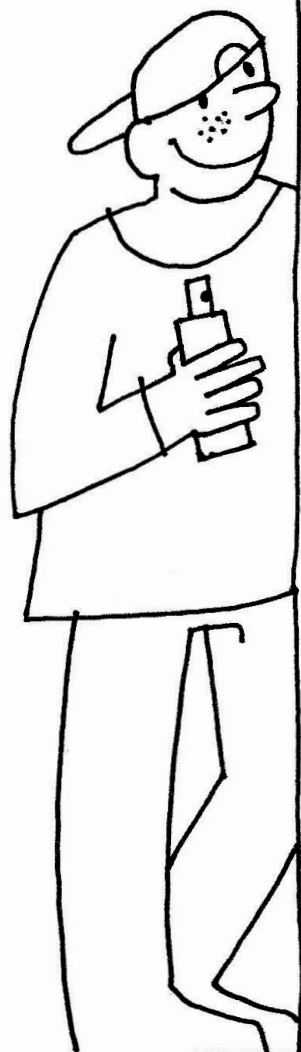


Milena
Mikulková

GRADA®



~~RUCE~~
HLAVU
VZHŮRU,
RODIČE!

Na výchovu
SELSKÝM ROZUMEM

Milena
Mikulková

~~RUCE~~
HLAVU
VZHŮRU,
RODIČE!

Na výchovu
SELSKÝM ROZUMEM

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

Mgr. Milena Mikulková

Hlavu vzhůru, rodiče!
Na výchovu selským rozumem

Vydala GRADA Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7 jako svou 6074. publikaci

Ilustrace Olga Pazerini
Realizace obálky Vojtěch Kočí
Sazba Jan Šístek
Odborná redaktorka Ing. Michaela Průšová
Počet stran 224
První vydání, Praha 2015
Vytiskla tiskárna Printo, spol. s r.o., Ostrava-Poruba

© Grada Publishing, a.s., 2015

ISBN 978-80-247-5886-2 (ePub)

ISBN 978-80-247-5885-5 (pdf)

ISBN 978-80-247-5606-6 (print)

GRADA Publishing: tel.: 234 264 401, fax: 234 264 400, www.grada.cz

Obsah

Věnování	7
Místo úvodu	9
1. Bud'te odvážní	11
2. Bud'te dobří sami k sobě	20
3. Pečujte o své partnerství	31
4. Vydřzte i ve zlých časech	42
5. Uzavřete minulost	53
6. Dovolte si rozdílnost	63
7. Chtějte být autoritou	78
8. Vnímejte a naplňujte skutečné potřeby dětí	115
9. Dopřejte svým dětem sebe a svůj čas	132
10. Bud'te vynalézaví v projevech lásky	146
11. Snažte se míň	166
12. Dívejte se dopředu	173
13. Stojí to za to	192
A Pokusy pro normální život – jablečné podobenství	199
B Pokusy pro normální život – život na dvou židlích	207
Použitá literatura	217

Věnování

Touto knihou chci vyjádřit vděčnost svým třem synům, Tomáši, Petrovi a Jiřímu. Svým dětem v roli trpělivých učitelů, kteří mi ve vymezeném čase nabídli nejdůležitější životní poznání a pravdy. Naše životní cesty se protnuly a já už budu vždycky jiná, právě proto, že jsme měli šanci žít spolu.



Chci poděkovat a vyjádřit hluboký obdiv svému manželovi, který mi dal naději a ukázal, že i z těžkých příběhů mohou vyrůst vzácní lidé.

Mé nesmělé vyznání lásky a úcty směřuje i k mým rodičům, kteří mi nabídli odvahu k pravdivému životu a naučili mne hledat souvislosti pod povrchem každodennosti.

A nemalý obdiv a úcta patří desítkám klientů, kteří mne pozvali do svých příběhů, s důvěrou odkryli své třinácté komnaty a dovolili, abychom společně našli jejich nezdolnou sílu k životu, k vděčnosti a k radosti.

A chci poděkovat Bohu, že nabídl lidem možnost podílet se na něčem tak úžasném, jako je zázrak narozeného života. Našich dětí.

autorka

Místo úvodu

A návod na použití by nebyl?

Možná existují desítky dobrých rádců pro výchovu, knih poučných i varujících. Možná nám známí i neznámí zasvěceně představují potřeby našeho dítěte a vypadá to, že ho znají lépe než my. Možná všichni v okolí ví, co máme dělat, a jak naschvál, jenom my ne a ne.

Za život jsme určitě prolouskali desítky návodů. Skoro ke každé maličkosti dostaneme obsáhlý manuál v několika jazycích. Pro jistotu. Jak to, že na něco tak výjimečného, jako je zrovna naše dítě, jsme nedostali žádný návod k použití? Ani čárku! Jak potom nešlápnout vedle?

Nenechejme se uvrtat v pocitu nejistoty. Nedovolme, aby obavy a strach ochromily naši přirozenou touhu porozumět našemu dítěti.

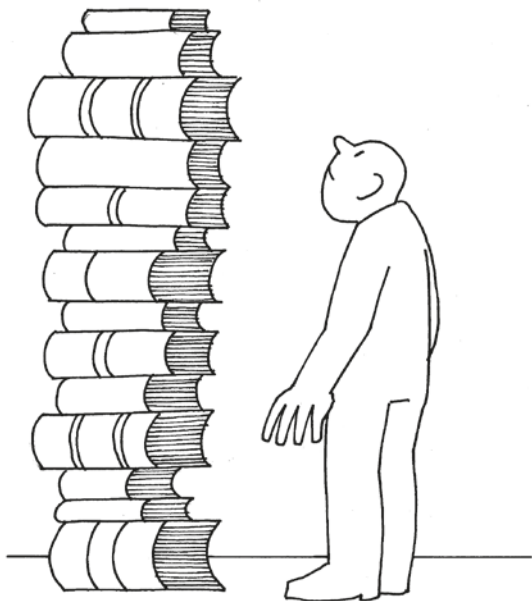
Dovolme si být rodiči – těmi nejlepšími odborníky na naše dítě. Vnímavými. Milovanými a milujícími. Odhodlanými a statečnými. Vytrvalými a moudrými.

Protože děti jsou nám svěřeny v dobré víře, že jim dáme to nejlepší, co je v nás.

