

Předmluva



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

