TAHÁK nejen pro ZAŽRANÉ MÁMY

to NEJ
z moderní
výchovy

To NEJ z moderní výchovy

„Jsem hrdá žena svého muže, architektka a především zažraná máma tří prťavých gentlemanů.

Ukazuju moderním mámám a tátům, jak zůstat cool a zároveň věnovat svým dětem hřejivou náruč kontaktního rodičovství.

Vyhmátla jsem pointy alternativních směrů výchovy a srozumitelně je předávám rodičům.“

Prohlášení:

Tenhle tahák je informační produkt. Jeho šíření nebo poskytování dalším lidem bez souhlasu autorky je zakázáno. Bylo by to porušením autorského zákona, a mohlo by být stíháno. Děkuju, že to chápete a respektujete. ;-)
Pokud se chcete s někým o tahák podělit, odkažte ho na mé stránky, tam tahák najde.

Story Zažrané mámy:

Naši starší kluci (4 a 5,5 let) jsou prostě úžasňáci! Někdy se řežou hlava nehlava, ale pak se taky umí omluvit jeden druhýmu a pofoukat si bebí.

Jedeme si výchovu dětí podle sebe (z něčeho by asi guruům kontaktního rodičovství, RaBRu, Nevýchovy apod. vstávaly vlasy na hlavě), ale troufnu si říct, že hlavní myšlenky těchhle skvělejch výchovnejch stylů dodržujeme.

A taky nejsme bezradný rodiče, co jim malí grázlíci skáčou po hlavě – tzv. volná výchova je něco jinýho. Nemusíme nad nimi stát s rákoskou a nutit je do něčeho silou, ani je sladkýma řečičkama manipulovat, kam chceme.

Nejsme prdlí alternativci a já fakt nejsem éterická lesana! :-D
Potrpíme si na kvalitu, a tak **chceme to nejlepší i pro svoje děti**.

Líbí se nám náš život a máme fakt dobrej pocit z toho, jak se naši kluci vyvíjejí – respektující přístup slibuje nebouřlivou pubertu, tak jsme dost zvědaví! : -)

Jenomže! Než jsme se do takovýhohle ideálu dopracovali, bylo to občas dost hustý.

Před otěhotněním jsem o výchově věděla jenom to, jak to pro svoje děti nechci (ani autoritativně, ani manipulativně).

Krátce před porodem jsem už měla něco naštudováno – znala jsem bezplenkovku, věděla jsem, jak správně kojit, co je bonding a proč je důležitej, tušila jsem něco o existenci bezbolestnýho porodu, hodlala jsem nosit dítě v šátku, …

Ale pak se miminko narodilo, a i když jsem se snažila jet podle svých představ a chlap byl tátou na plnej plyn, stejně nám to **přerůstalo přes hlavu**.
Kojení mě děsně omezovalo – najednou jsem fakt na nic neměla čas.

Předsevzetí, že já **ušmudlaná mamina** rozhodně nebudu, že budu i na mateřský hezky oblečená (a aspoň učesaná), tak tohle předsevzetí vzalo rychle za svý – dítě potřebuje nosit, máminy vlasy ho nezajímaj!
Lítali jsme kolem prcka a zoufali si, **jaktože teď brečí, když je nakojenej, v suchu a jsme tu s ním?**

Proč jsme si připadali neschopní – my, vždycky ve všem úspěšní??

Tak jsem se do toho studia ponořila hlouběji – během kojení jsem si naštudovávala víc o kontaktním rodičovství a zjistila jsem, že je fakt důležitý myslet i na sebe.

Díky tomu jsme si našli jakous takous rovnováhu a pak BUM! **Přišlo druhé dítě**. Tak trochu neplánovaně, ale o to víc chtěně – našemu kojenci nebyl ještě ani rok, když se na těhotenským testu objevily dvě čárky.

Říkali jsme si prima, **to dáme**, už jsme se poučili, co je a co není nutný, když chceme mít spokojené dítě a zůstat v pohodě i my. Ale ouha!

Náš druhorozený dáreček nebyl tak pohodovej týpek jako prvorozený! Spíš by se dalo říct, že to byl **pěknej vztekloun – už od miminka**. Znova jsme se museli učit, jak na to. Byla jsem na něj fakt naštvaná, že nám zkazil takovou tu domácí pohodičku, kterou jsme si se starším už zavedli.

