INSPIRACE PRO MAMINKY
JAK MLUVIT S DÍTĚTEM S RESPEKTEM

Řekni to jinak

10 typických situací

0–4 ROKY

NOVÁ VERZE

Andrea Šindelářová

Než začneme

Mindset, ze kterého všechno vychází

Řekni to jinak

EBOOK PRO MAMINKY

Nový pohled na výchovu: Řekni to jinak.

✨ Co v tomto ebooku najdeš

- **10 typických situací** s dětmi 0–4 roky a konkrétní věty, kterými je zvládneš s klidem a respektem.
- **Věty, které tak často jedeme na autopilota** — a proč je vhodné se jim vyhnout.
- **4 pilíře ve výchově**, které ti pomohou konečně pochopit, proč jsou ty věty špatně — a na konci budeš mít jasno.
- **Nemusíš mít načteno stovky knih** — stačí ti ty PODSTATNÉ informace, které ti pomohou pochopit podstatu.

Jmenuju se Andrea - a na instagramu jsem jako máma proti proudu - protože mi přijde, že s dětmi jsem musela jít hodně proti proudu. Proti neustálým nevyžádaným radám, proti útoku hejtrů na internetu nebo proti jezevčici_98, která to všechno ví mnohem lépe než já, protože už přece vychovala svoje 4 děti. (to jen takový vtípek, kdo mě déle sledujete, možná víte…)

Mám za sebou roky jako chůva, hromady knih a kurzů o emocích, mysli, komunikaci a o dětech, LETA práce s lidmi (jsem totiž lektorka - teď už teda zakladatelka jazykové agentury) – a taky dvě vlastní děti.

Ale tohle není příručka o tom jak být dokonalá matka. Je to průvodce pro maminky, které cítí, že něco FUNGUJE, ale neví přesně PROČ. Protože si myslím, že každá maminka, která trochu chce, přijde na to, co doopravdy funguje a co naopak vůbec. Jenže pokud není schopná to identifikovat, nebude schopná potom například nastavit hranice u příbuzných nebo to naučit svého partnera. Protože to dělá intuitivně - a je to přesně ono - ale není to předatelné.

Navíc pak možná používá jeden princip na jednu situaci, ale už si ho nedokáže převést do jiných situací, protože si není jistá tím, co přesně byla ta úspěšná akce.

Jedna věc je ale jasná: Není to o slovech. Slova mají svou váhu, ale jsou jen to, co vidíme před oponou. Za ní se skrývá práce, která není vidět. A i o té si tady přečtete.



Buď dobrý vůdce

Čím déle mám děti a čím déle pozoruji a poslouchám ostatní, jak se s dětmi baví a chovají se k nim, zejména v místech jako jsou některé herničky nebo školky, kde stavějí svou reputaci právě na respektující výchově, tím více si říkám, že i těmto, velmi milým, starostlivým a dobrosrdečným lidem, chybí jen pár zásadních věcí. Respektující výchova totiž neznamená to, že mluvím na dítě vždy klidným hlasem, vysvětluju mu jako dospělému a říkám mu "jen to hezké" - a tím ho respektuju. Respektující výchova je o tom, že jsem dobrý vůdce. A dobrý vůdce samozřejmě respektuje každého jedince v jeho skupině - ale stále je to vůdce. Převzal tuhle roli a s ní i větší práva - ale i zodpovědnost.

Představ si opravdu dobrého vůdce. Představ si, že ho čeká opravdu těžká bitva a musí zajistit, aby vyhráli. Co potřebuje od každého jednoho člena týmu?

Tak hlavně, aby byl každý zodpovědný za svou roli. Být zodpovědný v mezích své role. Kdyby brankář ve fotbale chtěl přebírat zodpovědnost za útočníka, spíš to uškodí než přidá. To stejné s dětmi - musíme mít jasně pochopeno, jakou zodpovědnost může nést naše 1 roční dítě? Naše dvouleté dítě? Tříleté... desetileté. A samozřejmě tohle se v čase mění. Ve dvou letech jsem měla zodpovědnost za čištění zubů mé dcery já z 90%. V jejích 3 letech už ji mám jen ze 60%, protože ona už je schopná a ochotná převzít zodpovědnost za to, že si připraví kartáček, nahrubo zoubky vyčistí, nechá mě dočistit a vypláchne si pusu. Představte si, že bych jí dala ve 3 letech 100% zodpovědnost za její čištění zubů - a pak jí vyčetla, že si už 3 dny nevzpomněla na to, aby si vyčistila zuby a vyna-

dala jí. To nedává smysl, že? Protože to by byla 100% zodpovědnost a ve 3 letech tam ještě není.

U tohohle příkladu je to jasné, ale přecejen tohle dětem děláme.

Buď jim dáváme přílišnou zodpovědnost v příliš malém věku a pak se na ně zlobíme, když ji neplní (například "ukliď si hračky" může být příliš velký úkol, příliš velká zodpovědnost - popravdě, například při stěhovaní se občas také cítím paralizovaná množstvím věcí, a to stejné se může dít dětem) anebo jim dáváme příliš malou zodpovědnost a děláme z nich méně schopné (například jim zakazujeme běhat, lézt a riskovat - samozřejmě ne riskovat život, ale riskovat například odřené koleno - což jim pomáhá posouvat hranici zodpovědnosti za své tělo a získávat sílu a schopnosti potřebné k tomu, aby svoje tělo uměly dobře ovládat).

Jedna důležitá věc, která dětem pomáhá aby byly opravdu zodpovědné čím dál více: Neber jim zodpovědnost. Vždycky mají nějakou zodpovědnost. Omlouvat každou jejich chybu tím, že "jsou to jen děti" by vedlo k nezodpovědnosti - protože samozřejmě, když "já jsem jenom dítě, takže nemusím dodržovat žádná pravidla, můžu rozbíjet věci a nemusím nést následky? To zní dobře, ne? Trestat každou chybu by vedlo ke strachu ze zodpověnosti. Ukázat následky a nastavit pevné pravidlo a dát dítěti čas se NAUČIT jak to dělat správě - povede k dlouhodobé zodpovědnosti.

Budu vám předstatovat 5 pilířů opravdové respektující výchovy, a tohle by byl takový nultý pilíř. Uvědomit si, jaká je ta přiměřená zodpovědnost, kterou je vaše dítě schopné vzhledem ke svému věku a svým schopnostem, přijmout.

❌ TOHLE NEDĚLEJ

- nedávej dítěti příliš velkou zodpovědnost, kterou ve svém věku nedokáže zatím unést
- neber mu veškerou zodpovědnost (on za to nemůže, je to jenom dítě)

✅ TOHLE DĚLEJ

- rozhodni se, jak velkou zodpovědnost je tvé dítě schopné unést a dej mu ji (dát zodpovědnost znamená mít důvěru, že to udělá)
- dej dítěti pravidla a čas se je naučit dodržovat v různých situacích

Čtyři typy nevhodných vět

Jak jsem přišla na tyto pilíře? Přemýšlela jsem dlouho nad tím, co rodičům chybí. Vím, že v každé oblasti jsou dva druhy informací - ty, které jsou podstatné abychom mohli danou věc dělat dobře a s jistotou, a pak ty další, které nám mohou pomáhat zdokonalovat se, ale nejsou podstatné na začátku. A když jsem analyzovala všechny ty věty z "Řekni to jinak" a přidávala k nim další, došlo mi, že se dají rozřadit do kategorií. A každá ta kategorie má něco společného - pramení ze špatně aplikovaného nebo porušeného základního principu, který vede k úspěšné komunikaci. A úspěšná komunikace = úspěšný život.

Kdybych to chtěla zjednodušit, vidím za většinou nevhodných vět 4 hlavní mechanismy:

- **Znehodnocení** → „Nejsi dost dobrý."
- **Nálepkování** → „Jsi takový..."
- **Špatné vedení** → „Chovej se normálně."
- **Protitlak** → „Nebudeš to dělat!"

1. Znehodnocení

- „To nic není."
- „Prosím tě, nemáš proč brečet."
- „Nedělej scény."
- „Přestaň řvát"
- „Já ti to říkala."
- „Podívej se na sestru, ta to zvládne."

- „Já jsem to ve tvém věku už uměla."
- „Dej to sem, tobě to trvá!"
- „Minule jsi spadl, pamatuješ? Takže tam nelez!" a tak dále...

Všechny tyhle věty mají jedno společné. Způsobují, že se dítě cítí MÉNĚ. Napadá mě, že mnoho lidí mě kritizuje, že to moc řeším. Mnoho lidí totiž tyhle věty používá v komunikaci s dospělými. A celkově jsme tak zvyklí na znehodnocování, že už je těžké ho vidět ve větách, které nám říkají naši přátelé a rodina s úsměvem na tváři a dovětkem "já to s tebou myslím dobře".

Velká spousta znehodnocení je skrytá. Takové to "Já vás mám moc ráda, ale..." nebo "Chci ti pomoct, ale..."

Ano, řeším to hodně, poslouchám a vnímám slova která lidem vycházejí z úst, ale mezi dospělými je to jiné - protože dospělí se mohou za sebe postavit a zachovat si svůj postoj - ale děti nám věří každé naše slovo. My jsme ti "větší, starší, zkušenější" dospělí.

A vůbec to neberu tak, že jedno znehodnocení = špatný člověk. A někdy také lidé mohou být super v jedné oblasti, ale ne tak super v jiné.

2. Nálepkování

Nálepkování je takový moderní výraz pro hodnocení toho, jaký někdo je nebo jak se cítí, a nejlépe na základě chyby, kterou zrovna udělal.

- „Ty jsi ale nešika."
- „Ty jsi fakt zlobivá."
- „Ty jsi tak hlučná."
- „Ty jsi celá máma."
- „Ona se stydí."

- „Tebe bolí zuby, viď.“

Od znehodnocení se to liší tak, že ho to vyloženě nedegraduje (i když taky často ano) ale dává dítěti vnější informaci o tom, jaké podle nás je, nebo jak se cítí nebo co cítí.

A to není nikdy dobře, protože to omezuje jeho schopnost aby tyhle věci vyhodnotil sám nebo sama. Nikdy nemůžeme s jistotou vědět, co cítí. A představte si, že máte to malé tělo, cítíte různé, pro vás nové, vjemy a emoce… a možná cítíte nechuť se s někým bavit, ale my mu řekneme “ty jsi stydlivý” a co se stane? Možná si to převezme jako informaci o sobě - když se s někým nechci bavit je to proto, že jsem stydlivý. Rozhodně ne proto, že jsem prostě cítil potřebu toho člověka nejprve poznat…

A tak vznikají škatulky, do kterých dítě řadíme my podle jeho aktuálního chování, a co je horší - dítě do těch škatulek začne řadit sebe. A samozřejmě, že když si o sobě člověk myslí, že je stydlivý - začne se chovat jako stydlivý člověk.

Lidé si myslí, že nejprve člověk něco dělá a proto získá tu nálepku. Ale ono je to právě naopak. Člověk se nejprve musí rozhodnout, že nějaký je. A často se v dospělosti takhle rozhodujeme právě na základě toho, co nám kdo řekl v dětství (aniž bychom si to museli pamatovat).

