

# Výchova dítěte – desatero

1. Dítě, které je nadměrně kritizováno, se naučí odsuzovat.
2. Dítě, které je bito, se naučí prát.
3. Dítě, které je vystaveno posměchu, se začne stydět.
4. Dítě, které je ponižováno, ztrácí sebedůvěru.
  
5. Dítě, které se setkává s tolerancí, se snáze naučí trpělivosti.
6. Dítě, které je chváleno, získá sebedůvěru.
7. Dítě, s nímž se hraje rovná hra, se naučí spravedlnosti.
8. Dítě, které je obklopeno přátelstvím, se naučí laskavosti.
9. Dítě, které prožívá pocit bezpečí, se naučí důvěřovat.
10. Dítě, které je milováno, je schopno lásky.

# Dvacatero vzkazů rodičům od jejich dětí

## 1. Nerozmazlujte mě.

Vím dobře, že bych neměl dostat všechno, oč si řeknu – já vás jen zkouším.

## 2. Nebojte se být přísní a pevní.

Mám to raději – cítím se tak bezpečněji.

## 3. Nedovolte, abych si vytvořil špatné návyky.

Musím spoléhat na vás, že je včas odhalíte.

## 4. Nedělejte ze mě menšího, než jsem.

Nutí mě to, abych se choval nesmyslně jako „velký“.

## 5. Nehubujte, nenadávejte a nedomlouvejte mi na veřejnosti.

Daleko víc na mě zapůsobí, když se mnou promluvíte v klidu a soukromí.

## 6. Nevnučujte mi, že mé chyby jsou těžké hříchy.

Nabourává to můj smysl pro hodnoty.

## 7. Nenechte se příliš vyvést z míry, když řeknu, že vás nemám rád/a.

Nejste to vy, koho nenávídím, ale vaše moc, která mě ohrožuje.

## 8. Nechraňte mě před všemi následky mého jednání.

Potřebuji se někdy naučit snášet obtíže a bolest.

## 9. Nevěnujte přehnanou pozornost mým drobným poraněním a bolístkám.

Dokážu se s nimi vyrovnat.

## 10. Nesekýrujte mě.

Musel bych se bránit tím, že budu „hluchý“ a budu dělat mrtvého brouka.

## 11. Nedávejte ukvapené sliby.

Pamatujte si, že se cítím mizerně, když se sliby nedodrží.

## 12. Nezapomínejte, že se nedokážu vždycky vyjádřit tak, jak bych chtěl.

Nejsem proto někdy zcela přesný a nebývá mi rozumět.

## 13. Nepokoušejte nadměrně mou poctivost.

Dostanu strach a pak lžu.

## 14. Nebud'te nedůslední.

To mě úplně mate.

## 15. Neříkejte mi, že mě nemáte rádi.

I když někdy dělám příšerné věci.

## 16. Neříkejte, že mé obavy a strach jsou hlouposti.

# Vztahy

## Přísnost navenek a dobrosrdečnost uvnitř

Z hlediska celostní medicíny je dobré ctít zásadu: „Přísně navenek, laskavě uvnitř.“ V duši by měla být vždy láska, což **neznamená** chovat se stále mile a ve všem druhým vyhovovat.

## Zloba a hněv uvnitř

Když vidíme na druhých něco, co se nám nelíbí, většina z nás se chová přesně naopak: Nedáme nic najevo, zatímco uvnitř doslova BUJÍ odsuzování, zloba a hněv. Tím si zaděláváme na budoucí nemoci...

„**Kdo bude mít v sobě zlobu, nepřežije**“ říká směrem k naší budoucnosti nekompromisně ruský vědec a léčitel S. N. Lazarev. Podle něj mají na délku života reálný vliv jenom dva faktory: **dobrosrdečnost a aktivní jednání**. Jak dobrosrdečnost ztrácíme? Nejčastěji, když nás urazí nebo naštvě druhý člověk.

Zhoubné je především, když se na kohokoli zlobíme uvnitř. Nasadit navenek líbivou masku, znamená obrátit agresi proti sobě.

### Prospěšné je také chovat se ke každému člověku jako ke svému dítěti

Jak to praktikovat? „*V první řadě ho (dítě) zahrnovat láskou a dobrosrdečností, které nevyklučují přísnou linii chování,*“ vysvětluje Lazarev. Jinými slovy: zdravá výchova v sobě obsahuje jak lásku, tak jasné vytýčení hranic. Dětem ani dospělým nepomáháme, když jim jenom ustupujeme a vše dovolujeme.

Vidět ve druhém dítě stimuluje lásku v naší vlastní duši. Jen dodám, že totéž dítě je dobré vidět i sám v sobě, aby náš postoj nenesl jakékoliv známky nadřazenosti.

