

Uznávaný český psychológ: Z dieťaťa sa stane dobrý človek, ak má spokojnú a milovanú mamu

Čo sa môžeme my, dospelí, naučiť od detí a na čo pri ich výchove nikdy nezabúdať? Psychológ a lektor Marek Herman nám porozprával o tom, čo je pre každé dieťa v živote najdôležitejšie pre to, aby v živote nebolo "stratené".



Marek Herman nám porozprával o tom, čo dieťa vo svojom živote potrebuje zažiť. — Foto: Archív MH PRAHA/BRATISLAVA 5. marca - Veľa ľudí v dospelosti hľadá samých seba, pričom to najdôležitejšie v nás sa vyformovalo ešte v našom detstve. Uznávaný český psychológ **Marek Herman**, ktorý vedie populárne semináre o výchove malých detí, nám porozprával to najzaujímavejšie, čo by mal vedieť každý rodič. Prezradil nám, ako z dieťaťa vychovať dobrého človeka, aj to, čo sa my, dospelí, môžeme od detí naučiť. Možno budete sami prekvapení, no je toho viac, než by ste čakali!

Ako ste sa dostali k tomu, že ste lektorom, ktorý prednáša na tému sebazoznávania, sebarozvoja a výchovy detí?

Keď je niečo pre vás dôležité, tak si vás to samo pritiahne a potom vás to doslova sýti. A to sa stalo aj mne: odjakživa som sa snažil prísť na to, ako sa to vlastne stane, že niekomu sa večne nedarí a lieta z problému do problému a iný človek má pokojný a spokojný život. Vždy som chcel vedieť, kde sa to láme. Existuje taký nejaký okamih? Čo sa v ňom stane? A ako presne? A keď sa mi zúfalo nedarí, dá sa to zmeniť? Súvisí to samozrejme - ostatne ako všetko podstatné v živote - s detstvom. Ja som z nejakých dôvodov "nenakúpil" to, čo človek potrebuje, aby mohol spokojne žiť. Tak som si na to musel postupne prísť sám. Je to moja veľká životná téma.

Čo je podľa vás v medziľudských vzťahoch najdôležitejšie a prečo si ľudia medzi sebou niekedy nerozumejú?

V prvom rade každý človek potrebuje nájsť "svoje doma". To je zo všetkého najdôležitejšie. Aby som poznal sám seba a rozumel sám sebe. Aby mi bolo dobre so sebou samým. To je absolútny základ. Takže musíte presne vedieť, čo chcete a čo nechcete. Kam chcem dôjsť? A čo preto musím urobiť? A potom sa za žiadnu cenu nenechať vychýliť zo svojej dráhy. Podľa mojich skúseností asi 70 - 80% ľudí vôbec nevie žiť a k životu používajú úplne nefunkčné schémy. Nenašli správneho partnera, nemajú dobrú prácu a nemajú záľubu, ktorej by sa venovali celým srdcom. Tak sa aspoň vrhnú na spotrebu a konzum, aby zaplnili to prázdno. Veria plytkým frázam, ako že život je ťažký, že keby naozaj mohli, tak by určite urobili to a to, ako všetko predsa obetujú deťom a tak ďalej. Ale pritom nič z toho nie je pravda.



Podľa lektora Mareka Hermana je nesmierne dôležité, aby človek predovšetkým poznal sám seba.

Dá sa s tým podľa vás niečo urobiť?

Vždy ma znova a znova prekvapí, s akým málom sa ľudia nakoniec vo svojom živote uspokoja. Ako im život tak nejako pretečie pomedzi prsty. Zrazu mám štyridsaťpäť, päťdesiat, dôjde mi energia a som hrozne unavený a začnem hľadať, čo som celé tie roky vlastne robil? Za čo som ten čas vymenil? A nič konkrétne alebo dobré nevidím. A vkradne sa ku mne pocit, že som to prehral. Ja ale verím, že bodom, kde to všetko začína a končí je ten, že človek porozumie sám sebe. Musím si to ale "odmakať". Keď sa nebudem dobre poznať, tak si nevyberiem správneho partnera a nenájdem prácu, ktorá by mi "sedela". A potom už veľa možností nemáte: budem sa trápiť, budem sa to snažiť vydržať alebo sa budem snažiť o únik: alkohol, jedlo, sledovanie televízie, alebo sa stratím do virtuálnej reality počítača.

