

# O RODIČÍCH, TRENÉRECH A DĚTECH

...aneb jak zvládnout dospěláckou roli



**Rodičovství se změnilo, protože se mění společnost a svět. Děti se nezměnily.  
Rodí se maličké, zranitelné a závislé. To je vše.**

**Na nás dospělých je, jak se k tomu postavíme.**

**Michal Kosmál**

UPOZORNĚNÍ:

TATO E-KNIHA JE ZA-DAR-MO.

PŘILOŽENÝ QR KÓD NABÍZÍ MOŽNOST USKUTEČNIT DAR VE VÝŠI **89.-** CZK.

VYBRANÉ PROSTŘEDKY DOBROVOLNĚ VĚNUJI NA OBNOVU POVODNĚMI ZNIČENÉHO ZÁZEMÍ TRADIČNÍHO FOTBALOVÉHO KLUBU **FK SLAVIA OPAVA**, KTERÝ JE NA VNĚJŠÍ PODPOŘE ZCELA ZÁVISLÝ A OBNOVU ŠKOD NEMÁ JAK ZE SVÝCH PROSTŘEDKŮ ZVLÁDNOUT.

DĚKUJI ZA VAŠE ROZHODNUTÍ ÚČASTNIT SE NĚČEHO DŮLEŽITÉHO.

QR KÓD SE DÁ SAMOZŘEJMĚ OPAKOVAT.

VÝŠE DARU JE ZCELA DOBROVOLNÁ.



ZÁROVEŇ VÁS NIC NENUTÍ COKOLI PLATIT. VELMI VÁM DĚKUJI, ŽE SDÍLÍTE SVŮJ ČAS S MYŠLENKAMI, KTERÉ POVAŽUJI VE SPORTOVNÍM SVĚTĚ ZA MIMOŘÁDNĚ UŽITEČNÉ.

O JEJICH UŽITEČNOST SE MŮŽETE DÁLE PODĚLIT. POŠLETE E-KNIHU PŘÍPADNĚ KAŽDÉMU, KOMU BY MOHLA SVÝM OBSAHEM PROSPĚT NEBO NABÍDNOUT INSPIRACI.

## ÚVODNÍ SLOVO

Mé jméno je některým sportovním fanouškům známé. Kdysi jsem kopal do míče, už je to tak. Mám za sebou hezkou fotbalovou kariéru v roli brankáře a mnoho let jsem se věnoval tréninku fotbalových brankářů. Těch amatérských, i těch profesionálních.

Byla to krásná práce, která mě nasměrovala k hlubšímu studiu lidské osobnosti. Stejně jako další zvědaví trenéři jsem zjistil, že nemůžu učit někoho, koho neznám nebo mu nerozumím. Začal jsem se zajímat o koučink a další způsoby rozvoje lidského potenciálu. Je totiž jedno, jestli jste “normální” člověk nebo sportovec. Máte potenciál a ten se potřebujete naučit využívat. To se týká každého z nás.

Skončil jsem u zkoumání vnitřního světa svých svěřenců a tím pádem u mentální přípravy. Rozsáhlé a dlouhodobé studium psychologie výkonu mi dalo odpovědi na mé otázky z minulosti: Proč jsem selhával? Dnes již to vím a toto poznání mi slouží jako opora pro pochopení mladých sportovců. Věnuji se mentální přípravě a osobnímu rozvoji. Mám otevřenou vlastní praxi a pomáhám balancovat psychiku sportovců, kteří podléhají tlakům sportovních nároků a soutěží.

Nejčastějšími klienty jsou mladí lidé ve věku 15-23 let. Abych je dobře pochopil, musel jsem (chtě nechtě) rozšířit rozsah svého vzdělání. Tito mladí lidé se nenarodili “pokažení, nervózní nebo pod tlakem”. Oni se naučili svůj výkon takto prožívat v prostředí, které je formovalo. Přes zájem o leadership a vliv trenérů na růst sportovců jsem se nutně prokopal až k vlivu rodinného prostředí.

Protože jsem obklopen úžasně vzdělanými lidmi, rozhodl jsem podělit o určité závěry, ke kterým společně docházíme. Nejedná se tudíž jen o mé myšlenky, přestože jsem je všechny jako rodič a trenér profiltroval skrze vlastní zkušenost.

Závěr ze všech možných úvah je zřejmý, jinými přede mnou dávno objevený:

Děti jsou obrazem rodinného vlivu, výchovných přístupů a vtiskovaných hodnot, které pozorují a nápodobou se učí od svých rodičů. Je proto nanejvýš zodpovědné takto se k této široké problematice stavět a přiznat si, že když jsme si děti pořizovali a následně je vychovávali, “byli jsme u toho”, když se utvářela jejich osobnost. Nemůžeme tedy děti vinit z toho, jaké jsou, když nabízejí často jen naprosto věrnou kopii nás samotných.

Rozumím tomu, že někteří dospěláci se mnou nebudou teď souhlasit a odvolají se na vliv genů. Nebudu se přít. To, co doporučím je jednoduché:

**Zastavte se, zpomalte, pozorujte. A uvidíte, co jste ještě neviděli! Pochopíte, čemu jste nerozuměli! Dojde vám, co jste před chvílí popírali!**

Co tím myslím? Nadáváte svému dítěti, že jsou papuče rozházené po domě? Tak se rozhlédněte, kdo z vás dvou, mámo, táto, to občas dělá taky. Odpovědi jsou úplně všude. Chce to jen odvalu dobře se rozhlédnout a přiznat si ještě jednou:

**Ano, byli jsme u toho. To my jsme je učili. Ukazovali jim, jak se ten “svět dělá“.**

Jsem rád, že jsem se do tohoto tématu pustil. Pomohlo mi to utřídit si vlastní myšlenky, očistit vlastní minulost a rekonstruovat trochu svou vlastní rodičovskou roli. Ne vše bylo košer a takové přiznání, i když se zpožděním, mě rehabilituje alespoň před sebou samým. Dětem čas nevrátím, ale učit se můžu pořád.

Věřím, že si v mnoha myšlenkách najdete svá témata a své vlastní odpovědi. Vy sami tvoříte svůj příběh, vychováváte své děti nebo ovlivňujete jejich životy v rolích rodičů, trenérů, učitelů a dalších autorit.

Je opravdu jen na vás, jak se k tomu postavíte.

Ať se vám to dobře daří.

...

Michal Kosmál

Osobní rozvoj na míru!

koučink/poradenství/konzultace

michal@kosmal.cz

www.kosmal.cz

608 867 869

...

## OPAKUJÍCÍ SE PŘÍBĚH Z PRAXE

Pepa Novák je nadějný fotbalový hráč. Vyniká svým přehledem ve hře, který opírá o vybroušenou techniku. S poctivostí nejdál dojdeš – to je jeho krédo. Pracuje, maká, dře. Často mnohem více než ostatní a mnohdy ještě víc. Víte, co tím myslím. Ano, ničí ho jeho vlastní pocit nedostatečnosti. Věci, které dělá, nejsou nikdy “dost dobré”.

Což o to, přesně tohle je ta pravá “pokroková motivace”, která nenechá sportovce nikdy vydechnout, že? Stále ho žene vpřed k dalšímu a dalšímu zlepšování. Zároveň však způsobuje, že se ze sportu vytrácí jeden důležitý stavební kámen sportovní kariéry – radost. Obyčejná dětská radost, která kdysi byla tím vstupním elementem ve fotbalové přípravce. Přestože se Pepova snaha jeví na první pohled jako okouzující a následování hodná, jedná se v tomto případě o “sebedestrukční vzorec”.

Pepa mě vyhledal z jednoho prostého důvodu: nedokázal se při zápasovém výkonu uvolnit. Je to jedno z nejčastějších témat v mé koučovací praxi. Jeho výkon téměř vždy (ano, opravdu téměř vždy) trpí a zůstává za očekáváním. Vlastním i ostatních. Hledal někoho, s kým si může promluvit o sobě, svých pocitech, myšlenkách a názorech. Nikdo další – máma, táta, trenéři – se o jeho dojmy, pocity a postoje nezajímali. Proč taky. Viděli v něm klenot, talent, potenciál. Takový “klenot” nemá na své pocity nárok, protože musí hrát a vyhrát a vyhrávat. Prostě být úspěšný.

Tak se stalo, že všechny ty authority – máma, táta, trenéři a vedení klubu – oblékli Pepu do “výkonového kabátu”. Přestali vidět Pepu Nováka, toho poctivého, veselého, přátelského chlapce. Naučili si vidět vítězství a prohry, dobré a špatné výkony, góly a na druhé straně především chyby a selhání.

### **Povýšili výkon nad vzájemný lidský vztah.**

Zvláště od rodičů to bylo velmi bolestivé: hraješ dobře = máme tě rádi, nehraješ dobře = nezasloužíš si, abychom tě měli rádi. Přijde vám to přehnané? Jak jinak definovat momenty, kdy nedostanete večeři, protože jste nedali gól? Nebo se s vámi táta nebaví a dělá doma dusno? Jen proto, že syn tentokrát prostě zahrál pod své možnosti...

Je asi jedno, kolik let Pepovi je. Takový přístup nepomáhá žádnému sportovci. **Pokud stojí peníze nad lidmi, statistiky nad hráči a výkon nad vztahem rodič vs. dítě, je zřejmé, že je něco špatně.** Člověk je tvor smečkový, společenský, sociálně laděný. Je to jeho biologická podstata. Ze všeho nejlépe mu dělá pocit, že je mezi ostatními vítán, "cítěn", přijímán, podporován a oceňován. Pokud v tomto autority selhávají ve vztahu k těm, kteří se nemohou bránit (tedy dětem), neklíčí a neroste z toho nic dobrého. Ani špičkoví hráči, ani sebevědomé osobnosti. Pepovi je 18 let a o leccems by už mohl rozhodovat sám. Mohl, ale nemůže. Sociální tlak a zátěž jsou pro něj tak velké a silné, že je z něj jen poslušný kluk, který se snaží splnit trenérům a rodičům, co jim na očích vidí. Hraje jejich hru a tím trpí ta jeho.

**Nemůže se uvolnit, protože je pod neustálým tlakem.**

Budeme na tom tedy spolu pracovat. Spolupracovat.

