

MILAN STUDNIČKA

POHODOVÉ RODIČOVSTVÍ

Síla
klidného
rodiče



nastole

Pohodové rodičovství: síla klidného rodiče

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Milan Studnička

Pohodové rodičovství: síla klidného rodiče – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2026

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

ALBATROS  **MEDIA**

POHODOVÉ RODIČOVSTVÍ



SÍLA KLIDNÉHO RODIČE

Milan Studnička

OBSAH

- 8** • PILÍŘE POHODOVÉHO RODIČOVSTVÍ
- 26** • MEZI TŘETÍM AŽ ŠESTÝM ROKEM
- 104** • SEBEVĚDOMÍ DĚTÍ
- 158** • JAK NA BĚŽNÉ TRABLE S DĚTMI
- 182** • DÍTĚ A ŠKOLA
- 210** • ZÁVISLOST
- 222** • PUBERTA

Předmluva



Když vznikal první díl *Pohodového rodičovství*, byl jsem táta tehdy pubertálního syna. Dnes už jsem dědeček a na svět se dívám jinýma očima. Nikdy bych nevěřil, jak důležitým faktorem porozumění je čas. Když máte mysl otevřenou, najednou vidíte nejen díky svým očím, ale i přes oči dvou úžasných vnoučat, přes životní příběhy dospělého syna i dvou dalších dospělých dětí, které mi do života vstoupily skrze druhé manželství. A také přes stovky očí dětí a rodičů, kteří prošli mou individuální psychologickou péčí nebo našimi kurzy, které pravidelně pořádáme v rámci projektu Dovychovat. Každý člověk, každé dítě, každý rodič – všichni mě něco naučili o životě i o mně samém. V Bibli se píše, že jsou lidé hluší a slepí. A já této větě začínám rozumět čím dál více...

Od doby psaní prvního dílu uplynula další řádka let a moje praxe mi ukázala nová témata, která se prolínají společností. Cítím potřebu se jim věnovat a přitom se stále snažím vracet k tomu, co je naprostým základem pohodového rodičovství. Za ty roky práce s rodinami už jsem totiž zažil obrovské množství rodičů, kteří ke mně přišli unavení, vyčerpaní, nešťastní z toho, že i když se snaží o respektující přístup k dítěti, doma jim to nefunguje. „Čteme knihy, koukáme na videa, máme to nastudované...“ ale realita je zcela jiná.

Řešíme děti, které se vztekají víc, než by kdokoli čekal. Děti, které bijí rodiče, ubližují sourozencům nebo se hroutí kvůli maličkostem. Sen, s nímž rodiče šli do svého rodičovství – že budou mít parádní, vřelý vztah s dětmi, které mají radost ze života –, se před očima pomalu rozplývá. Rodiče mi popisují, jak je zraňuje, že měli představu, jak budou doma fungovat – víc blízkosti, víc porozumění, méně

křiku. A místo toho vidí slzy u snídaně, křik kvůli ponožkám v obýváku, hádky u večeře. Přitom jsou to lidé, kteří se opravdu snaží. Jenže snaha bez pevné půdy pod nohama často končí v kruhu: čím víc se snažím – tím víc se kontroluji – tím rychleji se vyčerpám a dostanu se do napětí – tím rychleji vybuchnu – tím víc si to vyčítám a propadám pochybnostem.

A tady přichází pointa, ke které se budeme vracet znovu a znovu:

***Respektující přístup sám o sobě
neselhává. Jde jen o to, že její rodiče
nedokážou ŽÍT uvnitř sebe.***

A není to proto, že by neuměli nějakou dovednost nebo techniku. Většina rodičů si dnes dokáže nastudovat, jak mluvit s dítětem, jak



nabídnout volbu nebo jak používat důsledky místo trestů. Přesto jim to v praxi často nefunguje.

Víte proč? Protože uvnitř nás samotných se toho děje příliš mnoho. Náš strach, únava, bolest nebo zoufalství se přelévají do vztahu s dítětem. A dítě, které je ze své podstaty extrémně vnímavé a citlivé, to okamžitě vycítí.

Dítě totiž potřebuje, aby mělo komu věřit. Potřebuje mít jistotu, že ten velký ví, kam jde. Stejně jako malý lvíček sleduje svou matku, protože ví, že mu ukazuje cestu k přežití. Kdyby se rozhodl vzdorovat, dlouho by nevydržel. Podobně i naše děti hledají někoho, kdo je provede životem – a to není o autoritě ve smyslu příkazů a trestů. Je to o klidu, důvěře a jistotě.

A tady často nastává kámen úrazu. Rodič se naučí techniku, jak uzavřít s dítětem dohodu. Ale když je přítom podrážděný nebo vyčerpaný, dítě se necítí bezpečně. A tak to, co by mohlo fungovat, se sesype jako domeček z karet. Protože v jádru nejde o techniky, ale o naši vnitřní energii a klid.

