



KAMARÁDSTVÍ, PŘÁTELSTVÍ A LÁSKA

Kamarádká návštěva

Začalo jaro. V pátek odpoledne děti čekaly návštěvu. Přijede za nimi Lukášův spolužák Marek se sestřičkou Klárkou. Autobus z Chlumu přijíždí o půl čtvrté. Už ve tři hodiny děti poskakovaly před domem a chystaly se, že půjdou Markovi a Klárce naproti. Cesta do Chlumečku jim utekla vesele a rychle.

„Ahoj, ahoj, ahoj,“ ozývaly se všechny děti, když Marek s Klárkou přijeli.

Kráčeli mezi domy do luk směrem k domovu. Když už byli na dohled a zbývalo jen pár desítek kroků, Klárka se najednou lekla: „Kde mám kabelku?“

„Ach jo, zase nějaké problémy s holkou,“ povzdechl si Marek.

Ale Alenka se starostlivě zeptala: „Kdy jsi ji měla naposled?“

Klárka, která byla stejně stará jako Alenka, potlačovala slzy a odpověděla: „Ještě při vystupování z autobusu jsem ji určitě měla. Musela jsem ji nechat na zastávce, když jsme se vítali.“ Nejraději by se pustila do pláče.

„No, to jsi celá ty,“ zlobil se Marek, „to si nemůžeš dát na svoje věci pozor?“

„Ale no tak, snad nebude tak zle,“ řekla Alenka a vzala Klárku kamarádsky kolem ramen. Anička ji vzala z druhé strany za ruku. „Vrátíme se do Chlumečku a po kabelce se podíváme,“ rozhodla Alenka a Anička přikyvovala.

Lukáš a Míša se na sebe podívali a skoro současně jeden přes druhého spustili: „Ale to přece nejde, chtěli jsme si hrát s autodráhou, to je teda fakt dobrý, to jste si nemohly vymyslet něco jiného?“

Marek mlčel, ale díval se nazlobeně na sestru a metal blesky očima.

„Jsou to naši hosté a hlavně kamarádi, takže pomůžeme, když je někdo z nich v nouzi,“ řekla rozhodně a trochu přísně Alenka směrem k Lukášovi.

Lukáš se na ni chvíli dlouze díval, mlčel a pak pomalinku řekl: „Tak dobrá, vrátíme se a pomůžeme s hledáním.“

Všichni se rozběhli směrem k Chlumečku.

„Je tam, je tam!“ volala Klárka, sotva vběhli na náves. Kabelka ležela pod lavičkou v autobusové čekárně.

„Příště si dávej pozor na svoje věci,“ řekl Marek a malinko se na Klárku usmál.

„Všem vám moc děkuji, že jste mi pomohli,“ usmála se Klárka, chytla obě děvčata za ruce a najednou dala Lukášovi pusku na tvář. „Já mám takovou radost!“

Všichni se rozesmáli a rozběhli se po cestě domů.

Když došli ke stavení, tatínek stál před domem s panem Velebou. Pan Veleba byl jejich soused z domu u lesa, který byl vidět za loukou. Patřil mu pořádný kus lesa, který se táhl až ke zřícenině Hradiska.

„Dobrý den,“ pozdravily děti.

„Dobrý den,“ řekl tatínek i pan Veleba.

„Tak kdepak jste tak dlouho?“ ptal se tatínek.

Lukáš a Marek už se nadechovali: „To holky...!“ Ale Alenka byla rychlejší. Zakoulela na Lukáše očima a zahlaholila: „Klárka potřebovala pomoci. Hledala kabelku, tak jsme ji v tom nemohli nechat samotnou. Jsme přece kamarádi.“ A líbezně se na tatínka usmála.

Tatínek i pan Veleba se rozesmáli. „Když je to tak, tak je to v pořádku.“

„Tatínku, ty a pan Veleba jste taky kamarádi?“ zeptala se Anička.

Oba muži se usmívali. „Ano, to jsme,“ řekl tatínek, „také si pomáháme. Zrovna se radíme, co by šlo udělat s tím starým dřevěným plotem za stodolou. A pan Veleba mi navrhl, že má nějaké lačky, kterými to opravíme. Ale hlavně, děti, loni byl silný vítr a panu Velebovi polámal stromy v lese. Ty už jsou pryč, odvezené na pilu, ale místo starých stromů je potřeba vysadit nové.“

V tu chvíli promluvil pan Veleba: „Přišlo to nečekaně a teď jsem zrovna na všechno sám.“

„Pan Veleba má dospělou dceru, která se provdala do Norska, a paní Velebová se musí starat o nemocného tatínka a bude nějaký čas bydlet u něj,“ vysvětloval tatínek.

„Starat se tak, jako my jsme se starali o babičku?“ zeptal se Míša.

„Ano, přesně tak,“ řekl tatínek a pan Veleba přikyvoval.

„A jak se sází stromky?“ ptala se Anička.

„Je to docela snadné, jen jich bude hodně,“ odpověděl pan Veleba, „rád bych místo smrků sázel jedle a buky.“

Ozvalo se zamňoukání.

„Jé, Rudla! Ahoj Rudlo!“ volaly děti. „To je taky prima kamarád,“ prohlásil Lukáš a hladil Rudlu v náručí. Rudla blaženě předl.

„Rudla je kamarád, ale pan Veleba potřebuje pomoc,“ řekla najednou rozhodně Alenka. Všichni zmlkli a trochu zaraženě se na Alenku dívali.

„No, když jsi říkal, že jste kamarádi, tak jsme myslela, víš, ty stromy,“ zajíkala se Alenka a dívala se na tatínka.

Tatínek vzal Alenku do náruče. „To je výborný nápad, pomůžeme se sázením lesa.“

„My bychom šli rádi taky,“ ozval se Marek a Klárka příkyvovala.