Začneme pochroumaným vztahem s tátou, který si syna spletl se strojem na góly. Hned potom poučíme trenéra, protože přílišná "poslušnost" zabíjí kreativitu. Naučíme mladíka, jak vystrčit hlavu z písku a postarat se o sebe! Přehnaná poslušnost a závislost na autoritách k osobní spokojenosti ani úspěšné sportovní kariéře totiž nevedou...

...

## **RODIČ A TRENÉR JSOU SOCIÁLNÍ ROLE**

Proč jsem si vybral právě tohle téma, které nabízí tak široký záběr a často diskutabilní odpovědi? Z mnoha různých důvodů. Sám jsem rodič a rozhodně chci vědět, jaký rodič jsem. Myslím si, že nikdo z nás se rodičem nenarodil, ale stává se jím díky svým dětem. Jak rostou, prostým pozorováním lze vyčíst, co by ode mě potřebovaly. To "pozorování" je však nesnadný úkol. A také nezůstává mnoho času: mám své závazky a povinnosti. Má energie také není nevyčerpatelná.

Tak se snadno stane, že svou příležitost naučit se být tím "správným" rodičem propásnu. Na nápravu mnohdy nezůstává mnoho času. Některé procesy jsou dokonce nevratné nebo téměř nevratné.

Chyb se jako rodič dopouštím především z neznalosti. Často v dobrém úmyslu volím nevhodné reakce nebo řešící strategie. Navíc jsem sám zatížený svými rodičovskými vzory. Rodiče mě však vychovávali ve zcela jiné době, s jinými možnostmi a za zcela jiných společenských okolností. Možná jste se v těchto slovech také trochu našli.

### **A tak mi jako rodiči nezbývá než se učit, poznávat a rozšiřovat vlastní vědomí.**

Proč jsem opřel své postřehy právě o sportovní prostředí? Protože jsem stále ještě tak trochu trenér a ve sportovním prostředí se pohybuji celý svůj život. Rodiče mi svěřují své děti do péče, byť jen na určitý čas. Konají tak s nadějí, že své práci rozumím a dokážu obstát také jako člověk. Jistě očekávají, že jsem člověk pevného charakteru, jenž se ukáže ve chvílích, kdy se nikdo nedívá. Také chtějí mít jistotu, že rozumím dětem, se kterými pracuji. **To zejména ve vztahu k jejich věku a osobním potřebám.** Chtějí si být jisti, že jsem jim dobrým vzorem a své sportovní sekci rozumím jako odborník. To abych věděl, jaká sportovní zátěž je pro jejich dítě přiměřená a adekvátní.

Při snaze o naplnění vyšších ideálů, jeví se tato cesta jako nanejvýš náročná a zodpovědná. Proto se potřebuji vzdělávat a učit. Měnit se. Adaptovat a být flexibilní. Vyvíjet se. Být dostatečně sociálně zralý a emocionálně vyrovnaný. Jít cestou vyšší pravdy. Mudrce, který ví a jedná správně, jak ho definovala stoická filozofie. Prostě, česky a jednoduše: **stávat se tou lepší verzí sebe sama.**

Tak mohu kvalitně sehrávat své sociální role, role rodiče a trenéra. Ty se vyvíjejí a mění stejně rychle, jako se mění další generace dětí. Všimněte si, že jsem nenapsal stát se, ale **“stávat se tou lepší verzí sebe sama“**. To proto, že můj život (stejně jako ten váš), je dynamický, proměňuje se a neustále vyvíjí.

### **Jedná se tedy o proces a nikoli trvalý, statický stav...**

...

## KOMUNIKAČNÍ MOSTY: TRENÉŘI A RODIČE

Jaká témata tedy může takový rodič řešit směrem k dítěti, které se rozhodlo sportovat?

Jaká témata může takový rodič řešit směrem k trenérovi, který dítě vede?

Jaká témata může naopak řešit trenér směrem k dítěti, které trénuje?

A jaká témata zaměstnávají trenéry směrem k rodičům, kteří jsou neoddělitelnou součástí dětského světa a sportovního příběhu svých dětí?

Klidně se na moment zastavte, запиšte si 2-3 konkrétní témata, která v tomto směru nejčastěji zaměstnávají vaši mysl a vy je řešíte (ať v roli trenéra nebo rodiče; nepředpokládám, že by tento materiál četly menší děti, protože tady by těch témat z jejich strany bylo jistě mnoho...).

V závěru pak posuďte, jestli vám materiál poskytl širší ujasnění vaší problematiky nebo dokonce pomohl najít důležitou odpověď a vnesl do vašich úvah svěží vítr.

MOJE TÉMA č.1:

- 
- 
- 
- 
- 

MOJE TÉMA č.2:

- 
- 
- 
- 
-



## KRÁSNÁ SLOVA, PĚKNÉ POJMY

Přijetí

Respekt

Podpora

Empatie

Vzor

Pravidla

Komunikace

Spolupráce

Rodina

Co dodat k těmto pojmům?

Co říct k tak krásným a pěkným slovům, jejichž obsahový význam by sám o sobě vystačil na příjemně čtivou, inspirativní knížku?

Snad jen tolik, že:

**Kdyby se lidé řídili těmito pojmy a naplňovali by jejich poselství kvalitním obsahem, byl by svět jistě lepším místem k životu.**

Člověk – nazývá-li se moudrým – měl by znát význam a dopady těchto pojmů. Přiznejme si bez okolků, že asi nikdo z nás není natolik naivní idealista, aby si byl jen na chvíli myslel, že v každé rodině dostávají děti dostatek citu, bezpečí, podpory a respektu pro svůj zdravý růst. Stejně tak, po příchodu do sportovního systému, ne každému dítěti se dostane dostatek respektu, přijetí, podpory, empatie atd. Jednoduše vhodného vedení.

Když si ve své mysli představím obrázek mámy s dítětem, evokuje to ve mně jednoduchou myšlenku: **děti se učí vidět svět skrze authority**. Rodí se zcela závislé na dospělých. Rád bych tuto větu zopakoval: **dítě se rodí závislé na dospělých**.

Proto nabízím rovnou ostře přímý apel na pojem “zodpovědnost“ za výchovu:

**Zodpovědnost za výchovu dětí náleží do rukou jejich rodičů, nikoli institucí.**

Vše ostatní je (bohužel) výmluva. Je-li to příliš drsné, tak ať. Dítě se prostě rodí závislé, a proto na rodičích opravdu záleží!

Přijetí osobní zodpovědnosti je zde bez diskuze.

-

Jak to s tou závislostí vlastně je? Co si pod tím představit?

Protože se miminko první rok života doslova “dovyvívá“ na těle mámy, je na ní jednoduše závislé. To je nevyvratitelný fakt. Máma je stále na blízku, ochraňuje, konejší. Voní, dotýká se, stará se o základní potřeby. Zázrak přirozeného plynutí. Máma sytí dítě citem, ze kterého vychází **primární pocit jistoty** pro celý budoucí život.

**Dítě si tento cit nemůže poskytnout samo.**

Jeho pocit bezpečí vzniká “přes druhé“, primárně přes vrozený vztah s mámou. Později přes další, nyní již získané vztahy. Postupně vstupuje do hry táta, širší rodina. Vztahy. Časem se v životě objeví další a další dospělé authority ve školce, škole, sportovním klubu. Vedlejší vztahy. Pak také sourozenci a vrstevníci, starší a mladší přátelé.

**Naplněním pojmu “výchova“ by tak mohla být příprava na dospělý život v sociální komunitě. Na této přípravě se všechny authority podílejí svým vlastním vkladem a originálním způsobem.**

**Dětství a dospívání je dlouhou přípravou na žití ve vztazích s ostatními.**

-

A sport?

Sport je v tomto velmi užitečný nástroj. Je to prostor pro realizaci vlastních ambicí, snahy o překonání sebe sama, objevení osobních hranic nebo třeba odreagování se od náročných a nepříjemných povinností. Je také místem “setkávání se s druhými“. Když tedy pomineme urputnou (někdy opravdu nešťastně praktikovanou) orientaci na výsledky a dokonalé výkony, pak sport je zcela jistě významným společenským prostorem lidského zrání a socializace.

Dítě, které se do cca 11 let vnímá “sobecky“, potřebuje se naučit žít a vycházet také s ostatními. **“Zasadit“ samo sebe mezi ty druhé**, kteří již nejsou Já. K tomu se sportovní prostředí jeví jako ideální místo.

Víte, viděno optikou dítěte je dlouho těžké a náročné pochopit, že ti druzí jsou jiní než já – reakcemi, názory, chováním nebo třeba pouhými chutěmi v jídle. Je to někdy složité i pro věkem dospělého. Stačí, když se podíváte na dva hádající se rodiče...

Sportovní trénink je příležitostí naučit se konkrétní sport na určité (ne nutně vysoké) úrovni. Získat v něm jistotu a “zručnost“. Jde tedy o rozvoj specifických dovedností, ve kterých se může dítě měřit. Sport je také novodobá “hra na lovce“ nebo četníky a zloděje, kdy jedni chtějí přemoci a pokořit tu druhou stranu.

Na pozadí sportovního snažení se však **rozvíjí celá osobnost dítěte**, což je téma, kterému se budu více věnovat. Budují se návyky, formuje se přístup, rozvíjí se samostatnost a kapacita pro smysluplný život. Kořeny výše zmíněného však nehledáme jen ve sportovním prostředí, nýbrž především v rodině.

**V jejím výchovném stylu, vztahovém klimatu rodiny a “kvalitě“ podnětů, od kterých se odvíjí vývoj a zrání dítěte.**

...

## **SPORTOVNÍ VÝVOJ A ČAS**

Mám na sportovní rozvoj svůj náhled, který bych rád jednoduše představil. Sám jsem si sportovní zápolení prožil na vlastní kůži se vším, co k tomu patří. Mohu tedy bilancovat a podívat se na toto téma s již dostatečným odstupem, nezatížený všemi těmi sportovními tlaky. Ale nebude to o výsledcích. Chápu, že výsledky jsou důležité a nehodlám to nijak popírat. Všechny nás občas drtí optika “společenského“ úspěchu, která prosakuje do našich životů dnes a denně.

**Můj pohled je trochu širší, aniž bych potřebu výsledků ignoroval.**

Představte si postupné plynutí času, které zaznamenáváme jako “časovou osu”.

