

„Miluju autorčinu bystrost a její respekt k dětem,  
který by měl mít každý rodič. Všem ji vřele doporučuji.“  
Dr. Laura Markhamová – autorka knihy *AHA! Rodičovství*

# RODIČOVŠTINA



Jak  
mluvíme  
s dětmi...

... a jak  
s nimi mluvit  
lépe

Jennifer Lehrová

# Rodičovština

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

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

[www.e-reading.cz](http://www.e-reading.cz)

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



**Kristián**  
ENTERTAINMENT

**Jennifer Lehrová**

**Rodičovština – e-kniha**

Copyright © Kristián Entertainment, Mladá fronta, a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**Kristián**  
ENTERTAINMENT



JENNIFER  
LEHROVÁ

RODIČOVŠTINA

JENNIFER LEHROVÁ

# RODI ČOV ŠTINA

**Jak mluvíme  
s dětmi...**

**... a jak s nimi  
mluvit lépe**

Kristián Entertainment  
Mladá fronta

Přeložila Tereza Vlková

First published in the United States under the title:

*PARENT SPEAK: What's Wrong with How We Talk to Our Children*

*– And What to Say Instead*

Copyright © 2016 by Jennifer Lehr

Published by arrangement with Workman Publishing Co., Inc., New York.

Design by Galen Smith

Translation © Tereza Vlková, 2018

Cover design © Kristián Entertainment, 2018

ISBN 978-80-204-4849-1 (Mladá fronta , tištěná kniha)

ISBN 978-80-88130-19-2 (Kristián Entertainment, tištěná kniha)

ISBN 978-80-204-5225-2 (ePDF)

ISBN 978-80-204-5224-5 (ePUB)

ISBN 978-80-204-5226-9 (Mobi)

Tuto knihu inspirovali Jules a Hudson Lehrovi.

---

Nemohla by vzniknout bez dlouhotrvající  
a neochvějné opory Johna Lehra.





---

„Klacky a kameny mohou zlomit kosti,  
ale slova mohou otrást duši.  
Na slovech záleží. Volte je moudře.“

– L. R. Knostová

---



## Hodnocení čtenářů

„Kniha *Rodičovština* je očkováním proti větám, které dětem automaticky říkáme, protože je říkají všichni ostatní: ‚Šikulka!‘ ... ‚Řekni promiň.‘ ... ‚Neplakej, vždyť se nic nestalo.‘ ... ‚A kdo mi dá pusu?‘ Jennifer Lehrová si na tyto a další automatické reakce posvítila, takže si je konečně můžeme důkladně prohlédnout. **Líbí se mi autorčino jasné vyjadřování, její respekt vůči dětem a její schopnost čtenáře bavit, i když jsou během četby nuceni rozebrat svůj pohled na svět a složit ho do úplně nové podoby.** Je to důležitá kniha pro všechny rodiče a budu ji všem doporučovat.“

— **Dr. Laura Markhamová**, autorka *AHA! rodičovství: Jak přestat křičet a začít žít s dětmi v harmonii*

---

„Prostřednictvím v jádru přátelské a vtipné kritiky vět, které rodiče často instinktivně používají – však víte, takových, co se u nich pozastavujeme: ‚Jak to, že zním jako moje matka?‘–, **předává Jennifer Lehrová čtenářům důležité a trochu podvratné sdělení o respektu k dětem.** Už kvůli kapitole o posílání do kouta stojí kniha za to, já však rozhodně doporučuji si ji přečíst celou.“

— **Alfie Kohn**, autor knih *Unconditional Parenting a Myth of the Spoiled Child*

---

„**Chytré, odvážné a často velmi vtipné.** Spisovatelka vezme vše, co jste si mysleli, že víte o rodičovství, a převrátí to vzhůru nohama.“

— **Jennifer Jason Leighová**, herečka

---

**„Jsem tímhle knižním pokladem nadšená až k posedlosti.** Využívám ho v debatách se svým manželem, švagrem a švagrovou, tchánem a tchyní, širší rodinou i chůvami, když chci probrat, kdy je vhodné si říct o objetí, zda je vždy nezbytné říkat ‚prosím‘ a ‚děkuji‘, nebo tu příšernou větu, kterou se často slyším říkat: ‚Bud‘ opatrný!‘ Na Jennifer se mi líbí, že radí rodičům velmi ostře, konkrétně a moderně, ale vzápětí se podělí o upřímné, autentické, často nehezké, ale pravdivé příběhy o svých vlastních chybách. **Je to, jako byste si telefonovali s největší odbornicí, která je zároveň vaší nejlepší kamarádkou.**“