Čo sa môžu dospelí od detí naučiť?

Akokoľvek to môže znieť pateticky, tak dieťa je pre svojich rodičov hlavne nádej. Malé dieťa vám totiž môže pomôcť práve s tým najcennejším, aby ste znova našli ten priestor "u seba doma". Vďaka dieťaťu si môžeme spomenúť, aké to bolo, keď sme mali z niečoho číru radosť a keď sme sa vedeli do niečoho tak hlboko ponoriť, až sme prestali vnímať svet okolo. Je to ponuka vrátiť sa domov. Ale nesmieme mať rozmazané deti. To sa potom výchova a domáca pohoda zmení skôr na otravný boj a dohady, ktoré vás nakoniec ubíjajú.

Niektorí rodičia zastávajú názor, že je dobré správať sa k malým deťom podobne ako k dospelým. Aký je váš názor na tento prístup?

Tak to je úplná hlúposť. Sme predsa súčasťou prírody, sme tvory zvyknuté na svorku. Príroda jasne rozlišuje starého a mladého, rovnako ako mláďa a dospelého. A tak to má byť. Dieťa je dieťa a dospelý je dospelý. Skúsme to naopak: ako by sa dospelému páčilo, keby s ním niekto hovoril ako s malým dieťaťom? Viete, na počiatku tohto prístupu bola dobrá myšlienka: nesprávať sa k deťom ako k veci alebo obyčajnému

kusu majetku, ako sa to robilo v minulých storočiach. Len sa to, bohužiaľ, dosť prehnalo a zrazu sme v opačnom extréme: dieťa ako malý poloboh a okolo neho kmitajúci rodičia. Nikdy nesmiete dovoliť dieťaťu, aby sadlo v rodine na trón. To je potom vždy začiatok konca. Dieťa vie, že je malé a potrebuje sa s dôverou oprieť o svojich "veľkých" - mamu a otca. Inak to predsa vôbec nedáva zmysel.

„Zo spokojnej mamy čerpá celá rodina. Preto je mama v rodine vždy na prvom mieste. Nie deti. Nie otec. Mama.“ Marek Herman

Ako zo svojho dieťaťa vychovať dobrého človeka? Na čo by žiaden rodič nemal pri výchove dieťaťa zabúdať?

Všetko podstatné sa "upeče" do šiestich rokov. V tom čase sa totiž naša osobnosť utvára až z 90%. To je základ, to by mal každý rodič vedieť. Dnes sú, bohužiaľ, ešte rodičia, ktorí čakajú, kým ich dieťa vyrastie alebo kým začne hovoriť, aby sa mu tzv. mohli začať venovať. A to je veľká škoda, pretože tým naozaj dôležitým obdobím pre celý náš život je v skutočnosti dokonca vek do troch rokov. Prvým kľúčom je nežná mama: jej milosť a súcit. Druhý kľúč je pevný otec: jeho nároky, poriadok a limit. A tretím kľúčom sú takzvané "okná príležitostí": časové obdobia, kedy sa dieťa mimoriadne dobre učí. Vo veku do šiestich rokov je to jedno okno príležitostí za druhým. Takže do šiestich rokov necháme dieťa vyskúšať čo najviac činností, ktoré bude prirodzene stretávať vo svojom svete: nech prelieva vodu, maľuje, kreslí, chodí na prechádzky, skúma kaluže, pomáha v kuchyni, zbiera veci, upratuje, prezerá si knižky, nech je čo najviac vonku. Mozog totiž potrebuje čo najviac skúšať a "ochutnávať", pretože to je jediná cesta, ako môže spoznať a nájsť, čo mu najviac vyhovuje. Hľadá svoje nadanie. Talent. Pretože to je ten základ, aby raz mohol byť každý z nás užitočný pre druhých. No a pri tom nech si dosýta zažije pocit "máme ťa radi". A zároveň nutnosť poriadku a pravidiel. Plus žiadna televízia do troch rokov. Žiadny tablet alebo mobil do piatich rokov. A potom to dieťa pôjde ako raketa.