Do šesti let je podle mě potřeba, aby si dítě osvojilo vztah k pohybu jako takovému. V tomto věku vzniká “emoční” pouto a pochopení, že tato činnost – pohyb – je moc prima. Způsobuje mému tělíčku příjemné pocity a nabízí mi celou škálu osobního vyžití, kterého se účastní další lidé. S těmi je mi dobře – zažívám a prožívám tedy příjemné emoce.

**Zde se utváří známá “somaticko - emoční vazba” na pohybovou činnost.**

Klíčovým pojmem, klíčovou osobou, je zde rodič. Dítě chce říct:

**Je mi tady dobře u toho, co dělám a s tím, s kým to dělám.**

S vámi. S tebou, můj táto, moje mámo. Rodič je tím, kdo tuto vazbu na pohyb nabízí, ukazuje a absolvuje s dítětem. Rodič je zárukou, že “dělání pohybu” je správná věc, na správném místě a se správnými lidmi. Rodič je nositelem bezpečí, opory a jistoty. Proto je tak důležité, aby byl rodič u těchto aktivit vlídný, udržel kladné emoce, nesoudil, nesrovnával, nekritizoval, ale postupně sledoval úroveň dítěte a předkládal do cesty postupné a přiměřeně zdolatelné překážky. A v jejich dosahování dítě povzbuzoval. Aby podněcoval v dítěti odvahu k překonávání těchto překážek, ale **netlačil na výkon.**

**Aby respektoval úroveň a tempo dítěte.**

Druhou fází je naučit se mít rád konkrétní sport, na který se dítě přihlásí. Tedy cca od 7-11(12) let je potřeba, aby si dítě zamilovalo “svůj” sport. Získalo kladný vztah ke sportu, který si vybralo nebo ho do něj přihlásili rodiče. Zde už nastupuje do zrychlujícího vlaku také trenér, jinak řečeno **zvýrazňuje se jeho role a roste jeho vliv.** Ne že by tam předtím nebyl (ano, existují kroužky a školičky, kde je trenér samozřejmě přítomen).

**Jde více o to, že v úvodních sportovních krůčcích působí trenér spíše jako organizační (nikoli výchovná) jednotka “skrze” rodiče.**

V tomto období, kdy roste vliv osoby trenéra na rozvoj dítěte, stává se trenér další klíčovou autoritou v životě budoucího sportovce. Dítě potřebuje pro plynulý proces učení “**kvalitní vztah**” s osobou, která ho sport učí.

**Děti už to tak mají - nejdříve řeší vztah a až potom informace.**

Nejdříve vztah trenéra ke mně a pak až věcné sdělení, obalené emocí, kde emoce hraje výrazně silnější vliv než obsah sdělení. Forma má zde navrch. Proto je pro dítě rozhodující kvalita tohoto vztahu a naplnění pocitu bezpečí v tomto vztahu.

V opačném případě – a známe to z české sportovní praxe v hojné míře – učíme již od počátku kariéry prožívat sport se **zataženým zadkem a všudypřítomným strachem**. Zapomněl jsem ještě na obavy ze selhání. Protože se příliš brzy zaměřujeme na výkon a v něm samozřejmě (jak jinak) na chybovost a nedostatky. Moje nedávná zkušenost s mladým hokejistou, který se rozhodl v 18 skončit s hokejem, protože měl toho řvaní a vyčítání už dost, je toho již po několikáté jasným potvrzením. Děti jsou v pořádku, ale ti dospělí si jaksi nenechají poradit.

A co zbožňovaný výsledek? Je opravdu důležitý a důležitější než chápání samotné hry, pilování dovedností a podpory zrání osobnosti mladého sportovce?

Ne, výsledek rozhodně až později. Přednost má v tomto období **cesta poznávání a prožitky mladého sportáka**. Ty totiž tvoří jakousi **“duševní banku“**, ve které si spoří své zážitky, zkušenosti položené na příjemných emocích. Překonané překážky zase tvoří zdroje, které bude později potřebovat pro zdolávání mnohem náročnějších výzev. Všichni víme, že sport není vždy spravedlivé místo a už vůbec ne růžově rozkvetlá zahrada. Na to je potřeba být připraven a vybaven.

Třetí fází je osvojení si sportu samotného. Tedy dokonale mu porozumět a naučit se ho hrát. Umět to. Vědět, co hra obnáší, co se v ní chce a co se požaduje. Jaké jsou konkrétní nároky, požadavky a úkoly. Tohle období trvá cca do 16 let. Česká praxe jasně ukazuje, jak chceme předběhnout čas, což přece nelze. Ale nebudu brát vítr z plachet těm, kteří chtějí poručit větru a dešti. Možná kdybychom si trochu počkali a byli trpěliví, dorůstali by nám lepší sportovci. Nač spěchat? Víím, že zde podléháme tlaku, konkurenci, společenským trendům. Chápu, což neznamená, že souhlasím.

**Být trpělivý a umět si počkat, to jsou u trenérů “diamantové” schopnosti.**

Čtvrtou fází je rozhodnutí, jak moc chci ve sportu uspět a postupný přenos výkonu do výsledkově ostře sledovaného prostředí.

**Jednoduše naučit se postupně hrát pod tlakem a umět podávat výkon.**

Jedná se o ideální období pro začátky řízené a cílené mentální přípravy. Bavíme se zde o době od 16 let dál. Jestli ještě dnes někdo pochybuje o tom, že výkon začíná v hlavě (třeba nastavením “jdu neprohrát” nebo “hlavně ať neudělám chybu”), pak opravdu zaspal dobu. Všechno už máme a využíváme: kondičáky, techničáky, výživové poradce, videotrenéry či moderní pomůcky. A měřicí přístroje. Nakonec (konečně) dojde i na “řídící orgán celého příběhu” – hlavu. Výkon je především prožitek. Jedná se o propojení těla a psychiky.

### **Co takhle nastartovat porozumění svému výkonu právě v tomto věku, kdy lze psychiku sportovce oslovit zcela přirozeně?**

Pátou fází je zhodnocení toho, co “umím”. Čas plyne rychle a mezi 20-30 rokem máme nejvíce energie. Sem patří naše snaha “dosahovat”. Takže je čas prodávat to, co jsme se naučili. Dotknout se svého maxima, a přitom se naučit dělat sport s rozumem. Třeba nepřepínat se tak, aby to přineslo trvalé důsledky. Máme jen jedno tělo na celý život. Zároveň je ke sportovcům neúprosný čas a konkurence. Jak se říká – zatím co trénuješ tvrdě, někde jinde na světě trénuje někdo ještě tvrději.

### **Sport na vyšší či opravdu vysoké úrovni už není pro každého.**

Tou šestou fází je buď hezký závěr kariéry, tedy šance ještě jednou uspět, naplnit své zkušenosti (třeba v nižší soutěži) nebo zužitkovat své dovednosti a poznatky v nové roli – roli trenéra. Toho, kdo předává zkušenosti a učí druhé.

I toto je důležitým aspektem celého sportovního snažení. Učíme se jeden od druhého a sehrát důležitou roli v životě někoho, koho naučím vše, co umím já sám a třeba ještě víc, je příjemnou odměnou.

### **Jak se říká, je to “emoce na druhou”: hřejivý pocit sociální užitečnosti.**

...

## JAK UDRŽET ZÁJEM?

To byla časová osa sportovní kariéry. Pojdme spolu více k počátkům sportovní cesty, protože zde se tvoří zárodky budoucnosti a toho, jak to jednou bude.

Protože je mnohem jednodušší dítě zkazit než ho něco naučit, považuji za důležitou jednoduchou myšlenku:

### **Dělejme sport tak, aby to mladého sportovce ve věku 19-21 let ještě bavilo.**

Abychom mu jeho 10, 15letý pobyt ve sportovním systému nezhnusili natolik, že dá sportu sbohem.

Pro takové případy nemusíme daleko. Sport je plný “vyčerpaných” dětí, které nejsou “pokažené”. Jsou jen nevhodně vedené ve světě, který jsme jim vytvořili. Vycucané tlakem na výkon, nezdravě nárokovým prostředím a předčasnou specializací. Často stojí na pozadí “potřeba dokonalého výkonu” za každou cenu, a to již od raných let.

Z toho všeho pro mě vyplývá další důležitý názor, za jehož obhajobu musím někdy na přednáškách trochu zabojovat.

Naše společnost určila jako důležité dosahování úspěchů. Filozofická otázka by zněla: Co to je ten úspěch? Jak ho definujete vy?

Nyní se na chvíli zastavte. Vezměte si papír a tužku a udělejte si pár poznámek na toto téma. Co pro vás znamená slovo “úspěch”? Co si pod tím představujete? (svoji definici úspěchu vám nabídnu na úplném konci...)

BÝT ÚSPĚŠNÝ PRO MĚ ZNAMENÁ:

- .
- .
- .
- .
- .

Víme ze všech možných zdrojů a zkušeností, že člověk se rád plete (aniž by si to samozřejmě uvědomoval). Také zde se (podle mě) spletl.

Dosažení úspěšných výsledků není základem pro naše štěstí a spokojenost. Bývá tomu právě naopak. Člověk spokojený, prožívající osobní pohodu, je mnohem lépe připraven a vybaven dosahovat úspěchů, ať již si pod tím pojmem vybavíme cokoliv. Ve sportu nejčastěji výkon a vítězství, čest i uznání, peníze či obdiv.

Důležitou otázkou pro trenéry zůstává, zdali dokážou vytvořit takové sportovní prostředí, ve kterém se dítě může cítit radostně, příjemně a bezpečně. Prostor, které je pro něj správným místem pro prožívání sebe sama, vnitřní spokojenosti a pohody. To se jeví jako výborný a skvělý základ pro sportovní snažení, makání, usilování, soupeření a přetahování se o výsledek.

Osobní otázka pro každého trenéra by mohla vypadat takto:

**Jsi tím trenérem, který vytváří “zdravé a vhodné” prostředí pro své svěřence?**

Z těchto úvah musí vyplynout další zásadní myšlenka, která podstatně ovlivňuje celý dětský život:

**Chceme vůbec, aby naše dítě (svěřenec) bylo spokojené (nepleťte si s uspokojené, rozmazlené, negramotné)? A jsme ochotni pro to něco udělat?**

Nebo klidně přijmeme, že bude nespokojené, trápící se, ale hlavně výsledkově úspěšné? Což často znamená ignorovat opravdové potřeby dítěte a sportovní výsledky povýšit na zákon, modlu a jediný vrchol životního snažení. Bez ohledu na někdy zhoubné důsledky.