— Jill Solowayová, autorka seriálu *Transparent*

---

„Pokud sebou při větě ‚To se ti povedlo, jsi šikulka!‘ někdy šklubnete a nevíte úplně proč (kromě toho, že jste ji právě 6873× slyšeli na hřišti a z toho jste ji 146× vyslovili vy), pak je tato kniha pro vás. Vážný a důkladný pohled spisovatelky Jennifer Lehrové na to, proč máme v komunikaci s dětmi tak povýšenecký, kontrolující a falešně laskavý tón, může změnit nejen způsob, jakým s dětmi mluvíte, ale především to, jak je vychováváte. **Ve slovech je síla a tahle silná kniha mě vážně dostala – je to fascinující četba.**“

— Leonore Skenazyová, autorka knihy a zakladatelka blogu a hnutí *Free Range Kids*

---

„Nádherně troufalé. Tato kniha tak skvěle nabourává konvence, že si říkáte, jak to, že vás tyto otřepané fráze nikdy dřív nezarazily. Jennifer Lehrová dětem do hloubky rozumí a její kniha vám zachrání kůži. **Připravte se, že otřese vaším myšlením, zbaví vás starých návyků a vy zjistíte, jaký může vztah mezi rodičem a dítětem doopravdy být.**“

— Heather Shumakerová, autorka knih *It's OK Not to Share* a *It's OK to Go Up the Slide*

---

„Ani ty nejmenší děti nejsou panenky nebo domácí mazlíčci; jsou to lidské bytosti a jsou chytřejší, než si řada dospělých uvědomuje. V této **často vtipné a vždy velmi poutavé** knize nám Jennifer Lehrová pomáhá zamyslet se nad tím, jak s těmito malými lidmi mluvit. **Doporučuji ji všem čerstvým rodičům**, ale taky tetám, strýčkům, prarodičům, učitelům a všem, kdo se pohybují mezi malými dětmi.“

— Peter Gray, doktor věd na Bostonské univerzitě a autor knihy *Svoboda učení: Jak nechat děti rozhodovat o svém vzdělání*

---

„**Kniha Rodičovština je vtipná, ze života a plná moudrosti.** Povzbuzuje rodiče, aby k dětem přistupovali se soucitem a potkávali se s nimi tam, kde se děti nacházejí: v dětství. Jennifer Lehrová do hloubky chápe, jaký dopad má na děti to, jak s nimi mluvíme, a popisuje praktické strategie, které mají rodičům pomoci s tím, co často sami vyžadují od svých dětí... s tím, aby svá slova volili obezřetně.“

— Katie Hurleyová, LCSW, autorka knihy *The Happy Kid Handbook*

---

„**Páni. Během prvních patnácti stran jsem zvolala HEURÉKA! vícekrát než za svých téměř 9 let rodičovství.** Tuto knihu odteď věnuji každé těhotné kamarádce. Díky velmi důkladnému výzkumu a úvahám spisovatelky Jennifer Lehrové nyní chápu, proč tolik mých dobře míněných záměrů nevedlo k úspěšnému, klidnému, sebevědomému a láskyplnému výsledku, o kterém jsem snila... Nikdy není pozdě přezkoumat nebo změnit způsob, jakým mluvíme s našimi dětmi. Slova rodičům vylétnou z pusy natotata – tato kniha nám dá vteřinu na to poodstoupit a vnímat, co vlastně říkáme. **Bravo!**“

— Kathryn Hahnová, herečka

---

„Jennifer Lehrová obohacuje literaturu o rodičovství o nový rozměr. S humorem a skrze jasné příklady z vlastního života nebo ze života někoho jiného odhaluje **sdělení, která rodiče nevědomky předávají dětem, i když to tak nemyslí**. Tato kniha jim pomůže přehodnotit, jak s dětmi jednájí a mluví.“

— **Tovah P. Kleinová**, autorka knihy *How Toddlers Thrive*  
a ředitelka Bernard College Center for Toddler Development