„A mohli bychom ještě říct Radkovi a Lucce,“ dodal Lukáš.

Pan Veleba se usmíval a škrábal se ve svých šedivějších vlasech: „To je od vás moc hezké, naplánujeme to a domluvíme se. Ale už teď vám děkuju za ochotu.“

Rudla se protáhl a zamňoukal.

„Asi je také pro,“ prohlásil Míša a všichni se rozesmáli.

Děti odešly do domu a hrály si. Po chvíli je maminka svolala k večeři. Seděli všichni kolem velkého stolu a jedli chleba s pomazánkou.

„Mňam, to je dobrota,“ pochvaloval si Marek.

„Moc dobré,“ přidala se Klárka.

„Po večeři byste se měli začít chystat na noc. Kde budou spát vaši hosté?“ zeptala se maminka naoko vážně a s přehnanou důstojností, jako by šlo o prince s princeznou. Děti se rozesmály, poštuchovaly se a špitaly: „Tak to řekni, tak to řekni.“

„Nechte toho,“ šeptem okřikoval Lukáš.

„Co mi má kdo říct?“ ptala se s úsměvem maminka.

Míša s Alenkou se chichotali. A Míša začal: „Když oni jsou milenci.“ Všechny děti kromě Klárky a Lukáše zase vyprskly smíchy.

„Když ona mu dala pusu,“ ozval se výbuch smíchu.

„Ale jakápak ona, snad ten někdo má jméno,“ napomenula maminka.

„Klárka dala Lukášovi pusu,“ křičela Anička s Míšou a zase se smáli.

Klárka sklopila hlavu a Lukáš byl rudý jako rak.

Maminka pozvedla obočí: „Víte, že nemám ráda žalování a donášení. To dělají lidé, kteří druhým závidějí a nepřejí. Co je na puse tak divného?“

„Ale oni se milují!“ vykřikla Anička s Míšou a vyprávěli mamince, jak to bylo na zastávce autobusu.

„Vy jste ještě takoví malí popletové,“ řekla maminka, „Klárka měla radost a dala Lukášovi pusku. Na tom není nic k podivování. A ještě to neznamená, že se milují. Láska, děti, je ještě něco mnohem hlubšího, a dávat si pusinky nebo se držet za ruce a objímat se, je něco hezkého, ale vůbec to nemusí být láska. Pojďte, budu vám o lásce chvilku vypravovat.“

V tu chvíli si přisedl i tatínek, který už chvilku poslouchal. Sedl si vedle maminky a stiskl jí ruku. Dlouze se jí zadíval do očí a usmál se: „Jsi báječná.“

Rudla si v tu chvíli vyskočil na lavici u kachlových kamen a roztáhl se jak dlouhý, tak široký. Ještě chvíli si povídali. Klárku s Markem uložili v pokoji pro hosty. Všichni před sebou měli sobotu a neděli.

Povídáme si:

- ⇒ Proč dala Klárka Markovi pusku?
- ⇒ Měli jste někdy velkou radost?
- ⇒ Kdo je kamarád nebo kamarádka?
- ⇒ Co dělá kamarádka nebo kamarád?
- ⇒ Co dobří kamarádi nedělají?
- ⇒ Mají si lidé pomáhat? Proč?
- ⇒ Co znamená nezištnost?
- ⇒ Co je to přátelství?
- ⇒ Co je to láska?
- ⇒ Víte, že lásky existuje víc druhů?
- ⇒ Co jste udělali naposled pro svoje kamarády, abyste je potěšili nebo jim udělali radost?
- ⇒ Pomohli jste někdy kamarádům?
- ⇒ Jsou lidé, kteří nemají kamarády a přátele?
- ⇒ Potřebují děti kamarády?
- ⇒ Potřebují děti lásku?



O lásce

„Říkáme láska, ale on je to celý zástup citů, ani je v tom houfu nemůžeme rozeznat.“

~ Karel Čapek

Už když jsou děti

malé, je důležité začít je seznamovat se skutečností, že existuje mnoho možností, jak lidé projevují lásku. Leckdo stráví celý život tím, že hledá určitý projev lásky, který nikde nemůže najít, ačkoli mu lidé v jeho okolí projevují lásku všemi jinými možnými způsoby. Protože všechny děti prahnou po lásce, je to důležitý návod k umění, jak být šťastnější.

Je důležité, aby děti uměly rozlišovat různé typy lásky a uměly si samy uvědomovat, který typ lásky patří do které situace a ke kterým osobám.

Děti potřebují dostatek zkušeností v tom, jak vyjadřovat lásku přiměřeně situaci a osobě. Také s ohledem na nebezpečí sexuálního zneužití je důležité, aby děti uměly rozlišovat a také vyjadřovat, které projevy lásky druhých lidí jsou jim příjemné a které jsou jim nepříjemné a jak je odmítnout.

V českém jazyce může slovo láska nabývat mnoha významů. Označuje se jím především důležitý osobní vztah dvou lidí (interpersonální láska), ale i neosobní láska, například patriotismus (láska k vlasti), nebo – v náboženském pojetí – samotná podstata veškerého bytí („Bůh je láska“)*. Z filosofického hlediska je láska vnímána jako lidská ctnost („jednat se všemi s láskou“).

Přesné rozdělení a popsání všech významů lásky prakticky není možné, protože vnímání lásky je velmi závislé na osobních vlastnostech a zkušenostech každého člověka. Velké rozdíly existují také mezi různými kulturami, náboženstvími a pojetí lásky se rovněž měnilo v čase.

Třebaže je láska ve své podstatě v prapůvodní formě jednotná a celistvá, projevuje se ve světě v mnoha různých podobách. Nejčastěji jsou to tyto**:

ZAMILOVANOST

Emoční stav vyznačující se touhou a závislostí na předmětu touhy, kdy člověka v nepřítomnosti druhého tíží stesk, někdy i žárlivost. Ve stavu zamilovanosti jedinec zcela přehlíží chyby a nedostatky druhého, byť by byly sebezjevnější.

