Pravidla jsou páteří rodiny

aby doma bylo dobře

knihovna Neratovice, jaro 2017

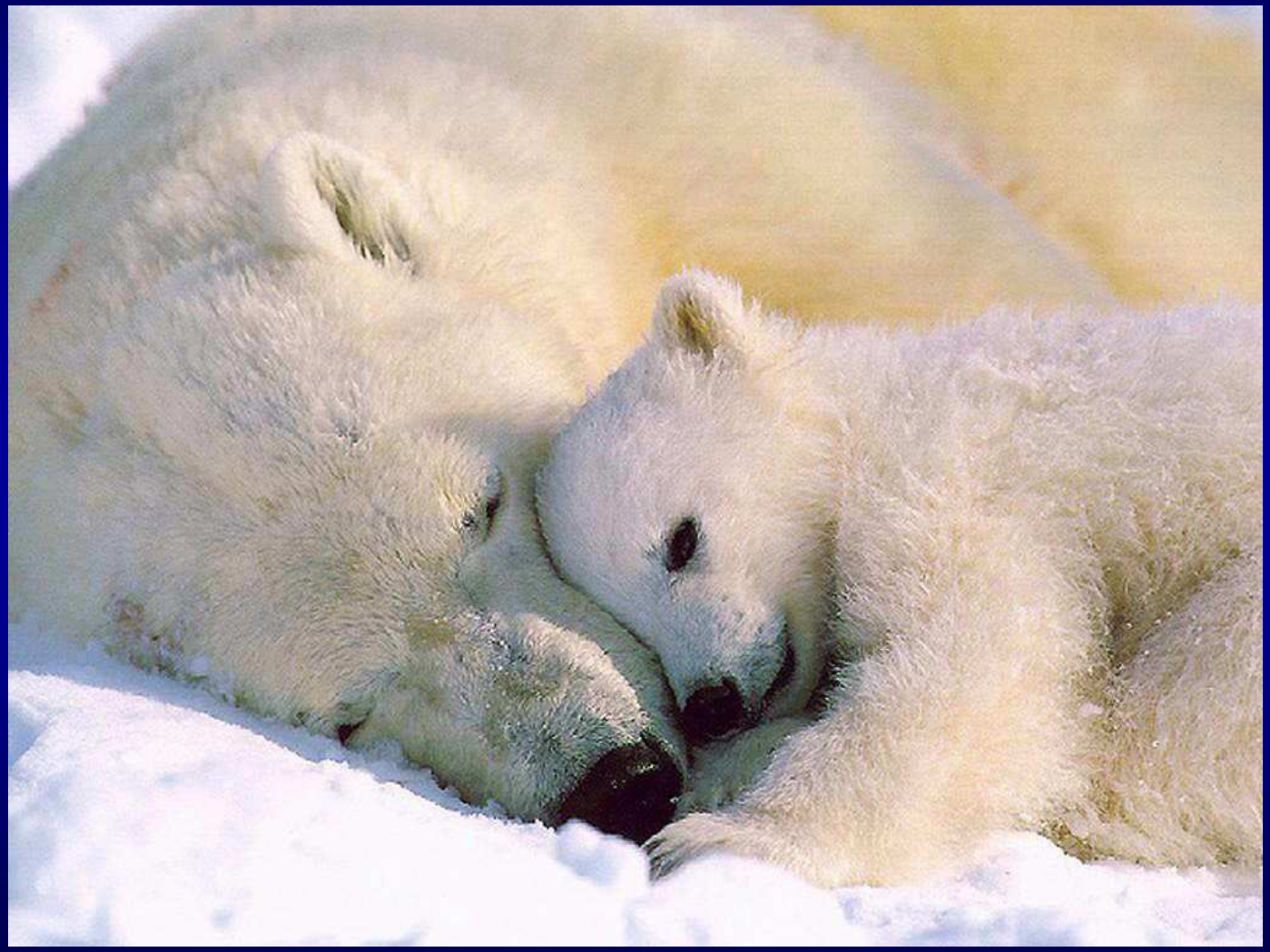
PhDr. Marek Herman, Universita Palackého Olomouc

základní potřebou člověka
je potřeba bezpečí a lásky

a cílem života je rozvinout tři přirozená „jádra“, která máme uložena hluboko v sobě :

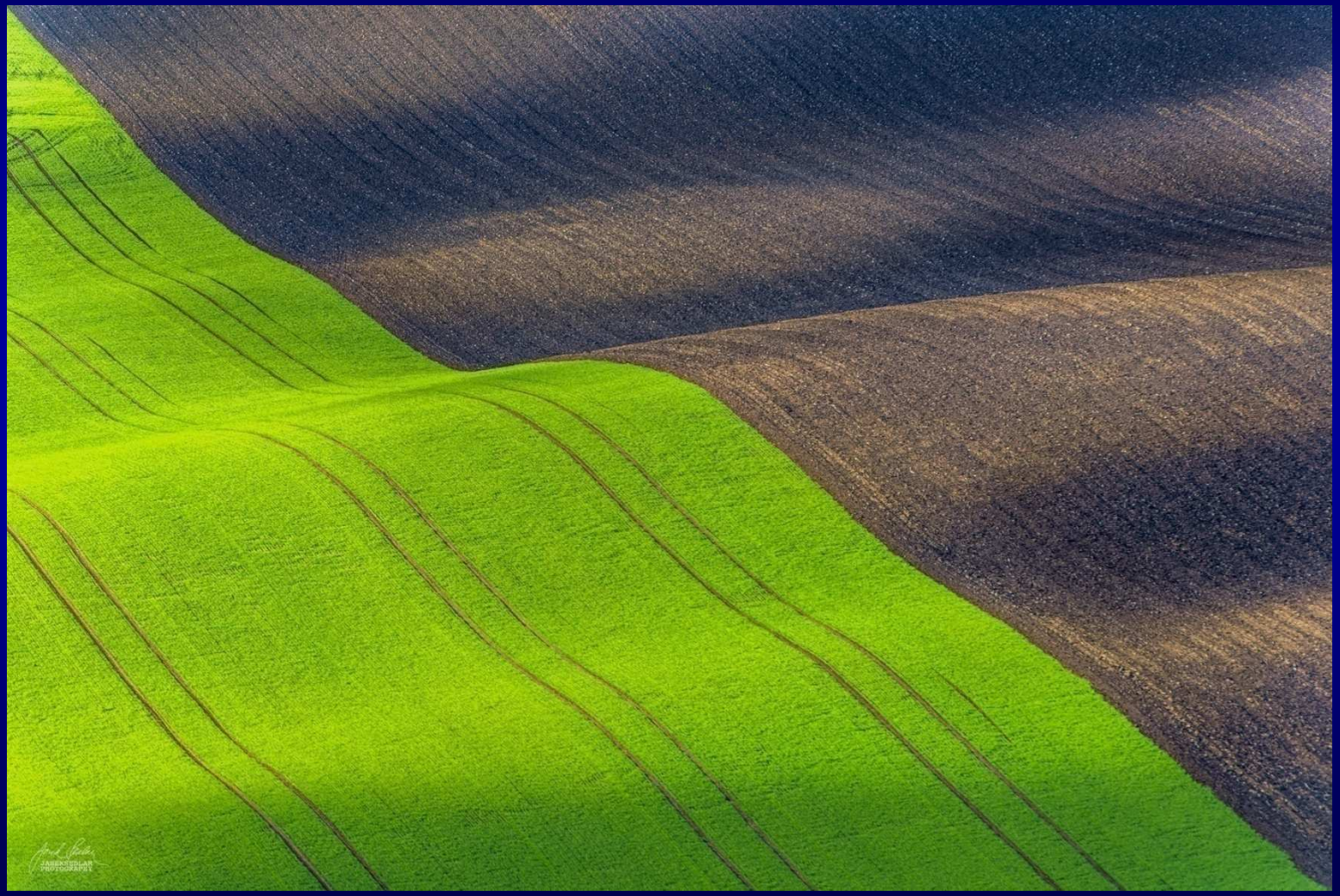
- ✓ **mít rád a nechat se mít rád** *(důvěrný vztah)*
- ✓ **něco dobře umět** *(chci být užitečný)*
- ✓ **spravedlnost a řád** *(vím, jak jsou věci správně)*

