

Richard Bromfield

Stop rozmazlování!



portál

Richard Bromfield

Stop rozmazlování!



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Bromfield, Richard

Stop rozmazlování / Richard Bromfield ; [z anglického originálu ... přeložila Miroslava Kopicová]. – Vyd. 1. – Praha : Portál, 2014. – 144 s.

Název originálu: How to unspoil your child fast

ISBN 978-80-262-0704-7 (brož.)

37.03-053.2 * 159.922.7 * 316.812.1-055.52-055.62

- výchova dítěte
- psychologie dítěte
- rodiče a děti
- příručky

37 – Výchova a vzdělávání [22]

Anglický originál:

Copyright © 2010 by Richard Bromfield

České vydání:

Translation © Miroslava Kopicová, 2014

© Portál, s. r. o., Praha 2014

ISBN 978-80-262-0748-1

Obsah

Úvod: Jsou naše děti zhýčkané a rozmazlené?	7
1. Připust'te si to	12
2. Odhodlejte se	17
3. Vyrovnejte síly na hřišti	21
4. Přestaňte s tím nesmyslem	26
5. Upoutejte si jejich pozornost	34
6. Šokujte a ohromte je	37
7. Šokujte dál	42
8. Vychovávejte je tím, co je zasáhne	46
9. Nastavte zarážky	51
10. Uplatňujte disciplínu	57
11. Přestaňte vysvětlovat	62
12. Znovu převezměte kontrolu	67
13. Překonejte slepá místa	71
14. Neustupujte	77
15. Nechte je pocítit přirozené důsledky	82
16. Odmítněte smlouvat	87
17. Kupujte méně	92
18. Vytvořte si úspěšné taktiky	99
19. Zaměstnejte je	103
20. „Odromazlujte“ i na veřejnosti	108
21. Přestaňte rozmazlovat i sami sebe	113
22. Podporujte samostatnost	118
23. Dejte prostor k nápravě	124
24. Spolupracujte	130
25. Děkujte (a přijímejte díky)	134
26. Přihlaste se o svá práva	138
27. Ukloňte se	141
Závěrečné upozornění	143
Poděkování	143

Pro rodiče a děti, kteří mě toho hodně naučili.

Přísahám, drahá, ty to dítě rozmazlíš.

THOMAS CONGREVE, 1694

Jsou naše děti zhýčkané a rozmazlené?

Dnešní děti jsou tyranové. Odmlouvají svým rodičům, hltají jídlo a tyranizují své učitele.
SÓKRATÉS

Podívejme se na čísla. Podle průzkumu z roku 2007, který provedla společnost AOL a rodinný časopis *Cookie*, říká 94 % rodičů, že jsou jejich děti rozmazlené, což je nárůst oproti 80 %, které udával průzkum veřejného mínění, provedený časopisem *Time* a CNN v roce 1991.

Možná to vypadá jako vysoké procento, ale podle mě zní důležitější otázka takto: Kdo představuje těch zbývajících 6 % a co se komu snaží namluvit?

I když o období, kdy bude vaše dítě dospívat, možná ještě léta nebudete uvažovat, vezměte v úvahu tuto statistiku, která nás nutí k zamyšlení: Průzkum nadace Schwab Foundation zjistil, že 31 % mladistvých dluží v průměru 230 dolarů a 14 % dluží více než 1 000 dolarů! Je vůbec překvapivé, že zhruba polovina těchto mladých lidí vyjadřuje obavy, zda budou vůbec někdy schopni tyto dluhy splatit? V dalším průzkumu na vzorku z 1 % nejbohatších Američanů vyjádřilo 57 % rodičů pocit, že se jejich děti nenaucily hodnotě peněz a tomu, jak si je zasloužit.

Podle průzkumu Centra pro nový americký sen hlásí naprostá většina rodičů (87 %), že konzumnost moderní společnosti

podstatně ztěžuje vštěpování dobrých zásad jejich dětem. To, že se výše inzerce zaměřené na mladé lidi blíží 20 miliardám dolarů – považte, 20 miliardám! – a že se zaměřuje na mladší děti, dokonce i batolata, dokládá, že obavy rodičů jsou zcela oprávněné.