KLASICKÁ LÁSKA

Silný citový vztah mezi dvěma osobami, který je založen na vzájemné znalosti a důvěře. Takovou lásku můžeme prožívat jako žhavou, hřejivou a trvalou, intenzivní a něžnou. Člověka vnitřně naplňuje pocit otevřenosti, vstřícnosti a energie, který se přelévá k druhému člověku.

MATEŘSKÁ LÁSKA

Láska bez sexuálního podtextu, vyznačující se pečováním o druhého a plněním jeho potřeb.

SEBELÁSKA

Zdravé sebevědomí se dá označit za lásku k sobě samému. Znamená to mít zdravé povědomí o svých silných i slabších stránkách, radovat se z těch silných a pracovat s těmi slabšími. Mít se rád, být vůči sobě laskavý a trpělivý. Vědět, že jsem dost dobrý takový, jaký jsem.

Přehnaná láska k sobě samému spojená s přehlížením okolního světa se nazývá narcisismus, podle řecké báje o krásném mladíkovi Narcisovi, který se zamiloval do vlastního odrazu na hladině studánky.

NEOSOBNÍ (IMPERSONÁLNÍ) LÁSKA

Neosobní láska je opakem interpersonální a označuje vztah k hodnotám, předmětům, činnostem či zvířatům. Patří sem také láska k vlasti, jinak řečeno vlastenectví (patriotismus), tedy vztah k určitému zeměpisnému, společenskému či kulturnímu prostředí.

K neosobní lásce patří také láska k lidstvu jako celku (nebo obecně k celému světu).

Nejde přímo o lásku k lidem jako jednotlivcům, ale spíše o lásku k ideji lidstva a jeho hodnotám.



* PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška; MAREŠ, Jiří. Pedagogický slovník. Praha: Portál, 2001.

** Dle Wikipedie.

(Nejen) děti potřebují být milovány bezpodmínečnou láskou

Bezpodmínečná láska si neklade podmínky. Ať se dítě chová jakkoliv, láska k němu trvá. Je to láska, na kterou se dítě může vždycky spolehnout. Podmínečná láska závisí na výkonech. Podmínečná láska je jako výměnný obchod, jako odměna za splnění podmínek. U podmínečné lásky si děti musejí pozornost a přijetí rodičů zasloužit úspěchem, poslušností, splněním úkolů, zatímco bezpodmínečná láska nezávisí na žádných měřících. Děti, které zažívají bezpodmínečnou lásku rodičů, v sobě pěstují pocit bezpečí a klidu. Děti, které zažívají podmínečnou lásku, v sobě pěstují pocit strachu a nejistoty.

Nepodmínečná láska podporuje v dítěti:

- ⇒ Pocit klidu, bezpečí a důležitosti ve vztazích.
- ⇒ Pocit zodpovědnosti.
- ⇒ Odvahu a ochotu vyrůst a dospět.
- ⇒ Vytvoření bezpečného útočiště, když se vydává do posuzujícího světa, zaměřeného na výkon.
- ⇒ Cítí vnitřní klid a pohodu, rádo spolupracuje a ve vztazích s ostatními si věří.
- ⇒ Zaměřuje se na své silné stránky.

Podmínečná láska podporuje v dítěti:

- ⇒ Strach ze ztráty vztahu nebo lhostejnost.
- ⇒ Orientaci na ztrátu a strach.
- ⇒ Tendenci k opatrnosti.
- ⇒ Prožívání světa jako nejistého místa, kde není místo pro uvolnění a načerpání nové energie.
- ⇒ Ve vztazích s ostatními je soutěživé nebo žárlivé.
- ⇒ Zaměřuje se na své slabé stránky.
- ⇒ Pocit, že lásku je třeba si zasloužit, že nemůže být milováno takové, jaké je.

Rodina jako příprava pro životní vztahy

Stejně jako všechno v životě, ani rodina není neměnné prostředí. Každý z jejích členů se v čase vyvíjí a mění, někdy nečekaně a někdy až k nepoznání. Pro malé děti je jednou z velkých výzev příchod nového sourozence. To vyžaduje přizpůsobení systému existujících vztahů nové struktuře. Sociální svět malého dítěte se stává po příchodu miminka do rodiny složitějším, protože se musí emocionálně přizpůsobit nové situaci, své nové roli v systému, chování a projevům nového člena rodiny a také vztahu rodičů k oběma dětem. Rodinné vztahy



jsou dynamické procesy, které se v tomto případě vyvíjejí nej-různějším způsobem podle reakcí dříve narozeného dítěte a okolností, ve kterých jsou sourozenci vychováni, a dalších jiných přispívajících faktorů (např. věkový rozdíl mezi sourozenci). Příchod sourozence může vyvolat v dítěti nové emoce – od pocitů blízkosti a radosti po pocity ohrožení a odsunutí na druhou kolej. Sourozenci jsou někdy první, kdo dítěti ukáže, že život ve společnosti druhých není vždy snadný a příjemný, ale také to, jak moc jsou pro nás mezilidské vztahy důležité a že respektovat jeden druhého nejen stojí za to, ale je to jediný způsob, jak žít kvalitní a radostný život v lidském světě. Sourozenský vztah dává dítěti příležitost naučit se trpělivosti, soucitu, pokoře, štědrosti, schopnosti dělit se a sdílet, a další základní sociální dovednosti.

