

To většinou znamená, že se jim tato strategie v minulosti opakovaně osvědčila. Pak je k zamyšlení, jak jsme na tom s důsledností v dodržování hranic.

*„Takhle to nebylo, ty lžeš!“*

Přesto, že se ke lži většina dospělých občas uchýlí, u dětí ji považujeme za vážný prohřešek. Bojíme se, co z dítěte vyrostete – „když teď lže, co bude dělat, až bude starší?“

Měli bychom oddělovat situace, kdy dítě neříká „pravdu“ o tom, co se stalo, protože si situaci přesně nepamatuje, a kdy neříká pravdu promyšleně. Pokud dítě lže, aby se něčemu vyhnulo, nebo aby něco získalo, pak to znamená, že se bojí nebo stydí svěřit své opravdové a autentické důvody přání a obav. Problém je tím pádem na naší straně. Buď se dítě bojí trestu nebo třeba jen odsouzení. Mnohé děti, speciálně intuitivní typy, mají díky schopnosti mentalizace rodiče opravdu dobře prokouknuté a vědí, jaké argumenty jsou předem odsouzeny k neúspěchu nebo odsouzení, tak prostě zkoušejí vymyslet zdůvodnění tak, aby bylo pro rodiče přijatelné.

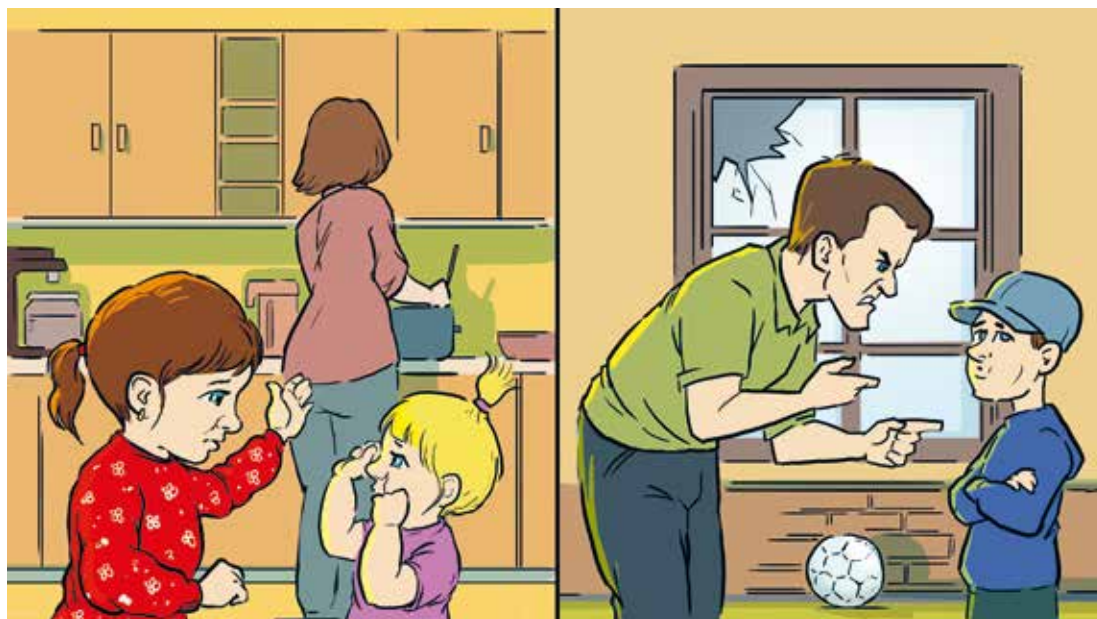
Dítě bychom neměli obviňovat ze lži ani v situacích, kdy prezentuje „jinou verzi reality“. Je možné, že je aktuálně v emocích, jeho racionální mozek je odpojen a jakákoliv snaha rekonstruovat a vyhodnocovat, co se opravdu stalo, nemůže nést ovoce.

