

Výchova rozštěpového spokojeného dítěte

Úvodem:

„Každý člověk si zaslouží ovace vestoje. My všichni jsme vítězi!“

Naprostě nic nepředurčuje žádné dítě k tomu, aby jeho život byl nespokojený, neplnohodnotný, smutný. Až na jediné – nedostatek lásky jeho rodiny. Nezáleží na tom, jestli se narodí zdravé, nemocné nebo zdravotně znevýhodněné a ani vzhledová jinakost není obecným důvodem k tomu, aby se stalo terčem posměchu. Naprostá většina v kolektivech nepřijatých dětí jsou děti bez viditelné jinakosti.

To, co děti předurčuje k tomu, že nezapadnou do dětského kolektivu nejsou do něj přijímány nebo se dokonce stanou obětí agrese, je v drtivé většině pozůstatek vlivů, které si děti přinášejí ze svých rodin. Tam se totiž od nejtělejšího dětství staví všechny vazby a vztahové systémy, ve kterých děti zažívají bezpodmínečné přijetí, kde jsou přijímány, milovány a samy mohou milovat.

Všechno zlé je pro něco dobré. Obličejový rozštěp sice nelze vnímat jako velkou výhru, ale jisté výhody pro dítě může skýtat. Vaše dítě je po celý život dokonale monitorováno, pečují o něj odborníci v rozštěpových centrech a kapacity ve svém oboru. Je sledováno ušním specialistou, specialistou z ortodoncie, péče i ortodontická je hrazena z veřejného pojištění. Má dokonalou logopedickou péči od útlého dětství a díky péči vaší mohou být jeho komunikační schopnosti na takové výši, že při vstupu do první třídy předčí své zdravě narozené vrstevníky. Možná to zní neuvěřitelně, ale tak tomu skutečně je. Každý pokrok vašeho dítěte, nové slovo, úsměv či objetí budete jako rodiče přijímat s pokorou a dojetím. To vše je možné přehlédnout, když se dítě narodí zcela zdravé a se vším tím krásným je dopředu automaticky počítáno. Rodina přijímá nové hodnoty, získává bohaté zkušenosti a nové přátele.

„Hromadu kamení můžete vnímat jako překážku. Nebo z ní postavit schody.“

Co tím chci říct? Jakmile přijmete zprávu, že vaše dítě má obličejový rozštěp, je zdravé a přirozené prožít z této zprávy smutek. Ale pak se nadechněte a vykročte. Nebudete litovat...

Chcete-li předcházet tomu, aby se vaše dítě stalo obětí posměchu a šikany, případně aby se samo ostatním posmívalo, musíme z něj vychovávat sebevědomého člověka. Jen tehdy bude schopno jakýkoli pokus o šikanu ignorovat a odrazit, bude si taktéž uvědomovat jedinečnost každého člověka a nebude se samo nad nikoho povyšovat. **Sebevědomí, humor a nadhled** jsou tři základní předpoklady k tomu, aby se vaše dítě cítilo v kolektivu dobře a bylo na světě šťastné.

Další věc, kterou je třeba mít na paměti je ta, že vše, co je jiné, neobvyklé a zvláštní přitahuje pozornost okolí. Není to ani neslušné a ani to nesignalizuje prvopočátek šikany, je to normální. Diagnóza rozštěpu obličeje bezesporu pozoruhodná je a určitě zájem okolí vyvolá. Budete se setkávat s pohledy kolemjdoucích, když v kočárku budete vozit dítě s rozštěpem před první operací. Budete se setkávat s pohledy lidí, kteří se budou zajímat o nostrilky. Děti se budou setkávat se zájmem spolužáků, když budou jezdit na kontroly nebo k plánovaným operacím. To vše je normální a není to neslušné ani neomalené. Je potřeba s tím počítat a připravit se na to. Vědět, že tím okolí nevyjadřuje svou neomalenost, ale přirozený lidský zájem. Stačí reagovat s úsměvem, umět tuto situaci vysvětlit, nestydět se za ni, přijmout ji pokud možno s pýchou. Věřte, že i to lze. Děti umí přijmout svou diagnózu jako svou jedinečnost, výjimečnost a být na ni i pyšné. Zvláště pokud netrpí přílišnou ostýchavostí a zájem okolí je těší.

Když se rodičům narodí zdravé miminko, obvykle se o jeho přijetí kolektivem neobávají. Nepěstují v sobě ani v dítěti obavu ze šikany, nedůvěru k pozornosti okolí, mnohdy o své výchově ani nepřemýšlejí. Řídí se svým srdcem a intuicí. Bylo by skvělé, pokud by se to podařilo i při výchově malého rozštěpového pacienta. Veškeré obavy a strachy, nedůvěra a očekávání špatného v dětech vyvolávají pocity úzkosti a nízkého sebevědomí. Jinými slovy ne rozštěp, ale vliv vlastních rodičů neúmyslně, ale zcela jistě přivádí děti na pokraj vyloučení z kolektivu.

Jak tedy vychovávat dítě tak, aby z něj vyrostl zdravě sebevědomý jedinec? **Co je vlastně znamená pojem sebevědomí?**

- Vnímat své právo na respekt a povinnost chovat se s respektem i k druhým.
- Vyjadřovat své pocity a stát si za nimi.
- Otevřeně a jasně zastávat vlastní názor, i když ostatní mají názor jiný.
- Respektovat názor druhých.
- Setkávat se s druhými lidmi otevřeně a uvolněně.

- Férově vyjadřovat kritiku a snášet kritiku vlastní osoby.
- Vyjadřovat své přání a potřeby.
- Dokázat říct ne.