Učíme děti soucitu

Již samotný slovní základ slova „soucit“ vyjadřuje podstatu – cítit s druhými, cítit to, co cítí druzí. Soucit je základním předpokladem schopnosti milovat, mít rád. Pro rozvoj soucitu je zásadní v dětech probouzet zájem o to, co si ostatní lidé myslí a co cítí, co potřebují, co si přejí, a nalézat způsoby, jak druhým lidem vyjít vstříc, pomoci a zároveň zůstat v kontaktu s vlastním vnitřním světem a neopomíjet jej. To je totiž jedno z rizik ve vztazích: když se neumíme dobře postarat o své vlastní vnitřní prožívání a projektujeme si tuto neschopnost do přehnané orientace na druhé. Zapomínáme na sebe. Taková projekce není zdravá a není ani prospěšná pro nikoho ze zúčastněných.

Děti učíme vžít se do obtížné situace starých nebo nemocných nebo do situace lidí s úplně odlišným rodinným zázemím.

Vhodným způsobem ve vhodnou chvíli a se souhlasem dětí je seznamujeme s životem lidí, kteří se něčím třeba i výrazně liší – jsou nějakým způsobem postižení, omezení, nemocní, umírající. Také v multikulturně složených třídách se nabízí mnoho příležitostí k nacvičování empatie, která vychází z pochopení, že i když máme jako lidé různé kultury, zvyky, projevy, toužíme všichni po tom být šťastní a milováni. Když děti začnou v klidu hovořit o zkušenostech ze svého života, je to počátek tohoto důležitého procesu, při němž se učíme vidět svět z perspektivy někoho jiného a přiznat jí místo, které jí patří.

Dětská přátelství

Přátelství je mezilidský vztah vyznačující se vzájemnou náklonností a porozuměním. Osoby v přátelském vztahu se vůči svým protějškům chovají ohleduplně a chtějí pro své přátele to nejlepší.

Podstatná je vzájemná upřímnost, důvěra a schopnost vcítění; přátelé se svým protějškům mohou svěřit se svými pocity a názory beze strachu, že by za ně byli odsuzováni nebo zesměšňováni.

Mezi přáteli je také běžná vzájemná nezištná pomoc a touha trávit s tím druhým hodně času. Přátelství je téměř ve všech charakteristikách shodné s láskou. Na rozdíl od lásky ale přátelé nejsou fyzicky (sexuálně) přitahováni svými protějšky a při krátkodobém odloučení netrpí pocity samoty a prázdnoty.

V předškolním věku a raném školním věku jsou typickými znaky dětských přátelství důraz na společnou činnost, uspokojování vlastních potřeb a posílení vlastního statusu. Vztahy bývají často krátkodobé.

Starší děti, adolescenty a dospělé charakterizuje sdílení hlubších zájmů i citů, péče o druhého a jeho potřeby. Vztahy jsou relativně trvalé; snesou i krize a rozpory.

U dětských přátelství jsou zásadními milníky přechody ze školky do školy. Tímto přechodem někdy přátelství končí a způsob, jakým se s tím děti vyrovnají, může být velmi různý a hodně napovídá o jejich vnitřním prožívání, míře závislosti, připoutanosti či schopnosti přijmout s vděčností konec jednoho a otevřít se s odvahou a důvěrou začátku nového. I s tímto jim jako rodiče můžeme velmi pomoci, když s dětmi předem mluvíme, zajímáme se o jejich pocity a je-li třeba, vhodně je doprovázíme. Je to nesmírně cenné pro jejich další vztahy v životě.

Získávání přátel

Děti často říkají, že je pro ně důležité patřit do nějakého společenství. Být oblíbený, prožívat společně legraci, pomáhat si – zkrátka mít přátele. Některé děti snadno navazují kontakty, pro jiné je to obtížnější. Některé děti také přikládají vztahům větší význam než jiné. Stejně jako dospělí, i děti mají různou míru potřeby být ve společnosti jiných – nejčastější dělení je na introverty a extroverty. Samotné přání mít přátele je však společné skoro všem dětem.

Sociální vztahy jsou důležité pro vývoj osobnosti. Kdo prožije v raném věku přátelství, získá brzy zkušenost s tím, co je důležité pro mezilidské vztahy. Naučí se komunikovat s ostatními a také zacházet se svými reakcemi na vlastní emoce, které vznikají, když jsou lidé spolu. K důležitým předpokladům pro soužití s druhými lidmi patří například schopnost prosadit se, střetávat se, hádat se, naslouchat, respektovat potřeby



druhých, srozumitelně se vyjadřovat, spolupracovat, společně se na něčem dohodnout, umět ustoupit, umět se podřídít.

Zjistilo se, že děti, které nemají dostatečně rozvinutou schopnost vést dialog, obtížněji vycházejí s ostatními. Pro tyto děti je obtížné ostatním říct o svých potřebách, a proto je pro ně také těžké porozumět potřebám a přáním druhých dětí. Slabě vyvinutá schopnost vést dialog a nevhodně volené komunikační

postupy se projeví zvláště tehdy, když se děti pokoušejí získat nové přátele. Byly zjištěny velké rozdíly mezi způsobem, jak kontakt s druhými navazovaly ty děti, které byly označovány za *spíše oblíbené*, a způsobem, kterým to dělaly děti označované za *spíše neoblíbené*.

Spíše neoblíbené děti měly sklon hned vpadnout do hry. Přitom řekly něco jako „*Pusť mě, já to taky umím!*“ nebo „*Tohle já umím líp než ty!*“ Vůbec se nepokusily o nějaký předchozí neverbální kontakt, například zrakový. Jejich postup byl jen zřídka úspěšný. Děti, které se přibližovaly tímto nekomunikativním způsobem, byly většinou odmítnuty.

Spíše oblíbené děti postupovaly jinak. Nejprve pozorovaly hru ostatních dětí a po chvíli ke hře něco řekly nebo se na něco zeptaly. Například při hře na pískovišti jedno z pozorujících dětí řeklo „*To je ale hluboká díra.*“ a po chvíli „*Jak hluboko chcete ještě hrabat?*“ Tyto děti měly větší úspěch a většinou se v krátké době zapojily do hry.

