

Lenka Szásziová



**1 NUTNÝ KROK  
K FUNGUJÍCÍ  
RESPEKTUJÍCÍ  
VÝCHOVĚ**

*Aneb proč je to někdy s dětmi  
tak těžké...*

# 1 NUTNÝ KROK K FUNGUJÍCÍ RESPEKTUJÍCÍ VÝCHOVĚ

*Aneb proč je to někdy s dětmi tak těžké...*



Miluji komplexní propojování vědy, těla a duše. Pomáhám především maminkám, kterým je sympatický respektující přístup k dětem, ale pro které je zároveň velmi náročné jej plně začlenit do jejich života. Věřím, že můžeme být našim dětem inspirací pro vlastní sebe-vědomý život.

## Prohlášení

---

Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Stažením tohoto materiálu rozumíte, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí jsou pouze ve vašich rukách a já jako autorka za ně nenesu žádnou zodpovědnost.

V tomto materiálu můžete najít informace o produktech nebo službách třetích osob. Tyto informace jsou pouze doporučením a vyjádřením mého názoru k této tématice.

**Pokud bys ráda tento eBook sdílela s dalšími ženami, prosím přesměruj je na mé stránky [www.lenkaszasiova.cz](http://www.lenkaszasiova.cz), kde si jej mohou zdarma stáhnout. Děkuji.**

---

## Kdo je Lenka

---



Jsem **mámou úžasného chlapečka**, který je mým velkým učitelem a nekompromisním trenérem na mé cestě k životu, ve kterém je stále více lehkosti, klidu a radosti. Jsem však také, a to především, **žena – Lenka**. Miluji komplexní propojování vědy, těla a duše. Působím také jako certifikovaný praktik metod [Emoční kód a Body Code](#).

Mou velkou vášní je studium. To mě do hloubky vyživuje. **Aplikovaná matematika** bylo to, co mi kdysi učarovalo. Přes 10 let jsem se pohybovala v oblasti výzkumu a vývoje v komerční sféře a po dokončení doktorátu i na akademické půdě.

Nejvíce v životě mě ale naučilo mateřství. Vrhla jsem se do respektující výchovy a vše si nastudovala. :) Avšak byla jsem naprosto nepřipravená čelit všemu, co to s sebou přináší. Nikde jsem se o tom totiž nedočetla.

A tak jsem se rozhodla udělat **most přes tuto pomyslnou propast** a dát podporu všem mámám, které potřebují podržet, když mají pocit, že jim respektující výchova nefunguje a že je to příliš těžké.

Když pochopíme proč se věci dějí a víme co s tím udělat, máme víc než jen moc dělat změny. Máme totiž skvělou příležitost být **naším dětem inspirací pro jejich vlastní sebe-vědomý život**.

---

## Úvod: SEBE-VĚDOMÁ máma? Zrovna ty, Leni?

---

Vlastně...ano. Ano, jsem sebe-vědomá máma. Zní to namyšleně? Na první pohled dost možná. Ono je totiž fajn podívat se, **co to sebevědomí vlastně je**.

Kolikrát mám pocit, že se o něm přemýšlí a mluví až-až. Jsem dostatečně sebevědomá? Nebo bych potřebovala větší sebevědomí? Ale zase ne příliš velké sebevědomí, protože to se přece také nenosí!

Přijde mi, že se sebevědomí někdy trochu zaměňuje s pýchou. Už jen ten termín „zdravě sebevědomá“... (a docela by mě zajímalo, kdo může určit, kolik je tak akorát zdravě a kolik už moc).

Já rezonuju s pohledem na sebevědomí, jako na **vědomí-sebe** (jak jednoduché, stačí jen přehodit spojení dvou slov ☺).

Uvědomění si toho, že jsem. Jsem na správném místě, jsem v pořádku taková, jaká jsem (se všemi tzv. kladnými a zápornými vlastnostmi), nic mi nechybí,

nic mi nepřebývá. Teď v tomto momentu jsem přesně taková, jaká jsem a jakou mám být. A je to tak OK.

To ale samozřejmě nevyklučuje změnu! Pokud totiž umím vnímat samu sebe, pak mohu i cítit, že něco pro mě prospěšné být třeba nemusí a potom, pokud se pro to rozhodnu, to můžu změnit.

Důležité je ale to, že **touha po změně přichází zevnitř, a ne z venku** (např. někdo chce, abych se změnila, požadavky okolí, jak by mělo něco vypadat). Vnitřní motivace je vždy mocnější než vnější.

Ráda bych řekla, že jsem tohle věděla vždy. Ale opak je pravdou. ☺

Nicméně kdybych dnes potkala své o pár let mladší já, objala bych jej a řekla:

*„Neboj, bude to dobré. Dostala jsi od života obrovský dar. Je to sice náročný dar, bude to divoká jízda, ale ten výsledek bude stát za to.“*

Ten výsledek bych si tehdy asi ani neuměla představit. S hlubokým procítěním totiž dnes můžu říct, že jsem **šťastná**. Fakt jo!

Mám nádhernou rodinu, dobré vztahy a jsem si vědoma své hodnoty. I když přijde náročná situace (a že pořád chodí!), jsem schopna se rychle uklidnit a vrátit se do stavu, kdy věci zhodnotím a vymyslím řešení (které někdy spočívá i v obyčejném přijetí situace).

V mém životě je teď **hodně lehkosti a také klidu**. Možná to bude znít zvláštně, ale fakt mi sem tam mimoděk proběhne hlavou myšlenka: „Žiju svůj sen“.

### Říkáš si, jaký to byl dar?

Můj syn. Nádherné osobité stvoření, které mi nedá nic zadarmo. Můj velký učitel a parťák. Nekompromisně mi ukazuje všechna místa, na která by bylo vhodné si posvítit.

Když se podívám do těch jeho nádherných velkých modrých očí s metrovými řasami **vím, že on se nebojí podívat i na ta nejskrytější místa v mé duši**.

Že se nebojí ze mě vytáhnout i ty největší temnoty, které jsem zakopala pár metrů pod zem s tím, že tohle ke mně nepatří, protože bych už nebyla ta dokonalá hodná holčička. Pomáhá mi podívat se na vše, na co je potřeba se podívat.

Pokud ti při čtení tohoto eBooku vyvstanou otázky nebo budeš potřebovat nasměrovat s konkrétní situací, neváhej mi napsat.

Budu také moc ráda, pokud se budeš chtít podělit o své AHA momenty nebo o to, co se ve tvém životě po přečtení eBooku změnilo.

Napiš mi mail na [lenka@lenkaszasiova.cz](mailto:lenka@lenkaszasiova.cz).

