





## Jak se z vašeho dítěte stává **OSOBNOST**

Vše by mělo probíhat zcela přirozeně: růst, vyvíjet se, dozrávat, radostně a aktivně přistupovat k životu, stát oběma nohama pevně na zemi, překonávat přicházející problémy a v průběhu let se vyvíjet v samostatnou, stálou osobnost. Vy jako rodiče můžete takovýto pozitivní vývoj osobnosti svého dítěte cíleně podporovat.



## Jak dávají rodiče svým dětem ČAROVNOU MOC

---

Malé dítě se velkýma očima dívá s očekáváním na svět: „Co si pro mě život připravil?“ Jeho rodiče jsou u vytržení z toho, jak roste, vychutnávají si jeho radost ze života a nechávají se jí nakazit. Jejich dítě je každý den udivuje svým smyslem pro humor, svým temperamentem, zvědavostí a chytrostí. Časem je stále větší a větší a začínají se čím dál víc projevovat nejrůznější nuance jeho osobnosti: začíná se jasně rýsovat jeho jedinečnost a individualita. Jako matka, jako otec během let provázíte a podporujete

vývoj svého dítěte a těšíte se na každý jeho pokrok. Spolu s ním si však také uvědomujete, že mu život nenabízí pouze úspěchy, ale také první trpká zklamání a někdy i bolest a zármutek. My dospělí dávno víme, že k životu patří vzlety i pády. Vašemu dítěti však tato zkušenost dosud chybí. Jen krůček za krůčkem se malý člověk učí vyrovnávat se strastmi a zákeřnostmi života a zpracovávat krize. Rodiče vědí, že jejich dítě dokáže odolat mnoha životním nesnázím, pokud si s sebou nese dostatečnou sílu, schopnosti

a pevnou osobnost. Proto jim přichází na mysl jedna z otázek, které se v této souvislosti znovu a znovu objevují: Jak mohu pomoci svému potomkovi, aby si vyvinul svou vlastní sílu, své vlastní schopnosti a osobnost? Jak ho mohu přimět, aby statečně čelil problémům a dokázal je řešit? Jak se naučí vyrovnávat se zklamáním? Rodiče si přejí, aby jejich dítě spolu se zdoláváním krizí rostlo. Aby díky nim získávalo na svém charakteru, dokonce aby vstávalo jako Fénix z popela, navzdory obtížným životním situacím. Chtěli by, aby si jejich dítě vyvinulo trpělivost, moudrost a humor – prostě vlastnosti, které mu pomohou vypořádat se s přicházejícími krizemi.

Nejraději by rodiče dali svému potomkovi „kouzelnou moc“ – zvláštní schopnosti a síly, které by mu vždycky propůjčily křídla ve chvíli, kdy stane před překážkou a na první pohled není v dohledu žádné řešení vzniklých potíží. Jen málokterí dospělí si v tomto ohledu uvědomí, že oni sami vytouženou „čarovnou mocí“ disponují, že mají možnost svou zvláštní sílu a schopnosti svým dětem předat. Ale jak?

Nejdůležitější je přitom porozumět tomu, co vlastně znamená vývoj. Co ho podporuje a co ne. Mnohé z toho již rodiče vědí – ze zkušeností ze svého vlastního dětství. Proto se vyplatí na chvíli zahledět do minulosti.

## ZAMYŠLENÍ NAD VLASTNÍM VÝVOJEM

Kdo chce své dítě doprovázet, podporovat a pozitivně ovlivňovat jeho vývoj, měl by

začít nejprve u sebe a se zájmem se zamyslet: „Jaké životní zkušenosti, jaké okolnosti života mě vlastně podstatným způsobem ovlivnily?“ Pokuste se přistupovat sami k sobě s odstupem. Dejte si své vlastní myšlení a usilování jakoby pod lupu – je to neskonné, ale o to užitečnější, protože z tohoto sebeuvědomění a sebezpoznání budete v přístupu ke svému dítěti značně profitovat. Jestliže se vám podaří ponořit se do retrospektivy, pátrat po svém vlastním životě a podrobit své vlastní zkušenosti zkoumání, automaticky znovu ožije kousek vašeho vlastního dětství. Vyjasní se vám, kterým vlivům jste byli vystaveni, co vás samotné ovlivňovalo, odkud jste vy sami čerpali svou životní sílu, jak jste se učili vyvíjet své silné stránky a žít se svými slabostmi.

