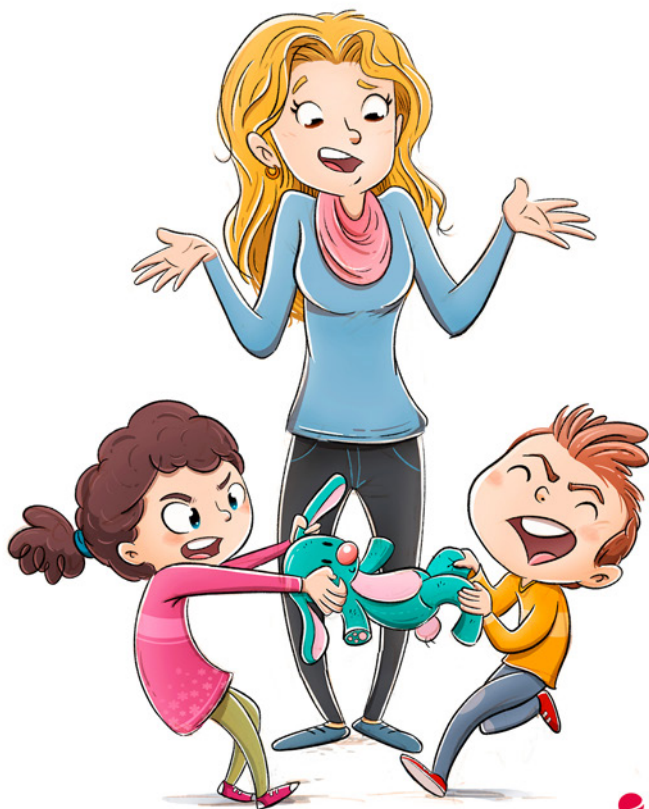


NICOLA SCHMIDT

# MAMI, ON SI ZAČAL

Jak posílit vztahy mezi  
dětmi – bez křiku a žárlivosti





NICOLA SCHMIDT

# MAMI, ON SI ZAČAL

Jak posílit vztahy mezi  
dětmi – bez křiku a žárlivosti



### **Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

**Nicola Schmidt**

## **Mami, on si začal**

**Jak posílit vztahy mezi dětmi – bez křiku a zářlivosti**

Přeloženo z německého originálu knihy Nicolý Schmidt: *Geschwister als Team*, vydaného nakladatelstvím Kösel-Verlag, Penguin Random House v Mnichově v roce 2018.

Original title: ***Geschwister als Team***, by Nicola Schmidt

© 2018 by Kösel-Verlag a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 10 482. publikaci

Překlad Iva Michňová

Odpovědná redaktorka Tereza Kodlová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Lucie Skořepová

Počet stran 224

První české vydání, Praha 2026

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2026

Cover photo © [childrendrawings/AdobeStock.com](https://www.adobe.com/stock), 2026

Author photo © Natalie Menke

*Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.*

ISBN 978-80-271-6347-2 (ePub)

ISBN 978-80-271-6346-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-6084-6 (print)

# Obsah

<b>O autorce</b> .....	9
------------------------	---

## **Jak na to, aby sourozenci byli tým**

MÍSTO ÚVODU .....	11
Proč je přirozené chtít pomoc .....	11
Cesta do hlubin dětské duše .....	13
Proč tato kniha – a proč právě teď? .....	14
Tajemství sourozenců, kteří tvoří tým .....	15
Sourozenci jako tým – šest stavebních kamenů .....	16

## **Jak rodiče zjistí, co které dítě potřebuje**

PRVNÍ STAVEBNÍ KÁMEN .....	19
„V čem je vlastně problém?“ – Co je na sourozencích tak výjimečné ...	19
Ideální věkový rozdíl mezi sourozenci .....	26
Pohled do světa: sourozenci v jiných kulturách .....	33
Sourozenci dříve a dnes .....	37
Vytvářejte si „klan“! .....	38
Každé dítě je jiné .....	40
Co říká věda .....	41
Mylná očekávání .....	43