Čo je to najdôležitejšie, čo každé dieťa potrebuje zažiť?

Najdôležitejšie zo všetkého je spokojná mama. A tiež nežný a láskyplný vzťah k mame. Tam to všetko začína a končí. Spokojná mama, spokojné dieťa. Keď je mama spokojná, dieťa si to z nej vezme samo, vie to. Preto je mama v rodine vždy na prvom mieste. Nie deti. Nie otec. Mama. Pretože zo spokojnej mamy čerpá celá rodina. A vidíte okolo seba spokojné mamy? Ja nie. Ja vidím skôr uštvané mamy, také tie typické trysko-myši, ktoré robia služby svojim rozmazaným deťom a nesamostatným manželom. Tam je prvopočiatok všetkého. Ale mama môže byť nežná len keď je oddýchnutá. Je veľmi dôležité, aby hlavne na začiatku boli veci v poriadku. Pretože keď niečo nedostanete ako malí, tak to potom hľadáte celý život.

Čo by ste našim čitateľom odporučili, aby deťom boli dobrými rodičmi?

Ja som si vždy myslel, že najdôležitejšia úloha ženy je vychovať dieťa. Ale nie je to pravda. Najdôležitejšie úloha v živote ženy je vybrať si správneho partnera a až potom s ním vychovať dieťa. Takže moja rada je: makajte na seba, cestujte, čítajte, veľa chodievajte na prechádzky, píšete si veci, poctivo objavujte sami seba, prekonávajte problémy a ťažké veci. Za žiadnu cenu sa nenechajte zdrviť každodenným stereotypom. Snažte sa čo najviac robiť to, čo máte naozaj radi. Nájdite "svoje doma", a to si potom chráňte ako oko v hlave. A potom, skôr alebo neskôr, niekoho stretnete. Partnera, ktorý bude fajn a bude na sebe pracovať rovnako ako vy. Ten prvotný cieľ totiž je, aby ste našli niekoho, s kým vytvoríte pevný a spoľahlivý pár: dvaja ľudia, ktorí sa majú radi, majú spolu dotykovú sympatiu, vedia spolupracovať a vedia si odpustiť. Objavíte potom "spoločné doma". A to je celé. Pretože to tajomstvo dobrej výchovy je, aby dieťa mohlo zažiť rodičov, ktorí tvoria pevný, spokojný a spoľahlivý pár. To znamená - nežná a láskyplná mama. A silný, pevný a spoľahlivý otec. Obaja pracovití. A vnútorne poctiví. To je ten kľúč. To sú ale samozrejme tony práce. Ale stojí to za to.

Čo by ste priali každému dieťaťu?

Každému dieťaťu by som prial, aby vyrastalo buď v malom meste alebo na dedine: kúsok záhrady a dobré susedstvo. Aby malo okolo seba svorku kamarátov a mohlo každý deň lietat' od vidím do nevidím vonku, pretože to je nenahraditeľná vec: tráviť denne veľa času vonku a objavovať svet. No a ak by som sa mohol prihovoriť, tak ešte dobrú babičku a dedka. A keby k tomu bolo ešte zvieratko, tak už máme raj na zemi. Akonáhle si to takto raz všetko sadne, tak do šiestich rokov nazbierate vrchovato toho, čo naozaj potrebujete. A potom už máte pred sebou otvorený priestor: krásny a spokojný život.



Veľký význam prikladáte rozprávkam. Prečo?

Mám ich veľmi rád. Rozprávky sú staré príbehy, ktoré si rozprávame stovky alebo dokonca tisíce rokov. Nie sú to ale obyčajné príbehy. Odovzdávame si ich preto, že v sebe obsahujú skryté návody, ako si poradiť s najväčšími úlohami a problémami, ktoré nás čakajú v živote. Ide o skratky a ponaučenia, ako to vlastne v živote chodí. Rozprávky zhŕňajú skúsenosti a múdrosť našich predkov. A otvárajú bránu k archetypom - starým vzorcom. Keď nebudete mať niekoho, kto vám bude čítať rozprávky, tak vám to minimálne skomplikuje život v tom zmysle, že si v určitých situáciách v živote nebudete vedieť rady. A budete potom musieť pracne a opakovane objavovať Ameriku. V hlave budete mať miesto usporiadanosti skôr zmätok. Keď napríklad malé dievčatko opakovane počuje rozprávku o Popoluške, tak niekde hlboko vnútri bude vedieť, že život síce môže byť niekedy nespravodlivý, ale keď vydrží a bude pracovitá, poctivá a nedá si vziať sny, tak nakoniec všetko dobre dopadne. Keď tú rozprávku poznať nebude, môže mať pocit, že život je nespravodlivý a že to tak navždy zostane.

