

Abeceda moderního rodiče

Kateřina
Cajthamlová

VYŠEHRAĐ





Kateřina Cajthamlová
ABECEDA MODERNÍHO RODIČE

Kateřina Cajthamlová

Abeceda moderního rodiče

VYŠEHRAD

Foto na obálce: fotobanka 123rf.com
Typografie Vladimír Verner
Odpovědná redaktorka Marie Válková
E-knihu vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
v Praze roku 2017 jako svou 1694. publikaci
Vydání v elektronickém formátu první
(podle prvního vydání v tištěné podobě)
Doporučená cena E-knihy 210 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
Praha 3, Víta Nejedlého 15
e-mail: info@ivysehrad.cz
www.ivysehrad.cz

Copyright © MUDr. Kateřina Cajthamlová, 2017

ISBN 978-80-7429-932-2

Tištěnou knihu si můžete zakoupit na www.ivysehrad.cz

OBSAH

Úvod	13
Poděkování	14
Altruismus a ambice rodičů ve výchově	17
Altruismus – zájem o blaho ostatních	17
Rodičovské i dětské ambice	21
Shrnutí	31
Bezpečí a boule na těle i na duši	33
Co jsou „bezpečné“ hranice aneb škála vnímání bezpečí a nebezpečí	33
Bezpečí dítěte od početí do dospělosti	36
Shrnutí	49
Citová výchova, sebecit a soucit se sebou samým	51
Jak rozumět pocitům a jak si povídat o pocitech	51
Oblasti citlivého i citového vztahu k sobě samotným	54
Citová výchova – snaha porozumět cizím pocitům	63
Shrnutí	67
Domov a domácí práce – dospívání do dospělosti	69
Tvorba domova je práce – co vše obnášejí „domácí práce“?	69
Proč to vlastně všechno děláme? Co je „normální“?	78
Shrnutí	80

Ekologie, ekonomie, estetika a etika ve výchově dětí	81
Proč vlastně tato čtyři témata?	81
Ekonomicky od početí do dospělosti	86
Estetika – oblast žádoucí i problematická.	89
Etická výchova jako mravní princip nikoli pouhá „morálka“	91
Shrnutí	96
Frustrace a co s ní, fantazie a filozofie	99
Frustrace aneb „život je nespravedlivý“	100
Fantazie jako obrana i nebezpečí	105
Filozofické či duchovní vzdělávání, víra	108
Shrnutí	111
Góly a fair play	113
Proč vlastně sportovat?	113
Různé typy sportů podrobněji	117
Shrnutí	126
Hádky a rozchody anebo raději hovory a rozборы	127
Potřebujeme rozhovory?	127
Co vše je třeba k vedení klidného rozhovoru	128
Typy rozhovorů	131
Pravidla vedení rozhovorů.	134
Shrnutí	148
Chování, zejména takzvané slušné	151
Co se dítě může naučit v rodině	152
Základní klíče a hesla „slušného chování“	152
Představování (se) ve společnosti	154
Schopnost nesoudit a neodsuzovat.	156
Slušné chování vůči cizímu majetku, kultuře, normám a zvykům.	156
Rozpoznávání manipulace a kontramanipulativní techniky.	159
Shrnutí	162
Intelligence, instinkty a internet	163
Užitečné instinkty – nástroje pro přežití a rozšíření druhu	163

Umělá inteligence a internet jako nové sociální prostředí	176
Shrnutí	179
Já dítěte a rodiče	181
Proč se zabývat svým „já“?	181
Vědomí vlastního „já“ – důvěra, úcta a láska k sobě.	183
Zkoumání vlastního „já“ – pocitů, jednání, myšlenek a slov	193
Shrnutí	197
Kritické myšlení, kontexty a kouzla komunikace	199
Komunikace a její kouzla a pravidla	199
Kritické myšlení a nekritické podléhání cizím vlivům a myšlenkám	205
Kontext a jeho význam pro dospělé i děti	207
Shrnutí	211
Laskavost a láska hory přenáší	213
Láska k dětem, láska k rodičům	216
Laskavost – mírná a moudrá i trpělivá – pátá podoba lásky	217
Shrnutí	220
Máma, maminka – emoční základ rodiny	223
Vřelost a stálost rodiny – podmínka zdárného vývoje dítěte	223
Emancipace a feminismus	225
Co potřebuje dítě od matky?	228
Co potřebuje matka od svého bezprostředního okolí?	229
Mateřské typy a „druhy“ v současném světě.	234
Shrnutí	237
Nuda	239
Co to je „nuda“ a jaké má příčiny?	239
Zahánění nudy	241
Důsledky nudy	242
Škálování nudy	245
Nuda v dětském věku	246
Shrnutí	249