první jádro: máme se rádi



druhé jádro: jsem užitečný

třetí jádro: spravedlnost a řád



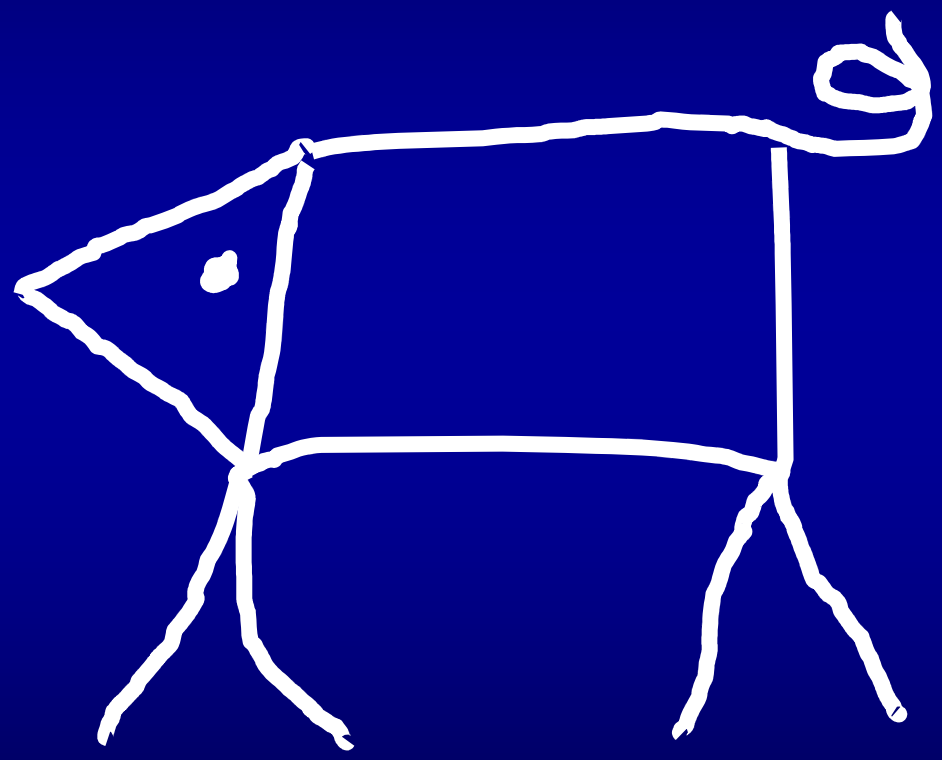
proč se ztrácíme

(58% rozvodovost, 47% samoživitelky, 72% chronicky nemocných)

- **MĚSTA**
- **TECHNOLOGIE**
- **PENÍZE**
- **KONZUM**
- **POHODLÍ**
- **ZÁBAVA**
- **ZAHLCENOST** (informace, zboží, podněty, nároky)
- **STRES**
- **ÚNAVA A VYČERPÁNÍ**
- **ROZPAD RODINY**
- **SAMOŽIVITELKY**
- **MÝTY A KRAVINCE O VÝCHOVĚ**

- **chaos a povrchnost ve vnějším světě má za následek chaos v rodině**
- **život se přesunuje mimo rodinu** (práce, jídlo, nemoc, smrt)
- **není „vidět" práce - jen konzumujeme výsledky** (vajíčka v supermarketu)
- **dochází k rozpadu rodiny** (rozvodovost v ČR se pohybuje vysoko nad 50%)
- **zapomínáme na staré dobré rodinné tradice a zvyky**
- **rodině chybí přirozený střed a vyvážení: pevný vztah mezi mámou a tátou**
- **děti jsou v rodině zanedbávány** (např. odkládány k televizi a tabletům)
- **a zároveň paradoxně často stavěny na první místo: zbytečné rozmazlování**

je to chaos a konzum jako



rodině chybí rovnováha:

přirozený střed, vyvážení, pravidla, režim a řád
pevný vztah mezi mámou a tátou
pravidelnost, tradice rituály
povinnosti a práce
společně strávený čas

chybí přirozený běh věcí: selský rozum

DÍTĚ JAKO BŮH

v posledních 20 letech dochází k mimořádnému změkčování výchovy:

- ✓ **„všechno pro děti"**
- ✓ **„děti vždy na prvním místě"**
- ✓ **„měli bychom se od dětí učit"**
- ✓ **„děti se rodí jako harmonické bytosti"**
- ✓ **„děti v podstatě nemohou zlobit, každé zlobení je jen snaha získat zaslouženou pozornost"**
- ✓ **„pokud jsou s dětmi problémy je to v podstatě jen chyba rodičů"**

to všechno samozřejmě mohou být dobrá východiska, ale nesmí se to s nimi přehánět do extrému

VÝSLEDEK

mámy:
přepracované
uštvané
převzdělané
osamocené *vnitřní izolace, pocity viny*

tátové:
slabí
rezignovaní
„ochočení"
nepřítomní *utíkající - náhradní světy*

a děti:

středobod rodiny: malí bohové a rozmazlení spratci

zanedbávané: odložené k tabletům, televizím, telefonům

středobod rodiny je jen jeden:

být pevný vztah mezi mámou a tátou

rodiče rozhodně nejsou na světě výhradně k tomu, aby neustále uspokojovali potřeby svých dětí

rozpor dnešní doby:

vyčerpaní rodiče a jejich rozmazlené a věčně nespokojené děti

první jádro: máme se rádi

nejdůležitější na světě je máma: most důvěry

POCIT BEZPEČÍ A LÁSKY DÁVÁ MÁMA

…ta základní stavební jednotka pro život je máma…

…je to diamant, vztah mezi mámou a dítětem je naprosto unikátní vazba, v přírodě nikde nic podobného nenajdete…

…nejde nikým a ničím nahradit… prostě nelze

…je to základ a startovací bod všech dobrých a zdravých věcí, které nás v životě potkají…

…ale také celoživotních bolestí, smutku, beznaděje a nemocí…

NAPROSTO UNIKÁTNÍ VAZBA…
ŽÁDNOU OBDOBU NIKDE V PŘÍRODĚ NENAJDETE

MŮŽEME SICE MĚNIT ZÁKLADNÍ VĚCI… ALE VŽDYCKY S NÁSLEDKY…

MŮŽEME SICE MĚNIT ZÁKLADNÍ VĚCI… ALE VŽDYCKY S NÁSLEDKY…

FATÁLNÍ CHYBA

hluboké vnitřní přesvědčení maminky:

„budu v pohodě, pokud moje malá bude v pohodě“

při tomto uvažování se mámy zbytečně a nadměrně soustředí na potřeby dítěte, které za každé situace staví na první místo a zapomínají na sebe…

je to nepřirozené a v konci to zbytečně zatěžuje jak děti, tak rodiče

spokojená máma, spokojené dítě

když je máma spokojená, dítě si to z ní vezme samo

máma může být něžná, jen když je odpočatá

JE ZDRAVÉ, POKUD NA DĚTI ČAS OD ČASU UPLATNÍME TZV. „LÁSKYPLNOU HRUBOST"

svět se nepodřizuje dětem, ale děti světu

...jen na ně přitom bereme ohled...

místo láskyplné hrubosti a používání selského rozumu jsme spíše svědky příliš liberální výchovy

cílem takové výchovy je zpravidla „upečovat dítě k smrti“

jsme svědky absurdních situací, kdy si nejistí rodiče nechávají radit hloupými odborníky

a vydírat svými rozmazlenými dětmi

příklad

Čtyřletý Tom sice neměl žádné problémy s oblékáním, zato se mu nikdy nechtělo ze školky domů.

