

# Interview s Marekem Hermanem: Mobil nebo tablet nemá v ruce dítěte co dělat!

„Spokojená máma, spokojené dítě,“ tak zní podle uznávaného českého psychologa a lektora Marka Hermana základní princip života. Dítě by podle něj mělo mít doma jasná pravidla, řád a povinnosti. Co si myslí o fenoménu „supermaminek“ a proč žijeme v době selhání otců? To všechno si přečtete v našem rozhovoru!

Dneska sice máme všichni všechno pod nosem, ale spokojenost žádná. Jsme přecpaní, unudění, ale v podstatě nešťastní. Nejhorší je, že lidem chybí touha.

## **Jak vznikla myšlenka napsat knihu *Najděte si svého manžana?***

Když jsem ještě studoval na fakultě, strašně mě štválo, když jsme se museli ke zkouškám učit ty tuny nesmyslných definic a teorií, takové ty tlachy „pozornost je vědomé zaměření subjektu na objekt a dělí se za prvé, za druhé...“. Bylo to nezáživné a ubíjející. Začal jsem si proto sám hledat dobré knížky a zdroje, kde se dalo. Začal jsem jezdit na semináře a potkával chytré lidi, kteří opravdu věděli. Byl to pro mě úplně nový svět, začalo mě to hrozně bavit! Měl jsem spoustu sešitů a zápisků, podtrhané knížky, vystříhané rozhovory. Až toho bylo tolik, že jsem si řekl, že napíšu knížku. Pro ty, kdo chtějí vědět, ale nemají čas ani chuť číst blbosti.

## **Žijeme v době blahobytu a vyspělých technologií, máme pohodlí a dostatek zdrojů. Proč tedy podle vás pociťuje tak velké množství lidí nespokojenost nebo frustraci?**

Protože právě to pohodlí nás naprosto drtí. Mozek je totiž spokojený, jenom když usiluje! To je přece starý evoluční vzorec. Dneska sice máme všichni všechno pod nosem, ale spokojenost žádná. Jsme přecpaní, unudění, ale v podstatě nešťastní. Nejhorší je, že lidem chybí touha. Když ji ztratíte, začne se vám ztrácet smysl života. Spoustě lidem taky zoufale chybí důvěrný vztah a na něj navázaná něha. Prostě jsme si zaplevelili život věcmi a pohodlím. A místo partnera máme v ruce chytrý telefon. To nemůže fungovat.

## **Jak ovlivňuje nespokojenost rodičů vlastní děti?**

Hodně. Dítě je skoro vždycky zrcadlem rodičů, hlavně mámy. Proto je strašně důležité, aby máma byla spokojená a v pohodě. Protože platí základní princip života: spokojená máma, spokojené dítě. Když je máma spokojená, dítě si to z ní vezme samo, umí to. Proto je strašně důležité, aby máma uměla ochránit sama sebe, aby si uměla odpočinout. Ulevit si. Když je máma spokojená, celá rodina je spokojená. Žena zná Tajemství života, víme, že? Takže umí udělat doma pohodu. Ale to jde jenom tehdy, když je odpočatá, jinak ne. Dneska ale mámy odpočaté nejsou. Jsou spíše uštvané jako zvěř.



