

Markéta Skládalová

Sourozenci

O spravedlivé výchově



 P R E S S

Sourozenci

O spravedlivé výchově

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Markéta Skládalová

Sourozenci: O spravedlivé výchově – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA** a.s.

Sourozenci o spravedlivé výchově

Markéta Skládalová

CPress
Brno
2018

Sourozenci – o spravedlivé výchově

Markéta Skládalová

Obálka: Martin Vlach, Daniele Janošcová, ilustrace (c) ayelet-keshet / Shutterstock.com

Ilustrace: Hana Vavřinová

Odpočívá redaktorka: Ivana Auingerová

Jazyková korektura: Kateřina Štáblová

Sazba: Daniele Janošcová

Technický redaktor: Radek Střecha

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-264-2029-3

ISBN e-knihy 978-80-264-2099-6 (1. zveřejnění, 2018)

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2018 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 32438.

© Albatros Media a. s., 2018. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.

Knih o sourozencích je na našem knižním trhu víc než dost. Když jsem začala psát knížku, kterou držíte v ruce, přemýšlela jsem, zda to má smysl. Přihazovat další knihu o sourozencích na velkou hromadu. Vždyť kdo chce, inspiraci si už může najít. Proto jsem několikrát začala psát a zase přestala. Jenže pořád se ke mně téma sourozeneckých vztahů vracelo. V podobě mých dětí, mého vlastního sourozeneckého vztahu a vztahů dospělých sourozenců v mém okolí, v otázkách rodičů, jak řešit sourozenecké spory a jak vychovat děti, aby držely spolu, zkrátka ukázalo se, že toto téma je všude kolem a je pro rodiny a vztahy nesmírně důležité. A já teď doufám, že si v záplavě „sourozeneckých“ knih otevřete i tuto a najdete v ní nějakou inspiraci, povzbuzení, snad i pobavení a především chuť podpořit sourozenecké vztahy svých dětí, případně i ty svoje.

M. S.

Děkuji všem rodičům a dětem za jejich příběhy
a snahu si navzájem porozumět.
Věnuji Adélce a Kryštofovi

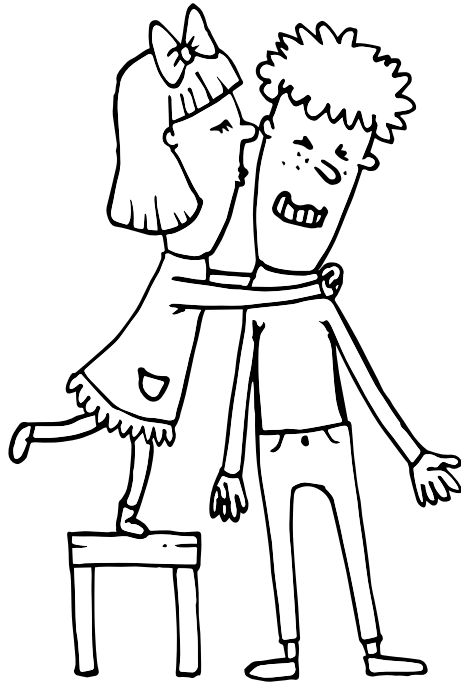
OBSAH

| | | |
|-----|--------------------------------------------------------------|-----|
| 1. | Všichni dospěli byli nejdříve dětmi | 7 |
| 2. | Budeme mít jedináčka, nebo mu pořídíme sourozence? | 10 |
| 3. | První, druhá, třetí, nebo jedináček? Na pořadí záleží | 13 |
| 4. | Jedináčci mohou mít sourozence | 17 |
| 5. | Prvorození a jejich břímě | 21 |
| 6. | Jsi starší, tak musíš být rozumnější! | 25 |
| 7. | Druhorození na start | 30 |
| 8. | Srovnávací sourozenecké testy | 33 |
| 9. | Prostředníci aneb Sendvičové děti | 37 |
| 10. | Benjamínci pro potěšení? | 40 |
| 11. | Sestřička nebo bratříček, kluk nebo holka | 43 |
| 12. | Kluci fotbal, holčičky balet? | 47 |
| 13. | Po roce či za deset let? | 53 |
| 14. | Pozor, přichází S! | 56 |
| 15. | Jak se připravit na příchod sourozence? | 59 |
| 16. | Jsme z jedné krve, ty i já! Každý jsme jedinečný | 64 |
| 17. | Mami, koho máš raději? Kdo je lepší? | 68 |
| 18. | Rodičovská spravedlnost a královské dělení? | 71 |
| 19. | Máme právo na emoce | 75 |
| 20. | Žádná emoce není špatná | 78 |
| 21. | Jak můžeme dětem pomoci s jejich emocemi? | 82 |
| 22. | Sourozenecká žárlivost, rivalita a nenávisť | 86 |
| 23. | Kdo za to může? | 91 |
| 24. | Dokud krev neteče aneb Jak na sourozenecké potyčky | 96 |
| 25. | Jak pracovat s hněvem? | 102 |
| 26. | Sourozenec je trenážér komunikace. Jak efektivně komunikovat | 109 |
| 27. | Jak komunikovat, abychom si rozuměli? | 112 |
| 28. | Komunikační stopky | 115 |
| 29. | Všechno nejlepší k narozeninám! Budou dárky pro všechny! | 121 |
| 30. | Neberte mi štít aneb Jak budovat sebevědomí dětí | 125 |
| 31. | Pomáhají tresty a odměny sebevědomí a zodpovědnosti? | 128 |
| 32. | Malá, nebo velká rodina | 133 |
| 33. | Moje a tvoje, spojujeme rodiny | 137 |
| 34. | Vliv sourozeneckého pořadí na mezilidské vztahy | 142 |