Každý den byl jeho odchod ze školky spojený s křikem, stresem, hádkami. Matka se u paní učitelky chtěla informovat o chování syna ve školce, ovšem to chlapec neakceptoval a ani nechtěl rozhovor připustit.

Během jejich snahy věci probrat jim neustále skákal do řeči, křičel, kopal nohama o zem, a nadával své mamince tak dlouho, dokud rozhovor nepřerušila a neodvedla ho domů.

„odbornice“:

„Společně s Tomovou matkou jsem uvažovaly, které potrestání či jednání by bylo v tomto případě nejideálnější.“

„Napadlo nás že by nebylo na škodu kdyby svému synovi při každé podobné situaci vyjádřila pochopení pro jeho netrpělivost.“

typické hloupé americké postupy typu
„upečovat dítě k smrti a matku přitom zničit“

SEKTOR 1

společně diskutujeme a společně se dohodneme

SEKTOR 2

společně diskutujeme a já rozhodnu

SEKTOR 3

nediskutujeme oznamuji

druhé jádro: jsem užitečný

povinnosti dítěte

„…malé lidské mládě chce být užitečné…“

žák **žákyně**

hospodář **hospodyňka**

dítě v pěti letech by mělo mít doma nejméně 2 povinnosti („nenahraditelnost“)

začínáme od tří let

proč máš doma tři škrabky na brambory?
protože mám tři děti

klíčem je vybudovat u dítěte tzv. ritualizované stereotypy a návyky

jak poznáte, že má dítě návyk?
když se o něm nemluví, ale automaticky se děje

dítě přirozeně věc dělá, aniž by se ho museli rodiče doprošovat nebo ho na to opakovaně upozorňovat

ritualizované stereotypy neboli dítě má automaticky zažito, co má dělat:

- ✓ vstávání
- ✓ odchody
- ✓ příchody
- ✓ nákupy
- ✓ jídlo
- ✓ uklízení
- ✓ usínání

nahození na koleje:

3 klíčové kroky které vám pomohou

„zastav, teď to uděláme znovu a správně“

jakmile se dítě jednou něco naučilo,
tak za něho danou věc už neděláme

chválíme: zpočátku za snahu, později za správně vykonanou věc

významná období, kdy má mozek zvýšenou citlivost na podněty určitého druhu

okna příležitostí

dítě se učí pravidlům a etice mezi 2 a 3 rokem věku

začínáme od 6 měsíců, ale v podstatě už od narození

překlad: do tří let se dítě naučí, co je správné a co ne

nenápadné kouzlo: „moje věci, můj batůžek“

(úřady, čekárny, cestování, výlety)

DŮSLEDNOST

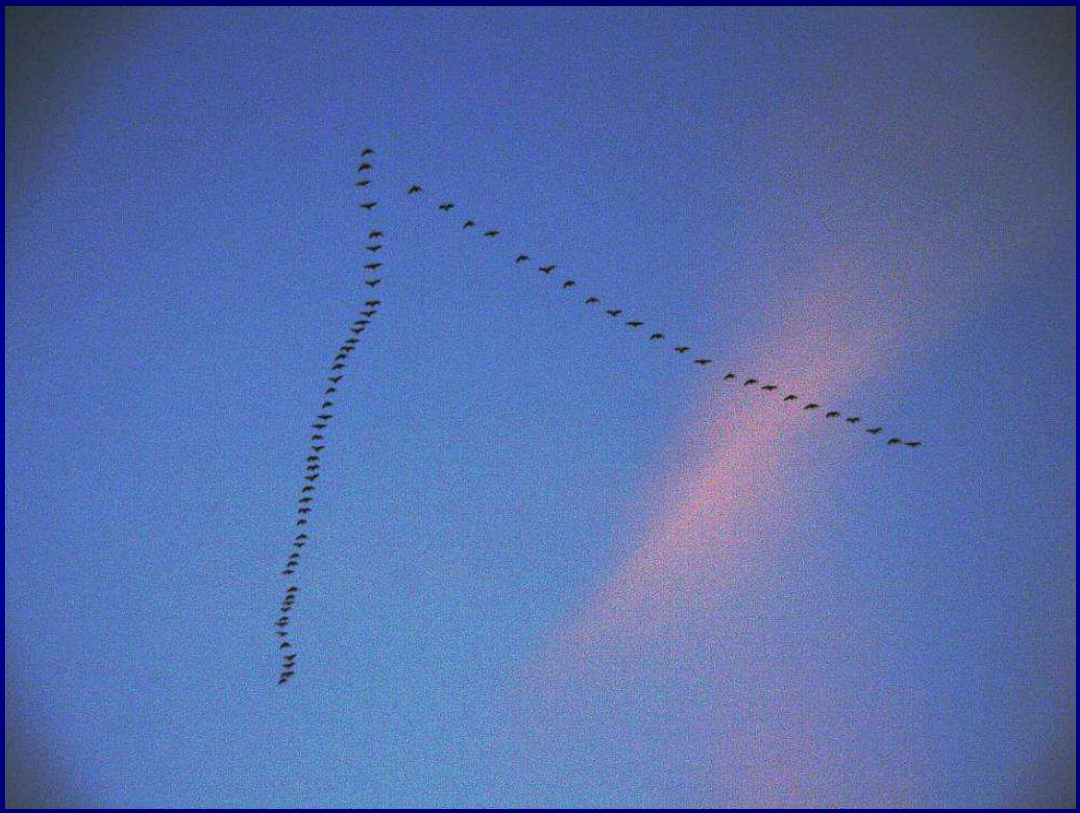
efekt opakovaně startujícího letadla: 25x více energie

jakmile jednou nastavíme pravidla, musíme vydržet

královský princip:

DŮSLEDNOST

VZÁJEMNÁ POMOC



hejno hus, které se střídají v letu má o 72% delší dolet, než kdyby letěla každá sama

3 evoluční dálnice

napodobování: zrcadlící neurony

koupejte děti ve své přízni: vlídnost, něha, sranda, pochvala

ale také řád, limit, požadavek, zatěžování: táta

nechtějte mít doma dvě mámy

každé dítě má 2 „automatické moduly" chování:

k mámě: *chová se méně samostatně a odvážně, očekává spíše útěchu a soucit - chová se jako mladší*

k tátovi: *chová se odolněji, statečněji, očekává spíše povzbuzení a dodání odvahy - chová se jako starší*

odstrašující příklady:

rodiče dětem nosí jejich věci, uklízejí pokojíky
školákům se utírají nosy
nemáš žízeň miláčku? nemáš žízeň miláčku? vypij to!
na sněz to, určitě už musíš mít hlad!
kde máš špinavé věci?
tady máš na ráno hromádku
špinavý ručník hoď na zem, já ho potom seberu
sedni si a počkej až to posbírám
můžeš chvilku stát, ať tě můžu v klidu obléknout?
nech to tak, ja už to dodělám…