Zajímavé je podívat se na lež i z pohledu různých typů dětí. Dítě s potřebou harmonie možná neříká pravdu proto, že se bojí naší reakce. Má strach, že se budeme zlobit, a to i v případech, že jsme se na něj nikdy v podobné situaci nezlobili. Věří totiž své představě. Dítě s potřebou kompetentnosti může zapírat, protože nechce mluvit o svých chybách. A dítě s potřebou akce teď a tady zase nestihá ukládat podněty průběžně do paměti, takže si to, co se stalo, prostě nemusí pamatovat. A intuitivní typy? Ty si k tomu, co se právě děje, vytvářejí okamžitě své interpretace. Mají-li poté říct, „co se stalo“, říkají spíš, „jak ony to viděly“.

## ■ Tresty

S příchodem nových výchovných trendů propagujících respektující přístup se v Čechách v posledních letech mění postoj k trestům. Mnoho rodičů se však ke trestům, včetně těch fyzických, stále uchyluje. Často jsou to ti rodiče, kteří byli sami vychováváni autoritativním a kontrolujícím způsobem, pomocí odměn a trestů. Nemuselo přitom jít o nějaké vážné ubližování nebo zneužívání. Stačí, že láska byla podmiňována očekáváním poslušnosti, plněním požadavků či dosahováním výkonů ve škole.

Taková výchova vede k vytvoření mnoha obranných strategií – například tlak na výkony, agresivita či role oběti nebo třeba péče o druhé na úkor vlastních potřeb (více se o obranných strategiích dočtete v kapitole Emoce a sebehodnota, s. 85). Tyto obranné strategie jsou většinou nevědomé, ale silně ovlivňují naše jednání. A když se staneme rodiči, můžeme se sice snažit vychovávat děti jinak, než jak jsme byli sami vychováváni (dávat autonomii, respektovat), ale nemáme dost síly a jistoty sami v sobě, abychom dokázali čelit kritice a „dobrým radám“ okolí. Zejména starší generace respektující výchovu zpochybňuje jako příliš měkkou a občasné fyzické tresty doporučuje jako uplatnění důslednosti a vyjádření rodičovské autority. Část rodičů takovému tlaku podlehne, zejména když se jim výchova nedaří podle jejich představ. Navíc existuje velká skupina rodičů, kteří výchovu takto vědomě neřeší a prostě jenom opakují postupy, kterými byli vychováváni oni, a fyzické tresty obhajují tím, že oni taky dostávali každou chvíli



na zadek a zas tak špatně to nedopadlo. To, že jsou ve vleku různých obranných strategií, které jim komplikují nejen vztahy, ale třeba i úspěch v práci, si neuvědomují.

K obhajobě fyzických trestů používají tito lidé argumenty některých rádoby odborníků, kteří občasný pohlavek či pár na zadek doporučují s tím, že tyto metody pro nastavení hranic prostě fungují mnohdy lépe než vysvětlování. Otázka je, co ale oním „fungováním“ vlastně myslí. Pokud to, že „jedna na zadek“ dítě v dané chvíli zastaví a odradí od dalšího nevhodného chování, pak asi ano. Z dlouhodobého hlediska mají však fyzické tresty přesně opačný dopad, než rodiče očekávají.

Stačí se podívat na psychologickou podstatu trestů: Děláme dětem něco nepříjemného, aby si uvědomily, že porušily pravidlo nebo morální princip. Očekáváme, že si dítě díky tomu začne více uvědomovat negativní dopady svého chování na druhé lidi. Ve skutečnosti se ale potrestané dítě nezaměřuje na pocity člověka, kterému ublížilo, ale samo na sebe. Učí se přemýšlet „co z toho budu mít, když tohle udělám nebo neudělám.“ Tresty za porušování pravidel zase učí dítě pohlídat si, aby ho při porušování neviděl někdo, kdo ho může potrestat. Výzkumy také dokazují, že tresty narušují vztahy mezi dětmi a jejich tělesná forma přímo zvyšuje agresivitu dětí. Poselství, které si děti odnášejí, je jasné: „když mám nad někým navrch, mohu mu způsobit bolest a dosáhnout, čeho chci.“ Tresty tedy nejsou způsobem, jak se naučit fungovat v rámci hranic – naopak vedou děti k tomu, aby hranice porušovaly a měly pro to ospravedlnění.