| | | |
|-----|------------------------------------------------------------|-----|
| 35. | Každý potřebuje své povinnosti a svoje práva | 146 |
| 36. | Bez vlastních rodinných rituálů to nejde! | 152 |
| 37. | Kam vede pozitivní výchova? Principy aktivního rodičovství | 156 |
| 38. | Jak podporovat zdravé vztahy mezi dětmi (souhrn) | 158 |
| 39. | Jak to máme u nás? Praxi nic nenahradí | 161 |
| | Zdroje a doporučená literatura | 164 |

1.

Všichni dospělí
byli nejdříve dětmi



Jsmo tři sestry a nedovedu si bez nich život vůbec představit. Jsme nejlepší kámošky, pomáháme si, jezdíme s rodinami na dovolenou. Je to paráda.

Já jsem se s bráchou neviděla několik let. Napíšeme si sem tam SMS k narozeninám nebo k Vánocům. Mrzelo mě to. Dnes mě akorát mrzí, že je mi vlastně fuk, jestli se stýkáme nebo ne.

Dlouho jsme se s bratrem nestýkali. Raději jsem odešel co nejdřív z domu a myslél jsem, že už se neuvídíme. Až teď, po čtyřicítce, poté co rodiče umřeli, si k sobě hledáme cestu. Vždyť vlastně z původní rodiny už nikoho nemám.

Jsem šťastný, že mám bratra i sestru a že držíme při sobě. Jsou to moji nejlepší kamarádi.

Vídáme se jen na oslavách narozenin dětí a u rodičů na Vánoce. Nemáme nic společného. S přáteli se cítím lépe.

Tak to je přesně jako u nás. Vidíme se jen na narozeniny našich dětí, a to když sem jede moje mamka a sestru s dětmi vezme s sebou. Oni nás na jejich narozeniny ani nezvou. Prostě fakt jak cizí lidi. Dodnes nevím, kde se stala chyba.

Já svoji ségru miluji ze všech lidí nejvíc, i ona mě. Bydlí 120 km daleko, našťástí v jejím městě mívám služební cesty, spávám tedy u ní a vždy si to velmi užijeme, vidíme se tak jednou za měsíc.

Sourozenec pro nás může být celoživotním přítelem i oporou. Nebo naopak cizím člověkem, se kterým projdeme kousek života vedle sebe a sem tam se potkáme na rodinných oslavách. Nebo ani to ne.

Sourozenecký vztah přitom může být tím nejdělsím vztahem v životě. Jestliže budeme předpokládat, že věkový rozdíl mezi sourozenci není příliš velký a ve zdraví prožijeme průměrnou délku života, pak se sourozencem prožijeme delší kus života než s partnerem, s dětmi či s rodiči.

Vztah sourozenců je obrovským životním tématem. Objevuje se už na začátku lidstva v bibli, kdy vzplanula nenávisť mezi synem Evy a Adama, Kainem a Abelem. Poté co bůh přijal oběť Ábela, a ne Kaina, Kain svého bratra zabil. Bylo to poprvé, co člověk zabil druhého, a tehdy, alespoň jak vypráví biblický

příběh, přišla na svět smrt. Vidíte, jak jsou láska a nenávist sourozenců důležité. A stále zůstávají. Tématem nejen života, ale i knih, příběhů, divadelních představení i filmů. Dokonce i dětských pohádek. Tam sourozenecká vazba, láska, přátelství může být pevnější a opravdovější než jakékoliv jiné vztahy. Jestliže znáte animovaný filmový hit Ledové království, vzpomenete si jistě, že princeznu Annu neosvobodí polibkem zlý princ, nestihne to ani přítel Kristoff, ale roztaje láskou svojí sestry Elsy. Protože přes všechny nástrahy, nedorozumění a hádky má svoji sestru opravdu ráda. Jak je vidět, téma sourozenců lidstvo zajímá. Doufám, že zajímá i rodiče, kteří mají víc dětí, protože právě rodiče se velkou měrou mohou podílet na vztahu svých dětí. Vzhledem k tomu, že si rodiče přejí, aby jejich děti dobře vycházely, měly se rády a vydržel jim pevný vztah i v dospívání a dospělosti, nabízí se otázka, jak na to, abychom opravdovou sourozeneckou lásku a vztah našich dětí podporovali.