POVINNOSTI DÍTĚTE

✓**je plně odpovědné za pořádek ve svém pokojíku**
(od 7 let)

✓**je schopné se spolehlivě samo vypravit do školy a přijít ze školy**
(od 7 let)

✓**plnohodnotně pomáhá s malými úklidy doma v koupelně, na WC, při utírání nádobí, vysávání, utírání prachu, věšení prádla, skládání prádla, žehlení malých věcí (ručníky), umí si ohřát jídlo, uvařit čaj, připravit 3 jednoduchá jídla**
(od 9 let)

od 15 let má dítě plnohodnotné povinnosti a následnou odpovědnost jako máma s tátou

neboli:

od prvního ročníku střední školy jsou v domácích povinnostech děti schopny zastoupit mámu s tátou

(postarat se o mladšího sourozence, uklidit byt, pomáhat prarodičům…)

cílem výchovy je samostatnost dětí

a rozvoj tzv. vnitřního pilota

umím začít, pokračovat nebo skončit, podle toho, jak se rozhodnu

jsem zodpovědný za to, co dělám, co říkám, co si myslím a co cítím

třetí jádro: spravedlnost a řád

hranice a limity v našem životě nám zaručují pocit bezpečí

právě **pravidla** jsou klíčovou cestou k tomu aby rodina byla pro děti i rodiče v dobrém slova smyslu **čitelná a předvídatelná**

teprve pak může zavládnout doma **klid, přirozený rytmus a pohoda**

teprve pak se každý člen rodiny může cítit **bezpečně**

přesto vlastně jen výjimečně najdete rodinu, která si vědomě společně nastavila pravidla, která u nich platí

pravidla v rodinách vznikají tak nějak nenápadně a jaksi samovolně

často to skončí „zvykovým právem“: děláme to tak odjakživa

kvalitně nastavené vztahy mimo jiné znamenají také kvalitně nastavené hranice

když doma nenastavíte pravidla, rodina zdivočí

„zvykové“ právo:

když dopustíme, aby se pravidla nastavila tak nějak „sama od sebe“, pak na to v konci doplatí ten nejpracovitější a nejpoctivější člen rodiny: máma

když v rodině nefungují pravidla, tak na to doplatí zpravidla máma

PŘÍRODNÍ KŘÍŽ

VZDUCH
(myšlenky)

duchovno

labilita **koruna** **světlo**

OHEŇ
(akce)

muž
(síla)

konec, smrt…

mužské energie

minulost

budoucnost

žena
(moudrost)

VODA
(city)

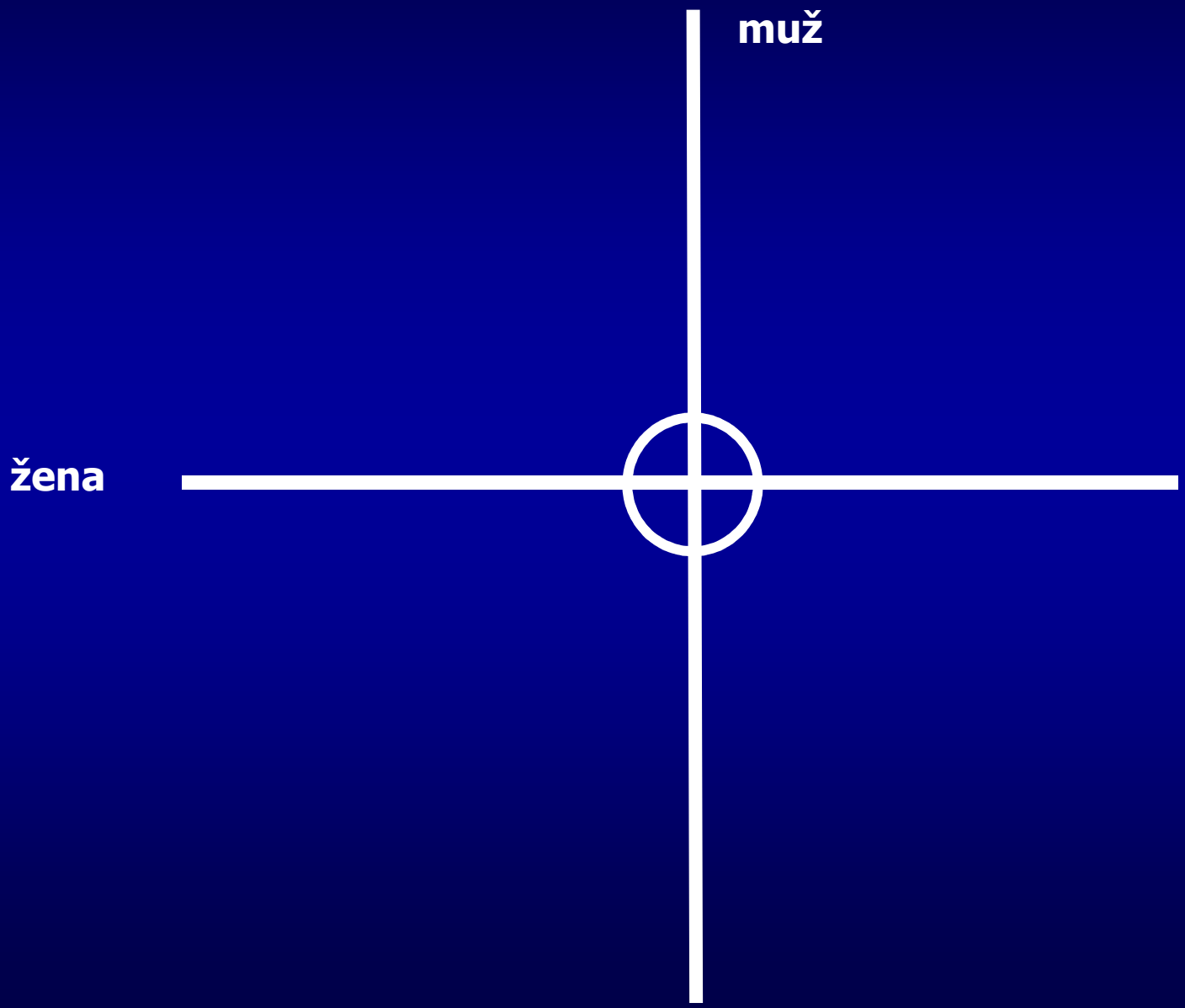
ZEMĚ
(plody)