Můžeme se také potkat na FB: [Lenka Szásziová :: Sebe-vědomá máma](#).

S láskou, Lenka

---

## Má cesta s respektujícím přístupem

---

Ještě když byl syn v bříšku, dostaly se ke mně informace o **respektujícím a kontaktním rodičovství**. Velmi mě to zaujalo. Dávalo to takový smysl!

Dokonce jsem nabyla dojmu, že je to velmi výhodné i pro mě jako pro rodiče. Sice to možná bude ze začátku vyžadovat trochu větší dávku energie, ale později se mi to mnohonásobně vrátí.

### Paráda, jdu do toho!

---

Jelikož jsem, stejně jako mnozí, prošla klasickou výchovou, začala jsem se v tomto směru intenzivně vzdělávat. Četla jsem, poslouchala semináře, procházela kurzy. Všechny informace docela pěkně zapadaly a souzněla jsem s nimi.

A navíc ty **příběhy těch spokojených rodičů!** Samá chvála, jak se doma mají najednou fajn, jak se domluví a jak jim to změnilo život k lepšímu. Ty jo, ono to fakt funguje! Tak to je pecka!

Po porodu jsem se studiem ještě přidala na intenzitě a začala aplikovat postupy, které jsem se naučila.

Byla jsem nadšená myšlenkou, že se **díky respektujícímu přístupu se synem prostě domluví**.

Budu trochu rozumět tomu, proč se některé věci dějí, někdy mu vyjdu vstříc já, jindy vyjde vstříc on mně, všechno si pěkně vysvětlíme a budeme mít pohodové dny.

### Realita však byla úplně jiná

---

Ta praxe totiž opravdu hodně drhla. Věci jsem neměla zažité, vlastně většinu z nich jsem dělala poprvé v životě. Navíc jsem zjistila, že některé pojmy pro mě byly naprosto abstraktní.

*„Napoj se na dítě.“*

*„Uznej jeho pocity.“*

*„Buď tam s ním.“*

Jako ano, tak nějak jsem tušila, co tím chtěl autor říci. Ale jak to **prakticky udělat**, to pro mě byla velká neznámá. Zkoušela jsem to pořád dokola, ale vždy se to minulo účinkem.

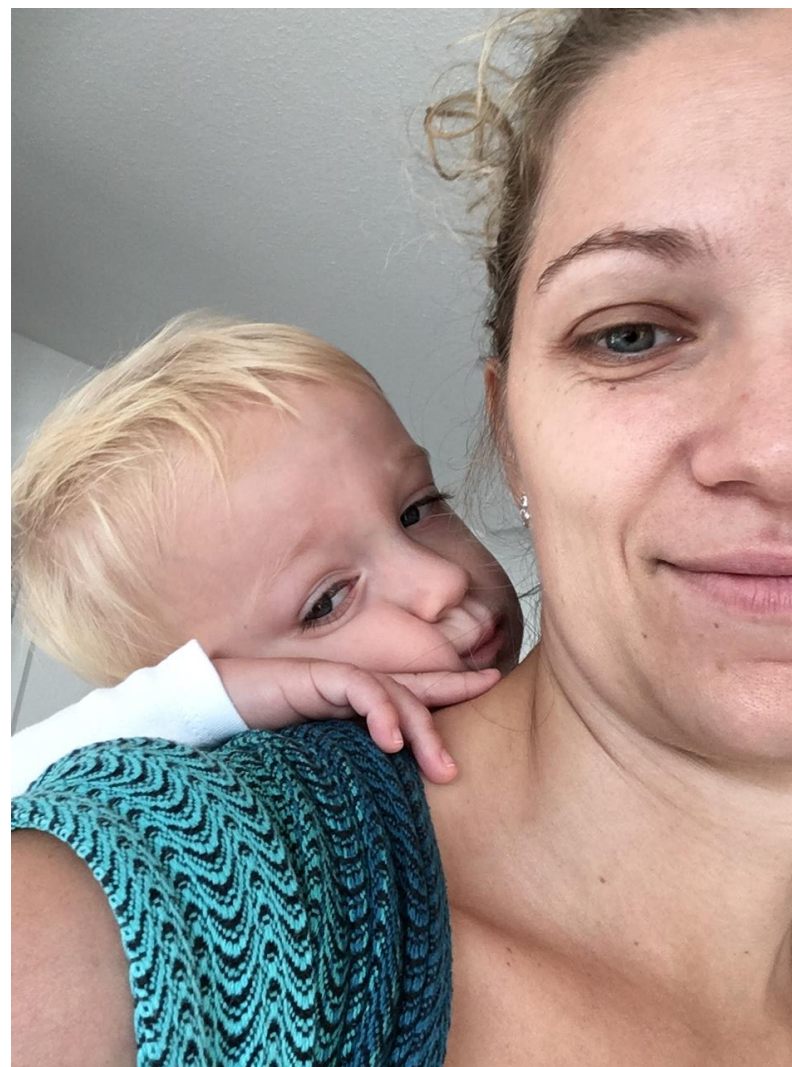
### A tak jsem se v tom dost plácala

Místo toho, abych psala děkovný dopis do kurzu, jak mi ty znalosti pomohly a jak to funguje, jsem omdlévala z toho, že moje děťátko jede neustále tzv. **trojboj “nejí – nespí – mrčí”**.

Asi nejnáročnější částí byl spánek. Nespal déle než půl hodiny v kuse (a já také ne). To trvalo rok a půl. Doteď si pamatuju, jak jsem jej večer uspala a hned jsem utíkala do sprchy, protože jsem věděla, že mám 25 minut a pak se mi vzbudí...a pak zase...a zase...

Po roce a půl teda začal trochu ubírat na intenzitě, ale pořád jsme byli na nějakých 10-15 vzbuzeních za noc. Ještě ve 2,5 letech se mi v noci budil 8x.

Přes den to nebylo lepší – chrupnul si 2x 30 min a tadááá, pokračoval ve své oblíbené činnosti – **mrčení na tónině, která mi vrtala díru do hlavy**.





Ať jsem udělala cokoli, nikdy to nevedlo k jeho spokojenosti (nebo alespoň k tomu, aby přestal mrčet). Prostě spousta rozplizlých dnů v duchu “vše je špatně, a tak si s chutí zamrčíme”.

Lékaři a rodina na mě tlačili kvůli nedostatečnému příjmu potravy. To navíc šlo až do jeho zdravotních problémů.

Vyzkoušela jsem i mnoho alternativních směrů pro zlepšení jeho spánku, nálady a chuti k jídlu. **Už jsem byla na konci svých sil**, protože nic nepomáhalo. A když, tak jen v řádu dnů.