Všechna zjištění z prvního šestinedělí mi ale dost pomohla, bez toho to mohl být ještě mnohem větší hukot. (Blahořečím bezplenkovku a šátek na nošení dětí.) V tu chvíli jsem ani nepřemýšlela nad tím, co tomu řekne okolí, jak budu vypadat divně. **Bylo mi to šumák**, hlavně že jsem měla **chvíli klidu** (pro sebe, pro staršího prďolu nebo pro manžela).

Kdybych okolí víc řešila, mohla jsem dopadnout mnohem hůř. Třeba jako moje kámoška Danka:

Šátek zkusit nechtěla, že prej není indiánská babička. A celé tři měsíce se nevyspala, protože je strávila s malou holčičkou na hrudníku v houpacím křesle. Bála se usnout, aby jí malá nespadla. Bála se pohnout, aby se nevzbudila, a nechtěla nosit po pokoji na rukách. Nechtěla si ji vzít k sobě do postele, protože **„od čeho jsou dětský postýlky“** a „nejsme ve středověku, abysme museli spát všichni v jedný posteli“. V kočárku jí vřeštěla jak pavián, a tak radši ven nechodila. **Byla „vězněm svýho dítěte“.** Uf!

A tehdá jsem to pochopila! Kontaktní rodičovství není skvělý jen pro dítě (ano, je to to nejlepší, co můžete dítěti dát), ale je výhodný i pro nás rodiče!

Začala jsem si víc všímat, v čem všem nám pomohlo, co všechno díky němu děláme **jednodušeji** a s lepším pocitem.

Zabrousila jsem do podstaty všech těch skvělejch směrů ve výchově a vyhmátla si z každýho to nej nej pro nás. Přetavila jsem ty (často dost ezotericky definovaný) zásady a pointy do naší řeči.

A tohle svý know-how teď nabízím i vám. Abyste se nemuseli prokousávat všemi těmi knížkami, kupovat spoustu kurzů, koukat na tunu videí, trápit se zjištěním, že **takhle by to bylo krásné, ale tohle fakt nedám!**

Všechno máme **ověřené** na našem třetím synáčkovi. I když je to taky **pěkný kvítko**, kontaktní rodičovství a respektující přístup k němu nám fakt pomáhá si to s ním užívat a nezbláznit se. ;-)

Jako první pro vás mám tenhle e-book – **tahák, díky kterému se zorientujete**, co všechno se nabízí a o co v tom jde.

Tak jdeme na něj ;-)

JAK SE V TAHÁKU ORIENTOVAT:

Vše je řazeno abecedně, stačí kliknout na příslušné heslo. Číslíčka za hesly patří k doporučeným knížkám a webům – jejich seznam najdete na konci taháku.

ZKRATKA: **Název výchovného stylu:** základní informace **(autor stylu)**

- Překlad a vysvětlení druhé části názvu
- Překlad a vysvětlení první části názvu

Pointa tohoto výchovného stylu – to podstatné, mými slovy

Upozornění na důležité věci

pojem: překlad nebo oficiální definice pojmu

Co je pro daný pojem podstatné – mými slovy

OBSAH

B

BKM **1, 5**
BLW **14, W10**
bojkot kojení **W11, W12**
bonding **4, 5**
bránicí centrum **W4**

C

cvičitelé dětí **5**

K

klokánkování
koncept kontinua **4**
kontaktní rodičovství **5, W3**

L

látkovky

M

mentální jazyky **W4**
mluvicí centrum **W4**
montessori systém **W6**

N

náročňátka
nevýchova **W8**

O

orientační centrum **W4**

P

P.E.T. **16**
Pět jazyků lásky **10**
připravené prostředí **W6**
přirozená výchova **6**
přirozené důsledky **11, W8**
přirozené odstavení dítěte **W11, W12**

R Ř

RaBR, R+R **3, 11**
Rodičovství jako cesta **W5**
řídící centrum **W4**

S

S.A.L.V.E. **15**
senzitivní období **W6**
separační úzkost **4, 8**
sledující centrum **W4**
slepé centrum **W4**
slyšící centrum **W4**
snové centrum **W4**
sourozenci bez rivality **12**
svobodná výchova **W7**

V

vaničkování
vědomá komunikace **W5**
vnitřní dítě **W5**
vnitřní hranice **W8, W9**
vychováváme děti a rosteme s nimi **15**

W

waldorfský systém

Z

znakování

B

BKM: **Bezplenková komunikační metoda:** původní název Elimination Communication, další názvy Metoda přirozené hygieny kojenců, *Bezplenkovka*

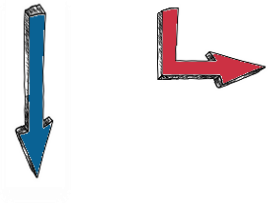
- Dítě vám dá najevo, že se mu chce čůrat/kakat, a vy na to zareagujete ➡ komunikujete.