Alfie Kohn (2019) navíc poukazuje na zmatek, který dítě při potrestání prožívá. Nechápe, proč mu člověk, na kterém je zcela závislé a který mu jindy dává najevo, jak ho miluje, zároveň někdy působí fyzickou nebo psychickou bolest. Do života si může takové dítě dokonce odnášet poselství, že součástí lásky k druhému člověku je i to, že mu občas působíme utrpení nebo ho někdy musíme snášet.

Otázkou zůstává, jak dítě ovlivní to, že nám občas „ujede ruka“, protože sami podlehne emocím. Pokud se nám to stává výjimečně a pohlavek či jednu přes zadek vnímáme jako svoje

selhání, tak z toho můžeme vyjít se ctí – dítěti se omluvit, vysvětlit, proč jsme tak reagovali, a hlavně zdůraznit, že problém máme my – že jsme nezvládli své emoce, nikoliv dítě, které nás k tomu vyprovokovalo.

Namísto trestů se doporučuje metoda tzv. přirozených důsledků – dítě je rodičem dopředu upozorněno, co se může stát, aby se mohlo vědomě rozhodnout, jaké chování zvolí, a nést případné následky. Bohužel se často jedná spíš o vyhrožování, které má dítě zastavit, než o skutečnou svobodnou volbu. V mnoha případech totiž dítě není schopno domyslet důsledky různých variant, nebo se jedná o typ osobnosti, který v dětském věku ještě není schopen zcela usměrnit svou impulzivitu.

Přirozený důsledek vyplývající ze samotné situace by mělo dítě pocítit u vědomého překročení hranic – tedy tam, kde si mohlo a mělo uvědomit následky svého chování. Měli bychom si být ale jisti, že je dítě takového uvědomění schopno a my sami jsme dítěti poskytli dostatek informací a byli mu správným vzorem. Zároveň bychom měli zůstat věcní – věta „Vidíš, já jsem ti to říkala“, nám sice přinese pocit zadostiučinění, ale pozornost dítěte obrací od chování samotného k naší demonstraci autority, a u menších či na kritiku citlivějších dětí navíc působí zahanbení, které narušuje jejich sebehodnotu.

## ■ Agrese

Agrese může mít mnoho forem. Útok může směřovat na tělesnou schránku nebo může ohrožovat autonomii či identitu člověka. Agrese je způsobem, jak vnutit někomu svoji vůli, nebo jak na úkor někoho jiného zvýšit svoji vlastní sebehodnotu. Někteří rodiče se snaží dítě předělat k obrazu svému vyloženě násilným způsobem. Dítě ponižují nebo shazují, bijí či sprchují studenou vodou, nebo citově vydírají a moralizují. Agrese může mít také formu nadměrné kritiky nebo nekonkrétních narážek, které dětskou identitu zpochybňují. Rodiče, kteří takto děti vychovávají, mají zpravidla sami narušenou sebehodnotu a obranné strategie, které si v dětství vytvořili, používají k její obraně. Bohužel na úkor svých vlastních dětí.

*„Máma měla pořád nějaké výhrady k mému zevnějšku – jednou ‚jsi moc v černé‘, jindy ‚proč nejsi namalovaná‘, nebo ‚ty jsi nějak přibrála na zadku‘.“*

## ■ Ignorování typu osobnosti dítěte

Když rodiče (zpravidla nevědomě) nechtějí přijmout dítě takové, jaké je, přímo narušují jeho sebehodnotu. Jak konkrétně se to u jednotlivých typů projevuje a jak narušení jejich sebehodnoty předcházet, se dočtete v kapitolách o 16 typech osobnosti ve druhé části knihy (s. 163).