Obřady a tradice, oslavy, odpouštění	251
Proč vlastně slavít a odpouštět?	251
Obřadnost a tradice	253
Oslavy	259
Odpouštění, omluvy a smířování	261
Shrnutí	266
Pohádky, příběhy, poradenství a psychoterapie	267
Pohádky a příběhy	267
Duchovní vedení a poradenství – bezpečné i nebezpečné formy vlivu	272
Psychoterapie	277
Shrnutí	280
Rodina a její funkce, role členů rodiny v různých typech rodin	283
Definice pojmu „rodina“ a její funkce	283
Rodina v proudu věků, příbuzní	284
Rodiny a rodinné vztahy pod lupou	287
Rodiny pouze s jednou rodičovskou osobou mající dítě ve výhradní péči	294
Rodinné modely náhradní adoptivní péče	297
Rodinné modely homosexuálních párů a osob trpících transsexualitou	300
Subjektivní postavení dítěte v rodině	302
Generační konflikt	309
Shrnutí	314
Spolužáci a sousedé aneb spolupráce, nebo soupeření?	315
Dobré sousedství – klidný život „na svém“	315
Spolužáci či spoluhráči – „sousedé“, které si nevybíráme	317
Jak si vybrat „dobré sousedství“?	321
Rodiče jako sousedé, věřitelé nebo zaměstnavatelé – výhody i rizika	324
Shrnutí	330

Škola a výchovné instituce, náhradní výchovná prostředí a šikana	333
Škola a vzdělávací instituce	334
Náhradní výchovná prostředí nad rámec školní výuky	336
Další výchovná prostředí	340
Shrnutí	346
Tátové	349
Co obnáší pojem táta, tatínek, otec rodiny	349
Co potřebuje táta od partnerky a dětí?	354
Typy otců, tátů a tatínků	355
Shrnutí	358
Umění a učení	361
Lidové a přírodní umění – písničky, básničky a hudba přírody	361
„Velké“ umění – divadelní představení, opera a balet, loutky a výstavy	363
Učení a zájem	364
Shrnutí	373
Vlastenectví	375
Vlast jako naše společné kulturní prostředí, vlastenectví	375
Shrnutí	377
Zdraví a závěr života	379
Jak si udržet a zlepšit zdraví	379
Zdravotní krize a model smiřování se s nevyhnutelným	386
Závěr života: umírání a smrt	387
Sebevražda jako extrémní a zbytečné „řešení“, vražda vlastního „já“	388
Shrnutí	392
Použitá literatura	393

ÚVOD

S výchovou a jejími úskalími se celoživotně setkáváme všichni. Ať se ocitáme v roli vychovávaných nebo vychovatelů, pozorovatelů, objektů či subjektů výchovy. Klademe si otázky a zodpovídáme otázky svých bližních, kteří naši i svou výchovu nějak komentují a libují si, nebo si na ni stěžují.

Některá méně i více přetřásaná témata výchovy jsem pro vás abecedně seřadila a zamyslela se nad nimi – a nabízím vám malou příručku. Je určena dospělým bez ohledu na to, zda děti mají či ne. Všichni jsme se přece narodili jako děti svých rodičů, chodili jsme do školy, setkávali se s názory spolužáků, učitelů, sousedů i partnerů na to, co je to výchova a jaké s ní mohou být a jsou potíže – i jaké přináší radosti a zkušenosti. Psala jsem tuhle knížku jako dítě i rodič – i jako psychoterapeut nešťastných dětí i rodičů. Snad přispěje názorem či inspirací k zamyšlení i vám všem, kdo jste někým vychovávaní či někoho vychováváte a chcete sobě i ostatním trochu víc rozumět.