## **Jak mohou rodiče využít různých fází sourozeneckého vztahu**

DRUHÝ STAVEBNÍ KÁMEN .....	45
Jak vytvoříme dobré základy .....	45
„Kdybych si radši přál tříkolku!“ .....	47
„Budeme mít miminko!“ – Co máme dětem říkat a co raději ne .....	49
Narození nového sourozence .....	54
První fáze (0 až 8 měsíců) .....	58
Druhá fáze (8 až 16 měsíců) .....	60

Třetí fáze (16 až 24 měsíců) .....	67
Čtvrtá fáze (24 měsíců a víc) .....	70
Sourozenci v dospělém věku .....	72
Každé dítě je jiné .....	73
Co říká věda .....	75
Mylná očekávání .....	77

### **Jak mohou rodiče pochopit rozdělení rolí a jak se můžou vyhnout tomu, aby měli problémové děti**

TŘETÍ STAVEBNÍ KÁMEN .....	79
„Ty náš malý vztekloune!“ – Pozor, děti vždycky spolupracují! .....	79
Jak správně podporovat talenty .....	82
Problém s porovnáváním .....	84
„Panenky pro všechny!“ – pro kluky i pro holky .....	86
Jak můžeme dětem pomoci, aby se vymanily ze svých rolí .....	89
Každé dítě je jiné .....	92
Co říká věda .....	93
Mylná očekávání .....	95

### **Jak se sourozenci naučí řešit konflikty**

ČTVRTÝ STAVEBNÍ KÁMEN .....	97
„Hádka každých deset minut?“ – Kolik hádek je „normálních“ .....	97
„Já! Už! Nemůžu!“ – hádky jsou důležité .....	101
Jak mohou rodiče děti naučit správně se hádat .....	103
Když jde při hádkách o víc .....	123
Hry jako řešení konfliktů .....	134
Každé dítě je jiné .....	138
Co říká věda .....	139
Mylná očekávání .....	141

### **Jak se sourozenci naučí najít si cestu sami k sobě**

PÁTÝ STAVEBNÍ KÁMEN .....	145
„On je prostě takovej“ – Co si děti skutečně přinášejí na svět .....	145
Poskytněte každému dítěti vlastní prostor – bez ohledu na to, jak bydlíte .....	147

Jak můžeme našim dětem pomoci mluvit .....	148
Tři kroky, jak se dostat z pasti oblíbeného dítěte .....	150
Co potřebují víceročata .....	152
Každé dítě je jiné .....	154
Co říká věda .....	155
Mylná očekávání .....	156

### **Jak se ze sourozenců stane tým**

ŠESTÝ STAVEBNÍ KÁMEN .....	159
„Pomoc, chytili mě!“ – akce pro silný tým .....	159
Taková praštěná rodinka .....	162
Taková hlučná rodinka .....	163
„Jasně, dokážem!“ – společné cíle .....	164
Jak může naše výchova tým podkopávat – nebo naopak posilovat ....	166
Každé dítě je jiné .....	169
Co říká věda .....	171
Mylná očekávání .....	173

### **Jak se můžou rodiny chovat k netypickým sourozencům**

SOUROZENCI S TĚLESNÝM NEBO PSYCHICKÝM POSTIŽENÍM, SOUROZENCI, KTEŘÍ SE NARODILI MRTVÍ A TZV. NEVLASTNÍ SOUROZENCI .....	175
O nevlastních sourozencích .....	175
Co od nás potřebují sourozenci dětí s postižením .....	181
„My k vám taky patříme!“ – sourozenci, kteří se narodili mrtví, a sourozenci, kteří zemřeli .....	187
Každé dítě je jiné .....	189
Co říká věda .....	190
Mylná očekávání .....	192

### **Co ano, a co ne**

ČEMU BY SE MĚLI RODIČE VYHNOUT A CO BY MÍSTO TOHO MĚLI DĚLAT .....	195
Tři pasti, kterým by se měli rodiče za každou cenu vyhnout .....	195
Jedna věc, kterou by měli udělat všichni rodiče .....	199