Tato čísla nelžou a je jich až příliš na to, aby bylo možné je přehlížet jako náhodná nebo jako propagandu té které zájmové skupiny. Nestřídmost, která je epidemií v Americe i ve většině průmyslových zemí, je nemocí dodržující princip rovných příležitostí. Postihuje bohaté, střední třídu i chudé bez rozdílu rasy, vyznání nebo politického přesvědčení rodin.

Toto jsou tedy statistiky týkající se všech dětí. Promluvme si o konkrétních dětech – dětech, jako je šestiletý Gabe.

Během svého krátkého života už Gabe značně pokročil na své cestě směřující k získání každé sady z katalogu firmy Playmobil. Když jsem o něm slyšel naposledy, měl Gabe našetřeno 200 dolarů „ze svého“ na zakoupení drahé sběratelské sady Playmobilu, kterou mu rodiče slíbili zakoupit, hned jakmile bude mít dostatek peněz, což je cíl, kterého předpokládá, že dosáhne rychle.

Callie je zase bystrá předškolačka, jejíž požadavky a vzteklé výstupy drží její rodiče zcela v šachu. Callieini inteligentní rodiče se pachtí den za dnem a neustále ustupují a podbízejí se každíčkému rozmaru a přání své malé dcerky.

Jedenáctiletá Ashanti nosí jen nejmódnější nové značkové oblečení dané sezony, zatímco její tvrdě pracující matka si své vlastní oblečení do práce kupuje v outletech a obchodech se zlevněným zbožím. Ashanti uvažuje o oblékání zevrubně, takže její časté nákupní řádění zahrnuje „nezbytnosti“ jako ladící boty, šperky a dokonce i líčidla.

Čtyřletý Clark, ačkoli je to silný, zdravý a zdatný chlapec, se rád nechává od své matky nosit – všude a pořád. Když Clarkova matka potřebuje něco udělat nebo už ji bolí ruce, Clark vříská,

jako by byla podlaha posypaná samými žhavými uhlíky. Clarkova matka s ním v mnoha směrech zachází, jako by byl ještě nemluvně.

A v neposlední řadě Devin, který už chodí do třetí třídy a trvá nejen na tom, co on sám chce, ale i na tom, co by měli chtít všichni ostatní. Devin funguje jako nezvaný poradce při všech rozhodnutích svých rodičů: ohledně barvy notebooku, který si koupila jeho matka, možností, z nichž vybíral auto jeho otec, restaurací, kam chodí rodina jíst, filmů, na které se dívají, a toho, kudy jeho rodiče jedou, když cestují autem.

Celých třicet let, co jako psycholog pracuji s dětmi a rodinami, slyším a vídám stres, trápení, zlobení a obtíže spojené s rozmazlenými dětmi.

Mimo to bývám přizván na pomoc, když se začnou projevovat důsledky přehnané shovívavosti, když už se s dětmi nedá vyjít nebo začnou být neustále nešťastné či neuspokojitelné. Často se dostávám na scénu po mnoha letech, někdy i desítky let přílišné shovívavosti, kdy rodiče přivedou své nespokojené dospívající děti, které nejsou schopny zvládat zkoušky a úkoly související s vývojem v dospělého člověka. Často přitom zjišťuji, že ať už dítě a rodina řeší jakýkoli problém, náprava přehnaně shovívavé výchovy pomůže celou situaci zlepšit.

Tuto knihu jsem napsal s jediným prostým a jasným záměrem: pomoci rodičům „odrozmazlit“ jejich rozmazlené děti. Ačkoli může kniha pomoci rodičům napravit i rozmazlené dospívající děti, je určena především rodičům malých dětí ve věku od 2 do 12 let. Moje metoda je založena na tom, čemu mě rodiče během třiceti let klinické praxe naučili v tom, jak vychovávat šťastné a spokojené děti. Není potřeba vynalézat vaše vlastní rodičovské soukolí. Proč byste vy a vaše dítě nemohli těžit a poučit se z chybných kroků ostatních rodičů, z jejich pokusů a omylů?

Jak ale všichni víme, existuje už celá spousta dobrých knih o výchově a ukáznění dětí a o tom, jak vychovat děti s morálními zásadami. Tak k čemu další, a proč zrovna tato?