ženské energie

počátek, zrození **materiálno**

stabilita **kořeny** **tma**

JÁ: TEĎ A TADY



muž

služka
„kopejte do mě“
„všechno udělám“

žena

oběť
„všechno pro vás“
„na mě nezáleží“

muž

žena

zahořklý stařec
mechanický vykonavatel

vyhaslý oheň
studený krb:nikoho nepotřebuju

máma není služka, máma je dáma

máma má právo na hodinu času denně, který má jen sama pro sebe

máma má povinnost na hodinu času denně, který má jen sama pro sebe

nejen každé dítě se potřebuje cítit v bezpečí

potřeba bezpečí a lásky je základní potřebou každého dospělého člověka

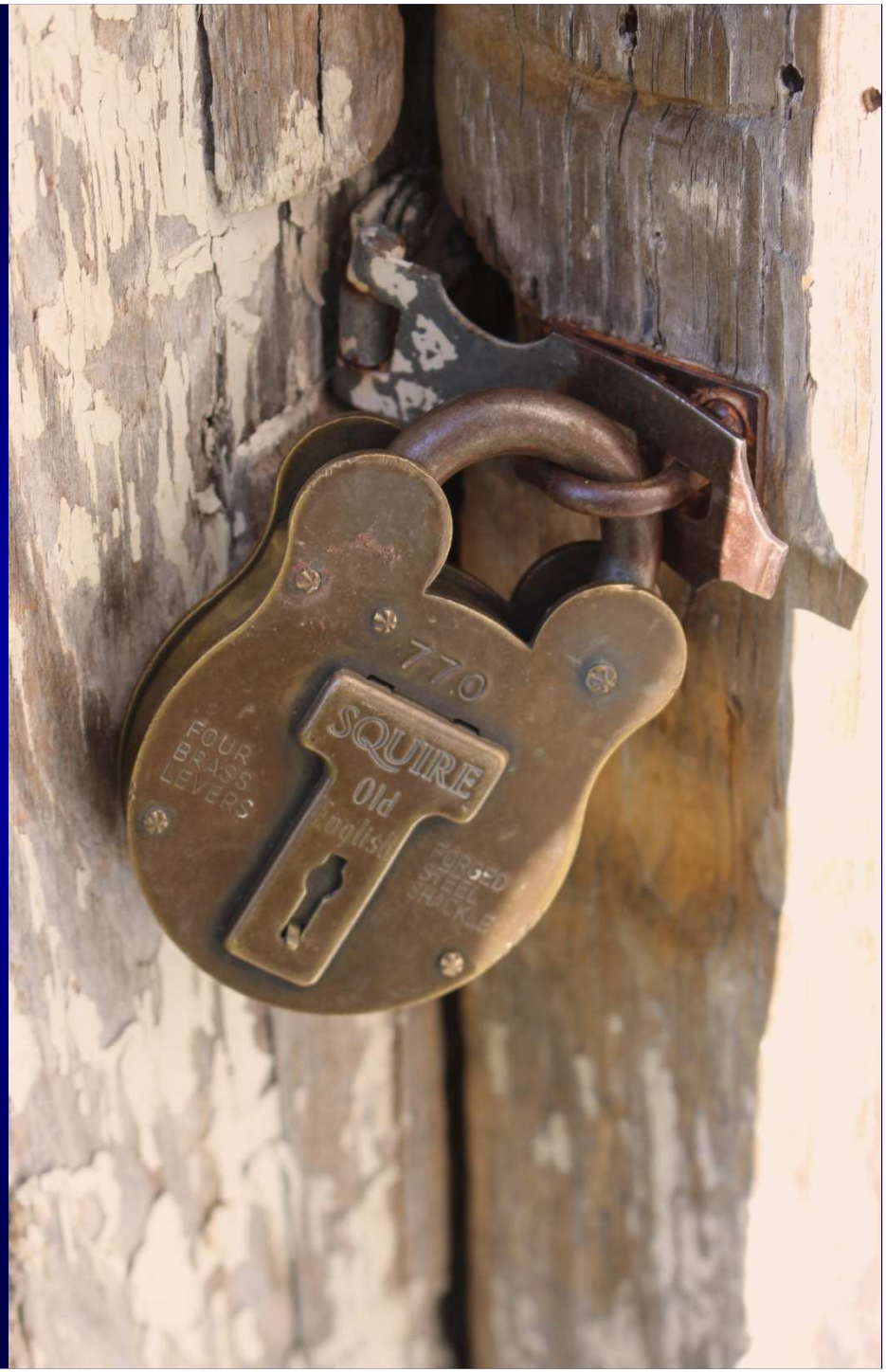
zdravá rodina bez limitů a pravidel nemůže spravedlivě a nekořistnicky fungovat

život bez pravidel a bez řádu dříve nebo později rozvrátí každou rodinu

pravidla dítě naučí:

- ✓ dělat něco,
  i když se mu nechce

- ✓ nedělat něco
  jenom proto, že se mu chce



děti si pravidla samy určit nedokážou
děti se pravidla samy nenaučí
potřebují proto základní vtisk od rodičů (2-3 rok věku)

pokud zanedbáme pravidla ve výchově nebudou je děti brát jako DANOST

… a čekají nás nekonečné diskuse, obhajování, otravné a ubíjející vynucování elementárních povinností: boj

nekonečné diskuse, otravné a ubíjející dohadování

nastavení pravidel
je
základní oporou a páteří
rodiny

JSME SMEČKOVÍ TVOROVÉ

je důležité, aby každý člen smečky věděl,co jsou jeho povinnosti, co má dělat, „když“:

ráno vstáváme, odcházíme do školy, vracíme se, večeříme, uklízíme… prostě každodenní režim a rytmus rodiny

jsme smečkoví tvorové,
dítě potřebuje mít zažité, co má dělat, když smečka:

„loví, žere a odpočívá"

a taky potřebuju znát a mít svoje místo ve smečce

(3 místa: postel, stůl, oheň)

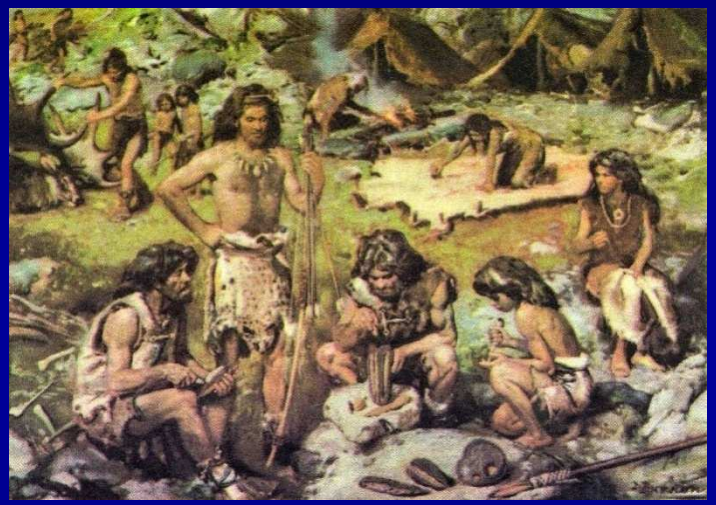
svoje místo v hierarchii smečky

když necháte dítě, aby se posadilo na trůn, bude zmatené, nejisté a nešťastné

a velmi pravděpodobně také agresivní

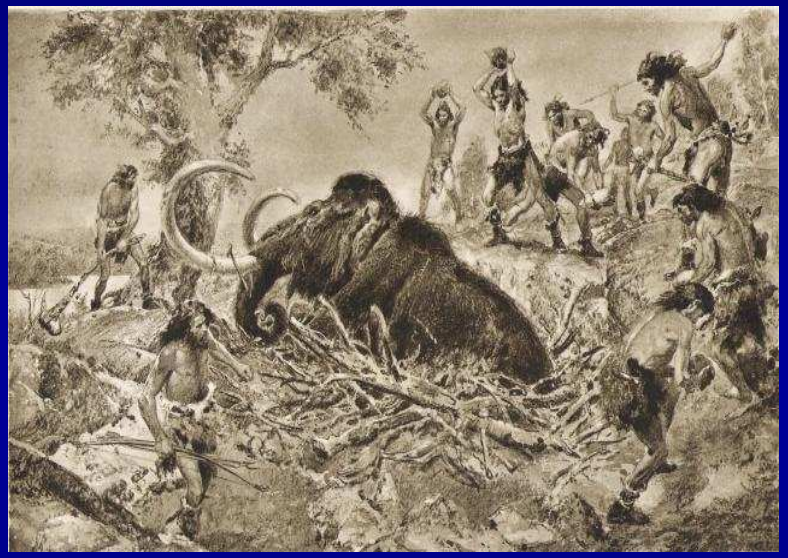
slabší nás totiž nemůže ochránit

DĚDICTVÍ EVOLUCE JE JASNÉ:
NAŠE HLAVA HOSTÍ MOZEK Z DOBY KAMENNÉ



99% ČASU NAŠEHO VÝVOJE JSME PROŽILI V TLUPÁCH

(sběrem a lovem jsme strávili 7 miliónů let)