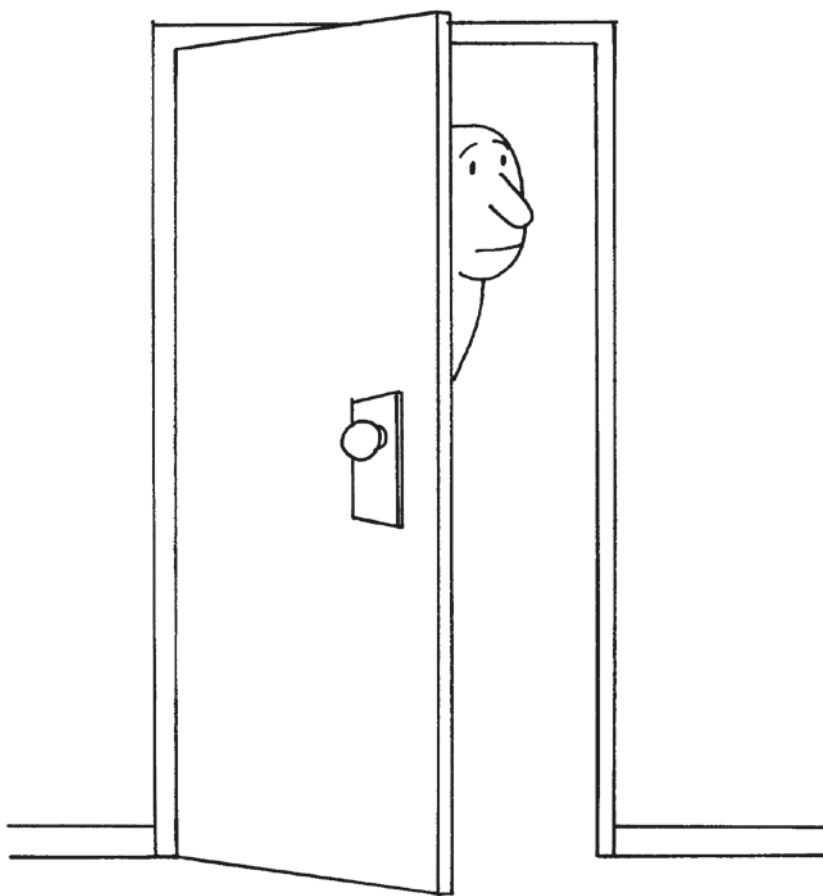
Nejúčinnější metoda výchovy je ta, která vychází z naší osobnosti i rodičovské stability. Ta, která nám dovolí vidět, cítit a slyšet naše dítě. Dítě, které na svět přišlo skrze nás. Tato jedinečná kombinace nás a našeho dítěte se nevejde do žádné šablony. Tak ani neztrácejme čas jejím hledáním.

Proto ani v této knize nehledejte návody. Nechejte se jenom inspirovat podněty pro poznávání vás samotných a vašeho dítěte. Ostatní zvládnete sami díky vaší vlastní moudrosti a lásce. V tom vás nikdo nenahradí.

Takže, **HLAVU VZHŮRU, RODIČE!**



1. Budte odvážní!



Jsem teď velmi spokojená ve své práci. Už bych ráda založila rodinu a měla děti. Jen se bojím, že na děti ještě nejsem dostatečně připravená. Pořád mi zní v uších, co mi říkávala babička: „Jen počkej, až budeš mít vlastní děti, ty ti dají zabrat.“

Sofie, 29 let

Co zní lépe: *Ruce vzhůru, rodiče!* nebo *Hlavu vzhůru, rodiče!?* Dnešní doba je charakteristická zvýšenou nejistotou rodičů. Jako by byli pronásledováni nějakým neviditelným nepřítelem vykřikujícím pořád dokola jedinou výhrůžku: „Ruce vzhůru, rodiče!“ Vzdát se, či nevzdat? To je to, oč tu dnes běží. Jak porozumět pojmu autorita a jak zdravě tuto roli naplnit. Přirozeně. Se selským rozumem.

Ještě v minulém století byl model výchovy a rolí v rodině daleko jednoznačnější a zřetelnější. Rodiče – (zejména otec) měli v rodině dominantní postavení, od dětí se vyžadovala poslušnost. Dnes uznáváme cestu rovnosti a důstojnosti všech členů rodiny. Hledáme jiné metody výchovy, než měli rodiče. A je možné, že zatím tápeme. K tomu celospolečenský tlak na výkon, na úspěšnost, přemrštěné nároky nahrazující přirozené plynutí života, to všechno přidává potencionálním rodičům vrásky na čele. Není divu!

Sofie z úvodního příběhu, která skutečně odpovědně hledala podporu pro své mateřství a rodičovství, představuje situaci mnoha dnešních rodičů. Jak se s tím vyrovnat? Nejen název, ale i obsah celé knihy chce škrtnout zbytečnou nejistotu a podpořit odvahu k rodičovství.

Co je rodičovství?

Než jsem se oženil, měl jsem dost teorií o výchově dětí. Ted' mám šest dětí a žádné teorie.

(J. Wilmot)

Rodičovství je aktivní proces vztahu a péče o dítě. Obvykle je spojené biologické a psychologické rodičovství, tzn., že lidé, kteří počali dítě, se po jeho narození stanou i jeho pečovateli a vychovateli. Rodina znamená pro dítě bezpečný přístav, zázemí, klid. Díky každodenní zkušenosti s jednáním rodičů získávají potomci jistotu, že jsou spolehliví. Že svět je bezpečné místo pro život.

Jednoduše řečeno, rodičovství je aktivita směřující od rodiče k dítěti. Základem tohoto vztahu je trvalost citového pouta jak ze strany rodičů k dítěti, tak od dítěte k rodičům. Nejde jen o nějaké techniky dobře odvedené práce. Jde o budování vztahu, prolínání životů doprovázené péčí. Proto je rodičovství něčím výjimečné.

Rodičovství se vyznačuje procesem, který směřuje od připoutání, závislosti a kontroly dítěte přes postupné uvolňování až po jeho odpoutání, nezávislost a svobodu.

Tím největším omylem, který paralyzuje potencionální rodiče, je, že se ve výchově nesmíme dopustit chyb. Proč? Jakých chyb? Můžete si být naprosto jisti, že tuto knihu bych psala úplně jinak před třiceti lety, kdy jsem přesně věděla, jaká budu matka, jak se budou chovat moje děti a co svým dětem dělat nechci. Dnes, po etapě aktivního rodičovství, s pokorou přiznávám, že jsem chybovala. Mnohokrát. Někdy méně, jindy více. Dělala jsem věci, za které jsem se styděla. Proč? Protože v mnoha výchovných nebo obecně životních situacích jsem si nevěděla rady.