✕ CO NEDĚLEJ

- nevyhodnocuj zbytečně za svoje dítě nahlas: jaké JE CO cítí JAK se cítí a to zejména, když mluvíš o něm, ale před ním, s dalšími lidmi, nebo když ho něco očividně trápí, nebo když udělá chybu a dokonce i když udělá něco výjimečného

✅ **CO DĚLEJ**

- místo tvého vyhodnocení použij otázku (Jak se cítíš?)
- poslouchej, co ti dítě říká

3. Špatné vedení

- „Nezlob.“
- „Buď hodný.“
- „Chovej se normálně.“
- „Dávej pozor.“
- „Neposloucháš mě.“
- „Kolikrát ti to mám říkat?!“

Vůdce je ten, který udává směr. Ten, který vede ostatní k dosažení nějakého dobrého cíle. To znamená, že z něj musí vyzařovat jistota. A ta jistota při jednání s dětmi je někdy přesně to, co rozhodne, jestli s námi dítě bude spolupracovat, nebo odsekne “ne” a uteče druhým směrem.

Další věc, která o tom, zda nás dítě bude dobrovolně následovat je tahle jedna ZÁSADNÍ věc:

Dobrý vůdce, který má přirozený respekt, si dohlídne na to, že pokud dá příkaz, tak ten příkaz je naplněn.

Víc to rozvedu, ale zaprvé, co je to vlastně dobrý příkaz? Třeba tohle rozhodně není dobrý příkaz: “Nechoď tam!”

Říká nám totiž, co nemám dělat. To je těžké, protože pak musíme vymyslet, co teda dělat máme. Takže lepší by bylo říct: “Pojď sem ke mě.”

Tohle taky není dobrý příkaz: „Hele chovej se normálně, seš mezi lidma!"

Tenhle příkaz nám říká, že se máme "chovat normálně" … ale co to sakra znamená? Pro dítě "normálně" znamená, že se bude chovat jako dítě. Takže lepší by bylo "Buď prosím potichu, ostatní lidé tě slyší a je jim to nepříjemné."

Vůdce by měl mít samozřejmě přirozenou autoritu. Jeho následovníci si ho musí vážit a respektovat ho, aby ho mohli zcela dobrovolně následovat. Ale jak na to? Spousta lidí si myslí, že to je "vrozená" věc. Ale není. Přirozený respekt vzniká, jak už jsem řekla, když vůdce dohlíží na to, že příkaz, který dá, bude naplněn. A teď jak to vypadá v praxi. Vedoucí pracovníci ve firmách se tohle učí na školeních. Protože je to tak zásadní. Vůdce - takže rodič - dá příkaz - sedni si na ke stolu. Ale dítě ho ignoruje. Co teď? Vůdce se musí postarat o to, aby byl příkaz naplněn, jinak se stane to, že udává standard - standard "když neposlechnu příkaz, nic s tím neudělá". A teď to není myšleno ani trochu agresivně nebo tak, že bychom si měli agresí vynucovat, aby dítě skákalo jak písknem. Ne, ale chceme, aby dítě naplnilo příkaz.

Je důležité si uvědomit, že nejste na stejné úrovni jako dítě. Ano, respektujete, že vaše dítě je bytost, ale dospělý jste vy. Jako dospělý máte větší zodpovědnost - i za dítě - ale také větší práva. A tohle by mělo dítě jasně chápat. Být dospělý = mít větší zodpovědnost a práva.

Co s dítětem, které nás neposlouchá?

✕ NEDĚLEJ

- neopakuj se X krát, nekřič, nevyhrožuj, nezastrašuj

✅ **DĚLEJ TOHLE**

- dej příkaz, a okamžitě dítě nasměruj k akci. Například: “Jdi si sednout ke stolu.” a už dítě beru za ramena (jemně, bez agrese a síly, úplně neutrálně) a vedu ho k židli.
- neříkej, co dítě nemá dělat, ale naopak to, co dělat má
- buď velmi stručná, jasná a nedávej více než jeden pokyn najednou

4. Protitlak

- „Nebudeme to kupovat!“
- „Nechoď tam!“
- „Nekresli na to!“
- „Nedám ti to!“

Maminky mají rády moje “řekni / neříkej” příspěvky, a já si u nich uvědomila, jak snadné to je. Celý princip komunikace je nevytvářet protitlak. Mluvit s lidmi - nejen s dětmi - tak, abychom se nedostávali do opozice. Všichni známe politické debaty v televizi. To, co tam předvádějí, není komunikace, ale reaktivní zvracení slov. Jeden druhého neposlouchají a nemají zájem vést konstruktivní debatu, jen se přestřelují a každý chce protlačit to svoje.

S dítětem tyhle debaty také někdy vedeme a také nefungují.

„Vezmi si čepici.” „Ne!” „Jo, nebo ti bude zima!” „Ne, nebude mi zima!” „Ano, bude!”

A my nechceme plýtvat energií na politické debaty s naším dítětem.

Nauč se reagovat v souladu, ne proti.

> **„Vezmi si čepici!" „Ne!" „Ty máš pocit, že ti bude v čepici horko?" „Jo! Bude mi horko!" „Ok, tak já ji vezmu do kapsy. Venku to zkusíš, když bude zima, nandáme ji, dobře?"**

Neříkám, že tvoje dítě doopravdy nebude chtít být bez čepice, ale víš kolik energie ti to ušetří? A pokud jsi nastavená na trochu "mamvpičismu" tak venku prostě počkáš, až mu začnou mrznout uši a až si řekne sám.

Další příklad:

> **„Já nechci polívku!" „Aha, tobě nechutná?" „Ne!" „Dobře, nechutná ti v ní to maso?" „Maso mi chutná." „Chceš tam dát víc masa a míň zeleniny?" „Ano!"**

Komunikace.

„Mami já chci zmrzlinku!" „No to chápu, máš ji moc ráda, viď!" „Jo!" „Dnes zmrzlinku nedovolím, bylo by to příliš moc cukru a ten není dobrý pro tvoje tělo." „Ale já chci..." „Naprosto ti rozumím. Najdeme něco jiného k jídlu a zmrzlinku zase příště."

Ve všech těhlech příkladech jsem se vyhnula protitlaku. A jak říkám - tohle nejsou zázračné věty, které zajistí 100% spolupráci dítěte v každé situaci - o tom to není. Ale je to o tom, že se ti s dítětem bude mnohem snáz fungovat, pokud mu nebudeš dělat neustálou opozici. Protože to je to, co tě vyčerpává.

🤔 Proč přemýšlet nad tím, jak mluvíme

Proč bychom měli vůbec přemýšlet nad tím, jaká slova volíme (nejen) při komunikaci s dětmi?

Naše slova formují způsob myšlení. A naše myšlení tvoří naší realitu - náš život. Když opakovaně slyšíme: "***Nemůžeme si to dovolit"*** **(můj oblíbený příklad s penězi), začneme to brát jako realitu.** A jakmile tomu uvěříme - tak se to stane naší pravdou - kterou žijeme.

> ***Není to o tom mít spoustu informací a teorie. Není to o tom znát "ta správná" a "ta špatná" slova. Je to o tom, mít správný postoj a všechno ostatní už vyplyne samo.***

Protože ta stejná věta řečená dvěma různými lidmi může vyznít úplně jinak.

A jak toho dosáhnout? Dám ti pár tipů k zamyšlení:

Přestaň tlačit. Začni vést

Nebuď boss. Buď leader.

Boss:

> **„Okamžitě si to ukliď."**

Leader **„Potřebujeme mít tady volno, aby se tu dalo chodit. Co s tím uděláme?"**

Tlak vytváří odpor. Vedení vytváří spolupráci.

Zaútoč na problém, ne na dítě

Tohle je zásadní.

Útok na dítě:

> **„Ty jsi hrozný.“„Jsi neposlušný.“**

místo toho:

> *„Tohle chování mi vadí.“* **„Tohle se mi nelíbí.“**

Dítě nesmí být problém. Problém může být jeho konkrétní akce a její dopad. Ale CHYBY nás NEDEFINUJÍ. Dobří lidé dělají chyby, dobří lidé se někdy chovají špatně - a je to normální. Když si kvůli našemu nálepkování dítě o sobě vytvoří představu „jsem špatný“ - zavřeme si dveře k další komunikaci, spolupráci a nápravě.

Schovej si “NE” na výjimečné situace

Místo: **„Nekřič!“**zkus: **„Mluv na mě normálně, prosím.“**

Místo: **„Neutíkej!“**zkus: **„Pojď vedle mě.. Jezdí tu auta.“**

Navíc - když potom řekneš NE, dítě ho skutečně uslyší, protože to to není standard.

Zpomal reakci o 3 sekundy

Nenech za sebe mluvit autopilota. Když tě dítě vytočí, raději neříkej nic, než ze sebe vysypat všechno to, co naši rodiče sypali do nás a jejich prarodiče zase do nich.

1. **Nadechni se a pozoruj situaci.**
2. **Uvědom si, co se děje. Představ si, že jsi v roli tvého dítěte. Jaké emoce prožívá? Co se mu honí hlavou? Jak mu je?**

3 Zvládni situaci. Je potřeba vůbec mluvit? Možná ještě ani ne...

Můj tip na záchvaty vzteku:

Zkus tohle:

*Dítě máš v náruči a řve, nejde to zastavit. Ty jsi už taky úplne v pr****... 👉Neříkej vůbec nic.*

Jediné, co udělej, začni si mlčky hrát s nějakou hračkou. 🧸

Stavět lego... cokoliv. Když si všimneš, že dítě přestává plakat, nepřestávej si hrát. Bude se chtít přidat a ty se začneš cítit líp... a najednou jste z toho venku. 💫

A aby se to neopakovalo za chvíli znovu, zjisti, co bylo špatně - a naprav to. Tyhle věci se nedějou jen tak. Jsou známkou nějaké nespokojenosti. (U nás to byl hlad, ale samozřejmě to nešlo napravit v té emoci vzteku. To odmítala úplně všechno.)

Musela jsem nejprve zvládnout svoje emoce (což se dalo, protože jsem nemusela nic říkat, nemusela jsem dítě objímat a láskyplně utěšovat - a to bych ani nedoporučovala takto reagovat na vztek kvůli tomu, že máma řekla ne), pak zvládnout emoce dítěte, a pak vyřešit jeho potřebu (záchod, jídlo, pití, spánek...)

Nikdy nepoužívej stud jako nástroj

Věty typu:

„Tohle by už mělo být dávno jasné.“

„Podívej se na ostatní.“

„To je ostuda.“

Stud krátkodobě funguje, ale dlouhodobě ničí vztah a sebevědomí dítěte.

Mluv víc o sobě než o něm

Nedávej zodpovědnost za své emoce na tvé dítě.

„Ty zase zlobíš, jsem z tebe už unavená!”

„Achjo, ty jsi zase protivná, mě už to nebaví.”

„Bolí mě z tebe hlava.”

Jakmile přijde na jazyk taková věta, přeformuluj ji z pohledu “Já” a vynech výtku.

„Já jsem unavená a teď potřebuji klid.“„Já jsem naštvaná.”„Já si chci teď odpočinout.”„Je mi líto, že...”