### A já se přitom tak snažila!

Společné spaní, šátkování, kojení, tulení, respektující komunikace...tak moc jsem se snažila, abych měla to **šťastné a usměvavé dítě, se kterým se domluví.**

Místo toho jsem ale zažívala muka, když ječel a já se mu snažila uznávat pocity. Přes zaťaté zuby jsem vedle něj cedila „Vidím, že se zlobíš.“

Nejraději bych však v tu chvíli řvala na něj zpět „Proboha! Proč pro-boha-živého zase mrčíš? Vždyť všechno máš!“ Nebo utekla. Nebo obojí najednou.

Nebo když mě můj chlapeček ve vzteku plácnul do obličeje. To se mi vždy zatmělo před očima. Cítila jsem se jako Vesna před historickou erupcí. To, abych mu tu řádku nevrátila zpět, mě většinou stálo energetický budget na celý den.

Od mé kamarádky jsem tehdy dostala dobře míněnou radu: **„Víš Leni, já myslím, že to dělá, protože ti to vadí. Kdyby ti to nevadilo (i s ohledem na to, co si o tom myslí okolí), tak by to nedělal.“**

No jasně, že mi to vadí! Fakt nejsem zenový Buddha, abych si po ráně do obličeje v klidu řekla „Aha, je v silných emocích a neumí to lépe ventilovat.“

Sama jsem se divila, co za pocity se ve mně v těchto situacích objevují a jak těžké je udržet si linku naučených postupů respektujícího rodičovství.

Mám ale pevnou vůli a umím být urputná. To by bylo, abych se s tím mateřstvím nepoprala. To dám! Chodila jsem si pro rady k „respektujícím“

kamarádkám. Studovala jsem víc a víc. A pořád nechápala, proč mi to nefunguje.

### Jak to? Co, sakra, dělám špatně???

Připadala jsem si vadná a neschopná. Jednoduše příšerná matka, co naprosto nezvládá sebe, natož dítě. Bylo mi téměř 33 let a měla jsem naléhavý pocit, že tu už moc dlouho nebudu. **Tohle asi prostě nedám.**

Byla ze mě chodící hromádka neštěstí, přes dva roky jsem nespala a už to bylo znát. Fyzicky i psychicky. Závratě a motání hlavy byly mým věrným společníkem, stejně jako absence schopnosti jakékoliv sociální interakce hodné mého věku.

Kolikrát byl pro mě problém dát dohromady souvislou větu. Byla jsem schopna se rozbrečet na počkání.

Všechny filtry, které vždy v mém životě dělily ten bordel v mé hlavě a společnost tam venku, byly ty tam. Vypadala jsem jak neurotický sociopat. Totální dno. Fakt.

No a pak přišel pro mě velmi důležitý moment. Už jsem nevěděla co dál, a tak jsem se objednala na

konzultaci k jedné speciální pedagožce. Ta ovšem nechtěla vidět syna, ale mě.

Po konzultaci to paní zhodnotila, že problém nemá syn, ale já a měla bych se sebou něco dělat.

Seděla jsem tam, beze slova na ni koukala a nezmohla se vůbec na nic.

### A pak jsem to pochopila

V daném nastavení mi to nikdy nemohlo fungovat. Bylo fajn mít respektující přístup k dítěti. Ale naprosto nutnou esencí úspěchu byl **můj přístup ke mně samotné.**

Tak moc jsem se soustředila na vyřešení všech problémů, se kterými jsme se neustále potýkali, že sebe jsem dala až na samý konec potravinového řetězce.

No, tam jsem se vlastně dávala vždy a konečně jsem pochopila, že v tomto dělám opravdu velkou chybu.

Zanechala jsem tedy studia přístupů k dítěti a plně zaměřila pozornost na sebe.

## A začaly se dít zázraky

Tedy ne, že by můj chlapeček už nikdy nedostal hysterický záchvat, abychom si rozuměli. Stále jsme se potýkali s našim „trojbojem“. Nicméně situace se celkově zlepšila.

Syn se i ve 4 letech budí v průměru 2x za noc (sem tam vůbec, a sem tam i 4x). Stále není nadšený jedlík. Stále mívá občasné umrčené nálady. Ale už s tím tolik nebojuju.

Když jsem dala pozornost i sobě, pak na to náročné v mém životě bylo i více energie.

**Najednou jsem ty náročné situace začala zvládat s o dost větší lehkostí**, těšilo mě být s dítětem doma a celkově jsem byla den ode dne spokojenější. A tato spokojenost se projevila i na usměvavějším a veselejším klukovi.



## Pár slov o dětech...

A jak to teda ty děti mají s vnímáním? Dítě se rodí jako čistý list papíru. Psychologové se shodují, že cca do 6 let se tvoří převážná část naší osobnosti.

Děti pozorují svět kolem, vnímají „jak to na světě chodí“, a pak si to ukládají jako svůj obraz o světě (který je uložen hluboko v podvědomí). Dítě to, co se děje kolem, **nesoudí, neporovnává, neanalyzuje**.

Bere to tak, že takto to prostě je a takto to na světě chodí. Z pohledu evoluce je to velmi mocný nástroj k zachování druhu – naučit se, jak se na tomto světě pohybovat a chovat díky pozorování okolí, bylo pro přežití vždy naprosto zásadní.

Jako např. můj syn na fotce – ty červíky jedl otec, tak proč by je taky neochutnal. Tak to tu chodí. ----->

Toto má vcelku racionální podklad. V různých obdobích života totiž náš mozek pracuje na různých vlnových délkách, které lze měřit např. pomocí přístroje EEG.



Měření ukázala, že v prvních dvou letech života převládá vlnění **Delta**.

Delta vlny jsou spojeny s nejnižší aktivitou mozku a v dospělosti se vyskytují téměř jen v hlubokém spánku. Při těchto vlnách aktivitě probíhají procesy tělesné regenerace.

Ve věku od 2 do 6 let mozková činnost mohutně narůstá, přičemž mozek pracuje zejména na frekvenci **Theta**.

Theta vlny jsou v dospělosti vyzařovány např. při hluboké meditaci či při lehkému spánku. Při těchto vlnách jsou aktivní především ty části mozku, které se podílejí na vytváření dlouhodobé paměti.

Mozkové frekvence Delta a Theta tedy definují stav mozku, který je označován jako hypnotický. Je to v podstatě stav nervového systému, který je v hypnoterapii využíván k přímému ukládání nových typů a vzorců chování do podvědomé mysli.