Bylo mi 24 let. Chovala jsem se jako zkušená matka. První syn byl nenáročné dítě a já jsem cítila, že jsem fakt dobrá. Domácnost jak ze škatulky, věnovala jsem se mu, tvořili jsme, stíhali chodit ven. Druhé těhotenství jsem prožívala bez problémů. Pustili jsme se do rekonstrukce bytu a já, protože jsem byla doma, jsem pomáhala, kde jsem mohla. Tak jsem si vzala na starosti nátěry oken. Trvalo to skoro měsíc. Průběžně se za mnou zastavil soused, lékař v důchodu, a velmi jemně a taktně mi naznačoval, že bych neměla pobývat v prostoru, kde se vypařují ředidla. Slušně

jsem mu poděkovala za upozornění. Odešla jsem pro klid duše na jeden den jinam. A vrátila se a pokračovala. Necítila jsem žádné zhoršení svého stavu. Až po porodu mi to došlo. Druhý syn se narodil a jeho chorobopis byl na půl strany. Vyčítala jsem si. Vzpomněla si na moudré rady pana souseda. To nebylo všechno. Ve třech měsících už musel být můj druhý syn hospitalizován. Téměř půl roku se zmítal mezi životem a smrtí. Po celou dobu jsem ho vůbec neviděla. Jenom jsem si byla dvakrát týdně vyslechnout zprávu, že stav se nelepší. Pak jsem dostala možnost ho vidět. Měli jsme si ho převézt do specializované nemocnice. Držela jsem ho v náruči zaplavena výčitkami. Dítě, kterému jsem hned od začátku zkomplikovala život. Já, která jsem věděla, jak na to!

Přípravení k rodičovství? Kdy? Jak?

V poradenské praxi i na přednáškách se setkávám se čtyřmi skupinami lidí, kteří se necítí připraveni nebo jistí ve své rodičovské roli. Nezávisle na věku.

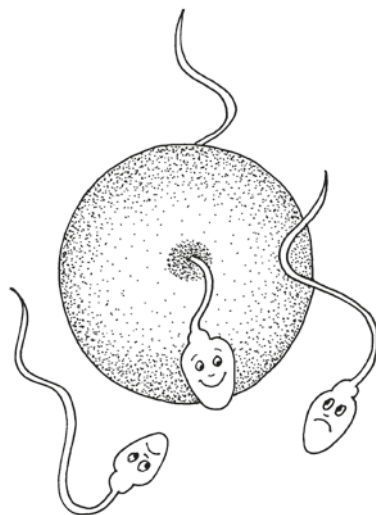
Jedni se obávají, že rodičovství neovládnu, protože pocit zodpovědnosti jim bere odvahu mít děti a pečovat o ně.

Druzí zcela nepokrytě sdělují, že se necítí připraveni na rodičovství, protože by se něčeho podstatného ve svém životě museli vzdát. Možná to bude znít tvrdě. Je jedno, jestli pohodlí, zábavy a nevázanosti nebo extrémního zapojení v práci. Obojí totiž uspokojuje naši potřebu nezávislosti, svobody a vlastní kontroly nad životem.

Třetí skupina lidí zdůvodňuje, že se necítí připravena na rodičovství z důvodu přetrvávajícího zranění z vlastního dětství. Tito lidé vnímají, že nechtějí opakovat chyby, se kterými se setkali u svých rodičů.

Čtvrtou skupinou jsou rodiče, kteří mají pocit, že nezvládají výchovu svých dětí a že nedostali svým představám o svém rodičovství.

Je to ovšem pouze část rodičovské veřejnosti nebo adeptů rodičovství. Velkou skupinu rodičů tvoří ti, kteří výchovu žijí. Bez hlubokých analýz. Bez ověřování správnosti. Bez náповědy. Se svými dětmi. Tak, jak nejlíp umí. Dávají sebe.



Těžko na cvičišti, lehký na bojišti

...aneb Výcvikový plán přípravy na rodičovství

Setkala jsem se s úsměvným návodem přípravy na rodičovství. Inspiroval mne. S notnou dávkou nadsázky předkládám náměty pro přípravu k péči o děti. Následující cvičení však provádějte na vlastní nebezpečí.

1. *Chcete-li se připravit zodpovědně na soužití s dítětem, použijte k tomu cvičně budík. Navolte si v různých intervalech hodně intenzivní zvonění nejlépe se zvukem dětského pláče. A důsledně reagujte. Kdykoliv, ať je den nebo noc, ať jste doma, na poště nebo v tramvaji, ... zkrátka všude, kde vás napadne. I když jste si právě konečně lehli, že si aspoň na chvilku zdřímnete. Jakmile se rozezvučí budík, vyskočte a jedněte. Tomuto cvičení věnujte alespoň 14 dnů.*
2. *Další oblast, která stojí za přípravu, je nepřetržitá péče o vlastní image. Upravte se, podle toho, jak jste zvyklí. Dámy i páni. Zkontrolujte se v zrcadle. Už jste na odchodu z domu*

a v tuto chvíli si na sebe vylijte jogurt. Takto přece nepůjete, běžte se převléknout a upravit. Ještě v průběhu vaší proměny zjistíte, že na košili máte zcela zázračně jenom jeden rukáv a druhý je uštěpený přesně v polovině. (Později v reálu třeba zjistíte, že vaše dcera měla přinést nějaký hadřík do školy na výrobu jehelničky). Všechno jste zvládli, už se obouváte... a další zádrhel, v botě je tajná skrýš pro lízátko (dětí jsou vynalézavé, ví, že tam jim ho nikdo nevezme).