Z uvedeného výčtu je jasné, že být sebevědomý vůbec není snadné. A není divu, že tolik dětí trpí pocity nepřijetí či posměchu bez ohledu na svůj vzhled, na přítomnost či nepřítomnost viditelné jinakosti, tyto dovednosti na vzhledu člověka nezávisí. Jsou výsledkem rodičovské výchovy, důsledkem jejich vlivu na dítě, výsledkem jejich postojů a chování k němu a samozřejmě i vrozených dispozic.

Jaké jsou zásady podle kterých bychom se měli při výchově dítěte s rozštěpem držet? Lze je shrnout do oblíbených pěti P:

Přirozenost

Vychováváme dítě tak, jako bychom nevychovávali rozštěpového pacienta, ale své milované dítě. Nepřemýšlejme o něm jako o dítěti, které je „jiné“ a nenechme se strhnout k úvahám o tom, jaké by bylo, kdyby rozštěp nemělo. Rozštěp je součástí jeho osobnosti, ale je to pouze rys jeho tváře. V jeho srdci rozštěp není. Nenechme se ovlivňovat myšlenkou, že za jeho neúspěch nebo zklamání může právě jeho rozštěp. Každé dítě, i sebedokonalejší, prožije ve svém životě pocit zklamání, nepochopení, kritiky, odmítnutí. Je to normální a přirozená cesta k dospělosti.

Ukazujme dítěti, že ho máme rádi, že je pro nás důležité, respektujeme jeho názor a má v rodině své pevné místo. Pokud udělá chybu, ukažme mu ji, vysvětlujme. Dejme mu pevná pravidla a důsledně na nich trvejme. Posilujme žádoucí model chování, ale naopak nenechme dítě, aby se chovalo tak, jak nechceme. Nechme ho prožít zklamání i neúspěch, učme ho, jak se s těmito pocity vyrovnat. Vedme dítě k zodpovědnosti za své chování, je-li třeba, trestejme. Bez hádek, křiku a ponižování. Vedme děti k úspěšnosti a podporujme jeho talent. Dejme mu zažít pocit výjimečnosti, respektujme ho. Svým vlastním příkladem ukazujme dítěti, že i my rodiče jsme sebevědomí lidé, kteří svým chováním vzbuzují respekt, úctu a lásku. Kritiku i chválu používejme přiměřeně a tam, kde je vhodná. I převládající nadsazená chvála škodí podobně jako přehnaná kritika. Vede k dlouhodobé nejistotě a k pocitům úzkosti či naopak velikášství. Ani jedno neprobouzí pozitivní vztahy s vrstevníky. Je důležité myslet na to, že děti během svého vývoje přijímají za vlastní to, co opakovaně slyší od rodičů.

Vnitřní hlas jejich sebevědomí je na tom postupně založen. Právě rodiče nejvíc rozhodují o tom, zda půjde o hlas převážně kladný, povzbudivý a konstruktivní nebo naopak. Nikdo není dokonalý. Nechtějme to ani po svých dětech a hlavně, neočekávejme to od jejich spolužáků nebo kamarádů, učitelů či náhodných kolemjdoucích.

Nenechme svá očekávání negativně ovlivnit zážitky dospělých rozštěpových pacientů, kteří prožili zklamání, bolest a vyloučení, dokonce i popisovanou šikanu kvůli svému vzhledu. Dost možná byla skutečná příčina v nedostatku jejich sebevědomí a hlavně, mějme na paměti, že výsledky chirurgické péče o rozštěpové pacienty před dvacet, třiceti lety byla úplně odlišná od úrovně této péče dnes. Rovněž vnímání jinakosti pohledem dětí školního věku je dnes vlivem inkluzivního vzdělávání dětí s jinakostmi a zdravotními znevýhodněními posunuto natolik, že rozštěpový pacient se svým vzhledem zařazuje do běžné normy.

Přijetí

Existují teorie o tom, že již v průběhu prenatálního vývoje se buduje vztah dítěte k matce, k vnějšímu prostředí a k budování základních lidských hodnot. K nejdůležitějšímu budování sebevědomí dochází již v době, kdy si ještě nejsme vědomi své svébytnosti, dávno před tím, než vyslovíme slůvko „já“. Rozhodující jsou vzorce chování ze strany pečující osoby, zpravidla matky a ty ukládají do psychiky miminka základy citového vztahu k sobě samým. Jinými slovy, když maminka pochybuje o svém dítěti, o jeho schopnostech, vzhledu, o jeho štěstí a přijetí, ukládá nezdravé obavy o sebe sama do psychiky dítěte zcela nevědomě. Pak ale nelze očekávat, že takové dítě bude v budoucnu sebevědomé a naopak dá se předpokládat, že se veškeré tyto obavy naplní.

Nemá žádný smysl trápit se otázkami, proč mé dítě má rozštěp, co jsme udělali špatně... Je to úděl, osud. Zpravidla má svůj smysl. Maminky dětí s rozštěpem s láskou říkají, že mít rozštěpové dítě je dar. Pravda je, že pohled na svět, který jako rodič získáte, jinak získat nelze. Vše, co je obvykle přijímáno samozřejmě, má najednou úplně nový rozměr. A jak říká naše paní doktorka Škodová, rozštěpová pacienta mají prostě nádherné oči. Je to tím, že když příroda ubrala na kráse pusince, nadělila jim krásnější oči, aby upoutaly pozornost. Pověra? Možná. Uvidíte sami.