Jinými slovy, výsledky měření mozkové činnosti naznačují, že **mozky dětí mladších 6 let pracují pod rovinou vědomí** čili v jakémsi hypnotickém transu

a zkušenosti se ukládají hluboko do dlouhodobé paměti.

V období do 6 let ještě není plně rozvinuta kritická složka mysli. Tedy dětské vjemy ze světa jsou přímo ukládány do podvědomí, bez rozlišení a filtrování.

Naše základní znalosti z raného období života tak byly naučené bez možnosti tyto názory jakkoli hodnotit či je dokonce odmítnout. Mluví se o **tzv. naprogramování, které ovlivňuje chování jedince až z 95 % po zbytek jeho života** (pokud se s tím nepracuje).

Po tomto šestiletém období nastává rozvoj tzv. kritického myšlení. Čili utváříme si názory, porovnáváme, posuzujeme. Tento rozvoj samozřejmě pokračuje až do dospělosti.

Na vědomé/racionální úrovni si tedy něco myslíme. Avšak často netušíme, že **velkou roli v našem životě hraje právě podvědomí**, kde jsou uloženy i vzorce a náročné věci z dětství.

## Nejsme v tom sami

Dovolila bych si teď malou vsuvku. **Je to hodně důležité sdělení a cítím potřebu to velmi zdůraznit.**

Určitě nechci, aby tato část vyzněla jako obviňování našich rodičů, že něco dělali špatně. Jsem hluboce přesvědčena, že všichni rodiče dělají pro své děti to nejlepší, co v danou chvíli dokáží a na co mají kapacitu.

Snad žádný rodič se ráno nebudí s otázkou „Tak...co strašného dnes svému dítěti provedu?“ Výchovu, kterou jsme dostali my, téměř určitě dostali i naši rodiče. I naši prarodiče. A tak dál. Táhne se to jako červená nit.



Jistě jsou věci, které se nás v dětství dotkly nebo nám vadily. To jsou ty věci, u kterých si říkáme, že my to rozhodně budeme dělat jinak.

Když někdo měl třeba pocit, že neměl dostatek fyzického kontaktu, bude pravděpodobně své děti hodně chovat a bude hodně kontaktní. Když někomu vadil nedostatek pozornosti ze strany rodičů, bude se chtít dětem velmi věnovat, aby nic takového nezažily.

**Ale tímhle přesně si prošli i naši rodiče.** Také jim asi něco vadilo na jejich výchově a u nás to chtěli udělat jinak. Každá generace se posune o kousek dál.

**Prosím, budme svým rodičům vděční za to, co nám do života dali.** A pokud je tato představa těžká, budme vděční alespoň za tu nejpodstatnější věc, kterou jsme od rodičů dostali – život. Bez toho bychom tu nebyli ani my, ani naše děti.

A tímto bych chtěla s obrovskou láskou poděkovat i svým rodičům. Přestože byly v mém dětství náročné momenty, jsou to ti nejlepší rodiče, jaké jsem si mohla přát, protože byli těmi nejlepšími rodiči, jakými být uměli.♥

## Trocha neurovědy

Pojďme si říct něco o mozku. Neurověda mi totiž přinesla hodně AHA momentů a velkou porci pochopení. Model tzv. **trojjedinného mozku** rozděluje mozek na tři části dle jednotlivých vývojových fází mozku během evoluce.

Tyto tři části jsou často nazývány „plazí mozek“ (mozkový kmen), „savčí mozek“ (limbický systém) a „lidský mozek“ (neokortex).

Plazí mozek má na starosti základní tělesné funkce (dýchání, spánek, ...) a odpovídá i za naše instinktivní reakce.

Savčí mozek pak ovládá např. naše smyslové vnímání, přeměnu krátkodobých vzpomínek na dlouhodobé, či emoce.

Důležitou částí savčího mozku je **amygdala**, která zodpovídá za pocity vzteku, strachu a potěšení. Má na starosti jak vznik těchto emocí, tak i vzpomínky na ně.

Třetí část, neokortex, je odpovědný za naše racionální myšlení. Jeho nejnovější část – prefrontální kortex – má na starosti typicky lidské vlastnosti, jako integrita osobnosti, sociální citění, empatie, etické chování či abstraktní myšlení.

Tělo je navrženo tak, aby trávilo většinu času v klidu či relaxaci. Pro zvláštní příležitosti (např. když se máš stát potravou) je tělo vybaveno stresovým módem.

Pokud je člověk ve stresu, dostává se do popředí aktivita amygdaly a následují **3 typy automatických reakcí – útok, útek nebo ustrnutí**. Během tohoto stavu je prefrontální kortex „vypnutý“.



Vzpomínáš si na poučku, že dítěti, které je v amoku, nemá smysl nic vysvětlovat, protože je v emocích a prefrontální kortex je takříkajíc mimo provoz a dítě není schopno racionálně nic vnímat?

Že je jednoduše lepší počkat, až se dítě uklidní a teprve pak můžeš začít s hovorem a vysvětlováním?

No, tak přesně takto to funguje i u dospělých. ☺

**Ve stresu se aktivují automatické reakce.** Je to proto, že nás tím příroda vybavila. Když člověka honila šelma, tak automaticky začal utíkat a nepřemítal pomocí svého neokortexu, co že by tedy bylo v tuto chvíli nejvýhodnější.

To bychom jako druh moc neuspěli.

Ve stresu tedy sáhneme nejprve po tom, co dobře známe a co je automatické.

A původcem stresu v dnešní době samozřejmě většinou není divá šelma v přírodě. Ale třeba konflikt v práci...nebo...**neskutečně ječící dítě.**

Objektivně nám nejde o život, ale naše tělo a naše amygdala to vyhodnotí tak, že ano, že to rozhodně ohrožení je a patřičně na to reaguje.

V případě dětí většinou **sáhneme po tom, co známe z dětství a vlastní výchovy.** Právě toto mozek pod stresem vyhodnotí jako osvědčenou strategii pro přežití. Jelikož to použili naši rodiče a přežili nejen oni, ale i my, pak to přece musí fungovat!