3. *Vaše děti rozhodně budou potřebovat jíst. Chcete se i na toto dobře připravit? Fajn, máte to mít. Místo stropního svítidla spusťte lanko, na jehož konci bude gumový míč s dírkou velikosti padesátikoruny. Pusťte ventilátor a snažte se vpravit do houpajícího se míče všechnu kaši, kterou máte připravenou. Pokud možno bez poskrvny okolí.*
4. *Jedna z nejdůležitějších oblastí je hygiena. Připravte se na to, že budete téměř v nepřetržitém kontaktu s fekáliemi. Je možné, že po dokonalé přípravě si ani nevzpomenete, že jste chtěli využívat gumové rukavice. Alespoň náznakem si to můžete vyzkoušet na dobrovolnické akci v zoologické zahradě při péči o slony s průjemovým onemocněním. Vaším jediným úkolem je udržet slona i jeho bezprostřední okolí čisté a voňavé.*
5. *Svoje děti budete pravděpodobně čas od času oblékat, převlékat, že? Rozhodně se na to můžete připravit. Předem se omlouvám ochráncům zvířat. Kupte si ve zverimexu asi šest větších ryb, svažte je ocasy k sobě, dejte zpět do akvária a zkuste jim obléct dupačky. A ještě jeden bonus – zvládněte to pod minutu.*
6. *Chcete-li být opravdu připraveni na rodičovství, pak si objednejte skupinu deseti lidí alespoň na jeden týden. Každý z nich bude mít za úkol říkat nebo dělat pořád jedno a totéž. Každý den. První se bude ptát: Proč?; druhý bude pouze stručně, jednoznačně a pořád říkat: ne!; třetí se jeví jako samostatný a má v popisu práce jakoukoliv činnost provádět sám s komentářem: já sám!; čtvrtý bude jenom kňourat a plakat. Pátý na vás bude trvale přisátý jak klíště, pořád. Šestý bude běhat po bytě a zjistíte, že je všdycky jinde, než myslíte. Sedmý bude mít za úkol vyhazovat věci ze skříní, z šuplíků. Osmý bude bouchat vařečkou do hrnců. Devátý jenom jíst a desátý bude zavírat to, co vy otevřete a otevírat to, co zavřete.*

Přípravu na pozdější léta, třeba dospívání, dopředu netrénujte. Ať si zbytečně neodčerpáváte sílu.

Do rodičovství postupně vrůstáme. Potřebujeme s pokorou přijmout roli žáka. Učíme se za pochodu.

Ani sebelepší výcvikový tábor pro rodiče nemůže postihnout to nejpodstatnější, co rodičovství propůjčuje neuvěřitelnou sílu a moc. A to je láska. Vztah. Hluboký smysl. Dítě je někdo, kdo nás přesahuje a dává neuvěřitelné a nepřenositelné bohatství, obsah života.

Jedinou připraveností pro rodičovství je zralost. Rozhodnutí převzít zodpovědnost za někoho, kdo je na nás plně závislý. Mít odvalu. Unést nejistotu. Dovolit si dělat chyby, ale také mít odvahu se z nich poučit. Nevzdávat se.

Tím nejdůležitějším, co pro zdravé rodičovství můžeme udělat, je otevřít se nové roli a vnímat. Vidět své dítě s jeho konkrétními potřebami. Vnímat i sebe a nechat rozvinout svoji vnitřní moudrost. Nenechat se položit na lopatky osvědčenými postupy, které uplatňoval jiný rodič na jiném dítěti v jiném prostředí. Je možné, že nakonec dojdeme k obdobnému závěru, ale sami. Skrze vlastní zkušenost.

Hlavu vzhůru ! – Nevysilujte se, stačí být dost dobrým rodičem!

*Pořád jsem se vzdělávala, abych byla skvělá máma. Dokonce jsem přinutila i partnera, aby-
chom chodili na kurzy. A tam jsem se dozvěděla, že dokonalý rodič je pro dítě toxický! Uff, to
byla úleva! Začala jsem se chovat normálně bez strachu, že něco zvorám! A děti jsou daleko
spokojenější a já také!*

Inka, 33 let

Být dobrým rodičem je víc než jen přivést na svět děti. Pojem dobré rodičovství vyjadřuje aktivní účast rodičů v životě dítěte tím, že naplňují jeho potřeby. Očekává se od nich, že budou pro děti dosažitelní – místně i časově, budou své děti milovat a vyjadřovat jim citovou vřelost, pečovat odpovídajícím způsobem, zajišťovat jejich bezpečí, chránit je a poskytovat jim podporu. Po celou dobu jejich dětství, až do doby, kdy budou schopny se postavit na vlastní nohy.

To podstatné, co máme dítěti nabídnout, je naše stabilita a z toho vyplývající bezpečí. To ovšem není dáno neprodyšným uzavřením před nástrahami světa, ale bezpečím, které prožíváme my rodiče sami v sobě. Dítě filtruje svět skrze nás. Je-li základním filtrem rodičovská nejistota a strach, je obraz světa dítěte tímto poznamenán. Nejenže cítí permanentní ohrožení, ale ani na rodiče se nemůže spolehnout, že mu poskytne bezpečné zázemí. Je-li filtrem důvěra, optimismus a stabilita, je dítě v bezpečí, protože rodič takto svět dítěti představuje.

Dost dobrý rodič

*Náš Martin je zkrátka přírodní dítě. Jakmile vidí strom, už se chystá na jeho pokoření. Jako
správná matka bych měla mít strach, ne? Ale zjistil, že se nebojím. Ukázu mu, kam až může
vylézt, stojím pod stromem a dívám se. Nahoře je vmžiku, když leze dolů, je rád, že tam jsem.
A jeho vítězoslavný pohled, když je zpátky na zemi, to je něco!*

Adriana, 31 let

Jaký je tedy rozdíl mezi dost dobrým a dokonalým, příliš dobrým rodičem? Dost dobrý rodič se nezabývá úzkostně otázkou, zda je dobrým rodičem. Své rodičovství zkrátka žije. Vnímá své dítě. Vnímá sebe. Je vůči potřebám dítěte pečlivý. Umí vyhodnotit, jaká míra podpory a ochrany je v dané chvíli pro dítě optimální. Nezapomíná na sebe a své potřeby. Nebojí se rozhodnout. Nepřehazuje zodpovědnost za chybná rozhodnutí, ale snaží se z nich poučit. Netrpí obavami, že neodpovídá momentálním normám a nárokům diktovaným okolím. Nezaplavuje dítě svou přítomností, podněty a péčí, ale vše poskytuje v pravý čas. Jeho vnitřní vyrovnanost a stabilita doprává dítěti pocit bezpečí a možnost být dítětem. Jednoduše řečeno, aby dítě mohlo být malé, potřebuje, aby jeho rodiče byli velcí.