Některé z těchto starých vzorů ve styku s vaším dítětem znovu ožívají, protože kdykoli si s ním povídáte, šeptáte, smějete se, zpíváte, vedete spory, když mu ukazujete a vysvětľujete svět, vědomě či nevědomě se obracíte ke vzoru chování, který jste si kdysi vy sami osvojili a převzali od svých rodičů. Vaše dítě to jasně rozezná z vašeho hlasu, gestikulace a mimiky: ze zcela jedinečného způsobu, jakým se mu věnujete. Na základě tohoto povědomí se vyplatí, abyste se pokusili objasnit své vlastní dávné zkušenosti a vlivy, jež na vás působily.

Sebezpozorování vám pomůže přesněji si uvědomit, jakými silnými stránkami disponujete a co potřebujete, máte-li nabrat nové síly. Zřetelněji rozpoznáte své vlastní jedinečné schopnosti a dovednosti, a tak můžete část svých sil předat svému dítěti jako onu „čarovnou moc“.

Protože malé dítě je vnímavější než velké, měli byste si své kouzelné síly uvědomit tak brzy, jak je to jen možné. Položte si někdy následující otázky:

### ● Na čem vlastně v životě záleží?

Zeptejte se, kdy a jak jste vlastně sami přišli na to, co je v životě důležité, zda a od koho jste se kdysi vy sami v tomto učebním procesu dočkali podpory. Zdolávali jste zármutek, starosti a vztek pouze s pomocí štěstí, nebo vlastní mocí, díky vnitřním silám, které si nesete v sobě? Jelikož dospělí již museli během života zápolit s vlastními problémy, zpravidla také vědí, odkud načerpali své síly, s jejichž pomocí přestáli těžké časy:

- ▶ Jedni se mohli během života ve zdánlivě bezvýhodných situacích obracet ke vzorům chování ze svého vlastního dětství, zprostředkovaným rodiči, kteří jasně věděli, na čem v životě záleží.
- ▶ Druzí museli naopak přicházet na to, jakými strategiemi může člověk zdolat obtížné životní situace, bez podpory rodiny, převážně sami a s oporou pouze v sobě.

### ● Co činí vaši osobnost vaší osobností?

Které jedinečné zkušenosti vás zvláště ovlivnily a utužily? Co jste se museli naučit, abyste odstranili ze své cesty překážky? Byla to například skvělá angličtina, kterou jste se naučili už v mateřské škole, co vám podstatně pomohlo? Nebo třeba předškolní kroužky biologie a fyziky? Vaše znalosti čtení, psaní a počítání, k nimž vám dopomohli rodiče již před nástupem do školy, nebo výuka hry na flétnu a baletní kroužek, které jste absolvovali ve třetím roce života? Samé příjemné, dobré a užitečné zkušenosti, jež jste během dětství možná nasbírali. Ale

směřovaly k jádru věci? Byly to opravdu ty rozhodující zdroje sil, které jste si s sebou přinesli do dospělosti, používali je a dodnes používáte ve svém životě?

- ▶ Co vás natolik posílilo, že jste nepovažovali za nutné ponižovat své vrstevníky, snad je dokonce bít, vychloubat se před nimi svými bezcennými hračkami, povyšovat se nad druhé a pokládat sebe sama za lepší, chytřejší a krásnější? A co vám později pomohlo, abyste se nestali anorektiky, lidmi závislými na počítačích, nakupování, drogách nebo čemkoliv jiném?
- ▶ Co vám dalo sílu přestát vaši první velkou bolest z nešťastné lásky, první rozchod, první rozloučení s milovaným člověkem a všechny další bolestné, strastiplné, obtížné situace, kterým jste v životě museli čelit?