Péče

Léčba rozštěpu obličeje je celoživotní proces, který zahrnuje hned několik medicínských oborů. Zasahuje do zásadních rysů člověka, které jsou vnímány, posuzovány a hodnoceny okolím:

Vzhled

Upravit obličej rozštěpového pacienta do normálního vzhledu je jen jedna, i když důležitá součást léčby a není jedná. Bylo by chybou se domnívat, že dokonalý vzhled dítěte je právě to, co dítě předurčuje k přijetí kolektivem nebo naopak k jeho nepřijetí. Rysy tváře dítěte ovlivnit nemůžeme, ale můžeme dítě naučit mít svou jedinečnost rádo. Jak moc ovlivní vzhled obličeje rozštěpová vada závisí na rozsahu rozštěpu, na úrovni hojivosti jizev, na tom, jakým způsobem budou jizvy reagovat na rostoucí obličej, což jsou faktory silně individuální. Závisí též na péči rodičů o jizvy a jejich důslednost při masážích nebo při nošení nostrilek v útlém věku, na péči o zuby a rovnátka. Rozštěp tak na obličejí dítěte může být skoro neznatelný, může však být na obličejí patrný. Může ovlivňovat vzhled a symetrii nosu, postavení čelistí, vzhled zubů. I v takovém případě je jedinečný vzhled dítěte možné vnímat jako jeho přednost a i v takovém případě jsou děti schopné přijímat svou jedinečnost jako výzvu, jako výhodu. Je nezbytně nutné, aby vzhled svého dítěte v první řadě přijali rodiče. Bezpodmínečně a z celého srdce. Aby sami v sobě nepěstovali pochybnosti o tom, jestli mé dítě může mít někdo rád, protože má jizvu na obličejí. Stejně tak, jako to někdy dělají rodiče zdravě narozených dětí, kteří pochybují o svých dětech, které nemají dobré výsledky ve škole nebo mají jiný rys osobnosti, který by rodiče raději potlačili. Pokud je to součástí osobnosti dítěte, přijímejme ji bezpodmínečně.

„Když civí, tak at' civí. Narodil ses, abys vyčníval.“

Zvrat v sebepřijetí dítěte lze očekávat v pubertě. Dobrá zpráva je, že v pubertě se sám sobě nelíbí nikdo a i kdyby byl sebedokonalejší, puberťák bude tlustý, uhrovaný, trapný a hnusný☹️ Přejde to. Rozhodně bude rozštěp příčinou krachu prvních lásek, tak jako je u ostatních nemožné oblečení nebo nemožní rodiče. I to přejde. Jsou to nepříjemné zkušenosti, které provázejí každého během dospívání a je třeba to dětem zdůrazňovat. Tím projít musí každý. Bolí to, ale je to tak v pořádku.

To, co je mnohem více určujícím faktorem, je úroveň jeho komunikačních schopností. Správná výslovnost a zvuk řeči, jeho schopnost s dětmi komunikovat srozumitelnou řečí. Se správným zvukem mluvené řeči souvisí péče o operované patro, které je třeba důkladně masírovat, aby se předešlo zkrácení operovaného patra. To by vedlo k typicky huhňavému zvuku mluvené řeči. Patro se u rozštěpových pacientů operuje kolem roka jejich věku, ale důsledek správné či nesprávné péče o operované patro může být celoživotní. Masáže se také provádějí na jizvě po operaci rtu a nosu ze stejného důvodu. Jizvy mají tendenci se zkracovat a tak se může stát, že zprvu dokonalý výsledek operace rtu se může časem změnit. To se nakonec může stát i při správné a důsledné péči o jizvy vlivem růstu obličeje, nemusí a není vždy důsledkem nesprávné péče rodičů! Korekce tvaru rtu nebo nosu v dospívání jsou normální součástí léčby.

Řeč a komunikační dovednosti

Aby se řeč dítěte vyvíjela správně, je nutné, aby dítě mělo v pořádku mluvidla co do jejich fyziologie, aby mělo v pořádku sluch, aby mělo v pořádku chrup a aby mělo důslednou odbornou logopedickou péči již od předřečového období. To vše je součástí odborné lékařské péče v daném rozštěpovém centru nebo zajištěno odbornou péčí v místě bydliště, kam je třeba docházet podle pokynů daného lékaře či odborníka. Navíc musí rodiče tuto péči provádět i sami doma a to pravidelně a důsledně, aby dosáhli dokonalých výsledků. **Věnovat se dítěti je základním předpokladem k tomu, aby dítě vstoupilo do školního kolektivu s normálním vzhledem a normálními komunikačními schopnostmi.**

Najít vhodného logopeda se znalostí problematiky a schopností motivovat rozštěpového pacienta k pravidelné logopedické péči v době, kdy je logopedů obecně nedostatek, patří k těm obtížnějším úkolům pro rodiče. Doporučuji začít s jeho hledáním co nejdříve a oslovit prostřednictvím rodičovských skupin ostatní rodiče s žádostí o jejich reference.

Péče o chrup

Obecně platí, že pacienti s rozštěpem mají větší sklon ke kazivosti zubů a že péče o jejich zuby by měla být zvýšená a důsledná. Neznamená to, že děti musí nutně mít zuby zkažené nebo nevzhledné. Znamená to, že je třeba o ně důsledně pečovat opět od raného dětství.

Lékaři doporučují čistit dásně už v době, kdy ještě zuby nejsou vidět a pak pečlivě čistit i mléčné zoubky. Všechny pokyny k péči o zoubky rodiče dostanou v rozštěpovém centru.

Sluch

Obecně platí totéž, co o chrupu dětí s rozštěpem – že mají větší sklon k problémům se sluchem, k zánětům a převodní nedoslýchavosti. A opět platí i to, že to neznamená, že tím bude nutně trpět každé dítě. Odolnost dětí vůči onemocnění lze posilňovat vhodnou stravou, oblékáním a otužováním, do jisté míry je tolerance k onemocnění u dětí vrozená.

