

Milan Studnička:

Dítě se má probouzet smíchem rodičů

Říká se, že děti jsou naše budoucnost, ale v tom případě bude pro všechny velmi rozdílná. Zatímco totiž některé děti díky svým rodičům a ostatním rostou do svého plného potenciálu, jiné dnes potřebují psychology a ubližují si. Jak vychovat dítě, aby bylo šťastné? Povídala jsem si o tom s psychologem Milanem Studničkou. „Dospělí se často ptají, co mají dělat s dítětem, místo aby se zajímali o to, co musí změnit ve svém vlastním životě, aby zase byli v pohodě. Pracuji s dospělými, kterým vysvětluji, jak přistupovat k dětem.“



Jeho knížku *Pohodové rodičovství* jsem přečetla během svého únorového pobytu ve Františkových Lázních a několikrát

jsem přitom zatlačila slzu z lítosti nad tím, že v době, když jsem vychovávala svoje děti, jsem to nejdůležitější bohužel nevěděla. Milan říká, že všechno přichází v pravý čas a je důležité si nikdy nic nevyčítat. Když něco pochopíme, stačí prý pár terapií a děti jsou zase „v cajku“.

▼ Jenže co dělat v případě, když děti jsou už dospělé a dávno z domu?

Když si něco uvědomím, můžu se jim omluvit kdykoliv, a tím i jim mohou dojít věci, na které by samy nepřišly. Takže to je bezvadné v každém věku. Je krásné, když rodič dokáže říct: „Hele, dneska jsem si uvědomil, že tohle mohlo být úplně jiné...“ Omluva má vždycky smysl, jenom rodiče nesmí očekávat, že dítě bude ihned jásat. Spíš je třeba počítat s tím, že může přijít výčitka, protože je v něm zasetá bolest. Konečně ale dostane možnost se vymezit.

Když jsou děti už dospělé a funguje vzájemná důvěra, dítě se dokáže mámy nebo táty zeptat na jejich názor vzhledem k jejich zkušenostem, i když se pak rozhodne samo. Stále by spolu obě strany měly komunikovat a naše dospělé děti by k nám neměly být ani příliš připoutané, ani odtažité. Harmonický vztah svědčící o důvěře je někde uprostřed.

▼ V mládí jste byl vrcholový sportovec a s jízdou na bobech jste se dokonce dostal i na olympiádu v Salt Lake City 2002. Studoval jste Fakultu tělesné výchovy a sportu UK v Praze a poté ještě psychologii na Univerzitě Palackého v Olomouci. To, co dnes předáváte, vás ale na školách asi neučili...

Bohužel ne. Když jsem nejprve působil jako trenér fotbalu a basketu, cítil jsem, že se na děti dokážu naladit, a moc mě to s nimi bavilo. Jenom jsem nechápal, proč jsou mnozí rodiče takoví ambiciózní blázni, kteří je pořád někam tlačí. Z toho jsem byl vyčerpaný, a proto jsem pak kolem třicítky začal studovat psychologii. Hodně mě také tenkrát inspiroval můj táta. Poté, co se mu rozpadly partnerské vztahy, to chtěl pochopit a začal studovat stohy knih – Sokrata, Platóna, Bibli i buddhistické texty a skládal si mozaiku. Vedli jsme spolu stovky hodin rozhovorů o souvislostech, které táta vyzobal z filozofických textů, a to mi moc pomohlo, protože na fakultě byla spousta teorií protichůdných a nekonzistentních. Když se mi pak narodil syn Milan, stal se předmětem mého praktického výzkumu o tom, co se s dítětem děje, když... Mám přes 700 stran textu, protože jsem si zapisoval naprosto všechno, tedy co a proč ve výchově dělám, co očekávám a co to skutečně přináší. Teď je synovi skoro 17 let a musím říct, že náš vztah a fungování předčil všechna moje očekávání.

Jak mít zdravou rodinu a co to znamená

▼ Kdyby si lidé naplno uvědomovali svá traumata, možná by rodinu ani nezakládali. Jak se připravit, když chceme mít skutečně zdravou rodinu?