Čí jsou vůbec tyto nezdravé ambice? Komu patří? Kdo to vymyslel? Proč? Táta, který sám byl (ne)úspěšný? Trenér, jehož úspěch je závislý na jeho svěřencích? Máma, která nepřijala své dítě takové, jaké je a touží po společenském statutu, protože teprve pak bude její dítě “dost dobré”? Až si o něm přečte v novinách či na sítích? Složitě otázky bez jednoznačných odpovědí. Jestli bych vás mohl požádat za sebe, v rámci své praxe:

**Učte se, jak budovat ve svých dětech pocit vnitřní pohody. Ono se vám odmění hezkým vztahem ke sportu a jistě také dosahováním postupných úspěchů.**



A když mu to úplně nevyjde a nevyšplhá až na vrchol? Víím zcela určitě jednu věc:

### **Na vrchol se všichni nevejdeme!**

Zdravá osobnost si ale klidně najde jinou cestu a bude dobývat jiné vrcholy.

Musíte si v roli rodiče vybrat, jestli chcete vychovat z dítěte spokojeného člověka, který sportuje nebo úspěšného sportovce. I za cenu, že se vnitřně nemůže najít, souží se nebo trápí. Nejčastěji nám jeho trápení “transparentně manifestuje” neposlušné tělo, kolabující psychika, vnitřní nespokojenost, přehnaná agrese atd.

### **Vše má svůj důvod a vysvětlitelný základ.**

...

## **NA POZADÍ VZTAHŮ**

Možná zde mluvím o vznešených ideálech, které jsou z určitého pohledu nedosažitelné. Ale každému je jasné, že dítě je obklopeno ze všech stran nějakými lidmi, nějakými nároky a nějakými požadavky. Já jsem se jen na chvíli zasníl, že by snad dospěláci (rodiče, trenéři, učitelé...) zpozorněli a na chvíli zvážili, co je pro dítě možné, dosažitelné či opravdu potřebné.

Realita někdy ukazuje smutný odstín – často si opravdových potřeb dětí málo všímáme. Učitel učí matematiku, neučí žáka. Možná ho ani nezná křestním jménem a netuší, že se mu právě rozvádí rodiče a unavené dítě má prostě matematiku (i matikáře) opravdu na háku. Trenér trénuje fotbal, hokej, basket, netrénuje děti. Je mu jedno, že dítě se snaží, seč může. Tabulky a normy, které určují “stejnost a stejnou průměrnost” je přece potřeba dodržovat. Co kdyby se to naučil až za rok, a nakonec všechny výkonnostně přeskočil, protože je vytrvalý a pracovitý? Nepřípustné? Dědeček hrabe zahradu, nehraje si s vnukem. Je protivný, protože sám má své nevyřešené demony a je našťvaný na celý svět, protože mu právě zdražili jeho oblíbené pivo. Babička nadává mami, že tak se děti nevychoávají. Že za jejich časů se to dělalo jinak. Máma trvá na jedničkách, ale neučí se se svým synem. Má své “sítě” a je potřeba odpovědět kámošce na Instáci.

Táta nadává, když není úkol splněn, ale nedá si tu práci, aby ukázal, jak na to. Potom pochválil a ocenil snahu, pečlivost i výsledek. A třeba k tomu nabídl radu, jak to příště zlepšit.

**V roli autority se občas chováme jako “nezralé” bytosti s patentem na rozum.**

Dítě si svůj svět v raném věku nevybírá, tvoříme ho my. Dítě je jen jeho součástí. Opět a znovu se zde objevuje důležitý apel:

**Za podněty, své vlastní reakce a chování vůči našim dětem jsme zodpovědní my, dospělí.**

Ukazujeme dítěti, jak se “dělá” život. Jsme vzorem. Jak píše **Jiří Halda ve své knize: „V každé chvíli jste mi vzorem“**.

Takže (společně) mákneme a budeme se snažit, abychom byli vzorem hodným následování? Nebo tu výchovu vezmeme jen tak po povrchu, letem světem?

...

#### **UMĚNÍ PŘIROZENÉHO “OMEZENÍ” vs. MATERIÁLNÍ DOSTATEK**

Je (trpce) úsměvné, jak jsme si výchovu a starost o své děti převlékli do “materiálního dostatku”.

Vše, co bylo výše popsáno, souvisí s **prožíváním vzájemných vztahů autorit s dítětem**. Všechny tyto vztahy dítě uvnitř sebe nějak prožívá, interpretuje si je pro sebe a po svém. Něco v nich sleduje a něco z nich se v něm usazuje. Povídá si o nich samo se sebou, svou vlastní, vnitřní řečí. Přemýšlí o tom, co se děje kolem i co se děje jemu. Postupně si více a více uvědomuje samo sebe.

Vrátím se však k myšlence materiálního dostatku. Došlo totiž k naprosto podivuhodné záměně pojmů. **Chci neznamená potřebuji**. Co třeba nějaký příklad? Dítě chce nové kopačky, ale potřebuje se naučit dobře se starat o ty staré. Malé dítě chce hodinu navíc u televize, ale potřebuje řád, režim a dodržování pravidel. Teenager se chce válet na posteli a být do noci na telefonu, ale potřebuje si nejdříve splnit několik povinností a učit se rozlišovat, co je

potřeba udělat a kdy už se můžu jít bavit. I když frfňá a vyblbuje. Holčička chce další bonbóny, ale potřebuje si umýt zoubky a jít spát. Vrtí se a vzteká? Tak ať.

**Rodič je důsledný, ale laskavý vzor a vůdce. To rodič musí umět rozlišit, co je “chtění” a co je “potřeba”.**

To proto, že tak se má dítě naučit “své chtění” krotit, ovládat a usměřňovat.

Jen tak může získat realistický náhled na život i své možnosti. Nemůžeme očekávat od dítěte, že o svém chtění rozhodne samo a zralým způsobem. Teprve se to učí. Logicky si zvolí jednodušší a příjemnější cestu. Když je něco “příjemné a odměňující”, samozřejmě toho chce víc.

To platí nejen pro děti:

**Zralost je obsažena ve schopnosti rozlišit, “kolik je dost, kolik je akorát a co je pro mě i pro ostatní správně”.**

Když je něčeho akorát, můžeme se z toho těšit znovu a znovu. Když je něčeho moc, přestává to být přitažlivé anebo nás to pohltí a ovládne zcela. Viz. telefon, počítač, televize, herní konzole. Jednoduše digitální závislost. Úplně nový fenomén “nelátkové závislosti”, se kterou máme jako lidstvo jen málo zkušeností a vůbec netušíme, co to v budoucnu přinese. Současné příznaky, potíže, nemoci a důsledky v prožívání mladých lidí říkají, že nic pozitivního to nebude. Ovlivní nás to všechny a vzhledem k frontám u psychiatrů to nevypadá, že by se to v nejbližší době změnilo.

**Díky materiálnímu dostatku jsme podleli opojné iluzi, že dětem můžeme “nakoupit věci” a ke zdravému vývoji jejich osobností a životní spokojenosti to postačí.**

Vysnili jsme si ve svých hlavách – protože nám se možná tolik nedostalo – že dětství má a musí být krásné. Dítě by prý mělo být hlavně šťastné, to slýchám od rodičů často. Dovolím si nesouhlasit, protože pojem štěstí je zavádějící. Dokonce bych řekl, že má pro většinu dospělých naprosto nejasný obrys. Natož pro dítě.

**Kvalita života se měří kvalitou a hloubkou prožívání. Vnitřním pocitem, že:**

**“Je mi dobře tam, kde jsem, takový, jaký jsem a s těmi, co jsou kolem mě”.**

Tohle si nekupíte, to si musíte odpracovat. Naučit se žít a prožívat.

Tím se můžeme snadno přemostit k představení jednoduché myšlenky, která zde tak jako tak už zazněla. Dalo by se to vyjádřit třeba takto:

**Prožitky dítěte + reakce dospělých = kapacita pro budoucí život.**

...

## **DOSPĚLÉ "BOŽSTVO"**

Život dítěte je jeden velký proces učení se.

Rychlé a překotné, nejdříve neuvědomované, zprostředkované vzorem a světem svých rodičů. Potom zpomalující, postupně více si uvědomující sebe mezi ostatními. Následně ještě vědomější, souběžně s důrazným pochopením, že už navždy nejde jen o mě, ale jsme tady "my všichni". V tomto období zcela slábne původní vliv rodiny a vládu přebere vrstevnické zranění, vzory a idoly. Vzpomeňte si na pokojíček vylepený zpěváky a známými fotbalisty. Sám jsem měl obrázek Toni Schumachera, německého brankáře. Vzor nade vše a ostatní se běžte zahrabat.

Základy osobnosti sportovce vždy vyrůstají z rodinných kořenů, tradic, zvyků, návyků a hodnot. Dítě potřebuje opakované a přiměřené zátěže, a to od prvního momentu, co řekne větu "já sám, já sama". Pro toto období jsem si vypůjčil pojem "fáze operativního stresu". Žádná odpočívárna, lehárna a zašívárna. Žádné děláním za dítě a omlouvání, že "ono je ještě malé". Žádné flákání se u televize.

**Operativní stres je příprava na reálný život.**

Učení se nejjednodušším dovednostem, uchopení prvních domácích povinností, příspěvek ve formě domácího pomocníka při plnění společných úkolů. Přestože je dítě malinké, zvládne toho dost. A když něco zvládne, pak ho nechme, aby to dělalo. Také se z toho těšme, povzbuzujme, oceňujme a představujme další dosažitelné výzvy a vylepšení.

Tak se milované a podporované dítě naučí "mít rádo činnosti" a vlastně bude v životě bez nadbytečného prskání dělat i to, co nemusí být vždy příjemné.

Na tomto místě bych chtěl poděkovat svým rodičům:

### **I když se mi někdy nechce, jdu a udělám to.**

Když jsem byl na tréninku, pracoval jsem tvrdě, i když jsem neměl ideální den. Naučili mě dělat s kladnou emocí i to, do čeho se mi moc nechce.

### **Mít rád činnost samotnou, najít si i v nepříjemné práci příjemný prožitek.**

Těžko se to vysvětluje v několika řádcích, ale je to jedna z mých životních předností a jsem za to vděčný.