Sourozenecká vazba se utváří v dětství, a proto vztahy mezi sourozenci mohou ovlivnit především rodiče. „*Všichni dospělí byli nejdříve dětmi, ale málokdo si to pamatuje,*“ napsal kdysi autor slavného Malého prince Antoine de Saint-Exupéry. Právě v dětství zapouštíme kořeny a rosteme tak, jak o nás pečují zahradníci. Nemusíme být odborníci, abychom věděli, že kaktus potřebuje jinou péči než orchidej. Stejně tak je to s dětmi, které přicházejí na svět každé samo za sebe. Se svojí výbavou vyrůst a záleží na okolním světě, jak bude tomuto růstu pomáhat, nebo naopak škodit. Proto můžeme svým dětem rovněž pomoci budovat si zdravé vazby a vztahy i se svými sourozenci.

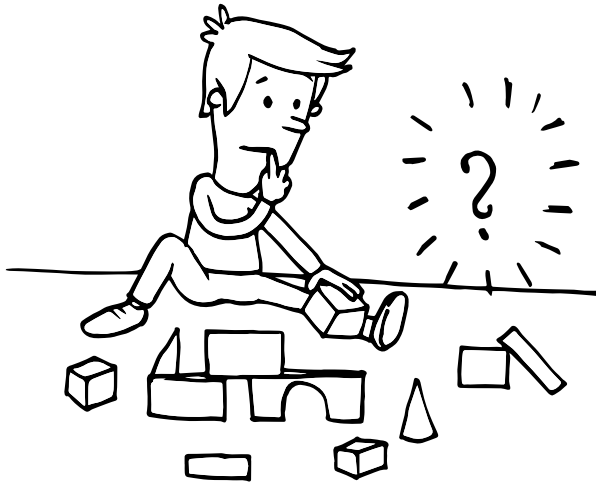
Nezaručí nám to, že se jejich cesty někdy v životě rozejdou. Máme ale šanci, že když budou potřebovat, mohou navázat tam, kde se rozešli, a vazba mezi nimi zůstane. Je to stejné jako s vazbou rodičů a dětí. Ta se rovněž buduje v raném dětství, a přestože přijdou bouře a odcizení v podobě puberty, dospívání i jiných vlivů, zdravá a pevná vazba nezmizí. Podporovat děti ve zdravých vztazích je velká výzva!

Sourozenecký vztah může být tím nejdelším vztahem v životě.

Základní sourozenecká vazba se vytváří v dětství, proto na ní mají mít podíl svým přístupem i rodiče.

2.

Budeme mít jedináčka,
nebo mu pořídíme sourozence?



Žijeme v době, která by mohla vstoupit do dějin jako éra jedináčků. Podle sociologických výzkumů připadá v současnosti na jednu českou ženu v plodném věku 1,4 dítěte. „Mít jedináčka znamená naplnit si rodičovské touhy, ale nemuset se zase tak příliš omezovat. Dost o tom rozhodují ženy, pro něž je jedno dítě ještě jakžtakž slučitelné s kariérou, ale druhé už je ze zajímavé práce často vyšachuje,“ říká psycholožka Nina Šebková v novinovém interview. A dodává, že i když jedináčci se označují často za egocentriky: „(...) nové výzkumy ukazují, že pokud se výchova nezapracuje, jsou to velmi zodpovědní, spolehliví a brzy vyspělí lidé.“

Zdá se, že mít společnost jedináčků má výhody i pro děti: jedináčci mají pro sebe veškerou lásku, čas, pozornost i materiální zabezpečení. Otázkou zůstává, jestli se jedná v každém případě o výhodu. Čeká nás skutečně budoucnost jedináčků a sourozenecké vztahy nahradí jiné? Uvidíme, doufám ale, že ne. Nejenže populace stárne a zneklidňující prognózy hovoří i o vymírání, vyrůstá generace, v níž většina lidí neprojde v dětství sourozeneckým sdílením. Což má zcela jistě vliv na utváření vztahů a postojů. Když k tomu připočteme obrovský rozmach technologií, se kterými dnešní děti žijí už od narození (a mobilní telefon se stává jejich nejlepším přítelem), zaneprázdněnost rodičů a izolovanost jednotlivých členů rodiny, hrozí, že děti budou vyrůstat jen ve své bublině. A hrozí, že se z rodin a společnosti stane bublifuk?

Ano, je tu možnost dětských kolektivů, kamarádi, sportovní oddíly, tábory, kroužky... Jenomže podělit se o koupelnu, když si oba chceme čistit zuby, probouzet se ve společném pokoji a podílet se na jeho společném úklidu, rozdělit se o máminu lásku či tátův čas, naučit se spolehnout navzájem na sebe nebo třeba vytvořit spikleneckou koalici proti rodičům... to vše supluje jiné aktivity jen zčásti anebo vůbec.

Kdy plánujete další? Teď ještě holčičku a budete mít páreček!