Tradiční knihy o rodičovské výchově bývají dlouhé, obsahují přemíru informací a vyžadují, aby si rodiče načetli spoustu po sobě následujících kapitol teoretických podkladů, než se dostanou k pointě, k poslední kapitole obsahující rady. Jakožto rodič dospělých dětí si pamatuji to vyčerpání, zmatenost a pocit marnosti. Rodiče malých dětí, které znám, jsou přepracovaní a přetíženi. Většina osamělých rodičů, které znám, je ještě přepracovanější a přetíženější. Právě rodiče, kteří takovouto knihu potřebují, mají nejméně času, energie a mohou věnovat nejméně pozornosti tomu, aby si přečetli knihu, ať už o rodičovství, nebo čemkoli jiném.

Proto jsem usiloval o to, napsat knihu, která podá to, co je důležité, ve snadno a rychle vstřebatelném formátu. Taktiky této knihy jsou jasné a proveditelné – jsou založeny na náležité a hluboké znalosti dětí a rodičů. I když tyto metody zabírají rychle, v žádném případě nepředstavují rodičovskou výchovu v rychlo-kvašeném stylu. Kromě zlepšení života doma mohou v knize obsažené metody proměnit dětské nitro a posílit jejich schopnosti a odolnost při zvládání života dnes i v budoucnu.

Kniha samotná se skládá ze sedmadvaceti kapitol, které krok za krokem pomáhají rodičům osvojit si „odrozmazlovací“ postoje a chování. Každá z kapitol je zaměřena na nějaký krátký příběh, případovou studii nebo myšlenku, jejímž cílem je, aby byl smysl zjevný, konkrétní a zapamatovatelný. Kapitoly končí tipy a taktikami, které tyto myšlenky převádějí do skutečného života a praktického procesu ukončení rozmazlování. Úvodní kapitoly nabízejí postup, jak rychle znovu nastolit a zvětšit prostor pro rodiče v rodině a doma. Pozdější kapitoly se zaměřují na nejlepší

postupy pro zvládání běžných problémů při rodičovské výchově, které během „odrozmazlování“ vzniknou, jako jsou výchova k disciplíně, konec rozmazlování ve veřejnosti a dokonce i konec rozmazlování vás samotných. Dohromady, jak věřím a doufám, tyto kapitoly připomenou matkám a otcům jejich vlastní sílu, a rodičovskou výchovu tak přemění z rozmazlování v jeho opak. Každá kapitola a všechny dohromady od samého začátku jsou zaměřené na to, aby vás dostaly blíže ke stavu nerozmazlujícího rodiče a nerozmazleného dítěte.

Jak říká jedno přísloví – špetka prevence udělá víc než spousta nápravy. Několik šťastných rodičů bude tohle číst dřív, než zajdou příliš daleko na své namáhavé cestě. Nebudou se muset vracet moc daleko a napravovat. Kniha bude průvodcem k tomu, aby pokračovali ve svém konstruktivním chování.

Dobrou zprávou pro vás ostatní, kdo jste už sklouzli k rozmazlovací rutině, je, že pořád zbývá spousta času na nápravu. Ještě není pozdě! Začněte s touto knihou a jejími metodami dnes, a než si to uvědomíte, začne se vaše dítě i vaše rodina mnohem víc podobat tomu, co jste si kdysi představovali. A brzy, až se podíváte do zrcadla, budete vypadat o něco víc jako ten rodič, kterým chcete být.

Připust'te si to

I když existuje nějakých sedm tisíc knih poskytujících odborné rady, správný způsob výchovy dětí k disciplíně je stále záhadou pro většinu otců i... matek. Jen vaše babička a Čingischán vědí, jak na to.

BILL COSBY

Zní vám něco z toho povědomě? Vaše dítě donekonečna kňourá, vznáší požadavky a na něco si stěžuje. Vříská v obchodním centru, vzteká se v restauraci i doma, až nedokáže popadnout dech, a to vše dokud nezmodrá nebo, pokud má to štěstí, dokud nedostane, co chtělo. Za to, co děláte, moc vděčnosti neprojevuje, zdá se, že to bere jako samozřejmost a v jednom kuse chce víc.