Zde je odpověď za milión pro ty, kteří si dělají záslusk na budoucího šampióna:

### **Dejte si tu práci a naučte své dítě dělat i nepříjemné činnosti s příjemným prožitkem. Nemusím opakovat, že vy jste primárním vzorem.**

O tom vlastně ten profi sport je. Je na to však jen omezený čas. Základy se tvoří v rodině, a to v prostředí přiměřených nároků, s vlídnou emocí a vzorem rodičů (a prarodičů).

-

Jestliže jsou rodiče tím primárním vzorem a pro dítě prvním Bohem, od něhož nekriticky a neuvědomovaně přebírá a nasává vše, co dělají...nelze než konstatovat, že dítě je **obrazem své rodiny**.

Je obrazem příběhu svých rodičů, kteří nějak žijí, nějak komunikují, nějak se chovají, nějak řeší své situace. A jsou pro změnu dětmi svých rodičů, jejichž příběh a rodičovský vzor je nesmírně silně formoval, ovlivňoval a stále ovlivňuje. Dítě jako neustálý pozorovatel tohoto příběhu saje jako houba, pozoruje a jen opakuje, co vidí. Učí se nápodobou. Tak, jako tento proces probíhá již po tisíce let. Starší ukazuje mladšímu, ten opakuje a časem obohacuje o svůj vhled. Vždy je v tomto procesu obsažen růst. Evoluce.

### **V pozici trenérů jsme tak vystaveni náročné a důležité práci.**

Je nezbytné osobní příběh sportovce pochopit lépe a v širších souvislostech. Potřebujeme dobře poznat a znát toho, s kým pracujeme. Je zcela běžné, že v roli trenérů vůbec netušíme, co se kolem dítěte děje a pak se divíme, že "mu to nehraje". Že mu něco nejde. Že na tréninku pláče. Nebo se přehnaně zlobí. Nebo je agresivní a ubližuje druhým. Nebo krade. Nebo chodí nepřipravené. Další příklady si doplňte sami. To klíčové a důležité je, že takto se dítě nerodí.

**Dítě se nenarodí s tím, že si “nebude balit věci” nebo se “bude bát soupeře”.**

To je důsledek. Důsledek výchovy, vedení, učení se. Kdykoli se dítě takto projeví, měli bychom se ptát: proč to dělá? Co je tím důvodem, motivem, příčinou? Umíme z pozice dospěláka nahlédnout život dítěte jako “proces učení se a postupného zrání”?

Pozorování stavu a vývoje dítěte nám nese určité informace o tom, kam a jak daleko již pokročilo. Nebo si “nevšímáme” a jen neustále (kriticky) srovnáváme dítě se svou představou? S naším vlastním myšlenkovým konstruktem o tom, “kým a jaké by dítě mělo být”, bez ohledu na to, jaké “doopravdy je”?

**Všimli jste si, že mezi naší představou a realitou je vždy určitá propast, která nás často naplňuje vnitřní tenzí, nepochopením, nesouhlasem a následně zbytečnými, nezralými nebo nevhodnými reakcemi?**

Pamatuji si na jednu konkrétní konzultaci s fotbalovým trenérem. Lamentoval, že jeho největší talent v poslední době hraje “tužku”. To je taková sportovní hantýrka. Prostě mu to nejde. Je mu třináct, všichni si od něj mnoho slibují a on je v poslední době jako píchlá duše. Prázdný. Bez života. Unavený. „Ale já potřebuju, aby mi podal v tom zápase výkon, jinak ho tam mám na ho...“, říká trenér.

Když jsme si povídali o tom klukovi, jednom z mnoha, objevili jsme zajímavé souvislosti. Třeba že se mu rozvádějí rodiče. A že jeho současný stav je jen “odrazem” příběhu jeho rodičů. Zjistili jsme, že všechnu energii dítě momentálně spotřebovává na vyrovnávání se se situací, novým řádem, dvěma domovy. Rozpadem vztahu rodičů, které oba miluje a na nichž jeho život visí a stále závisí. Doslova a do písmene.

Náš duševní stav je silně (ne-li nejvíc) závislý na **kvalitě vztahů**, které prožíváme (zkuste se chlapi zamyslet, jak vám je, když se vaše žena něčím velmi trápí a není ji v poslední době dobře; jak vás to ovlivňuje?). U dětí to platí dvojnásob. Když doma není pohoda (a je celkem jedno, co přesně je důvodem nepohody), dítě to postihuje, **“zaměstnává” a energeticky vyčerpává.**

Bez širšího pochopení příběhů svých svěřenců vlastně není možné smysluplně podporovat jejich růst. Tak významný jejich příběh je.

**Zkusme si občas dát tu práci, poznejme svého hráče i jeho příběh. Teprve potom sudíme, porovnávejme a hledejme adekvátní kroky přiměřené dané situaci.**

...

## **PRINCIP SNĚHOVÉ KOULE**

Když už dojde při výchově k menším či větším “vadám na kráse“, je to informace o rodině, že namalovala “svůj“ obraz špatně (nebo si dosadte jiné slovo, které vám lépe zapadne, popřípadě neuráží). Tato výchovná pochybení si dítě bere s sebou kamkoli kráčí.

**Musí nás napadnout důležitá souvislost: platí zde princip sněhové koule.**

Stále dál se nabaluje nová vrstva na tu starou.

Stará přestává být vidět, nová ční na povrchu, ale leží na té staré, která na ni působí a ovlivňuje ji. Zespod. Zevnitř. Ze základů. Z kořenů osobnosti dítěte.

Může se tak snadno stát, že dítě přichází do sportovního prostředí třeba s přednastaveným strachem z autorit. Stačí, aby byl jeden z rodičů přehnaně “silný“, agresivní, nedůtklivý, nezvládal svoji impulzivitu. Dítě se naučí mít strach, který koluje v každé buňce jeho těla a čeká na svoji příležitost. Pak přijde okamžik, kdy trenér zvedne hlas, něco zkritizuje a dítě se ihned cítí “**jako doma**“ – **bojí se authority**. Proto otázka “ proč se bojíš“, položená dítěti, není na místě. Pokud se dítě něčeho (někoho) bojí, má to svůj důvod, který je potřeba prozkoumat, ošetřit, pozvolna rozpustit jeho sílu, rozmělnit. Tak, aby příště dítě našlo lepší výchozí pozici pro zdolávání překážek a nezůstalo “zkamenělé“ na místě, protože ho ovládá a paralyzuje strach.

Stejně tak – a to je opačná verze příběhu – se místo strachu naučí dítě **pohrdat autoritou**. Je to takový “hezký“ obranný mechanismus.

Jako by říkal: když ty, stará páko, nestojíš za nic a neumíš se ke mně chovat, než bych se tě bál, raději tebou budu pohrdat. Polib mi v šos. S takovým výlupkem je

těžké se na čemkoli domluvit, udělá si to po svém, těžko se na něj dá spolehnout. Vše má svůj základ v přístupu primárních autorit (rodičů).

Nevěděli jak, anebo nechtěli. Na obranu rodičů – často chceme prosadit dobrý úmysl, ale konáme špatným způsobem, protože prostě nevíme, jak to zvládnout jinak. Všichni občas selžeme, proto je dobré stále se v této roli učit.

Na ostudu ostatním rodičům – prostě se nechce, nejde to nebo se nechtějí hledat důvody, aby to šlo.

### **Obojí se děje a důsledkem je dítě a “tvar“ jeho osobnosti.**

Když vidíte “mazánka“, kterého do 18 let vozí táta na každý zápas a všichni mu podsouvají jaký je talent, je to poznat v jeho výrazu, mentálním postoji i v podání ruky. Když se s ním začnete bavit a prozkoumáte jeho životní názory, rychle zjistíte, že tady šampión (určitě, tím jsem si jist) nevyroste. I když se táta snaží, seč mu síly stačí. Potkávám tyto klienty ve své praxi. Některým fotbalistům a hokejistům je sice věkem 17-18 let, ale mentálně a sociálně jsou na úrovni 9-11 let.

### **Žijí v iluzi, že “se to nějak a samo“. Jsou “přepečovávání“.**

Podobně je slaboch obrazem úzkostné mámy a pasivního táty, který velí zůstat raději za rohem. A když se něco rozdává, zařadit se na konec fronty a všechny nechat. Však něco na nás zbyde.

### **Umět se postavit, čelit překážce, říct si o své místo i pozici, to vše také patří do výbavy budoucího sportovce.**

Když však převáží výchovná pochybení, má to své katastrofální důsledky často napříč celou (nejen) sportovní kariérou. Takoví lidé spotřebovávají velkou část energie na překonávání “vnitřních překážek“, místo aby tuto energii využili pro něco “tvořivého“. Protože patřím ke generaci “Husákových dětí“, mohl bych o tomto tématu vyprávět celé hodiny. Téma překonávání “osobních démonů“ mě zajímá také ze zjištěných osobních důvodů...

...



## KOMUNIKACE: NÁSTROJ SPOLUPRÁCE

Když to pojmenuji ještě jednou a krátce, tak dítě vyrůstá ve světě, který jsme stvořili my, dospělí. Nelze jim tedy nadávat za něco, co jsme způsobili.

### **To je přijetí osobní, dospělácké zodpovědnosti.**

Protože dítě je součástí prostředí, které jsme stvořili, potřebujeme prozkoumat důležité téma. A totiž vzájemnou komunikaci rodičů s trenéry a trenérů s rodiči.

### **Protože právě tato komunikace vytváří “vztahové prostředí - interakční klima”, ze kterého dítě jaksí nemůže samo vystoupit.**

Je snad snadné pochopit, že komunikace je “nástroj spolupráce”. Bohužel, často vázne. A to jak ze strany trenéra k rodičům, tak ze strany rodičů ke klubu.

Přináší to důsledky, jenž mají jednoduše vysvětlitelnou logickou linii. Bez spolupráce všech zúčastněných stran ovšem neřešitelnou. Tím poraženým není nikdo jiný než samotné dítě, kterému tento stav na kvalitě života a ni výkonu nepřidá. Smutek, bezradnost a často doslova bezmoc jsou někdy neřešitelné.

Dítě si své rodiče ani trenéry – většinou – vybrat nemůže. Proto je potřeba si znovu připomenout, že člověk je především tvor sociální, tedy smečkový. Žije ve společenství, komunitě a potřebuje druhé proto, aby kvalitně a smysluplně “prožíval sám sebe”.