Mít jenom jedno dítě je o strach. A taky z něho vyroste sobec.

Asi už druhé mít nemohou, jinak tomu nerozumím, proč už nemají další dítě.

Sousedí nás roky pomlouvali, že raději kupujeme nové auto, než abychom si pořídili dítě. Jenže my opravdu nebyli připraveni na další dítě.

Máme syna, který přišel na svět po pár měsících naší známosti. Byli jsme moc mladí rodiče, ale zvládli jsme to. Dcera se pak narodila až po deseti letech, tak máme dva jedináčky.

Rodiče zvažují, zda mít jedináčka, nebo se rozhodnout pro více dětí. Mít sourozence má, podle mě, pro děti spoustu výhod nejen v dětství, ale i v dalším životě. Soužití s bratrem či sestrou je nenahraditelná životní škola. **Sourozenci jeden od druhého získávají, i když se to někdy v záplavě sourozeneckých sporů a hádek nezdá.** Společné soužití přináší každodenní situace, které vyžadují vzájemné přizpůsobování, hledání společných řešení, vyjednávání, toleranci, dělení, boje, pře, vymyšlení strategií, jak si uhájit svůj vlastní prostor a názory, ale také strategie, jak vytvořit tým, jak si navzájem pomáhat, jak si porozumět, zjednodušeně řečeno **každodenní trénink sociálního chování.**

Rozhodneme-li se pro vícečlennou rodinu, rozhodujeme se pro velkou sourozeneckou, ale i rodičovskou školu. Čeká nás totiž stále vytváření a prohlubování mezilidských vztahů a balancování mezi nimi. Přestože každé dítě přichází na svět s nějakou genetickou výbavou, v určitém postavení rodiny, v určitém pořadí a za jiných podmínek, a tím jsou některé směry jeho života dány, vzájemné vztahy sourozenců jsou z velké části určeny rodinným soužitím a výchovou.

Rodina může podpořit soupeření, žárlivost i dětskou nenávist. Může ale také dětem pomoci vytvořit zdravé vztahy založené na respektu, lásce a sounáležitosti.

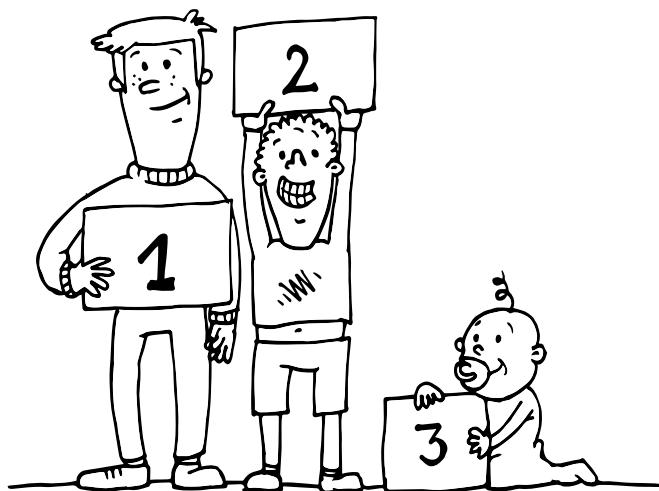
Budování zdravého sourozeneckého vztahu je velká škola pro děti i pro rodiče.

Život se sourozencem je každodenní trénink sociálních dovedností, které dítě zajistí ocenění i v dospělosti.

3.

První, druhá, třetí, nebo jedináček?

Na pořadí záleží



Když pořádáme seminář pro rodiče o sourozeneckých vztazích, většinou začínáme tím, že se rozdělíme do skupin podle pořadí narození a každá sourozenecká skupina hledá společné zážitky a situace z dětství. Tento začátek semináře má podobný scénář: Zadaného úkolu se jako první chopí prvorození a výčet společných situací a vlastností je nejdelsí. Benjamínci většinou vymezený čas „prokecají“, často o tématech, které se zadaným úkolem nesusouvisí, a k sepisování úkolu se dostávají většinou až poté, co upozorním, že budeme končit se psaním.

Mají opravdu všichni prvorození, druhorození či benjamínci stejné zkušenosti z dětství, jsou předurčeni pořadím narození ke stejné cestě? Je řada lidí, kteří se předpokládaným stereotypům zcela vymykají. Mnohé však sourozenecké konstelace prozradí.

Přicházíme do rodiny v určitém pořadí, a tím máme jasno. Stačí si členy rodiny nakreslit: první dítě přichází jako třetí k rodičovskému páru, tvoří tedy trojúhelník. Druhé dítě přichází do rodiny, která už má zaběhnutá nějaká pravidla, jako čtvrté a mohli bychom říct, že vytváříme propojením čtyř bodů čtverec... Nebo dva trojúhelníky? A čtverec a trojúhelník, to není totéž. Ani rodinná situace, do které přichází prvorozený a pak další děti, není stejná. Přestože mají sourozenci velmi podobnou genetickou výbavu, tím, že v pořadí další sourozenec přichází do jiného rodinného světa, utvářejí se jeho jiné zkušenosti a prožitky.