- V rozvojových zemích normálka – nikdo se tam plenami nezdržuje.
- Hustokrutopřístní zahraniční rodiče mají děti bez plen.
- Intuitivní rodiče v ČR mají (po nějaké období) dítě bez pleny.
- Pro nás ostatní: Dítě vyměšuje bez plen, místo do plen. Viz tento článek.

Umožnění dítěti vylučovat podle něj ➡ spokojenější dítě, zvýšené napojení na dítě; NEsnažte se mít suché pleny, NEsnažte se být 100% úspěšní!

Více viz články: Je bezplenkovka i pro vás? Proč ho na tom kyblíku furt trápíš?! Jak začít s bezplenkovkou

BLW: **Baby Led Weaning:** podávání celých kousků měkkých potravin kojenci místo kašovité formy



- Odstavení – jakože začátek příkrmů a konec kojení, což je teda naprosto mylné spojení dvou rozdílných fází stravy dítěte.
  - Příkrmy nemají za úkol dítě odstavit od kojení, ale zvykat jeho trávicí systém na jinou stravu, než je mateřské mléko.
- Dítětem řízené

Dítě jí, když má hlad, jí, co chce a kolik chce ➡ základ zdravého vztahu k jídlu (ani přejídání, ani odmítání jídla).

bojkot kojení: stav, při kterém dítě zdánlivě odmítá kojení (odtahuje se, pouští se prsu, kouše, …).

Problémy s kojením ➡ kontaktovat laktační poradkyni. NE vzdát kojení.
Více viz 1.díl článku o kojení.

bonding: připoutání, propojení, vazba po porodu; Co dělat když neproběhl – viz tento článek.

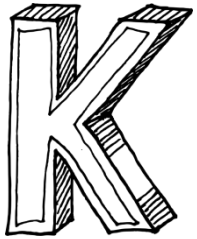
Vytváření silné citové vazby mezi matkou a novorozencem pomocí kontaktu tělo na tělo.

bránicí centrum: pojem z Mentálních jazyků; brání nám se realizovat, používáme ho ve stresu.

Takhle komunikujeme pod tlakem, tohle z nás vyletí, když nestíháme nebo nás něco štve.

cvičitelé dětí: pojem z Kontaktního rodičovství; nekontaktní a nerespektující metoda výchovy.

„Studený odchov“, „vyřvávání“, snaha dítěti ukázat, kdo je tu pánem, vynucování spánku dítěte, nepochopení potřeby kontaktu, podezírání dítěte z vypočítavosti („Řve jen, když tam jsem.“).



klokánkování: Kangaroo Mother Care, pokládání (nedonošeného) dítěte na holý hrudník matky nebo otce.

Metoda, při které vzniká pevné citové pouto (viz. bonding), pomáhá znevýhodněnému novorozenci se lépe adaptovat ➡ pozitivní vliv na jeho celkový vývoj.

Koncept kontinua: původní název The Continuum Concept **(Jean Liedloff)** – stejnojmenná kniha

- Souvislé, nepřetržité, dlouhá evoluce
- Pojetí, pojem

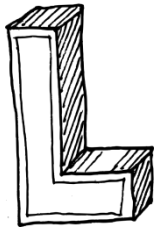
Evoluce nás připravila na následující zážitky: bonding a pak nonstop nošení (i u práce), spaní s rodiči, kojení na požádání, jsme součástí rodiny a máme silný pud sebezáchovy ➡ nikdo nás nemusí hlídat.

Odkoukáno od primitivních národů. Východisko pro kontaktní rodičovství a respektující výchovu.

Kontaktní rodičovství: původní název Attachment Parenting **(William Sears)**, Vzťahová výchova

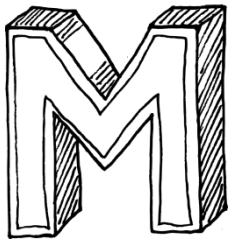
- S dítětem jste hodně ve fyzickém kontaktu (bonding, kojení, nošení, společné spaní, BKM); viz článek Principy kontaktního rodičovství a můj komentář k nim

Dotek jako základní potřeba dítěte ➡ spokojenější dítě.
(Osobně si myslím, že fyzický kontakt potřebují i dospělci, když ho nemají, chřadnou.)
Vznik silného pouta mezi dítětem a rodičem ➡ snadnější vcítění se do potřeb dítěte.



látkovky: látkové pleny, část dětského šatníku; s alternativní výchovou souvisí jen vzdáleně – viz článek.