Základem komunikace je sdělování myšlenek, potřeb a emocí druhým lidem. Důležitou komunikační schopností je však také naslouchání a vnímání potřeb, myšlenek a emocí druhých lidí. Teprve tato schopnost umožňuje zdravou a funkční komunikaci a vytváří základ vzájemného porozumění. A tak umožňuje vznik přátelského vztahu. Dalším důležitým prvkem ve vztazích je sdělování osobních informací a emocí. Čím více soukromých věcí se sděluje a čím jsou soukromější, tím více vnímáme vztah jako bližší.

Proto je velmi důležité děti podporovat a pomáhat jim, aby získaly potřebnou dovednost a obratnost a byly tak úspěšné při navazování kontaktů a vztahů. Nabízet jim svým vlastním vzorem nebo přímou intervencí vhodné věty, výrazy, postupy.

Respekt a úcta

Respekt znamená ctít ostatní lidi a chovat se k nim zdvořile nebo alespoň s úctou. Zatímco se může zdát, že respekt je spíše o externím způsobu chování, jeho kořeny sahají daleko za pouhou zdvořilost. Vychází z vnitřního přesvědčení, že všichni lidé mají stejnou hodnotu a důstojnost jako my sami a že nemáme právo ubližovat někomu osobně nebo ničit to, co mu patří. Děti se od malička učí, že se nemají posmívat kamarádům a mají spolu mluvit zdvořile. Naneštěstí čím dál méně vidíme v médiích, politice i na veřejnosti projevy úcty a zdvořilosti a děti jsou tímto trendem silně ovlivňovány. Proto je velmi důležité naučit je vyjadřovat i silné emoce způsobem, který je plný respektu a úcty vůči druhým.

Jedním z hlavních důvodů, proč jako lidé máme potíže respektovat jiné lidi, je pocit, že se nechovají vhodně, správně – jednoduše, že nedělají to, co my považujeme za správné. Tento postoj má však dva háčky: Tak, jako my máme představu o tom, co je správné a dobré, tak mají jiní lidé zase svou představu. Kdo posoudí, čí představa je ta správná a platná? A pak, nikdy nemůžeme stoprocentně vědět, proč se jiný člověk chová tak či onak, jaké jsou jeho motivace, co jej k tomu vede, na základě jakých životních zkušeností takto jedná. Kolikrát se nám už stalo, že jsme si o někom vytvořili negativní úsudek a o něco později jsme se dozvěděli příběh, který za tím vším stál a najednou se náš pohled na situaci nebo onoho člověka výrazně nebo zcela změnil. Je velmi užitečné si tento aspekt lidských vztahů neustále připomínat a zůstat otevřen tomu, že každý z nás prožívá svět svým unikátním způsobem a žádný z nás není ve své podstatě lepší nebo horší. To neznamená, že nemůžeme vyjádřit své pocity, ale ponecháme při tom místo i pro potřeby a pocity

druhého. Jistě sami oceníme, pokud druzí lidé budou takto jednat i vůči nám.

Takže když vaše dítě v tramvaji najednou řekne „Mami! Ta paní je ale špinavá!“, pak můžete vašemu dítěti ukázat, že je možné vždy dát prostor tomu, že nevíme, proč jsou některé věci tak, jak jsou, a že nám nepřisluší nic posuzovat. Můžeme například říct: „To, že má ta paní špinavé šaty, ještě neznamená, že je to špindíra. Možná po cestě na tramvaj upadla, nebo se jí polámala pračka, a možná, že jí nevádí mít na sobě špinavé šaty. To nikdo neví, jenom ona.“

Co je to respekt?*

- ⇒ Respektovat znamená považovat názory, pocity a přání druhého člověka za stejně důležité jako ty svoje.
- ⇒ Respektovat znamená ptát se druhého člověka, co potřebuje, co si přeje a co si myslí, a pak na to brát ohled.
- ⇒ Respektovat znamená říct druhému: „Já mám tenhle názor. Ty máš jiný. Každý má právo na vlastní názor.“
- ⇒ Respektovat znamená říct druhému: „Nesouhlasím s tím, co navrhuješ. Chci hledat řešení, které bude vyhovovat nám oběma.“
- ⇒ Respektovat znamená řídit se heslem „Nad nikoho se nepovyšuj a před nikým se neponižuj.“
- ⇒ Respekt prokazujeme všem lidem bez rozdílu, ať si jich vážíme, či nikoliv, ať je máme rádi, nebo ne.
- ⇒ Respekt zároveň neznamená, že necháme toho druhého dělat, co se mu líbí. Máme právo říct, že se nám to nelíbí,

nebo je nám to nepříjemné, a společně zkusit najít způsob, který bude přijatelný pro oba.

- ⇒ Když nás někdo nerespektuje (například sní všechnu čokoládu nebo si pouští nahlas hudbu, když chceme spát), neznamená to, že to dělá úmyslně. Možná ho vůbec nenapadlo, že se nás jeho konání nebo slova nějak dotýkají nebo se zapomněl zeptat. Často netušíme, že by někdo jiný mohl mít jiné potřeby než máme my sami.

Učíme děti respektu

BUĎTE PŘÍKLADEM

I velmi malé děti potřebují váš respekt a úctu. Dejte svým dětem najevo, že vás zajímají jejich pocity – projeďte své pochopení pro jejich potřeby, pomozte jim překonat strachy, a vysvětlete jim všechno, co je zajímavé o tom, co děláte a proč to tak děláte. Respektovat vaše děti znamená neponižovat je nebo je zesměšňovat urážkami a nevhodnými komentáři. Může se lehce stát, že se s nimi dítě identifikuje a podvědomě se je bude snažit naplnit. Děti, které vyrůstají v prostředí založeném na vzájemném respektu, mají mnohem větší šanci rozvíjet své sebevědomí, věřit si a činit samostatná a dobrá rozhodnutí.