„Co jsi pro mě v poslední době udělal/a?“ ptá se pořád dokola. Bez ohledu na to, kolik toho děláte, všímá si jen toho, co jste pro něj během několika posledních hodin nebo minut neudělali. Při sebemenší nespokojenosti vám řekne, jak jste špatní a že je přesvědčené o tom, že ho určitě nemáte rádi. Děláte pro něj prakticky všechno, ale vaše dítě není ochotno vám to čímkoli oplatit a o každou špetku spolupráce musíte bojovat.

Vaše slova či pokyny jen málokdy vedou k tomu, že vás vaše dítě poslechne. Vynucuje si opakované vysvětlování, obviňuje vás, že nejednáte fér, a dohaduje se s vámi jako nějaký nedorostlý právník, až už to nedokážete déle snášet, kapitulujete a koupíte ještě jednu další hračku, necháte ho zase vzhůru déle, než mělo být, opustíte další hranici.

Pokud s těmito věcmi, nebo i jen s některými z nich musíte žít, vaše dítě je možná rozmazlené. Ale zrovna to ode mě potřebujete slyšet asi stejně, jako že si potřebujete pořídit další kreditku. Nejspíš už to sami víte mnoho měsíců, možná i let. Víte lépe než kdo jiný, jaké věci děláte a jak život u vás doma vypadá. Naneštěstí, a to ze spousty důvodů, se vám prostě nedaří dát ten problém do pořádku.

Jedna věc je jistá: vaše neschopnost s tím něco udělat není důsledkem nedostatku lásky nebo zájmu. Rozmazlené chování vašeho dítěte má pro vás velký význam, a to nejen proto, že jste z něj vystresovaní a utrápění. I přesto, jak hodně vás vaše dítě zlobí a unavuje, vám dělá starost něco mnohem závažnějšího, vaše obavy jdou dál než jen k vašemu životu pod jeho tyranii.

Obáváte se následků, jaké to bude mít pro vaše zhýčkané dítě. Bojíte se toho, co jeho rozmazlenost znamená pro jeho duševní pohodu nejen doma, ale také na hřišti a ve škole. Máte možná strach o jeho budoucnost, protože víte, že z některých rozmazlených dětí mohou vyrůst rozmazlení dospělí, kteří nedokážou přijmout a zvládat omezení, těžkosti a závazky související s dospělostí. Uvědomujete si, že zhýčkané děti mohou být náchylné k úzkosti, depresím a potížím ve vztazích. A chápete, že rozmazlené děti riskují, že si vytvoří příliš citlivou kůži, která je neochrání před ranami a útoky, které jim život uštedří. Nejste sami – tyto obavy jsou velmi časté.

Všichni – rodiče, prarodiče, učitelé a vychovatelé, duchovní i odborníci na duševní zdraví – se shodnou, že děti potřebují lásku, ale i disciplínu. A že se děti, pokud mají dobře prospívat, potřebují naučit život zvládat. Potřebují se naučit trpělivosti a pokoře. Potřebují se naučit, jak zvládat nezdary, jak připustit své chyby, naučit se vidět své prohřešky a upřímně se je snažit napravit a tak dále. Většina rodičů by dokázala vyjmenovat ještě spoustu dalších věcí, bez kterých se dětství neobejde.

Nepřekvapí vás, když řeknu, že zdravá a zásadová psychika dítěte se většinou nezjeví zčistajasna. A že ani vaše láska sama o sobě situaci nezachrání. Vyrůstat bez disciplíny představuje pro dítě zátěž. Bez jemného a pevného vedení rodičů dětem hrozí, že vyrostou v nezralé, sobecké rebely, kteří nedokážou být nikdy spokojeni a kteří se povyšují nad všechny zákony lidské ohleduplnosti a úcty. Mohou z nich vyrůst jedinci bez tolerance vůči té spoustě stránek života, které jsou nezajímavé, nenápadné a vyžadují tvrdou práci nebo výdrž. V nejhorším případě mají děti, které nikdy nemusejí dělat, co se od nich čeká, nebo dodržovat pravidla, sklony k problémům s policií a kdoví s čím dalším. Tohle všechno není nijak překvapivé, ale možné nevíte, že zhýčkanost může vést i k jiným nezáměrným následkům, jako je zvýšená úzkost nebo hněv nad tím, že je dětem přenecháno velení.