Na tomto místě se dovolím malou vsuvku. Rodiče zdravě narozených dětí neřeší vzhled dítěte, ale velmi často neřeší ani jeho komunikační schopnosti či stav jejich chrupu. Děti s kombinovanými vadami řeči a téměř nesrozumitelnou řečí přibývá. Mnoho dětí má výslovnost sice správnou, ale mají omezenou slovní zásobu a nízké vyjadřovací schopnosti. Nemluvte o stavu chrupu dětí již v mladším školním věku! Byli byste velmi překvapeni rozdílem mezi kompenzovaným a „opečovaným“ rozštěpovým pacientem a dítětem zdravě narozeným bez patřičné rodičovské péče. Rodiče dětí s rozštěpem obvykle berou péči o dítě s velkou vážností a výsledky této jejich práce jsou zřejmé již při vstupu do základní školy.

Pochopení

Léčba rozštěpu je proces dlouhodobý, pracný, tu a tam i bolestivý, nepříjemný. Dítě si do jisté míry zvykne, že lékaři a každodenní péče je součástí jejich života, je schopné přijmout tuto disciplínu do svého života více či méně, ale na každého může tu a tam padnout únava. Padne na vás jako rodiče, děti na ni mají také plné právo. Přijměte tyto stavy s pochopením. Hranice mezi tím, jestli být chápavý rodič a na druhou stranu nenechat své dítě utápět se v sebelítosti je velmi křehká a rozlišit ji bude zkouškou vašich rodičovských dovedností.

Jaké principy platí obecně a co je pro vývoj každého dítěte z hlediska prevence šikany to nejdůležitější?

Na téma předcházení šikaně a na roli rodiny v této prevenci se můžeme podívat nejprve z pohledu základních potřeb.

Těmi je potřeba:

- Místa
- Podnětů, péče a výživy
- Ochrany
- Podpory
- Hranic (limitů)

Potřeba místa

Souvisí s prostorem, kde se cítíme být doma, ale týká se také pocitu, že patříme k určitým lidem, pro něž jsme důležití, a kteří jsou zároveň důležití pro nás. Jestliže tato potřeba zůstává nenaplněna, děti mohou získat pocit, že trvale překáží, obtěžují, jsou jaksi navíc. Necítí se ve společnosti svých vrstevníků dobře. Mohou trpět nízkým sebevědomím, nedůvěrou, neadekvátními reakcemi, agresivním chováním, potřebou „urvat“ si své místo za každou cenu.

Kvůli neuspokojené potřebě místa se dítě může ocitnout v postavení oběti i v roli agresora.

Potřeba podnětů, péče a výživy

Uspokojení této potřeby souvisí s **přiměřeným** zájmem a péčí rodičů, kteří by měli podávat dítěti odpovídající výživu nejen ve smyslu potravy, ale i s přiměřeným množstvím kvalitních podnětů s ohledem na jeho schopnost a věk. Dítě podněty přesytit a o nic se nezajímat jsou nebezpečné extrémy. Výsledkem jsou „znuděné“ děti, které mohou najít zdroj zábavy právě v šikanování.

Potřeba ochrany

Všichni lidé potřebují žít s pocitem bezpečí a životní jistoty.

Ve výchově to ale neznamená odstraňovat postupně všechno nebezpečné a nepříjemné z jeho okolí, ale naučit dítě těmto nepříjemným vlivům čelit. Naším úkolem je představit dětem svět jako místo, kde sice mohou potkat různé hrozby, ale současně jim ukazovat cesty, jak se těmto ohrožením rozumně vyhnout nebo je bezpečně zvládnout.

Jak poskytnout dětem pocit bezpečí:

- Mluvte s dětmi o tom, co je může ohrožovat, a z čeho by naopak strach mít neměly
- Pomáhejte jim zlepšovat odhad, co je pro ně bezpečné, a co naopak ohrožující
- Dovolte jim být „dětmi“, tzn. řešte pouze to, co k jejich věku a roli dítěte náleží a nepřetěžujte je záležitostmi dospělých

V případě, že se rodiče sami chovají nebezpečně, jsou agresivní a dítě zanedbávají nebo zneužívají, dítě se pak chová podobně, jak to vidělo u rodičů. Schází mu soucit s druhými a má potřebu druhé ovládat. Nedostatečně naplňovaná potřeba ochrany se může projevit i v tzv. přesunuté agresi. Nepříjemné zážitky související s pocitem ohrožení někdy dítě ventiluje tak, že svou agresivitu vybije na slabších jedincích, než je samo. **Ne každé agresivní dítě můžeme označit jako zlé, samo je obětí.**

Potřeba podpory

Pro zdravý vývoj člověk potřebuje a vyhledává pohlazení, který chápeme jako systém povzbuzení, ocenění, podpory, jenž člověka motivuje k dalšímu úsilí. Opakem podpory je ponižování, z kterého mohou pramenit pocity ztráty důvěry a nízkého sebevědomí.

Podpora rodičů se projevuje tím, že dítě vnímá rodinu jako místo bezpečné prostředí pro vyjádření vlastních názorů, pocitů a přání beze strachu z odnětí lásky, ze zesměšňování nebo znevažování.

V souvislosti s prevencí šikany je vhodné si připomínat, že děti zažívající šikanu – ať už jako oběti, agresoři nebo přihlízející – mohou o svém trápení či jednání dlouho mlčet právě proto, že necítí podporu od rodičů či nejbližších.

Potřeba hranic

Jednou z nejdůležitějších základních potřeb člověka je potřeba limitů, potřeba hranic. Velmi často jsou hranice vnímány jako něco nežádoucího, omezujícího či nedůstojného. Život bez hranic, bez limitů, však není možný.