Už Platón říkal, že největší zlo je nevědomost. Lidé nejsou zlí, jenom nevědí důležité věci. Když chcete řídit vysokozdvíhací vozík, musíte nastudovat pěknou bichli a ještě udělat psychotesty, ale dítě si lidé pořizují zcela bez přípravy. Je důležité pochopit, že na to opravdu nejsme vůbec připraveni. V lepším případě se nastávající rodiče dozvědí, jak se o dítě starat po fyzické stránce, ale nejdůležitější je práce s emocemi. Už na základce by děti měly vědět, jak pečovat o svoje emoce a o svoji duši. Nejde o to, že mají špatnou známku, ale jak emoci zpracují.

Před založením rodiny by se muž i žena měli dopředu dohodnout na co nejvíce věcech a klást si vzájemně otázky typu: „Co budeme dělat, když nebudeme mít dostatek finančních prostředků?“ „Jak to budeme dělat se vzděláním našeho dítěte?“ „Budeme s ním spát, nebo bude spát samo v pokojíčku?“ atd. atd. Je dobré si různé situace simulovat, protože tím se ukáže, jestli jsou ti dva schopní vést dialog, což je velmi častý kámen úrazu. Rozdílné názory jsou v pořádku, ale dospělí nejsou schopni vést dialog, protože děti tráví své dny ve školkách, místo aby v té době byly s dospělými a učily se od nich komunikovat.

Zásadní období pro rozvoj komunikace je věk mezi 3. a 6. rokem, kdy dítě potřebuje vidět, jak spolu komunikují máma s tátou, tatka s dědou a s babičkou, jak babička komunikuje s maminkou atd. Všechny tyto vztahy dítě potřebuje vnímat a zažívat, jinak se samo vést dialog prostě nenaučí.

▼ Školka tedy není vůbec potřeba?

Není, ale musíte mít zájem. Než aby dítě bylo doma s nervózní maminkou, ať je radši někde s dětmi, ale nejlepší je, když má pohodové rodiče, starší kamarády a širší funkční rodinu. Ve třech letech dítě kopíruje všechny, s nimiž se setká, a nutně potřebuje vzory dospělých. S dětmi ať si hraje, ale vrstevnické skupiny smysl nemají. Tříleták je nejšťastnější třeba se sedmiletákem, ale ne s tříletákem. S ním se bude porovnávat, ale od sedmiletáka se bude chtít učit. A sedmiletáka zase baví být s tříletákem, protože ten ho

bude poslouchat jak pesek a může s ním dělat lumpárny. U sourozenců to ale neplatí, protože mezi nimi bývá velká rivalita.

▼ Co všechno by spolu dva lidé měli ještě probrat před založením rodiny?

Měli by být sladění ve všech zásadních tématech a také je podstatné, aby ukořičovali svoje rodiče a domluvili se s nimi, že budou respektovat jejich pravidla. Pokud dívka vidí na svém chlapci, že mu jeho maminka ještě stále říká, co si má obléknout, nebo mu volá, kdy má přijít domů, je to vztyčený varovný prst. Vztah plný důvěry je

vůči nim vymezit, a to všechno způsobuje neklid. Například v některých tradičních rodinách v Thajsku to stále funguje tak, že shoda musí být nejen mezi partnery, ale i mezi prarodiči. Tím totiž dítěti zajistíte harmonické zázemí celé rodiny.

▼ Dnes mají ale lidé tak rozdílné pohledy na život a na svět, že to je až nemyslitelné, a vše je polarizované. Pojďme si teď také říci něco o tom, co představuje zdravá škola...

Už jsem zmínil důležitost emoční výchovy. Už šestileté dítě je schopno pojmenovat a popsat svůj pocit,

že kluci jsou jiní než holky, jsme na internetu blokováni, protože rozdíl mezi pohlavími se cíleně stírají a trendem je uniformita.

▼ Podle některých zdrojů to povede k dalšímu nárůstu psychických poruch, protože během dospívání i později nebude nikdo vědět, jaká je jeho životní role. Následkem bude snížení reprodukce, další nárůst přeoperování pohlaví atd.

Výchova nemůže vést do uniformity a kluci i holky naopak potřebují rozvíjet svoji individualitu. Na některých svých přednáškách rád s nadsázkou říkám, že v době, kdy jsem studoval psychologii, byla jenom dvě pohlaví, takže se toho budu s dovolením zpátečnický držet.

Pravdou je, že jsme rozvinutí savci, a proto když nás bude někdo dostatečně dlouho přesvědčovat o tom, že nejsme to, co jsme, začneme tomu věřit. Problém je, že malým klukům chybí vzory dospělých chlapců, s kterými by trávili čas, a učili se od nich. Dnes jim je vtlučováno, aby se chovali jako holčičky, a holky jsou naopak povzbuzovány k výkonům náležejícím mužskému světu.