## Jak posilovat sebehodnotu

Člověk se zdravou sebehodnotou přijímá sám sebe takového, jaký je. Váží si svých silných stránek a uvědomuje si, na čem chce pracovat, aby se rozvíjel dál. Netrpí výčitkami a pochybnostmi o tom, jestli je dost dobrý. Má sebedůvěru, aby se pouštěl mimo svou komfortní zónu. Nebrzdí ho obava ze selhání. Může se učit i ty dovednosti, které mu nejsou přirozené, ale pro soužití s jinými lidmi nebo úspěch v práci jsou důležité. Neplní slepě očekávání autorit, ale zároveň se proti nim nevymezuje za každou cenu. Není závislý na mínění druhých a má s nimi respektující vztahy.

Doporučení uvedená v této kapitole vám ukážou cestu, jak vychovávat dítě tak, aby si mohlo vybudovat zdravou sebehodnotu. Pro efektivní využití následujících doporučení berte prosím v úvahu tato východiska:

### ■ Dítě není samo od sebe „špatné“

Dítě je takové, jakým se narodilo a jakým mu dovolujeme být. Problém tedy nebývá v dítěti, ale v našich očekáváních. Naše reakce často nejsou reakcemi na dítě, ale na rozdíl mezi tím, jaké dítě je a jaké bychom ho chtěli mít. Myslíme si sice, že dítě bezpodmínečně milujeme, ale podvědomě očekáváme, že by mělo být jiné.

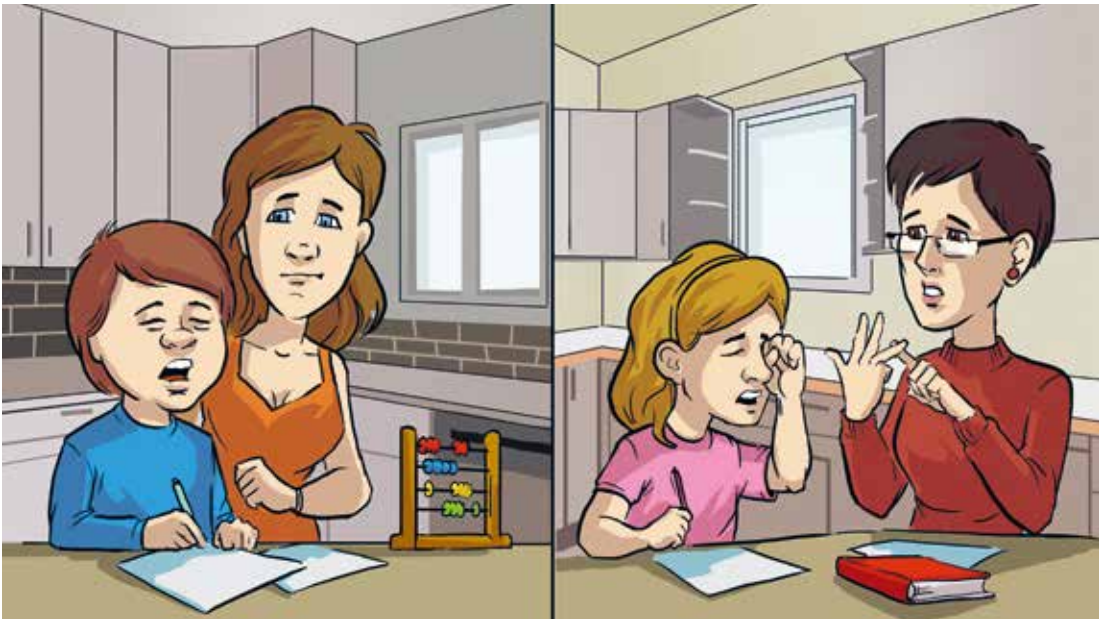
### ■ Dítě se mnohé dovednosti teprve učí

