



Když má dítě prostor vyjádřit, co potřebuje, a vidí, že se mu snažíme porozumět, nepotřebuje sebe samo prosazovat vzdorem.



# Období vzdoru si můžete užít!

Já a sám. Tahle dvě slůvka stojí za učebnicovým pojmem „období vzdoru“. A obvykle za ním stojí i spousta nešťastných rodičů a vztekajících se dětí, které nám přes noc někdo nejspíše vyměnil. Neděste se předem, poradíme vám, jak na to...

**D**ítě je mezi druhým a pátým rokem života na své vlastní cestě za osobitostí. Chce se samo oblékat, jíst, rozhodovat a na vše je patřičně hrdé. Váš oddaný uzlíček se zkrátka začíná vymykat z mateřské náruče. „Jít do obchodu je pro mě za trest,“ vypravuje Lída. „Třiletý syn chce každé dvě minuty všechno koupit. Když odmítnu, nastane řev, že se všichni otáčejí. Většinou koupím aspoň něco, aby byl klid. Doma jsou scény, když není po jeho, to sebou i sekne o zem. Než abych si užívala vytoužené mateřství, spíš ho teď přežívám úplně zpocená.“

## JAKÁ MATKA, TAKÁ KATKA?

A Lída zdaleka není jediná. V období vzdoru nastávají chvíle bezradnosti, pláče a studu. Tak jako v ostatních životních etapách nebo situacích ale mějte na paměti: Jste na to dva, máma a vaše dítě. A dobrá příprava

a klid v mnoha neočekávaných situacích zajistí, že na batolecí období budete nakonec vzpomínat s láskou. Stačí přitom málo: Pochopit své dítě a sebe oprostít od skličujících vlivů okolí, které vnímáme často až příliš silně. „Každé dítě je originál a má svůj temperament, ale přístup maminky, respektive rodičů, hraje velkou roli,“ potvrzuje Hana Havrilcová z Nevýchovy, pedagožka a lektorka kurzů pro rodiče. „A právě dětský vzdor může být v mnoha situacích jenom reakcí na způsob, jakým s dítětem mluvíme a jednáme, nebo výsledkem nepochopení. Když tohle slyší rodiče poprvé, někdy jsou dost překvapení, ale velmi brzy nám to potvrzují. Začnou to v průběhu kurzu vidět i u sebe a svých dětí.“ Jde jen o to, najít rovnováhu. A děti nám velmi často zrcadlí nás samé. Pokud jste tedy založením prudší povaha, která častěji zvyšuje hlas, a vezmete v úvahu nezvratitelný fakt, že se děti učí nápodobou,





Mezi druhým a pátým rokem života dítě rozšiřuje svůj akční rádius a loučí se s životem mazlíčka. Otevírají se mu nové možnosti, které jsou však kromě výzvy i zdrojem úzkosti a nejistoty.

*I když se vztekají, kňourají, odmítají, pořád je mám ráda. A přesně tohle svým holkám taky říkám. Dana Packová, redaktorka*



je jasné, že vás nějaké „scény“ asi čekají. „Některé děti se vztekají často a jiné vůbec. Míváme ve zvyku připisovat to povaze dítěte, tohle je klidné dítě, ta máma má ale štěstí, a tohle je prostě od přírody vztekoun. Když se ale v kurzu podíváme blíž, jak spolu maminka a dítě fungují, velmi často zjistíme, že není tak úplně náhoda, jak se dítě projevuje,“ doplňuje Havrilcová.

### „DOBŘE VYCHOVANÉ DÍTĚ“

Vzdor našich dětí patří mezi maminkami k nejdiskutovanějším tématům. A je také nejčastějším důvodem, proč saháme po příručkách a sbíráme různé tipy, jak na to. Obrovský význam však hraje fakt, že mnohdy až příliš řešíme své okolí. Stydíme se za projev svých dětí, protože se po nás lidé ohlížejí. Stydíme se i za sebe, protože „vychovné