PODĚKOVÁNÍ

S díky za lásku všem mým milým příbuzným – mamince Jitce, tátovi Jiřímu, strýci Otakarovi, tetě Anemarii a Jiřince, bábince Jitence, babičce Zdeňce, dědečkovi Otakarovi, bratrancům Markovi a Honzovi, děkuji za inspiraci dětem vlastním – Aničce a Honzovi – i nevlastním – Majdě a Kristýnce – i jejich a mým kamarádům a spolužákům. Díky, má první paní učitelko Krbcová ze ZŠ na Chmelnici, paní učitelko Vichrová a pane učiteli Smolko a Brte ze ZŠ Lupáčova, i vám, profesorko Mikulková a profesore Pechu z Gymnázia na Sladkovského náměstí. Děkuji i školitelům Ivanu Úlehlovi, Zdeňku Mackovi a Olze Kunertové a kolegům z Kurzu systemické zkušenosti, kteří mě učili naslouchat, všímat si a reflektovat – i používat škálu – velkou pomoc proti černobílému vidění světa. Díky i trpělivým prvním čtenářkám tohoto textu Aničce Lukešové, Saše Krauzové, Alici Punch a Táně Ackermannové, které přispěly řadou užitečných poznámek ke čtivosti textu. Můj dík patří i redakci nakladatelství Vyšehrad, bez níž by mě vůbec nenapadlo nějakou další populární knihu samostatně psát, i profesoru Matějčkovi, jehož kniha *Rodiče a děti* z roku 1986 mi byla velkou inspirací v psaní i v mé rodičovské roli. A děkuji všem svým kolegům i pacientům, přátelům i sousedům za to, že jsem je poznala a mohla se s nimi radovat ze života.

Vaše Kateřina Cajthamlová,
rozená Bulvasová

*Věnováno mému milovanému dědečkovi Otakaru Bulvasovi,
který prošel mým životem s moudrostí a pokorou k dětské duši
a dětskému vidění světa.*

ALTRUISMUS A AMBICE RODIČŮ VE VÝCHOVĚ

A

Absolutní dokonalost se zdá být rušivá.

LAO-C'

Odvěký lidský problém, který řeší rodiče, je, jak správně vychovat své děti. Vychováváme potomky pro dobu, kterou neznáme, a nevíme, jaké výzvy a úkoly našim dětem přinese. Snažíme se vychovávat tak, abychom uspěli jako dobří rodiče a děti vychovali co nejlépe a „pro jejich blaho“.

První kapitolu svých úvah o výchově jsem tedy pojmenovala po prvních rodičovských postojích, jimiž jsou podle abecedy altruismus a ambice. ALTRUISMUS je obětavé jednání zaměřené na prospěch ostatních, naproti tomu AMBICE je ctižádost a úsilí jedince vyniknout, uspět a uplatnit se. Rodičovství v sobě zahrnuje oba tyto postoje stejnou měrou, proto je chci probrat podrobněji – a začnu altruismem – při výchově jde přece v první řadě o blaho našich dětí.

Altruismus – zájem o blaho ostatních

Zájem o druhého, tedy i o dítě a jeho ideální rozvoj, může být „dobře“ i „špatně“. Záleží na tom, jaké máme motivy a jakým způsobem dítěti v rozvoji pomáháme. Ohleduplnost, pokora, zájem a moudrost vychovatelů jsou důležité „kontrolky“ jejich ambic „být dokonalými rodiči“. Tam, kde ustoupí sobecký nárok rodiče na „správnost“ výchovných metod nesobeckému zájmu o dítě a jeho svět, je vyhráno pro obě strany i pro celou budoucí lidskou společnost.