- Moderní střihy plen se snadněji oblékají, svrchní kalhotky jsou částečně prodyšné (PUL) nebo úplně prodyšné (vlna), materiál plen (konopí, bambus) je savější než bavlna ➡ menší objem plen.



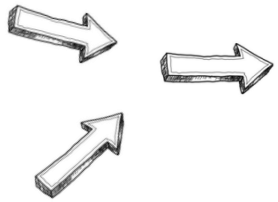
MJ: **Mentální jazyky: (Alexandra Polarczyk),** vychází ze Socioniky (nauka o rozdílech ve vnímání světa jednotlivými lidmi) (C. G. Jung), aplikované na výchovu a komunikaci

- Nauka o komunikaci mezi lidmi
- Myšlenkový, duševní – vychází zevnitř nás (částečně neovlivnitelné)

Stačí zjištění, že vaše děti můžou být jiný typ než vy ➡ jste tolerantnější a trpělivější.
Nepoužíváte zbytečné věci, když víte, že na ně druhý neslyší ➡ zefektivnění komunikace.

! Následující rozdělení je velmi zjednodušující. Mentální jazyky jsou složitý propracovaný systém.

4 druhy jazyků
- přes tělo
- přes intuici
- přes emoce
- přes rozum



2 způsoby vnímání a jednání
- **introvertně**
- *extrovertně*

8 mentálních typů

- **Požitkář**	jedná přes smysly
- *Bojovník*	jedná živočišně
- **Filosof**	jedná jinotajem
- *Vizionář*	jedná inspirativně
- **Psycholog**	jedná citupln ě
- *Herec*	jedná vášnivě
- **Přemýšlivec**	jedná precizně
- *Pracant*	jedná efektivně

(praktické použití **4** druhů jazyků viz tento článek)

Těchto **8** mentálních typů se projevuje v různých situacích (tzv. v různých *centrech*) - jinak mluvíme, jinak posloucháme, jinak vnímáme svět, … viz centra zmíněná v tomto taháku. (Např. mluvíme jako požitkář, bráníme se jako přemýšlivec.)

➡ Z kombinací typů a center vyplývá **16** typů osobností, nazvaných podle slavných osobností historie.
(Kombinace nejsou libovolné, proto jich není víc.)
Do všeho kecá naše podvědomí, takže otypovat sami sebe můžete jen na úroveň **8** mentálních typů.

Pro otypování do úrovně **16** osobností je potřeba individuální profi analýza od autorky. Ale tahle analýza není nutná pro aplikaci Mentálních jazyků do vašeho života. Každé pochopení sebe nebo dítěte se počítá. Obzvlášť doporučuju se zaměřit na své *mluvící centrum* vs. *slyšící* a *slepé centrum* dítěte. (Jestli dítě našemu jednání vlastně vůbec rozumí.)

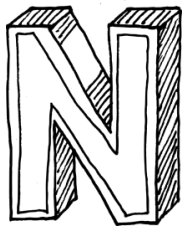
mluvící centrum: pojem z Mentálních jazyků; náš dorozumívací prostředek, naše vnitřní motivace

Takhle jednáme s ostatními.

Montessori systém: (Maria Montessori), původně pouze pedagogika, lze aplikovat na celou výchovu

- Nazýváno podle jeho autorky

Dítě se učí, co chce a kdy chce ➡ snadněji dosahuje flow (zápalu pro věc) ➡ rychleji a trvaleji se věc naučí. Všechno má připravené tak, aby si úkol mohlo samo zkontrolovat a svými chybami se dál učit.



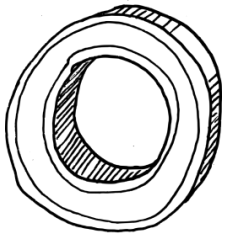
náročňátka: náročné děti, hypersenzitivní děti; jsou neodložitelný, horlivý, přecitlivělý, nepředvídatelný, věčně nespokojený, a k tomu všemu málo spí.

Vyžadují od rodičů používání principů Kontaktního rodičovství – je fyzicky nemožný jim v tom nevyhovět. V dospělosti bývají vysoce inteligentní, komunikativní a starostlivý.

Nevýchova: (Kateřina Králová)

- Zaujme to, provokuje to; opak klasické výchovy; děti se nesnaží vychovávat = předělávat k obrazu svému, ale chová se k nim jako parťák.

Na všem se dá domluvit ke spokojenosti všech – pomocí dialogu a opravdového naslouchání.



orientační centrum: pojem z Mentálních jazyků; používáme ho v nových situacích, a když jsme unavení

Takhle se chováme v cizím prostředí.