### ● Znáte své vnitřní síly?

Zeptejte se sami sebe, odkdy si vlastně uvědomujete svou vlastní vnitřní sílu a své silné stránky. Odkdy máte odvahu vystavovat se nejen světlým, ale i stinným stránkám života, chápat výzvy jako nové šance a přijímat je.

## PRVNÍ ROKY LEŽÍ V TEMNOTÁCH

„Jak dalekou minulost si vlastně dokážu vybavit?“ Když dospělý myslí na svou minulost, vybavují se mu například první vodní radovánky v brouzdališti, krmení divokých kachen u rybníka nebo večerní prohlížení obrázkové knížky. První láskyplné hodiny mazlení a hry na šeptanou z raného dětství naopak jakoby se ztrácely někde v mlze. Vědci, kteří se věnují zkoumání lidského

mozku, vědí, že na tom není nic podivného; vzpomínky, které si později dokážeme vybavit, pocházejí teprve z pozdějšího věku. Mají totiž úzkou souvislost s osvojováním řeči.

### SMYSLY SI PAMATUJÍ

Obrazy, myšlenky a pocity – nejrůznější dojmy, někdy docela kratičké, jindy delší sekvence, nám zůstávají v paměti plastické a do nejmenších detailů. O desítky let později si vzpomínky na tyto prožitky dokážeme znovu vyvolat. Zejména vůně z našeho raného dětství, uložené do paměti, se velmi rychle znovu dostanou do pohotovosti. Proto nám v nose navždy zůstává příjemná vůně bílé kávy z babiččiny kuchyně, pamatujeme

si vůni opalovacího oleje, moře či teplých, prosluněných borových lesů... Když si na ně vzpomeneme, jako by se nám před očima automaticky vybavilo všechno kolem: právě tyto vzpomínky jsou kořeny, z nichž můžeme čerpat své pozitivní síly.

### TĚŽTE Z VLASTNÍCH ZKUŠENOSTÍ Z DĚTSTVÍ

Ty nejprvotnější z vašich životních zkušeností leží rovněž v temnotách. Vaše paměť sahá pravděpodobně asi do třetího nebo čtvrtého roku života. Dokážete si vybavit svou první oslavu narozenin? Mateřskou školu? Maminčiny pohádky na dobrou noc? Není pochyb, že co jste jako dítě zvláště milovali, ve vás zůstalo dodnes.

## ZAČÁTEK PAMĚTI: UČÍME SE MLUVIT

Doba poté, co jsme se začali učit mluvit, je zároveň počátkem našich vzpomínek. Vědci vyzorovali, že děti ve věku sedmnácti měsíců si dokážou vzpomenout na události, které se udály čtyři měsíce předtím! Přibližně od druhých narozenin začíná u vašeho dítěte docházet doslova k **jazykové explozi**: týden po týdně vás znovu ohromuje svými pokroky. Brzy umí vyslovit nejen jednotlivá slova, ale také vytvářet **smysluplné „věty“** ze dvou slov: „auto jede“ – „chci sušenku!“. Nyní také začíná být dětská řeč čím dál méně zajímavá. Vaše dítě označuje stále víc věcí jmény. Místo „haf“ už teď raději říká

„pejsek“ – a ten dělá „haf, haf“. Slovní zásoba narůstá zběsilým tempem. Děvčata přitom mluví zpravidla dříve a častěji než chlapci. Děti v tomto věku milují společné prohlížení obrázkových knížek s tatínkem nebo maminkou a **pojmenovávání věcí na obrázcích** – znovu a znovu.

Vedle podnětů k povídání a vypsávání má pro vývoj řeči zásadní význam dobrý sluch. Pokud máte pocit, že vás dítě často jakoby neslyší, když na ně zavoláte jménem, nebo jsou u něj co do **rozvoje řeči** patrné jen malé pokroky, nechte u dětského lékaře neprodleně vyšetřit jeho sluch!