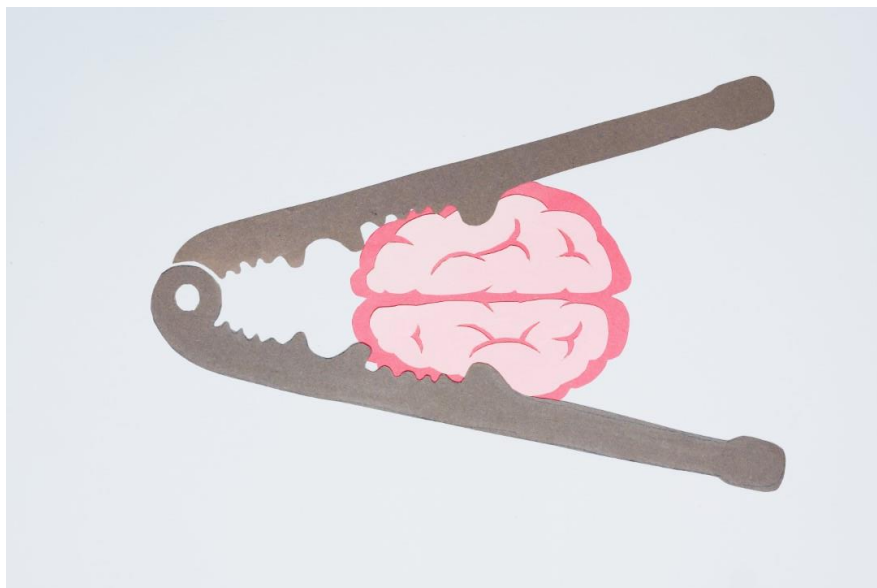
Pokud Tě dítě vytočí do zatáčky a ty sis ani nevšimla, jak se to, sakra, stalo, že se tvá ruka napřáhla a následně skončila na tom malém zadečku, je to proto, že velmi pravděpodobně jsi to zažila v dětství.

Prostě jsi se naučila, že pokud má někdo, kdo je silnější, problém s někým slabším či menším, toto je způsob, jak to vyřešit. Takto se to dělá. A mozek to pak v dané situaci vytáhne ve zlomku vteřiny.

Tím nechci obhajovat fyzické tresty. To ani v nejmenším. Jen nabízím trochu jinou optiku. To, že si uvědomíš, že uhodit dítě není fajn a že se rozhodneš, že to chceš dělat jinak, je jen a pouze první krok.



Změna těchto vzorců je totiž obrovský proces, který trvá. **Nelze to udělat ze dne na den.** A čím náročnější a intenzivnější věci si z dětství neseš, tím to pravděpodobně bude delší a méně snadný proces.



Je důležité si uvědomit, že **to není případ jednoduchého vědomého rozhodnutí.** Opravdu to nefunguje tak, že si někde přečteš, že není fajn na děti křičet, řekneš si „Ahááá, no vždyť vlastně jo. To dává smysl.“ a od té chvíle už nezakřičíš.

Bylo by to krásné, ale prostě tomu tak není.

A to mě navádí na velmi podstatné téma. Kdykoli máš pocit, že jsi něco nezvládla. Že tohle podle respektujícího přístupu nebylo ani náhodou. Že jsi třeba něco opravdu, s odpuštěním, posrala. Vždy, vždy si, prosím, vybav jedno důležité slovo.

Tohle slovo je asi nejpodstatnější část tohoto eBooku. Kdyby sis z něj měla odnést jen jednu jedinou věc, byla by to tato.

---

**!!! LASKAVOST !!!**

---

Ano, laskavost. Buď prosím laskavá. Nejen ke svému okolí, ale především k sobě. Protože pokud dokážeme být laskaví k sobě, umíme být opravdově laskaví i k jiným.

Přijala jsem za svou jednu větu. A vytahuju ji vždy, když je to těžké. Vždy, když mám pocit, že jsem někomu ublížila, nebo naopak někdo ublížil mně.

---

*„Každý dělá všechno tak, jak nejlépe umí, na co má energii a podmínky. Kdyby to uměl udělat lépe, věřím, že by to udělal.“*

---

A do skupiny „každý“ v této větě, se počítám i já sama.

Tenhle náhled se mi velmi osvědčil nejen v mateřství, ale v životě obecně. Tenhle náhled totiž trochu sebere vítr z plachet našemu **vnitřnímu hlasu, který rád kritizuje**. Okolí i nás samotné.

S tímto vnitřním kritickým hlasem se nerodíme. Náš vnitřní kritik se vyvinul v dětství. Je to v podstatě hlas našich nejbližších a autorit kolem nás. A my ho přijali za svůj.

Slova kritiky, která jsme v dětství často slyšeli, se pak ozývají v naší hlavě v náročných situacích, kdy máme pocit, že jsme něco nezvládli.

Vnitřní kritik není nepřítel číslo jedna, kterého musíme sejmout při nejbližší příležitosti. Ta slova, která jsme slyšeli a která často nebyla vhodně zvolena, byla totiž (i když se to mnohdy nezdá) motivovaná láskou našich nejbližších.

Např. já jsem k lepším studijním výsledkům byla „motivována“ větou „Ty máš akorát na to, abys umývala záchody.“

Přestože to zní z dnešního pohledu dost drsně, jsem si jista, že za tím opravdu nebyl zájem mě pošlapat pod černou zem a snížit mé sebevědomí (přestože to tento účinek mělo).

Prostě bohužel záměr nebyl v souladu s účinkem, díky nevhodně zvoleným slovům.

Náš **vnitřní kritik nám vždy poskytoval jakousi hranici, abychom zapadli do systému** okolo nás a měli nás rádi.

Malé dítě totiž nechce riskovat vyčlenění z kolektivu. To, na podvědomé (půdové) úrovni, vnímá jako přímé ohrožení života (dítě by jen těžko samo přežilo v džungli).

Bohužel tam ale stále přetrvává, i když už jsme dospělí. V té chvíli, když se ozve, se na něj dnes usměju a řeknu:

---

*„Prosím, buďme k sobě laskaví, já to líp neuměla.  
Kdyby ano, udělala bych to lépe.“*

---

Není potřeba vnitřnímu kritikovi nadávat. Ale s láskou mu říct „Děkuji, já to už chci jinak.“ On se otočí a půjde pryč.

A po čase se nejspíš opět vrátí. Ale opakovaným zvědomováním si, že **jsem už dospělá a mám možnost volby**, bude jeho hlas slabší a méně častý.



---

## A co mi tedy tehdy chybělo?

---

Přišla jsem na to, že ve všech těch knihách a kurzech o výchově, kterými jsem prošla, mi chyběla jedna podstatná věc. **Vždy jsem se dozvěděla „co“ dělat, ale už ne „jak“ to udělat.**

Bylo velmi přínosné podívat se na věci z pohledu dětí. Jak to mají, co zažívají. To byly pro mě velké a obohacující AHA momenty. Všechny postupy byly pěkně popsány.

Bylo často i řečeno, že to bude chtít čas. Hlavně pokud už nějakou dobu člověk jede v klasické výchově (trvá, než dítě té změně opravdu uvěří). Byla zmíněna i nutnost podpořit se (zacvičit si, procházka, relax).