## **Dodatek**

MÍSTO PODĚKOVÁNÍ ..... 205

**Poznámky** ..... 208

## **Impulsy a cvičení**

CO MŮŽETE ZMĚNIT, ABYSTE V BUDOUCNU DĚLALI NĚKTERÉ VĚCI JINAK ..... 217

Sourozenci jako tým – impulsy pro silnou rodinu ..... 217

    Inventura ..... 219

    První pomoc pro každodenní život ..... 220

    Otázky, které podporují emoční inteligenci našich dětí ..... 221

    Náš nový pohled na situaci ..... 222

    Co už funguje ..... 224

# O autorce



Foto © Natalie Menke

**Nicola Schmidt** je maminkou dvou dětí, autorkou knižních bestsellerů, politoložkou, vědeckou novinářkou, vyškolenou koučkou a zakladatelkou a výkonnou ředitelkou projektu Artgerecht. Nabízí vzdělávání a školení pro profesionály a tábory v přírodě pro rodiny.



# Jak na to, aby sourozenci byli tým

MÍSTO ÚVODU



*„Nicolo, já to prostě potřebuju  
jednoduchý a praktický!“*

ANNA

## Proč je přirozené chtít pomoc

Povídám si s Annou, která má dvě malé děti, dvouletou holčičku a pětiletého kluka. „Oni se fakt milují,“ vypráví mi, „ale na druhou stranu se spolu hrozně hádají a ječí přitom tak strašně, že si sousedi musejí myslet, že se u nás snad vraždí.“

Vykládá mi, že syn hodně žárlil, když se mu narodila sestřička. Anna na něm sice viděla, že má pocit, že mu miminko „ukradlo mámu“, ale péče o holčičku ji zaměstnávala natolik, že mu nedokázala pomoci. Vůči synovi, který jí v tu chvíli připadal otravný

a o kterém si myslela, že „už je přece velký“, naopak dokonce pociťovala vztek a nezájem.

Když malá sestřička trochu povyrosla, začaly se děti stále častěji hádat. Bylo to pořád totéž. Holčička se s bráchou hádala tak dlouho, dokud ji neuhodil, nebo ho tak dlouho provokovala, dokud se nezačal vztekat. Anna zná koncept nenásilné komunikace a ví, co děti potřebují. Uvědomuje si, že nesmí žádnému z dětí nadržovat a nesčetněkrát si vyslechla všechny dobré rady typu: Zrcadli chování dětí, buď spravedlivá, netrestej... „Ale když zasáhnu, mají děti pocit, že jsem nespravedlivá, ať udělám cokoli,“ stěžuje si Anna, „a ani já jim nerozumím – proč se sakra musejí pořád hádat a poštuchovat?“

Jako koučka jsem pracovala s mnoha rodiči, kteří si kladli stejné otázky jako Anna. Pro první dítě dělali první poslední a když přišlo na svět to druhé, brzy přestali všechno zvládat. Snaží se dělat pro obě děti, co můžou, chtějí být spravedliví, milující a brzy zjistí, jak moc je to těžké.

Mnoho rodičů totiž netuší, že to, že je to tak těžké, není naše vina. Děláme všechno správně. Ale dříve jsme vždy byli součástí skupiny lidí, která žila společně a po celý den si vzájemně pomáhala, radila si a podporovala se. Měli jsme sestry, strýčky a zkušené babičky a dědečky, kteří věděli, jak se k sourozencům správně chovat, kteří viděli naši malou rodinu s odstupem zvenčí a mohli nám dát rady, které jsme potřebovali.<sup>1</sup> Na dvě, tři nebo i více dětí jsme v uplynulých 2,5 milionech let nikdy nebyli sami. Přesto se dnes snaží mnozí rodiče, a dokonce samoživitelé, zvládnout ve svých malých rodinách všechno na vlastní pěst. A fyzicky i psychicky se z tohoto nadlidského úkolu hroutí. Potřebují se na svou situaci podívat z nadhledu. Potřebují znalosti a strategie, které se ve škole neučí.