Měli jste z velké části šťastné dětství a rádi na ně vzpomínáte? Nebo jste prožili aspoň čas od času skutečně krásné chvíle a zážitky? Dokážete znovu prožít kladné pocity, které se ve vás v těchto okamžicích uložily? Pak máte zároveň i představu o tom, jak byste měli dnes – o desítky let později – mluvit, smát a mazlit se, hrát si... se svým vlastním dítětem, aby se mohlo svobodně a otevřeně, s odvahou a sebevědomím vydat do světa. Díky svým pozitivním zkušenostem přibližně víte, co vaše dítě potřebuje, aby si později dokázalo najít přátele, hájit své názory, nenechat si namluvit všechno možné od jiných, aby se dokázalo postavit k životu čelem a vzdorovat těžkostem, které s sebou neodvratně přinese.

Pokud jste prožili méně šťastné, obtížnější dětství, můžete se i teď jako dospělí pokusit zjistit, co je během prvního roku

života opravdu důležité. Každý se může vyptat svých přátel na jejich zážitky z dětství, půvabné rituály, hřejivé vzpomínky a sám mít z těchto vyprávění užitek. Také v dětských knížkách, např. v dílech Astrid Lindgrenové, si může každý připomenout dětství a jeho tužby a nacházet příběhy s dobrým koncem – bez zbytečné pompy a okázalosti spasení světa.

### PODPOROVAT, ALE NE PŘEHNANĚ

Osvobodte se od snahy „drezírovat“ své dítě od nejranějšího věku prostřednictvím superpodpůrných programů a extrakurzů z oblastí, které jsou podle vás v dnešní době obzvláště důležité – například cizí řeči.

### CO SI PAMATUJE TĚLO

Řeč je předpokladem našich vzpomínek. Potřebujeme ji, abychom své prožitky dokázali **vyjádřit slovy** a poté je uchovat v paměti. Vývoj naší osobnosti však začíná dlouho předtím, než se začínáme učit mluvit. Protože ale dítě v takto raném věku dosud nedisponuje schopností mluvit, jeho první zkušenosti se **ukládají** v jeho těle a v těch oblastech mozku, které odpovídají za regulaci tělesných a emočních procesů; a ukotvují se tu tak hluboce a tak

pevně, že nezřídka **určují celý jeho další život** – mnohem trvaleji, než jsme si dosud mysleli, např.:

- › napjaté nebo uvolněné držení těla
- › hluboce zakotvený těsný nebo obsáhlý pohybový vzorec
- › nedefinovatelné, v hloubce působící myšlení a jednání ovlivňující negativní či pozitivní pocity a stanoviska vůči jiným lidem a všemu, co život skýtá k odhalování a vytváření.

### ZAČÍT UŽ TEĎ S VÝUKOU ANGLIČTINY?

V předškolním věku se děti učí cizím řečem ne přímo ve spánku, ale přesto poměrně snadno, téměř mimochodem. Začneme tedy hned s prvním kurzem angličtiny?

V zásadě proti tomu nelze nic namítnout. Důležitější než slovíčka je však radost dítěte z učení. A ta přichází ve chvíli, kdy se budete učit spolu se svým dítětem a vyučování angličtiny integrujete do každodenního života. Během cesty autem si můžete hrát se slovíčky. Můžete společně zpívat anglické písničky. Prohlížet si obrázkové knížky v angličtině. Můžete nechat kašpárka s krokodýlem, aby se hašteřili v anglickém jazyce. Užijete si spoustu legrace, když doma zadáte ten správný podnět – např. výzvou: „Teď mi vyprávěj anglicky, co jsi měl dnes k obědu!“ Nikdo nemá rád zkoušení a vyptávání. Na nátlak reaguje většina dětí přímo alergicky a ihned se zamračí: jejich mozek se zablokuje (viz strana 26). Mnohé z toho, co budou později – přesto stále včas – žádat od vašeho dítěte ve škole, se však může dítě naučit již v předškolním věku. Během roků před nástupem do školy by nadcházející školní požadavky a výkony neměly představovat ústřední téma domácích rozhovorů. Dobré školní výkony se pochopitelně později stanou v každé rodině středem zájmu. Přesto by se však neměly stát předmětem nespočetných diskusí během dlouhých dětských let. Dobré známky nejsou ani garantem schopností potřebných pro život, ani nerozhodují o pozitivním vývoji osobnosti.