**Mohl byste říct, jakých chyb se rodiče**

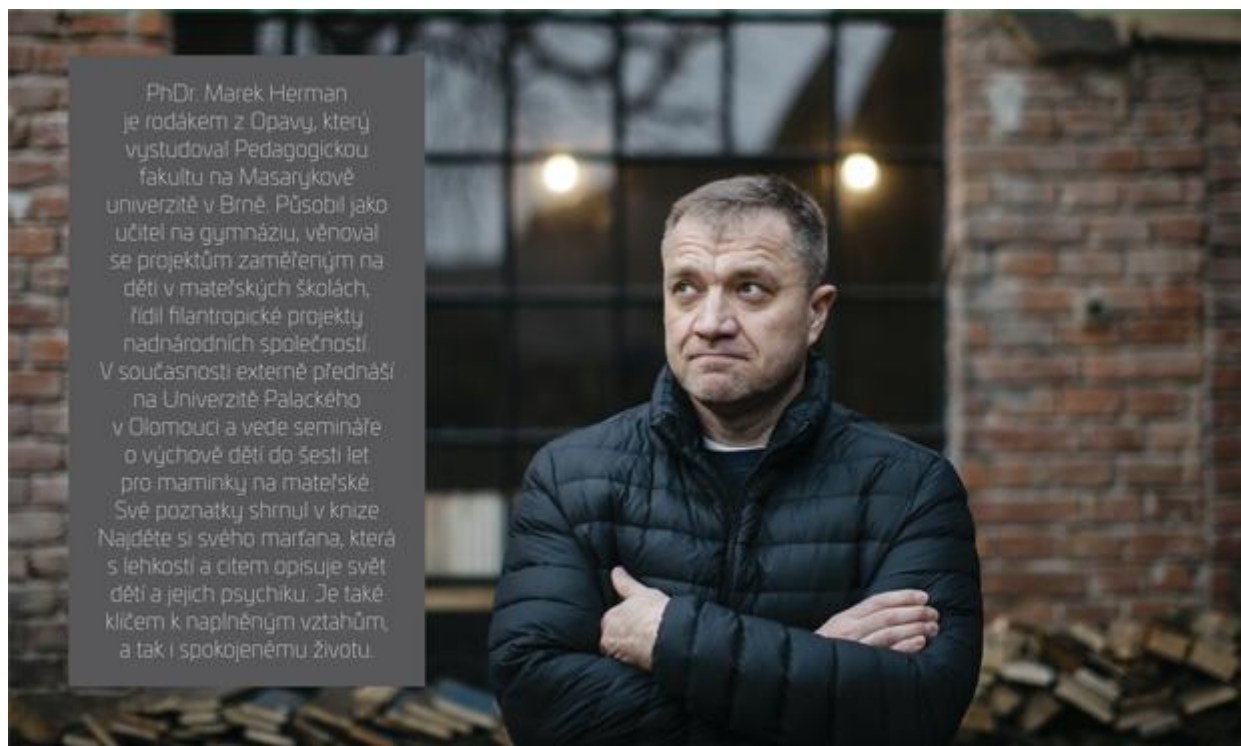
## **nejčastěji dopouštějí ve výchově svých potomků?**

Asi nejhorší je příliš volná výchova, kdy rodiče udělají ze svého dítěte poloboha, kolem kterého se všechno točí a kterému se všechno podřizuje. Nikdy nesmíte dítě posadit na trůn, to je vždycky cesta do pekla. Pak totiž začne být výchova strašně ubíjející: dítě odmlouvá, o všem donekonečna diskutuje, rodiče musí všechno zdůvodňovat, obhajovat. Je to únavné a otravné, z dětí se stanou zloději energie.

Druhou největší chybou je, že dneska dětem doma chybí jasná pravidla, pevné mantinely a řád. Děti nemají doma žádné povinnosti, to je fakt katastrofa. Dítě ve třech letech by mělo mít doma nejméně dvě povinnosti a mělo by se naučit, že k tomu, aby doma bylo dobře, musí přispět. A ještě poslední věc řeknu, protože to je opravdu zlé jako mor: rodiče doslova a do písmene odkládají svoje děti k tabletům, televizím a telefonům. Málo si s nimi povídají, málo se s nimi mazlí a skoro vůbec nechodí ven. Ve školkách máme dva největší problémy: děti žvatlají, neumějí mluvit a jsou nemotorné, protože doma věčně sedí jak peciválkové a hledí do nějaké obrazovky. To vám řekne každá učitelka. Takže dohromady je těch problémů bohužel dost.

### **Takže byste potvrdil, že děti zrcadlí své rodiče?**

Jednoznačně. Základní princip výchovy je, že dítě napodobuje. Máme přece zrcadlicí neurony. Když to malinko přeženu, dítě vlastně nikdy nedělá nic, co by někde nevidělo.



PhDr. Marek Herman je rodákem z Opavy, který vystudoval Pedagogickou fakultu na Masarykově univerzitě v Brně. Působil jako učitel na gymnáziu, věnoval se projektům zaměřeným na děti v mateřských školách, řídil filantropické projekty nadnárodních společností. V současnosti externě přednáší na Univerzitě Palackého v Olomouci a vede semináře o výchově dětí do šesti let pro maminky na mateřské. Své poznatky shrnul v knize Najděte si svého manžana, která s lehkostí a citem opisuje svět dětí a jejich psychiku. Je také klíčem k naplněným vztahům, a tak i spokojenému životu.