RESPEKT JE ŘEKA, KTERÁ MÁ DVA BŘEHY

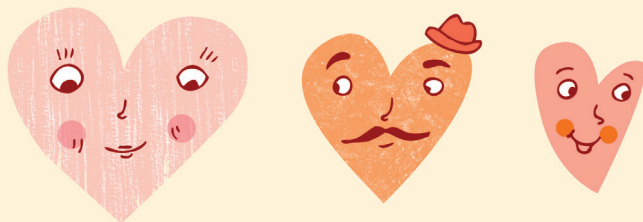
Děti se nerodí se schopností jednat s respektem. Učí se to od svých rodičů a jiných dospělých, kteří o ně pečují. Tyto dovednosti získávají napodobováním a přímým učením. Malé děti si totiž přirozeně myslí, že vnější svět, včetně jejich

* FICHNOVÁ, Katarína; SZOBIOVÁ, Eva: Rozvoj tvořivosti a klíčových kompetencí dětí. Náměty k RVP pro předškolní vzdělávání. Praha: Portál, 2007. Lekce 2.2., str. 13.

rodičů, existuje proto, aby naplňoval jejich potřeby. Jak rostou, krůček za krůčkem se učí, že na druhé lidi se nekřičí, že není nutné nikoho bít pěstičkou, abychom dostali to, co chceme... S pochopením tohoto přirozeného vývoje respektu u malých dětí mohou rodiče s trpělivostí, ale s důsledností dítě doprovázet a učit, např. můžete říct „Tady se nekřičí. Řekni to prosím klidně.“ Pokud to nestačí, na pár minut je posaďte na židličku mimo dění, a pak jim dejte znovu příležitost.

NASTAVTE PRAVIDLA RESPEKTU A HRANICE

Pravidla jsou pro děti těmi nezákladnějšími upomínkami pro chování a zvládání emocí. Můžeme zavést různá pravidla, např. „u nás doma se nikomu nenadává a nemluví se sprostě“, „posloucháme, když někdo jiný něco říká“, „nebereme bez dovolení věci, které patří někomu jinému“, „když nám něco vadí, řekneme to klidně a jasně“. Nastavte přiměřená pravidla a dejte dětem najevo, co od nich očekáváte. Nejdůležitější je, abyste sami byli v dodržování pravidel konzistentní a totéž platí pro vyvozování důsledků v případě porušení pravidel. Jinak ztratí svůj smysl. Stejně tak si dejte vždy záležet na tom, abyste dítě pochválili, pokud pravidla dodržuje.



UČTE DĚTI SLUŠNÉMU CHOVÁNÍ

Se zdvořilostí jde vše v životě lépe. Určitě znáte sílu kouzelných slov „prosím“ a „děkuji“. Naučte své děti říkat také slova jako „smím?“, „omlouvám se“ nebo „je mi to líto“. Tato slova jsou vnějším projevem laskavosti a respektu, které jsou esencí dobrých vztahů. Sem patří i zdvořilé chování u stolu, kterým vyjadřujeme úctu vůči ostatním lidem, se kterými jíme. Když se slušnému chování s dětmi učíme, je příjemné udělat to zábavnou formou spíše než přísným a vyžadujícím způsobem.

UPŘÍMNOST

Je možné vážit si lháře? Lhali byste někomu, koho si vážíte? Asi ne. Pakliže se zmýlíte nebo uděláte chybu, přiznejte si to, a je-li třeba, omluvte se. Učte totéž své děti. Omluvit se můžete i jim, když je to na místě. V tomto ohledu neexistuje ve vztahu rodič – dítě nadřazenost nebo podřazenost. Vaším dětem tak dáte možnost zažít, že rodiče nejsou dokonalí a že i maminka i tatínek mohou někdy udělat chybu a že to umějí přiznat a omluvit se. A že na omluvě není nic slabošského, právě naopak. Dovedou to ti, kteří jsou moudří a odvážní a kterým doopravdy na tom druhém a vzájemném vztahu záleží.

CHOVAT SE K DRUHÝM TAK, JAK BYCHOM CHTĚLI, ABY SE DRUZÍ CHOVALI K NÁM

Někdy nastavujeme svým dětem omezení v používání našich osobních věcí nebo vstupování do ložnice apod. Dodržujeme podobná omezení a respektování jejich osobní zóny a věcí? Pakliže vyžadujeme od dětí, aby před vstupem do ložnice zaklepaly a vešly až když jim odpovíme, měli bychom stejnou věc dodržovat před vstupem do jejich pokoje a ne do něj jednoduše

vtrhnout z nadřazené pozice rodičů. Stejně tak neprocházíme jejich osobní věci, když nejsou doma. Tím jim vyjadřujeme úctu a důvěru.

Praktická cvičení

Povídáme si s dětmi o lásce I.

O LÁSCE

- ⇒ Co mají společného lidé, které máte rádi?
- ⇒ Kterí lidé jsou pro vás nejbližší? Vyjmenujte lidi, kteří byli nebo jsou pro vás důležití.
- ⇒ S kým byste chtěli ztroskotat na opuštěném ostrově?
- ⇒ Co je pro vás důležitější než být oblíbený/á?
- ⇒ Stalo se vám někdy, že jste něco dělali a nebrali při tom ohled na druhé? Co to bylo? A kdy jste si uvědomili, že to děláte?
- ⇒ Jak se projevujete jako kamarád nebo kamarádka?

O PŘÁTELSTVÍ

- ⇒ Jak poznám, že je někdo můj kamarád?
- ⇒ Co nejraději dělám se svým kamarádem?
- ⇒ Mohu mít za kamaráda někoho dospělého?
- ⇒ Kdo z dospělých by to mohl být?
- ⇒ Kvůli čemu můžeme ztratit své přátele nebo kamarády?
- ⇒ V čem se liší kamarád od někoho, kdo není kamarád?
- ⇒ Máte o někoho starost? Jak se to projevuje?
- ⇒ Jak poznáte, že je potřeba o někoho pečovat?
- ⇒ Kdo pečuje o vás?
- ⇒ Jak by vypadal váš život, kdyby o vás nikdy nikdo nepečoval?