Chlapecké projevy nejsou dnes už vůbec tolerovány, a to je problém. Když totiž dáte dětem do ruky pastelku, holčičky si budou kreslit, ale malí kluci budou automaticky vymýšlet, komu ji strčí do ucha nebo do nosu. Anebo s ní budou šermovat, což je normální projev chlapectví v předškolním věku. Jejich chování je třeba kultivovat, aby z nich jednou byli silní a zároveň vnímaví chlapi, ale když je ve třech či čtyřech letech zlomíte větami „nesmíš, nedělej, to se nesmí...“, budou z nich utáplí, submisivní a skrytě agresivní dospělí jedinci, nebo naopak velmi ambiciózní psychopaté, protože v raném dětství měli potlačené veškeré své potřeby. A to je bohužel současný stav. Těch projevů takto pokrivené osobnosti je celá řada. Už L. N. Tolstoj říkal, že všechny šťastné rodiny jsou si podobné, zatímco každá nešťastná rodina je nešťastná jiným způsobem. A totéž platí i u lidské osobnosti.

▼ Souvisí to s obrovským nárůstem užívání psychofarmak u dětí?

Ano. U chlapců mezi 3. a 6. rokem je dnes osminásobně vyšší výskyt duševních poruch než u holčiček právě proto, že je jim pořád dáváno najevo, že se chovají špatně. V pubertě se to pak otáčí v neprospěch dívek, protože holčičky vychováváme v mužském



📍 S manželkou Olinkou Studničkovou Šípkovou pod Strahovským klášterem.

o tom, že dospělý syn mámě s láskou řekne „mamčo, to se mi nelíbí...“. Tam je záruka, že si kluk bude vážit žen a bude to fungovat.

Ve fázi zamilování máme ale růžové brýle a varovné signály nevnímáme. Některé zátěžové situace si mohou partneři předem nasimulovat třeba při sjíždění řeky nebo na horách. Také je důležité, jestli chlap ustojí, že mu žena po narození dítěte nebude věnovat tolik pozornosti jako předtím atd.

▼ A co dělat v případě, když prarodiče irituje partner či partnerka jejich syna či dcery?

Důvěřovat procesu a zajímat se o to, jak jejich potomek zvládá, když se v jeho partnerském vztahu děje „to či ono“. Můžu se svého potomka ptát, co přitom cítí a jak to v sobě zpracovává. Rozhodně za něj ale nic neřešit a netlačit! Často se stává, že kluci se bojí svých matek, a nedokážou se

když se ho rodič zeptá, co cítí a jak to prožívá. To jsou základní otázky, které dítě musí dostat. Příklad: Když se můj syn dřív s někým porval a pak ho seřvali, že se to nesmí, ptal jsem se ho, jaké to pro něj bylo. „Jak jsi to prožil a co jsi cítil, když jste se mlátili?“

▼ Takhle nepracujeme ani se sebou, a tak to logicky neděláme ani se svými dětmi...

Právě. Všichni učitelé by měli být edukováni v tom, jak přistupovat k dětským konfliktům, a také by měli umět pracovat s vývojovými fázemi dětí. Ve školách by se měl výrazně zvýšit počet mužů a zároveň by se měl snížit počet žáků na jednoho učitele, což je ale nespornitelné, a státní škola si to nemůže dovolit. Dále by učitelé měli rozumět rozdílům mezi kluky a holkami, což je dnes velmi třaskavé téma. Když řekneme,

principu konkurence, výkonu a soutěživosti a v pubertě to bouchne. Věci, které předtím dělaly, je už moc nebaví, najednou přichází kritika a ony to nezvládají.

Holky si navíc svoji hodnotu spojí s výkonem daleko snáz než kluci, takže před zkouškami a přijímačkami paradoxně kolabují nejúspěšnější jedničkářky, které paralyzuje pocit, že by mohly selhat. Bohužel tomuto jednoduchému principu málokdo rozumí, a to včetně psychologů, takže se nasadí tabletka. To, že dnešní doba spojuje dva rozdílné světy do jednoho, vede k mnoha potížím.

Děti – naši učitelé

▼ Jaký máte názor na alternativní školství?