selháváme“. Vychované dítě je přece to, které se nikdy nevzteká. Nebo ne? „S první dcerou jsem se takhle cítila mockrát,“ vybavuje si Havrilcová. „Vzpomínám si, jak se jako čtyřletá vztekala u pokladny, já už měla zboží na pásu, za námi fronta, nedalo se jinak než zůstat u kasy, dokud nezaplatíme. Stačilo by asi říct dvě jasné, klidné věty, nakupovat už jsme spolu uměly. Ale jak jsem cítila v té frontě přísné pohledy ostatních lidí, začala jsem na dceru křičet. A ona mi to pěkně vracela. Celá fronta včetně pokladní se pak do mě pustila, co jsem to za mámu, a já se třásla, potila a chtěla hlavně zmizet.“ První rada je tedy jasná: Nekladte na sebe přílišné nároky. Zkuste k celému složitějšímu období přistupovat více z pohledu dítěte, a ne z pohledu kolemjdoucích. Odpusťte sobě, když vám „ujedou nervy“, a svému synovi



## Období vzdoru zvládnete lépe díky rituálům

**Mgr. Eva Šupčíková**  
speciální pedagožka raného věku

Jak můžeme jako rodiče ovlivnit budoucí průběh „období vzdoru“ už od malička? Základem je prevence. Malé dítě nemá stanovené hranice, to je úkol rodičů. Životní styl nás samých má nedozírný vliv na naše děti. Doporučuji zavádění rituálů a pevného režimu. Spousta dětí dnes totiž podle rodičů vykazuje známky hyperaktivity, ale často je to kvůli tomu, že s nimi jednoduše nikdo u různých činností „neseděl“ a příliš se jim nevěnoval.

### Co a kdy do výchovy zavádět?

Už od miminek je ideálním startem kontaktní rodičovství a základem všeho je komunikace. Nehledě na to, že nám dítě ještě dlouho neodpoví naším jazykem, měli bychom mu říkat, co se děje a bude dítě, kam půjdeme nebo co budeme dělat. Dítě se pak orientuje v celém dni, ví, že po spinkání se nají a pak půjdeme na procházku.

### Všichni známe dny, kdy je „něco jinak“, a ne přesně podle režimu. Co s tím?

Zase bychom měli vysvětlovat, říct, že dnes nepůjdeme na procházku, protože přijde návštěva. Už to stačí k lepšímu porozumění.

### Co byste maminkám poradila?

Aby si odpustily, až jim někdy „ujedou nervy“. Když vedu kurzy, nevaďí mi vůbec, když se tam dítě vzteká, ale vidím, jak to řeší maminky a je jim to nepříjemné, dokonce se mi za dítě omlouvají. Pak mu samozřejmě „jednu plácnou“, aby rychle zasáhly, ale je to k ničemu. Mnohem lepší je pokusit se s dítětem situaci řešit, komunikovat a dohodnout si řešení i za cenu zdržení.

či dceři stejně tak. A zachovejte klid. „Spousta maminek v našich kurzech je ovlivněná vlastní výchovou, jsou nejisté a taky se bojí, aby jim dítě nepřerostlo přes hlavu. A tak někdy potřebují začít tím, že si uvědomí: Když se cítím jako nemožná máma nebo mám nepřijemný pocit, co tomu řeknou lidé, těžko se mi na dítě v hysterickém záchvatu reaguje klidně a s nadhledem,“ vysvětluje odbornice. „Když se pak naučí nenechat se převládat svými pocity, říkají nám, že dokážou s dětmi i ve vyhrocených situacích zůstat v klidu.“

### HLUBOKÝ NÁDECH

Pokud vaše dítě prožívá učebnicové období vzdoru, uvědomte si, že tu nic není nastaveno jako útok proti vám. Ve všech „vztekaních“ situacích je dítě stejně bezradné jako občas vy, akorát že vás dělí prožitá zkušenost a jeho krátkodobé poznávání světa. Jedna univerzální rada však existuje. „Než ve vypjaté situaci něco řekneš nebo uděláš, na chvíli se zastav,“ doporučuje Havrilcová. „A uvědom si, co bys teď potřebovala ty, mámo, abys to vyřešila v klidu. Třeba si připomenout, že ti jde nikoli o to, rychle dítě umlčet, ale dobře to spolu zvládnout? Pro spoustu rodičů je tohle ze začátku těžké, ale jakmile to zvládnou, zažívají velkou úlevu.“ Klidná máma je klíčem ke zvládnutí naprosté většiny vypjatých situací. Vaše dítě totiž potřebuje pomoci a vy jste tu od toho, abyste uznala jeho důvody a srozumitelně mu vysvětlila, proč mu nemůžete koupit to krásné auto na dálkové ovládání. „A nemá ani smysl dítěti v tu chvíli domlouvat, aby se nevztevalo. Představte si sebe, že máte obrovský vztek a někdo vám řekne: ‚Přestaň se vztekat.‘ Pomůže vám to? A když vám maminka napláčá, řvete ještě víc,“ podotýká odbornice. Nezanedbejte ani možnost celou situaci probrat znovu a v klidu doma. Jen tak jí totiž uzavřete nebo ještě lépe vymyslíte, co dělat, aby se neopakovala. ■