### **Svět je takové velké sociální hřiště, na kterém si lidé v různých rolích hrají.**

Hrají své sociální role, jenž ovlivňují a působí také na druhé. Vše se navzájem ovlivňuje a často podmiňuje. Jednoduše to vysvětluje třeba zákon “Oko za oko, zub za zub”, kterým se mnoho lidí stále řídí.

### **Všichni a všechno na sebe navzájem působí. A to něco způsobí...**

Ne vždy si dokážeme představit život jako “sociální hřiště plné vztahů a vzájemné komunikace”. Často si přítomnost této “komunikační” sítě přímo neuvědomujeme.

**Žijeme v pulzující síti vztahů, které spolu neustále komunikují, i když si toho vůbec nevšímáme.**

A dítě? Přichází do tohoto světa nepřípravené, ale s novým potenciálem. Tento potenciál mu máme pomoci objevit a dále rozvíjet, aby mohlo do tohoto světa vstupovat a nacházet v něm své místo. Nejdříve jen tím, že v nás jeho tvář spouští šišláni a úsměv a je milé se s ním pomazlit. Později však svým konkrétním přínosem. A v tom lepším případě bude v dospělosti přínosné a užitečné něčím, co má opravdový smysl. Jen je znovu nutné pochopit, že přinášet může jen to, co ho postupně naučíme a co se samo naučí dále rozvíjet. Příběh o “životní cestě, životním příběhu“ je zde opět na místě.

Znovu tedy apel na zodpovědnost. Dospěláckou zodpovědnost.

**Přivádíme-li dítě na tento svět, pak vždy se závazkem, že se o něj dobře postaráme a nabídneme mu “kvalitní stravu“ k projevení jeho vlastního potenciálu. To se potřebujeme sami ve své roli naučit.**

Budeme mu “správným“ vzorem. Hodnotově, úsudkem a způsoby řešení. Chováním k druhým, ke svému partnerovi, partnerce. Tento závazek musíme přijmout, jinak nejsme dospělí, ale jen velké děti, které si pořizují děti. Princip příčiny a následku říká, že nedospělý a nezralý rodič dost pravděpodobně vychová (až na výjimky) opět nedospělé a nezralé dítě. Mějme to na paměti, a to bez urážky vůči komukoli, kdo by si tuto poznámku mohl vzít osobně. Sám jsem rodič a týká se to mě stejně jako vás. Přestaňme se schovávat a přijměme plnou zodpovědnost. Jen pro bližší vysvětlení:

**Zodpovědnost je jedna ze zralých sociálních kompetencí, která říká, že když se nějak chovám nebo něco nějak dělám, má to své důsledky, kterých se nezříkám.**

...

#### **RODINA JAKO VYŽIVUJÍCÍ “ORGÁN“**

Půjdeme-li ještě hlouběji k jádru věci, pak je jasné, že rodina je důležitý “orgán“. Ten vyživuje růst dítěte těmi nejzákladnějšími podněty a jejich kvalitou a “zdravost“ si dítě vtiskuje přímo pod kůži, do každé své buňky.

Dvojice terapeutů Vladislav Chvála a Ludmila Trapková používá pojem “sociální děloha“. Děloha je ženský orgán, který při početí vyživuje oplodněné vajíčko. Je zdrojem **základní ochrany a primární výživy**, než vznikne placenta.

**Stejně tak základní rodičovské způsoby chování, jednání a konání, reakce i ne-reakce (ano, mlčení je také způsob komunikace, často s destruktivními dopady na dítě či vztah partnerů) se stávají základní “sociální“ výživou pro malé dítě, jenž je na své rodiče odkázáno.**

Tyto “vtisky“, které nemá dítě na začátku svého života jak “cenzurovat“, přijímá dítě nekriticky jako jedinou správnou pravdu (protože je nemá s čím srovnat a neumí o nich ještě přemýšlet). Ty se pak stávají základními mentálními osnovami, životními scénáři pro budoucí chování a jednání. A způsob prožívání sebe sama.

Takto (ne)vybavené dítě vstupuje v určitém věku do systému a institucí – škola, školka, sportovní oddíl či kroužek – a musíme se nutně ptát: nakolik je toto dítě vyzbrojeno, vybaveno, připraveno zvládat další životní nároky?

Běžně se tak stane, že nové autority (učitelé, trenéři, vedoucí) nadávají dětem za “něco“, s čím přichází z rodiny a je spíše důsledkem rodičovské nedbalosti než neschopnosti samotného dítěte. Mějme toto na paměti a hledejme aktivně další odpovědi, řešení a také vzájemnou spolupráci, než začneme dítě soudit a lámat nad ním hůl. Zvláště, když má ještě velkou naději, že se dá mnohé dohnat.

**Ze strany dospělých je žádoucí určitá míra “citlivosti, zájmu a nadhledu“.**

To proto, aby někdo kompetentní posoudil úroveň dítěte a nenasadil rovnou podpurné pilulky, léky nebo trapné tresty, ale vedl vhodnými způsoby rodinné prostředí k nápravě a řešení situace.

Vše je potřeba zmínit z prostého důvodu. Novodobá historie, události posledních let, digitální demence a debilita (omlouvám se, ale my sloužíme technice, ne ona nám...) staví civilizaci do cesty nové překážky.

„Rozmohl se nám tady takový nešvar“, hlásá památná narážka z filmových Pelíšků. O jaký nešvar se jedná? No, jak být taktní a nikoho neurazit: někteří rodiče (vědomě či nevědomovaně) předvádí nežádoucí, zajímavou a někdy urputnou snahu přehodit zodpovědnost za výchovu svého dítěte na cizí instituce!

Už je to tak. Po revoluci se celkem rychle a jistě rozpadl hodnotový systém této země. Úcta k autoritám je ta tam, a tak si dnes může každý otevřít hubu na kohokoli, kdykoli a kdekoli. Svoboda bez mantinelů (což je opak demokracie, která naopak mantinely ctí a je na nich postavená) v přímém přenosu.

Tak se stane “normálním“, že matka osočí učitelku v MŠ, že její dítě ještě nepoznává barvy. A že by už mělo. Kdysi věc nevídaná, ostuda celé rodiny, se dnes snadněji přehazuje jako horký brambor dál. Proč se snažit doma? To je práce, námaha, čas a energie. Vždyť je jednodušší obvinít či vymáhat jinde. Výše už jsem psal o zodpovědnosti. Osobně s takovými rodiči nepracuji, orientuji se věkově výš, ale prostřednictvím útržků od svých kolegů a učitelek ve školkách mám informaci dost.

Situace není špatná. Situace je vážná.

**Zvolna bude dorůstat generace odkojená nikoli mámou a vrstevníky, ale mobilním telefonem, hamburgerem, léky, reklamou a posluhováním.**

Ani náznak po empatii, soudržnosti, úctě. Mějme na paměti jen tolik, že jednou budeme staří a o našich životech budou rozhodovat dnešní děti.

Děti vycované bez hranic, s minimálním sociálním soucitem, tenzí a nespokojené. Beru zpět – to zní příliš destruktivně a negativně. Myslím tím, že je neučíme opravdu žít a prožívat úplně a zevnitř. Učíme je brát a dostávat, neučíme je zasloužit si nebo usilovat. Nadbytkem je okrádáme o radost z maličkostí.

A za tohle budeme po právu potrestáni.

Omlouvám se - jsem životní optimista - za kapku skepse. Nikomu ji nenutím, přesto doporučuji trpělivé pozorování. Odpovědi a souvislosti objevujeme přímo ve chvílích, kdy nadáváme svým dětem za něco, co jsme je sami naučili nebo také ne-naučili. I zde je obsažena naše zodpovědnost.

K přijetí plné zodpovědnosti vede také zkušenost z historie, která učí, jak se k vlastní vině a selhání postavit čelem.

**Mea maxima culpa: uznávám svou nedokonalost, přiznávám vlastní chybný postoj a nezříkám se své zodpovědnosti za něco, čeho jsem se účastnil a na čem jsem se podílel. A přijímám všechny důsledky.**

Zde je nutná má osobní poznámka:

Vím, že je tato myšlenka velká, tíživá a náročná k přijetí. Nenabízím ji proto každému. Jen odvážný člověk (rodič, trenér, učitel) je ochoten pohlédnout do zrcadla, uznat podíl své účasti na rozvoji svých dětí a postupně si tuto náročnost v sobě ošetřit bez výčitek a pocitu viny. Důsledkem může být třeba otevřená omluva dospívajícím dětem. Někdy stačí říct:

**„Promiň, tehdy jsem to neuměl lépe. Omlouvám se.“**

...

## **SPOLUPRÁCE DOSPĚLÝCH**

Děti mají své kořeny v rodině. Děti a rodiče od sebe nelze oddělit a my už to víme.

V další části propojíme nové souvislosti. Vše je systém, ve kterém dítě vyrůstá a učí se. To vyžaduje spolupráci dospělých. Spolupráci mezi institucemi a rodiči.

A jak tato spolupráce funguje?

Často funguje špatně nebo vůbec. Rodič je poměrně silný činitel a má chuť a tendenci mnoho věcí ovlivňovat a určovat.

Je opravdu zajímavé, kolik rodičů si dovolí z pozice “fanouška” ovlivňovat práci trenéra. Mám takový jednoduchý příměr: možná děláte řezníka, řidiče autobusu nebo manažera úspěšné firmy a – stojí vám trenér vašeho dítěte za zadkem a říká vám, jak máte svou práci dělat? Koriguje vaše postupy, hodnotí úroveň vaší práce a vaše výsledky? Má hnidopišské poznámky, co by se jako mělo dělat jinak? Opravdu by se vám líbil takový “parták” v zádech? Krmil by vás někdy až urážlivými a ponižujícími poznámkami, které však většinou vůbec nepomáhají k lepšímu zvládnutí vašich úkolů?

Je to vskutku zajímavé, kolik poznámek máme vůči druhým a jak málo sebereflexe využíváme vůči sobě. Nechci tím sebrat rodičům možnost diskutovat s trenérem o tréninkových postupech, ale je potřeba dělat to “dospělou” formou.

**Komu prospěje pokřikování, urážení, pomlouvání, nevhodně namířený nátlak?**

A to nejhorší jsem ještě nezmínil.