Jsem starší ze dvou a co si vzpomínám, často jsem v dětství a dospívání měla pocit, že to mám složitější. Že za všechno můžu, že musím být rozumnější a samostatnější než můj bratr, kterého rodiče do nekonečna opečovávají a omlouvají jeho chování a někdy jsem pociťovala křivdu. Až časem jsem pochopila, jak se cítil můj bratr: stále jako druhý. Pociťoval křivdu, že se nemůže cítit vedle mě jako samostatný a schopný.

K pochopení sourozeneckého pořadí a hlavně pocitů, které přináší, často dojde až po narození vlastních dětí. Většinou se totiž rodiče umí lépe vžít do té situace, kterou už zažili v dětství. **Se svými dětmi máte najednou před očima i vlastní dětství.** Můžeme si klást otázky, jak moc nás ovlivnilo pořadí narození, jak moc jsme se s bratrem či sestrou ovlivnili navzájem a jak moc nás ovlivnili svým přístupem naši rodiče.

Je odrazem toho, že jsem prvorozená, to, že celý život přejímám odpovědnost i za ostatní a chci mít věci pod kontrolou?

Je důvodem toho, že jsem třetí v pořadí a byla jsem zvyklá být obletovaná rodiči i sourozenci to, že čekám od partnera větší péči, než dostávám?

Je důsledkem toho, jak k nám přistupovali rodiče, že žiji sama a mé sestře rodiče stále hlídají děti, a dokonce vaří?

Chovali se k nám rodiče určitým způsobem proto, že to tak v tomto pořadí narození chodí a očekává se to, nebo k nám mohli přistupovat i jinak?

Byli bychom jiní, kdybychom se narodili v jiném pořadí nebo kdyby se k nám rodiče chovali jinak?

Pořadím narození, tedy **sourozeneckými konstelacemi**, se zabýval mezi prvními zakladatel individuální psychologie, rakouský psycholog **Alfred Adler**, žák Sigmunda Freuda. Skutečnost, že například prvorození vykazují ve svém chování určité společné znaky, zkoumal při diagnostice dětí s poruchami chování, kdy se zajímal ne izolovaně o dítě, ale o počet dětí v rodině, pořadí i jejich postavení v rodině. Z čehož vyplývalo, že vliv pořadí narození je velký. Jsou tedy teorie, že pořadí narození má rozhodující vliv při formování člověka. To, zda jsme se narodili první, druhí, třetí či další v pořadí, to, jakého pohlaví jsme my i naši sourozenci, i věkový odstup mezi sourozenci ovlivňuje naši povahu, jaké povolání si zvolíme i koho si zvolíme za životního partnera. Další teorie zase tvrdí, že pořadí narození se nemá přeceňovat, protože každé dítě vyrůstá v trochu jiných podmínkách a jiné atmosféře rodiny, dané nejen pořadím, a narodí se s jinou genetickou výbavou. **Co je tedy důležitější? Pořadí narození, to, co jsme dostali do vínku, nebo přístup okolí a výchova?** Jak praví staré přísloví, na každém šprochu pravdy trochu. Sourozenecké konstelace jsou zajisté důležité pro lidskou a sociální zkušenost člověka a vliv na vývoj dítěte mají. Každé dítě je ale jedinečné.

Je zajímavé, že manžel má typické vlastnosti prvorozených, přitom se narodil jako druhý. Pak mě napadlo, jestli neměla vliv výchova, kterou oba měli. Můj švagr se narodil, když jeho rodiče žili v domě se svými rodiči, dvěma sestrami a babičkou, a o jeho výchovu se podělili všichni. Pak se rodiče přestěhovali a narodil se můj muž. Rodiče se soustředili na jeho výchovu a jeho chování mnohem intenzivněji než u jeho bratra, byli na něho přísnější a kladli na něj daleko větší nároky. Takže pořadí narození není, dle mého mínění, to nejdůležitější.

Prvorození, druhorození, prostředníčci, jedináčci či benjamínci mají určité společné vlastnosti či zkušenosti, přesto ale vliv rodiny je obrovský. **Rodina může předpokládané vlastnosti podle pořadí narození prohlubovat a rozvíjet, nebo mírnit.** Takže ne každý prvorozený je takový a každý benjamínek makový.

Sourozenecké konstelace charakterizují dítě, neurčují ale jeho budoucnost.

Pořadí narození formuje určité postavení i vlastnosti dítěte, ale na vývoji dítěte se podílí mnohem více faktorů.

Nepřeceňujme tedy vliv pořadí narození, ale použijme sourozenecké konstelace k lepšímu pochopení svých dětí. A možná i sebe a svých sourozenců.

4.