JSME SMEČKOVÍ TVOROVÉ

žijeme a lovíme ve skupinách

ani nejmenší smečka (pár) nemůže fungovat bez jasných dohod a dodržovaných pravidel

jinak bychom nic neulovili

potřebujeme svět, který je
jasný, strukturovaný a předvídatelný

PRAVIDLA VŽDYCKY VZNIKNOU

pravidla a rituály v každé rodině vznikají, ať chceme nebo nechceme, nemohou nevznikat

pokud pravidla nenastavíte vy, nastaví je někdo jiný

a nebo se vyvinou živelně, tak nějak „sama od sebe"

…ale to už tu smečku nebudete řídit…

pravidla v každé smečce vznikají, ať chceme nebo nechceme, nemohou nevznikat

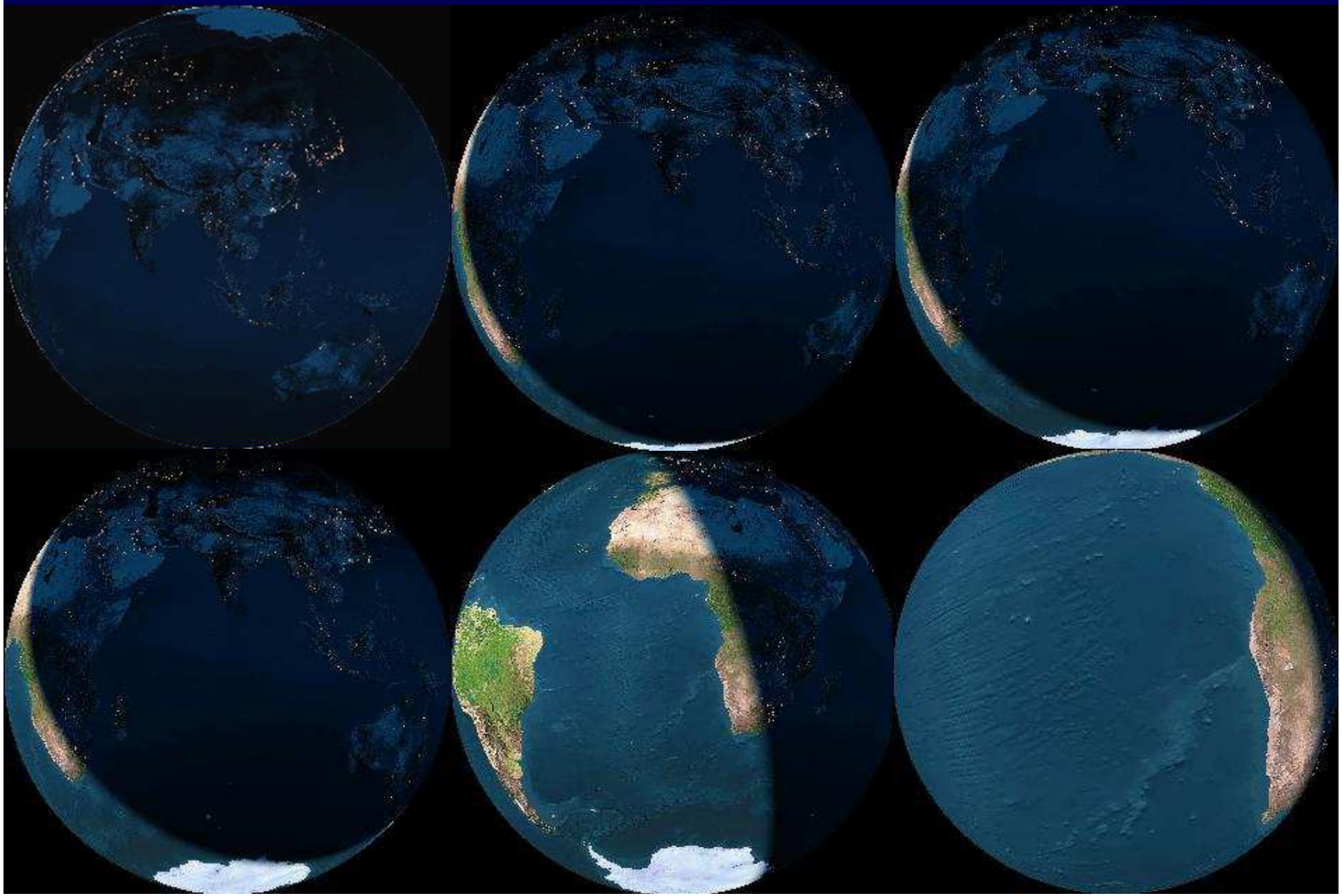
NEJPŘIROZENĚJŠÍM LIMITEM A ŘÁDEM JE PŘÍRODA

východ a západ slunce, výdech a nádech, den a noc, roční období, život a smrt

MY JSME JEJÍ SOUČÁSTÍ, TAKÉ PROTO PRAVIDLA POTŘEBUJEME

- ✓ jde o respektování vzorců starých milióny let
- ✓ jde o respektování způsobu, jak funguje mozek
- ✓ jde o respektování přírody

Svítání na zemi



opakem pravidel je tzv. „cochcárna“: dětem je dovoleno dělat co chtějí, kdy chtějí, kolik chtějí, jednou je to tak, podruhé jinak

cochcárna se dříve nebo později obrátí proti rodičům i proti dítěti

rituál

něco, co se pravidelně opakuje

je důvěrně známý, vlídný

dodává nám pocit důvěry, blízkosti a bezpečí

sytí nás pocitem, že někam patříme, že tam máme svoje místo

tady to znám, tady patřím, tady jsem doma

moderní technologie

devastace rodiny

zabíjí přirozený řád a limity

nutkavost okamžitého uspokojení 24/7

atomizují rodinu

4-6 nosičů

vtiskují nezdravé vzorce chování

zrcadlící neurony

způsobují rozvrat vztahu mezi mámou a dítětem

JÁ/nejistá vazba

„nástroje" pro utváření našeho JÁ :