Děti **spoléhají** na to, že hranice budeme určovat my, dospělí. Přestože je neustále snaží překračovat a testují, kam až mohou zajít, potřebují znovu jasné a srozumitelné limity. Důležitá je také jednotná výchova obou rodičů, to znamená **nastavení shodných hranic od matky i od otce**.

Hranice jsou vymezením oblasti vlastní odpovědnosti. Rozšiřují se tím víc, čím lépe zvládáme svou svobodu – přirozeně se mění věkem. Postupné přijetí zodpovědnosti je součástí procesu učení.

K vyvážené výchově potřebuje dítě slyšet jasná ANO a jasná NE. Schopnost vnímat NE, reagovat na NE zajišťuje, že dítě pěstuje sebekázeň a nepokračuje v pro něj nevhodné či zapovězené činnosti. Takový výchovný styl je součástí prevence šikany. Zde jsou jeho základní pravidla:

- **Dítě se musí také naučit jasně vyjadřovat svá ANO a NE.**

Mnozí rodiče vnímají NE jako rozmazlenost, umíněnost a neposlušnost. Dítě si však tímto způsobem utváří vlastní hranice. Pokud umí přiměřeným způsobem říkat NE, **nestává se tak často obětí**. Pokud sami respektujeme jeho hranice, dítě respektuje hranice druhých a nestává se tak často **agresorem**.

Pokud rodiče řeknou NE jen výjimečně, dítě se naučí, že je všemocné a svět je mu podřízen. Výchovou se naučilo, že je samozřejmé mít, ovládat, vlastnit. Současně se však ukazuje, že takové dítě se často cítí výrazně ohrožené a nechráněné. **Rodiče, kteří nenastavují hranice, přestali plnit svou roli dospělých a dítě musí tuto jejich roli zastávat samo.**

Dítě rodičů, kteří neříkají vyváženě ANO a jsou příliš autoritativní, neumožňují dítěti učit se vlastní zodpovědnosti. Dítě pak nevěří ve vlastní schopnosti. Postupně se může vytrácet jeho schopnost podílet se aktivně na vlastním životě a zvládat nové či nepředvídatelné situace. Takové děti hledají přízeň jiné autority, a to i za cenu vlastních ztrát.

Poslouchá-li dítě na slovo, riskujeme, že bude poslouchat každého bez výběru. Pak se může velmi snadno stát nejen obětí šikanování, ale i tzv. přísluhovačem, který ze strachu o vlastní bezpečí vykonává příkazy a pokyny silnějších.

V situaci šikanování se ocitají děti s potřebou ovládat a vlastnit a děti s nedůvěrou ve vlastní schopnosti ve vzájemné symbióze. V jakékoli skupině lidí se téměř bezpečně vyhledají. **Proto je velmi důležité ve výchově pamatovat na to, že dítě má právo říkat zřetelné ANO i NE, ale má právo jasné ANO i NE slyšet.**

Naučte své dítě říkat NE. Oběťmi šikanování se většinou stávají bojácné děti, které neumějí, nesmějí použít slovo NE.

Co by vám o výchově mohlo říct vaše dítě?

1. Nerozmazlujte mě
2. Neváhejte na mě být přísní
3. Nevyvíjejte na mě nátlak
4. Nebud'te nedůslední
5. Neslibujte nemožné
6. Nepodléhejte mým provokacím
7. Nebud'te příliš rozčilení
8. Nesnažte se, abych se cítilo menší
9. Nedělejte za mě věci, které můžu dělat samo
10. Nevěnujte mým chybám příliš mnoho pozornosti. Jenom mě to povzbuzuje, abych v nich pokračovalo.
11. Neopravujte mě před lidmi
12. Nepokoušejte se diskutovat o mém chování v zápalu konfliktu.
13. Nesnažte se mi dělat kázání. Dobře vím, co je dobré a co špatné.
14. Nenuťte mě cítit se tak, jako by mé chyby byly mými hříchy. Musím se učit dělat chyby, aniž bych mělo pocit, že jsem špatné.
15. Nesekýrujte mě. Začnu se bránit a budu dělat, že jsem ohluchlo.
16. Nevyžadujte od mě vysvětlení mého špatného chování. Někdy opravdu nevím, proč jsem to či ono udělal.
17. Nezapomeňte, že miluji experimentování.
18. Nechraňte mě před následky mého jednání.
19. Nevěnujte příliš pozornosti mým nemocem nebo nedokonalostem. Mohl bych se tak naučit užívat si toho, že nejsem zcela zdravý.

20. Neodbývejte mě, když kladu otevřené otázky. Jinak se přestanu ptát a začnu pátrat po informacích někde jinde.
21. Neodpovídejte mi na hloupé a nesmyslné otázky.
22. Nikdy nenaznačujte, že jste perfektní či neomylní.
23. Nedopusťte, aby mé obavy vyvolaly vaši úzkost. Budu mít pak ještě větší strach. Ukažte svou odvahu.
24. Nezapomínejte, že se nemůžu dobře rozvíjet bez vaší pochvaly, když něčeho poctivě dosáhnu.
25. Chovejte se ke mně takovým způsobem, jakým se chováte ke svým přátelům, potom budu i já vaším kamarádem. Mnohem víc se toho naučím podle životních vzorů, než kdybych denně poslouchal vaše dobře míněné rady nebo kritické poznámky k mému chování.
- 26. ...kromě toho mám vás rádo, tak mou lásku, prosím, opěťujte.**

Shrnutí:

Pro všechna miminka je strašně důležité všechno „poprvé“. Zapisujeme si je hluboce do paměťových map. První dotek. První vůně. První spinkání. První koupání. Když je dítě starší než jeden rok, tak se sice může ještě dosytit něhou, ale mozek k tomuto prožitku přidává už i řečová centra, tím pádem to není tak silné jako beze slov. Ono je vždycky lepší něco prožít, než o tom mluvit...