Jedináčci mohou mít sourozence



Zdá se vám, že v nadpisu je úplný nesmysl? Proč si povídat zase o jedináčcích, když tématem jsou sourozenci? Můj muž je druhorozený, vykazuje však řadu povahových rysů, které jsou přisuzovány jedináčkům a prvorozeným. Mezi ním a jeho sestrou je totiž devítiletý věkový rozdíl.

Větší věkový rozdíl mezi sourozenci, psychologové uvádějí osm let a více, totiž způsobuje to, že v rodině vyrůstají dva jedináčci. V podstatě i každý prvorozený je pár let jedináčkem, než přijde druhorozené dítě a jedináček je sesazen ze svého trůnu. Další děti už takovou životní zkušenost, být sami s rodiči, nezažijí. Ne náhodou jsou proto jedináčkům a prvorozeným přisuzovány některé společné vlastnosti. Jednou z těch výrazných je smysl pro zodpovědnost a samostatnost. Ale pozor. Kvůli určitému přístupu rodičů může vyrůst i extrémně nezodpovědný a nesamostatný jedináček. Ale o tom až za chvíli.

Být jedináčkem je zcela jistě specifické postavení. Je jim přisuzováno, že jsou mnohdy rozmazlení, sobečtí egoisté, neumí se dělit, jsou zvyklí na přemíru péče rodičů... Ano, někteří jedináčci se takto projevují, je ale řada jedináčků, kteří těmto stereotypům nepodléhají. To, jestli bude z jedináčka rozmazlený sobec, nebo spolupracující dítě, je individuální. Rodiny s jedináčky jsou různé, důvodem, proč je v rodině jen jedno dítě, je také mnoho a záleží na řadě aspektů: jestli vyrůstá dítě s oběma rodiči v široké rodině jako jediné dítě, jestli vyrůstá jedináček pouze s matkou, jaká je ekonomická situace rodiny, jakou má dítě doma podporu a možnost rozvoje, vše hraje roli. Proto bych se vyhnula nějaké konkrétní charakteristice jedináčků. Realitou však je, že dělit se jedináček nemusí ani o lásku rodičů, ani o jejich čas a materiální statky a žije většinu dětství mezi dospělými.

„Jedináček svou výjimečností v rodině podněcuje rodiče k investicím, časovým, zájmovým i finančním. Za tím však není třeba vidět jen kilogramy sladkostí, o které se nemusí s nikým dělit. Za peníze lze pořídit i lepší vzdělání a zájem okolí může u takového dítěte podněcovat patřičnou ctižádost. Pak už záleží jen na samotném dítěti, jak tyto výhody využije a v co je promění,“ vysvětluje psycholog Tomáš Novák ve své knize Sourozenec-ké vztahy. *„Soudobé výzkumy ukazují, že na prestižních vysokých školách studuje statisticky významně více jedináčků a prvorozených dětí, než odpovídá jejich zastoupení v populaci.“*

Natalie Portman, izraelsko-americká herečka: *„Kdybych měla sourozence, rodiče by mi nikdy nedovolili stát se dětskou herečkou, aby ze mě nebyla hvězda rodiny na úkor jiného dítěte.“*

Bára Nesvadbová, spisovatelka: „*Měla jsem nesmírně hezké a šťastné dětství. Paradoxně mi sourozenec chybí spíš dnes, na ty dospělé trable by se parták hodil. V dětství jsem byla schopna si povídat klidně i s jezevčíkem.*“

Ondřej Sokol, herec a režisér: „*Sourozenci mi chyběli hlavně ve chvíli, kdy jsem doma udělal nějaký průšvih a neměl to na koho svést. Ale díky tvořivému tatínkovi mám nějaké nevlastní sourozence. A mám je moc rád. Z toho období mi ale dodnes zůstala potřeba, abych byl občas prostě sám.*“

Je pravděpodobné, že i různé úspěchy dětí jsou dány zdroji, které rodina má, protože významnou součástí vzdělávání je podpora rodiny. Samozřejmě nejen finančními, i když zaplatit kroužky či doučování pro jedno dítě je jistě jednodušší než pro tři. **Je to především zdroj času.** Věnovat se jednomu dítěti, když přijдете večer z práce, je možné déle než více dětem. Jedináček proto během výchovy získává hodně od svých rodičů. Často si proto může rozumět lépe se staršími dětmi a dospělými než s vrstevníky.

Většinou se uvádí, že jedináčci bývají ctižádostiví, samostatní a svědomití, protože se musí naučit spoléhat sami na sebe. Tím, že se nemusí dělit, mohou mít obecně problémy s jakýmkoliv sdílením a automaticky očekávají, že věci se budou vyvíjet podle jejich představ. Silnou stránkou jedináčků není ani trpělivost, tolerance či sdílení citů. Tím, že žijí převážně v dospělém světě, nezažívají dětskou bezprostřednost, emoční výkyvy nálad sourozenců, bezdůvodné boje, **prostě vyrůstají ve světě, který se více ovládá a neprojevuje tolik navenek svoje pocity jako děti.** Někdy může proto být život jedináčka trochu osamocenený a soustředěná pozornost rodičů na obtíž.