Díky svým cestám vím, že jsou u nás krásné školy, kam děti chodí rády. Když máte štěstí na paní učitelku, může to být dobré i ve státním zařízení. A stejně tak se v alternativním zařízení může stát, že budete mít na paní učitelku smůlu. Alternativní školství je však z principu postaveno jinak a je daleko větší šance, že tam dítě bude prospívat líp.

U nás praktikujeme domácí vyučování a můžu to jenom doporučit. Dva roky běžné školní docházky nám stačily k tomu, abychom si doma řekli, že to od třetí třídy chceme jinak, a učíme syna doma, resp. od páté třídy se už začal učit sám.

▼ Jak přesně rozumět tomu, když se říká, že děti jsou naši učitelé?

Pokud v domácím prostředí nepanují patologické podmínky, malé dítě se ráno probudí s úsměvem na rtech. Tato dokonalá a radostná bytost postupně ztrácí svou radost vlivem našeho chování. K matce má dítě naprostou důvěru, která se bohužel s časem mění. Co dalšího dítě dokáže? Když se stane něco špatného, upřímně projeví své emoce, avšak dále se situací nezabývá. I když mu ublížíme, dá nám opětovnou šanci, což vydrží až do věku pěti či šesti let, kdy začne důvěry vůči nám ubývat.

Od malých dětí bychom se měli učit, jak nádherně prožívají život, jak jsou nevinné a upřímné. Lhát začínají až pod tlakem dospělých – první lež se objevuje vždy s prvním trestem.

▼ O čem svědčí, když lidé vůbec nechtějí mít děti?

Někteří lidé si vědomě řeknou, že do tohoto bláznivého světa prostě další

dítě přivést nechtějí, což je naprosto legitimní. Jiným trendem je, že člověk bývá natolik pohlcen honbou za majetkem, kariérou a podnikáním, že si to uvědomí až okolo čtyřicítky. Avšak děti tím trpí, protože rodiče již nemají dostatek energie a nejsou na výchovu připraveni – a to ani nemluvíme o zdravotních rizicích. Současné civilizační trendy se jednoznačně stavějí proti přírodě, což ztěžuje ženám najít zodpovědného muže, s nímž by byla radost založit rodinu.

▼ Ano, právě se přesouváme do žánru science fiction...

Proto máme vzdělávací programy pro chlapy nazvané *Vůdce smečky* a *Klub odvážných chlapů*, kde na sobě muži makají. Většinou už zažili krach ve vztahu, anebo cítí, že se to blíží, a tak se konečně vzpamatují. *Klub odvážných chlapů* vedu s kolegou Slávou Černým.

Kromě toho máme velký on-line projekt *Dovychovat*, který je zaměřený zejména na rodiče, aby pochopili, že nejdříve sami sebe musejí dovychovat, aby s nimi jejich děti byly v pohodě. V létě zároveň pořádáme kurz pro ženy, který vedu se svojí manželkou Olinkou Studničkovou Šípkovou. Teď v květnu nám také vyšla společná knížka s názvem *Kniha pro ženy*.

▼ Také je určitě důležité zdůrazňovat ve výchově rozdílnou roli otce a matky...

Je důležité, aby maminka zůstávala v roli maminky a otec aby se staral o disciplinární záležitosti. V případě, že muži nejsou dostatečně zodpovědní nebo zcela chybí, musí však i tuto roli převzít maminka, a děti v ni tak ztrácejí důvěru. Děti jsou přirozeně naprogramovány očekávat od ní spíše objetí, lásku a něhu, zatímco otec by měl ukazovat a vysvětlovat mezilidská pravidla. Neznemená to ale, že to bude despotický bručoun, jako např. Jaroslav Marvan ve filmu *Poslední mohykán*. Když maminky musejí zastávat i roli otce, vyčerpává je to, a navíc to vede k tomu, že chlapci ve svých maminčkách nemají pozitivní vzory ženství a v dospělosti si žen většinou neváží, nebo se jich bojí.

▼ Většina lidí dnes zažívá silný stres. Jaký to má vliv na naše děti?

Dítě ho považuje za svůj, a proto už indický filozof a básník Krišnamúrty tvrdil, že není zdravý způsob života v nezdravé společnosti. Dá se tomu

čelit tím, že budeme žít více přirozeně a budeme co nejvíce v přírodě. Život vás prostě musí bavit. Osobně mám 364 dní v roce radost i proto, že jsem odboural sledování médií a televize a raději sáhnu po dobré knize. Anebo u nás doma trávíme večery tak, že si všichni sedneme do kuchyně a povídáme si o tom, co kdo prožil. Milánek se mě třeba ptá i na klienty a na to, co všechno jsem s nimi řešil.