Běžně se stává, že rodič hatí práci trenéra “zevnitř”. Dítě se vrací domů, do “svého” prostředí a tam na něj čeká rodič se zcela jiným názorem, než který poznává dítě v komunikaci s trenérem. Začíná to vyzvednutím na tréninku či po zápase, kdy rodič začne hučet, co a jak se má dělat (místo aby se zeptal, jak se dítě má a jak mu to šlo). Mnohdy zcela proti logice, kterou se snaží naučit trenér.

Občas se stane, že “nezralý” táta nabádá své dítě k agresivitě, oplácení, nevraživosti. Stalo se mi, že mě o konzultaci požádal táta devítiletého chlapce. V tak nízkém věku je důležitá práce s rodiči. Dítě je jen obrazem rodinného prostředí, to už jsme si vysvětlili. Představte si: prcek prozradil, že když mu kolega omylem šlápne na nohu nebo ho kopne, má mu to oplatit. Je jasné, že v jeho hlavě to nevzniklo. Dobrou radu na cestu přidal horlivý táta. A výsledek? Klučič hraje zákeřně, děti ho nemají rády, trenér si neví rady ani s klukem, ani s tátou. Táta už se mi raději neozval. Pochopil, že je to o něm a na nápravu už koule neměl.

Je potřeba vnímat souvislosti sportovního výkonu v širším kontextu. Sportovec je především člověk, který se věnuje konkrétnímu sportu. Má své **kořeny, základy, ze kterých jeho osobnost vyrůstá**. Následně se nějak chová a projevuje. Tyto projevy mají své pozadí. Nikdy tento fakt nepodceňujme, až se budeme opakovaně divit chování některého z dětí...

...

## POUČENÝ RODIČ

To, co potřebujeme rodiče naučit, je rozlišování mezi vlastními názory, pocity a fakty.

Je úplně běžné (a je to v pořádku), že rodič přispěchá s názorem, že by jeho dítě mělo například více hrát. Ale faktem je třeba to, že jeho docházka je tristní. Nejčerstvější příklad – letní dovolená a rodiče odvezou dítě na 14 dní pryč uprostřed přípravy; jednalo se o téměř dospělého dorostence, který tak ale přišel o místo v sestavě. Jiný příběh: máma má pocit, že by její dítě měli méně zatěžovat,

ale dítě samotné si na nic nestěžuje a je mu fajn. Jindy zase táta “myslí“, že by měli dostat po prohraném zápase pořádně vynadáno. Faktem však je, že vzbuzovat v dětech strach z autority není úplně efektivní forma učení. Zvláště, když je dítě ještě ve věku, kdy se nemůže nebo neumí konstruktivně bránit a obhájit.

Tak, jako nejsou osobní pocity vždy směrodatným měřítkem zatížení sportovce (takový lenoch si pocitově přijde přetížený stále), tak nejsou vždy rodičovské názory (vycházející z osobních pocitů) objektivním měřítkem skutečnosti. Příkladů bychom našli spoustu. Zkuste zapátrat v paměti, kdy jste se spletli. Připusťme si, že se vlastně pleteme poměrně často. Zaměňujeme osobní dojmy za skutečnost, která je ale postavena na faktech a argumentech. Až čas nám později nabídne “uvědomění“, že to možná bylo trochu jinak.

### **Budme častěji sami soudní, než začneme soudit.**

Většina dosud definovaných postřehů k dětem, rodičům a jejich vzájemnému “vychovávání se“ se týkaly dětí především předškolních a na prvním stupni školní docházky. To je období “individualizovaného dětství“, kdy o sobě dítě smýšlí dost sobeckým způsobem a příliš se nestará o druhé. Je úplně běžné, že si dítě až ve třetí třídě všimne, že na druhé straně třídy sedí kluk, který náhodou přišel do školy ve stejném svetr. Do té doby vůbec nemusel být v okruhu jeho zájmu.

Důležitou myšlenkou tohoto období je “citová závislost“ dítěte na mámě. Táta sehrává především roli hodnotící a vede k důslednosti. Hledá hranici při podávání výkonu a stimuluje, zatímco máma nabízí “bezpečí, relaxuje a utišuje bolístky“. Máma je bezpečným náručím, kde se může dítě ukrýt, uklidnit se, zvolnit, vyplakat se z trápeníček dětské duše. Táta je náručí také bezpečnou, avšak pevnou, silnou, ukazující cestu mužským způsobem. Dítě se prostě o pozornost táty “musí tak trochu zasloužit“.

### **Tím získává tátova role zpevňující, “výkonový“ charakter.**

U holek je trochu jinak, ale princip povolit – zpevnit platí i zde, jen jinou formou.

Obecně můžeme dlouze diskutovat, jak vhodné jsou mužské sporty pro ženy. Já připojím svůj soukromý názor, který ale nikomu nechci nutit. Jedna věc je totiž rovnoprávnost, kterou nikdo nepopírá. Druhá věc je, že boj je pro muže a ošetřování ran více pro ženy. Je to dlouhodobý evoluční otisk, ve kterém se cítíme nejvíce přirozeněji. Mužům je vlastní výkon a ženám všeobecná starostlivost.

Pokud tomu tak není, je narušený přirozený řád věcí. Měl jsem možnost pracovat s několika dívkami a můžu říct, že vždy fungovaly “pod bičem otrokáře“. Byly “vedeny k poslušnosti“, protože vyrůstaly pod neustálým tlakem na výkon (jenž patří více do světa mužů). Následně se divily, že se neumějí prosadit. Jak by mohly, když byly navyklé “držet se zpátky“ a vlastně se neustále bály?

Téma ženského sportu je příliš široké, takže se k němu vrátím někdy v budoucnu v jiném materiálu.

...

### **POTŘEBA BÝT SOUČÁSTÍ SKUPINY**

Posuňme se tedy k počátkům období, které říká:

**Nejsem na světě sám a začínám si to postupně a více uvědomovat.**

Jste tady také vy ostatní. Což je počátek a přirozený nástup “skupinových potřeb“, kdy se malé dítě (navždy) stane součástí velkého světa.

Už to nikdy nebude o Já, ale navždy o “Já a Vy“, “Já a My“ a o “moje Já je v našem My“. A My je více než Já sám.

**Dítě se navždy stane součástí skupiny a má na to být připraveno.**

Mělo cca 11 let na to, aby se naučilo doma makat a něco umělo. Mělo cca 11 let na to, aby pochopilo, že nedostane všechno a hned. Mělo cca 11 let na to, aby se naučilo chápat pojem “pravidla“ a vše, co to obnáší. Přesněji, těch 11 let nemělo dítě, ale všichni ti, kteří na dítě nějak působili a ovlivňovali ho.

V první řadě opět rodiče. Co ale naplat, když tatínek jezdí na červenou, nechodí přes přechod a všude si otvírá hubu jako malý harant? A jsme zpět u vlivu rodiny.

**V případě, že dítě své dětství nezvládlo, v plné síle se to projeví ve skupině.**

Zde si potřebuje najít a obhájit svoji roli a přinést svému okolí něco užitečného. Něco, co umí dobře. Pokud si umí jen dobře stěžovat a dobře pomlouvat, pak vezte, že ho skupina moc přijímat nebude. Biologické principy jsou mocné.



Což přináší další potíže a neduhy, protože dítě se začne tomuto nepřijetí bránit, vzpírat a protestovat a bude hledat všemožně způsoby, jak se do skupiny dostat. I za cenu “negativních” skutků a činů.

**Tak silná je potřeba “někam patřit, být přijímán, být ceněn a pro svůj přínos ochraňován”.**

V tomhle je bio-psycho-sociální kontext prostě nesmlouvavý.

Zde se také mění role rodičů i trenérů ve vztahu k dětem. Ty byly do jisté doby celkem “ovladatelné”, byť cílem výchovy je vést je k soběstačnosti a samostatnosti.

Role dospělých se mění více na roli partnerskou. Je potřeba vědět a chápat, že dítě prochází změnami, na které často nemá vliv. Není na ně úplně připraveno a ani nemá jak být. Je to poprvé v jeho životě.

V mozku teenagera se rozproudily víry a bouřky, které lze jen těžko ovládat a kontrolovat. Proto je zde klíčová role dospělých, aby dítě na toto období nebylo samo.

Pokud jsme do této doby s dítětem otevřeně komunikovali, má k nám důvěru a cítí respekt z naší strany, bude si s námi “povídat” dál. Toto “povídání” je nesmírně důležité, protože pomáhá dítěti **projasňovat nesrovnalosti a nepochopení, která vznikají díky poznávání stále** se **“rozšiřujícího” světa.** Dovoluje reflektovat svůj vnitřní svět. Do cesty totiž přicházejí nové pocity, vnější pokušení, vzory, nové pravdy a ideály a kdo se v tom pak má vyznat? Prožívání je prostoupeno pocity často nejasného původu, nepochopitelného tvaru.

Povídáním, mluvením o sobě, se věci a jevy vyjasňují. Dítě “odkládá” emocionální zátěže, vzniká širší a společné pochopení. Znáte to: když něčemu lépe rozumím, jsem si toho více “vědom”, mizí tenze spojená s “nevědomím” nebo pocitem bezmoci.

Základní teze tedy zní:

**Nedovolte, aby vaše dospívající dítě zůstalo na své dospívání samo.**

...

## O CO (NÁM) VLASTNĚ JDE?

Po všem, co jsem napsal, mohu vlídně položit další otázku:

### O co nám, dospělým, vlastně jde?

Co je cílem výchovy a sportovní přípravy? Jsou to medaile, výkony, výsledky? Nebo dotace, prestiž, sociální statut? Jde nám o dítě? Nebo o vlastní prospěch, úspěch, uspokojení přecitlivělého ega? Nezrealizovaných ambicí z minulosti? Nakolik v tom máme my, dospělí, pořádek?

Když se dnes ohlédnu za výchovou dětí, ať už vlastních nebo těch, které jsem poznal v roli trenéra či mentálního kouče, napadají mě k výše položené otázce ihned konkrétní odpovědi. Pokusím se je postupně seřadit, ale nehledejme v tom nezbytně nutně jediné možné pořadí ani jedinou správnou odpověď. Jde spíše o krátký náhled na seznamování se dítěte s nároky reálného života.

První pojem, který jsem si velmi oblíbil, je zde **sebeobsluha**.

Naučit vlastní dítě, co a kde patří, jak se to obléká, kam se to vrací, jak se to maže, kde se to vyhazuje, jak se to skládá, jak se to utírá atd.

Řeklo by se takové ty “běžné životní dovednosti a návyky”. Jak říká můj kamarád, dnes taková “pohádka”.