Pro co nejlepší pochopení toho, co se chystám vyložit, je třeba, abychom se krátce vrátili ke hnutí na podporu sebevědomí v předchozí generaci odborníků na výchovu. Podle tohoto názoru se rodičům doporučovalo, aby aktivně utvářeli sebevědomí svého dítěte svým neúnavným obdivem a starostlivou soustředěnou pozorností. Jestliže kritika a zanedbávání byly nepřáteli sebedůvěry, pak jejich protiklady – pozornost a odměna – byly protilékem. A tak ve snaze, aby jejich děti vyrostly s dobrým vnímáním sebe samých a pevným sebevědomím, vložili rodiče, kteří se řídili tímto hnutím, veškerou svou energii – čím víc, tím líp – do neustálého poskytování povzbudivých impulzů, nekonečných pochval a lichotek a celé řady cen a odměn za sebemenší snahu nebo úspěch.

Tahle bezděčná a dobře míněná spolupráce mezi rodiči a odborníky měla za cíl, aby život dětí vedl k neustálé úspěšnosti. Jenomže výchovou zaměřenou jen na to, aby vzbuzovala úsměvy a smích, stvořili rodiče přesně to, čemu se snažili předejít: děti

se sebevědomím tenkým jako papír, které nešťastně spoléhají na ostatní a na okolní svět, aby jim poskytl podněty, uspokojení, štěstí, a – což je nejsmutnější – smysl. Nakonec to byli rodiče, kdo měli nakonec pocit, že své děti zklamali.

Představte si, jak vychovááte co nejlépe. Vypadá to jako hýčkání, nebo nějak jinak?

Nicméně, jak už je lidem vlastní, můžeme dělat jen to nejlepší, co dokážeme, a poučit se ze svých chyb. Rodičovská komunita nyní spolehlivě chápe, že pevné sebevědomí nevyroste z neustálého lichocení a nezasloužených trofejí. Vyrůstá ze schopností dítěte, z jeho vědomí, že život zvládá, a to i se všemi jeho omezeními. Dítě potřebuje hranice a uspořádanost, aby mohlo růst, a když budou chybět, bude je hledat. Dítě, které na své rodiče neustále dotírá, pořád ještě hledá meze, které potřebuje, aby mohlo normálně růst. Cílem jeho neustálých požadavků a vyrušování je zjistit, jaká šokující činnost vás konečně přiměje zareagovat – konstruktivně. Hluboko uvnitř chce vaše dítě pevnější výchovu. I když svými slovy volá po hýčkání, jeho vnitřní já chce něco lepšího. A vy mu to brzy začnete poskytovat.

Než to ale uděláte, podívejte se na následující seznam, abyste zjistili, kolik z těchto symptomů rozmazlování se týká vašeho domova:

- _____ Vaše dítě vás ignoruje.
- _____ Vaše dítě se k vám chová špatně.
- _____ Vy si chování svého dítěte racionalizujete.
- _____ Chráníte své dítě před následky.
- _____ Děláte za své dítě jeho domácí povinnosti nebo úkoly do školy.

- _____ Křičíte a neustále připomínáte.
- _____ Mluvíte ostrým a zraňujícím způsobem.
- _____ Pro každou trošku spolupráce ho přemlouváte a uplácíte.
- _____ Planě vyhrožujete.
- _____ Opakovaně vysvětľujete svá rozhodnutí.
- _____ Nedokážete říct ne.
- _____ Obáváte se, že u svého dítěte vzbudíte nevoli.
- _____ Připadáte si jako hrozný rodič.
- _____ Občas zapomínáte na to, co se vám na tom, že jste rodiči, vlastně líbí.

Jak se začnete připravovat na to, že své dítě přestanete rozmazlovat, zkuste těchto pár věcí: Buďte společenským kritikem. Chodte do parku a sami pro sebe kritizujte nebo obdivujte příklady výchovy, které vidíte. Představujte si, jak bude vaše nerozmazlující výchova doma vypadat a jaký to bude pocit. Hledte s nadějí do budoucnosti.