Jak se tedy máme chovat? A jak to dělají v rodinách, kde se sourozenci nehádají, všichni pomáhají v domácnosti, drží spolu a vypadá to, že proplouvají běžným životem, jako kdyby neexistovaly žádné problémy?

Abyste se to dozvěděli, shrnuji zde deset let své práce, kdy jsem se věnovala potřebám malých dětí, mnohaleté zkušenosti z rodičovského poradenství, stovky pozorování v rámci mých rodinných kempů a aktuální výzkumy týkající se sourozeneckých vztahů. Tato kniha vám chce ukázat, že to jde. Že nemusíte jako rodina jen „fungovat“, ale skutečně společně hezky žít! Spokojeně! Pohodově! S písničkou na rtech, jak se říká. A pěkně celý život.

## **Cesta do hlubin dětské duše**

V této knize se společně vydáme do světa sourozenců a do duší našich dětí, ve kterých se často odehrávají věci, které si vůbec nedokážeme představit. Nahlédneme přímo do srdcí našich malých potomků. Pokusíme se do nich vžít, abychom pochopili, co cítí a co od nás potřebují. A tato cesta bude přínosná i pro nás samotné. Dovedeme pak lépe pochopit nejen naše vlastní vztahy, ale dokonce i to, jaké jsme si zvolili povolání – zkrátka celý náš život.

Po přečtení této knihy už nikdy nebudete kroutit hlavou nad hádajícími se dětmi s otázkou, jak to dělají v jiných rodinách. Budete to vědět. Seznámíte se s řadou fungujících způsobů, jimiž opět spravedlivě nastolíte klid. Sami se uklidníte a budete více v pohodě, protože uvidíte v novém světle i vztahy s dalšími lidmi – co platí pro naše děti, platí totiž často i pro naše partnery, kolegy a naše vlastní sourozence. Anna mi říkala, že v pedagogických

příručkách se dá najít spousta teoretických vysvětlení, ale jen málo praktických rad. A pro každodenní život potřebuje, aby to bylo „jednoduchý a praktický“ – a přesně to vám chci nyní nabídnout.

## **Proč tato kniha – a proč právě teď?**

Mám to štěstí, že jsem v kontaktu s mnoha rodiči – na sociálních sítích, v rámci tréninků a kempů, při poradenské činnosti. Všude vnímám stejné obavy, stejné přání, které zní: „Hlavně nechci udělat něco špatně.“ A vidím, jak se všichni snaží najít správnou cestu, často za cenu totálního vyčerpání. Když k tomu připočítáme ještě to, že o sobě pochybujeme, že musíme zvládat každodenní náročný shon, že všude panuje všeobecná nejistota, že musíme neustále vybírat z nepřeberného množství možností, neseme velkou odpovědnost a nesmíme zapomenout ani na maličkosti typu „Kde je ten lístek na odpolední divadelní představení ve školce?“, tak vidíme, že mít děti opravdu není „nic pro zbabělce“.<sup>2</sup> Chceme dělat všechno dobře, perfektně nebo ještě lépe, ale velmi často jsme ze všeho vyčerpání, bezradní, přetížení a vynervovaní. A i ti z nás, kdo mají šťastný rodinný život, si stěžují na spoustu povinností.

Nikdo z nás už nepotřebuje další tipy a triky, jak manipulovat s dětmi, nepotřebujeme, aby nás někdo dál vychovával a zásoboval nás přednáškami o tom, že nemáme trestat, ale musíme být důslední. Potřebujeme kontakt, lásku a praktické podněty, abychom posunuli rodinný život na vyšší úroveň.