Každý si může udělat malý test, jak se změní jeho nálada poté, co si zapne zprávy, nebo si někde přečte pár titulků v on-line prostoru. Už po chvíli může zjistit, kolik mu to bere energie, a když se tím krmí pořád a k tomu v něm ještě pracují jeho vlastní nezpracovaná témata, s radostným dítětem se to moc nepotká. Dospělí a děti jsou pak vzájemně nekompatibilní.

▼ Z knížky *Pohodové rodičovství jasně vyplývá, že nejdůležitější je naladit se na dítě, ale často spíš vidím maminky, které své děti nevnímají a raději se věnují mobilnímu telefonu...*

Maminkám na přednáškách říkám, že obzvláště během prvního roku života jejich dítěte je potřeba, aby byly veselé, v klidu, svoje miminko si co nejvíce užívaly a komunikovaly s ním. Je to ale obzvláště těžké, je-li žena bez partnera nebo v ekonomické nejistotě. Dítě její nepohodu vnímá a je pak plačtivější a podrážděnější. Sledováním mobilu si maminky chtějí odrfknout od starostí a odpočinout si, jenže pak to vypadá tak, že za nimi dítě běží a volá „mami, mami, mami“, načež slyší „neotravuj“, „dej pokoj“, „běž si hrát“ nebo „pusť si tablet“. Dneska koukají na tablet a na televizi už i tříletáci, protože maminky jsou vyčerpané. A to je cesta do pekla. Dítě chce naši pozornost, úsměv a poslouchat příběhy. Když se mu rodiče nevěnují, zlobí právě proto, aby jejich pozornost získalo. Jakmile je ale s někým, kdo se k němu chová hezky a zdravě si hlídá své hranice, je hodné.

O důvěře a bouřlivé pubertě

▼ Často zmiňujete nutnost důvěry dětí ve své rodiče, ale jak si ji udržet?

Důvěra je to nejcennější, co máme. Těžce se buduje, ale velmi lehce se ztrácí. Dítě důvěřuje svým rodičům tehdy, když nejsou frustrovaní a nepřenašejí na děti svoje negativní emoce, protože jsou zralí a zvládají je.

Aby rodiče neztratili důvěru svých dětí, musejí děti cítit, že pro ně jsou prioritou a že je rodiče vnímají, což v praxi

znamená místo zakazů více komunikovat. Není to o tom, že dítěti musejí vždycky vyhovět, ale důležité je, aby se necítilo odmítnuté a aby ve chvíli, kdy se mu rodiče nemohou věnovat, cítilo lásku a bezpečí jiné blízké dospělé osoby. Proto by na jedno dítě měli být tři dospělí a „sociální vesnice“ by měla být co nejširší. Důvěru u dětí většinou ztrácíme už kolem třetího roku. Výsledkem je mj. to, že si děti od nás pak nikdy nenechají poradit – to bez obrovské důvěry prostě nejde.

▼ **Rodiče sami sebe nevnímají a stejně tak nevnímají svoje děti a přijde jim to normální...**

Proto jsou naše kurzy koncipované tak, aby lidé svoje děti pochopili. Zjistí, že nejprve musejí pochopit sami sebe a začít se vnímat. Pak se zklidní, a tím se začne zlepšovat i jejich vztah s dětmi.

Velkou ztrátou důvěry je lhaní o tom, že o Vánocích nosí dárky Ježíšek. Je to medvědí služba. Klidně můžeme slavit narození Ježíška, ale tradici si užít podle svého a třeba i bez dárek. Roční ani dvouleté dítě dárky nepotřebuje. Nechce dárek, ale rodiče. Jakkmile se však na dárky naučí, pak je už vyžaduje. Nošení dárek Ježíškem si lidé nechtějí nechat vzít, jenže když se děti dozvědí, jak to je, je to pro ně obrovská rána, která je naprosto zbytečná.