Celá tato tematika rodičovství je hodně fokusovaná na dítě, což je vlastně i jaksi přirozené. Moje zkušenost je ale taková, že **respektující přístup k dítěti je spíš taková nadstavba.**

Tím základem bez něhož, dle mého názoru, nelze respekt k dítěti stavět (a tím pádem to prostě nejde ať se snažím sebevíc), je přístup mámy k sobě samotné.

**To, jak to mám já sama se sebou, je pro mě nosné téma respektujícího rodičovství.** Ve výchově je totiž hlavním atributem opravdovost, autenticita.

Je mi velmi blízká teorie, že děti moc nevěnují pozornost tomu, co rodiče říkají. Zato mají perfektně načteno to, co rodiče dělají a co žijí. To je pro ně směrodatné.

Dítě vidí, že se mu máma snaží uznat pocity. Ale taky vidí, že je máma sama v nervu až na půdu. Jen to teda nedá ven a dusí to v sobě.

Co si z toho dítě odnese? Možná, že přetvařovat se je ta správná cesta, že takto se to tady na světě dělá?

Navíc logicky, pokud něco neumím udělat pro sebe, těžko to budu umět udělat pro někoho jiného.

Stěží opravdově (čili tak, aby dítě opravdu vnímalo, že to tak cítím) uznám pocity dítěti, když sama sobě je neuznám, nedovolím si je projevit (ideálně kultivovanou formou) a ustavičně je potlačuju.

**To malé plačící a vztekající se dítě nešve tebe – dospělou ženu.** Ale přivádí k šílenství tu malou holčičku v tobě, která si tehdy nemohla dovolit plakat, nedej bože se vztekat. Protože to nebylo přípustné.

Aby zapadla do systému a měla tak pocit jistoty, že bude přijatá, milovaná a bude o ni postaráno (čili, že neumře někde sama v džungli), vytvořila si určité kompenzační mechanismy.

Ty ji dobře sloužily v dětství. A používala je tak dlouho, že si vlastně ani nevšimla, že se staly její přirozenou součástí.

A pak tu přijde další malé dítě, které tyto mechanismy nemá a **svobodně si tu řve!** Úplně slyším tu malou holčičku plnou vzteku, která křičí neslyšným hláskem „To je tak nespravedlivé! Já chci taky křičet.“

Pokud máš pocit, že bys na své ječící dítě nejraději ječela zpět, je to právě ta malá holčička v tobě, která

se probudila a kterou tato situace neskutečně bolí. Protože jí otevírá staré a nezhojené rány – šrámy na její duši.

Pokud máš pocit, že bys nejraději ječela na dítě zpět (a hlava je vyděšená, že jako wtf, co se to děje, tohle v kurzu nebylo), nejsi špatná máma. Jen máš velmi bolavá místa, která jsi doteď před světem schovávala a která ti tvé dítě velmi intenzivně nasvětluje.

## Děti jsou s námi spojené

Devět měsíců byly součástí našeho těla a opravdu věřím tomu, že toto spojení nekončí porodem. Říká se, že **intenzivní napojení na matku trvá asi 3 roky.**

Souzním s tím, že dítě přesně ví, jaká jsou tvá bolavá místa. A tím, že ti je nasvětluje, se ti vlastně snaží pomoci, protože dobře ví, jak tě to ukrutně bolí a že je potřeba tyto rány zahojit.

Souzním s tím i proto, že emoce jsou defacto chemické sloučeniny v krvi (emoce vznikají v mozku v amygdale, do systému se zapojují i žlázy s vnitřní sekrecí, tedy hormonální sféra apod.).

To dítě má tvou krev. Devět měsíců bylo součástí tvého krevního oběhu. Informace, které vznikly ve tvém mozku se nevyhnutně dostaly i do mozku a těla dítěte.

Často jsem měla pocit, že je syn proti mně. Ale on tu není proti mně, on je tu pro mě. ☺ Kéž bych to v tomto světle viděla dříve...

## Chybějící díl do skládačky

Bylo by skvělé, kdyby všechny tyto informace byly **součástí každé knížky či kurzu o výchově**. Vidím je totiž jako chybějící díl velké skládačky. Pokud jej doplníme, vše pěkně zapadne a výsledek může být ohromující.

Přemýšlela jsem, proč tomu tak není a napadají mě dva aspekty.

Jednak téma duševního zdraví je stále ještě tabuizované. Přijde mi, že ohledně psychiky panuje ve společnosti taková aura. Všichni ví, že mnoho lidí má mnoho problémů, ale nikdo se o tom jaksi nechce bavit a je to tak nějak vytěsněno z běžného života.

Už léta mnoho psychologů a psychiatrů varuje, že péče o duševní zdraví je silně podceněná oblast, neklade se na ni patřičný důraz a není součástí veřejné diskuse.

Naše psychika ale neuvěřitelně ovlivňuje např. i naše tělo. Odhaduje se, že až **70 % nemocí je psychosomatického původu**.



A zadruhé, velmi zjednodušeně řečeno, pro lidi, kteří píšou knihy či tvoří kurzy o respektujícím přístupu, problematika vlastních hlubokých zranění **prostě možná není až takové téma.**

Možná to nezažili, nebo třeba i zažili, ale ne v takové intenzitě. Nebo na jejich zpracování došlo ještě před mateřstvím (značka ideál, ale málokdo to má). A tím pádem možná nevidí tu ohromnou důležitost.

Když jsem četla knihu od Naomi Aldort (Vychováváme děti a rosteme s nimi), některé pasáže mi přišly až mimo realitu. Říkala jsem si, jestli je tato paní opravdu mezi námi, nebo je to nějaká „vyzenovaná“ vesmírná bytost (řečeno v nadsázce, při veškeré úctě k ní).

Myslím, že kdybych se s Naomi setkala a začaly bychom řešit toto téma, asi by na mne jen soucitně koukala, ale dost možná by mne prostě nechápala, protože to nezažila.

Moje zkušenost je taková, že **k respektujícímu přístupu tíhnou ve velké části případů ti lidé, kteří alespoň nějakou malou část z toho zažili v dětství.** Navíc jim to jde tak nějak přirozeně.

Vždy jsem si říkala, co je se mnou v nepořádku, že to takto nemám. Mnohé kamarádky to vnímaly jako docela náročnou práci na sobě. Ale mně ten respektující přístup popravdě přišel úplně mimo veškeré moje síly.

Tohle mi vlastně došlo poměrně pozdě. Postupně jsem začala mimoděk odhalovat, že většina těch, z mého pohledu úspěšných, respektujících kamarádek zažila respektující výchovu buď z velké části nebo alespoň z nějaké části.