V čom vidíte najväčšie rozdiely medzi dnešnými rodičmi a rodičmi, ktorí vychovávali svojich potomkov napríklad pred 50 rokmi?

Najväčší rozdiel vidím v životnom štýle vtedy a dnes. Život sa presunul mimo rodiny, neuveriteľne sa zrýchlil a je zameraný na povrchný konzum. Mamy odišli z domu do práce. Ale nie preto, že by chceli, ale preto, že musia, z jedného platu rodinu ťažko užiť. Všimnite si, čo sa stalo, väčšinu času totiž trávim mimo rodiny: pracujeme mimo rodiny, jeme mimo rodiny, bavíme sa mimo rodiny, sme chorí mimo rodiny, umierame mimo rodiny. Rodina sa nám rozpadá pred očami a do toho chatrného priestoru, čo z nej zostalo, ešte doslova vtrhli moderné technológie. Každý je zahrabaný do svojho počítača, tabletu alebo mobilu, štuple v ušiach, neprítomné pohľady: tiché domácnosti, každý sám. Deti vlastne žijú vo virtuálnej realite, málo hovoria, viac konzumujú. V mnohých domácnostiach sa rodiny nezídu ani k jednému spoločnému jedlu za deň. A tretina z tých, čo sa pri spoločnom jedle predsa len zídu, má pri tom jedle zapnutú televíziu. Chápete to? Ja nie. Svet sa totiž regulárne zbláznil. Viete, aké sú dva nové najväčšie problémy u dnešných prváčikov? Prvý: nevedia hovoriť, pretože sa s nimi doma málo hovorí. Rodičia nemajú čas. A druhý - sú neohrabané, pretože väčšinou sedia ako kôstky pri počítačoch, tabletoch a televízii. Rodičia nemajú čas. Život vo svete pred päťdesiatimi rokmi bol síce ťažší, ale prehľadnejší.

Máte nejakú oblúbenú myšlienku, ktorá vás vie vždy povzbudiť a ktorou sa v živote riadite?

Nad písacím stolom mám fotku človeka, ktorý prešiel koncentračným táborom v Osvienčime a potom sa tam po päťdesiatich rokoch vrátil. Je vidieť, ako je úplne rozvrátený, zúfalo plače. Keď som tú fotku pred rokmi v novinách uvidel, odišiel som ešte v ten deň do vydavateľstva, kúpil som si ju, nechal vyvolať a zarámovať. Ten výjav ma úplne ochromil, mám ju od tej doby každý deň pred očami a snažím sa poctivo pamätať na to, aby som vedel rozlíšiť, čo je naozaj problém a čo je len obyčajné nepohodlie. A šťve ma, že aj keď to mám každý deň pred očami, tak aj napriek tomu na to občas dosť hlúpo zabúdam. Preto som si tam ešte pripísal výrok Winstona Churchilla *"Nikdy, nikdy, nikdy sa nevzdávajte."*

PhDr. Marek Herman

Marek Herman externe prednáša na Univerzite Palackého v Olomouci a VŠE v Prahe. Okrem toho ako lektor prednáša o sebarozvoji, sebazpoznávaní a vedie obľúbené semináre o výchove malých detí do šiestich rokov, ktoré sú určené pre ich mamičky. Svoje poznatky zhrnul aj vo vyhľadávanej knihe **Najdte si svého marťana**, v ktorej s citom popisuje svet malých detí a jeho kniha je doslova pozvánkou do detskej psychiky. Venuje sa v nej tiež medziľudským vzťahom a tomu, ako viesť spokojný život. Ak vás jeho myšlienky zaujali, knižku nájdete na [tomto linku](#).



Vo svojej knihe Najdte si svého marťana Marek Herman s citom popisuje svet malých detí. Foto: ADN