dotek

něha

vůně

zrcadlení

hra pohledů

prostá přítomnost

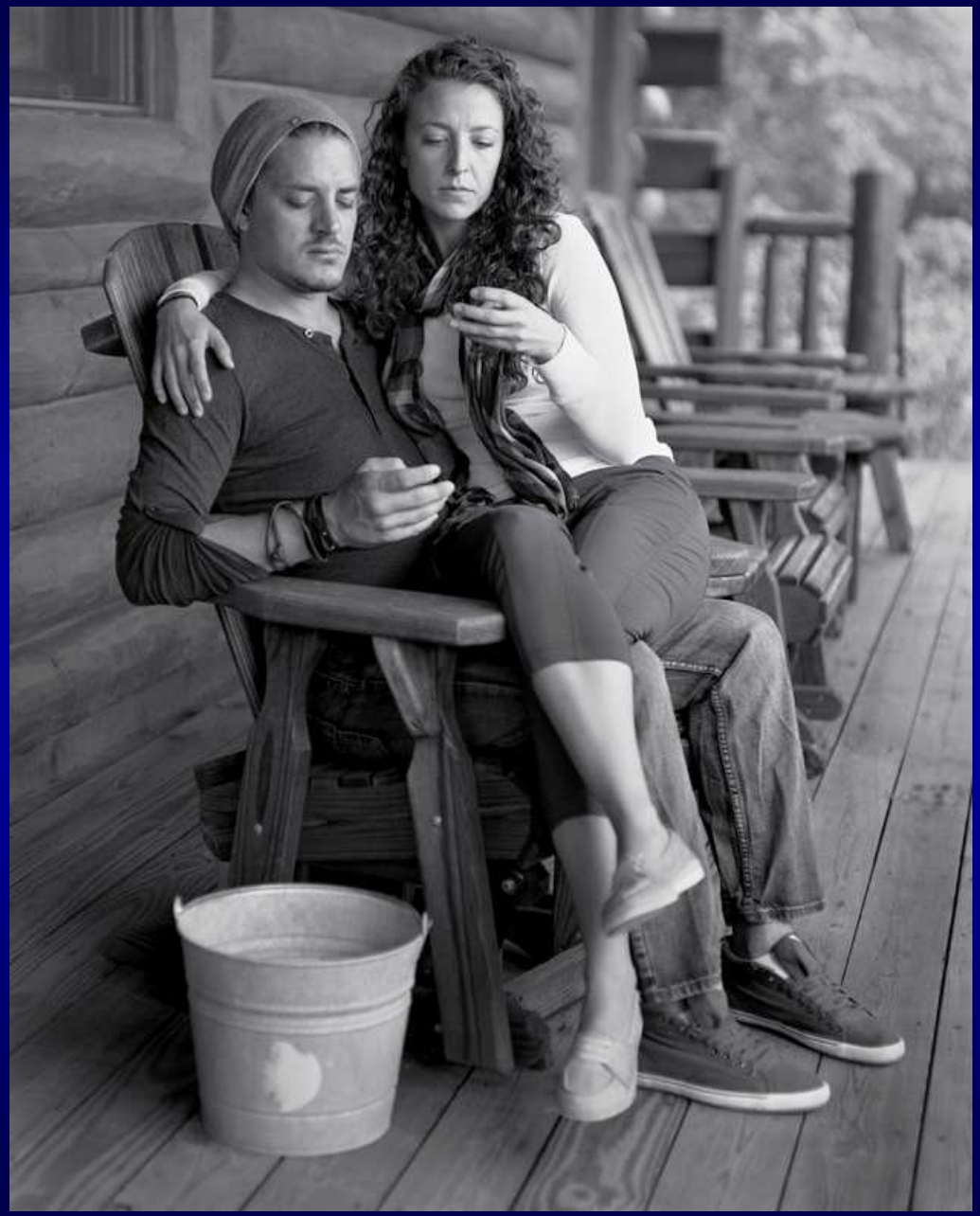
něha, vůně, dotek, hlas maminky

tablet

není vlastně nic jiného než mrtvá placatá máma

pokud se vám podaří vaše dítě sytit bezpečnou vazbou, vytvoří se v něm zásobárna, rezervoár, ze kterého bude moci čerpat kdykoli ho v životě potkají překážky, krize, složité věci

VYMYKÁ SE TO KONTROLE



ERIC PICKERSGILL

OVLÁDAJÍ ŽIVOTY LIDÍ A NARUŠUJÍ VZTAHY

„Jsou –li vaše děti vzhůru, pravděpodobně jsou on-line.“

New York Times, 2010

62% českých rodin nestoluje společně

32% českých rodin: její členové se u stolu nesetkají vůbec

31% rodin má u jídla zapnutou televizi

Zdroj: Nadace Kooperativa, „Česká rodina žije“, 2015

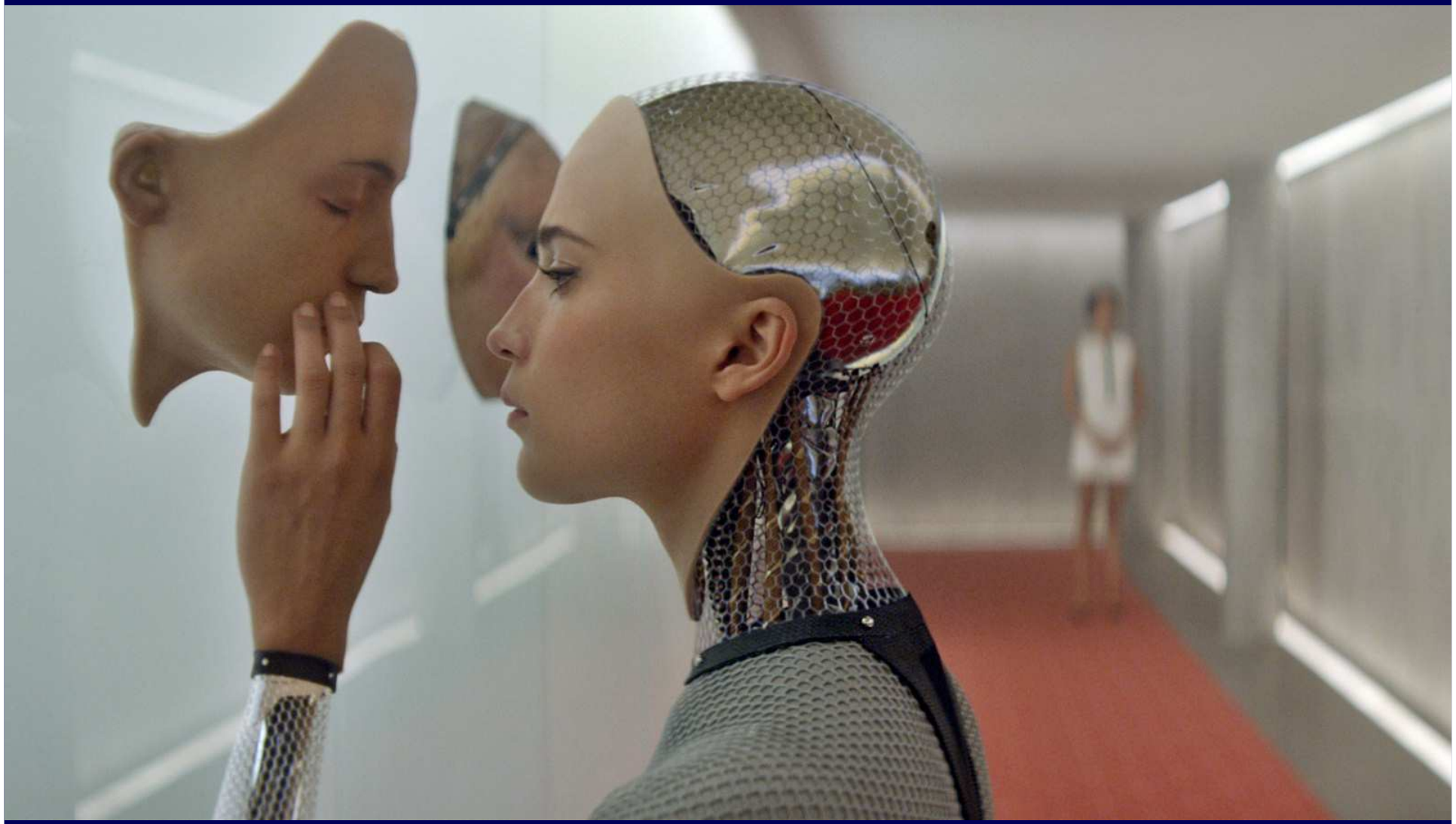
děti v ČR ve věku 12 let stráví připojené na technologiích v průměru 4-6 hodin denně

(zdroj NIDM, 2012)

děti v USA ve věku 8-18 let mají přímý kontakt s médii v průměru 7,5 hodin denně, celkově pod vlivem působení médií jsou pak v průměru 10,5 hodin denně

(zdroj: studie Kleiner Perkins Caufield & Byers , 2009)

jak se to stalo?