Pokud někdo začne kritizovat vaši výchovu nebo vaše děti, utněte ho a řekněte mu: „I na tom se chystám zapracovat.“

Odhodlejte se

*Každý, kdo se domnívá, že umění konverzace už
vymřelo, by se měl pokusit poslat dítě spát.*

ROBERT GALLAGHER

Tehdy to bývalo jiné.

Když jsme byli dětmi já a mí přátelé, naši rodiče nám neku-
povali svačinky cestou domů ze školy nebo při každé pochůzce.
Věděli, že i když si stěžujeme, tak hlady neumřeme. Když jsme
výjimečně zašli někam na jídlo, rodiče nám stanovili limit na to,
co si z jídelního lístku můžeme vybrat. Naši rodiče si nedělali sta-
rosti, jestli se u kamaráda na návštěvě dobře bavíme, a nevedli
žádné hovory, aby zjistili, jestli jsme si v parku uspokojivě pohráli
s míčem. Mí přátelé a já jsme si své kapesné a později svůj plat
šetřili, abychom si mohli koupit věci, které jsme chtěli – brusle,
baseballové rukavice, stereopřehrávače, desky, dokonce i oble-
čení – místo toho, abychom je jen tak dostali. Rodiče se vesměs
nevěnovali taxikaření jako svému druhému povolání; namísto
toho se jejich děti po městě pohybovaly pěšky a na kole, a od
dvanácti let jsme jezdili autobusem a metrem.

Netrávili jsme moc času žadoněním o různé věci, protože to
nemělo cenu. Proč štěkat na strom, když žádné veverky nejsou
k mání? Když jsme dospívali, chápali jsme svou práci, svůj úspěch,
zábavu i nákupy jako něco, co je naší vlastní zodpovědností.

Místo toho, abychom se snažili své rodiče nějak přimět k nějakému nákupu, jsme přemýšleli nad tím, jakou prací a jakými projekty bychom si mohli na to, co chceme, vydělat a našetřit.

Byl to dobrý, osvobozující pocit a stali se z nás díky tomu moudřejší spotřebitelé. Dítě se naučí tak rychle neutrácet, když si své peníze vydělalo vlastníma rukama, v potu tváře. Nejen že jsme si vážili toho mála, co jsme měli, ale vážili jsme si příležitostí si peníze vydělat, třeba tím, že jsme posekali trávník nebo natřeli plot, a vážili jsme si toho, že smíme svůj výdělek použít k tomu, abychom si něco koupili.

I když za to každý z nás své rodiče velmi ctí, nejspíš nemají zas tak velké zásluhy na tom, co nazývám jejich méně benevolentní rodičovskou výchovou. Našemu životu tehdy ještě nedominovaly reklamy. Na výběr byl jen zlomek toho, co je k dispozici dnes. Pokud rodiče svým dětem kupovali tenisky, byly na výběr bílé nebo černé. Tlak na udržení kroku se sousedy odvedle byl nejen zvládnutelný, ale byl dokonce silou, která podporovala rodiče, aby ze svého „ne“ neustoupili. Mnoho rodičů mohlo přání svých dětí s klidem zamítnout, protože věděli, že v tu samou chvíli dělají kousek vedle v ulici jiní rodiče totéž.

Zamyslete se nad tím. Je možné, aby většina někdejších rodičů byla dobrými rodiči a většina dnešních rodičů zas tak dobrá nebyla? To zkrátka není možné. Rodiče jsou rodiče, a vždycky byli.

Anebo abychom parafrázovali často používané rčení: „Rodiče nejsou tak dokonalí, jako bývali, a ani nikdy nebyli.“ Nemůžeme vrátit čas a ze spousty důvodů bychom to ani nechtěli. Ale přesto, jak bychom se mohli nepoučit z dějin rodičovské výchovy, která nám předcházela?

Jaká jsou to ponaučení? Dítě se naučí vděčnosti tím, že nedostane všechno, co chce. Trpělivosti se dítě naučí čekáním. Velkorysosti se naučí tím, že se dělí a dává. Sebekontroly se dítě

naučí tak, že se musí ovládat. A především, spokojenosti se naučím, že není naučeno chtít neustále víc a rychleji.