SMYSL ALTRUISMU

Výraz altruismus poprvé použil zakladatel sociologie Auguste Comte ve významu „nesobecké jednání v zájmu druhého“. Altruismus je jednání, které se nevyplácí jednotlivci, ale je důležité pro skupinu, rod nebo celý druh. Altruistické jednání je nám všem do určité míry vrozeno a aktivuje se jen v situaci ohrožení – a jen u někoho. Paradoxně nemusí jít o nejsilnějšího, ale o nejobětavějšího.

Šťastný a naplněný lidský život vyžaduje soulad vlastních zájmů se zájmy skupiny, v níž žijeme a pohybujeme se. Možnost užitečně se uplatnit v rámci společenství patří k základním podmínkám pocitu smyslu vlastního života každého z nás a v jakémkoli věku. Potřebujeme zažívat nejen vlastní prospěch a užitečnost, ale rozumět i ostatním a zajímat se i o blízké a vzdálenější druhé a jejich život.

Chceme-li ostatním porozumět, musíme se naučit je chápat a zajímat se o jejich pocity, postoje, názory i činy. Dnešní doba ale altruismus nepodporuje a příliš si ho neváží, jak tedy k takovému postoji vychovat děti?

Reklamy podporují pocit závisti („vy ještě nemáte tohle auto?“), nezodpovědnosti („půjčte si na Vánoce od nás s nižším úrokem“), chlubení („máš na to!“) a další instinktivní pocity. V této atmosféře je obtížné naučit děti dělit se o to, čeho mají nadbytek, uskrovnit se v zájmu ostatních, odložit okamžité splnění přání – i bránit se závisti a žárlivosti na úspěchy, oblečení, mobil či hračku jiného dítěte.

Altruismu se nejlépe naučíme v rodině a v dětské skupině – a učíme se mu od nejtělejšího věku. Sourozenci a návod i příklad rodičů zcela přirozeně naučí dělit se, ustoupit, požádat či nabízet pomoc. Bohužel, ne vždy k tomu rodiče své potomky vedou. Problém mívají „rozmazlení“ jedináčci, děti z rodin dobře zajištěných nebo těch, kde se dospělí dětem obětují, ustupují a vyhovují každému dětskému přání. Srážka dítěte s realitou dětské skupiny pak může být krutá.

Vzpomínka z dětství, která mi dodnes vhánila stud do tváře, ilustruje toto téma, proto se s ní svěřím.

Stalo se to na vodáckém táboře, kam jsem poprvé vyrazila jako dítě, které do té doby vyrůstalo hlavně mezi dospělými. Vařil se puding ve velkém hrnci a náš oddíl měl zrovna službu v kuchyni. Rozdělila jsem porce všem do mističek a zbyl hrnec, umazaný od pudingu. Školka ani škola mne

nenaučily dělit se o jídlo, protože tam jsme měli každý svůj talířek, a doma jsem vždy „automaticky“ dostávala k vylízení hrnek od pudingu já – měla jsem puding moc ráda. Bez přemýšlení jsem se tedy pustila do velkého táborového hrnce a způsobila poprask: „Ostatní děti by si rády také vzaly, ale teď už nemůžou, když jsi do hrnce namočila prsty,“ zavolalo na mne jedno ze starších dětí v oddíle. Dostala jsem místo své mističky s pudingem celý táborový hrnec a ostatní děti si rozdělily porci z mé misky. Ten pocit studu dodnes nezapomínám – a puding od té doby nesnáším.

Jsem ráda, že jsem jezdila na tábory a dostala takovou lekci. Děti, které všude jezdí jen s rodiči, takové zážitky mají až v dospělosti – a to může být pozdě. Skupiny potkáváme v životě stále a někdy jsme konfrontováni s tím, jak skupinové zájmy mohou „válcovat“ zájmy jednotlivce – i naopak.

NABÍZENÍ A PŘIJÍMÁNÍ POMOCI

I tak žádoucí jednání, jako je pomoc druhému, může být překročením cizích hranic a může být vnímáno negativně. Obětavá pomoc nakonec nemusí potěšit ani nás, ani naše blízké. Je tedy nesobecké pomáhání druhým „žádoucí a správné“, nebo je to složitější?