Tvoje dítě není skutečně příčinou tvého vzteku. **Tvoje emoce jsou tvoje emoce.**

Uvědom si, že tón je silnější než obsah

Všimla sis někdy, že řekneš stejnou větu, ale ona jednou funguje a podruhé ne? Záleží na to, JAK ji řekneš. To, jak moc tomu, co říkáš, věříš. Jestliže dáváš pokyn "Jdi pomalu." ale vlastně myšlenkama jsi někde jinde a vlastně ani nevěříš tomu, že tě poslechne… tak tě samozřejmě neposlechne. To, jak moc důvěřuješ tomu, že to, co říkáš, se doopravdy stane, ovlivňuje tvůj:

- **hlas,**
- **výraz obličeje,**
- **napětí v těle**

a pak už je jedno, jaká volíš slova - pokud jsou tyhle projevy rozhozené.

Když o tom víš, můžeš to trénovat.

Ve chvíli, kdy dáváš pokyn, si ho rozmysli, ať víš, co přesně chceš. Chceš, aby dítě zpomalilo. Znáš přesná slova. Buď přítomná. Podívej se kolem sebe. Kde jsi? Jsi v přítomnosti, nebo přemýšlíš nad něčím, co se stalo minulý týden? Dej pokyn. Jednou. Čistě bez dalších slov.

> **„Jdi pomalu."**

Když zpomalí:

> **„Díky./Super/Skvělá práce."**

Když ne, neopakuj se.

Přistup k dítěti a jemně, ale pevně zastav jeho tělo. Bez obav a bez nejistoty.

Když zpomalí, řekni mu něco jako:

> **„Super. Když řeknu -jdi pomalu- tak tohle uděláš. Dobře?"**

Tím mu v klidu dáš instrukce k tomu, co po něm chceš. A příště to zkus úplně stejně zas.

Děti někdy neposlouchají, protože jsou příliš moc zabrané do toho, co dělají. A to je normální.

Přepiš si tři věty, které říkáš nejčastěji

Pokud máš pocit, že i když o tom víš, tak z tebe občas lezou úplně automaticky věci, které bys normálně neřekla - zejména ve stresu, spěchu nebo nepohodlí - vědomě je přepiš.

Které věty nejčastěji slyšíš říkat sama sebe?

Napiš si je. A vědomě si vytvoř alternativy.

Vyber si jednu a na tu se soustřeď následující dny. Jakmile se ti to podaří, změň stejným způsobem další.

Změna stylu není spontánní. Je to trénink.

Správná kontrola

Někteří lidé mají velký problém s kontrolou. Někteří se jí vyhýbají. Někteří chtějí mít pod kontrolou všechno a všechny. Někteří věří, že nejlepší kontrola je žádná kontrola.

Jak to tedy je?

Když se podíváme do

Začni u svého vnitřního hlasu

Jak mluvíš sama k sobě?

Protože styl, jakým mluvíš k dítěti, je často jen zesílená verze toho, jak mluvíš k sobě.

Šest pilířů respektující výchovy

Kdybych to měla respektující výchovu shrnout do šesti bodů, které by maminka mohla použít téměř v každé situaci, znělo by to takto:

1. Děti učíme hlavně příkladem.

Ne tím, co říkáme, ale tím, co děláme. A plyne z toho i to, že pokud dítě pozoruje, že nemáme respekt sami k sobě, nebude nás respektovat.

V zásadě platí, a každá maminka to ví, že pokud chci:

- **respekt** → dávám respekt
- **klid** → pracuji na svém klidu
- **omluvu** → omlouvám se
- **spolupráci** → spolupracuji
- **laskavost** → jsem laskavá

Dítě se neučí z našich přednášek. Učí se je z každodenního pozorování.

Zeptej se sama sebe: „Kdyby moje dítě dělalo přesně to, co právě dělám já, byla bych s tím spokojená?"

2. Dítě vedeme, nekontrolujeme.

Vůdce musí mít kontrolu - ale není kontrola jako kontrola. Kontrola, která je dobrá, je taková, která se dá předvídat a nemáme pocit, že nás někdo „kontroluje". Zároveň je transparentní - nejsou to fígle a intriky - je to jen dobrá, upřímná a otevřená komunikace.

Špatná kontrola = vztek, strach, výhružky, tresty, žádná volnost ale zároveň vůbec nevím, podle jaký pravidel hraju.

Dobrá kontrola = porozumění, jasně dané hranice a pochopení následků mých akcí.

Naše společnost obecně uvěřila, že kontrola je špatná. Slovo manipulace už má téměř výhradně zažitý negativní podtón, i když samotné slovo má neutrální význam (Latina: manipulāre - manus = ruka; původně: zacházet rukama, přemisťovat, upravovat)

Definice

Kontrola je vědomé řízení nebo usměrňování procesu, chování nebo situace s cílem:

- udržet stabilitu,
- zajistit bezpečí,
- nebo dosáhnout určitého dobrého výsledku.

Kontrola může být:

- **otevřená a předvídatelná (zdravá)** — „Rozumím, že se ti nechce jít. Teď ale odcházíme. Pomůžu ti vstát. Pojď, zvládneme to spolu." nebo „Můžeš si vybrat: půjdeš sama, nebo tě vezmu do náruče."
- **chaotická nebo utlačující (nezdravá)** — Bude to takhle, protože jsem to řekla, jinak přijde trest. „Okamžitě toho nech, nebo uvidíš!" „Jestli teď nepůjdeš, zítra nikam nejdeme." „Protože jsem to řekla. Neodmlouvej."

Dítě musí chápat následky, ale nemusí vždy chápat celé důvody za nějakým našim rozhodnutím - proto mu nemusíme vysvětlovat. Musí chápat, že nejdeme proti němu, ale že patří do týmu - je součástí rodiny, je důležité.

Vůdce je ten, který ovlivňuje lidi směrem k pozitivní akci. A to jako rodič děláš. Ovlivňuješ své dítě směrem k pozitivní akci.

3. Dítě je v jádru dobré.

Pokud věřím, že dítě je ve své podstatě dobré, budu za chováním hledat:

- přetížení
- nezralost
- potřebu
- frustraci

Pokud věřím, že je problém v dítěti samotném, začnu hledat:

- neposlušnost
- manipulaci
- schválnosti
- špatný charakter

A podle toho budu reagovat. Neznamená to, že všechno chování je v pořádku. Jen to znamená, že dítě není problém. Dítě jen dobrý člověk, který udělal chybu.

4. Potřeby jsou základ.

Než řeším výchovu, řeším základní potřeby. Protože řekla bych že až 100% problémů (alespoň u malých dětí) plyne z nenaplněných základních potřeb.

Nejdřív kontroluji:

- spánek
- jídlo

- pití
- pohyb
- bezpečí
- spojení
- pozornost
- odpočinek

A zjistím, že velmi často dítě nepotřebuje víc vychovávat. Potřebuje zvládnout svoje základní potřeby.

5. Komunikace vytváří realitu vztahu.

Komunikovat s dítětem se někdy zdá těžké, ale je jeden princip, který vždycky funguje v komunikaci nejen s dětmi, ale i s dospělými. Hledej shodu.

Nedohaduj se, neodporuj. Najdi tu jednu věc, na které se s dítětem můžeš shodnout. V tu chvíli totiž budete opravdu komunikovat.

„Já nechci jít domů."

„Já ti naprosto rozumím, ani mě by se nechtělo. Ty klouzačky jsou super viď?"

„Jo mami, já nechci domů!"

„Jo, já vím. Jsi docela zklamanej, viď? Teď už domů musíme, ale vysvětlím ti proč."

„Já nechci domů!"

„Podívej se na oblohu - začíná být tma?"

„Ano."

„Přesně. To znamená že se jdeme schovat domů. Pojďme a vymyslíme po cestě jaké hračky si vezmeš dneska do vany."

je mnohem lepší než:

„Já nechci domů."

„Musíme jít domů!"

„Ale já nechci!"

„Ale musíme, bude tma, tak pojď!"

„Neeeeeeee....."

„Ano!"

...a dál už to znáš.

6. Dítě musí mít možnost přispět do rodiny

Dítě je člen rodiny. A musí si tak připadat. Uvědomuje si, že rodina pro něj hodně dělá. Táta a máma se o něj starají. Jak se cítíš, když pro tebe někdo dělá víc, než ty pro něj? Kdyby tohle začlo do extrému a ty ses nemohla tomu člověku odvděčit, možná bys začala mít pocit, že s ním moc nevycházíš. Možná by ten vztah začal skřípat. A možná byste se začali hádat.

Tohle se děje i dětem. Děti jsou v nevýhodě, protože nemohou tak snadno přispívat. Zatím jsou malé. Ale když jim to není umožněno, může to být příčinou toho, že dítě „zlobí". Že dělá naschvály. Že ničí věci. A tak dále…

Dítě prostě musí vědět, že je potřebným členem týmu a může pomáhat. Proto je tak důležité ho nechat pomoci. Přijmout jeho kytičky a obrázky a vážit si jich. Dovolit mu pomáhat odnášet prádlo. A mít tuhle jednu věc na paměti: on CHCE být součástí a CHCE se cítit potřebný. A když mu to dovolíme, můžeme mít harmonický vztah.

Tyhle věci moje 2 a 3 leté děti doma dělají:

- vykládají se mnou myčku
- odnáší poskládané ručníky do skříně
- utírají po sobě vylité pití
- odnáší nádobí do myčky
- zapínají se mnou myčku
- vaří se mnou vajíčka
- dávají prádlo do pračky
- podávají mi věci nebo je přinášejí
- starší dohlíží na mladšího a pomáhá mu se oblékat

- vyrábí pro mě dárečky z modelíny, nosí mi kytičky, malují mi obrázky a rozesmívají mě...

...a další - ale tohle všechno jsou ty věci, díky kterým se cítí být součástí týmu, součástí rodiny.

10 typických situací

Co říkáš × jak to říct jinak · 0–4 roky

01  Musíme se dělit!

Předpokladem pro to, aby dítě později nemělo problém se dělit je, že nebude mít pocit, že nemá svůj majetek pod kontrolou.

Dovol mu vlastnit

Co dostane, to je zkrátka jeho. K tomu patří plné rozhodování o tom, co se s věcí stane. Někdy nás to bolí, ale i to, že si dítě hračku zničí, je jeho rozhodnutí. To ale neznamená, že ho musíme nechat ji zničit bez toho, abychom ho obeznámili s možnými následky - což ho pravděpodobně nezastaví, ale je to zkrátka zkušenost,

kterou si musí udělat. Sám zjistí časem, že si svoje hračky ničit nechce.

Co ale můžeme ovlivnit je to, zda dítěti dáváme hračky vhodné pro jeho věk. Já jsem nadšeně dětem kupovala příběhové knížky už od narození, a zkrátka teď mám spoustu vytrhaných stránek na podpal. Jakmile je věc jednou darovaná, nemůžeme mu ji zase jen tak vzít nebo mu nařizovat co s ní smí či nesmí dělat.

To stejné však platí o věcech, které patří někomu jinému. Nikdy nenechám svoje dítě ničit moje věci, nebo věci někoho jiného. Je důležité nastavit tyto hranice i u sebe.