P

P.E.T.: **Parent effectiveness training: (Thomas Gordon)**, český název Výchova bez poražených

- Trénování, výchova
- Účinný, efektivní
- Rodič

→ Trénink účinnějšího rodičovství

Důvěřovat dítěti, že si své problémy a emoce umí řešit samo. Mluvit s dítětem s respektem. Řešit situaci jinak, když má problém dítě, jinak, když má problém rodič, a jinak, když mají problém oba.

Pět jazyků lásky: (Gary Chapman) – kniha pro partnerskou komunikaci v manželství.

- Láska by měla být výsledkem té správné komunikace s partnerem/dítětem
- To jak s partnerem/dítětem komunikujeme.
- Je jich fakt pět (slova ujištění; pozornost; přijímání darů; skutky služby; fyzický kontakt).

Vychází z podobného předpokladu jako Mentální jazyky – každý jsme jiný, jinak komunikujeme a na jiný způsob komunikace slyšíme. Rozpoznání, co je můj jazyk lásky a jaký je jazyk lásky partnera/dítěte, je mnohem snazší než u MJ. Trochu víc zjednodušuje, ale pro většinu lidí i tak dobře použitelné.

připravené prostředí: pojem z Montessori systému; organizovaný prostor, ve kterém jsou připraveny pomůcky a činnosti odpovídající potřebám dítěte.

Doma: předměty denní potřeby, hračky, pokojík, celý domov
Ve škole: pracovní místo, pomůcky, předměty k manipulaci
➡ uspořádané tak, aby je dítě používalo samo.

přirozená výchova: výchova dle vlastní intuice; v mnoha bodech se překrývá s kontaktním rodičovstvím.

Hodně intuitivní rodiče s ní nemají problém. U pragmatiků se může nastartovat častým kontaktem s dítětem v šestinedělí.

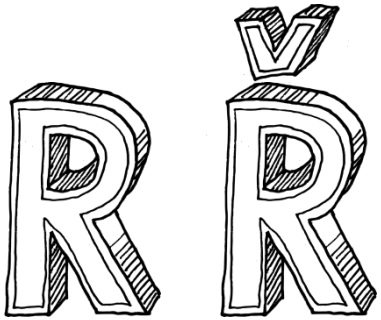
přirozené důsledky: pojem z respektující výchovy; události, které nastanou jako důsledek dětských činů; opak trestů.

Nezasahujeme do dětských průšvihů ➡ děti můžou zažít přirozené důsledky ➡ ponaučí se.
Tresty vymýšlejí rodiče, přirozené důsledky nám servíruje sám život.

přirozené odstavení dítěte: ukončení kojení na popud dítěte (nejčastěji po 3. – 4. roce).

Do 2 – 2,5 let se jedná o bojkot kojení, ne o přirozené odstavení.
Neplést s postupným odstavením – to iniciuje maminka, přirozené odstavení iniciuje dítě.

Pokud mámě kojení už nevyhovuje, je postupné odstavení určitě lepší, než náhlé. Přirozené odstavení potřebuje podporu okolí – dneska to není obvyklé, nechat odstavení čistě na dítěti.



RaBR, R+R: Respektovat a být respektován: Kniha a kurzy **(Jana Nováčková, Dobromila Nevolová, Pavel Kopřiva, Tatjana Kopřivová)**, vychází z knihy How To Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk **(Adele Faber, Elaine Mazlish)** – v češtině vyšlo mnohem později pod názvem „Jak mluvit, aby nás děti poslouchaly. Jak naslouchat, aby nám děti důvěřovaly.“

- Rodič si nenechá od dětí skákat po hlavě, děti ho respektují jako osobu, NE jako autoritu.
- Rodič respektuje dítě jako sobě rovného, jedná s ním jako s parťákem.

Přestat dítě vnímat jako nám podřízenou bytost ➡ komunikace s dítětem jako se sobě rovným.

Rodičovství jako cesta: (Alena Vávrová a Jan Vávra), principy: důvěra, přijetí, otevřenost, podpora, respekt.

Přijmout dítě, přijmout sebe a potkat se v otevřené komunikaci, plné důvěry, podpory a respektu.