---

„**Konečně někdo řekl, co bychom neměli říkat našim dětem – a co je důležitější, proč**. Pokud chceme, aby naše děti šly za svým srdcem, byly odolné a objevily svůj potenciál, musíme se přestat snažit udávat jim směr a manipulovat jimi. Lehrová nám ukazuje, jak můžeme zhatit jejich cestu k úspěchu – a jak se vrátit ke správnému kurzu.“

— **Bonnie Harrisová**, MS Ed., autorka knihy *When Your Kids Push Your Buttons and What You Can Do About It*

---

# OBSAH

ÚVOD	Všudypřítomná rodičovština	17
<hr/>		
TAKTO S DĚTMI MANIPULUJEME		
Kapitola 1	„Šikulka!“	22
Kapitola 2	„Už jsi velký kluk!“	48
<hr/>		
TAKTO S DĚTMI JEDNÁME JAKO S POUHOU HRAČKOU		
Kapitola 3	„Ty jsi tak roztomilá!“	72
Kapitola 4	„Dej babičce pusu!“	89
<hr/>		
TAKTO DĚTI OVLÁDÁME		
Kapitola 5	„Dávej pozor!“	106
Kapitola 6	„Umíš říct ‚děkuju?‘“	123
Kapitola 7	„Poděl se!“	135
Kapitola 8	„Řekni ‚promiň!‘“	148
<hr/>		
TAKTO DĚTI TRÁPÍME		
Kapitola 9	„Nevítané lechtání!“	160
<hr/>		
TAKTO ZNEHODNOCUJEME, CO DĚTI CÍTÍ		
Kapitola 10	„Jsi v pořádku! Nic se ti nestalo.“	169
Kapitola 11	„Chovej se slušně!“	187
<hr/>		
TAKTO DĚTEM VYHROŽUJEME		
Kapitola 12	„Řekla jsem ‚hned!‘“	203
Kapitola 13	„Chceš jít na hanbu?“	217
Kapitola 14	„Chceš dostat na zadek?“	233
<hr/>		
DOSLOV	Když už bylo vše řečeno...	247
<hr/>		
ZDROJE		252
<hr/>		
PODĚKOVÁNÍ		258





# VŠUDYPŘÍTOMNÁ RODIČOVŠTINA

---

**„Tak jako Měsíc ovlivňuje příliv a odliv,  
i jazyk má skrytý vliv.“**

— Rita Mae Brownová

---

**R**odičovština. Je to druhý (nebo třetí či čtvrtý) jazyk, který jsme se nikdy neučili, a přesto si, jak se zdá, nemůžeme pomoci a mluvíme jím. Pokud máte děti nebo s dětmi pracujete – vlastně i když jste jen někdy v životě mluvili s dítětem –, předpokládám, že jste tento jazyk nejspíš použili také. A pokud jste sami dítětem, poznáte ho, jakmile ho uslyšíte. I když se různé dialekty mohou lišit, zní rodičovština zhruba takto: „No né! Ty jsi tááák roztomilá!“ ... „Pššt, nebreč! Nic se ti nestalo!“ ... „To se nedělá!“ ... „Už jsi přece velký kluk!“ ... „Řekni ,promiň!“ ... „Rozděl se!“ ... „Dávej pozor!“ ... „Šikulka!“ ... „Mám tě poslat do kouta?“ ... „Jaké je kouzelné slovíčko?“ ... „Zlechtám tě!“ ... „No, kdo mě obejmě?“ ... Poznáváte se?

Nikdy jsem si to neuvědomila, dokud jsem se v roce 2006 sama nestala matkou své malé Jules Walker Lehrové. Poté jsem si s každou návštěvou rodiny, přátel a kamarádů-rodičů a při každé návštěvě ordinace dětské lékařky, parku, knihovny, obchodu nebo oslavy narozenin začala pomalu, ale jistě všimnout, že dospělí s dětmi opravdu mluví *jinak*. Dostala jsem se

do bodu, kdy jsem byla schopná poměrně přesně předvídat, co lidé dětem v různých situacích řeknou. Začala jsem té mluvě říkat rodičovština a vždy jsem si řekla *tady máme rodičovštinu*. (I když to samozřejmě nejsou jenom rodiče, kdo tak mluví.) Někdy ve mně ta řeč dokázala vyvolat opravdu silnou reakci: sevřela se mi čelist, hrudník se stáhl nervozitou a zaplavily mě pocity, jejichž původ jsem nedokázala dost dobře určit. Předpokládala jsem, že má silná reakce je důsledkem nějakého nepříjemného zážitku z dětství. To neznamená, že bych samu sebe nepřistihla, jak rodičovštinu používám. Naopak.