Úzkost zaplavující dnešní rodiče možná pramení z přebytku informací. V odborných kruzích je zaznamenáno, že existuje okolo tří tisíc metod výchovy. Chtít vědět vše, abychom náhodou neudělali chybu, znamená věnovat se studiu těchto teorií, zatímco dítě pravděpodobně vyrostě bez našeho zásahu.

Příliš dobrý rodič

*Nedávno jsem jela vlakem. V kupé jsem seděla ještě s dalšími lidmi. Byli to rodiče s pětiletým
synem. Během cesty se maminka asi dvacetkrát synka zeptala, jestli se mu sedí dobře. Rozbalila
kufřík a podávala mu jednu hračku za druhou. Mezitím občas dostal pokyn: Opři se! Polož si
hlavičku. Protáhni se. Dvakrát dostal svačinku. Láhev s pitím máma držela v pohotovostní
poloze a v intervalu cca tří minut se ptala, jestli nemá žízeň, ať se napije. Ušpinil si tričko, tak*

maminka neváhala a podala náhradní. Táta fungoval spíše jako věšák, na který máma postupně odkládala nevyužitě věci. Cesta trvala jeden a půl hodiny.

Sbíráám citáty. Pro tuto situaci se mi vynořuje jeden: „*Je těžké najít míru v dobrém*“. Možná se vám jeví nespravedlivé, že dobrá snaha je potrestána. Jak se tedy projevuje toxický rodič, rodič příliš dobrý – perfektní?

Uspokojuje potřeby dítěte dřív, než si je samo vůbec uvědomí. Je ochotný snést modré z nebe. Dokonce rychleji, než dítě vůbec po něčem takovém zatouží. Nedovolí dítěti zažít touhu, těšení se, protože už samo vyslovení se stane pokynem ke splnění. Neustále dítě chrání před zklamáním, neúspěchem, selháním. Snaží se o trvalé pozitivní naladění, aby dítě svými negativními emocemi neztratil. Má dítě stále pod kontrolou. Nabízí více podnětů, než je dítě schopné unést a zpracovat. Při náznaku nelibosti dítěte znejistí a snaží se pohotově tuto nelibost odčinit. Jeho vnitřní nejistota je zvyšována jakýmkoliv projevem nespokojenosti dítěte. A snaží se ještě víc. Nedá mu prostor pro jeho vlastní rozvoj. Neunese jeho postupnou potřebu nezávislosti a snad nevědomě hledá jakékoliv možnosti, jak dítě trvale připoutat. Nevnímá skutečné dítě, zaměřuje se na zmírňování své úzkosti.

Je pravděpodobné, že k tomuto pojetí rodičovství mají blíže maminky, ale z praxe mohu doložit i několik příkladů, kdy se tímto typem rodičovského chování vyznačoval otec. Příliš dobrý rodič omezuje dítě v jeho psychickém rozvoji. A v tom je ta toxicita. Takový rodič si neuvědomuje fakt, že *rodičovství je jediným vztahem, jehož cílem je rozdělení*.

Pokud jste doposud hledali potvrzení, zda jste dobrým rodičem, přestaňte se touto otázkou trápit. Vnímejte. Rozhodněte se. Jedněte. Vyhodnoťte dopad. A znovu. A znovu.

Hlavu vzhůru, rodiče! Nepodlehňte strašákům!

Naši do mě pořád hučeli, že jsem k ničemu. Ted' už jsou v klidu a nestačí se divit. S Ondrou, jako manželem, máme krásný vztah. Simonka i Andulka jsou kouzelné holčičky. A já se dokonce v mateřství vyžívám. Kdo by to byl do mě řekl! Myslím, že před pár lety ani já sama!

Mája, 29let

Dnes jsme svědky toho, že rodičovství se stává vědou. Ten tam je selský rozum. Místo toho tabulky, doporučení, dobré rady, příkazy, zákazy. Je fakt, že se život společnosti v minulém století výrazně proměnil a na spoustu dnešních situací nám chybí model řešení. Přesto rodičovství, rozhodnutí mít děti, v sobě snoubí rozum i cit. Odvahu i křehkost. Představy i nejistoty.

Je mi líto, že strašáci do zelí, ti opravdoví a nefalšovaní už téměř vymizeli. Jejich úkolem bylo dokonale odradit vetřelce. Stačilo na to několik jednoduchých triků. Být vidět, připomínat nebezpečí, vytvářet iluzi pohybu, případně vydávat zvuky. Tito strašáci neměli žádné zvláštní nároky na mzdu. Trpělivě stáli na jednom místě a jenom byli. Všechno ostatní si příroda regulovala sama. Bylo by škoda, kdyby se nejistoty staly strašákem. Kdyby odrazovaly od *vetřelců* – dětí.

Spolehněte se, že máte svoji vnitřní moudrost k tomu, abyste rodičovství zvládli co nejlépe. Nedovolte tlaku okolí, aby vás ochromil.

Jaké strašáky mám na mysli? Trendy, mýty a strachy. Dokážou pěkně sebrat odvahu. Jsou nakažlivé. Zvláště, když jsou podpořeny médii, pronikají do podvědomí přes sociální sítě. Ze strašáků se stane racionální důvod.

Otázka zní: **Kdo za to může?**

Z rodičovství strašák? Může za to pět TRENDŮ

Naši říkají, že bych se už měl usadit. Ale přijde mi to pořád brzo. Rád bych se ještě podíval po světě. Vydělal nějaké peníze, ať potom máme pohodu.

Mirek, 33 let

Trendy charakteristické pro naši vyspělou civilizaci jakoby zapomněly, že jsme tady díky generacím před námi a svět bude světem díky generaci naší a následujícím. Dovolím si sondu do současných příčin, které ovlivňují rozhodnutí být rodičem.

Nejvýše ceněnou hodnotou je **svoboda**. Svoboda názoru. Svoboda projevu. Svoboda myšlení. Svoboda v rozhodování. Svoboda v prioritách. Hodnota, o kterou stojí za to bojovat. Dnešní svobodu jsme tak trochu významově zdeformovali. Svoboda není egocentrismus. Svoboda je soulad mezi potřebami jednotlivce a celku. Svoboda je správně využitá vůle. Žel, karikaturou svobody je bezbřehost, anarchie a bezhlavost. Stojíme na pomyslných miskách vah, kde na jedné straně jsou kořeny a na druhé křídla. Kořeny jako sepjetí s osobní, rodovou historií, vědomé včlenění do vyššího řádu. Křídla představují rozlet, možnost seberealizace, mít chvíli všechno. Obojí je důležité a nezbytné. Obojí dává životu ten správný rozměr. Trend doby však dává na výběr buď, anebo. Kořeny, nebo křídla. Sáhne-li po kořenech, diktát doby nás předem lituje. Sáhne-li po křídlech, riskujeme pád do prázdna. Rodičovství je představováno jako zátěž, jako omezení, jako překážka v rozletu. Jako brzda na strmé dráze vzhůru.