Takže, jak to říci lépe?

Nejlepší je prevence, pokud dítě ví od začátku, že jeho je opravdu jeho, nebude mít takový problém se dělit, a pokud ano, bude celkem snadné se s ním domluvit. Pokud už je tohle narušené, bude to zkrátka víc práce.

Mluv jednoduše.

Pokud jde o situace na hřišti nebo v herničkách, u nás vždy

platí pár jednoduchých vět.

> **“Teď je to tvoje.”**

> **“Tohle patří holčičce.”**

> **“Tohle teď není tvoje.”**

> **“Tohle je tvoje”**

Tyhle jasné povely ale musí být řečeny s jistotou a bez

prostoru na smlouvání.

U věcí, které nemají stálého vlastníka, funguje slovíčko

> **“TEĎ”, protože vlastník věci se v čase mění.**

Říkat, že “je to všech” nedává jasnou informaci, jak se k

věci chovat.

Když chci aby moje dcera nebrala hračku z regálu, řeknu **"Tohle není naše."** a to stačí aby pochopila, že má hračku dát zpět. Dávám do toho určitou váhu a důležitost, takže cítí, že je důležité respektovat vlastnictví někoho jiného.

Používám **pořád ta stejná slova** a jednoduché věty. Dítě se je postupně naučí.

Ale stejně tak je důležité se dítěte zastat, pokud někdo jiný vezme věc, která mu patří. I když nám to někdy je nepříjemné, dítě musí vědět, že tohle pravidlo platí i obráceně a že co patří jemu si nemůže jen tak vzít někdo jiný.

Buď opatrná i při nakládání s hračkami dítěte za jeho zády.

Jednou jsem udělala hroznou chybu - vzala jsem krabici starých hraček a věnovala je kavárně s herničkou. Jenže jsem se nikdy své dcery nezeptala. Od té doby se té kavárně vyhýbám, protože mám výčitky - a taky vím, že budu muset dceři vysvětlovat, co jsem udělala. Naštěstí - i tohle se dá napravit a jsem si jistá, že to pochopí.

A jestli se bojíte toho, že dítě nebude chtít nikdy nic vyhodit - tak nemusíte. Dětem nevadí se zbavit rozbité nebo staré hračky - když cítí, že mají své vlastnictví pod kontrolou a **necítí nedostatek**. Ale je vždycky na místě s nimi o tom mluvit, i když jsou malé.

A proč je to úspěšné?

1. **Jednoduchost**

Věty jako „Tohle je tvoje“ nebo „Tohle patří holčičce“ jsou krátké, srozumitelné i pro dvouleťáka.

1. **Jasnost vlastnictví**

Malé děti se učí chápat „moje / tvoje / cizí“. Tvoje věty jim to konkrétně ukazují v praxi.

1. **Předvídatelnost**

Dítě ví, že když máma řekne „Tohle je tvoje“, platí to. A stejně, když řekne „To není tvoje“, tak se to nemění. To mu dává velkou jistotu, klid a důvěru.

Dítě, které neví, komu co patří a nemůže mít jistotu v tom, že něco skutečně patří jemu, se dostává do zmatku a nestability.

Fyzické věci, které dítě vlastní, fungují jako "kotvy". Je to jeho stabilita. Proto děti tak lpí na některých věcech. **A je kruté tohle narušovat, protože tím narušujeme jeho pocit bezpečí.**

Určitě znáte rodiče, a možná se vám to i stalo, že jste přistupovali k věcem, které patří vašemu dítěti s menší důležitostí, nebo jste o nich chtěli rozhodovat. Mě se to stalo, a měla jsem z toho hrozné výčitky.

Nedávno jsem vzala hračky mých dětí, se kterými si už nehrály nebo jsem je už doma nechtěla, dala je do krabice a poslala je do jedné herničky. Jenže hned nato mi došlo... co dětem řeknu, až do té herničky půjdeme a budou tam jejich hračky? Ony si je pamatují!

Najednou mě zavalil ten provinilý pocit, že jsem provedla něco špatného. Několik týdnů jsem se té herničce vyhýbala. 😀

Pak se ale něco stalo. Moje dcera měla kočičku s ulomeným ouškem. Byla to taková figurka. Když jsem ji zvedla a zeptala jsem se jí "Můžu to vyhodit?" tak se na mě tak podívala a řekla "Joo." a hned se vrátila k původní činnosti. Nelpěla na té hračce a odsouhlasila mi, že ji dáme pryč.

A já si uvědomila, že jsem to měla udělat i s těmi ostatními hračkami. Nevím proč jsem se bála? Myslela jsem si, že je děti nebudou chtít dát pryč? A i kdyby ano, byl by to takový problém?

Když jsme pak konečně došli do té herničky, řekla jsem jim: „Děti, já jsem vaše hračky dala dětem sem do herničky, je to ok?" a bylo to OK. Vůbec to neřešily.

Pointa je, že nemůžeme čekat, že se naše dítě bude ochotné podělit nebo dokonce vzdát hraček, pokud nerespektujeme i to, že to ne vždy bude chtít udělat. Teprve když má pocit bezpečí v tom, že co patří jemu je skutečně jeho, že o tom rozhoduje a že jeho rozhodnutí respektujeme.

Děti, kterým se pravidelně bere kontrola nad jejich věcmi, častěji hromadí

- brání věci přehnaně
- berou ostatním
- mají silné meltdowny (záchvaty vzteku) kolem „moje"

Protože jsou v režimu "nemůžu mít - potřebuji mít za každou cenu".

02  Ale no tak, vždyť se nic nestalo.

nestalo.“ nebo „Ty moje chudinko, to bolelo!”

Už tahle věta někdy někomu skutečně pomohla? Já myslím, že ne. Představ si tu situaci ve svém životě. Co když tě opustí manžel? Čekáš snad, že ti někdo řekne: **“Ale prosímtě, to nic není.”?**

V dětském světě je odřené koleno nebo ztracená hračka stejnou katastrofou. V tomhle případě musíme používat empatii a dívat se na to z jeho pohledu. Uznat jeho emoce, a ne je popřít.

Je to jako by dítě slyšelo něco jako „To, co cítím, je špatně.“ a učilo se tak potlačovat smutek, bolest, zklamání. **Cítí se nepochopené a že není bezpečné vyjadřovat emoce.**

Co tedy říkat?

Nic.

Někdy stačí být přítomen. Zejména, pokud jde o fyzické zranění. *(Kvůli částečnému bezvědomí v tuto chvíli nastává stav, kdy dítě, nebo každý člověk, je ve stavu, kdy jeho podvědomí přijímá pozitivní sugesce. Takto funguje i hypnóza. Dítě není 100% v bdělém, vědomém stavu, je “omráčené” - i kdyby jen trochu - šokem a cokoliv, co řekneme, může být do jeho podvědomí zapsáno jako “povel”, který pak může komplikovat jeho život.)*

A potom, když šok ze zranění opadne, je dobré začít poslouchat.

> **„Co se stalo? Pověz mi o tom.“**

Nech dítě ti to vyprávět/ukázat, pořád dokola. Nemusíš mít

názor ani vysvětlení, stačí:

“Rozumím ti! Ano, chápu to!” “Děkuju, že mi to říkáš.”

Tím říkáš: Vidím tě. To, co cítíš, je důležité. Jsem tady pro

tebe, když budeš chtít mluvit.

Dítě se učí zpracovávat emoce, ne je skrývat.

Co nedělej:

Nevěnuj úrazům a pláči tvého dítěte nadměrnou pozornost. Naprostá většina rodičů to dělá a bez urážky, dělají to s dobrým úmyslem, ale naprosto špatně.

Co se děje a jaký princip používáme špatně?

Čemu dáváme pozornost, toho dostaneme víc.

Když si dítě klidně hraje, nedáváme mu pozornost. Ale když se bouchne?

Okamžitě vyletíme, uděláme z toho často drama anebo to zbytečně prodlužujeme tím, že najednou začneme dítěti dávat hrozně moc pozornosti. A pozornost - jakákoliv, i ta negativní - je ODMĚNA. Nevšímavost je naopak největší trest.

Neříkej:

„OH!! Ježiš to bolelo!”

„No já jsem ti to říkala, pojď sem chudinko!”

„No pojď k mamince nooo, to bude dobrý...”

a podobné věty.

Co tyhle věty a tyhle reakce dělají? Zveličují situaci a drží dítě v nepříjemném zážitku. Při zranění stačí: Přijít klidně k dítěti, zkontrolovat zranění, poslechnout si s klidem, co se stalo - nebo dítě nechat to ukázat, klidně několikrát za sebou (tohle skutečně způsobí, že se dítě skutečně zbaví nepříjemných pocitů), ošetřit zranění a nechat ho. Pokud potřebuje plakat déle, ok. Ale pokud jeho pláči nedáváme přehnanou pozornost, tak plakat déle nebude.

Teď určitě zním jako bezcitná matka. Ale když to zkusíte, dáte mi za pravdu. Pokud by dítěti prospělo plakat ohledně odřeného kolena déle, řekla bych vám - dělejte to. Ale nemá to žádný benefit. Samotný pláč nepomůže dítěti nepříjemný zážitek zpracovat - ale to, že ho vyslechnete, řekne vám detaily nebo ještě lépe vám ukáže, co přesně se mu stalo (moje děti vyloženě napodobují pád nebo úraz, který se jim stal), to mu pomůže mnohem víc.

Co říkat?

Nic.

Když se dítě trochu zklidní: „Co se stalo?" a poslouchat. Když to dořekne (nebo ukáže): „Děkuju, že jsi mi to řekla. Chápu to." a nic víc. Ošetřím zranění. A čekám. Poskytnu mu náruč, poslouchám. Nelituju, nehodnotím.

Zkus si představit, že by se ti stal úraz. Ještě nikdy jsi takový úraz nezažila, nevíš, co se děje... a teď k tobě doběhne vyděšený dospělý a začne říkat: „Ježišmarja! To muselo bolet! Jsi v pořádku? Ty chudinko, pojď sem!" jak moc ti to pomůže?

Versus když k tobě přiběhne zkušený lékař - poskytne ti péči, zeptá se tě, co se stalo, on tě poplácá po rameni a řekne: „Tak, můžeš jít, je to ošetřené."

Které z těch dvou ti dodá pocit jistoty, pomůže ti překonat strach o tvé tělo a zase se vrátit do života? Odpověz si sama a mysli na to při příštím zranění tvého dítěte…

03  Máme málo peněz, nemůžeme to koupit.

Zní to jako racionální vysvětlení. A často je to pravda. Jenže pro malé dítě, které ještě nechápe „rozpočet“ nebo „plánování“ to vytváří strach, nejistotu, ohrožení.

Představ si, že bys byla stoprocentně závislá na manželovi a jeho penězích. To, jestli se najíš, by záviselo na něm. Jak by ses cítila, kdyby ti říkal, že “nemáte peníze”, a ty bys s tím nemohla nic udělat?

Tak co teda říct?

Často to, že se dítě na něco dívá neznamená, že to CHCE KOUPIT.