Došla jsem k závěru, že rodičovštinu všichni používáme s upřímným přáním dělat všechno okolo dětí správně – pomoci jim cítit se milované, povzbuzovat je, dodávat jim bezpečí a zároveň se snažit naučit je sebekontroly a dobrým způsobům, které budou v životě potřebovat. Pochybuji ale, že se kdokoli z nás vědomě rozhodl takto mluvit. Existuje přece nekonečně mnoho možností, jak něco říct, a rodičovština zjevně nabízí jen omezené možnosti vyjádření. Pravděpodobně se k ní uchylujeme, protože tak mluvili naši rodiče, nebo proto, že tak mluví všichni ostatní. Rodičovština je ve vzduchu. Nevinně se k nám vplíží skrze „Pšššt, neplač!“, které láskyplně šeptáme našemu novorozenci, a zanedlouho nadšeně tleskáme za každé převalení se, každý krůček a každé snědené sousto brokolice se slovy: „To se ti moc povedlo!“ Zvědavá batolata začneme varovat slovy „Opatrně!“, a než se nadějeme, vyhrožujeme se zdviženým prstem: „Jestli neuděláš...“ A báb, proměnili jsme se ve vlastní rodiče. Nebo ve své učitele. Teď jsme my těmi autoritami majícími „autoritu“. Role se oficiálně otočily. Začala jsem uvažovat, zda rodičovština nemá nevhodný vliv nejen na to, jak reagují na Jules a brzy i na jejího bratra Hudsona, ale v první řadě na to, jak vnímám jejich chování. Reaguji na ně a na konkrétní jedinečnou situaci, které právě čelím, nebo mě rodičovština – tj. naše výchova a kultura – drží jako rukojmí a diktuje mi, co říkám, i to, jaké mám pocity z toho, co mé děti dělají?

Když jsem uvážila, jak nepopíratelnou moc má řeč a jak dokáže formovat způsob, jak děti přemýšlejí o sobě, jak uvažují o svých vztazích, o fungování světa a o svém místě v něm, musela jsem zapochybovat o tom, zda rodičovština skutečně dokáže naše nejlepší úmysly vyjádřit. Opravdu věta „Vždyť jsi v pořádku!“ dokáže uklidnit? Doopravdy zvolání „Jsi šikulka!“ povzbudí? A může věta „Řekni ‚promiň!‘“ rozvíjet lítost? Je věta „Chceš jít

do kouta?“ opravdu tím nejlepším způsobem, jak dítě přimět ke „spolupráci“? (A co vlastně znamená „nejlepší“? Nejsnazší? Nejrychlejší?)

Mluvíme-li o zásadním vlivu řeči na snadno ovlivnitelný mozek dětí, už zesnulý psycholog Thomas Gordon – průkopník v učení komunikačních dovedností a trojnásobný kandidát na Nobelovu cenu za mír – vysvětloval, že „pokaždé, když mluvíme na dítě, přidáváme cihlu k budování vztahu, který se mezi námi dvěma vytváří. A s každým sdělením získává dítě střípek představy o tom, co si o něm myslíte. Postupně si tak skládá obrázek o tom, jak ho jako člověka vnímáte. Řeč může mít na dítě i vztah s ním konstruktivní, ale i destruktivní vliv.“

Podobně jako Thomas Gordon varovala spisovatelka L. R. Knostová, že „klacky a kameny mohou zlomit kosti, ale slova mohou otrást duši. Vybírejte /slova/ moudře.“ Způsob, jak mluvíme s dětmi, se stane jejich vnitřním hlasem – stane se nahrávkou, kterou si budou nedobrovolně přehrávat v hlavě celý život a která jim bude říkat, zda si zaslouží respekt a soucit, zda jsou schopné a kompetentní a zda na jejich nápadech, vnímání, zájmech, pocitech a hlase záleží. Přemýšlela jsem, jaké vzkazy se nahrávají do vyvíjejících se mozků Jules a Hudsona. Budou jim pomáhat, nebo je budou časem chtít raději přepsat či vymazat?