Pravidla

Pravidla, důslednost a řád dětem nesmírně pomáhají vytvořit pocit bezpečí a důvěry. Jsou vedle lásky a něhy jedním z nejdůležitějších nástrojů, jak dítěti připravit bezpečný domov a zajistit celé rodině příjemnou atmosféru. Začínáme už v těhotenství. A maminky to nevědomky dělají, aniž by o tom uvažovaly. Tím, že v určitou dobu vstávají, v určitou dobu jí, v určitou dobu chodí spát. Pravidelný denní rytmus je první krok pro nastolení řádu v rodině. Každá rodina má svůj vnitřní řád a rytmus. **Jeho strážkyně je máma**, protože dítě budí, krmí a uspává. Pravidelný denní rytmus je pro dítě zdánlivě nenápadným, ale silným

zdrojem pocitu bezpečí. Protože když se věci opakují, tak jsou **předvídatelné**. Tím jsou **čitelné**, tedy to znám, vím, co je teď a co bude následovat. **Bezpečí**. Pravidlům a řádu se děti intenzivně učí mezi druhým a čtvrtým rokem. Je to tzv. „otevřené ono příležitosti.“, což znamená, že nám to vlastně půjde samo, jen se s pravidly musíme potkat. A cílem je, aby si dítě doslova vyjelo stereotypní dálnice v mozku. Věci se dějí stejným způsobem, na stejném místě, ve stejný čas. Optimálně potřebujeme k pocitu bezpečí vyjet šest dálnic:

- Vstávání
- Usínání
- Odchod
- Příchod
- Jídlo
- Povinnosti

Tyto dálnice jsou úžasné, šetří energii a nervy. Chvilku trvá, než je vyjedeme, ale časem pracují za nás.

Když se doma nenastaví pravidla a řád, doplatí na to ten nejpracovitější člen rodiny. A to je zpravidla máma. Tohle správný chlap nesmí nechat dopustit. Jasně říct, co se bude v rodině dodržovat a co bude platit, to je role táty. To on symbolizuje pravidla, limity a řád. Někdy stačí jen obyčejná věta: “Tak slyšeli jste, co říkala máma nebo ne?!”

Základ je, aby táta s mámou tvořili pevný, vlídný a spolehlivý pár.

Povinnosti

Nedostatek nebo naprostá absence povinností dětí je nejhorší zvrácenost, protože každé dítě povinnosti ke zdravému vývoji potřebuje. Začínáme už od tří let. Dnes je bohužel běžné, že místo toho, aby rodiče děti vedli k plnění povinností, doma jim posluhují. Mámy dělají dětem služby. Tátové to vidí a nezasáhnou. Nebo si dokonce nechávají posluhovat taky.

Práce rukama udobňuje. Děti se nejvíce svěří mámě nebo tátovi, když spolu něco dělají. Při práci musí být člověk přirozený, nelze pracovat a zároveň u toho něco předstírat.

V minulosti právě povinnosti způsobily, že se v rodinách nemuselo moc vychovávat. V rodinách se normálně přirozeně pracovalo, děti byly pomocníci. Povinnosti podporovaly v rodině řád. Podporovaly dychtivost a nadšení. Protože když musíte pracovat, tak se těšíte,

co všechno budete dělat, až práce skončí. Jenomže dneska jsou povinnosti fuč, matky dětem slouží a tátové nezasáhnou a my svoláváme pedagogické konference a vymýšlíme, „jak motivovat dítě“. Nic ho nebaví. Nic se mu nechce. Je drzý. Otrávený tím, jak se má dobře, a už neví, co by. To je asi nejhorší, co jsme dneska dětem udělali: zamkli jsme je do pohodlí a nicnedělání. **Ukradli jsme jim touhu.** Ony se vlastně ani nemohou těšit. Protože jim všechno splníme dřív, než to začnou chtít.

Aby bylo doma dobře, musíš přispět

Proto je důležité, aby dítě do tří let mělo alespoň dvě povinnosti. Jednak proto, aby zažilo pocit, jaké to je, když je užitečné. A také proto, aby si zvyklo na vzorec: když chceš, aby bylo doma dobře, musíš přispět. Rozmazlováním svému dítěti řekneme: nemusíš nic dělat, jen buď spokojený a šťastný, my se o všechno postaráme.

Co nejvíce lásky a něhy

Do šesti let se utváří 90% naší osobnosti. Zbývá posledních deset, které rozhodují o tom, jestli jsme sami schopni s tím, co nám bylo dáno nebo s tím, čím se na nás naši rodiče provinili, změnit. Naprosto klíčové je, aby dítě jako malé dostalo co nejvíce lásky a něhy. To je grunt, na který se všechno ostatní jen naváže a nabalí. Takže – **máma**... Ten motor, který dítě pohání dopředu, je dobrý pocit. Hlavním zdrojem tohoto pocitu je máma.

Všechno s mámou je hra

Máma dítěti pomáhá osvojit si základní motorické návyky. Dítě se s pomocí mámy učí pohybovat ve svém světě. Hra je všechno, co máma s dítětem dělá: uklízíme nákup, myjeme koupelnu, skládáme ručníky. To je hra. Dříve si matky s dětmi cíleně nehrály, neměly na to čas. Ale děti jim pomáhaly a vše s nimi sdílely. Ono dokonce stačí, když tam máma jenom je.