Jedináčky bychom mohli rozdělit podle přístupu rodičů. Ta první skupina jsou dlouho očekávané děti. Tyto „vymodlené“ děti mohou rodiče nadměrně a nezdravě opečovávat. Vždyť jsme na to naše zlatíčko čekali tak dlouho, tak mu sneseme modré z nebe. Až časem rodiče zjistí, že vychovávají nesamostatné a nesebevědomé dítě, které neumí ničeho dosahovat vlastními silami. Druhá skupina rodičů je přesvědčena, že pokud mají jen jedno dítě, musí do něj vložit co nejvíce. Nastavují přísný řád a pravidla, mají na dítě velké požadavky a mnohdy do něj vkládají své vlastní cíle a sny. Vychovávají pak dítě, které má stálou potřebu si něco dokazovat, bere na sebe velkou zodpovědnost, někdy i za ostatní, kontroluje se a velmi špatně nese životní prohry. Tou třetí skupinou jsou pak jedináčci v rodině, kde si rodiče uvědomují klady i zápory „jedináčkovství“ a pomáhají dětem najít rovnováhu.

Najít rovnováhu mezi nepřiměřenými nároky a přemírou péče je největším úskalím výchovy jedináčků. Aby dítě nevyrostalo jen ve světě dospělých, rodiče by měli podporovat jeho kontakty s vrstevníky. Sourozence může zastoupit dobrý kamarád či bratranec, protože sdílení zážitků, radostí a starostí má úplně jinou kvalitu s rodiči a jinou s vrstevníky. Také rodiče jedináčků mají výchovu trošku těžší, protože vše je pro ně poprvé jako u prvorozených.

U druhorozených dětí jsou již rodiče ve své roli jistější a mohou napravit chyby, kterých se dopustili. U jedináčků je vše na první pokus.

Jak co nejlépe podporovat jedináčka?

Podporujte zdravé sebevědomí a samostatnost jedináčka, nepřetěžujte jej svými nároky ani přehnanou péčí.

Jedináček potřebuje zajistit zkušenosti se svými vrstevníky, sourozence může zastoupit bratranec či kamarád.

Nechejte dítěti dětskou bezprostřednost. Vyrůstá většinou s dospělými, kteří neprojevují tolik emocí: pomozte jim s rozeznáváním a projevováním emocí.

Trénujte dělení v rámci širší rodiny i mezi vrstevníky.

Využijte typické vlastnosti a projevy jako kladný potenciál dítěte. Aby dítě pochopilo, kde jsou jeho silné stránky a kde naopak by bylo lepší „zabrzdit“.

Je zvyklý na velkou pozornost a často ji vyžaduje. Tuto vlastnost můžete využít například ve volnočasových aktivitách.

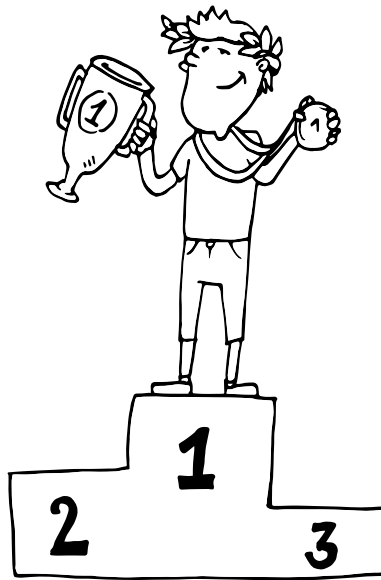
Může být samostatný a toužit po dokonalosti. Ale naopak se může také cítit nejisté a neschopné ve světě dospělých. Nelpěte na dokonalosti. Chyby jsou příležitost k dalšímu růstu.

Může být svéhlavý, což může využít tak, že si trvá na svém, ale je potřeba hledat, kde je trvání na svém vhodné a kde jde jen o svéhlavost proti všem.

U všech vlastností hledejte střední cestu.

5.

Prvorození a jejich břímě



Když se narodí první dítě, máme většinou zmapovaný téměř každý den. Točíme, fotíme, sdílíme. Dítě má své velké fotoalbum, případně i vyzdobené vtípnými poznámkami. Druhé dítě má také album, fotografie jsou velmi často pouze se sourozencem. Do prvních narozenin se někdy nepodaří album dokončit, přece jen už je třeba udělat fotografie dvakrát... do každého alba. Třetí dítě už je foceno ve skupině, zvláštní fotoalbum není. A čtvrté dítě už nefotíme. Vždyť už jsme všechno zažili třikrát předtím, tak proč to zaznamenávat.

V tomto mají prvorození podobné zkušenosti jako jedináčci, kterými určitou dobu také jsou. Pro jejich rodiče je vše poprvé. První zoubek, první slovo, první krůčky, poprvé do školky a do školy, poprvé dospívání... Vše je pro rodiče nové a neznámé. Známe tyto situace jenom jako děti. Jako rodiče se s nimi teprve seznamujeme a nemusíme vůbec tušit, co nás a naše prvorozené dítě čeká. Přicházejí velká očekávání a první nadšení, rovněž tak první zklamání z toho, že vše neprobíhá tak, jak si představujeme.