Dítě následuje toho, kdo působí klidně, pevně, kdo v sobě má jiskru života. A právě v tom je kouzlo respektujícího přístupu. Je to přístup,



který funguje nádherně – když má rodič nadhled. Když se dokáže dát rychle do pohody i v těžkých chvílích. Když dokáže být laskavý, ale zároveň důsledný. Když dokáže nastavit hranici, ale bez hněvu. Jednoduše a jasně. A dítě to pochopí, protože vnímá, že ten velký ví, co dělá.

Když si tohle všechno sedne, začnou se dítě velmi obyčejné, ale zásadní věci. Ráno se najednou obejdou bez křiku, děti začnou spolupracovat a nerozčilují se kvůli odmítnutí... Respektující přístup tedy není sada technik a komunikačních dovedností – jak se může zprvu někomu zdát. Je to postoj. Postoj člověka, který má rád život, má rád lidi, dokáže odpustit druhým a má životní nadhled. Je to postoj člověka, který vidí v dítěti úžasného malého človíčka – ne projekt na výchovu, ne zlobivého nepřítele, ne malého tyrana, který nám krade čas. Respektující přístup je zároveň o odvaze dovolit si dělat chyby a odložit snahu o perfekcionismus, snahu být „dokonalým“ rodičem. Není k tomu důvod – i dítě potřebuje vidět, že děláme chyby, že na ně umíme reagovat a brát je jako skvělou zkušenost.

Přátelé, zkuste tuto knihu prožít. Vnímát, radovat se z toho, co v ní najdete, a čerpat zkušenosti, které vám mohou pomoci užívat si krásný čas s vašimi dětmi...





PILÍŘE POHODOVÉHO RODIČOVSTVÍ

Pokud si někdo myslí, že pohodové rodičovství je svět beze slz, bez občasného ranního chaosu a bez ponožek, které se vždycky záhadně ztratí, musím ho vyvést z omylu. Pohoda je schopnost rodiny vracet se rychle k sobě, i po těžkém ránu, i po nepovedeném večeru. Není to žádné kouzlo, ale soubor lidských návyků a postojů, na kterých můžeme stát. V této kapitole otevíru dva základní pilíře, ke kterým se budeme v knize vracet pořád dokola: důvěru a laskavou důslednost. Už v prvním díle *Pohodového rodičovství* jsme se zabývali tím, jak je důvěra klíčová pro to, aby dítě s rodiči chtělo spolupracovat, a teď to trochu více rozvedeme.

Dítě se narodí s vnitřním kompasem, který mu říká: „**Komu důvěřuješ, tím se nechej vést...**“ Takže dítě nepotřebuje dokonalého rodiče. Dítě potřebuje dospělého, kterému může věřit. Důvěra je pro něj signál: „Jsem v bezpečí, svět dává smysl, můžu zkoušet, padat a zase vstávat. A ten, kdo mi ukazuje směr, je bezva a je fajn ho následovat...“ **Důvěru nikdy nevybudujeme přesvědčováním, ale tím, kým jsme.**

V listopadu 2025 jsem přednášel se svým synem na konferenci pro stovky mužů. Přednáška se jmenovala *Syn jako inspirace pro můj život* a rozhodli jsme se, že se budeme se synem střídat. On bude říkat, co se učil ode mě, a já pak zase navážu, co jsem se naučil od něj. Když mi měsíc před přednáškou představil svůj koncept, který si připravil, začal jsem brečet dojetím. I když o důvěře pořád mluvím, netušil jsem, jak hluboce mi můj syn důvěřuje a jak moc mu jeho důvěra ve mě pomohla překonávat výzvy dětství a dospívání. Mimo jiné vyprávěl o tom, že se mnou i v devatenácti letech moc rád konzultuje svá životní témata. Že se mnou rád tráví čas, věří mi a jsem jeho obrovská inspirace do života. Přátelé, každému z vás přeji takový vztah, protože není nic hezčího, než když vám dospělé dítě řekne něco podobného.

Dítě důvěřuje tehdy, když je rodič vzorem



Děti nasávají, jak žijeme, jak reagujeme, jak přistupujeme k chybám, jak se zlobíme a jak odpouštíme. Když chci, aby dítě mluvilo klidně, pak musí slyšet, jak mluvím s partnerem, s babičkou, s paní za přepážkou. Když chci, aby dokončovalo věci, musí vidět, že především já dohazuji drobnosti, které nikdo nekontroluje. Když chci, aby se dokázalo omluvit „od srdce“, ne pouze na pokyn dospělého, musí vidět, že především já sám se dokážu upřímně omluvit za svou chybu, která mohla druhému ublížit.

A takto bych mohl pokračovat donekonečna...

Právě v tom „nekonečnu“ je ukrytá podstata. Děti se totiž dívají pořád. Neexistují pro ně „výchovné chvílky“, oddělené od běžného života; výchova je pro ně způsob, jakým žijeme od pondělí do neděle. Ráno, když spěcháme, i večer, když jsme podráždění, protože nemáme vše hotové. To, co se do dětského těla zapisuje nejhluběji, není jednorázový velký proslov, ale tisíc malých mikrosituací. Jak pozdravím souseda, i když mi neodpoví; jak zvednu papírek v přírodě, který tam někdo odhodil; jak poděkuji dítěti, když mi opravdu pomohlo.