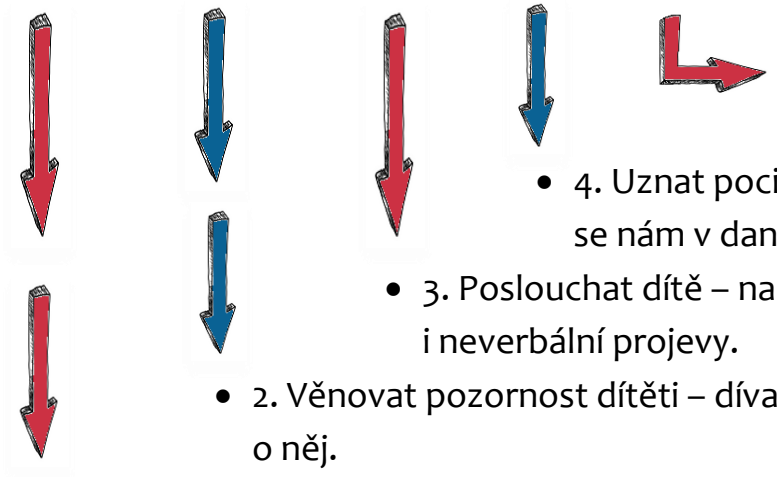
- Staví hodně na seberozvoji rodičů – jsou na cestě za lepším já. (A co když se to úplně nedaří? Přečtěte si toto krátké zamyšlení ;-))

Rodič musí být sám sebou, nepřetvařovat se, umět mluvit o svých pocitech a potřebách a poslouchat pocity a potřeby dítěte. Díky dětem se stále učí být lepším člověkem.

řídicí centrum: pojem z Mentálních jazyků; náš největší dar, náš talent

Takhle se chováme nejčastěji – to jsme my.

S.A.L.V.E: Separate – Attention – Listen – Validate – Empower: (Naomi Aldort) – technika ke zvládnutí krizové situace s dítětem.



- 5. Povzbudit dítě – věřit, že si to dítě dokáže vyřešit samo.
- 4. Uznat pocity dítěte – má nárok na jakýkoliv pocit, jakkoliv se nám v dané situaci zdá malicherný.
- 3. Poslouchat dítě – naslouchat pečlivě jeho vysvětlování, sledovat i neverbální projevy.
- 2. Věnovat pozornost dítěti – dívat se co to vlastně dělá, proč to dělá a zajímat se o něj.
- 1. Oddělit se od chování dítěte – vyklidnit se natolik, abychom si jeho řev nebrali osobně.

Bez zvládnutí písmene S se nedá použít!

senzitivní období: pojem z Montessori systému; doba, kdy se dítě snadno učí něco nového (jde mu to samo), mnohem snadněji než mimo toto období.

Sledujeme, co dítě baví a nabízíme mu činnosti, díky kterým se v tom může zdokonalit.

separační úzkost: náhlý (až hysterický) pláč v momentě, kdy se máma/táta od dítěte vzdálí (typicky kolem 9. měsíce, často i kolem 2 let; může se objevit ale i u kojence nebo předškoláka); řešením je častý kontakt s dítětem, společné spaní, nošení.

Nikdy neodcházet od dítěte bez rozloučení (říct kam jdu, a za jak dlouho se vrátím) – doporučuju aplikovat i na mikroodchody (např. na WC).

Normální součást vývoje dítěte – znamená to, že má na matku/otce vytvořenou pevnou vazbu.

sledující centrum: pojem z Mentálních jazyků; sledujeme jím veškeré dění kolem sebe, náš vnitřní rádce.

Takhle nám radí jednat naše podvědomí.

slepé centrum: pojem z Mentálních jazyků; způsobuje nám stres, oslabuje naši psychiku.

Takhle se s námi nikdo nedomluví, nereagujeme na něj.

slyšící centrum: pojem z Mentálních jazyků; nejvíce nás zvenku motivuje k aktivitě.

Takhle se s námi ostatní nejsnáze domluví.

snové centrum: pojem z Mentálních jazyků; fascinuje a přitahuje nás, ale může být i naší noční můrou.

Tenhle způsob komunikace nechápeme, ale něco nás k ní táhne.

Sourozenci bez rivality: kniha **(Adele Faber, Elaine Mazlish)** – původní název Sibling without Rivalry.

- bez soupeření o rodičovskou pozornost a lásku.
- o sourozencích – v dětském i dospělém věku.

Srovnávání je cesta do pekel. Všichni sourozenci nemusí dostat (čehokoliv) stejně – každý potřebuje dostat tolik, kolik žádá. Nikdo nechce být nahrazen „novějším modelem" (= narození sourozence). Sepsala jsem pro vás článek, jak připravit dítě na příchod sourozence.