Moje doporučení tady je zvolit přístup bez NE.

> **“Wow, no to je krásný autíčko! A podívej na tohle, to se zase líbí mě...”**

> **“Tak pojďme dál, a uvidíme co dalšího tady najdeme.”**

Tohle je můj zlatý tip. Vyhni se nesouhlasu a zapoj se do jeho aktivity.

Šťastné dítě = spolupracující dítě.

A pokud to nejde, tak buď stručná a upřímná a nic dlouze nevysvětluj.

> **“Tohle teď nekoupíme.”**

> **“Je to moc hezký. Teď to dej zpátky, prosím.”**

> **“Tohle není naše. Dáme to zpátky.”**

Tvoje emoce je ale důležitá. Ať už to řekneš jakkoli, neměla by v tom být zlost, frustrace nebo vztek, protože to nejvíce ovlivní výsledek.

Pokud to jde, nebuď úzkostlivá ohledně toho, čeho se dítě v obchodě dotýká. Pro děti je někdy dostatečné se věcí dotýkat a dívat se na ně, aby cítily radost z té věci. Nemusí si ji odnést domů. My to také děláme.

Někdy doopravdy nemohou na věci sahat, ale šetři si tohle "NE" jen na opravdu důležité situace.

Slova formují naší realitu. A samozřejmě i realitu našich dětí. Teď ti řeknu něco, co ti možná nebude hned teď dávat smysl, ale časem možná začne…

Jednou jsem mluvila s někým o tom, že nechci říkat věty jako “na to nemáme peníze”, protože nechci tvořit tuhle realitu. Ten člověk na mě koukal jak na blázna.

> **„Ale to přece není tvoření reality. To je jen popis skutečnosti. Podívám se na účet a je to jasný, že nemám peníze.”**

A já to chápu, dává to smysl, ale to je přesně ten problém.

Věříme tomu, co vidíme a ne tomu, co chceme. A proto se nic nemění. Věříme, že “nemáme peníze” a proto i říkáme, že “nemáme peníze” a tím je to uzavřené. To je naše skutečnost.

Ale, co když si uvědomíme, že chceme tvořit jinou realitu. Začneme u slov. Začneme je překlápět, abychom našimi slovy neustále nepotvrzovali tu starou, nechtěnou realitu, ale otevírali dveře té nové.

Proč neříkat „To si nemohu dovolit“

- **Uzavírá to mysl:** Když řekneš „to si nemohu dovolit“, tvůj mozek přestane pracovat. Je to konečné prohlášení, které už nevyžaduje další přemýšlení.
- **Programuje to chudobu:** Slova formují naši realitu. Pokud si říkáš, že si něco nemůžeš dovolit, posiluješ v sobě i v dítěti představu, že jsi chudý.
- **Oslabuje to sebedůvěru:** Opakování této věty může vést k pocitu bezmoci a smutku.

Co říkat a dělat místo toho

- **Cílem je změnit slovník** - a tím i způsob myšlení dítěte (a sebe).
- **Ptej se „Jak?“**Otázka „Jak si to mohu dovolit?“ nutí mozek hledat řešení a příležitosti. Otevírá možnosti, jak peníze vytvořit.
- **Zadej dítěti úkol** Když dítě chce něco koupit, zeptej se ho: „Co bychom mohli udělat pro to, abysme vydělali penízky na tuhle věc? Jak můžeš mamince pomoct?” (například si hrát zatímco maminka pracuje)

Doporučuji:

04  Jestli si neuklidíš, vyhodím to!

Rozhodně velmi funkční. “Ukliď si to, nebo to vysaju/vyhodím z okna/odnesu do popelnice…”

Výhrůžky ale nikdy nevedou k odpovědnosti, naopak často k odporu.

Dítě v tomhle případě neuklízí proto, že chápe smysl, ale proto, že se bojí ztráty. A navíc - když výhružku nenaplníš, ztratíš důvěryhodnost. Když ji naplníš, získáš tu nejšílenější scénu svého života a budeš mít větší problém než neuklizený pokojíček. O tom, že dítě ztratí pocit bezpečí (moje věci nejsou v bezpečí) nemusím ani mluvit.

Jak na to jinak?

Předpokládám, že tohle budou číst nové maminky. A tak je šance začít správně už od začátku.

Nemluv o úklidu. A nech děti se zapojit (do jakéhokoliv úklidu)

Malé děti se stejně uklízet teprve učí. A víš moc dobře, jak rychle přebírají naše návyky.

Je extrémně důležité dětem nikdy nezakázat ani neznehodnotit jejich snahu přispět. I když to dělají blbě, prostě to dělají tak dobře, jak umí. Je to pro ně výborná zábava, tak jim to nekaž.

A občas to nebudou chtít udělat, ale upřímně - ty taky uklidíš úplně vždycky HNED?

Uklízej jeho hračky a nech ho být u toho. Občas ho popros: “Dej to do krabice, prosím. Děkuju.”

Nepřikazuj. Nenabádej ani nevydírej a neuplácej.

Prostě ukliď. A počkej, až se přidá.

Občas se stane, že moje dcera je rozjívená a třeba něco hodí na zem. Takhle přímo přede mnou hodila na zem slupku od banánu a utíkala dál.

Můj partner byl u toho a docela ho to naštvalo.

> **„Ty to po ní jako uklidíš?!" zeptal se. A já řekla, že ano, nedělá mi to problém. Nechápal a asi si o mě už myslel, že jsem ta matka, co jí děti budou v pubertě fackovat, využívat a nazývat krávou :-D. Ale ne.**

Asi za 10 minut moje dcera přišla a já ji poprosila, aby pro mě něco udělala - asi vyhodila něco do koše nebo tak. A ona ani nemrkla a šla to udělat. Poděkovala jsem jí za pomoc.

A o tom to je. Ona mi pomáhá. Dost často využívám toho, aby mi přinesla věci. A když rozlije pití a zrovna není uprostřed hry, ale je schopná se soustředit, tak po sobě uklidí. Jsou jí 2 roky, proboha. Dá se očekávat 100% zodpovědnost za každou nehodu? Ne, ale 80% třeba ano. A tak to mám já. Jsem ochotná jí pomoci a uklidit po ní, protože ona pro mě dělá to samé.

A když se to stane, řekni to nahlas, ať si to může uvědomit. "Rozlila jsi pití. Pomůžu ti to uklidit, dobře?"

Děti a přispívání

Tohle je naprosto zásadní pro to, aby tvoje dítě bylo parťák, chovalo se správně a v souladu s rodinou, pravidly, a prostě aby nevyvádělo.

Nevím proč, ale máme ve společnosti tak nějak divně nastavené, že nechat někoho nám pomáhat (třeba s úklidem) je špatně a že mu prokazujeme velkou laskavost, když mu to nedovolíme.

U dětí je to teda spíš tak, že nás svou snahou o to nám pomáhat spíš přidělávají práci, nás to otravuje, znervózňuje, a tak jim to nedovolíme.

Jenže tady si nevědomky vytváříme malého padoucha.

Když dítěti umožníme pomáhat, umožňujeme mu, aby bylo součástí rodiny a cítilo se, že opravdu přispívá. ALE! Musí to být jeho dobrovolná pomoc. Nesmí to být vynucená pomoc, kterou pro dítě vybereme my a dotlačíme ho k tí činnosti.

„Tak a tohle si teď uklidíš!"

„Jestli si myslíš, že to po tobě budu uklízet, tak se pleteš!"

„Ten svůj bordel si pěkně uklidíš sám/sama!"

„Tak a nehneš se dokud to neuklidíš!"

Tohle a další máme hodně zažité, ale ve skutečnosti tohle povede přímo k odporu. Nedělej to. Nebude to fungovat.

Pamatuj si - tvůj přístup k pomoci tvoje dítě přebírá. Myslíš, že je šance, že tvoje dítě bude ochotnější pomáhat, pokud máš velkou ochotu pomáhat i ty?

„Teda, to je velký nepořádek. Je potřeba to uklidit, co myslíš? Zvládneš to?" - tady nejčastěji slyším, že ano, a tak nechám dítě udělat to nejlepší, co dokáže a jsem velmi opatrná v zastavování jeho činnosti.

Pokud se k tomu nemá, oznámím:

„Tak já ti s tím pomůžu, neboj, to zvládneme spolu!"

A tím kladu důraz na naší spolupráci a týmové hráčství.

Odmala nám děti chtějí pomáhat. Ale musíme si toho všímat a NECHAT JE! Za každou cenu, i když se nám to nehodí a myslíme si "jenom si hraje"... ale o tom to je. Někdy nám přijde, že dítě doopravdy nepomáhá, protože pro něj je zábava umývat záchod mokrou houbičkou na nádobí - ale pokud v tu chvíli v jeho světě doopravdy uklízí - nesmíme mu to zakázat.

Tím neříkám, že mu nemůžeme dávat určité instrukce a omezení - samozřejmě - ale tohle je to semínko, které zasazujeme - a ovoce sklidíme později.

Jedna věc je totiž, že kdybychom ho teď zastavovali a nedovolili mu uklízet, tak v budoucnu nebude dávat smysl, proč najednou měníme pravidla a úklid po něm vyžadujeme - ale zadruhé mu neumožníme BÝT SOUČÁSTÍ. A to je velmi důležité. Dítě musí vědět, že JE součástí týmu. Že pro rodinu má svou hodnotu.

Představ si, že bys byla v nové práci, všichni kolem tebe už fungují, ale tebe nikdo nezaškolil. Nevíš, co máš dělat. Na co sáhneš, to kazíš a lidi se na tebe zlobí. Máš pocit, že můžeš jen sedět v koutě, ale nemáš žádný cíl a žádný způsob, jak se zapojit do skupiny. Jaký je to pocit? Jak dlouho bys vydržela, než bys začala hledat jinou práci? A co kdybys výpověď dát nemohla? Asi by ses začala chovat jako "narušitel", protože bys prostě byla nespokojená a naštvaná.

Tohle přesně se může dít i tvému dítěti. Je důležité ho v tom nenechat.

05 👋 Nechám tě tady!

> **„Jdu bez tebe!“ „Nechám tě tu!”**

Jestli se dítě něčeho bojí, tak je to toho, že ho rodiče opustí. Nikdy si nepokaž jeho důvěru. Jestli něco musí vědět, tak je to to, že ho NEOPUSTÍŠ. Je na tobě závislé.

Žádný rodič = smrt.

Nepřeháním. Dokonce, i přestože mnoho rodičů věří tomu, že miminko jim nerozumí, tak první věc, a ta nejzásadnější, kterou můžete svému právě narozenému miminku říct, je:

> **“Jsi v bezpečí, neopustím tě, postarám se o tebe.”**

Já jsem to tak udělala, a možná že i to přispělo tomu, že

mám velmi klidné a vyrovnané děti. Věty jako **“Nechám tě tu.”** nebo **"Jdu bez tebe!"** zasévají paniku a strach. Můžeš tím vytvářet separační úzkosti. Vlastně mu tím říkáme: **„Když se nechováš podle mě, opustím tě.“**

Ještě i dnes často svoje děti ujišťuji o tom, že se za nimi vždy vrátím, pokud odejdu a říkám jim přesně kam jdu, proč, a kdy se vrátím.