▼ **Také rodičům radíte, aby dovolili dětem jít třeba v zimě ven bez bundy, když se nechtějí oblékat? Jenže když jsou děti stále nemocné, rodiče by museli mít nervy opravdu ze železa...**

Proces předávání zodpovědnosti za oblékání trvá u malých dětí dva až tři týdny, takže stihnou být nemocné jednou. Je třeba vědět, že jakmile na dítě tlačím, jde do opozice a vše trvá déle, ale když cítí naši lehkost bytí, tak vlastní zodpovědnost převezme. Lepší je jen doporučení typu „nechám to na tobě, v nejhorším případě onemocníš a nastydeš, ale to nevádí, jenom si pár dní nebudeš moci hrát“. To dítě nechce, a tak o tom začne přemýšlet.

▼ **Velmi důležité mi také přijde vaše doporučení ohledně uzavírání dohod s dětmi...**

Uzavírat dohody je možné s dětmi už zhruba od tří let. Záleží na jejich řečových schopnostech a slovní zásobě, protože abstraktně myslet jsme schopni až poté, co jsme schopni mluvit. Dohody jsou o tom, že si prostě předem řeknete, co a jak uděláte. Je možné to spojit

s tzv. odmítnutím či přijetím, kdy dítěti v první řadě dáme najevo, že ho chápeme, a zároveň mu vysvětlíme, co dalšího je potřeba, nebo se domluvíme na kompromisu. Např.: „Úplně chápu, že si chceš ještě hrát, a já bych si chtěl hrát taky, jenže také musíme uklidit. Co kdybychom se domluvili, že si teď ještě budeme hrát, a až bude ručička tam a tam, začneme uklízet?“

▼ **Co když někteří dospělí říkají, že je hraní s dětmi nebaví...**

Když dospělí nebaví si hrát, mají těžký život, protože hraní je návratem k radosti. Být zase na chvíli dítětem ve fantazijním světě je pro dospělé vždycky přínos, ale když mají starosti, uvolnit se nedokážou, a proto nejsou schopni „přepnout“, být na chvíli kačer Donald a vymýšlet si příběhy. S dospělým, který to dokáže a který je radostný a uvolněný, je dítě šťastné a je jím bytostně přitahováno. K přepínání do režimu dítěte pomáhají různé terapeutické nástroje, kdy se člověk znovu učí sledovat svět dětskýma očima.

▼ **Obdobím, kdy už jasně poznáme, jak jsme zvládli výchovu a jak na tom vlastně jsme s důvěrou dítěte vůči nám, je puberta. Co si rodiče můžou v tuhle dobu uvědomit?**

Během puberty se naše děti vyrovnávají s důsledky naší výchovy, což se nám vrátí jako bumerang. Je důležité si uvědomit, že i v tomto období je možné ztrátu důvěry zastavit, i když je to mnohem náročnější, protože dítě už je silnou osobností. Pubertální dítě také více provokuje naše emoce a může nám dát hodně věcí „sežrat“. Rodič musí skutečně chtít změnit svůj přístup a akceptovat, že se dítě proti němu bude vymezovat.

Obnova důvěry v pubertě nelze dosáhnout direktivně, protože dítě v tomto věku nebere rodiče vážně a v mnoha případech je spíše považuje za otravný hmyz. Pokud mi ale dítě důvěřuje, protože jsem se o něj vždy zajímal a byl pro něj bezpečným a láskyplným útočištěm, zůstávám zdrojem jeho rozvoje a učení i nadále.

Před dvěma dny jsem se například bavil s Milánkem o tom, že byl na někoho naštvaný, a vyprávěl mi o tom. Řekl jsem mu: „Rozumím ti, ale nejvíc ti pomůže, když tomu člověku odpustíš. Je ti ale šestnáct a vím, že to není jednoduché.“ Připomněl jsem mu také techniku, která mu s tím může pomoci. Odpověděl, že to „nedá“,

protože je opravdu hodně naštvaný. Na to jsem mu řekl, že si techniku může vyzkoušet klidně za rok nebo za dva.

Druhý den ráno měl červené oči a řekl mi, že techniku vyzkoušel už v noci. Spočívá v tom, že se na danou situaci podíváme z pohledu toho, kdo nám ublížil, a sami sobě napíšeme dopis, v němž se nám dotyčný omluví za svoje chování a vysvětlí, proč to udělal, co prožíval, co ho bolelo a trápilo. Tím se veškeré napětí nádherně uvolní.