### Zlo nelze tolerovat, láska znamená také odvahu a srdnatost

„*Někdy je potřeba se zvnějšku k někomu zachovat agresivně, omezit, hájit svá práva.*“

Láska rozhodně není pasivní přijímání všeho, ale jednou z jejich kvalit je i **srdnatost**. Boj, agrese, stres – to jsou v malých dávkách velmi prospěšné principy. Jakýkoliv duchovní i ryze hmotný vývoj by bez nich nebyl možný. Maximální pohodlí a tolerování ničivého totiž vede k degeneraci.

Více informací na: <https://www.celostnimedcina.cz/vztahy-prisnost-navenek-a-dobrosrdecnost-uvnitř-mohou-prodloužit-zivot.htm#ixzz53DTvLpz1>

## Banka emocí

**Častý modelový příklad, negativní...** Otec, hlava rodiny, přichází domů z práce. Jeho malý syn sedí u počítače. Otec se ho zeptá: *"Jak bylo ve škole? Syn se podívá na otce a vnímá, že otázka byla jen formální, z povinnosti otce projevit zájem o syna. Syn odpoví: Normálka... Hotovo, konec. Dialog skončil. Tato situace se opakuje často. Formální otázka, formální odpověď. A to i navzdory tomu, že situace ve škole se synem není v pořádku... Syn vnímá nezájem, a proto se utvrdí v tom, že ani nemá cenu se s problémem svěřit. A to s ním roste. Často situace dospěje do konfliktu, hádky, do útěku z rodiny atp."*

### Co se stalo?

#### Vysvětlení pomocí obrazu

*Jistě máte svůj účet v peněžní bance. A na účet posíláte vklady peněz, nebo si z účtu peníze vybíráte.*

**Jaký máte pocit, když vám na účet přicházejí peníze, a jaký máte pocit, když z účtu peníze odcházejí?**

*Pokud máte na účtu dostatek peněz, máte pocit jistoty a jste v klidu. Pokud na účtu peníze nemáte, máte pocit nejistoty a neklidu. A nyní:*

**Představte si, že v sobě máte emocionální účet.** *A každý člověk, se kterým jste v kontaktu, vám dává svým vztahem k vám buď emocionální vklad, nebo vám hladinu emocí snižuje, z „emoční banky“ vybírá.*

*Stejně tak, jako vy jemu vkládáte, nebo vybíráte. Jde o to, jestli si vzájemně plníte, anebo vybíráte emocionální účet...*

#### Zpět k příkladu

Takže v uvedeném příkladu otec rodiny svému synovi emocionální účet postupně vybíral, a pokud k takovému výběru emocí u chlapce došlo i ve škole ze stran učitelů, spolužáků, kamarádů, pak se možná emocionální účet zcela vyprázdnil. A to se odrazí na jeho chování i školních výsledcích. Stává se uzavřený, nemá sebedůvěru, nemá o nic hlubší zájem, odsekne na jakoukoli otázku druhého člověka, protože očekává, že mu někdo chce z jeho účtu emoce vybrat, proto se brání. Sám se stane agresivní, začne vybírat emoce jiným, provokovat, popichovat, ignorovat realitu... Snadno se dostane do konfliktu se školním řádem, dokonce i se zákonem. Rodiče jsou postaveni před problém, jsou překvapeni, proč k tomu došlo. Otec má vlivné kontakty, zvedne telefon a problém je zameten pod koberec... Emocionální účet se tím ale nenaplnil.

Uvedl jsem zde pouze jeden příklad, ale pokud se podíváte kolem sebe, prozkoumáte třeba svou vlastní historii vztahů, poznáte, že jde vždycky o to, zda máte svůj emocionální účet plný, nebo prázdný...

Kdykoliv a kdekoli, v kontaktu s kterýmkoli člověkem zkuste použít postoj: Dávám tomu člověku vklad, nebo mu z účtu vybírám? A ten člověk mně dal vklad, nebo mně účet vybral?

**A přemýšlejte, co udělat, abyste si navzájem emocionální účet plnili! O tom to je.**

**Ranní scéna v rodině, model pozitivní...**

Manžel odchází ráno do práce a řekne manželce: *"Je mi jasné, že tě zde nechávám s našimi raubíři, a jistě to pro tebe nebude snadné. Mám tě rád a večer, až přijdu, uděláme si chvilku pro sebe."*

*"Já tě mám také ráda a vím, že musíš do práce, abys vydělal peníze a zabezpečil nás. Těším se na večer, až přijdeš."*

*"Synku, držím ti palce, aby ti ta písemka dobře dopadla. Víím, že ses na ni připravil a večer mi povíš, jak to šlo."*

*"Tak fajn, táto, a večer si spolu zahrajeme tu novou hru..."*

**I když se třeba den příliš nevydaří, jak zde bylo popsáno, přesto každý člen rodiny vykročil do pracovního dne s plným emocionálním účtem a má naději, že večer si svůj vybitý emocionální účet zase doplní.**

autor: MUDr. Pavel ŠÁCHA