I sama Naomi v jednom rozhovoru řekla, že ona měla klasickou výchovu, ale její maminka uměla uznávat emoce a také to dělala.

Ona to teda podávala ve stylu „jen uznávala emoce“, ale za mě je to obrovitánský benefit a **jeden ze základních pilířů vnímání sebe sama** (hodně žen se bohužel spíše nevnímá vůbec, jelikož došlo k naprostému odstřižení se od vlastních pocitů).

Nechci, aby to vyznělo jako „No joooo, to je jasný, ony to maj lehčí, to se jim to pak respektuje“. To vůbec ne.

Jen jsem chtěla poukázat na fenomén, který jsem si nazvala jako „**startovací čára**“.

## **Startovací čára**

---

Každá jsme měla jiné dětství. Navíc, každá můžeme vnímat objektivně podobné skutečnosti naprosto odlišně (kamarádka měla hluboký pocit křivdy z plácnutí po zadku, pro mě byly náročnější věty typu „Běž pryč, nemám tě ráda“ než fyzické tresty).

Nemá nejmenší smysl se porovnávat. Nejen mezi sebou, ale **ani s knihou!**

Je možné, že vidíš kamarádku, jak ten respektující přístup docela dobře zvládá, zatímco tobě co chvíli „uletí dekel“, ako by povedali naši bratia.

Ale nikdy nevíš, čím si daný člověk prošel. Třeba měla kamarádka snové dětství. Třeba si něco náročného zažila, ale nebylo to nic velkého. A třeba to dětství bylo ultra náročné, ale padla na hubu, zvedla se a vyřešila si ty věci dřív, než se jí narodilo miminko.

Každý máme ve chvíli narození miminka svou startovací čáru. I když cíl můžeme mít společný, každá

do něj dojdeme v rozdílném čase a pro každou bude tato cesta jinak náročná (dle vybavenosti).

Opět mě to vrací k laskavosti a k víře v to, že každý dělá věci tak, jak nejlépe umí. I já. I ty.

## **Bud' jako psychoterapeut!**

---

Krásnou paralelou s respektující výchovou mi přijde klasická psychologie. Každý **psychoterapeut prostě musí projít psychoterapeutickým výcvikem.**

Tam, ve formě skupinových terapií, alespoň z části ošetří svá zranění tak, aby se pak nesesypal před klientem, který by mu svým tématem ta jeho zranění třeba otevřel. Asi nikdo nechce plačícího terapeuta. ☺

A s dětmi je to úplně to samé. Dítě ti brnká na citlivé struny a otevírá stará zranění.

No a někdy jsou ta zranění holt tak velká, a tak hluboká, že to ta máma nedokáže sama zvládnout. Prostě neumí v té vypjaté situaci ošetřovat vlastní zranění a ve stejné chvíli tam být i pro to dítě, které ji zranění otevírá.



---

## Kam mě to dovedlo

---

K respektujícímu přístupu teď přistupuju tak, že to **dělám tak, jak nejlíp umím**. Víím, že to není dokonalé, ale v danou chvíli to prostě líp neumím.

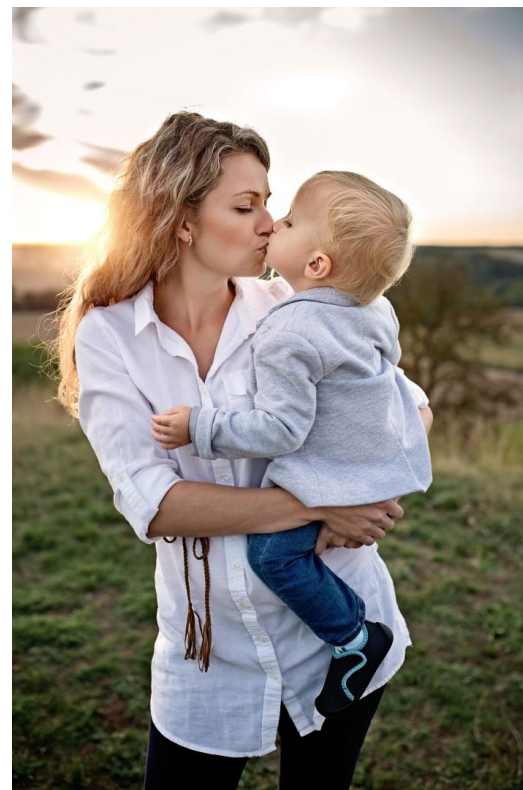
Odpoutala jsem se od té úzkosti, že jsem syna nějak poškodila, když jsem na něj třeba zakřičela. Prostě sem tam zakřičím, a pak to spolu probereme (vysvětlím, co se stalo a proč a že mě to mrzí).

To uvědomění si a přijetí toho, že dělám to nejlepší, co v dané chvíli dokážu, je pro mne velmi **osvobozující**.

A přála bych ho všem maminkám, které se v tom třeba plácají tak jako já, protože se k nim sice dostala informace o tom, jak by ideálně měly k dítěti přistupovat, ovšem bez praktických rad, jak to provést a nepadnout při tom na samé dno sil.

Mým velkým přáním je, aby se téma výchovy dětí a téma ošetření vlastních citlivých míst (ať už pomocí

terapeutických nebo sebe-rozvojových metod) propojilo a tvořilo jeden integrální celek.



Všemi desíti bych byla pro, aby v každé knize o výchově byla následující slova:

---

*Milí rodiče,*

*buďte, prosím, k sobě laskaví a shovívaví.*

*Mějte se sebou soucit, protože děláte to nejlepší, co v dané chvíli dokážete. A i když to není na té úrovni, co se píše v knize, je to „more than enough“, protože jen vy sami víte, kolik neskutečných sil to stojí popojít, byť jen o malý kousek kupředu a něco malého změnit.*

*Úkolem rodičů není nezpůsobit dítěti žádné zranění, či se pak za to bičovat. I ty děti sem přišly také proto, aby se posunuly vpřed, aby se něco naučily. Tak jako my.*

*Pokud cítíte, že některé otevřené rány jsou tak hluboké, že si je sami neošetříte, nestydte se říct si o pomoc (ať už psychologickou nebo alternativní).*

*Když člověk bezpodmínečně nemiluje sám sebe, jak může umět bezpodmínečně milovat někoho jiného –*

*pokud cítíte v tomto nutnost posunout se vpřed, dopřejte si čas a péči, protože toto je jedna z nejdůležitějších věcí v rodičovství.*

*Dítě se učí nápodobou...a co se učí, když rodič nemá sám sebe rád.*

---

Toto vše a mnoho víc o **soucitu, odpuštění, lásce a porozumění vůči sobě samému**, coby rodiči, bych dala klidně na každou druhou stranu kterékoliv knížky o výchově.