### **Proč dnes všechny matky musí být „supermámy“?**

Začnu trochu ze široka, ale musím to udělat, abych vám ukázal, kde to vlastně začalo. Dvacáté století označujeme jako století „selhání otců“. Všechno to začalo průmyslovou revolucí, kdy otcové odešli z domu do továren. Ztratili vztah k půdě, ztratili hrdost na svoji práci a ztratili také přirozený kontakt se svojí ženou a dětmi. To byla první rána. Pak přišla první světová válka, kdy muž vynalezl technologii masakru. Muž jde do války, ale žena zůstává doma a musí se postarat o děti a musí čelit životu. Chlap nikde. Hraje si s ostatními na vojáky. Další ranou byla světová hospodářská krize: otec padá na kolena a prosí o jídlo. Pak druhá světová válka: smyslu zbavené vraždění, ničení a znásilňování. Válka byla přece strašná zrada ženy, ona daruje život a muž vraždí. Navíc je zase sama doma a pořád musí čelit životu. A přesto všechno, jak je statečná, tak ještě musí bojovat o svoji rovnoprávnost s mužem, který ji opakovaně ponižuje a nechává na holičkách. Sečteno a podtrženo: muž selhal a žena vzala všechno do svých rukou. A k tomu si přidejte dnešní svět, který ještě nikdy nebyl tak lákavý a tak zajímavý jako dnes. Můžeme všechno! Cestovat, studovat, kolik zajímavých věcí existuje! A k tomu si připočtete, že ženy mají svým způsobem archetypálně neomezené zdroje energie, v porovnání s muži určitě. Taky jsme se přestěhovali do měst a zpřetrhali vazby ke starým rodičům, takže novopečená máma je opuštěná, je opravdu sama. A od toho všeho už je jenom krůček k tomu, aby se žena snažila všechno stihnout, aby dokázala, že si je opravdu schopna poradit sama. Některým ženám bohužel ani nic jiného nezbyvá, než se stát supermámou. V ČR je 200 000 rozpadlých rodin a o 95 % z nich se starají ženy. Prostě selhání otců. Slabý otec. Otec na útěku. Otec jako velké dítě. Bída, bída. Omlouvám se, že jsem to na vás tak vysypal, ale potřebujeme se na to podívat pořádně, jinak to budeme těžko chápat.

V ČR je 200 000 rozpadlých rodin a o 95% z nich se starají ženy. Prostě selhání otců. Slabý otec. Otec na útěku. Otec jako velké dítě. Bída, bída.

### **V čem konkrétně tatínkové selhávají?**

V tom, že nejsme schopni v sobě najít tu základní zdravou mužskou sílu. Že nejsem rovnocenný partner

pro svoji ženu, ale často jen další dítě v rodině. Chybí nám spolehlivost, pevnost. Jako chlap bych měl přece být pro svoji ženu silnou oporou. Že když něco řeknu, tak to platí. Že nežvaním, ale udělám, co je potřeba. Že umím zpevnit a zatížit svoje děti. Ale místo toho vidíme změkčilé muže, kteří tápou a nevědí. Neví, jak svému synovi pomoci objevit jeho sílu, mužnost a čestnost. A dceři její sebedůvěru a ženskost. Je příliš mnoho mužů, kteří nejsou žádní chlapi, ale nezodpovědná děcka, která na své ženy hrají přesilové hry a utíkají do náhradních světů – liga mistrů, formule 1, světový pohár, olympijské hry, mistrovství světa. Ztrácejí svoje životy v hospodách nebo před televizí. Dobrých chlapů je málo.

#### **Co je nejdůležitějším úkolem táty a co naopak mámy?**

Táta je spravedlivý král. Je symbolem řádu, limitu, pravidel. Chrání rodinu, zpevňuje ji, dává jí jistotu. Je oporou pro svoji ženu. Táta děti zatěžuje, vyžaduje a požaduje. Táta je výkon. Máma je něžná královna. Je symbolem bezpodmínkového přijetí „mám tě ráda, protože jsi“. Máma je milost a soucit. Pro mámu je přirozené, že nakonec všechno svým dětem odpustí. Nejlepší ale je, když se muž a žena spolu doplňují. Tajemstvím dobré rodiny je pevný a spolehlivý pár. Máma s tátou, kteří se umí domluvit, spolupracovat, umí si odpustit a mají se rádi. Prostě když pevně drží pohromadě. Ale celé to většinou řídí žena – většinu zdravých vztahů řídí žena. A čím lepšího chlapa má, tím je to náročnější, protože ona to s ním musí umět.