O RESPEKTU

- ⇒ Stalo se vám, že vás někdo nerespektoval? Co se tehdy stalo? A jak jste se cítili?
- ⇒ Co můžete udělat, když vás někdo nerespektuje a dělá něco, co vám není příjemné?
- ⇒ Kdy jste naposledy vůči někomu projevili respekt? Jaké to bylo?

POVÍDÁME SI S DĚTMI O LÁSCE II.

Jedním ze způsobů, jak můžeme dětem povědět o principu lásky, je následující povídání. Budete potřebovat tři svíčky a zapalovač.

Posaďte se se svým dítětem a vezměte první svíčku. Když ji zapálíte, řekněte: „Tato svíčka představuje maminku a všechnu její lásku.“ Pak vezměte druhou svíčku a řekněte: „Tahle svíčka představuje tatínka. Když jsem potkala tatínka, dala jsem mu všechnu svoji lásku.“ (Při tom zapalte druhou svíčku od první.) Pokračujte: „Teď má tatínek všechnu lásku maminky a maminka má pořád všechnu svoji lásku.“

Pak vezměte třetí svíčku

a řekněte: „Tato svíčka jsi Ty. Když ses mi narodil, dala jsem i Tobě všechnu svoji lásku.“ (A zapalte i třetí svíčku od první.) A pokračujte: „Teď máš Ty i tatínek všechnu moji lásku a i já mám pořád všechnu svou lásku.“

Pak se podívejte na všechny svíčky společně a řekněte: „Podívej se, jak všechny tři svíčky krásně svítí! To je světlo naší rodiny.“



DÁREK***CÍL:**

Cílem této aktivity je podpořit tendenci dětí nejen od rodičů brát, ale i dávat.

JAK NA TO:

1. Na papír děti nakreslí, co by chtěly dát svým rodičům jako dárek.
2. Komu z rodičů byl dárek určen?
3. Proč právě jemu?
4. Bylo pro mě těžké vymyslet dárek?
5. Co vím o přáních svých rodičů?

ŠTĚDROST

1. Jednou za čas společně s dětmi projděte jejich hračky a oblečení a vyberte to, co už děti nechtějí nebo nepotřebují, a věnujte je někomu, kdo je potřebuje.
2. Jindy zase můžeme s dětmi jít čistit studánky, okolí domova nebo školky, prostory, které nám „nepatří“, a přesto o ně můžeme pečovat.

CO CÍTÍM, KDYŽ MÁM NĚKOGO RÁD?***CÍL:**

Děti si mají uvědomit, jak ve svém těle pociťují lásku a jaké jsou v jejím vnímání rozdíly.

JAK NA TO:

Každé dítě nakreslí obrázek osoby, kterou má velice rádo. Poté obrázek drží v ruce a vnímá své pocity:

⇒ *Jaký je to pocit, když si uvědomuješ, jak moc máš rád člověka, kterého jsi nakreslil?*

⇒ *Je ten pocit spíš na jednom místě, nebo všude po těle?*

Dětem máme možnost mezi otázkami vyprávět. Dáváme prostor různým zkušenostem a zdůrazňujeme, že každý člověk cítí lásku svým způsobem, že každý může objevit svůj vlastní způsob, jak lásku cítit.

V druhé části cvičení si děti představují další osobu, kterou mají rády. Potom se jich zeptáme, jaký pocit mají při vzpomínce na tuto druhou milovanou osobu a jak se liší od pocitu, který měly u osoby, kterou předtím namalovaly.

⇒ *U kamaráda nebo kamarádky je to jiný pocit, nebo je to úplně stejné?*

⇒ *Co je stejné a co jiné?*

Některé děti své city pojmenují. Pro jiné, které mají méně zkušeností s nasloucháním vlastnímu nitru a s vyjadřováním citu slovy, to bude obtížné. Smyslem cvičení je obrátit pozornost dětí k vnímání sebe samých a uvědomování si vlastních tělesných a duševních pocitů a rozvoj vnímavosti pro ně.

POSÍLÁME DOBRÁ PŘÁNÍ**CÍL:**

V životě máme nesčetně mnoho příležitostí praktikovat posílání dobrých přání. Záleží jen na tom, do jaké míry si uvědomujeme svět kolem sebe a naši propojenost.

JAK NA TO:

1. Ve vhodnou chvíli, když se nikam nespěchá a jen tak odpočíváte nebo večer ukládáte děti ke spánku, vyzvěte je, aby nahlas nebo v duchu samy sobě poslaly dobrá přání. Jestliže si něco pro sebe přejí, ať toto přání nahlas

* HERMOCHOVÁ, Soňa. Hry pro život. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež. Praha: Portál, 1994.

** PFEFFER, Simone. Rozvíjíme emoce dětí. Praha: Portál, 2003. Str. 55.

nebo v duchu vysloví („abych byl šťastný“, „abych byl zdravý“, „abych teď byl s maminkou“...).

2. Je dobré nezůstat jen u přání pro sebe a poslat dobré přání i pro někoho jiného. Požádejte děti, aby si v duchu na někoho vzpomněly (koho mají rády, na kom jim záleží) a v duchu jí nebo jemu poslaly dobré přání. Při tom si mohou představit, že to danému člověku říkají osobně („Tati, přeju ti, abys byl šťastný.“, „Mami, přeju ti, aby se ti splnily všechny tvé sny.“).
3. Poslat dobré přání (pro někoho/pro tento svět...) můžeme i prostřednictvím vypuštění balónku, zapálením svíčky nebo pověšením přáníček na větve stromu, aby je unášel vítr.