Vzácnou, časově omezenou předškolní svobodu by měly děti využít spíše ke hrám než k docházce do organizovaných kurzů rané podpory, protože hra – o samotě nebo s jinými – není žádná nadbytečnost, žádná bezúčelná zábava, nýbrž smysluplná, věku přiměřená činnost, umožňující poznávat svět, objevovat a poměřovat své vlastní síly.

Dobré výkony, včetně těch školních, se obvykle dostaví samy, když vaše dítě bude moci kousek po kousku v klidu rozvíjet svou chuť k objevování, a zažívat radost z tvorby kterou si s sebou přineslo na svět. Na této cestě však potřebuje mít na své straně také další angažované, zaujaté, trpělivé, radostné, laskavé a spolehlivé blízké osoby – lidi:

- ▶ kteří mu dodávají odvalu,
- ▶ kteří mu věnují svou důvěru,
- ▶ kteří mu stojí po boku, když už samo neví, kudy dál,
- ▶ kteří mu zprostředkují a umožní mnoho co nejrůznorodějších životních zkušeností – zejména takových, které pomáhají lépe porozumět druhým lidem,
- ▶ kteří mu na svém příkladu ukážou a umožní zažít smysl a užitečnost disciplíny,
- ▶ kteří mu objasní nezbytnost pravidel (např. vysvětlením, proč má význam být spravedlivý či podělit se).

Aby se dobře rozvinulo, potřebuje dítě také domov, kde se může cítit opatrované, jisté a v bezpečí.

### OPTIMALIZOVAT VÝKONY?

U spousty rodičů se dnes pojem „podpora“ zvrtnul v jakousi zběsilost. Odkud se bere



tolik špatně namířeného nasazení za zdánlivé dobro dítěte?

Některým rodičům slouží děti jako prostředek k potvrzování pocitu své vlastní hodnoty. Dnešní poselství často zní takto: rodina má fungovat bezproblémově, děti se mají jen blýskat a oslňovat. Kvůli vysoké hladině očekávání a tlaku na dokonalost však vztah rodičů s dětmi mnohdy trpí. Dítě má často strach, že nedokáže svým rodičům vyhovět a bude potrestáno odnětím lásky – a to jsou negativní prožitky, jež zanechávají své stopy a ukládají se do mozku jako naučené negativní zkušenosti. Jiní rodiče mívají starost, že jejich potomek v naší společnosti, orientované na výkon, později nedokáže dosáhnout potřebného postavení. Proto chtějí vystupování, osobnost a kognitivní dovednosti svého dítěte co nejdříve optimalizovat, aby zvýšili jeho šance. Řada lidí nenachází žádné zálibení ve zvláštějnostech dětí. Nechtějí si přiznat, že malí človíčkové mají prostě jiné citění, jiné myšlení, jiné chování než ti velcí. Z jejich pohledu mají děti především dobře fungovat, a to podle měřítek dospělých.

### ČARUJTE!

Kdo chce, aby jeho dítě stálo oběma nohama pevně na zemi, aby vědělo, co chce a co ne, aby spoléhalo na vlastní úsudek a podle toho se také chovalo, měl by mu ponechat hodně svobody a dopřát mu co nejbezstarostnější život.

Nabídněte svému dítěti velkorysý prostor pro mnoho dětem přiměřených činností, například:

- ▶ hrát si před garáží s míčem,
- ▶ hrát si na zahradě na schovávanou,

- ▶ hledat pod listím hlemýždě,
- ▶ ležet na pohovce a listovat obrázkovými knížkami,
- ▶ zasníť se o samotě na houpačce,
- ▶ zpívat a pobrukovat si,
- ▶ prohrabovat se v pískovišti,
- ▶ pomalovat menšího bratříčka prstovými barvami.

A to vše co nejspontánněji, podle chuti, bez jakéhokoliv kalendáře termínů nebo učebního plánu!