Být vzorem neznamená hrát roli stále usměvavého rodiče, ale být opravdovým. Když se spletu, řeknu „promiň“; když něco slíbím, udělám maximum, abych to dodržel – a když to nejde, přijdu za dítětem dřív, než přijde ono za mnou, vysvětlím a nabídnu náhradu. Dítě si tím nenápadně skládá vnitřní mapu světa: „Dospělý říká věci, které myslí vážně. A když se to zkomplikuje, neopustí mě, ale situaci napraví.“ To je důvěra v praxi.

Být vzorem znamená také umět nést vlastní emoce. Dítě pozoruje, co dělám, když se zlobím: jestli křičím, nebo si dám pauzu u okna s kafem v ruce. Jestli pouštím jedovaté poznámky, nebo popíšu, co potřebuji.

„Jsem unavený, potřebuji pět minut pro sebe.“ Jednoduchá věta, která nemoralizuje a nikoho neobviňuje, je pro dítě velkou školou života. Učí se v ní formulovat hranice bez ubližování druhým. A jednou z ní dítě udělá větu pro svou partnerku, kolegu nebo kamaráda na hřišti. A věřte mi, že vím, o čem mluvím. Když jsem slyšel svého dospělého syna, jak v konfliktní situaci místo agresivní argumentace své partnerce říká: „A jak bys to potřebovala ty?“, měl jsem obrovskou radost, že všechny ty roky příkladů v praxi měly obrovský smysl.

Seděli jsme nedávno doma. Já, syn a jeho partnerka. Cítil jsem, že nejsou naladěni jako obvykle, takže jsem se zeptal, copak se jim stalo. Synova dívka začala vyprávět svou verzi příběhu. Syn neargumentoval, neskákal do řeči, nebojoval o svou pravdu. A přestože na jeho adresu zazněla spousta negativních informací, v klidu naslouchal. Poté začal komunikovat on a během pár vteřin začala jeho partnerka opovnovat. On se na ni v klidu usmál a řekl: „Zlatíčko, já jsem teď deset minut poslouchal věci, které byly vytrženy z kontextu, ale nic jsem neřikal. Budu moc rád, když si teď poslechneš bez přerušování i mou verzi příběhu.“

Koukal jsem a uvnitř jsem cítil velkou radost z toho, co všechno se naučil, aniž bych ho to „učil“. Prostě to jen odkoukal a přirozeně použil. Situaci jsme pak vyřešili během pár minut, obě děti se omluvily sobě navzájem a bylo po konfliktu. Proč vám to píšu? Protože právě toto jsou výsledky toho, pokud jste vzorem pro své dítě.

Možná si teď říkáte: „To se hezky čte, ale já to takhle fakt neumím.“ Dobrá zpráva je, že nemusíte. Model „dokonalého vzoru“ je past. **Děti nepotřebují perfektní rodiče. Potřebují rodiče, kteří dělají chyby, ale nenechají je být jen tak. Umějí je napravit, a pokud je to jen trochu možné, často je neopakovat.** Když zvýším hlas, protože už vyčerpáním padám „na hubu“, mohu za chvíli přijít: „Mrzí mě to. Nešlo o tebe, ale když jsem vyčerpaná, nedokážu se ovládnout. Příště to zkusím nejdřív rozdýchat a teprve pak reagovat.“ V tu chvíli se stává něco důležitého: dítě vidí návod, jak pracovat s chybou. Zjišťuje, že konflikt není konec vztahu, ale jeho součástí; a že cesta ven existuje, když si vezmu důležitou zkušenost k srdci.

Pracoval jsem s maminkou čtyřleté holčičky. Doma měli neustále drobné potyčky kolem oblékání. Maminka byla pečlivá, hodně věcí „muselo“ být hned. Během konzultace nepadlo jediné slovo o tom, co má říkat dceři. Mluvili jsme jen o důsledcích spěchu a jejím vzoru pro dcerku. Maminka si vzala za úkol vědomě ráno nespěchat. Nechtít mít dokonalé ráno. Prostě se usmát, počkat, radovat se z toho, že má krásnou malou holčičku. Po dvou týdnech mi psala překvapená: „Naše rána jsou úplně jiná, holčička se směje, nebojuje se mnou.“ Co se změnilo? Atmosféra. Holčička začala vnímat, že její vzor se směje, je klidný a veselý. A to je hodně nakažlivé...

Být vzorem je „tichá práce“, a pokud by jí chtěl rodič porozumět více do hloubky, vřele doporučuji pročíst si *Cestu tao* od Lao-c'. Být skutečným vzorem znamená, že děláte věci, za které vám nikdo netleská, často si jich nevšimnou ani ti nejbližší. Ale dítě je vnímá. Je to o každodenním ranním úsměvu, o laskavosti, kterou projevujete blízkým, o dokončování věcí, které se rozhodnete dělat. Když jsem začínal s angličtinou v Duolingu, což je appka na učení se jazyka, syn se mi smál, proč to dělám. Jenže v den psaní této kapitoly mám za sebou 980 dní bez přerušení a syn jen uznale kroutí hlavou. I o tom je být vzorem...