Vazba mezi mámou a dítětem je naprosto unikátní. Nic podobného nikde v přírodě neexistuje. Máma je nikým a ničím nenahraditelná. Proto jsou první tři roky života ty nejdůležitější. Již

nikdy nejsme tak citliví a vnímaví. Tehdy utváříme most důvěry. Když se to podaří, vydáme se na oběžnou dráhu života se základním pocitem důvěry v sebe a ve svět: já jsem v pořádku a svět je v pořádku. Najdeme sami sebe. A k tomu dítě potřebuje vlastně jen jednu věc: blažené tělíčko. To mu právě zajistí něžná máma. A je naprosto neuvěřitelné, jak to příroda vymyslela: dítě totiž až do tří let vnímá sebe a mámu jako jednu bytost. Potřebuje určitý počet dotyků, pohlazení, pohledů z očí do očí. Tím se tvoří ony mosty důvěry. Máma je v tomto směru ničím a nikým nenahraditelná.

Táta je most odvahy

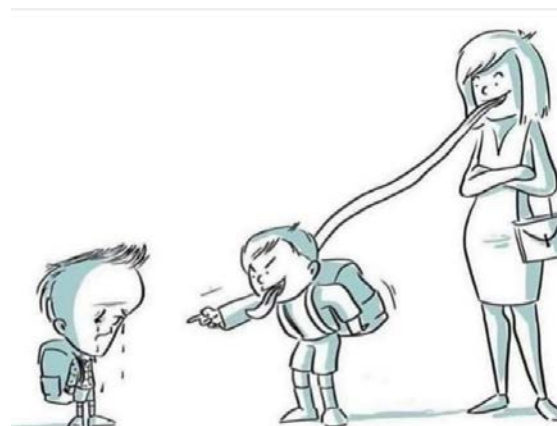
Zatímco mámu má dítě neustále k dispozici, s tátou je to jinak. O tátu musí dítě svým způsobem usilovat. Musí se vlastně snažit, aby si ho získalo. Táta zpevňuje, nárokuje. Staví překážky. Zatěžuje. A dítě to všechno pro svůj zdravý vývoj potřebuje. Nejhorší je, když máma udělá ze svého partnera svoji kopii. Druhou mámu. Buď na ni hodný. Tak jí říkej, že ji máš rád...Dítě ale nepotřebuje dvě mámy. Nepotřebuje dokola od táty slyšet, že ji má rád. Potřebuje se o něho hlavně opřít. Potřebuje spolehlivou ochranu. Oporu. Bezpečnou sílu. Zatímco máma je bezpodmínkové přijetí, otec to má jinak: mám tě rád, ale udělej to, dokaž. Je to láska s podmínkou. Nádherný princip, který učí táta a děti ho moc potřebují. Pokud dítě uspěje a most odvahy přejde, bude ho pak používat jako vzorec pro všechny ostatní vztahy v okolním světě. Vztah k tátovi zkrátka a dobře znamená najít cestu do světa mimo rodinu a uspět v něm.

Máma je základ. A pak na sobě musím makat...Do jaké míry se mámě podařilo nasycit svoje dítě do šesti let je jedna věc. Druhá – jak jsem odhodlaný si věci odpracovat, neboli **disciplína**.

Máma a moje vůle jsou dva pilíře, které rozhodnou o vaší životní spokojenosti nebo životní nespokojenosti.

Mládě se učí hlavně tím, že kopíruje matku. Kopíruje její chování a chování ostatních členů rodiny. Její vzorce chování dlouho bere jako jediné možné. Pak je dlouho bere jako nejlepší.

Mezi druhým a čtvrtým rokem se děti učí, co je správné. Co jim v tom věku ukážeme, to jejich



mozek přijme jako normu. Tam se buduje základ k tomu, jak jednou v životě budeme dodržovat pravidla a jaký budeme v životě mít řád. A také, jak budeme v životě vnitřně pocitoví. Dítě v podstatě dělá jenom to, co někde vidělo. Napodobuje.

Trestání

Jsme přece savci a ti vychovávají dotykem. Vlídny i přísným.

Trest je zdravá součást výchovy. Dítě potřebuje vědět, kdy už toho bylo dost. Ale na zadek má dostat jedině, když překročilo čáru: když navádí slabšího, aby si ublížil. Ale ne, když chce pozornost. Dítě je kolikrát protivné jako noc, ale často jen odráží pocity mámy. Dítě je seizmograf na atmosféru v rodině. O trestu můžeme uvažovat ve třech situacích: když dítě ubližuje sobě, druhým, nebo když něco ničí. Nejlepší je to samozřejmě bez trestu. Ale mít panickou hrůzu se dítěte dotknout, aby z toho náhodou nemělo trauma? To je nesmysl.

Dítě potřebuje vědět, že rodič má **převahu**. Tu lze vyjádřit i laskavě: pevně dítě chytout, zlechtat nebo zalehnout. Je to přece hlavně symbolika: jsem větší a mám převahu. A je zdravé, když dítě narazí na jasné mantinely. Je zdravé, když se rodič rozhodně něco dítěti nedat, když neustoupí a je v tom důsledný. Ale když už dítě trestáme, měli bychom se jako rodiče umět zeptat: proč se to dítě tak chová?

A agrese mezi dětmi? Dnes se děti mezi sebou nebo ve školce nesmí ani poprat ani požd'uchat, aby se to neřešilo jako obrovský problém. Okamžitě se do šarvátek zasahuje, protože ve školce se přece nikdo nebacá. Nikdo přece nechce, aby mu ve školce jeho dítě někdo bil. Děti v tom vyrostou a pak se v životě neumí ani pořádně porvat, ani když jim o něco opravdu jde. Tak alespoň nespěchejte. Musíte jen dohlédnout na to, aby děti nebyly surové. Platí i mezi sourozenci.