Nezávisí, jste-li bohatí či chudí, zaměstnaní nebo v domácnosti, nevíte-li kam dřív skočit nebo máte spoustu času pro rodinu, zda bydlíte ve městě nebo na venkově – všichni rodiče dokážou předat svému dítěti přesně to, co potřebuje. Tato náklonnost a pozornost nestojí žádné peníze. Nezávisí na společenském postavení. Je zcela nezávislá na tom, co se děje v politice ohledně volného místa v jeslích, školních družinách či bezplatných mateřských školách. Nemá nic společného s tím, zda přijde nebo neprijde nová školská reforma.

Můžete se proto zkrátka pustit do práce a s využitím veškerého umění začít „kouzlit“ ze svého dítěte silnou, sebevědomou osobnost schopnou opravdové lásky. Pro pomoc se můžete obrátit jednak ke svým vlastním zkušenostem, jednak se můžete dodatečně zdokonalit jaksi v rámci „řemesla“. K tomu najdete na následujících stranách a dále v průběhu knihy řadu užitečných i vzrušujících tipů.

### DĚTI A „NOVÝ SVĚT“

Proč vlastně dnes připadá tolika matkám, otcům a opatrovníkům tak složitě poskytnout

svým dětem smysluplnou podporu? Proč se výchova vnímá jako o tolik náročnější a nákladnější než za časů našich prababiček? – Protože dnešní život se stal podstatně komplexnějším. Dříve se děti učily životním dovednostem bez velkého povyku. Měly se naučit především poslušnosti, zvládnání svých povinností, nikoli nějakému velkému uvažování o nich. Tímto způsobem se však v nemalé míře pokazila zábava z učení nových věcí, radost z objevování a zkoušení. Toto nastavení se dnes naštěstí stalo modelem minulosti, protože svět se změnil. Stal se rychlejší, pestřejší, otevřenější, náročnějším a nevypočitatelnějším. Zdvořilosti se staly vzácností, mnoho ještě před

několika lety samozřejmých slov upadlo v zapomnění.

Od rodičů se dnes vyžaduje flexibilita: co ještě včera platilo, je dnes překonané. Dospělí si musejí vyvíjet nové strategie. V tomto novém světě se už nevyzna- jí lidé, kteří se naučili především dobře fungovat. Kdo chce být schopen odolá- vat tlakům budoucnosti, musí dokázat vzít svůj život do vlastních rukou a sám jej aktivně vytvářet. Tato změna myšlení připadá mnoha rodičům obtížná, protože dnes musejí dokázat zprostředkovat něco, co je samotné včera možná nikdo neučil: radost z učení, chuť objevovat, nadšení z vytváření nového.

### NOVÝ VOLNÝ PROSTOR – VELKOLEPÁ ŠANCE?

Ještě docela nedávno bylo zcela jasné, co mají děti dělat a čeho se mají vyvarovat. Tomu odpovídalo, že život dětí byl pomě- rně jasně uspořádán. Jako dítě měl člověk být přátelský, klidný a držet se v pozadí.

Někdejší neustálý souhlas ve vzájem- ném společenském styku se dávno omezil na několik málo zbývajících zdvořilostních hodnot. Většina **pravidel je předmětem diskuse**. Rodiče dnes mají v záležitosti vý- chovy víc volného prostoru. Dnes se uzná- vá individualita a vlastní zodpovědnost. Matky a otcové si musejí sami vytvářet obraz skutečnosti a vyvíjet si vlastní krité- ria: Co by u nás mělo platit? Co necháme prostě být a kde se budeme dožadovat

zdvořilosti? Jak si obhájíme, že u nás platí něco, co má v jiných rodinách zcela jiná pravidla?

Jedni chápou rostoucí možnost a nutnost sebeurčení jako **osvobození**: konečně více vlastní zodpovědnosti a se- berealizace! Využívají svůj nový prostor a určují si ve výchově své vlastní ústřední body. Pro druhé však tento volný prostor znamená nebezpečí **přetížení**: příliš mno- ho zodpovědnosti. Nemohou najít svou vlastní cestu, příliš rychle se pak uchylují k přehnaně liberálnímu výchovnému stylu, v němž je všechno dovoleno, ale mnoho se toho děti nenaučí a nemají prakticky žádné zábrany.