MANDALA Z KAMÍNKŮ

CÍL:

Prostřednictvím této hry děti mohou získat netradiční pohled na to, jak je s ostatními lidmi spojuje láska.

MATERIÁL:

Kamínky různých tvarů.

JAK NA TO:

Děti si vyberou jeden kamínek pro každou osobu, kterou mají rády a kterými jsou také milovány. Pro sebe pak vyberou také jeden. Potom každé z dětí skládá mandalu z kamínek, a to tak, že začne v jejím středu, kam položí kamínek, který si vybralo pro sebe. Pokračuje ve tvaru kruhové spirály, do které přidává ostatní kamínky, které vybralo pro lidi, které má rádo. Tvar mandaly je pro dítě vizuálně symbolický a pochopitelný, jasně ukazuje, kolik je kolem něho lidí, s nimiž ho spojuje láska. Je velmi užitečné to při pohledu na mandalu vyjádřit pro dítě slovy.

Například: „Podívej! Tolik lidí, kteří tě mají rádi a které ty máš rád.“

„To jsem ráda, že je kolem tebe tolik lidí, kteří tě mají rádi a které ty máš rád.“

Pokud dítě vybralo kamínek málo, pak můžeme říct: „Je to krásné, když má člověk kolem sebe pár opravdu důležitých lidí, kteří ho mají rádi a které on má rád.“

Také zde můžeme navázat rozhovorem o tom, že lidé prožívají lásku různými způsoby.

SÍŤ ŽIVOTA

Sedíme s dětmi v kruhu na židličkách. Řekneme jméno některého z dětí a hodíme mu klubíčko vlny. Při tom držíme konec vlněného vlákna. Dítě, které jsme jmenovali, chytí nebo sebere klubko. Jednou rukou se chytí vlákna a druhou hodí klubko dalšímu dítěti a současně vysloví jeho jméno. Tak hra pokračuje dál a mezi dětmi sedícími v kroužku se vytvoří síť. Když už se všichni vystřídali, a všichni jsou spojeni vláknem, řekneme dětem něco v tomto smyslu:

„I když teď půjdeme každý domů někam jinam, zůstáváme spojeni podobným, ale neviditelným vláknem. Neseme si domů to, co jsme společně zažili, a myslíme na naše kamarády.“

Můžete děti vyzvat, aby se s ostatními podělily o to, co dnes zažily a co se jim z toho nejvíce líbilo.



Poselství kapitoly pro děti

- ⇒ Každý člověk touží mít přátele. Není potřeba jich mít mnoho. Někdy stačí jeden opravdový přítel nebo kamarád.
- ⇒ S maminkou a tatínkem se máme rádi jinak než s kamarády ve školce a zase trochu jinak, než jak se mají rádi dospělí lidé, když se milují a jsou manželé.
- ⇒ Každý člověk má právo říct nahlas, když se mu něco nelíbí nebo je mu nepřijemné.
- ⇒ Na světě žije mnoho lidí a každý má trochu jiné zájmy, potřeby, zvyky. I když jim nemusíme rozumět, neznamená to, že jsou špatné. Než bychom hledali to, co nás odlišuje, je užitečnější najít to, co máme společné a v čem se od sebe můžeme něco naučit.
- ⇒ Tak, jako o vás někdo pečuje, i vy byste v životě měli o něco nebo někoho pečovat. Se zájmem se dívat kolem sebe a když vidíte, že někdo potřebuje pomoci, nabídnout ji. My lidé potřebujeme jeden druhého, tak jako se zvířátka drží ve stádech, protože tak jsou silnější a třeba v zimě je jim tepleji, jak se hřejí jedno od druhého.

Poselství kapitoly pro dospělé

- ⇒ Jak se v životě dětí objevují různé situace v kontaktu s jinými lidmi, máme vždy příležitost jim vysvětlit, jakým způsobem vyjadřujeme svou náklonnost k různým lidem, a také co ke kterým vztahům nepatří. Dětem to nejen pomáhá porozumět vyjádřením lásky, kterých se jim dostává a které následně oplácejí, ale tato zkušenost a znalost je také chrání v případech, že například cizí člověk

projevuje neadekvátní chování. Je také velmi důležité, aby děti uměly říct NE nebo TO SE MI NELÍBÍ.

- ⇒ Děti potřebují být milovány bezpodmínečnou láskou, tedy nezávisle na tom, zda podají očekávaný výkon, za který bychom je svou láskou odměnili. Láska není odměna. Odmítnutí lásky není trest. Děti milované takové, jaké jsou, v sobě přirozeně pěstují vnitřní klid a pohodu, sebedůvěru a důvěru ve své schopnosti, rády navazují vztahy a spolupracují v nich.
- ⇒ Buďte poblíž a vnímejte, jak si vaše dítě stojí v navazování vztahů a přátelství. Obzvlášť v dnešní době sociálních sítí a posedlosti dětí a dospívajících po množství přátel v rámci virtuálních komunit, je velmi důležité pomáhat dětem poznávat kvality a podstatu skutečného přátelství.
- ⇒ Svým vlastním příkladem ukazujte dětem, že chovat se k ostatním s respektem a úctou je cestou, která přináší nejen dobrý pocit, ale také užitek oběma stranám. Samozřejmě, že to není vždy tak snadné, ale je to rozhodně harmoničtější a produktivnější způsob soužití než cesta agrese a soupeření a boj o „já-mně-moje“. Můžete i vytvářet příležitosti pro vaše děti, při kterých se mohou seznámit s lidmi, kteří žijí „jiný“ život – postižení, cizinci, umírající... – a dát jim tak možnost objevit, že není jeden univerzální a správný způsob žití a že součástí lidského života je nemoc a smrt a že v tom jako lidé nemusíme být sami, ale můžeme jeden pro druhého ledasco udělat.