Blízkost, rodinu a lásku potřebujeme právě teď – tady a dnes, protože v neklidném světě, do kterého vypouštíme své děti, je

pocit bezpečí čím dál tím důležitější. Co jim můžeme dát na cestu životem lepšího, než pevné vztahy a pocit, že za nimi jejich rodina stojí jako tým? Výzkumy ukázaly, že na začátku života jsou sourozenci obzvláště důležití, a že se potom sice možná celá léta vídají jen o Vánocích a na oslavách kulatin, ale na sklonku života sklízí úrodu svého vztahu, když se ve stáří vzájemně podporují.

Pro mě je to krásná představa, že si moje děti budou vzájemně pomáhat, i když už tu dávno nebudu.

## **Tajemství sourozenců, kteří tvoří tým**

Jsou rodiny, kterým jde spokojené a nekonfliktní soužití samo od sebe. Děti spolu drží basu, později zakládají společné firmy, starší chrání mladší, mladší zase obdivují starší, vzájemně se od sebe učí a pomáhají doma, když se uklízí. Roky jsem se ptala: Co je to za rodiny? Co je jejich tajemstvím? Co dělají jinak?

Zjistila jsem, že to jsou úplně normální rodiny a jejich tajemství se skrývá v tom, jak s dětmi mluví, jak řeší konflikty, jak rozdělují úkoly a jak své děti jako tým podporují – a v pravou chvíli je prostě někdy jenom nechají na pokoji. Mám pro vás dobrou zprávu: Tohle dokážeme všichni. Není to žádná věda. Žádné kouzlo. Není to vrozené. Když pochopíme, s čím naše děti přicházejí na svět, co potřebují a jak můžeme podpořit je i sami sebe, dokáže vybudovat z dětí tým každý z nás. Existují konkrétní strategie a jasná cesta, jak na to. Já vám dokážu, že to jde. Tu cestu vám ukážu. Tuto knihu jsem totiž napsala pro všechny, kteří se na ni chtějí vydat spolu se mnou.

## Sourozenci jako tým – šest stavebních kamenů

Když jsem začala připravovat tuto knihu a pročítala odbornou literaturu, hned mě napadlo: „Ještě štěstí, že jsem jedináček!“ Sourozenci se nejen hádají, ale dovedou si taky pěkně ubližovat. V některých knihách se popisuje strádání prvorozených dětí, v dalších zase utrpení benjamínků. Sourozenci se navzájem šikanují, volí si povolání, ve kterých jsou nešťastní, partnery, kteří jim nevyhovují, a mohou dokonce fyzicky i psychicky onemocnět, protože měli jako děti problémy s bratry a sestrami.

Říkala jsem si: „Panebože, opravdu je to tak?“ Nechtěla jsem napsat další knihu, která bude popisovat, jak bylo všechno špatné a strašné. Pak jsem ale zjistila, že existuje jasná strategie, jak se sourozeneckým tragédiím vyhnout. Ze všech zdrojů, které jsem prostudovala, jsem vytvořila šest stavebních kamenů, které v praxi fungují nejlépe.

Tady jsou: Jako rodiče musíme především pochopit, co je na sourozeneckých vztazích vlastně tak složité a co naše děti konkrétně potřebují – protože to, co potřebují, se liší podle toho, v jakém pořadí se narodily, kolik jim je a jakého jsou pohlaví. To je tématem prvního stavebního kamene, o kterém se dozvíte v kapitole „Jak rodiče zjistí, co které dítě potřebuje“. Dále vám chci ukázat, jak mohou rodiče využít různé fáze sourozeneckého vztahu, protože je na nás, abychom vztah usměrnili. Následující stavební kámen se týká rolí v rodině: „Malý Péťa je naše sluníčko! A velká Mia už je ohromná pomocnice!“ Ano, každý je v rodině nějak zaškatulovaný, ale je úkolem nás rodičů, abychom si to uvědomili a pomohli dětem, aby ze své škatulky vystoupily, aby se o to později nemusely

celý další život snažit samy. Ale i děti se musejí snažit, aby sourozenecký tým fungoval. Jedním z nejdůležitějších stavebních kamenů úspěšného sourozeneckého týmu je méně hádek – to je tématem kapitoly „Jak se sourozenci naučí řešit konflikty“. Je to složitější, když mají rodiče některé dítě oblíbenější nebo když jsou v rodině dvě velmi temperamentní děti – co s tím popisují v kapitole „Jak se sourozenci naučí najít si cestu sami k sobě“.

