov alebo odvedenie ich pozornosti. Keď malé dieťa plače alebo sa rozčuľuje, stojí rodičov veľa trpezlivosti poskytnúť mu oporu a umožniť mu danú emóciu prežiť. Pretože na to, aby sa mohlo dieťa naučiť zvládať emócie a pracovať s nimi, musí mať možnosť ich prejať, učiť sa ich pomenovať a pochopiť. (Viac sa emóciám venujeme na strane 73.) Pre mnohých rodičov je jednoduchšie strčiť dieťaťu do rúk tablet alebo telefón a tým zastaviť prívál emócií, ktoré nie sú príjemné. Čo sa však deje v prípade, že dieťa plače a my mu dáme tablet alebo telefón, aby sme mali pokoj? Dieťa je sledovaním obrazovky prestimulované (existuje na to anglický termín *overstimulation*). Má nadmieru podnetov, skáče z jednej veci na druhú a stáva sa závislým od dopamínu. Prečo to tak je?

Ak preskakujeme z jednej veci na druhú, napríklad surfujeme na internete, vylučuje sa do nášho organizmu látka nazývaná dopamín a jej vylučovanie je návykové v akomkoľvek veku. Mozog má vlastnosť, ktorej sa hovorí **novelty bias**, čo znamená, že uprednostňuje a snaží sa neustále vstrebávať a spracovávať nové veci (a detský mozog obzvlášť), preto preskakuje k ďalším novším skutočnostiam. Vedci, ktorí skúmali problémy s pozornosťou, zistili, že dôvodom nesústredenosti je prehnaná stimulácia mozgu. Ak má prestimulovaný človek k dispozícii iba jednu alebo dve aktivity, na ktoré sa potrebuje zamerať, tak ho to väčšinou nudí.

Na základe experimentu bolo zistené, že ak odloží človek inteligentný mobilný telefón, má po ôsmich dňoch výrazne lepšie sústredenie, lepšie premýšľa, napadajú mu nové myšlienky a oveľa efektívnejšie sa mu darí organizovať ich do nejakého plánu, ktorý vedie k výsledkom. Človek dnešnej doby má nadmieru informácií (*overinformed*) a nedokáže sa sústrediť (*underfocused*).

Osem dní sa vám možno nezdá ako dlhý čas, ale videli ste už niekedy tínedžera, aby sa nechytí inteligentného telefónu čo i len osem hodín? To sa skôr po celý čas nenapije vody!

Súčasná digitalizácia sveta je fenomén a väčšina z nás sa v bežnom živote bez „pripojenia“ už takmer nezaobíde. Technológie používame denne – v práci, pri nákupoch, na riešenie dovolenky aj komunikáciu s priateľmi. Možno by práve rodina mohla v tejto digitálnej dobe fungovať ako miesto, kde sa odpojíme od online sveta a budeme sa vedome venovať jeden druhému. Čo myslíte?

Už Jan Amos Komenský povedal: „Všeliké kvaltováni toliko pro hovada dobré jest.“ Zdá sa, že to dnes platí dvojnásobne. Ak chceme zlepšiť pozornosť dieťaťa, potrebujeme ho na nejaký čas odpojiť od elektronických prístrojov, aby si zvyklo, že normálne je sústrediť sa na jednu aktivitu, a nie preskakovať z jednej činnosti na druhú. Na vytvorenie synaptických okruhov v mozgu je potrebné sústredenie a čas. Ak sa človek nevydrží sústrediť, môže sa len ťažko učiť nové veci.