Ale dost obecné roviny, být vzorem v praxi není složité. Chcete, aby mělo dítě helmu na kolo? Mějte helmu na kolo. Chcete, aby si uklízelo talíře ze stolu? Uklízejte talíře ze stolu. Chcete, aby se místo nadávání a urážení naučilo komunikovat v konfliktních situacích? Komunikujte před ním v konfliktních situacích a ukažte mu praxí, jak se to dělá. Pak to totiž bude umět. Ohledně komunikace vřele doporučuji přečíst si *Pohodové rodičovství* jedničku, protože tam podrobně vysvětlujeme, co určitě dítěti neříkat a jak naopak komunikovat věci, aby nám dítě porozumělo.

Je hodně rodičů, kteří koncept vzoru nechápou a pořád si myslí, že i když mají špatné vztahy kolem sebe, mohou dospívajícímu dítěti mluvit do jeho vztahů. Že i když jsou denně nespokojeni s vlastní prací, stěžují si a jsou vyčerpaní, mohou dítěti radit v jeho volbě zaměstnání. Takto to bohužel nefunguje. Dítě věří svému vzoru do té doby, dokud si svého vzoru váží a uznává ho. Jenže pokud vzor říká něco, co sám

nežije, dospívající dítě rychle pochopí, že toto není člověk, za kterým má jít.

Být vzorem je jeden z klíčů, jak si užívat pohodové rodičovství. Mám tři dospělé děti a všechny za mnou občas přijdou pro radu. V oblastech, ve kterých jsem pro ně vzorem, se mnou rády konzultují svá témata. Vědí, že z mé strany nepřijde ponižování, výsměch, hodnocení, porovnávání ani srovnávání. Což je to, co mnohé děti zažívají od svých rodičů. A naopak – pokud se chci dozvědět něco já od svých dětí a vím, že to děti zvládají lépe než já, s radostí se od nich nechám učit. I o tom je být vzorem. Ptát se svých dětí, nebát se ukázat na své slabé stránky a ještě si z vlastní nedokonalosti udělat legraci. Bohužel, i zde často narážím na to, že jsou rodiče, kteří mají pořád potřebu se svými dětmi soutěžit, nedokážou se zeptat, přiznat svou neznalost.

Pokud najednou cítíte, že v mnoha ohledech nejste pro svoje děti vzorem, nemusíte hned zítra začít dělat všechno jinak. Stačí vybrat jeden malý moment, který budete pěstovat každý den. Pravidelný ranní úsměv bez kyselého obličejce, poděkování za drobnou pomoc od dítěte, malá omluva bez „ale“. Tak se rodí rodinná kultura. Ne z velkých slov, ale z malých, vytrvale opakovaných činů.

Samozřejmě je potřeba myslet na to, že některé dny prostě nevyjdou. Důležité je, abychom zůstali pravdiví. Dítě okamžitě vycítí rozdíl mezi tím, jestli „hraju klid“, anebo „jsem v klidu“. Když jsem přetažený, řeknu: „Jsem dnes vyčerpaný, protože jsem měl těžké klienty. Nechci být protivný, potřebuji si teď odpočinout.“ Dítě se v tu chvíli učí, že člověk může bezpečně vyjádřit, co potřebuje.

A opět – pokud tuto větu říkám občas, je všechno v pořádku. Pokud ji ale říkám naprosto pravidelně, přestáváme být pro dítě vzorem, protože dítě vnímá, že žijeme život, který si neumíme zařídit tak, abychom udrželi svou energii. Mám klienty, kteří mají tak náročnou práci, že jsou vyčerpaní v podstatě pořád. Jenže pak jsou nešťastní z toho, že jim nefunguje vztah s dospívajícími dětmi. Jenže jak jim mohou malé děti důvěřovat, když své rodiče téměř nikdy nevidí se smát?

Pozor, vzory bychom měli být i v jinak nepříliš viditelných oblastech. Když chci, aby dítě umělo odložit displej u jídla, **odkládám displej i já.**

Dám tím dítěti jasně najevo, že je pro mě mnohem důležitější než pracovní e-mail nebo status na instagramu.

Když chci, aby mělo zdravý vztah k jídlu, sám se snažím jíst zdravě. Neříkám: „Sněz to, jinak nebudou sladkosti.“ Nechám ho sníst, co sní, a o sladkostech ani nemluví, protože je doma nemáme. Když chci, aby mělo dítě rádo lidi, pak my sami musíme mít rádi lidi. Dítě potřebuje vidět smích rodičů, drobné doteky, péči o partnera, omluvu po nepříjemné hádce i humor po napětí.

Doufám, že začínáme společně vnímat, o co tady jde. Dítě spolupracuje, když věří svému vzoru. A vzor je ten, kdo koná v souladu s tím, co říká.