Až se seznámíte s těmito základy, můžeme přejít k poslednímu stavebnímu kameni: k praktickým tipům, jak můžeme podpořit tým, který mají naše malé ratolesti nakonec vytvořit. S tím souvisí i otázka, jak se máme chovat k sourozencům, již jsou určitým způsobem specifičtí: k nevlastním sourozencům, ke dvojčatům nebo k sourozencům, kteří se nikdy nenarodili. Neboť i oni patří do našeho „rodinného týmu“ a musejí v něm mít své místo.

Pokud máte málo času a chcete si v této knize přečíst jen pár stránek, doporučuji vám, abyste začali vzadu. Přečtěte si kapitolu: „Jedna věc, kterou by měli udělat všichni rodiče“ (od strany 199). A budete-li potom mít čas a náladu, mrkněte se na kapitolu před tím: „Tři pasti, kterým by se měli rodiče za každou cenu vyhnout“ (od strany 195).

A potom knihu odložte. A seberte se a jděte se okamžitě podívat na svoje děti a uvědomte si: „No jo, hádáte se, ale jste moje úžasné děti!“ Pokud totiž dokážeme ve svém srdci cítit lásku, zvládli jsme ten nejdůležitější krok.



# Jak rodiče zjistí, co které dítě potřebuje

PRVNÍ STAVEBNÍ KÁMEN



*„Sourozenci mají velkou výhodu  
v tom, že mají celé dětství možnost  
trénovat si spolu sociální chování...  
Toto sociální učení se nedá ničím nahradit.“<sup>3</sup>*

JIŘINA PREKOPOVÁ

## **„V čem je vlastně problém?“ – Co je na sourozencích tak výjimečné**

Sourozenecké vztahy jsou něco úplně jiného než kamarádství v mateřské školce, vztah k rodičům nebo prarodičům, nebo milostný vztah. Sourozenci nemusejí být geneticky příbuzní, ale velkou roli hraje fakt, zda a jak společně vyrůstají. Může to ovlivnit, jak jako dospělí řešíme problémy, koho si vezmeme, jaké si

zvolíme povolání, jak dokážeme zvládat krize – a někdy dokonce i to, zda a kolik budeme mít dětí.

Vědci se shodují v tom, že všichni sourozenci, na rozdíl od všech ostatních vztahů v životě, mají tyto zkušenosti:

- Žijí v bezprostřední blízkosti s někým, koho si nevybrali.
- Mají spolu nejdelší velmi blízký vztah, který trvá celý život, i po smrti rodičů.
- Nemůžou tento vztah ukončit, prokazatelně pokračuje, i když dojde k přerušování kontaktů.
- Naše společnost jim neposkytuje žádné rituály, které by jim pomáhaly tento vztah formovat (jako je například svatba, křest, rozchod a podobně).
- Až do vysokého věku musejí dodržovat řadu nepsaných pravidel, například že si mají vzájemně pomáhat.
- Celý život spolu musejí něco řešit, někdy se dokonce musejí společně starat o rodiče nebo se zabývat jejich pozůstalostí.
- Spousta sourozenců se miluje a nenávidí zároveň a musejí se naučit s těmito pocity žít.
- Při hledání vlastní identity mají před sebou sourozenci jiné výzvy než jedináčci.

## **Pořadí sourozenců a osobnost**

Stávají se prvorození častěji prezidenty? A bývají benjamínci častěji rebelové? Je s prostředními sourozenci sice legrace, ale na druhou stranu nejvíc zlobí? A všichni ostatní tak trochu nevědí, kam vlastně patří?

Vlastně bychom měli předpokládat, že děti, které mají minimálně z 25 až ze 75 procent (u dvojčat dokonce až z 99 procent)