

Věnováno hlavně dětem, rodičům, ale i prarodičům, učitelům a všem, kteří žijí nebo chtějí žít v duchu pozitivního přístupu k životu. Všem, kteří chtějí v tomto duchu děti vychovávat a sami žít.

„Tady je mé tajemství, úplně prostinké: správně vidíme jen srdcem. Co je důležité, je očím neviditelné.“

Antoine de Saint-Exupéry

Poděkování

Děkuji sobě, že jsem napsala tuto knihu.

Děkuji dceři Šárce, rodičům, sestře a celé své rodině.

Děkuji paní doktorce Jitce Tempírové-Kotrlé z Rodinné poradny v Ústí nad Orlicí, která mě podporovala v mém nápadu a s níž jsem měla možnost konzultací.

Děkuji dětem Kateřině, Adamovi, Tadeášovi, Lucii, Karolíně, Natálii, Bětce a Terezce, které mi s laskavým dovolením svých rodičů darovaly do knihy své obrázky.

Děkuji všem, kteří mi poskytli fotografie.

Děkuji sponzorům za finanční podporu k vytisknutí knihy.

Děkuji všem, kteří jste se vědomě i nevědomě jakýmkoliv způsobem podíleli na vzniku knihy.



Hana Brodinová



Obsah

1. kapitola

**MOJI MILÍ RODIČE, MÁTE PRO MNE MÍSTO VE SVÉM SRDCI,
NEŽ SE NARODÍM?**

6–23

2. kapitola

**RODIČEM PO CELÝ ŽIVOT. CO DO MĚ VLOŽÍTE, NÁSOBNĚ SE VÁM
VRÁTÍ V DOBRÉM I ŠPATNÉM.**

24–63

3. kapitola

HOLKA NEBO KLUK, KLUK NEBO HOLKA

64–75

4. kapitola

MAMI, TATI, JAK SI SPOLU POVÍDÁME, JAKOU MÁME SPOLU ŘEČ?

76–99

5. kapitola

SHRNUTÍ NA ZÁVĚR

100–117

Milí rodiče,

čtěte tyto řádky několikrát, vždy Vás osloví něco jiného.

Najděte si čas dotvářet knihu s námi, pak může splnit své poslání a být prospěšná.

Knihy obsahuje myšlenky, které jsou jednou z možností, jak si vytvořit příjemný a naplněný život.

Knihy je psána naším dětským vnímáním světa.

Vyjadřuje naše přání jednat s námi, chovat se k nám tak, abychom byly zdravé, veselé a aby byly respektovány a uspokojovány naše základní potřeby – biologické, psychické, sociální, emocionální a duchovní.

Podporujte naši přirozenou radost ze života.

Přirozené je žít v lásce a harmonii, být veselý a zdravý s vnitřním pocitem klidu a bezpečí. Ne být mrzutý, smutný, nemocný a ustrašený.

Moji rodiče, myslete i na sebe, rozvíjejte **svoji sebelásku**, zároveň podporujete **sebelásku moji**.

Berte nás jako svého partnera, ne bezduchou bytůstku.

Nejcennější, co v životě máme, jsme my samotní, každý z nás se svým vnitřním bohatstvím.

Děkujeme, Vaše děti.



Maminko, vnímej své potřeby, buď svá a určitě na sebe měj přiměřené nároky, ne přemrštěné, sebestresující a maximalistické, které na nás někdy klade okolí a my sami. Svou energii dávej tam, kam je potřeba. Určitě to poznáš.

Pokud jsem malá, jsem nejradši, když cítím tvoji fyzickou přítomnost, tlukot tvého srdce tak, že mohu být u tebe. Upevňuje se tím můj pocit bezpečí a podporuje se můj zdravý vývoj, uchovává můj vnitřní klid, pocit radosti a blaženosti, což je přirozený základ každého z nás.

Když se narodím, vím, co mám dělat, co chci. Tak vše jemně v duchu přirozenosti vnímej a respektuj – můj spánek, jídlo a ostatní potřeby a projevy.

Určitě mě přestaň budít každé 3 hodiny na jídlo, nechávat samotného v postýlce, v hrkajícím kočáře. I když kočárek držíš, myslíš, že tě cítím? To vše jsou šoky za šoky, pak se divíte, že pláču. Buď si jistá, že víš, co máš dělat a děláš to dobře.