Pracoval jsem s tatínkem dvou synů. V práci byl vysoce postavený manažer, doma byl sice milý, ale věčně „na telefonu“. Kluci se s ním o pozornost předháněli hlukem, což trápilo oba rodiče. Chvilí trvalo, než tatínek přijal fakt, že jakmile je doma, je potřeba práci odložit. Dohodli jsme jednoduché pravidlo. Když táta přijde domů, znamená to, že už není v práci. Vypíná telefon, odkládá počítač. Byla to jen malá, ale pro děti velmi viditelná změna, která přinesla téměř okamžité ovoce. Méně křiku, více legrace mezi tátou a kluky. Maminka byla šťastná, že kluci mají tátu, táta si užíval jejich pozornost a stačilo si jen uvědomit, že když pracuje denně 8–12 hodin, alespoň nějaký čas potřebuje dát i svým dětem. Víte, co na tom bylo nejlepší? Když se táta začal opravdově a plně věnovat svým synům, sami se jej pak začali ptát, jestli nepotřebuje dnes pracovat, že si zvládnou pohrát i sami. Když dítě vnímá, že má vaši plnou pozornost a nemusí o ni zápasit s telefonem, počítačem nebo televizí, začne respektovat i čas, který potřebujete sami pro sebe.

Být vzorem je možná nejtěžší, ale nejmocnější část rodičovství. Někdy vyčerpává, často se může jevit téměř neviditelně, ale zúročí se s časem. Věřte mi. Pokud vám dítě věří, čerpá z vašeho vzoru na celé své životní cestě. A i když si myslíte, že je vaše dítě bordelář, a vy jste vzorem pořádku, počkejte, až bude mít vlastní domov a vlastní rodinu. Tam se váš vzor ukáže v plné síle. A stále si opakujte, že dítě ze svého vzoru čerpá především tehdy, když u něj vzor není. Ve škole, mezi

kamarády, jednou v práci, ve vztahu. Protože přesně tak to funguje: co opravdově žijeme, to se nám pak u dětí vrací.

Držím si svou energii



Jeden z dalších pilířů důvěry je naše každodenní naladění. Dítě se dívá méně na to, co říkáme, a mnohem více na to, v jaké jsme energii. Většina kurzů, které děláme online v rámci projektu Dovychovat, se zaměřuje na to, jak si udržet životní nadhled a pohodu. Není to o náhodě, o štěstí, ale o pochopení principů života, které nás udržují v rovnováze. Umět si zpracovat své strachy, umět odpustit, zbavit se přílišného lpění – to je cesta, jak mít v životě mnohem více energie, klidu, a tím pádem i radosti.

Dítě je radostná bytost, proto důvěřuje člověku, který umí žít v radosti. Když vidí veselou maminku, říká si – ano, mamince mohu důvěřovat, protože ji život baví. Když vidí veselého tátu, vnímá, že má smysl jej následovat, protože on umí žít. A takto bych mohl pokračovat na všechny, kdo přicházejí s dětmi do styku. Učitelé, trenéři, prarodiče... Dítě vždy bude raději následovat toho, z koho sálá klid, nadhled a radost z bytí, než někoho nervózního, podrážděného a věčně nevrleho. A pokud si procházíte aktuálně těžkým obdobím, nezoufejte. Vše se dá napravit, když dítě uvidí, že se snažíte se svými démony pracovat.

Jednou mě oslovila maminka, která pracovala na vysoké pozici v jednom korporátu. Byla zoufalá z toho, že jí její pubertální dcerka dává neustále zabrat. Když jsem si chtěl promluvit s dcerkou, řekla prý doma suše, že jsou psychologové idioti a odmítá mít s nimi cokoli společného. Nakonec se nám povedlo se setkat a z „náladové“ holčičky se vyklubala neskutečně vnímavá slečna, kterou drtilo především to, že byla máma dle jejích slov neustále podrážděná a nervózní z práce. A mladé dámě už to lezlo krkem. Začali jsme pracovat s maminkou

na tom, aby se naučila svou práci „odložit“ cestou domů. Aby domů přicházela veselá máma, a ne našťvaná a protivná manažerka, která chce všechny hned řídit a komandovat. Světe, div se, doma se stal malý zázrak. Proces změny v rodině nebyl ze dne na den, trvalo to měsíce, ale výsledek byl neskutečný. Maminka chodila domů veselá, co to jen šlo, dcerka začala doma pomáhat, spolupracovat, mnohem více se smát. Nakonec uznala i to, že psychologové zase takoví idioti nejsou, a naposledy, co jsme se viděli, měla dokonce chuť psychologii studovat.

Takže nevěšte hlavu. Pokud máte pocit, že vám to teď doma neladí, cítíte zlobu, smutek, bolest nebo vyčerpání, vše se dá časem napravit a znovu nastartovat. Dítě totiž uvidí vaši změnu v praxi a o to více si vás pak může vážít.

Laskavá důslednost



Nyní se zastavíme u fenoménu, který stojí za to rozvést trochu více dopodrobna. Pokud nás sledujete na internetu, už jste určitě zaslechli pojem **laskavá důslednost**. Jde o koncept, který umožňuje rodičům začít žít pohodovým rodičovstvím v každodenní praxi. Pojdme se na něj podívat...