▼ **Do konfrontace se svojí bolestí se ale chce málokdo. Radši to zameteme pod koberec a pak se divíme, že jsme třeba nemocní...**

Ano, ale zvládají to i náctileté děti. Málokdo má odvahu jít do vnitřní bolesti a diskomfortní zóny, ale při práci na sobě to jinak nejde. Když člověk nesportuje a pak jde do posilovny, také ho všechno bolí.

Je těžké otevřít svá zranění, ale je to nezbytné. Když si uvědomím, kolik věcí jsem zvorál, totálně mě to rozbije a brečím, ale vždycky to přinese úlevu, vede to k celkovému zklidnění a tím i k uzdravení. Proto jsou psychoterapeutické účinky tak náročné. Člověk si to všechno uvědomí, odbřečí si to, a právě tím ze sebe dostane bolest, která by ho jinak ničila.

▼ **Tím se vlastně stává skutečně svobodným...**

A zase jsme u emoční výchovy! Když takovou věc ví člověk od malička, je to obrovská výhoda.

▼ **A co říci k „nálepkování“, kdy rodiče svým dětem predikují jejich budoucnost slovy „zraješ pro polepšovnu“, „z tebe nikdy nic nebude“ apod.?**

Nic takového by rodiče ani další dospělí, kteří dítě vychovávají, říkat neměli, protože když dlouhodobě opakují, že dítě nějak dopadne, začne se do té role stylizovat automaticky. V podstatě ho tak naprogramují a jsou za tím jejich vlastní pocity méněcennosti. Takhle potenciál dítěte nepodpoří, ale můžou to udělat tím, že sami budou motivovaní a radostní, a dítě to pak bude chtít mít také tak.

Pohodovými, optimistickými a radostnými lidmi je bytostně přitahováno a člověku, který to tak nemá, nevěří. Když mají dospělí stále špatnou náladu, ztrácejí důvěru svých potomků, i kdyby jim z pusy tekla slůvka plná zlata. ♦

Věra Keilová



📌 Každý z nás je jedním z posledních lístečků na stromě našeho rodu, který sahá až do dávnověku.

Rodiče a děti – pevná pouta

1. Přecitlivělé děti mezi námi

Děti, které se dnes rodí, budou v dospělosti žít v úplně jiném světě, než jak ho známe dnes, a v Meduňce věříme, že bude mnohem harmoničtější a láskyplnější. Děti jsou pro to vybaveny už teď a k tomu jim máme předat to nejlepší, k čemu jsme došli a čeho jsme schopni. A přestože jsou mezi všemi rodiči a jejich dětmi silná biologická a genetická pouta, v nové době bychom měli více chápat, že na hlubší úrovni jsme všichni jedna velká rodina.



Milena Králová,
pedagožka, lektorka

Milí čtenáři, už tradičně se v červnovém vydání Meduňky věnujeme dětem. Můj letošní článek se týká především vysoce citlivých dětí, ale budeme mluvit i o hypersenzitivní povaze obecně, protože zásadní charakteristika je u dětí i dospělých velmi podobná a z přecitlivělého dítěte většinou vyroste přecitlivělý dospělý.

Hypersenzitivita je vysoká přecitlivělost, která je vrozenou vlastností. Jde o syndrom, dnes už i lékařsky řešenou a snad i řešitelnou diagnózou. Pomáhá citlivý přístup, s kterým rodině poradí psychologové, pomáhají individuální i skupinové terapie, v krajním případě pomůže medikace. Hypersenzitivních lidí je v současnosti v populaci zhruba

15–20% , a jak uvádějí poslední výzkumy, jejich počet se dále zvyšuje. Je to vysoké číslo a logicky z něho vyplývá, že s vysoce citlivým dítětem nebo člověkem se určitě setkává každý z nás, nebo jsme sami vysoce citlivými osobami. Hypersenzitivita se v lidské společnosti vyskytovala vždy, ale v dnešní velmi náročné době jí „trpí“ (což je velmi sporný pojem) stále větší počet dětí a lidí obecně. Syndrom Highly sensitive person (HSP) vědecky poprvé popsala v roce 1997 americká psycholožka Elaine Aronová.

O HSP se zajímá stále více lékařů, psychologů, pedagogů a dalších odborníků úměrně tomu, jak se s HSP potýká stále více lidí. Vychází množství odborných článků a knih, stejně jako se zhruba před dvaceti lety poprvé začalo více mluvit a psát o indigových, křístálových nebo duhových dětech