- Rázně odtrhnout
- Podržet za tıpec
- Nevyšetřovat
- Až se zklidní, pustit

- Odejít

Říká se tomu život.

Dalším problémem je, že děti jsou málo venku. Přestěhovali jsme se do měst, zapnuli televize a internet, zmizela další výchovná formace: smečka, která lítá od nevidím do nevidím venku. Děti přišly o možnost létat venku a prožít stovky zajímavých věcí. Sedí v teple, na něco se dívají, na něco klikají, cpou se sladkým a narůstá v nich napětí stres. Kde by ho tak asi vybily? Doma na bráchovi. Ten je nejbliž na ráně.

Na jedné straně se ručičkama nebacá a na rodičovských schůzkách se do úmoru řeší, jestli se náhodou jedno dítě na to druhé křivě nepodívalo. A co by paní učitelka měla udělat, aby se to v žádném případě už nikdy neopakovalo. A pak přijdou domů, v klidu posadí to svoje dítě před bednu a nechají ho čučet na seriály o násilí. A my po těchto dětech chceme, aby byly citlivé?

Láskyplná hrubost

Právě proto, že máme svoje děti rádi, je občas zdravé vystavit je napřímo životu. Ať si ho zkusí, ať samy hledají řešení. Najdi si to. Běž a zeptej se paní. I když nedáme na své děti dopustit neznamená, že nepotřebují čas od času zpevnit. Aby jednou mohly čelit životu.

Limity a odříkání

Když dítě nenarazí na limity a odříkání, začne být dříve nebo později nešťastné.

Když dítě nedostane mantinely a nenarazí na limit, není vlastně ani schopné poznat, co je to svoboda, a ocenit, když se může chovat svobodně. **Člověk může být šťastný jenom tehdy, když usiluje.** Bez úsilí neumíme být spokojeni. Proto má dnešní svět tolik problémů. Jsme zahlceni vším. Máme víc, než skutečně potřebujeme. Nejvíce je to vidět na dětech. Dítě bez touhy je skoro zločin. Platí to o maminkách, které kolem svých dětí kmitají a absolutně se ve všem podřizují, jen aby se nestalo, že by dítěti něco na chvilku chybělo! Zahrnují svoje dítě takovou pozorností, že mu tím vlastně ubližují. Cílem výchovy není o dítě do úmoru pečovat. Naopak – **cílem výchovy je, aby dítě obstálo v životě.** Aby mu umělo čelit. Máma by měla

okamžitě a střelhitě reagovat na potřeby dítěte vlastně jen v šestinedělí. Ale hned jak toto období skončí, tak ho začínat učit tzv. „mírnému nedostatku“. To znamená, že trpělivě a po krůčcích prodlužuje okamžik, kdy mu vyhoví. Když se to povede, tak dítě mezi druhým a třetím rokem přivedete k poznání: takže já všechno v životě nedostanu hned? Ne, nedostaneš. Aha. Nebo dokonce, já to jako nedostanu vůbec?? Přesně tak, nedostaneš. Aha. A přesto to může být na světě fajn. Jen se s tím musíš umět vyrovnat. Aha. Neboli postarej se sám. A postupně mu tak ukazujete klíč k životu, který se jmenuje **samostatnost**.

Protože cílem výchovy je přece hlavně samostatnost.

Novým fenoménem doby je nuda. Naše děti jsou věčně nespokojené a otrávené. My k tomu pořádáme pedagogické konference, abychom objevili, jak je lépe a radostněji motivovat. Tak pohodlný svět tady ještě nikdy nebyl. A děti to jenom zrcadlí. **Mozek je šťastný, jenom když usiluje.** Mozek se prostě musí snažit. Musí se těšit. Pak je šťastný.

Hodnotu hrnku s vodou dává ta poušť, kterou jste předtím prošli.

Takže aby děti byly spokojené:

- Potřebují zažít hlad, žízeň, zimu, námahu
- Potřebují něco nemít
- ...a těšit se, jaké to bude, až to mít budou
- Potřebují nedostat věci hned
- ...a některé věci nedostat vůbec
- A hlavně musí mít doma povinnosti.

Neboli – dejte jim práci, dejte jim povinnosti.

Cílem této práce nebylo uvrhnout vás rodiče do ještě větších depresí, jestli to všechno vůbec zvládnete. Ať je dítě zdravě narozené nebo není, vždycky je výchova složitý a dlouhodobý proces, který zahrnuje mnoho faktorů. Docílit toho, aby se naše dítě zapojilo do samostatného života jako šťastný a sebevědomý jedinec, je velmi nejisté i bez toho, aby dítě kvůli rozštěpu mělo složitější výchozí pozici. Kdyby to záviselo jenom na vzhledu, bylo by kolem nás neuvěřitelné množství šťastných a silných lidí. Není... Takže rozštěp nemůžeme brát ani jako překážku a ani jako výmluvu, že se to nedaří. Ale můžeme být hrdí na to, když se to povede,

protože jsme jako rodiče udělali všechno, co jsme mohli. A protože nikdo není dokonalý a chybovat je lidské, netrapte se svými selháními. I ta do života bezesporu patří. Buďte sami sebou. Milujte všechny své děti bez ohledu na to, co jim bylo dáno do vínku. To nejdůležitější – svou lásku – jim dáte jenom vy, rodiče.

Děkuji za přečtení

Mgr.Hana Broulíková

Zdroj:

Marek Herman&Jiří Halda, Jsi tam, brácho? Nakladatelství Apak, Praha 2019

Kateřina Vágberová a kolektiv, Minimalizace šikany, nakladatelství Portál, Praha 2009

Citace z knihy Neobyčejný kluk