Když je rodič laskavý, dítě prožívá pocit, že je chtěné, přijaté, v bezpečí a do rodiny patří. Když je rodič důsledný, dítě vnímá bezpečné „hranice, které drží domov pohromadě“. **Bez jasně komunikovaných hranic jsou děti neukotvené, necítí se dobře, a proto neustále „zlobí“, aby testovaly své rodiče a naučily je být důslednými.**

Když to otočím, jsou-li hranice příliš despotické, děti se buďto bouří a stávají se celoživotními rebely, anebo se jejich osobnost zlomí a děti ztratí jiskru v oku. A dítě bez jiskry v oku je dítě bez smyslu života, bez energie, bez zápalu a já se s nimi bohužel v praxi potkávám čím dál častěji.

Laskavá důslednost je ideální stav. Rodič je nad věcí, klidný nebo radostný a dokáže komunikovat vlídně. Ale zároveň je velmi důsledný v tom, na čem se s dítětem dohodl, anebo v tom, co po dítěti požaduje. Dítě se cítí být milované a zároveň ví, co se „smí“ a co už je za hranou. Vypadá to velmi obyčejně. Funguje to náramně. Jenže mnozí rodiče zvládají buď jedno, nebo druhé. Jedni jsou zejména laskaví, jiní zejména důslední a sladit tyto dva přístupy jim mnohdy nejde, což pak v rodičovství přináší obrovskou porci negativních témat, která musí rodina řešit. Pojďme se na ně zkusit podívat.

Když jsme „jen laskaví“



Rodiče, kteří vsadí hlavně na empatii, bývají něžní, vnímaví, hodně naslouchají. Dítě je s nimi rádo, cítí se dobře. Jenže pokud chybí důslednost – jasné hranice, které rodič hlídá –, začne se dětský svět drodit pod chaosem svobody bez zodpovědnosti. A tak ho instinkt nutí hledat své hranice samo. Začne zkoušet, kam až může zajít, jak dlouho ještě, co se stane, když... Ne proto, že by bylo zlobivé, ale protože bezpečí bez hranic neexistuje.

Takže pak řeším se svými klienty, že i když jsou na děti hodní, dítě vezme nůžky a začne stříhat do potahu přes gauč. Nebo chce neustále posouvat dohodnutý počet večerních pohádek. Nebo žádá opakovaně prodloužit hraní na tabletu, u úklidu slyší rodiče mnohokrát větu: „Za chvíli.“ Tam, kde dětem chybějí hranice, je mnoho dětského vysvětlování, smlouvání, kňourání a rodičovského ustupování. Dítě je paradoxně čím dál nervóznější, protože necítí jasné nastavení. A rodiče jsou čím dál vyčerpanější, stále vyjednávají, stále vysvětlují, stále přemlouvají. Vzniká skrytá nerovnováha, protože i když se

může zdát, že se rodiče snaží s dětmi domluvit, uvnitř se kumuluje napětí a únava, která se někdy projeví až náhlým výbuchem. Ten dítě zaskočí o to víc, protože na to u rodičů není zvyklé. Dítě pak cítí, že RODIČ je viník, protože křičí! Vidíte ty paradoxy? Rodiče, kteří se snaží být laskaví, jsou často v očích dětí viníky, protože ve svém vyčerpání na děti křičí.

Pracoval jsem s párem, který tyto stavy znal do puntíku. Doma se rodiče snažili o pohodu, hodně o přijetí emocí dítěte, aby dcerku nijak netraumatizovali. Oba si zažili velmi direktivní výchovu plnou řevu, takže nechtěli opakovat chyby vlastních rodičů. Jenže jaký byl výsledek? Kdykoli dcera nedostala, co chtěla, začala nejdříve plakat, když máma s tátou nepolevili, začala křičet a v poslední fázi rodiče i bouchat. Jejich pětiletá dcera nebyla schopna dodržet vůbec nic, na čem se společně domluvili. A tak přicházely boje o pohádky, boje o sladkosti, boje o tablety, ve kterých rodičovský pár často jen bezmocně ustupoval. „Chceme mít doma klid, nechceme křičet, ale je to čím dál horší.“

Co se tedy děje, když jsme „jen laskaví“ a víceméně stále ustupujeme?

- Dítě se naučí, že hranice se dají neustále posouvat, když vím, na jakou strunu zahrát. Některé děti křičí, jiné pláčou, další jsou agresivní – všechno jsou to jen strategie, jak docílit svého.
- Roste vnitřní neklid dítěte, protože cítí rodičovskou bezmoc a nemá se tak o koho opřít.
- Kvůli převráceným rolím dítě vnímá rodiče jako ty zlé, protože nechtějí vyhovět požadavkům dítěte.
- Nakonec rodiče vyhoří z nekonečného vysvětlování a ústupků, začnou na děti v zoufalství křičet, napětí a agrese v rodinách roste a nikomu v tom není dobře.
- Jeden z rodičů, který nesouhlasí s respektujícím přístupem, pak začne druhého rodiče urážet, dehonestovat, vyčítat mu, že všechno je jen jeho chyba...