Jak na tuhle prekérní situaci?

Tahle mi také dává zabrat, zejména protože často je čas jít domů ve chvíli, kdy je dítě už unavené nebo hladové. Už se mi stalo, že jsem zkrátka musela zavelet, popadnout dítě a jít. A není to špatně, jsi pořád rodič a máš zodpovědnost za své dítě. Ale neměly by u toho být emoce jako zlost nebo agrese.

Velmi důležitý je tvůj pevný a pozitivní postoj a přístup - tvá sebejistota v tom, že to, co děláš je nutné, správné a nikomu tím neubližuješ.

Dej dítěti předem vědět:

> **“Budeme odcházet. Dokonči co potřebuješ.”**

A nech ho skutečně to dokončit. Vyjdi mu vstříc, pokud můžeš.

> **“Chceš se ještě sklouznout? Ok. Můžu ještě počkat,**

kolikrát? Třikrát? Ok.”

> **“Tak, jaký to bylo? Bavilo tě to?”**

> **“Nás teď čeká vyzvednout tátu. Co myslíš, bude už doma? Pohrajeme si doma ještě se stavebnicí...?”**

Nejvíce mi funguje, když nepřestanu mluvit. Zkrátka protáhnu ten moment nadšení z klouzání a přejdu na další super věc, na kterou se můžou těšit.

Žádné dítě nechce odejít z hřiště. Ale co takhle jít si hrát s oblíbenou hračkou?

Když moje děti povyrostly, začalo to chtít trochu více nasměrování a pevnější ukončení.

Dělám tohle:

Oznámím, že se blíží změna činnosti. Jednou dám povel - a pak dítě fyzicky nasměruju.

Nechápej to jako fyzickou manipulaci silou. To vůbec ne.

> **„Tak a jdeme!" a dítě nic.**

Ale pokyn neopakuju, jen už ho něžně beru za ramena a vedu směrem pryč. Nebo mu podávám koloběžku a už zahajuju další činnost - a dítě se přidává. Důležité je nezaváhat.

Zkus to příště taky. Ale chce to ledový klid a pevné rozhodnutí. Možná to budeš muset natrénovat.

---

06 🚶 Neběhej, spadneš!

Vážně ho tahle věta ochrání před zraněním? Jsem možná trochu kontroverzní, ale já věřím, že je pořád lepší třikrát spadnout a naučit se chodit než pořád sedět na místě, v bezpečí, a nikdy se nepostavit na vlastní nohy.

Dítě trénuje každý krůček a je naprosto normální dělat chyby. Pokud nejde o život ohrožující situaci, dej mu prostor. Buď nablízku, to jo, ale velmi si rozmysli než zastavíš jeho akci.

> **“Nelez tam, seš moc malej!” “Tam nemůžeš, z toho**

spadneš!” “Prosímtě, zabiješ se!” - ano, i to už jsem slyšela!

Tohle říkej, pokud chceš, aby tvé dítě uvěřilo, že je

neohrabané, slabé, neschopné.

Dlouhodobě to může vést k:

- Nejistotě v pohybu a vlastním těle Vyhýbání se riziku (i

zdravému)

- Potlačení přirozené radosti z pohybu a svobody

Jak jinak?

> **„Teď půjdeme pomalu. Tady je to kluzké.“**

> **“Tam polezeme až trochu více povyrosteš/až více**

natrénuješ lezení.”

> **“Teď se dívej na ostatní děti, a až bude čas, zkusíš to také.” “Tohle zatím ne. Teď můžeš trénovat tohle...”**

Je to jednoduché. Vyhýbáš se slovu NE. A funguje to jako kouzlo.

To nejlepší, co pro naše malé děti můžeme udělat je jim dopřát možnost zlepšovat svoje fyzické schopnosti a ovládání svého těla. **Když se na to podíváme z jejich pohledu - narodí se s tím, že skoro ani nezvednou samy hlavu. Musí si připadat totálně bezmocné**. A když tohle začnou zvládat, budou se cítit absolutně šťastné a naplněné. Cílem našich dětí totiž je především **VYRŮST**. A lepší zvládání pohybu mu dává důkaz, že toho cíle dosahuje. A každý člověk je přeci nejšťastnější, když dosahuje svých cílů, ne?

Proč nezastavovat a nepřerušovat akce dítěte?

Učení probíhá skrze uzavřené cykly

Když dítě něco začne dělat (stavět věž, zkoumat šuplík, lézt na gauč), probíhá přirozená sekvence: **záměr → akce → výsledek → vyhodnocení**

Teprve dokončením této smyčky pochopí, co funguje, co ne a zjišťuje, jaké úpravy udělat.

Přerušování snižuje vnitřní motivaci

Malé dítě jedná hlavně z vnitřní zvědavosti a když ho často zastavujeme, tuhle jeho přirozenost tím narušujeme a snižujeme jeho celkový potenciál. Dítě potom může méně experimentovat a více čekat na pokyny a vykazovat mnohem kratší schopnost se koncentrovat.

Protože tohle vím, dávám si pozor, abych své děti nechávala dokončit své činnosti. Ale nikdy jsem si neuvědomila, jako moc to bude znát na délce jejich koncentrace, dokud mě na to neupozornila naše nová chůva. Když začala naše děti hlídat, nemohla uvěřit, jak dlouho se dokázaly soustředit na jednu věc, a protože hlídá mnoho dětí ve stejném věku, dokázala to porovnat s tím, co je běžné.

Vzniká zbytečná frustrace a konflikty

Možnost dokončit činnost (nebo i komunikaci) je velmi zdravá pro duševní pohodu. I pro dospělé. Pocity vyhoření například mohou být způsobeny velkým množstvím nedokončených akcí. Konflikty mezi partnery mohou vznikat ve chvílích, kdy je často přerušovaná jejich konverzace (například dětmi).

A stejně tak u dětí mohou vznikat vzteklé stavy, frustrace a nespokojenost tím, že mu nebylo umožněno dokončit, co začal.

Buduje se pocit kompetence

Když dítě může činnost dokončit, získává zkušenost „Dokážu něco začít a dotáhnout do konce.“ a to je základ pro jeho vytrvalost, sebevědomí a schopnost řešit problémy.

07  Buď opatrný/á!

Dítě si samozřejmě nechce ublížit. Ale co to vlastně znamená "být opatrný"? V každé situaci asi něco jiného.

> ***Být opatrný není obecně dokonce ani chtěná vlastnost. Naznačuje to vyhýbat se chybám - a to dnes už víme, že není cesta k úspěchu, ale cesta k životu ve strachu a nejistotě.***

Vím, že pro rodiče je zranění dítěte stejně, ne-li více bolestivé, než pro samotné dítě. Nejsem bezcitná, ale dívám se na život jinak, z více dlouhodobého hlediska.

Malé dítě je na začátku úplně závislé na dospělém. Nemůže si vzít jídlo z lednice, zapnout si televizi, odstěhovat se od otravného rodiče ...😄

A to je frustrující. Ale co když se zasoustředíme na to, co **může** dělat a podpoříme to? To je pro něj až terapeutické. Mění to jeho nastavení mysli a jeho pohled na svět a celkově jeho náladu - protože MŮŽE.

> **„Já způsobuji změnu."**

Tohle je základ pocitu kompetence. Ne pochvala ani odměna. Ale to, že má nad něčím kontrolu.

Když dítě zvedne kostku a položí ji jinam, není to jen hra. Pro něj to znamená ***mám vliv na svět***.

Když se dítě houpe, leze, balancuje, točí se, běhá nebo jinak pohybuje, uvědomuje si:

„Jsem v bezpečí - mám kontrolu. Vím, kde jsem. Vím, co dokážu."

A když nemá umožněno samo lézt, padat, běhat, balancovat atd... může být později víc úzkostné, víc impulzivní a víc závislé na vnější regulaci.

Není to zlobivé dítě. Je to bytost, která nemá pocit, že **může.**

Takže dejme jim svobodu zkoušet a dělat chyby (samozřejmě ne pokud jde o závažné nebo život ohrožující situace!), a poskytněme jim RELEVANTNÍ a KONKRÉTNÍ doporučení, místo obecného a nicneříkajícího "buď opatrný/á".

Takže co říct místo toho?

"Drž nůž takto a sleduj prsty. Zatím ti pomohu, později to můžeš zkusit sama."

„Sleduj svoje nohy."

„Jdi pouze po chodníku, silnice je cesta pro auta, chodník je pro lidi."

„Dotýkej se pouze tady. Plotna je horká a může spálit prst."

A tak dále. Zjistíš jednu úžasnou věc. Když je dítě menší, asi mezi 1. a 2. rokem, hodně se pere za svou samostatnost. Tady získáváme pocit, že to bude horší a co s tím budeme dělat. Například můj 1,5

letý syn je teď přesně v tom období. Ale je to to období, kdy poprvé přichází na to, že není už tak nesamostatný jako dřív a najednou toho pocitu chce "víc a víc". Tak ho nech. Umožni mu dělat co nejvíce věcí, které chce a nebojuj s ním.

Myslím, že se tady mnoho lidí začne bát, že "to si pak bude myslet, že může všechno". Jenže opak je pravdou. Velmi rychle se překlene druhý rok a začne s tebou mluvit. Uvidíš, jak začne být najednou chytrý a rozumný. A chápavý. Ta nutkavá potřeba prosadit si svou se upevňuje právě těmi zákazy z minulosti.

Pokud nemusel bojovat o cokoliv, co si chtěl prosadit, neponese si to do budoucna. Naopak, bude mít větší ochotu ti vyhovět.

Samozřejmě se tahle jeho schopnost ale může snižovat, pokud nemá naplněné potřeby - hlad, únava, nemoc - jako jsme si řekli na začátku.

Ale! Nemluvím o anarchii a absolutní svobodě. Tady to musím upřesnit.

> **„nebojovat" ≠ „ať si dělá co chce"**

Dítě nemusí vždycky vyhrát a nemusí být vždy jenom po jeho, ale potřebuje zažívat pocit, že něco může ovlivnit.

Méně bezmoci = méně výbuchů.

Není to tak, že když dítě nemusí bojovat, nebude bojovat nikdy. Každé dítě si asi projde obdobím silného prosazování sebe.

Ale platí, že pokud se dítě cítí dlouhodobě respektované, nebude muset používat extrémní strategie, aby bylo vyslyšeno.

08 Vezmi si čepici, nebo nastydneš!

Popravdě, náš strach, že dítě nastydne je někdy mnohem

větší, než by měl.

Když nejde o život, nechme ho vyzkoušet si, jaké to je, když cítí zimu. Respektujme, že nemusí zrovna cítit chlad stejně jako my.

Opět, chceme ho podpořit v tom, že má své pozorování a může důvěřovat tomu, co doopravdy vnímá.

Jak na to jinak?

> **“Vezmi si, prosím, čepici. Děkuju.” “Nechceš čepici? Ok.”**

Nechám to být, beru čepici do kapsy a když jsme venku:

> **“Wow, docela zima, co myslíš? Tady je čepice.” a**

nasazuji čepici. Teď už neprotestuje.