I když se snažíme vychovávat dítě s respektem k jeho osobnosti, snadno nás může znejistit hodnocení cizí osobou. Když se o našem dítěti (popř. jeho výchově) hanlivě vyjadřují cizí lidé v obchodě či na hřišti, můžeme si říct, že ten člověk nás vůbec nezná. Pokud ale dítě negativně hodnotí učitelka, která s dítětem tráví hodně času ve školce, vyvolává to v nás pochybnosti, často spojené s obavami o budoucnost dítěte. Ty přitom většinou nejsou vůbec na místě, protože mnohé dovednosti se dítě teprve učí a jeho mozek neumí efektivně ovládat jeho chování. Dítě se tak chová v souladu s tím, co mu jeho vývojová fáze momentálně umožňuje, zatímco v dospělosti už bude jeho chování ve většině případů záležitostí jeho vlastní volby.

Pokud si to neuvědomujeme a obavám o budoucnost dítěte podlehneme, začneme vyjadřovat nespokojenost s tím, jaké dítě je, a tlačít na něj. Výsledkem bude narušená sebehodnota, která možnost svobodné volby dítěte v dospělosti výrazně omezí – člověk se nebude rozhodovat podle toho, co je v dané situaci nejvhodnější reakce nebo vzhledem k lidem nejohleduplnější chování, ale bude používat některou z obranných strategií, aby ochránil svoje Já.

### ■ Dítě je na nás zcela závislé

My rodiče jsme se rozhodli, že budeme mít dítě. Dítě si nás nemohlo vybrat. Je na nás zcela závislé. Potřebuje nás, bez nás nemůže přežít – fyzicky ani psychicky. Snaží se opakovaně získávat naši pozornost, touží po projevech lásky a přijetí, potřebuje projevit svou osobnost – a my si jeho snahu prosadit své Já vykládáme jako projev zlé vůle. V batolecím věku ale ještě vůli nemá, nedělá záměrně něco, co by narušovalo vztah, na kterém je závislé. Bylo by samo proti sobě. A i když už vůli má a do svého jednání dává záměr, i když nám jeho chování ubližuje, nemůžeme házet vinu na dítě. Je totiž produktem jeho vrozených dispozic a našeho výchovného přístupu – tím, jak k němu přistupujeme, ho formujeme.



### ■ Dítě není zodpovědné za náš vztah

Zodpovědnost za výchovu a vztah s dítětem máme my, rodiče. I tak ale není třeba se stydět za to, jak jste k dítěti doposud přistupovali. Dělalí jste přesně to, čeho jste byli v dané chvíli schopní. Sami jste produktem výchovy svých rodičů. Není třeba se kvůli tomu hroutit, házet flintu do žita, ale ani se na to vymlouvat. My dospělí máme vždy na výběr. Můžeme se rozhodnout, jaký přístup zvolíme. Jestli se podřídíme minulosti nebo se z ní vymaníme – zbavíme se obranných strategií a nebudeme je přenášet na naše děti.

*„Největší zásah do mé sebehodnoty je to, že sama máma neměla zdravou sebehodnotu a s tátou mi nebyli dobrým vzorem ve stylu komunikace, péče i vztahu. Neumím si s respektem k sobě i k druhému říct o podporu, protože u nás táta na mámu reagoval, až když udělala hysterickou scénu.“*

### ● Jak ve výchově zohlednit typ osobnosti dítěte

Pokud chcete, aby mělo vaše dítě zdravou sebehodnotu, berte ve výchově v úvahu jeho vrozenou povahu. Na té totiž dítě musí postavit svou identitu. Budete-li ho přijímat takové, jaké je, s jeho vrozenými potřebami, bude pak ono přijímat samo sebe. Nemusíte schvalovat veškeré jeho chování, ale dávejte mu najevo pochopení pro jeho potřeby a záměry.

*„I když jsem děti vždy milovala a miluji celým svým srdcem, přijmout je takové, jaké jsou, se mi moc nedařilo. A to jsem tolik četla o tom, jak klíčové je dítě přijímat a objevovat jeho přirozenost, ale nevěděla jsem, jak na to. Pomohla mi až Teorie typů. Díky ní jsem už na cestě, a i když mám před sebou ještě hodně práce, vidím pokroky.“*