Kolikrát jsem řešil podobné důsledky v rodinách, už bych dnes ani nespočítal. Lékem na tyto situace není méně laskavosti, ale **více důslednosti**.

Když jsme „jen důslední“



Na druhé straně stojí rodiče, kteří se snaží být důslední. Je u nich jasno. V kolik se vstává, jak se uklízí, v kolik se chodí spát... Bez diskuze! Dítě pak sice funguje, zejména do počátků puberty, takže se ráno oblékne, sedne do auta, dokončí úkol, který je potřeba. Ale tam, kde chybí laskavost, smích, nadhled, je to všechno za cenu staženého břicha. Strachu. Úzkosti, že dítě zase něco nezvládne, zase něco nestihne, zase se tatínek bude zlobit. V takovém prostředí se dítě učí takovému vnitřnímu nastavení, které mu později může velmi ublížit: „Můj pocit není důležitý.“

V praxi to poznáme tak, že dítě plní, co se po něm chce, ale postupně s rostoucím věkem přibývají i skryté strategie: dítě začne mlžít, lhát, dělat věci tajně (protože se bojí reakcí rodičů). Zároveň se v prostředí přílišných pravidel může stát, že místo úzkosti se dítě pustí s rodiči do otevřeného boje.

Měl jsem na konzultaci rodinu, kde na první dobrou „všechno šlapalo“. Syn se snažil, aby všechno fungovalo tak, jak si rodiče přejí. Jenže začal mít úzkostné stavy. Báł se udělat chybu, báł se zkusit nové věci, báł se špatných známek. Přišly bolesti břicha, ve třídě se stal otloukáčkem a nechal si ubližovat od spolužáků, protože měl jasně nařízeno od rodičů, že se nesmí rvát.

Co se tedy může stát, když jsme „především důslední“ a chybí nám prvek laskavosti?

- Dítě může poslechnout, ale necítí se přijímané – začne potlačovat své skutečné potřeby, touhy i emoce a ztrácí kontakt samo se sebou. Kvůli tomu pak může mít v dospělosti velké problémy v partnerských vztazích.
- Přibývá strachu, vyhýbání se náročným věcem, někdy lhaní.

- Dítě prahne po ocenění, uznání, pochvale od rodiče, takže se může přetrhnout, aby naplnilo očekávání druhých – opět se toto nastavení může velmi silně projevit v partnerských vztazích, kde si může nechat tento jedinec roky ubližovat, aniž by to pokládal za něco neobvyklého.
- Dítě se bojí reakcí rodiče, bojí se svěřit – chybí skutečná blízkost, takže dítě je zejména v dospívání na svá trápení samo. Místo aby přišlo za rodičem, jde za kamarádem nebo hledá své odpovědi na internetu.

Lékem tedy není méně důslednosti, ale **více laskavosti**.

Na jedné straně tak můžeme mít velmi laskavé rodiče, kteří neumějí nastavovat své hranice, na druhé straně máme důsledné rodiče, kteří ale nedokážou komunikovat v laskavosti a nadhledu. Zatímco ti první dělají vše pro to, aby bylo dítě v klidu, aniž by si uvědomovali, že mu tím mohou pěkně ublížit, ti druzí tlačí bez ohledu na dětské potřeby, což může dětem ublížit také. Lze vůbec tyto dva přístupy spojit?

Velmi jednoduše. Stačí:

1. **BÝT VLÍDNÝ V KOMUNIKACI A MLUVIT S NADHLEDEM.**
2. **BÝT DŮSLEDNÝ V TOM, NA ČEM SE DOMLUVÍME.**

Takže už žádné minuty u mobilu navíc mimo to, co jsme se domluvili. Žádné ústupky jen proto, že dítě začalo kňourat či plakat. Laskavá důslednost je pro děti maximálně čitelná, srozumitelná, připadají si milovány a zároveň vzhlížejí k rodičům jako k úžasným průvodcům.

Laskavost je tón, důslednost je obsah. Myslete na to... Zkuste jeden den pozorovat svůj tón a možná budete překvapení. Jsou totiž rodiče, kteří si tónem stěžují, jsou v roli oběti, z jiných číší ironie, z dalších zase zloba, až nenávisť. Jenže klíč je v tom, být nad věcí, klidný, jasný.

Vybavíte si, kterého učitele nebo trenéra jste měli nejraději? Kdo vás dokázal inspirovat? Alespoň u mě to nebyl ten „nejhodnější“, ze kterého jsme si dělali dobrý den, a ani ten nejpřísnější, který se nikdy neusmál. Byl to ten, který dokázal být důsledný a měl náš respekt, ale zároveň uměl být milý a vtipný. Bez ohledu na to, jestli se jednalo o muže, či ženu. Dodnes si pamatuji naši učitelku dějepisu, které se

sice všechny děti trochu bály, protože dokázala být přísná, ale zároveň uměla poutavě vyprávět, měla smysl pro humor, a když se dodržovala pravidla hry, byla s ní legrace.