Častokrát si dítě řekne i samo. A když ani to neprojde, nechám ho chvíli bez čepice a pak ji zkusím znovu nasadit později.

Další metoda jak docílit svého, která funguje, je stále opakovat ten stejný povel dokola, ale s časovými rozestupy a změnou komunikace.

Tohle můžeme použít úplně u všeho, ale chce to trpělivost a schopnost rodiče držet svou komunikaci stále stejnou a bez emoce vzteku nebo netrpělivosti.

Je to jednoduché, ale zároveň to může být náročné, protože rodič musí udržet dobrý tón a vytvářet komunikaci, která v dítěti vyvolá skvělé pocity.

„Vezmi si čepici, prosím.”

„Ne!”

„Ok, rozumím. Tak jdeme, řekni mi, co chceš dělat venku jako první?”

„Chci jít na klouzačku!”

„Joo, to bude super! Půjdeš se taky pohoupat?”

„Jooo! Na velkou houpačku!”

„Jasně! To bude paráda!”

„Jooo!”

„Vezmi si čepici a jdeme, ok?”

„Ne!”

„Dobře. A myslíš, že tam potkáme další děti?”

„Jooo!"

„Možná tvojí kamarádku…"

„Ano, kamarádku!"

„Tak jo. A teď nasadím čepici."

I takhle to může vypadat. Nevím, kolikrát to budete muset zopakovat, než to zafunguje. Možná 3x, možná 6x… ale mě často překvapí, jak rychle to zabere.

A proč to je skvělá metoda? Komunikace dítěti pomůže si cítit lépe. Proto s ním mluvím o věcech, které opravdu zažilo a těší se na ně. Chci v něm vytvořit pocit radosti. **Protože jak už jsem na začátku říkala: spokojené dítě = spolupracující dítě.**

Vzpomínky na radostné události v nás způsobují opravdové zlepšení nálady. Proto je nám často tak dobře, když se setkáme se starými přáteli nebo rodiči a vyprávíme si zážitky, které jsme společně zažili.

09



Musíš si čistit zuby, nebo ti vypadají!

Obecně se vyhýbám všem větám, které obsahují “musíš”, protože vím, že na tlak mi skoro vždycky dítě odpoví protitlakem. A taky se vyhýbám výhružkám, protože si nemyslím, že patří do zdravého vztahu.

Maminky jsou často dohnány nátlakem ze strany zubařů (autorit) k tomu, že dětem “pro jejich dobro” čistí zuby násilím. Ale ve finále je to stojí hrozně moc úsilí, opakuje se to a je to celé velmi nepříjemné.

Vím, že to je velmi kontroverzní, ale řeknu vám jednu věc. Čištění zubů samo o sobě nemá až tak velký vliv na to, zda někdo bude nebo nebude mít kazy.

Když se podíváme na zuby z hlediska celostní medicíny, zjistíme, že mnohem větším faktorem je celkové stravování a mikroflóra v ústech. (video - klinika DuoSmile; video EN - Dr. Steve lin)

Ale to neříkám z pozice odborníka a ani neříkám, že bychom se měli vykašlat na čištění zubů našich dětí! Absolutně ne! Říkám to proto, abych ubrala trochu na tom tlaku, který je na rodiče kolem toho kladen. Protože je nutné, abychom neměli panickou hrůzu z kazů a neviděli to jako konec světa, protože pokud ano - stane se to, že budeme jednat z pozice “musím, jinak...”. To není moc dobrá pozice, ze které zvládáme dítě na čištění zubů.

Jedna maminka mi psala o radu, co má dělat. Cítila se v nesouhlasu s tím, že by měla dítě nutit násilím, ale měla obavu o jeho zoubky. Poradila jsem jí metodu, kterou jsem popsala už v kapitole "Vezmi si čepici, nebo nastydneš!".

A za pár dní mi přišla děkovná hlasovka.

Maminka se uklidnila a použila větu:

> **„Zkusíme to znovu později."**

Několikrát to opakovala a každý večer se jí podařilo zoubky vyčistit v klidu. Nemusela volit násilí, výhružky ani ponižování. Ušetřilo jí to hodně energie. A její dítko pak přešlo to období protestu a čištění začalo být úplně bez problémů.

Stejně to bylo i u nás. Proto věřím, že čím víc v klidu budeme, tím lépe se nám čištění podaří zařadit do běžné rutiny a nebude to jen každovečerní stres a boj.

Další možností je vytvořit podmínky, které dítěti tu činnost zpříjemní. Výborná metoda je **vyprávění nějaké radostné události.** Všichni rádi vzpomínáme na momenty, kdy jsme něco hezkého zažili, kdy jsme se dobře bavili… a rádi si o tom povídáme. To stejné milují i děti.

Vytvoř si s dítětem rutinu, kdy mu u čištění zoubků vyprávíš o radostném zážitku, který má nebo na který se těšíte. My se například těšíme na naší první dovolenou jako rodina. A tak si o tom často povídáme.

„Je čas si vyčistit zoubky, tak pojď, povím ti o tom, jak pojedeme k moři!"

A povídám o tom, jak dáme do auta červenou autosedačku a pojedeme dlouho, dlouho… až dojedeme na stanici, kde si dáme párek v rohlíku a máma s tátou si dají kávu… a pak uvidíme moře… a až dojedeme, děti si vezmou svoje plavky s kočičkou a s medvídkem…

A nezapomínám zmínit všechny ty detaily, které vím, že jsou pro moje děti speciální.

Tahle metoda může být použita na všechny ostatní momenty, jako přebalování nebo třeba oblékání. A funguje skvěle.

10 ⏳ Teď nemůžu, musím uklidit

Nebudu ti vykládat, že mám tohle zvládnutý. Ale tohle není o tom, že bych chtěla ukazovat jak "já jsem perfektní a ty se uč". Já to dělám proto, že se ráda dělím o zajímavé, oči otevírající informace a tipy, které mi fungují a mohou pomoci i tobě. Ano, chci aby lidi kolem mě měli lepší život, cítili se líp a žiju z pocitu, že jsem někomu pomohla.

Vlastně - z nějakého důvodu chci pomáhat dětem. A podle mě se dětem dá nejvíce pomoci tak, že pomohu rodičům být jistější, šťastnější a spokojenější. A tenhle záměr mám za vším, co dělám. A ne, nevím přesně proč. Ale nedokážu žít naplněný život, pokud to nedělám...

> **„Teď nemůžu, musím uklízet."„Teď nemůžeme jít ven, musím uvařit."**

Slovo „musím" zná jako bezmoc. Zní to, jakože máma "je v pasti". A já nechci svému dítěti ukazovat tenhle vzorec a nechci mu ukazovat, že dospělost znamená "já musím, ačkoli bych chtěla něco jiného" ani "já musím dělat tuhle nudnou věc a nemůžu si hrát"...

Dítě má jeden cíl, a to je stát se dospělým. Mít cíl je důležité pro každého, i pro dítě. Ale co když mu tímhle přístupem ukazuju, že je to cíl pěkně na prd?

Jak to říct jinak?

> **„Ano, půjdeme ven. Teď chci dokončit vaření. Potom půjdeme."**

> **„Dobře, potřebuji 10 minut na dokončení oběda. Zvládneš být trpělivá?"**

Tím nejenže říkám pravdu a říkám, co ode mě může očekávat. Ale zároveň mu ukazuji, že mám pod kontrolou svůj život a že je správné dokončovat činnosti, jak jsme si řekli už dříve.

Hranice a vedení

Jak být laskavým, ale pevným průvodcem

🤝 Jak nastavovat hranice?

I. Hranice jsou nutné: Výchova nemá být bojem o moc, který vede buď ke vzdoru, nebo ke slepé poslušnosti. Pro budování skutečné zodpovědnosti je nutný partnerský přístup, který je založen na rovnocennosti a respektování důstojnosti.

Jak aplikovat: Komunikujte s dětmi se stejným respektem a úctou, jako byste mluvili s dospělým, kterého si vážíte. Nedovolte si k nim nic, co byste nechtěli, aby si ony dovolily k vám. Zkuste si před jakoukoliv reakcí položit otázku: „Kdyby to byl dospělý, co bych udělal/a a řekl/a?“.

Jak nastavovat hranice?

Když se mluví o **nastavení hranic (s dětmi nebo lidmi obecně)**, funguje jednoduchý a opakovatelný postup. Hranice nejsou o kontrole druhého člověka, ale o tom, **co uděláš ty**.

1. Ujasni si, kde je tvoje hranice

Nejdřív musí být jasné **co je v pořádku a co už ne**.

Například: Tohle je moje zeď. Na tu se nemaluje.

Hranice musí být **konkrétní a realistická**.

2. Oznam ji - jednoduše

Když mluvíš s dětmi, používej jejich slovní zásobu. Pravděpodobně víš, která slovíčka tvé dítě už zná a která ne - tak se jich drž. A pokud použiješ slovo, které tvé dítě ještě nezná, vysvětli ho.

Mluv v krátkých větách místo dlouhých souvětí a nedávej více pokynů naráz!

Např.:

> *„Zlatíčko, polož prosímtě ten hrnec tady na tu kuchyňskou linku a nehraj si s ním jo, nebo to nech třeba tady na stolku, ale hrát si s tím můžeme jenom když maminka nevaří, dobře?"*

> **„Polož hrnec sem. Hrát si můžeme později. Děkuju!"**

Poznámka: Nepochopení nějakého slova může bránit dítěti v tom, aby respektovalo tvé hranice. Ale ono ještě neumí říct, že je nechápe.

Mluvím sice o mladších dětech, ale platí to pro všechny stejně. Jako jazyková lektorka se často setkávám s jednou věcí: student nedokáže následovat moje instrukce, protože nerozumí nějakému slovu v textu. Někdy dokonce ani dospělý student nedokáže identifikovat zdroj jeho zmatení. Někdy si myslí, že ví, co slovo znamená, ale neustále naráží na potíže. Ale jakmile pochopí to jedno zapeklité slůvko, najendou to jde jako po másle.

3. Nabídni alternativu

Dítě potřebuje vědět, co může dělat místo toho, co má zakázané.

Takže: **„Tady se nemaluje. Maluj na papír - tady. Děkuju."**

4. Důsledek

Důsledek není TREST!! Důsledek je to, co následuje, pokud někdo poruší mou hranici. V dospělém světě také netrestáme (tedy v duševně zdravém stavu), ale můžeme upozornit na následky.

> **„Pokud mi budeš malovat na zeď, dám pryč pastelky."**

Stejně tak jako bychom nepůjčily kamarádce knihu, pokud nám u ní ohýbá rohy, ačkoliv ví, že to nesnášíme." (ne, nepůjčujte mi své knihy 😂)

5. Konzistentnost

Hranice fungují jen tehdy, když jsou **předvídatelné**. Předvídatelnost je součástí dobré kontroly - dítě ví, s čím může počítat.

Pokud ale naše hranice někdy platí a někdy ne, dítě je dost pravděpodobně bude testovat.

7. Opakování a učení (follow-up)

Děti se některá pravidla učí úplně stejně jako jiné věci. Může se stát, že udělají chybu.