2

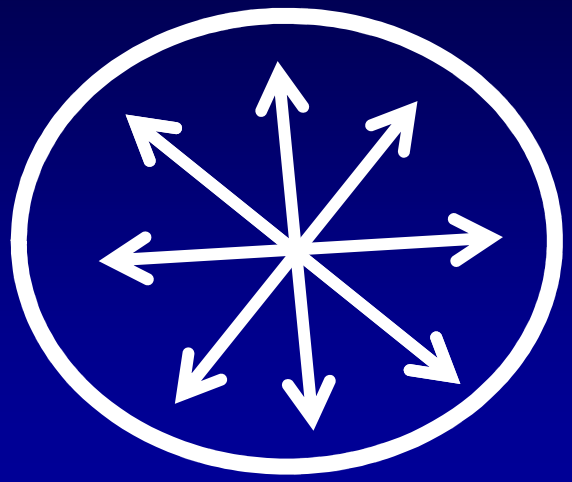
Bata
JEWEL

VYMYKÁ SE TO KONTROLE

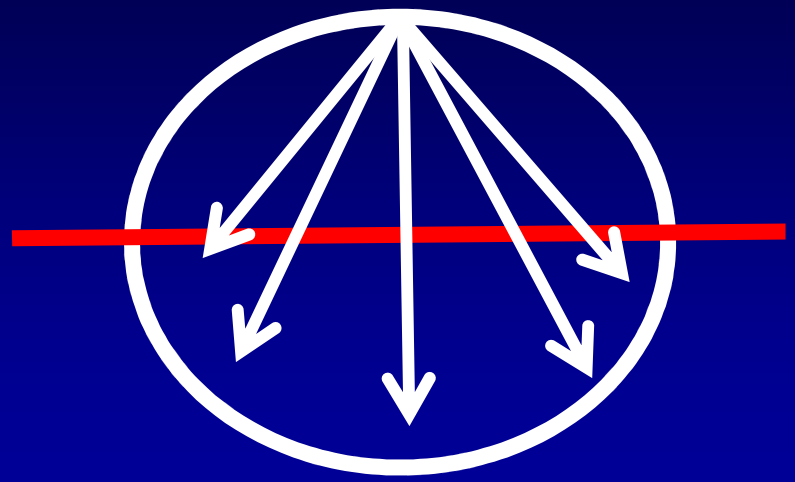
moderní technologie rodinu tzv. atomizují

jednotliví členové rodiny jsou vlastně izolováni: každý se svým počítačem, chytrým telefonem, tabletem nebo televizí, se sluchátky nebo se špunty v uších

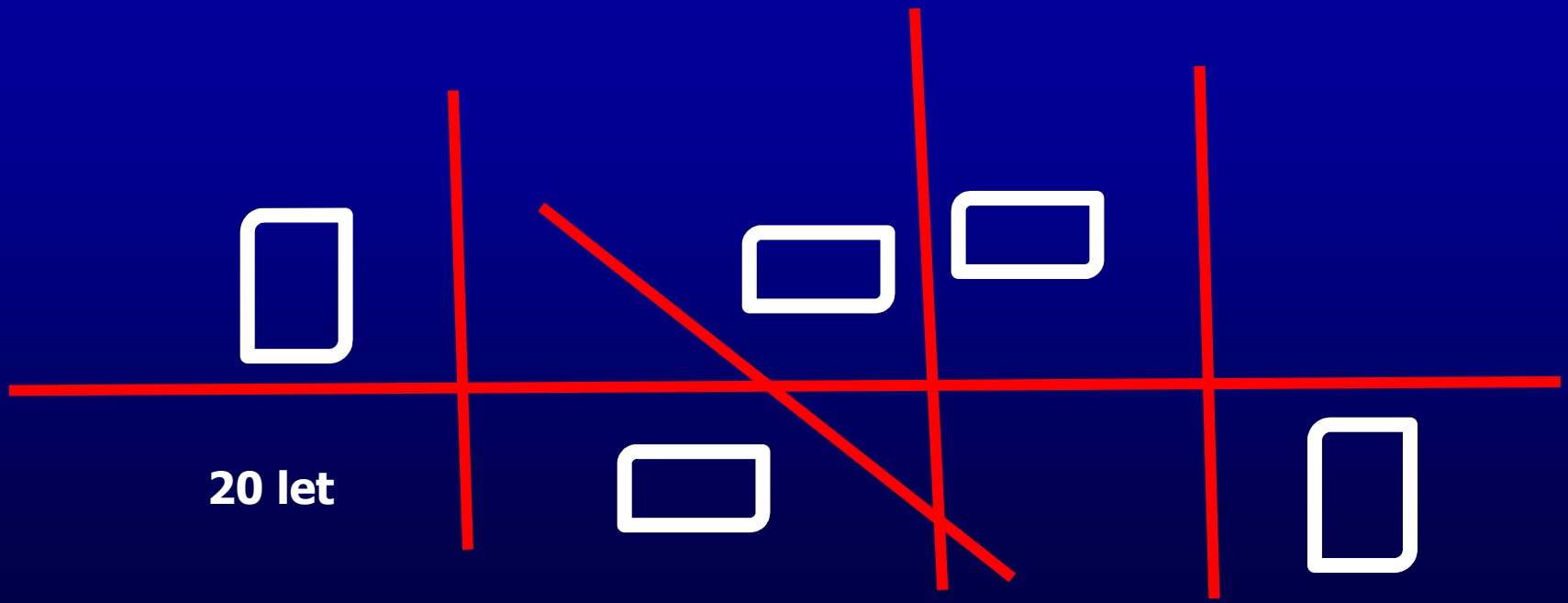
„mlčící domácnosti“



30 000 let



60 let



20 let

2 největší problémy dnešních prvňáčků:

jsou nemotorní
žvatlají - neumějí mluvit

cílem života je najít cestu domů

... ne cestu do virtuální reality

pokud dítě ve výchově nezažije silného, spolehlivého otce (silný řád) pak bude automaticky čekat, že o něho bude vnější svět pečovat a že mu bude sloužit, tak, jako to kdysi výhradně dělala matka

cílem života je najít cestu domů: být u sebe

cílem života je najít cestu domů: být u sebe

TŘI JADÉRKA

vztahy

práce

řád

poslední obrázek:

něha
rytmus, limity, pravidla: řád
povinnosti
důslednost
pevný vztah mezi mámou a tátou
technologie

kaněc filmá

přechodový rituál

přechodový rituál

prenatální období - porod - nemluvně *první zrada matky*

batole - dítě *druhá zrada matky, definitivní vyhnaní z ráje*

dítě - mladý muž/mladá žena *iniciační rituály*

dospělý muž/dospělá žena *hrdina všedního dne*

kristova léta *proč? to dobré si nechat a zbytek co nejkvalitněji dotvořit*

energetická brána *zkouška efektivity: co je opravdu důležité: umím a vím*

životní horizont *sklízení na poli*

stáří a smrt *úroda do stodoly*