Až příliš jsme si zvykli na **komfort**. Možná chybí srovnání, jak vlastně vypadá skutečný nekomfort. Komfort, pohodlí znamená, že vše je kdykoliv na dosah a v nejvyšší kvalitě. Rodičovství a péče o děti rozhodně ubere prostor pro vlastní pohodlí či vlastní zájmy. Je pravdou, že děti se neptají, jestli teď mohou mít své potřeby, nebo ještě mají počkat.

S komfortem úzce souvisí nejrychleji se rozvíjející oblast lidské činnosti. **Zábava**. Svoboda a komfort jsou vlastními sestrami zábavy. Každý byl kdysi dítětem a asi nikdo nikoho nepřesvědčí, že rodičovství jeho rodičů byl jeden předlouhý mejdan plný pohody a legrace. Chceme si hrát. Chceme žít bezstarostně. Chceme zažívat lehkost života, tak proč se ochuzovat tím, že se rozhodneme pro děti?

Více než kdy jindy jsme se odnaučili snášet těžkosti. Podléháme iluzi **bezbolestnosti**. Ztratili jsme životní odolnost, výbavu na přežití v zátěžových situacích. Dnešní analgetická doba vytěsnila pojem bolest nejen ze slovníku, ale i ze života. Je možné necítit. Necítit nic. Ani spontánní radost, ani hlubokou stravující bolest. Být *cool* je označením vševládající netečnosti, která chrání před citlivostí. Ale protože jsme, my lidé, vybaveni nervovou soustavou, jsme také nastaveni cítit. Potřebujeme k tomu však vyšší dávky podnětů, aby vyvolaly nějakou reakci nebo dokonce vzrušení. Lidský vztah, láska se vyznačuje odvahou ke zranitelnosti. Milovat a být milován znamená podstoupit riziko, že láska bolí. Skutečná láska nenechá lidi netečné.

Všechny předchozí trendy jsou podpořeny kultem **individualismu**. Já jako měřítko. Já jako cíl. Rodičovství předpokládá zralost a schopnost vystoupit ze zóny *já* a *pro mne* do teritoria dítě. Jeho potřeby nad mými. Slova jako závazek, zodpovědnost, služba se stala synonymem starých časů.

Z rodičovství strašák? Může za to pět MÝTŮ

První dítě jsem měla v šestadvaceti. Teď čekáme druhé. Neumím si představit, jak to budu zvládat. Mám pocit, že dělám taxikářku, a ne mámu.

Andrea, 34 let

Ať chceme, nebo nechceme, klima společnosti, její směřování i její priority jsou nenápadně podsunovány do běžného života. Všudypřítomná reklama, okamžitá radost způsobená výhodným leasingem, pozvání do vykonstruovaných seriálových rodin a průsaky virtuálních světů nastavují laťku, která s běžným životem nemá nic moc společného.

Minulé století se stalo stoletím zkratk. Pro úsporu času jsme vymysleli instantní produkty. Ať pro stravování, hygienu, provoz domácnosti nebo pro nepřeberné množství dalších oblastí života. Zkratka 2v1 byla překonána 3v1, nebo dokonce multifunkční. Z jednoúčelových zařízení se staly muzejní kousky nebo záležitosti retro módy. V mnoha případech je pro úsporu času lepší nefunkční vyřadit nebo vyhodit než opravit. Vzpomínáte si na doby, kdy se látaly třeba ponožky? Ani já sama, a to už pamatuji dost, si nevybavuji, jestli jsem se této činnosti vůbec kdy oddávala.

Rodičovství je opředeno mýty, které berou dech i odvalu. Mýty, které se živily nároky nebo neúspěchy jednotlivců.

Prvním mýtem vyplývajícím z této společenské masáže je, že **rodiče musí vychovávat bez chyb**. Jakékoliv selhání se stává jizvou na duši dítěte. A protože si netroufáme tvrdit, že bychom výchovu zvládli bez chyb, raději oddalujeme čas pořízení dětí. Až budou tyto nejistoty menší. Až budeme zkušenější, rozumnější. Líbí se mi výrok jedné moudré ženy, která trochu s nadsázkou řekla: „*Až teď si troufám na to být skvělou manželkou a matkou prvního dítěte. Jen škoda, že už je mi osmdesát šest let.*“

Dnešní výkonem posedlá společnost promítla tento nešvar i do výchovy a rodičovství. Tisíce rodičů podlehl tomu **mýtu úspěšného rodiče**. Snaží se skloubit to nejlepší pro dítě s možnostmi, které jsou k dispozici. Hlavně nezůstat svému dítěti nic dlužen. Z rodičů se stávají víceméně zprostředkovatelé služeb zajišťovaných profesionály. Není neobvyklé, že děti předškolního věku mají každý den v týdnu nějakou aktivitu vedenou odborným trenérem. Na rodičích zůstává pouze dopravit, předat, vyzvednout.

Mýtus, který se nejvíce dotýká žen, matek je, že mohou **fungovat na 100 % všude**, jak doma, tak v zaměstnání. Ano, je to možné. Čím se za to platí? Ženy toho zvládnou hodně. Rozhodně. Dokonce jsou na to mnohdy hrdé. Aby však obojí, respektive vše zvládly podle očekávání sebe i okolí, přepínají své síly. Ztrácí to důležité, co mají ve své podstatě, a to je čas a prostor pro ukotvení, pro vytváření domova. Budování vztahů. Atmosféry. Tento potenciál není nahraditelný čistotou domova, moderně zařízeným bytem, společenskou pozicí nebo četností dětských oslav.