Ale představte si, kdybychom děti učili psát a ve chvíli, kdy by udělaly chybu bychom řekli: Tak, a teď konec, už nebudeš psát, abys neudělal další chybu.

Stejně tak je to u chování. Děti musí mít možnost a učit a také musí mít možnost vědomě trénovat to, co se jim nepovedlo. Follow-up je navázání na nějakou takovou situaci ve chvíli, kdy už je dítě v klidu.

Nemá smysl se snažit napravit chování nebo nastavit hranici ve chvíli, kdy je dítě plné vzteku. Ale dává smysl tu stejnou situaci trénovat ve chvílích, kdy je klidné a soustředěné.

Jednoduše to může vypadat takto:

1. Stanovíš hranici

> **„Nemůžeš házet hračky po lidech.“**

2. Situaci zastavíš

Pokud dítě pokračuje, hračku odebereš nebo dítě fyzicky zastavíš.

3. Follow-up

Později, když je dítě v dobrých emocích, vrátíš se k tomu:

- „Pamatuješ si, co se stalo s autem? Co je špatně? A co je správně? Ukaž mi jak je to správně?“

Pro tebe

Na závěr a pro klid v duši



Jak nebýt divná

Řeknu ti něco hned na začátku: Pokud vybočuješ z normy, část lidí tě za divnou považovat bude. Tak to prostě je. **Jdeš proti proudu, no ne?**

Tenhle respektující, nebo vědomý přístup často vypadá zvenčí jakože necháváme dítě dělat si co chce, vychováváme z něj sněhovou vločku, nemáme hranice apod...

Neobhajuj se.

Nejvíc divná budeš, když se neinformovaným lidem budeš snažit v pár větách vysvětlit celý tvůj mindset. To nemůže nikdy dopadnout dobře.

Odpovídej a vysvětluj jen těm, co se opravdu ptají. Ne těm, co se ptají, aby tě mohli shodit.

> **„Ptáš se, abys se mnou mohl/a nesouhlasit, nebo aby ses něco doopravdy dozvěděl/a:"**

> **„Když ti to řeknu, jaká je pravděpodobnost, že něco změníš ve své výchově?"**

Mluv jazykem, který lidi znají

Když mluvím s lidmi, vyhýbám se velkým slovům a méně známým slovům, protože jako učitelka jazyka vím, že lidé obecně nemohou znát slova z oboru, kterému se nevěnují. Ale obecně nemají ve zvyku se ptát na jejich význam, ale spíš předstírají, že rozumí. Jenže

nerozumí. A pak dochází k nepochopení, které možná ani vzniknout nemuselo.

Ani nevíš, jak často se mi to v lekcích děje.

Nepřesvědčuj nikoho

Už se ti někdy stalo, že ti ta kamarádka, která svoje dítě vychovává jako všichni ostatní někdy řekla "Tak mi ukaž jak to zvládneš s tou tvojí respektující výchovou", když tvoje dítě udělalo scénu?

Tak zaprvé, nebudu ti říkat ať se zamyslíš nad tím, jestli je to opravdu kamarádka 😅, ale uvědom si, že respektující výchova není zázrak, který způsobí, že děti přestanou být děti a začnou být poslušně hopsající opičky.

Respektující výchova je o tom nepotlačit potenciál našeho dítěte a možná to občas s ním budeme mít těžší, protože je to silná osobnost, která se necítí podřadně, nemá strach z autorit a ví, že záleží na tom, co říká a chce. A to je přece zdravé. Ale je pravda, že to může být občas těžké, protože pořád je to dítě, které neumí pracovat s tím, že je hladové, unavené a že se mu dějí emoce, které ho tak trochu převálcují.

> **„Chceš se o respektující výchově dozvědět něco víc? To, co jsi řekla mi znělo jako že vůbec netušíš, o čem mluvíš. Mohu ti doporučit třeba nějakou knížku."**

Nehledej schválení

Většina lidí podlehne okolí. Je extrémně nepříjemné "být jiný". Naštěstí dnes už nejde o nic neznámého. Mnoho rodičů už dneska přistupuje k výchově jinak. Ale samozřejmě, cynický přístup těch, kteří mají jen omezené chápání, se objevuje stále.

Měj jasné hranice i pro dospělé

> **„Je mi docela nepříjemný, jak na mě útočíš. Stejně jako ty, i já se snažím jen dělat to, co věřím, že je nejlepší pro moje dítě.“**

Já vím, že to vypadá snadno, ale v realitě člověk někdy neví, jak se za sebe postavit. A pak nad tím zpětně přemýšlíme a říkáme si “proč jen jsem to neřekla jinak”...

Ale i tohle je dovednost, kterou musíš trénovat a možná se to nepovede napoprvé, ale nevzdávej se.

Zapamatuj si:

> ***Nemusíš argumentovat, vysvětlovat, obhajovat ani si o tom “normálně povídat” s někým, kdo jen hledá, na čem tě nachytat.***



Klíč k úspěchu

Čemu věnujeme pozornost, toho se nám vrací víc.

Tohle je jednoduchá a úžasná univerzálně funkční věc, kterou všichni asi už někdy slyšeli, ale v každodenním životě ji zapomínají aplikovat. A negativní pozornost je také pozornost.

Jsme tak zabředlí do života, že ztrácíme nadhled a jedeme na autopilota. Tahle jedna věta mi neustále pomáhá zvládat život s dětmi mnohem lépe.

Dokonce jsem schopná vidět, jak jsem tohle pravidlo použila na nežádoucí chování svého druhého dítěte a teď toho chování zažívám více a je těžší to napravit. ***Ale je mnohem jednodušší vědět, jak jsem to způsobila než prostě říct "každé dítě je jiné" a cítit se jako že "se mi to děje" místo toho, že "jsem to způsobila".***

Proto mě neuslyšíte říkat věci, které sice vypadají logicky a pravdivě a většina lidí jim nadšeně tleská, ale podporují pohled z pozice oběti místo z pozice činitele. Být v roli oběti je v něčem hrozně snadné, ale v důsledku hrozně těžké, protože "všechno se mi děje" a "nemám nad ničím kontrolu" a to mi zní jako fakt peklo.

Odpovědný člověk musí čelit vlastním chybám, omylům a chtěným i nechtěným pochybením. A to je sakra těžký. Ale žije s tím, že má svůj život ve vlastních rukou a v nějaké fázi to znamená úžasný pocit kontroly, svobody a sebevědomí.

Jak tenhle princip aplikuju v praxi já?

- Když se mě někdo zeptá na to, jak se mají děti, **nemluvím o negativech**, ale vyberu to pozitivní

- Nemluvím se svým dítětem příliš moc o tom, jak "je zlobivé" a **nevtipkuju** o tom (**"ty jsi zase zlobivá, coooo"**)
- Když moje dítě udělá něco špatného, třeba plácne zvíře, zastavím akci, řeknu **jak na to správně** a tím to končí. **Už se k tomu nevracím**, nemluvím o tom, nezveličuju to, a neupozorňuju dítě znovu na minulou chybu.
- Dávám si pozor na to, abych vždy reagovala na to, když na mě moje dítě mluví nebo se mnou vytvoří kontakt **hezkým způsobem**.
- Vždycky dám najevo, že jsem **zaregistrovala**, když se dítě **chová správně,** eticky, laskavě… (**"...viděla jsem, že jsi chlapečkovi půjčila hračku a myslím, že měl radost, všimla sis?"**)
- A hlavně **převažuju misky** - hodně mluvím o tom **pozitivním**, i "jen tak" a zpětně - ty hezké věci, co moje děti udělaly (**"dneska se mi hrozně líbilo, jak jsi pomohla bráchovi"**).

Další věta, kterou si připomínám každý den je tahle:

Pokud chceš něco mít, musíš být ochoten to nemít.

A myslím, že dojít k plnému pochopení a aplikaci tohohle pravidla může být dlouhá cesta, ale když tam dojdete, ucítíte úlevu.

Mohli bysme to aplikovat na fyzické věci stejně tak jako na chování nebo pocity. Pokud bych to chtěla vysvětlit na penězích, tak to není pocit "nepotřebuju peníze, dokážu to i bez nich" protože v tom "být ochoten nemít" není ani trocha negace, ale jen a pouze volnost a lehkost.

Pokud jsem opravdu ochotná nemít peníze, tak:

- necítím stres, když je nemám
- nebojím se kontrolovat svůj bankovní účet

- necítím nutkavou potřebu je držet u sebe
- necítím pochybnosti a váhavost, když mám jít zaplatit nákup ("ježiš, to je zase peněz")
- můj cíl v práci není "vydělat peníze", ale odvést dobrou práci, dodat dobrou službu a mít zákazníky, kteří mají výsledek, který chtěli - a přesto peníze vydělávám

Pokud jsem ochotná nemít dítě, které na veřejnosti nedělá scény, tak:

- necítím stres, když moje dítě scény na veřejnosti dělá
- nebojím se s dítětem chodit mezi lidi, aby náhodou neztropilo scénu
- nemám nutkavou potřebu zastavit scénu na veřejnosti
- necítím pochybnosti a váhavost, pokud by se mohlo k nějaké scéně schylovat
- mým cílem není, aby dítě nedělalo scény na veřejnosti, ale abych měla dobrou komunikaci a vztah se svým dítětem a aby bylo šťastné a schopné… a ony se ty scény možná tolik dít nebudou

Chápeš, co tím chci říct?

Tohle je ten mindset a ta práce sama na sobě. A ano, někdy potřebujeme pomoc profesionála, ale to není podmínka. **Všichni můžeme, krůček po krůčku, změnit náš mindset. Ale blokují si to lidé, kteří:**

- si myslí, že už to všechno znají, mají zmáknuté, není nic nového, co by se mohli dozvědět nebo naučit
- ve skutečnosti ještě nejsou ve fázi, kdy doopravdy chtějí, protože nejsou ochotní zažít nekomfort (obětovat pohodlí)

- zatím nevidí skutečnou potřebu změny, protože jejich problém je dostatečně nepálí

A i to je ok. Každý má svou cestu, svoje tempo a ty krůčky nelze přeskakovat. A já k tomu mám naprostý respekt. Mým cílem není nikoho tlačit nebo tahat - mým cílem je lidi navést na tu správnou cestu (cestu lásky, respektu, upřímnosti, hrdosti a čestnosti) a dodat jim odvahu a sílu po ní jít, protože není vždy snadná.

Závěr

Děkuji ti, že jsi dočetla až sem. Už jen to je důkaz, že jsi mnohem lepší máma, než si možná myslíš. Protože jsi otevřená novým informacím, novému přístupu a nenecháš se zastrašit pocitem, že "možná jsem něco neudělala správně - a když si to přečtu, budu mít výčitky".

Každý jsme "něco někdy neudělali správně", což nás sice neomlouvá, ale říká nám to, že důležité je, že TEĎ to správně děláme, nebo to měníme.

Vážím si tě, maminko. Upřímně, i když tě asi neznám, máme mnoho společného a my - mámy - jsme propojené na úplně jiné úrovni.

A jestli mě ještě neznáš a chceš zůstat v kontaktu, sleduj můj instagram ***@mamaprotiproudu*** *a přidej se do komunity na* ***mamaprotiproudu.app***