Pomoc je vztah, kdy jeden něco potřebuje a žádá a druhý je ochoten a schopen tuto potřebu naplnit. Nezbytnou součástí celého procesu je vyjednávání a dohoda podmínek.

Ten, kdo pomoc potřebuje, by měl být schopen a ochoten hledat tak dlouho, dokud nenajde někoho, kdo mu pomoc rád a dobrovolně nabídne. Nevytvářet si předpoklady o tom, „co se sluší“, je zejména v této oblasti velmi důležité a musíme tomu děti učit vlastním příkladem. Než začneme pomáhat, ptejme se: Kdy je pomoc vítaná a přijímaná s radostí a kdy je jen trpěna a spíš odmítána? Kdy pomoc opravdu pomáhá a kdy ponižuje?

Problémy při pomáhání činí nejen kulturní zvyklosti, ale také rozdíl ve vnímání „rolí“ obou pohlaví. Otevírání dveří ženě je v některých kulturách považováno za ponižování ženy, v jiných za ponižování muže. Některé ženy pomoc příliš nabízejí nebo mlčky příliš očekávají, někteří muži považují přijetí pomoci za vlastní slabost a nabídnutí pomoci za narušení cizích hranic.

Užitečný postup při žádání o pomoc i při jejím nabízení

- 1. Definice pomoci.** Uvědomíme si, co, proč a kdy potřebuje. Vyjasníme si vzájemně, jak dlouho má pomoc trvat, jak často má být poskytována a v jakém rozsahu.
- 2. Signalizace.** Dáme jasně najevo, že žádáme či nabízíme určitou pomoc. Poprosme o pomoc všechny, jimž důvěřujeme, a vyberme si toho, čí pomoc považujeme za vhodnou a dostupnou.
- 3. Vyjednání podmínek.** Vyjednejme podmínky a dohodněme i to, jak se za pomoc odvděčíme – raději ihned při domlouvání pomoci.
- 4. Svobodná volba kdo komu, kdy, jak, proč.** „Pomocník“ má právo konkrétní pomoc „potřebnému“ odmítnout, případně si vymínit čas, rozsah a způsob, jak je ochoten či schopen pomoci. Také „potřebný“ má právo odmítnout pomoc ostatních nad rámec toho, co potřebuje – i nepřijmout pomoc poskytnutou způsobem, který si nepřeje.
- 5. Ocenění a kompenzace.** Poděkování za nabídnutou či poskytnutou pomoc a kompenzace podle dohody je morální povinností „potřebného“ vůči „pomocníkovi“.

Během pomáhání se mohou měnit podmínky na straně pomáhajícího i na straně toho, komu pomáháme. V takovém případě je třeba si změň všimnout, včas na ně upozornit a vše znovu projednat. Někdy si musíme najít i nového pomocníka, jindy zase, pomáháme-li příliš, musíme úplně přestat obětavě pomáhat.

SYNDROM VYHOŘENÍ

Týká se těch, kdo tyto zásady nerespektují a pomáhají příliš, často, na svůj úkor a nutkavě. Cítí se dokonce zodpovědní i za nepředvídatelné problémy v průběhu procesu pomáhání.

Ti, kdo pomáhají automaticky, „vždy“ a i těm, kdo o jejich pomoc vlastně nestojí, se mohou paradoxně dostat do situace „obtížného a vnučujícího se“, ačkoli se jen snaží získat uznání a vděk. Někdy takovému „chorobnému pomocníkovi“ může jít o vlastní image.

Syndrom vyhoření souvisí s touhou po uznání a s ctižádostí – další oblastí našich úvah.

Rodičovské i dětské ambice

Matky a otcové si chtějí splnit sny na téma „rodina“ – být úspěšnými vychovateli, milovanými a milujícími rodiči. I děti chtějí mít pocit, že jsou v něčem dobré, možná nejlepší mezi ostatními. Ambice je ctižádost „být dobrý a uspět“, vyjadřuje lidskou touhu být lepší než předchozí generace, dotáhnout to dál a výš a také být oceněn a dosáhnout poct. Totéž si pro své děti přeje i většina rodičů.