GLOBALNE VS. LOKÁLNE

Slovenská republika je súčasťou globálneho reťazca, ale výchova a tunajší vzdelávací systém sú stále veľmi lokálne. Rodičia s deťmi nehovoria o tom, že či sa tu budeme mať dobre, závisí napríklad aj od nemeckej ekonomiky. Častokrát to ani oni netušia. V Slovenskej republike je jedna z najotvorenejších ekonomík na svete a spomalenie globalizácie logicky zraňuje a spomaľuje aj slovenskú ekonomiku. Rodina môže vychovávať deti so zreteľom na to, že súčasný pracovný trh je globálnou záležitosťou a ide o to, akú najlepšiu rolu môžu deti hrať v tomto globálnom svete. Predtým si ľudia konkurovali v hľadaní práce lokálne, dnes si konkurujú globálne. Pracovať sa dá online, výroba sa dá presťahovať do inej krajiny, na iný svetadiel a cestou k úspechu je celoživotné vzdelávanie. Často už nestačí len niečo vyštudovať a potom si nájsť prácu. Je potrebné sa neustále vzdelávať.



TIP

VYCHOVÁVAJTE DETI K HRDOSTI NA SVOJ SLOVENSKÝ PÔVOD, VZDEĽÁVAJTE ICH V SLOVENSKEJ HISTÓRII, ZACHOVÁVAJTE TRADÍCIE A KULTÚRU, ALE UKÁŽTE IM AJ, ŽE DNEŠNÝ SVET JE GLOBÁLNY. UKÁŽTE DEŤOM, ŽE CUDZIE JAZYKY SA NEUČÍME PRETO, ŽE SI TO VYMYSLELI UČITELIA V ŠKOLE. UČÍME SA ICH, ABY SME MOHLI BLIŽŠIE SPOZNÁVAŤ ODLIŠNÉ KULTÚRY A ZÍSKAVAŤ INFORMÁCIE OD ĽUDÍ Z CELÉHO SVETA. ABY SME V ONLINE SVETE MOHLI SLEDOVAŤ CUDZOJAZYČNÉ VIDEÁ ALEBO DOKUMENTY A KOMUNIKOVAŤ NAPRIEČ SVETADIELMI. ABY SME SKRÁTKA NEBOLI „OBMEDZENÍ“ LEN NAŠÍM RODNÝM JAZYKOM.



GENERAČNÉ ROZDIELY

Technológie umožňujú raketový vývoj jednotlivých odborov. Akákoľvek činnosť – športová, kultúrna, biznisová, vedecká atď. – sa vďaka nim úplne posúva. Technológie majú **disruptívny charakter**, tzn. že nemenia predmet činnosti – *ČO sa ako robí* –, ale veľmi výrazne menia spôsob – *AKO sa čo robí*. Rodia sa nové spôsoby, ako sa dá na niečo pozrieť, ako o odbore premýšľať, a každé nové AKO si vyžaduje aj nové zručnosti. Pred päťdesiatimi rokmi vedci nepoznali EEG, takže nevedeli, na akých frekvenciách pracuje mozog, keď je človek vo flow a podáva optimálny výkon. Dnes to vieme úplne presne a neurovedci ďalej skúmajú mozog a jeho fungovanie do ešte väčšej hĺbky a vďaka technológiám to robia úplne iným spôsobom ako predtým. Podobne automechanikovi predtým stačilo na prácu hlavne náradie, ale dnes musí byť IT profesionálom, pretože šesťdesiat percent výbavy osobného auta tvorí softvér. Auto je vlastne veľký pojazdny počítač, kde na vyriešenie poruchy väčšinou nestačia skrutkovač a kliešte.

Nová a rýchla doba so sebou prináša aj generačné rozdiely. V minulosti bolo zvykom, že staršia generácia poučovala tú mladšiu o nových technológiách a odovzdávala návody „ako sa čo robí“.

Generácia detí a mladých ľudí narodená po roku 2000 (generácia Z) je zlomová – tzv. **disruptívna generácia**. Od narodenia má k dispozícii technológie, vyrastá zároveň s ich vývojom. Deti tejto generácie vnímajú technológie ako samozrejmu súčasť života a učia staršiu generáciu svojich rodičov, ako s najnovšími inteligentnými produktami, systémami či aplikáciami zaobchádzať. Na príklade sociálnych sietí možno vidieť že to, čo sa deťom zdá úžasné a prelomové, môžu rodičia vnímať ako úplnú zbytočnosť a stratu času. Rozdiely a pnutie, ktoré vznikajú medzi generáciami, môžu napokon znamenať iba rozdielnosť vo vnímaní tej ktorej technológie, a v momente, keď sú rodičia schopní naučiť sa technológiu používať a prístupíť na to, že ide iba o iné médium na sprostredkovanie toho istého, tieto rozdiely často zmiznú.