Znepokojovalo mě to, ale stejnou měrou i zájímalo, a tak jsem začala rozebírat skupinu vět, které jsem si vytipovala jako klasickou rodičovštinu, a zkoumala, zda jsou podle Gordonova dělení konstruktivní, či destruktivní, zda pomáhají, či škodí. Vyjadřují mé nejlepší záměry tak, že je děti pochopí? A pokud ne, proč ne? Co by bývalo bylo moudřejší? Brzy mi v hlavě vířilo tolik myšlenek a otázek, že jsem je nestačila sledovat, a tak jsem k projektu přistoupila formálněji a pustila se do hlubšího průzkumu, na jehož základě vznikla tato kniha. Přišla jsem na to, že rodičovština je jazykem kontroly a často se s ní pojí blahosklonnost nebo povýšenost. Používáme rodičovštinu různými způsoby, méně či více očividnými, abychom dětem sdělili, jak se podle nás mají cítit („Vždyť jsi v pořádku!“); co mají říct („Umíš poděkovat?“); jak se mají chovat („Buď

Způsob, jak mluvíme s dětmi, se stane jejich vnitřním hlasem – stane se nahrávkou, kterou si budou nedobrovolně přehrávat v hlavě celý život.

hodný!"); co mají udělat („Rozděl se!"); kdy to mají udělat („Teď budu počítat do tří...“); jak na ně budeme pyšní, až to udělají („Jsi šikulka!"); a co se jim stane, pokud to neudělají („Chceš jít klečat do kouta?“).

**Nikdo, ať je jakkoli starý, nikdy nereaguje dobře na to, když se ho snažíme ovládat – nebo s ním jednat s blahosklonnou povýšeností.**

A v tom je Achillova pata rodičovštiny. Nikdo, ať je jakkoli starý, nikdy nereaguje dobře na to, když se ho snažíme ovládat – nebo s ním jednat s blahosklonnou povýšeností. Snaha o kontrolu vyvolává jednu ze dvou reakcí: vzdor, nebo podřízenost. Obě jsou doprovázeny různými nezdravými mechanismy pro vypořádání se se situací. Krátkodobě to může „fungovat“, ale dřív nebo později se vám to nutně vymstí.

Rodičovština nás bohužel od dětí vzdaluje, místo aby nám pomáhala se na ně skutečně napojit. A cítit spojení s těmi, které milujeme – cítit se viděni a slyšeni, cítit, že druzí berou na vědomí naše emoce, že nám rozumějí, že jsme pro ně důležití, že se o nás zajímají, že si užívají naši přítomnost, že nás oslavují a zcela přijímají – není právě toto v životě úplně nejdůležitější? Netoužíme po tom všichni? Nepřejeme si právě toto pro naše děti – aby cítily, že patří do rodiny, která zná a miluje jejich jedinečnou osobnost se všemi jejími součástmi, se všemi chybami, špatnými náladami, lidskými slabostmi a podobně? Konečně, tyto pocity *příjeti* a *spojení* jsou důvodem, proč děti doopravdy chtějí být s námi. A je to také důvod, proč my chceme být s nimi. Tyto pocity nám umožňují děti poznávat. Díky nim se buduje důvěra a díky nim s námi děti chtějí spolupracovat a řešit problémy. A tyto pocity budou důvodem, proč se naše děti – za nějakých patnáct, dvacet, třicet let – budou o svátcích těšit na společné chvíle s námi, místo aby se jich obávaly. Sečteno a podtrženo: to, jak se děti cítí, když jsou s námi, určuje, do jaké míry se jim bude dařit. A kontrola – proud charakterizující celou rodičovštinu – dokáže brzdit rozkvet jako máloco. A povýšenost? Ta ke zranění už jen dodává urážku.

Vybrala jsem čtrnáct ukázek klasické rodičovštiny, kterými se budu zabývat do hloubky. Každá z nich po svém ilustruje, jak se naše nejlepší záměry touto mluvou křiví. Pečlivé zhodnocení těchto ze zvyku nadužívaných frází mi pomohlo vyhmátnout rozpor mezi sdělením, které vysíláme,