Svobodná výchova: **(Veronika Hurdová = Krkavčí matka)** – výchova založená na pravdivosti k sobě i k dítěti

- Výchova bez zbytečných zákazů a příkazů ➡ dítě se cítí svobodně v tom, co dělá; Svoboda dítěte končí tam, kde začíná svoboda druhého.

Když budou rodiče upřímní k sobě i k dětem a budou spolu komunikovat jako rovnocenní partneři, bude se všem lépe dýchat.

Sama autorka nemá přesně stanovenou definici, pro lepší pochopení doporučuju sledovat její blog.

vaničkování: koupání kojenců ve vaně; takové plavání pro nejmenší, často zakončené masáží miminka.

Podpora psychomotorického vývoje dítěte, upevňování jeho vazby s matkou (pokud to provádí ona), otužování.

vědomá komunikace: komunikace založená na: vědomém naslouchání, umění empatie, vymezení svých hranic (laskavě), dávání zpětné vazby (se zaměřením na to dobré), řízení svých emocí; techniky se překrývají s respektující komunikací.

Skvělá věc při jednání s dětmi – ty vždycky poznají, když jsme částečně duchem mimo.

vnitřní dítě: Inner Child **(John Bradshaw)** - část naší osobnosti – má původ v našem dětství;
- pokud je zdravé, projevuje se kreativitou, hravostí a zvídavostí, štěstím, komunikativností;
- pokud je zraněné, projevuje se agresí, panikou, závislostí, nízkým sebevědomím, panovačností, podezřívavostí.

Pokud vás na chování dítěte něco (nepochopitelně) ukrutně štve a vyvolává to ve vás bouřlivou reakci, pravděpodobně to promlouvá vaše zraněné vnitřní dítě.
K zvládnutí takové situace pomáhá už jen uvědomění si, že to tak je, a nesvalování viny za své emoce na dítě.
Těžší zranění vnitřního dítěte je vhodné uzdravit terapií.

vnitřní hranice: zásady, které člověk cítí, že nechce porušit; jeho vlastní morální zákony; mantinely ve kterých jedná; více viz můj článek Jak na vnitřní hranice.
Správně nastavené vnitřní hranice souvisí se zdravým sebevědomím, seberegulací, s neovlivnitelností, sebekázní.
Špatně nastavené vnitřní hranice souvisí s manipulovatelností, prokrastinací, nízkým sebevědomím, obětováním se pro druhé, workoholismem.

Pokud má rodič správně nastavené své vnitřní hranice, nemusí stanovovat dítěti žádné vnější.
Dítě ty hranice z něj vycítí / pochopí z upřímných reakcí rodiče na jejich překračování.
Cesta ke správně nastaveným vnitřním hranicím vede přes zvedání vlastního sebevědomí.

Vychováváme děti a rosteme s nimi: kniha **(Naomi Aldort)** – Raising our children, rasing ourselves

- seberozvoj rodičů je „vedlejší produkt“ této výchovy (někdy nutnou podmínkou, aby fungovala tak, jak má).
- kniha o výchově dětí

Základním komunikačním prostředkem je technika S.A.L.V.E (viz výše).

Dítě potřebuje zažít bezpodmínečnou lásku, emocionální jistotu, možnost sebevyjádření, sebevědomí, samostatnost a moc. Rodič mu to vše má umožnit.
Klade velký důraz na schopnost rodiče se ovládnout a řídit své jednání.

Podle téhle knihy jsme postupovali při „učení“ našich dětí děkovat a zdravit – viz tento článek.

W

Waldorfský systém: (Rudolf Steiner), ucelený pedagogický systém (v ČR jsou školky, ZŠ i gymnázia)

- Nazýváno podle názvu továrny Waldorf-Astoria, kterou vlastnil zřizovatel první takové školy; Walldorf je německé město.

Systém se snaží rozvíjet intelektuální, manuální i umělecké vlohy dítěte současně. Je kladen velký důraz na zapojení rodičů do vzdělávání, slavení svátků během roku a nerozlišování dětí na holky a kluky (i kluci háčkují a pletou).

Z

znakování: komunikace prostřednictvím gest; používá se pro děti, které ještě nemluví, nebo se to učí.

Děti mají přirozenou potřebu komunikace.
Pokud si od toho slibujete, že vám dítě jako první „řekne“, co ho bolí, že má hlad nebo že se mu chce spát (a jiné užitečné informace), musím vás zklamat – bude to pravděpodobně i nadále dávat najevo pláčem. Ale pejska, kytičku, auto, ptáčka, … to bude umět znakovat hned. Chce si s vámi totiž hlavně pokecat! ;-) Ty (z vašeho pohledu) podstatné věci se naučí až později, nezřídka tou dobou už bude umět mluvit.
Každopádně znakování dokáže předejít frustraci dítěte z toho, že mu nerozumíte.