Keď som pracoval v Microsofte, musel som na väčšinu svojich vystúpení lietať lietadlom. Dnes je možné prostredníctvom online technológií prednášať z jedného miesta do celého sveta.





GENERÁCIE, KTORÉ SA V ŽIVOTE STRETÁVAJÚ, A ICH TYPICKÉ ZNAKY¹

(Ak sa vymykáte typickým znakom vašej generácie, je to pravdepodobne preto, že každý sme originál, a nikdy sa nebude všeobecná charakteristika skupiny hodiť na každého jej jednotlivého zástupcu.)

Baby Boomers je početne veľmi silná povojnová generácia, ktorej zástupcovia sa narodili medzi rokmi 1945 a 1965, teda po skončení druhej svetovej vojny. Pre Baby Boomers je typická potreba istoty a hierarchie, rešpekt k autoritám a lojalita k inštitúciám.

Pre zástupcov **generácie X** (1965 – 1982), nazývaných aj *Husákové deti*, sú dôležité pravidlá a poriadok. Zostávajú často v stabilnom zamestnaní, kde sa snažia vyhýbať konfliktom a postupne si budujú výhodnejšie a lepšie ohodnotené pozície (čo im umožňuje odkladať z platu časť na dôchodok alebo na sporenie deťom, prípadne našetriť si na dovolenku). Je to prvá generácia, ktorá mala s najväčšou pravdepodobnosťou oboch rodičov pracujúcich a lepšie sa prispôsobuje zmenám a novým technológiám ako predošlá generácia.

Pre **generáciu Y** (1983 – 2000), nazývanú aj *mileniáli*, je typické, že si jej zástupcovia chcú viac užívať život. Doprajú si viac voľného času aj na úkor nižšieho platu, investujú do zážitkov, v práci potrebujú vidieť zmysel a idú v ústrety osobnej spokojnosti aj tým, že menia zamestnanie, ak im terajšie nevyhovuje. Zmenu vnímajú ako bežnú súčasť svojho života. Neboja sa pôžičiek a hypoték, pretože vedia, že bez nich by si niektoré veci skrátka nemohli zaobstarať (bývanie, auto atď.). Sú tiež prvou generáciou, pre zástupcov ktorej je obvyklé, že získali študijné alebo pracovné skúsenosti v zahraničí alebo tam natrvalo odišli za prácou. Na rozdiel od predošlých generácií je im vlastná tímová spolupráca.

Generácia Z (2000 – 2010) sa už narodila do sveta súčasných technológií, odmalička je s nimi v kontakte. Pre jej zástupcov je typické, že komunikujú a vzdelávajú sa online a vyhľadávajú si informácie na internete. Aj preto im tradičná podoba vzdelávania nedáva až taký zmysel.

Generácia alfa (po roku 2010), nazývaná aj *deti mileniálov*, je generáciou, ktorá sa narodila do doby všadeprítomných dotykových obrazoviek a inteligentných telefónov, ktoré dokážu jej zástupcovia intuitívne ovládať už v ranom veku.

¹ Zdroj: www.gradua.cz/blog/vzdelavani-zamestnacu/generace-xyz.html.

KONVERGENCIA GENERÁCIÍ

V časech, keď sa ľudia dožívali nižšieho priemerného veku, sa spolu bežne nestretávalo toľko generácií ako dnes, keď sa ľudia dožívajú viac ako osemdesiat rokov. Napriek tomu, že mnoho mladých rodín má dnes deti neskôr (po štúdiu vysokej školy, po cestách okolo sveta a pod.), stále tento nárast priemerného veku dožitia ovplyvňuje to, že spolu v niektorých rodinách fungujú aj tri, štyri generácie súčasne. Deti majú rodičov, prarodičov a často ešte aj praprarodičov, s ktorými môžu nadväzovať plnohodnotné vzťahy.