Rodiče si nevybíráme a děti se rodí s neznámou kombinací rodičovských genů. Co vlastně určuje, zda budou ambice dětí i rodičů naplněny – genetika nebo výchova? Bohužel, hlavní je genetika a právě tady je „zakopaný pes“.

Podle studií na jednovaječných dvojčatech vyrůstajících odděleně se zdá, že genetický základ určuje mnohé. Nejen vzhled, inteligenci, schopnost učení, ale i zaměření, způsob výběru informací a jejich využití. Vybírá si tedy dítě, čím se nechá ovlivnit a jak se nechá vychovat. Vychovatel a jeho schopnosti, zaměření a způsob výchovy jsou ale také důležitou podmínkou vývoje dítěte.

Problém nastává, má-li dítě splnit bezezbytku ambice svých blízkých a nemá k tomu vrozený talent. Dostanou-li se naděje a sny rodičů do konfliktu s možnostmi či schopnostmi dětí, může to vést k pocitům selhání či zklamání na straně všech.

Zkusme se tedy zamyslet nad tím, jak reálné cíle si mohou rodina a její členové klást.

CÍLENÉ OTÁZKY K CÍLI

Uvažujeme-li nad cíli, které si klademe nebo plánujeme našim dětem, berme v úvahu tyto otázky:

- Kolik pokrevních příbuzných dítěte dosáhlo v životě úspěchu, který očekává dítě/rodič?
- Je dobré si slovo „úspěch“ definovat, aby bylo jasné, co máme na mysli. Jde o úspěch „viditelný“, nebo o pocit vlastního uspokojení? A má být spokojené dítě či rodič?

- Lze takový „úspěch“ nějak měřit? Jsme objektivní?
- Které vlastnosti a schopnosti takový „úspěch“ vyžaduje? Má dítě tyto talenty a umíme mu pomoci je v sobě rozvinout?
- Stojí dítě o námi definovaný úspěch? Co považuje za „úspěšnost“ dítě?

NĚCO O ŠKÁLOVÁNÍ – NENÍ JEN „DOBŘE A ŠPATNĚ“ JE MNOHO STUPŇŮ A VARIANT

Plynulý nárůst nějaké vlastnosti, schopnosti nebo pocitu lze vyjádřit na škále od nuly k desítce. Uvažujeme-li o ambicích, pohybujeme se na škále od naprostého nezájmu o cíl či ocenění až po extrémní a do detailů naplánované komplexní cíle. Pomyslný střed je pak „zdravý průměr“.

Jsou-li ambice malého človíčka nebo jeho rodiny „na nule“, hrozí nebezpečí, že dítě nevyužije a ani nepozná své vrozené možnosti. V dospělém životě pak může zažívat nudu, nezájem nebo závist vůči okolí, či pocity „nenaplnění“. V případě, že se ambice dítěte či jeho okolí pohybují blíž „desítce“, může dojít k přetěžování a vyčerpání. Vystupňované nároky vedou k pocitu selhání, nedosáhneme-li naplánovaného nereálného cíle. Takto vysoké ambice mohou vést až k syndromu vyhoření buď u rodičů a vychovatelů, nebo také u dítěte samotného.

Škálu si může každý přizpůsobit podle svého, jde o subjektivní hodnocení a spíš podnět k zamyšlení.

ZNÁMKOVÁNÍ ÚSPĚCHU

Pojďme „úspěch“ a cíl definovat jako ve škole. Pomyslné „známkování jednička až pětka“ je dobrý model pro naše úvahy o budoucím úspěchu našich dětí v nějaké oblasti. *Stejně jako známkujeme cíle dětí, můžeme známkovat i rodičovské cíle ve výchově.*

0–1 • MIZIVÉ CÍLE Hrozí pětka – „nedostatečná“. Jde o snadno dosažitelné úspěchy a cíle, o minimální snahu dítěte. Toto je vlastně rozmazlování, kdy chválíme za minimální úsilí, cíle plní rodiče či vychovatelé za děti. „Umetají cestu“ v mylné naději, že tak bude dítě šťastné.