A to je pro dnešek vše, přátelé :-)

Doufám, že se mi alespoň trochu povedlo vám udělat v alternativních směrech výchovy jasno, a že jsem ve vás vzbudila jiskru zájmu o nějaký ten „jiný“ výchovný styl.

Děkuju, že jste dočetli až sem, a doufám, že se tímto „nevidíme“ naposledy ;-) Mám pro vás totiž nachystanou spoustu dalších informací o výchově – pokud chcete být v obraze, sledujte můj web (www.luciemachutova.cz) nebo facebookové stránky Zažraná máma !

Můžete se taky přihlásit k odběru mailů ode mě, nazvaných Novinky od Zažrané mámy – v nich pravidelně informuju, co je u mě na blogu nového. Nepřijdete tak o žádný článek, ani další chystaný tahák. ;-) KLIK SEM

No a pokud už teď řešíte nějaký ten problémek ve výchově, nebo máte na mě otázky (nejen k obsahu tohohle taháku), přidejte se do uzavřené skupiny STAY COOL, ACT WARMLY ♥ (Kontaktní rodičovství), kde si můžeme nerušeně popovídat, o čemkoliv jen chcete. ;-)

Pokud dáváte přednost soukromější formě, jsem tu pro vás: zazrana.mama@luciemachutova.cz Na stejný e-mail mi můžete poslat dojmy a připomínky k taháku, budu ráda za jakoukoliv zpětnou vazbu. Díky

STAY COOL, ACT WARMLY!

Lucie

Doporučená a použitá literatura:

[1] **Bez plenky** (Ingrid Bauerová) – nakladatelství *DharmaGaia*

[2] **Do nitra dětských emocí** (Isabelle Filliosat) – nakladatelství *Computer Press*

[3] **Jak mluvit, aby nás děti poslouchaly, jak naslouchat, aby nám děti důvěřovaly** (Adele Faber, Elaine Mazlish) – nakladatelství *Computer Press*

[4] **Koncept kontinua** (Jean Liedloffová) – nakladatelství *DharmaGaia*

[5] **Kontaktní rodičovství** (William Sears, Martha Sears) – nakladatelství *Argo*

[6] **Moudrost raného dětství** (Aletha Jauch Solter) – nakladatelství *Triton*

[7] **Naše děti, naše světy** (Meredith F. Small) – nakladatelství *DharmaGaia*

[8] **Nejšťastnější batole v okolí** (Harvey Karp) – nakladatelství *Ikar*

[9] **Osvobozené rodiče, osvobozené děti** (Adelle Faber, Elaine Mazlish) – nakladatelství *Copmuter Press*

[10] **Pět jazyků lásky** (Gary Chapman) – nakladatelství *Návrat domů*

[11] **Respektovat a být respektován** (Pavel Kopřiva, Tatjana Kopřivová, Jana Nováčková, Dobromila Nevolová) – nakladatelství *Spirála*

[12] **Sourozenci bez rivality** (Adele Faber, Elaine Mazlish) – nakladatelství *Computer Press*

[13] **Tajuplné dětství** (Maria Montessori) – *nakladatelství světových pedagogických směrů*

[14] **Vím, co mi chutná** (Gill Rapley, Tracey Markett) – nakladatelství *Argo*

[15] **Vychováváme děti a rosteme s nimi** (Naomi Aldort) – nakladatelství *Computer Press*

[16] **Výchova bez poražených** (Thomas Gordon) – nakladatelství *Malvern*

Další použité zdroje:

Webové stránky:

W1 https://cs.wikipedia.org/wiki/Wikipedie

W2 https://www.modrykonik.cz/jine/wiki-modry-konik/

W3 http://kontaktnirodicovstvi.cz/

W4 http://mentalnijazyky.wixsite.com/mentalnijazyky

W5 http://www.rodicovstvijakocesta.cz/

W6 http://www.montessori-praxe.cz/

W7 http://www.krkavcimatka.cz/

W8 https://www.nevychova.cz/

W9 https://www.denisaarichard.cz/

W10 http://gabrielahebka.cz/

W11 http://www.infookojeni.net/

W12 https://www.prirozenekojeni.cz/

Semináře, webináře, kongresy apod.:

Konference aktivní rodičovství

Každoroční Kongres pro rodiče

Týden pro váš vztah

Webináře z cyklu Alchymie ženy

Webiáře Nevýchovy

Webináře Mentálních jazyků