Chybami sa človek učí

Každý jednotlivec robí chyby a nejako s nimi pracuje, v lepšom prípade ich vyhodnocuje, a vďaka tomu sa učí a posúva ďalej. Rovnaký princíp funguje aj na úrovni celej generácie. Je výhodné, aby sa generácie od seba učili a navzájom si odovzdávali skúsenosti, aby sa každá ďalšia generácia, poučená chybami tej predošlej, mohla posunúť. Posun nespočíva len v odovzdávaní si poznatkov, ako sa majú veci robiť, ale aj toho, ako sa robiť nemajú, alebo minimálne v zamyslení sa nad tým, aké existujú v súčasnej dobe cesty robiť to lepšie ako predtým.

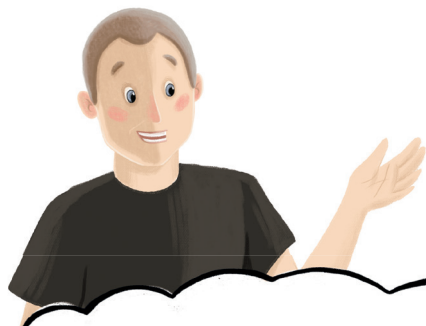
Ak by generácie pred nami nerobili chyby (aj vo výchove), tak by to pravdepodobne ľudí, odborníkov ani vedcov nehnalo natoľko vpred hľadať spôsob, ako to robiť lepšie. Aj v tom spočíva učenie. Nemusí ísť iba o naše chyby, z ktorých sa učíme, ale aj o chyby ostatných, ktoré nám ukazujú novú cestu.

V niektorých rodinách sa prepojenie medzi generáciami darí a generácie sa tým navzájom „približujú“. To sa nazýva **medzigeneračná konvergencia**. V iných rodinách dochádza k tzv. **medzigeneračnej tenzii**, keď sa generácie od seba vzdávajú a jej členovia sa voči sebe uzatvárajú.

Pre konvergenciu je dôležité, aby si rodičia uvedomovali, že:

- 👑 môžu koučovať deti *top-down* – smerom od starších k mladším, čo je pre nich možno prirodzenejšie (napríklad v tom, ako sa správať v spoločnosti, akú si vybrať školu, ako robiť biznis, ako na vzťahy atď.),

- 👑 potrebujú deťom umožniť aj koučovanie *bottom-up* – teda smerom od mladších ku starším, od detí k nim, rodičom (napr. ako zaobchádzať s technológiami, ako si užívať život prostredníctvom zážitkov a cestovania alebo, v neskoršom veku, ako vyjednať bezkonkurenčnú rodinnú poisťku vďaka schopnosti vyhľadávať relevantné informácie na internete atď.).



Keď pracujem s youtuberami, koučujem top-down, čo sa týka skúseností, stratégií, mentálnej odolnosti, skrátka všetkého, čím ich môžem ja obohatiť. Oni ma zas koučujú bottom-up, ako pracovať s technológiami, ako zaobchádzať so sociálnymi sieťami, aké dlhé videá zdieľať a pod. Koučovanie bottom-up využíva aj Diana Rogerová, riaditeľka spoločnosti Deloitte ČR, ktorá niektoré situácie preberá so študentami.

Medzigeneračné rozdiely optikou výchovy

V minulosti sa skúsenosti odovzdávali z generácie na generáciu. Pre naše mamičky a ešte viac pre babičky, prababičky bolo bežné, že porodili prvé deti veľmi skoro a o výchove toho samy veľa nevedeli. Neexistovala ponuka kníh, kde by sa mohli dočítať to, čo práve potrebovali vedieť, nedalo sa ísť na kurz ani si vypočuť množstvo rozhovorov s odborníkmi, ktorí sa tematike celý život venujú. Mladé ženy sa logicky pýtali rodičov, najmä mamičiek, a tie sa s nimi