Další mýtus, jehož důsledky už jsou dnes patrné, je strach ze stanovování hranic a limitů. **Mýtus bezbřehosti**, volné výchovy odzbrojil rodiče v přirozeném pocitu zodpovědnosti a uplatňování rodičovské autority. Pojem autorita se dostal na seznam zakázaných výchovných prostředků. Se zdánlivou úlevou rodiče rezignovali na svoji přirozenou roli. Dětem jsme tímto paradoxně zkomplikovali dětství. Protože jsme je vystavili úzkosti z pocitu všemocnosti.

Jeden ze zajímavých mýtů, mýtus **plnohodnotných náhražek** nabízí skvělou náhražku za děti. Tento mýtus jsem si naplno uvědomila, když jsem při rozchodu partnerů měla řešit, komu bude Arny svěřen do péče, nebo zda zvolit péči střídavou. Nešlo o dítě. Jednalo se o pejska. Partneri vysvětlili, že si Arnyho pořídili, protože si netroufli mít spolu dítě, co když to nevyjde. Ale aby uspokojili své rodičovské pudy, pořídili si psa. Chtěli se o někoho starat. Chtěli někomu projevovat své city. Chtěli být a oba byli tímto pejskem milováni. A co teď?

Z rodičovství strašák? Může za to pět STRACHŮ

Já už bych ráda měla dítě. Je mi dvacet osm, a to je tak akorát. Ale partner ještě nechce. Dokonce naznačil, že se nechce vázat. Vyhovuje mu to tak, jak to je. Mám strach, že odejde, a nechci zůstat s dítětem sama.

Zuzana, 28 let

Žijeme v prostředí, kde máme relativní dostupnost a dostatek všeho potřebného k životu. Je zajímavé, že jedním z největších strachů je strach z toho, že budeme mít **nedostatek financí** na to mít dítě, být rodiči. Může to být uvědomělost. Může to být výsledek vlastní trpké zkušenosti. Může to být dopad nevinného článku *Na kolik vás vyjde jedno dítě než se osamostatní?*. Ohromuující částka umí položit na lopatky nejednoho z nás. *Kde bych na to vzal? Maximálně jedno! A to se ještě musíme alespoň trochu zabezpečit dobrým zaměstnáním.*

Finanční nároky jsou často doprovázené úzkostí z nedostatečné přípravy. **Strach z nepřípravenosti** na rodičovství souvisí jak s praktickými dovednostmi, tak s osobnostní zralostí. Lehkost života vyměnit za závazek, svobodu za zodpovědnost. Tento strach ze ztrát příliš odvahy k rodičovství nepodpoří.

Neméně paralyzujícím strachem je **strach z nevhodného výběru partnera**, rodiče dítěte. Nesčetněkrát jsem slyšela: *Kde vzít toho správného chlapa, na kterého bych se mohla spolehnout? Kde najít takovou holku, která by byla skvělou mámou, a nezačalo ji to doma nudit?!*

Mnohým lidem se promítají jejich vlastní zkušenosti a vybavují je **strachem z opakování chyb**, kterých se na nich dopustili jejich rodiče. *Přece nepřivedu na svět dítě, aby zažívalo to, co já!* Ještě nezahojené vlastní rány připomínají, že dítě si nezaslouží, aby to s ním rodiče neuměli. A další strach je na světě.

Některé strachy nosíme vždy u sebe. **Strach ze sebe.** *Z toho, že nestojím za nic. Že na co sáhnu, tak to zkazím. Že ze mě nikdy nic nebude.* Strach z toho, že se tyto věty naplní.

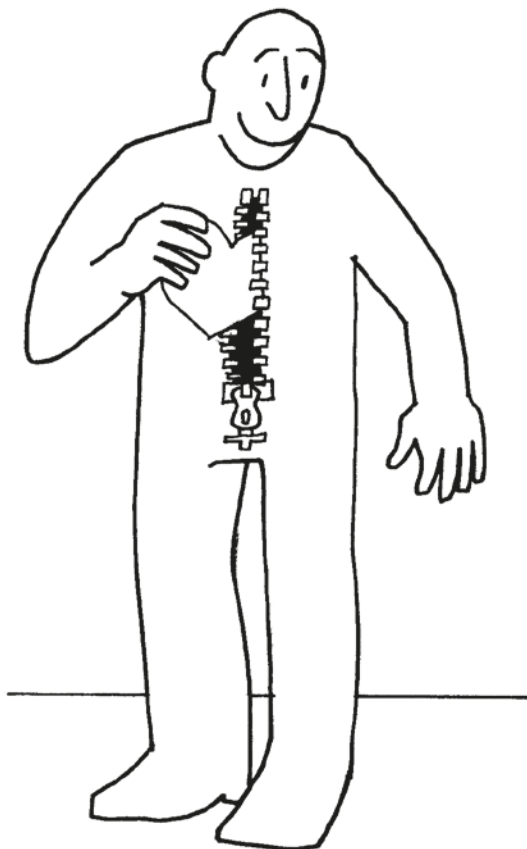
Kdosi kdysi řekl, že mít děti je ztrátová investice. Dáváte víc, než kdy můžete dostat. Kapitál je zmražený na dlouhou dobu a s pochybným zúročením. Všechny trendy, mýty a strachy přikyvují.

Nad tím vším je **smysl**. Mít děti a věnovat se jejich růstu nabízí něco, co je nehmotné. Nelze to zabalit do dárkového papíru. Nelze to postavit vedle nejnovějšího modelu superauta.

Děti jsou zázraky a my se na tomto zázraku máme možnost podílet.



2. Budte dobří sami k sobě!



Docela mě šťve, že se všude a pořád mluví o tom, co rodiče musí, nesmí, jaké problémy mají děti díky rodičům na celý život. Tak ale kde se to mám naučit, abych uměla vychovávat dobře?

Kája, 24 let

Je pravděpodobné, že patříte k milionům zodpovědných lidí, kteří chtějí být dobrými rodiči. Hledáte zdroje, odkud načerpat moudrost k tomu, abyste tuto roli zvládli na jedničku. Díváte se kolem sebe a třídíte, co se vám líbí, co funguje, a co byste ve své výchově rozhodně nepřipustili.

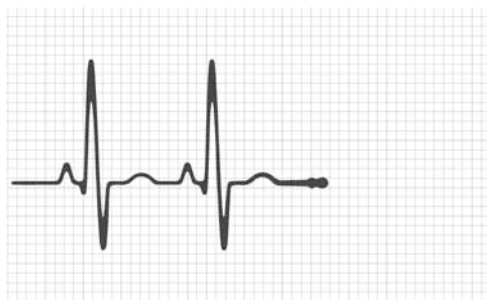
Možná jste se už stali rodiči. Třeba je to teprve pár dnů, možná několik let. Anebo prožíváte nějaké těžké chvíle. Tato kapitola se paradoxně nezabývá dětmi, ale vámi. Rodiči.