Všichni jsme produkty naší minulosti, naší doby a naší společnosti. Do určité míry nezáleží na tom, co se dělo dřív, nebo co bude za padesát let. Ve skutečnosti dějiny naznačují, že si už Sókratés a staří Řekové stěžovali na narůstající problém rozmazlených dětí. Podle starého egyptského papyru uloženého na Oxfordské univerzitě požadoval jeden chlapec, jehož otec bez něj odjel do Alexandrie, jako dárek lyru a vyhrožoval, že přestane jíst a pít. Tak jako jiní rodiče před vámi můžete od této chvíle dělat pouze to nejlepší, co dokážete. Odhodlejte se přestat své dítě rozmazlovat, a vaše dítě vás bude následovat.

Když se pouštíte do svého programu „odrozmazlování“, změňte způsob, jakým o svém dítěti uvažujete. Někteří rodiče například vybírají tábory, učitele hudby a dovolenou, jako by budoucnost jejich dětí visela na vlásku. Zkuste nalézt větší vyváženost, když děláte rozhodnutí za své dítě.

Udělejte z této knihy a její metody svou prioritu na sedm dní. Jen sedm. Snažte se řídit jejími postupy, jak nejlépe dovedete.

Pak sami posuďte, co to udělá s vámi a s vaším dítětem. Slibte si, že nebudete – a to za žádných okolností – chování svého dítěte omlouvat limonádou, nedostatkem spánku nebo špatným počasím.

Budete své dítě a jeho chování vnímat zřetelněji a připustíte si, že to nějak souvisí s tím, jak ho vychovááte.

Nenechte se ničím odradit ani vyrušit od svého závazku. Žádný večerní bowling, nachlazení ani noční práce vás neodradí od vašeho soustředění na konec rozmazlování a na tuto metodu. Váš závazek brzy převezme otěže.

Po sedmi dnech bude pořád ještě zbývat hodně práce a dlouhá cesta, kterou bude třeba projít. Ale budete už s větší jistotou a přesvědčením vědět, jak bude vaše kampaň za konec rozmazlování probíhat a co můžete očekávat. Budete už neochvějně na cestě. Tou dobou by vás už vaše úspěchy a proniknutí do podstaty věci měly inspirovat, abyste s touto metodou a „odrozmazlováním“ pokračovali. Jak budete číst dál, změníte svůj postoj a budete mít autoritu, což je přístup ve výchově, se kterým se budete moci začít cítit spokojeněji a být na něj hrdí.

Od samého začátku byste měli vědět, že ve své snaze přestat děti rozmazlovat určitě občas uklouznete. Nevyčítejte si to. Jen se prostě vraťte zpátky na správnou cestu.

Vyrovnejte síly na hřišti

Dítě dodává energii, ale její řízení je na rodičích.

BENJAMIN SPOCK

Myslím, že je fér říct, že alespoň v očích dítěte ztratili rozmazlující rodiče něco ze své autoritativní přítomnosti. To, co napsala Diana Baumrindová před téměř padesáti lety, je i dnes stejně pravdivé: rodičovská výchova nesená autoritou je výchova, která je jak reagující, tak požadující (z jejího známého článku „Účinky autoritativní kontroly na chování dítěte“, publikovaného v časopise *Child Development* v roce 1966). Rodiče s autoritou mají jasná očekávání a stanovují pevné limity, i ve chvíli, kdy se věnují vši té dobré a nezbytné péči, respektování, obdivování, ujišťování a podobně. Snaží se a pracují na tom, aby pomáhali rozvíjet schopnosti dítěte jak co do sebeurčení, tak i schopnosti přizpůsobovat se, aby byli sami sebou, i když se zároveň někam zařazují a patří (do společnosti, komunity, domova a později na pracoviště).

Baumrindová porovnávala autoritou nesený styl rodičovské výchovy se dvěma jinými styly: autoritářským a liberálním. Autoritářský styl výchovy, jak už jméno napovídá, považuje za nejvyšší prioritu poslušnost dítěte. Činy a rozhodnutí rodičů se řídí tím, aby vychovali dítě, které bude dodržovat pravidla