Období těsně po porodu je nejpůsobivější částí mimoděložního života. To, s čím se dítě setká, je to, co bude celý život považovat za normální. Všechny pozdější vjemy mohou jen více či méně zmírnit první dojem z té doby, kdy dítě nemělo žádné jiné informace z vnějšího světa. Jeho očekávání je tak nepřizpůsobivé jako nikdy poté. Rozdíl mezi vše dávajícím prostředím v děloze a místem v náruči je obrovský, ale dítě na tento velký skok přichází připraveno. Na co ale nebylo připraveno, je jakýkoliv větší skok, ať už skok do ničeho, ne-života, do košíčku vystlaného látkou či do pojízdné postýlky z plexiskla, bez pohybu, bez zvuku, vůně či pocitu života. Násilné přetržení kontinua matka-dítě, které se vytvářelo během vývoje v děloze, může zcela pochopitelně způsobit depresi matky stejně jako utrpení novorozence. Každý koneček nervů jeho čerstvě obnažené kůže dychtí po očekávaném objetí, celé jeho bytí, podstata toho, čím je, touží po náruči. Po miliony let maminky miminko od okamžiku porodu objímaly.

Matka sama je ochuzena o drahocennou část svých vlastních očekávaných zážitků, potěšení, které by ji podporovaly v tom, aby se i nadále chovala tak, jak je to pro ni i miminko nejlepší.

Miminko, které si dosyta užilo ochranné náruče, je sebejisté a zvyklé na to, že blaho je základním stavem, který se bude vždy obnovovat. Teď je připravené vydat se dál...

Dítě s plně prožitou fází v náruči nemá nadměrnou potřebu tělesného kontaktu a neškemrá o pozornost, ani nepotřebuje ujišťovat o své existenci či o tom, že je hodno lásky, tak jak to známe z civilizovaných podmínek.

*Úryvky z knihy J. Liedloffová – Koncept Kontinuita
– Hledání ztraceného štěstí pro nás a naše děti*



Vychovávejte mě v klidu s přiměřenými nároky, bez vytváření extrémních situací, i já budu klidný.

Vnímejte mou přirozenost a svou intuici.

Mějte na paměti, že objevuji sebe i svět, učím se a potřebuji svůj čas a prostor.

Pomáhejte mně vytvářet žádoucí návyky ve všech oblastech života. Musím spoléhat na vás, že včas odhalíte ty špatné.

Přestaňte mě rozmazlovat. Vím dobře, co mám a nemám dostat, určitě ne všechno, oč si řeknu – jen vás zkouším.

Svět kolem nás



Příroda

Již od narození objevuji své tělo, a to na všech místech.

Objevím i své pohlaví i rozdílnost mezi klukem a děvčetem.

Určitě budu zvědavé, zvědavost se projeví různými způsoby.

Budu se ptát, třeba hrát s dětmi různé hry, prohlížet si knihy, dívat se na vás, dotýkat se vlastního přirození.

Když jsme bratr a sestra, může se stát, že si navzájem budeme předávat zkušenost různým způsobem.

Neděste se, zkuste nechat situacím volný průběh nebo v klidu, bez pohoršování, studu, nadávání, vyhrožování, vysvětlit situaci, uspokojit mou zvědavost, zodpovědět otázky.

Všechno jsou zcela přirozené vývojové procesy.

Když si nevíte rady, máte na pomoc knihy, poradny a jiné zdroje informací, stačí jen chtít a hledat.

Berte přirozeně lidskou nahotu a sexuální vývoj člověka s vymezením určitých hranic zlaté střední cesty.

Učte mě citlivě tyto hranice vnímat a poznávat.



Holka nebo kluk



Mozek dítěte je čistý list a vědomosti nasává jak houba vláhu po dešti. Rodiče, je na vás, co na něj napíšete, co svému dítěti v rodině předvedete. Rodiče, máte na výběr. Mějte na paměti, že vše snímá, bere jako bernou minci a posílá dál.

Milí rodiče, zkuste si zahrát velice jednoduchou hru. Přečtěte si následující věty a zkuste vnímat, jak na vás působí.

Jsou to pozitivní a negativní věty.

Pozitivní věty povzbuzují dětskou sebedůvěru. Když je děti slyší, cítí se dobře, jsou radostné, zdravé a spokojené. **Vytváří svět přátelský.**

Negativní věty vzbuzují v dětech **nepříjemné pocity a zbytečný strach.** Na psychiku i tělo nepůsobí dobře a mohou se projevit i jako nemoc. **Vytváří svět nepřátelský.**



Možné věty, které nejčastěji slyšíme nebo jsme slyšeli od rodičů, dospělých i dětí

Řekni mi to ještě jednou, ať porozumím tomu, co říkáš.

Co to zase meleš za nesmysly a hlouposti! Buď radši ticho a běž do pokojíku.

Ted' počkej, Aničko, dopovíme si s paní větu a můžeš mluvit.

Jsi hluchá? Kolikrát ti mám říkat, abys nám neskákala do řeči.

Pojď ke mně, přestaň na mě křičet a v klidu povídej. Určitě se spolu domluvíme. Věřím, že se ti to nelíbí, ale už jsme se na něčem společně několikrát dohodli a porušil jsi dohodu...