**Říkáte, že maminky by si měly se svými dětmi vybudovat tzv. most důvěry. Jak to mohou maminky dokázat?**

To je hrozně jednoduché. Maminka se v nejlepším slova smyslu musí na sebe napojit, na tu svoji hlubokou vnitřní ženskou sílu, na „vlčici“ nebo „bohyni“, jak chcete. Najít svoje instinkty, potřebuje dobře vnímat svoje tělo a rozumět mu. A pak se může napojit na svoje dítě a zabalí ho do něhy, doteků, vůně a svého hlasu. Sytí ho pocitem – „já jsem tady“ a taky „můžeš se na mě spolehnout“. Když jsme malí, potřebujeme hlavně něhu a pocit bezpečí. Tím doslova budujeme most důvěry k sobě a ke světu. Vazba mezi mámou a dítětem je naprosto unikátní, nic podobného nikde v přírodě nenajdete. V tom smyslu je máma nikým a ničím nenahraditelná. Proto jsou první tři roky života těmi nejdůležitějšími. Už nikdy nejsme tak citliví a vnímaví, jako ve věku do tří let. Právě proto, že utváříme most důvěry.

#### **Je o vás známo, že neuznáváte odkládání dětí do jeslí v útlém věku (do dvou a půl až tří let).**

#### **Jaký má na děti také odloučení vliv?**

Jaký vliv má na malé děti odloučení? Naprosto zdrucující. Dítě do tří let vnímá sebe a mámu jako jednu bytost. Máma je základní zdroj bezpečí! Až do tří let také dítě nezná pojem návratu. Takže když máma odejde, tak dítě vlastně neví, že se vrátí. Pokud je to opakovaně a na dlouhou dobu, může dojít k poškození jeho emočních center v mozku. V některých západních zemích dávají děti do jeslí už od tří měsíců. To je přece šílenost! Hrozně nezodpovědné! Nechápu, jak to v těch zemích vůbec mohli dopustit. Je to zlo. Plíživé, nenápadné, ale v konci horší než to, co se dělo třeba za války.

#### **Otázka, kterou si dnes klade snad každý rodič několikrát za den je, jestli má, nebo nemá povolit dítěti hru či pohádku na tabletu a telefonu? Co si o tom myslíte vy?**

Tablety a telefony jsou opravdu nebezpečné. Mnohem horší než televize. Mobil nebo tablet v rukou dítěte nemá co dělat. Nejdříve v pěti, raději v šesti letech, dříve určitě ne. A do tří let bych byl absolutně striktní: ani náhodou. Dítě ho totiž ke svému vývoji vůbec nepotřebuje. Je to nebezpečná hračka. Řeknu vám proč – k tomu, abych se zdravě vyvíjel, aby se ze mě stal spokojený a citlivý člověk, k tomu potřebuju hlavně něžnou a spokojenou mámu. Máma umí dítě doslova vykoupat ve své přízni: mám tě ráda, protože jsi můj. A má k tomu od přírody přirozené nástroje: vůni, dotek, vzájemnou blízkost, hru pohledů. Už víte, kam mířím? Když se dítě bude místo mámy dotýkat obrazovky a místo něhy a hry pohledů bude čučet do mobilu, tak místo toho, aby se učilo vztahu se svou mámou, bude získávat vztah s přístrojem. S mašinou. Studený kov a sklo. To přece nikdy nemůže dopadnout dobře! Jsme smečkoví tvorové a pro život potřebujeme lidi, ne přístroje. A čím jsme menší, tím více to platí.

#### **Kdybyste mohl dát rodičům pouze jednu jedinou radu, podle které mají vychovávat své děti, co byste jim poradil?**

Základem je, aby táta s mámou tvořili pevný a spolehlivý pár. Pak spolu děti doslova zabalí do něhy. Vykoupou je ve své přízni a zároveň jim nastaví jasná pravidla, dostanou pevné limity a řád. A v rámci

toho území pak mohou ochutnávat život. Nejlépe venku s kamarády od nevidím do nevidím. Takže rada zní: buďte pevný pár a dejte dětem něhu a řád. To je celé.