Není křik jako křik



Víte, v čem je problém u křiku? Když rodiče křičí na děti v afektu. Ve vyčerpání. V únavě. V bezmoci. A dítě toto všechno vnímá, takže zatímco samo uvnitř sebe prožívá strach a úzkost, z rodičů cítí zlobu, vztek, někdy až nenávisť. Tento křik vztahu s dítětem obrovsky ubližuje, protože dítě vnímá, že rodiče situaci nezvládají. Dítě se bojí, cítí, že ztrácí vztah s rodiči; navíc je tento křik velmi často doplněn obdobím dusna, než se rodiče vrátí zpět do dobré nálady. Pokud rodiče křičí tímto způsobem, dítě začne postupně ztrácet důvěru, vytváří si vůči rodiči strach nebo odpor a stahuje se do sebe. Tento křik bývá v rodinách bohužel velmi častý a přichází tehdy, když rodiči dojdou síly, dítě nespolupracuje a rodič už mele z posledního.

Někdy ale křik potřebujeme. Jen ne ten, který vybuchne z bezmoci. Existuje ještě jiný – důrazný, krátký, čistý, ochranný. Hlas, který v sobě nemá jed, jenom konkrétní informaci, nasměrování. Dítě se rozběhne ke krajnici a z nás vyletí: „Stůj!“ To není výbuch, to je výstražný maják. Je to vteřina, která dítě chrání. A hned potom se vracím ke klidu, přitáhnu si dítě k sobě a hezky řeknu: „Auta ti mohou ublížit, u cesty potřebuji, abys stál u mě.“ Dítě si z takové situace neodnáší stud ani strach z rodiče, ale zkušenost: „Když jde o bezpečí, máma/táta mluví jasně. A hned potom mě obejmě.“

Sám tento křik připodobňuji k principu rozpálených kamen. Kamna mě spálí, když si nedám pozor a dotknu se jich, ale nevyčítají mi, nezlobí se na mě a hlavně za mnou neběhají po bytě a nepálí mě dál. Když se jich dítě dotkne, dostane jasně najevo, že „tady se nehraje“, krátce,

bez zloby a bez výčitky. Dítě cukne, popláče si a příště už si dá na kamna velký pozor.

Tak zní i náš „ochranný křik“. Je pevný, velmi krátký a bez hněvu. Srovná situaci a hned zmizí. Žádné „dojezdy“ hlubokým moralizováním a mudrováním, žádné dlouhé dusno a hlavně žádné odmítání dítěte. Naopak. Dítě je po tomto křiku potřeba „ošetřit“ objetím, aby vnímalo, že to byl jen moment, kdy jsme mu museli dát najevo, že překračovalo hranice.

Jedna má klientka měla obrovské výbuchy vzteku. Když ji syn „vytočil“, křičela a nedokázala se ovládnout. Když pak za ní vystrašeně přišel a chtěl obejmout, maminka pokračovala dál: „Jdi okamžitě pryč. Teď tě nechci vidět.“ Takto by to vypadat opravdu nemělo. Dítě musí cítit, že jsem pouze důrazně nastavil hranice, krátce, jasně, ale své dítě pořád miluji a nezlobím se na něj.

Jak to tedy vypadá v praxi? Když dítě zkouší, co snesete, neustále kňourá, křičí, nadává a chce vám šéfovat, můžete silně a rázně zakřičet: „A dost!“ Je v tom sice velký důraz, ale žádná zloba, žádná skrytá frustrace. Jen velmi intenzivní informace, že teď už se nediskutuje. Dítě, které není zvyklé na obdobný důraz, je silně zaskočeno. Může začít plakat, aby vyplavilo napětí z nenadálé situace. Obejmu dítě, poskytnu mu svou náruč a řeknu něco milého: „Už je to za námi. Mám tě moc rád.“ Jakmile dítě začne vnímat, můžeme v pár větách dovysvětlit situaci, aby pochopilo kontext, ale nepřidáváme žádné další výčitky.

Často dostávám otázku: „Ale co když mi to ujede? Nejsem robot a občas křičím, když jsem úplně vyčerpaný/vyčerpaná! Co mám pak dělat?“

Asi to mnozí rodiče znají. Celý den s dětmi, všude chaos, nepořádek, děti mají energie na rozdávání a rodiče melou z posledního. Pak se něco vyvrbí a rodiče křičí. V tu chvíli jsme to ale nezvládli my, ne dítě. Napravit tyto situace nebývá složité, jen to vyžaduje vnitřní pokoru a nadhled. Přijdu za dítětem dřív, než přijde ono za mnou, a omluvím se: „Mrzí mě, jak jsem křičel. Nebylo to o tobě, byl jsem vyčerpaný a tohle byla poslední kapka, abych bouchnul.“

Dítě v tu chvíli nevnímá „tátu, který křičí“, ale „tátu, který umí přiznat chybu“. To je ohromná lekce do života. Náš vztah něco vydrží a chyba