Mlč, jsi hubatý! Co si to dovoluješ, tak se mnou mluvit!

Vendo, co jsme si povídali? Pojď ke mně, podívej se na mě. Vzpomeň si, na čem jsme se domluvili.

Zase neslyšíš, zas děláš něco jiného!

A co se může stát, pokud dítě opakovaně slyší stejnou větu? Opravdu nás přestane vnímat, začne dělat něco jiného, třeba pravý opak. Mozek nahrává vše.

Mluvíš sprostě. Přemýšlej, je ti příjemné, když ti někdo sprostě nadává?

Přestaň sprostě mluvit nebo ti upadne jazyk!

Lukáši, bráška usíná, tak buď potichu.

Drž hubu, ještě cekneš, zavřeš počítač.

Je dobré dodržovat svá navzájem vytvořená pravidla.



Na slovíčko mezi lidmi...

Neběhej! Neskákej!

Nesahej na to, koukej máš špinavé ruce.

Nikdo nic neumí.

Neotevřeme okno?

Nesedneme si?

Jdeme na workshop, čeká na nás leader, mají pro nás nachystaný dobrý raut.

Počkej, počkej, počkej, počkej, počkej... ty neslyšíš.

Co vás trápí. Nic, pane doktore, cítím se dobře. Jak to můžete cítit? Cítím. Tak to vaše ble, ble si říkejte za dveřmi, tady budete poslouchat mě!

Ahoj prase, jak se máš?

Vole, neštvi mě. – rozhovor děvčat

Jak se máš? Čekám, kdo mě zase naštvě.

Ahoj, dlouho jsem tě neviděla. Jak se máš? Stojí to za prd a lepší to nebude.

Připadáte mi jak rodina magorů. – matka své vlastní rodině

Seš blbá kráva, co zas děláš.

To jsem pitomá, tak to je na pár facek nebo drátem do oka.

Kvůli tobě jsem se sekl.

Co je to za debila v tom autě. Podívej, jede jako s hnojem.



Řeč charakterizuje člověka

Tato věta platí ze dvou hledisek.

Za prvé k člověku patří, aby vládl precizní, logickou řečí, pomocí které si může o všem utvořit pojem.

Za druhé člověka charakterizuje způsob, jakým hovoří. Zda je jeho řeč mírná či ostrá, jeho volba slov obezřetná nebo agresivní, jeho výraz kultivovaný nebo primitivní.

Pěstuj svou řeč. Dbej o ni jak o vzácnou květinu, se kterou musíš zacházet opatrně a s úctou. Mluv tak, aby spojovacím článkem slabik a slov byla láska.

Měj vždy na paměti, že láska je rozhodující. Mnohem důležitější než logika. Neboť láska porozumí vždy. Naproti tomu logika může nejen spojovat, ale i silně působit opačně a rozdělovat. Proto se chraň hašteřivosti a slovíčkaření a namáhej se, abys svého partnera pochopil srdcem.

Budeš-li tak činit, tvá řeč se stane sama od sebe měkčí a láskyplnější, to znamená, že naplní všechn svůj smysl a účel.

Úryvek z knihy Saí Baba promlouvá k západu, autor Saí Baba

„Hra je radost. Učení při hře jest radostné.“

Jan Ámos Komenský

„Lidská osobnost, ne výchovná metoda, musí být brána v úvahu“

Maria Montessori



Krédo optimistů pro dospělé

Žít s pocitem vnitřního klidu, radosti a bezpečí.

Být tak silná (ý), že nic nenaruší klid mé mysli.

Žít tak, že mým rádcem je láska, zdravý selský rozum, intuice, porozumění.

Mluvit s lidmi o zdraví a úspěchu.

Vidět vždy světlou stránku věci.

Dávat sobě a všem lidem pocit vlastní důležitosti.

Přemýšlet o tom nejlepším.

Tvořit co nejlépe, ne však více než je mi příjemné a přirozené.

Být nadšená(ý) svými úspěchy.

Zapomenout na chyby minulosti, žít v přítomnosti a přemýšlet, co se dá dokázat v budoucnosti.

Co dělat, abychom byli optimističtí? Jemný úsměv uvnitř i na tváři zahání negativní v nás a kolem nás. Udržuje náš vnitřní klid, rozjasňuje naši mysl a naše okolí.

Vlastním zdokonalováním vyplnit čas, aby nezbyl prostor na odsuzování, kritiku sebe i ostatních, vytváření zbytečných domněnek.

Povznést se nad starosti, zůstane čistá a lehká hlava.

Být příliš šlechetná (ý) na to, abych se rozčilovala (rozčiloval).

Situace, které přináší život, zvládat s odstupem a nadhledem, s pocitem, že se děje pro mé dobro.