Někteří by to jen přeskakovali. A někteří by poctivě četli znova a znova a znova...

---

## Závěr: To mi dává smysl! A co dál?

---

Věřím, že ti všechny informace z tohoto eBooku dávaly smysl a pěkně do sebe zapadaly. Představila jsem ti zde základní princip, který je, podle mě, naprosto **elementárním základem pro fungující a autentický respektující přístup k dětem**.

Někdo má tento základní krok už implementovaný do života a ani nic netuší o jeho důležitosti. Dost možná se jej naučil jako dítě. A to je skvělé.

Někdo naopak tápe a netuší, proč mu to nefunguje. A já byla právě na této cestě.

Kdybych všechny tyto informace věděla dříve! Tolik mrzutostí bych si ušetřila! Nejen mateřství, ale celý ten dosavadní život bych si užila v úplně jiné energii.

A proto jsem se rozhodla pomáhat maminkám, kterým je sympatický respektující přístup k dětem, ale pro které je zároveň **velmi náročné jej plně začlenit do jejich života**.

Nepřináším instantní řešení problémů a náročných situací. Přináším porozumění tomu, proč jsou některé věci pro tebe tak těžké.

Z prostoru porozumění a sounáležitosti je pak možné se i v náročné situaci zorientovat, najít pevný bod a najít směr pro řešení.

Z vlastní zkušenosti vím, že se s tímto přístupem mohou v životech odehrávat hotové zázraky. A já jsem ráda a s pokorou k **vlastní vnitřní moudrosti maminky**, průvodcem na její cestě k porozumění.

---

*Věřím, že tyto informace pomáhají vlastně dvakrát.*

---

Jednak mamince umožní žít šťastnější a spokojenější život a zároveň bude mít dítě příležitost naučit se od maminky principy a techniky, které bude moci

v dospělosti použít pro tvoření vlastního **sebe-vědomého života**.

Věřím, že jsi díky tomuto eBooku našla právě ono pochopení a porozumění. Ne, nezmění se vše ze dne na den. Je to proces. Mnohé v našem životě je proces – i malé děti se nenaučí chodit tím, že jim někdo ukáže jak na to.

Je to o každodenním přilévání do nádoby porozumění, odkud pak lze v náročných situacích čerpat. A to je tvůj akční krok. ☺ Změna je jen a pouze ve tvých rukou.



### **Ráda bych tě na tvé cestě podpořila.**

Další inspiraci najdeš na mém blogu: <https://lenkaszasiova.cz/blog/>.

Srdečně tě zvu i do podpůrné facebookové skupiny [Sebe-vědomá máma: v respektu k sobě i dětem](#).

Tato skupina je bezpečným a laskavým prostorem ke sdílení. Můžeš se zde obrátit s dotazem nebo třeba přidat příspěvek za účelem hledání podpory a sounáležitosti ve tvé situaci.

Dobře ale vím, že ta změna člověku občas přijde jako **výšlap na Mount Everest v žabkách**. Když jsem to před pár lety zažívala se synem, moc by se mi tehdy hodilo, kdyby šel někdo se mnou a nesl mi lahev s kyslíkem.

Mateřství je někdy opravu náročné. A proto jsem vytvořila eBook [První pomoc pro mámy zmožené respektující výchovou](#).

Pro všechny mámy, které prochází tímto náročným obdobím. Pro všechny mámy, které chtějí k dítěti přistupovat s respektem, ale jejich hlava a emoce jim v tom hází klacky pod nohy.

Dozvíš se v něm **kudy-tudy k pohodovému životu s dětmi**, kde všichni vzájemně znají a respektují své potřeby. Pomůže ti se v roli mámy cítit jistě, klidně a sebevědomě.

Věřím, že díky němu najdeš ve svém mateřství více lehkosti a klidu. **Abys mohla být pro své dítě takovou mámou, jakou si přeješ být.**

Děkuji ti za důvěru, kterou jsi mi dala při stažení tohoto eBooku zdarma. ♥ Věřím, že tě eBook podpořil. Pokud ti při čtení vyvstaly otázky, neváhej mi napsat email [lenka@lenkaszasiova.cz](mailto:lenka@lenkaszasiova.cz).

Budu také moc ráda, pokud se budeš chtít podělit o své AHA momenty nebo o to, co se ve tvém životě po přečtení eBooku změnilo.

Přeji ti krásné dny, plné laskavosti a porozumění.

S láskou,  
Lenka

---

## BONUS: Léčivá technika „Přítomný okamžik“

---

Tahle jednoduchá technika je opravdu skvělým pomocníkem. Kdykoli se objeví **situace, kdy mé myšlenky začínají nabírat na obrátkách**, sáhnu po uzemnění se v přítomném okamžiku. A teď si povíme, v čem to spočívá a jak na to.

Naše tělo a emoce jsou velmi úzce propojeny. Tělo však nereaguje jen na pocity, které máme v nějakém přímém ohrožení. Ale také jen a pouze na myšlenku.

Znáš to, jak máš nějakou myšlenku a konstruktem „**coby-kdyby**“, se dokážeš úplně „vyschýzovat“?

Funguje to tak, že naše tělo reaguje na stres z myšlenky chemickou formou, mozek dostává informaci o hrozbě, což se zase odrazí na chemickém složení krve a ta podpoří vznik dalších stresových myšlenek. Ano, takhle krásně po spirále to probíhá.

Klíčem je **zastavit sebe a zastavit ty hlasy v hlavě**, které danou situaci jen zhoršují.

- 1. Rozkoukej se** kolem a ujisti se, že nejsi v přímém ohrožení života (nikde nečihá medvěd). Většinou to tak opravdu je. ☺
- 2. Svou pozornost, která bedlivě naslouchala roztáčejí se spirále katastrofických myšlenek, zaměstnej něčím jiným.** Velmi pomáhá zaměřit se na dýchání – pozorovat nádech...výdech... nádech...výdech. Nebo staré dobré počítání do desíti. Nebo např. když jsem si umývala ruce, plně jsem se soustředila na to, jak mi voda protéká mezi prsty, jakou má teplotu, jak voní mýdlo.

Jakmile jsem začala aplikovat tento postup, opravdu **velmi rychle se mi ulevilo**. S odstupem a jasnější myslí jsem pak situaci mohla v klidu zhodnotit a zaměřit se na konstruktivní řešení.

Sama uvidíš, když vyzkoušíš. Věřím, že ti tato technika pomůže stejně jako mně. ♥