Prvorození, alespoň na pár měsíců či let, získávají soustředěnou pozornost od rodičů i celé rodiny. Spousta rodičů má na své první děti velké nároky. V okamžiku narození dalšího dítěte musí prvorození rychle zestárnout. Když se do rodiny narodí další miminko, je maličké, bezbranné a je třeba mu věnovat maximální péči. **Prvorození dospívají rychleji.** Když máte tříleté prvorozené dítě, je to velký kluk nebo velká holka, už je samostatné, přece už potřebuje chodit do školky mezi kamarády, už nepotřebuje pomáhat s oblékáním či s jídlem, může už spát samo ve svém pokojíčku... Když máte druhorozeného tříletáka, většinou vidíte stále malého drobka, který spoustu věcí ještě sám nezvládá, potřebuje pochovat, potřebuje vaši péči. Ve srovnání se starším sourozencem je maličký. A možná bude celý život! Vše je relativní.

Když dcera nastupovala do školky, narodil se syn. Připadala mi jako velká slečna. Když nastupoval do školky ve stejném věku syn, byt to takový můj tutínek.

Mezi prvorozenými najdeme podle psychologů nejvíce spolehlivých perfekcionistaů a ctižádostivých studijních typů. Často také prvorození, kteří se starají o mladší sourozence, směřují do pečujících profesí. Zároveň právě oni nejčastěji trpí úzkostí a depresí, protože dost často se jim v dětství dostává velké kontroly a ambiciózních očekávání. Rodiče prvorozených, kteří se hledají v nové roli a učí se, jak vychovávat dítě a pečovat o ně, bývají mnohdy nejistí, opatrní,

někdy i úzkostní, ale také nároční, přísní, protože chtějí být těmi nej rodiči a vychovat dítě správně. Ovšem co to je správná výchova, že ano?

Velké očekávání může bohužel dítěti ublížit. Někteří psychologové uvádějí **dva typy prvorozených: vstrícivé a asertivní**. Ti první se snaží svému okolí zavděčit, důležitou roli v jejich životě hraje pochvala, mnohdy by se přetrhli, aby byli pochváleni, a prohra je pro ně velkým traumatem. Ti druhí jsou zaměřeni na cíl, a pokud je v tom okolí ještě podporuje, mohou opomenout proces a zaměřit se jen na cíl, ke kterému mohou jít, jak se říká, i přes mrtvolky. Perfekcionismus, ctižádostivost či zodpovědnost, tedy typické znaky většiny prvorozených, které vypadají na první pohled jako dobrá výbava do života, mohou být těžkým břemenem, pokud jsou přehnané.

Byla jsem zvyklá, že okolí ode mě očekává, že všechno zvládnou sama. Rodiče vždycky zdůrazňovali: „Podívejte se na Janu, ta nikdy nezklame. Ta nemá takové hloupé nápady. Ta je zodpovědná a spolehlivá. Vždycky ví, co chce.“ A já jsem měla pocit, že všechna jejich očekávání musím splnit. Když je nesplním, co se stane? Nevím, o tom jsem nepřemýšlela. Jen jsem cítila, že bych je zklamala, selhala bych. Možná jsem měla podvědomě strach, že mě přestanou mít rádi... nevím. Zvykla jsem si na tento pocit natolik, že jsem byla ta zodpovědná a spolehlivá řadu let. Všichni čekali, že všechno zvládnou. Já jsem zvládala. Až jsem došla do životního bodu, kdy už jsem nemohla. Říkala jsem si, vždyť už to všichni musí vidět, že padám na hubu. A musí přijít pomoc. Jenže nepřišla. Mě ani nenapadlo o pomoc požádat. Vždyť jsem zvyklá všechno zvládnout sama. Byla jsem zklamaná sama ze sebe. Až jsem se zhroutila a zůstala se zánětem slinivky v nemocnici. Zjistila jsem, že nemusím mít vše pod kontrolou, že nemusím být zodpovědná za zbytek rodiny, že požádat o pomoc není žádné selhání.

Staral jsem se o mladší sourozence a měl jsem být pro ně vzorem. Měl jsem celé dětství pocit, že nesmím dělat chyby. Dodnes mám problém, když chybu udělám, za žádnou cenu si ji nechci přiznat.

Dlouhou dobu jsem cítila, že nemohu zklamat. Nikoho, ani sama sebe. Dnes to cítím stejně. Když se ohlédnu zpátky, uvědomím si, že mám za sebou pár let, kdy jsem se chovala dost nezodpovědně, ve škole i ve vztazích. Jenže paradoxně si uvědomuji, že v té době jsem se cítila dobře. Jako by ze mě něco spadlo a mohla jsem si užívat svoje mládí a ženství. Jako bych dohánělo to, že jsem musela být dospělá už v dětství.