## 3 zlatá pravidla

**Mgr. Hana Havrilcová**  
pedagožka, lektorka  
Nevýchovy a máma  
dvou dětí

### \* MYSLETE NA SEBE

Mějte neustále, v každé situaci na paměti, že vaše dítě se učí nápodobou. Každý den vás pozoruje: co děláte, jakým způsobem řešíte nejrůznější situace, jak se při tom cítíte... Takže myslet na svou vlastní pohodu není žádné sobectví, ale naopak cesta k tomu, jak mít doma pohodové dítě a zvládnout spolu hravě i tolik obávané období vzdoru.

### \* ZAČNĚTE HNED

Nečekejte, až vzdor přijde. Již u miminka totiž můžete výrazně ovlivnit, jak moc se bude vaše dítě později vztekat. Když se už v té době naučíte si rozumět, máte vyhráno. První krok k tomu? Říkejte dítěti, co máte v plánu, co děláte, co potřebujete a proč, přece se ho to týká. A sledujte se zájmern, jak „mluví“ ono, jak s vámi komunikuje.

### \* ZŮSTAŇTE S NÍM NA JEDNÉ LODI

Když už je tu scéna, neudělejte z ní boj. Než něco řeknete, vydechněte a uvědomte si, že vám to nedělá naschvál. Dítě je v nepříjemné situaci stejně jako vy, jste tam spolu, ne proti sobě. Vzpomeňte, že ty přísné oči kolem patří maminkám, které taky někdy bývají ve stresu, to vám pomůže být o něco víc v klidu. A pak s potomkem začnete mluvit jako s někým, kdo teď akutně potřebuje pomoc.

**kiddy evolution pro 2**  
bezpečná s oddychovou polohou

**DAMTC TEST**  
Kiddy Evolution Pro 2  
Date Testing: 01/2014

**Kiddy**  
Evolution Pro 2  
Bis 13 kg  
sehr empfohlen  
Kundentest:  
www.test.tcs.ch.05/2014

**ADAC**  
Kiddy Evolution Pro 2  
Single group  
13kg (6-7)

**good (1,3) Test**

Informaci o kočářích kompatibilních s evolution pro2 naleznete na **WWW**

## \* kiddy phoenix fix pro 2

od 9 do 18 kg / od cca 9 měsíců do cca 4 let

S hodnocením 1,4 v nezávislých testech ADAC a STIWA nejbezpečnější ve své kategorii. Špičkové absorbční materiály Honey Comb 2 používané i v F1. Originální ochranný pultík Kiddy. Výškově nastavitelná opěrka hlavy. Optimalizované boční chrániče. Nastavitelné isofixové konektory. Jedině Kiddy s atestem zdravá záda.



## \* kiddy guardian

od 9 do 36 kg / od cca 9 n

Nejvyšší bezpečnosti nezávislými testy ADAC. Univerzální, chrání 1 Do 18 kg s ochranný Jediné nastavení přizpůsobí se postavě. Nastavitelná podpora Isofixové konektory s Navíc unikátní integrovaný nárazu pro snížení



## \* kiddy cruiser fix pro

od 15 do 36 kg / od cca 4 roků do cca 12 let

Nejvyšší bezpečnost potvrzená nezávislými testy ADAC a STIWA. Jediné nastavení výšky i šířky, přizpůsobí se postavě dítěte. Nastavitelná podpora nožiček. Isofixové konektory s nastavením. Navíc unikátní integrovaný absorber nárazu pro snížení zatížení.