Co rodiče skutečně potřebují?

Kdykoliv se zeptám na veřejných přednáškách na tuto otázku, většina se shodne na jednom: potřebují víc času! A další odpovědi se už liší podle věku nebo fáze života.

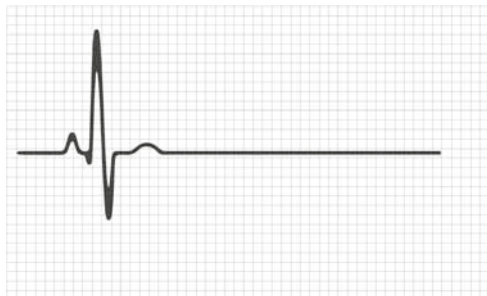
Ti nejmladší většinou hlásí, že rodiče by mohli potřebovat víc pohody a nebrat všechno tak vážně. Další tvrdí, že potřebují dostatek peněz a jistotu práce, aby neměli zbytečně stres a strach o peníze. Velká skupina, zpravidla aktivních rodičů se hlásí o slovo a říká, že by potřebovali aspoň chvilku času pro sebe, odpočinout si. Ženy někdy směle, jindy s ostychem přidají, že rodiče potřebují více uznání za to, co dělají. A asi nejhlasitější zazní téměř na každé přednášce odpověď s krátkým slůvkem: „KLID!“ Jak banální a jak výstižné. Klid totiž označuje plynutí života bez větších zádrhelů.

Ano, život bez stresů. Bez problémů. Klid. Žádné výkyvy, nahoru dolů a zase nahoru a dolů, a pořád dokola. Možná je to i vaše přání. Po této předpokládané odpovědi nabídnu publiku tento obrázek:



Říkáte, že v životě to máte asi takto. Chvilku nahoře a pak zase dole. Je to tak? Chvilku se daří a pak je zas všechno na nic. Ty výkyvy jsou nesnesitelné a chtěli byste konečně zažít klid. Odpočinout si. Vydechnout.

Chci vám slíbit, že možné to je. Nemohu zaručit, že se mi to podaří jednou přednáškou nebo knihou. Ale jsem stoprocentně přesvědčená, že jednou se to podaří i vám. Nevěříte?



Mám pro vás jednu dobrou a jednu špatnou zprávu. První tu dobrou: vaše touha po klidu bude jednou naplněna. Odpočínate navěky. Vydechnete naposled. Budete mít nekonečný klid. Už žádné výkyvy nahoru a dolů. Žádný stres. Žádné starosti.

Ted' tu špatnou: už si to asi moc neužijete, dokonce o tom ani nebudete vědět.

Pokud jste rodiči, co byste na tuto otázku odpověděli vy? Záměrně se neptám, co potřebují děti, ale co potřebujete vy, rodiče. Také jsem kdysi byla aktivním rodičem, dnes se setkávám se stovkami rodičů a ptám se jich: *co byste potřebovali vy pro sebe?*

Když shrnu jejich odpovědi do několika bloků, pak rodiče potřebují:

- důvěru a podporu,
- lásku a úctu,
- čas,
- chvíle pro regeneraci,
- odvahu.

Zajímavé! Rodičovství zmáhá! O to víc mne těší, že se neobjevuje hromadně odpověď: „*Zbavit se dětí!*“ Ne, s takovou odpovědí jsem se opravdu na přednáškách nesetkala. Že by to bylo tím, že na přednášky chodí jenom určitá skupina rodičů? Ani to není ono. Pohybují se v různých rodičovských skupinách a i ti rodiče, kteří mají hodně velké problémy se zvládnutím rodičovské role, se přiklání spíš k tomu, že by uvítali pomoc, více financí nebo podporu.

Výše uvedené potřeby umožní rodičům **zvednout hlavu vzhůru!** Kde vzít a nekrást? Je možné si nějak zajistit, abychom to, co potřebujeme, dostali?

Jak si zajistit důvěru a podporu?

Když byla dcera malinká, nemohl jsem se k ní ani přiblížit. Že prý to neumím. Prý mám velké ruce, ještě bych jí ublížil. Když byla nemocná, chtěl jsem být s ní doma. Manželka raději zavolala svoji mámě, aby si vzala dovolenou a byla s ní ona. Proč nevěří, že to zvládnou?

Igor, 27 let

Důvěra a podpora od partnera

Snažím se mít pochopení pro Igorovu manželku. Do určité doby nám velké chlapské ruce imponují. Představují bezpečí, neohroženost. Ale v kontaktu s křehkým miminem působí méně impozantně. Okamžitě nám naskočí spojitost se svěrákem. Jak by tyto obrovské ruce mohly být něžné a zacházet jemně s dítětem?

Asi vnímáte, že nejde jen o Igorovy ruce. Jde o mnohem víc. Rodičovský pár se potřebuje naladit na dítě, na jeho potřeby. Potřebuje si vzájemně důvěřovat a podporovat se. Může neumět. Ale učí se. Učí se od jeho početí. Celé těhotenství je jako nultý ročník. Rodiče se průběžně připravují na svoji roli. Devět měsíců je skoro celý školní rok nebo dva semestry. Je to málo? Nejde ani tak o to umět, ale chtít se učit. Vnímát.

Igor je představitelem velkého zástupu mužů, kteří by se rádi zhostili své role, pokud by je k tomu matky jejich dětí pustily. Doba je opravdu jiná. Dnes se otcové do péče o děti zapojují daleko více než dřív. Potkat muže s kočárkem nebo s nosítkem nebo třeba i s šátkem, kde nese dítě, není nic neobvyklé.

Prvořadou důvěru v péči o dítě si poskytují partneři vzájemně. Otec matce, matka otci. Předpokládá se, že máma je pro péči o dítě lépe vybavená. Možné to je. Ale táta má také své místo. Stačí poradit, předvést, třeba si půjčit ty velké ruce a společně požadovaný úkon zvládnout.

Vzájemným kontaktem s dítětem získává otec větší a větší jistotu a v mnoha ohledech může pomoci nebo dokonce zastoupit matku.