Je běžné, že z důvodu vlastní **netrpělivosti** děláme spoustu věcí za dítě a nemáme čas si počkat, až se to naučí samo. Na začátku to chce chvíli času, aby nám to ten čas v budoucnu ušetřilo. To je zákon. Místo toho si nedáme tu práci a na děti spěcháme, což nám v budoucnu čas zase vezme. Příklad z praxe? Kluk, hokejista, 14 let: neumí sám včas vstát, nachystat si svačinu, připravit se do výuky. Stačí? Dnes úplně běžná záležitost, rodiče naštvaní a nervní, kluk nevyrovnaný a nespokojený. Přitom stačilo trochu trpělivosti pár let zpět a dnes by to šetřilo čas. I peníze za kouče či terapeuta. **Dobrá zpráva je, že se s tím dá něco dělat!**

Druhý pojem, který mě k výchově napadá, je **samostatnost**.

Možná podobné pojmu sebeobsluha, ale zde již vnímám širší kontext. Umět zůstat chvíli z dosahu mámy, rodičů. Sám se zeptat, umět se sám rozhodnout, umět si jít sám vyřídit, koupit, vyhledat, naplánovat, domluvit. To už je víc než jen utřít si zadek. Ten toaleták se totiž někde kupuje, někde se na něj berou peníze a

někdo ho musí přinést. Někdo se na tom musí domluvit. Někdo musí vytvořit, plán, realizovat ho a nést následky – kladné i nepříjemné.

Rozměry, jakých nabývá nesamostatnost dnešních dětí, se projeví již na prvním stupni a výrazně právě v období přechodu do skupinových potřeb. Takové děti jsou nešťastné, protože si neumějí “samy” nic zařídit a čekají, že to “někdo” udělá. Jejich **iniciativnost** je povadlá, nízká, někdy úplně vypnutá. Občas se jedná až o celkovou “negramotnost”, věku naprosto neúměrnou. Co myslíte, že takové dítě přinese společnosti v budoucnu? Nic hezkého to nebude. Naopak - bude po společnosti samo vyžadovat a nárokovat si bez osobní zásluhy.

Třetí myšlenka mě vede k umění **nedat se**.

Umět se postavit překážce, spadnou z koně a znovu vstát, chybovat a pustit se do toho znova. Neuspět, ale znovu se pokusit. Bránit se, pokud jsem objektivně napaden. Ukázat, že “stojím na své straně”, jsem sám sobě přítelem a nenechám se odradit od svých snů a později konkrétních cílů. Dostat do držky a nejt oplácet, ale vymyslet, jak by se to dalo udělat příště jinak. Nestat se. Nevzdat to.

**A také umět rozlišit, za co stojí bojovat.**

Čtvrté téma může být pro někoho neobvyklé: **probouzení autenticity**.

Abych to co nejlépe vysvětlil...

Jsme si jako lidé hodně podobní, ale v něčem se přece jen trochu lišíme. Nikdo není stejný jako ten druhý. Nosíme v sobě kapku odlišnosti, něco autentického, zcela osobitého, svého.

Často jsme v dětství neustále porovnáváni s druhými a také s představami autorit: rodičů, učitelů, trenérů. Máme naplňovat očekávání, “jáci bychom měli být”. Málokdo má možnost cítit ve svém okolí dostatek emocionální podpory a respektu ke své odlišnosti. Proto svoji odlišnost více objevíme, uchopíme a prožíváme až v pozdějším věku.

Přesto – a jedná se o velkou rodičovskou výzvu – je cílem výchovy všimnout si těch drobných **autentických “jinakostí”** a dovolit dítěti, aby se projevilo takové, jaké je. Nikoli takové, jaké bychom ho chtěli mít. Víím, že toto je nesnadný úkol. Možná a snad právě proto stojí za to pracovat na sobě a stávat se postupně **“poučeným rodičem”**. A držet tak krok se společenským vývojem a jeho nároky.

Pátá myšlenka míří k **nalézání životního směru**.

Ano, můžete rovnou namítnout, že ho přihlásíte tam a tam a bude z něj to a tamto. Nic proti tomu, znám takové rodiče. U známých je to například linie učitelů, která už vyprodukovala několik “studených” dětí, které musejí bezpodmínečně uspět. Jinak je rodina zavrhne. Studují jako blázni, nahánějí společenské uznání a obdiv vlastních rodičů. Neumějí se sice usmát a něco je na nich špatně, ale jsou to učitelé. Nejsou to “obyčejní” lidé, protože učitel je něco jako “vzdělaný Bůh”. A podle toho se také (i ke mně) chovají. Hm, omlouvám se, pro mě spíše příběh bolavých duší než cesta vhodná k následování...

Být tedy dítěti dobrým komunikačním partnerem a povídat si o světě, o životě, o příležitostech. Dovolit zakusit určité věci, i když z toho nakonec nic není. Vyzkoušet si něco, aby dítě samo objevilo, jaké to je. Sledovat, o co má dítě zájem a ten konkrétní zájem podporovat “nenásilím a bez tlaku na výkon”. Dovolovat dítěti opakovaně selhat. O neúspěších mluvit, učit se je zvládat a u toho postupně přicházet na to, co je to to pravé ořechové.

**Opakovaně se dostáváme k roli rodiče, který nabízí bezpečnou a otevřenou komunikaci, vede dítě k samostatnému rozhodování, nečiní závěry za dítě.**

Dospělák naslouchá, učí se svému dítěti porozumět. Když se to podaří, dětský potenciál se postupně otevírá, dítě rozkvétá. Idealismus? Tak ať. Když už jsem se dopustil jako rodič jistých (i trapných) chyb, nechť své poznání a zkušenosti zúročím ve prospěch následující generace. Snad si nechá trochu poradit. Google vyhledávač je totiž silný konkurent, i když ještě žádné dítě nevychoval.

Celkově shrnuto vedeme dítě k **emocionální a sociální zralosti**.

**Tyto dva pojmy zní možná složitě, ale mají svá česká vysvětlení. Já je chápu tak, že dítě se potřebuje naučit být v souladu samo se sebou, prožívat se radostně (být na světě rádo), vědět, co se uvnitř odehrává a jak se to dá ovlivnit. Umět ovládnout své chtění, impulzivitu, korigovat tenzi, umět zareagovat na své emoce. Porozumět postupně svému vnitřnímu světu a umět s ním “komunikovat a spolupracovat”. Je to určitá míra “zralosti”, která se s věkem může stávat součástí životní moudrosti.**

**Stejně tak chápat, že tento vnitřní svět je v neustálém kontaktu se světem vnějším, který je plný jiných osob, jiných vnitřních světů. Naučit se s nimi**

vycházet, jednat, domluvit se, ale také obhájit se a ochránit, když je to potřeba. Pochopit, kdo jsem, kde jsem, co se ode mě čeká a jak toho mohu dosáhnout sám nebo ve spolupráci s druhými. To vše se dítě učí a potřebuje naučit proto, aby jednou svůj dospělý život prožívalo smysluplně, bylo přínosné, něco konkrétního umělo, zvládlo to předvést a nestydělo se za své myšlenky a ideály.

**Aby se každé dítě prostě naučilo žít...**

Prosba, jenž se mi nemůže již splnit zní: kéž bych tohle všechno věděl, když jsem byl sám malý, stejně jako ve chvíli, kdy se narodilo mé první dítě...

...

#### **SOULADNÉ POŽADAVKY**

Ke zdravému vývoji a vedení k samostatnosti a zralosti od nás dítě potřebuje, aby mezi autoritami zavládl jistý soulad.

Aby paní učitelka byla s mámou dohodnutá, kolik toho dítě zvládne napsat a kolik je pro něj akorát. Aby táta rozuměl záměrům trenéra, nezpochybňoval je a s trenérem se domluvil, jak může s dítětem procvičovat doma nové dovednosti. Aby se babička domluvila s mámou, kolik ovoce, sladkého pití a bonbónů je dost a kolik je už moc. Také aby děda ze sebe nedělal hrdinu a nebyl jen mrzutým padouchem, který dělá blbou atmosféru.

**A hlavně – aby se táta s mámou domluvili, jak tu výchovu chtějí vést a byli v ní jednotní.**

**Volili požadavky přiměřené, povídali si, povzbuzovali se a oceňovali navzájem.**

**Aby doma byla společná atmosféra vlídná, ale ohraničená srozumitelnými mantinely. Důsledná, ale laskavá, plná přijetí i jasně daných podmínek, které platí pro všechny.**

Je to až nadlidský úkol a tvrdé požadavky pro rodiče! Znovu se do cesty staví pojem **zodpovědnost**: zvolili jste si být rodiči, tedy starejte se. Kdo jiný by to měl (za vás) udělat?

**Dítě potřebuje bezpodmínečně cítit, že je obklopeno bezpečnou sociální sítí.**

Kdykoli zaváhá, je zde někdo, na koho se může obrátit pro radu či pomoc. Když upadne, je zde někdo, kdo pomůže vstát. Když padá dlouho a hluboko, přesto je znovu někdo, nějaký “vztah“, o který může zavadit, aby to zbrzdilo jeho propad. A aby se **přes tento vztah mohlo vyšplhat zpět**. Tam, kde je mu dobře se sebou i s ostatními. Tam, kde je svět v pořádku.

Náročný úkol a velká výzva. Nikoli však nespílitelná. Malé opakování, jen pro jistotu: síť tvořená posluhováním, rozmazlováním, omlouváním neschopnosti svého dítěte a materiální přebytek bez omezení není ta sociální síť, kterou mám na mysli.

-

#### **Příklad z praxe:**

Před časem mě jeden táta oslovil, ať pracuji s jeho fotbalovým talentem – 15letým chlapcem. Zjistil jsem, že v životě nedržel smeták a pokoj mu uklízí hospodyně. Propojil jsem některé souvislosti a rodině vysvětlil, jak se věci asi mají:

„Jak by mohl váš syn uspět ve sportu, když si po sobě nezvedne ani ponožky z podlahy?“

Myslete na to, že život plyne v souvislostech. Sportovní výkon nelze oddělit od toho, kým dítě doopravdy je. Tento rozmazlený a ufňukaný chlapec nikdy nemohl ve sportu dlouhodobě uspívat, protože byl prostě nezralý a nesamostatný. Co z toho, že kope dobře do míče, když si zapomene vzít na zápas kopačky a chrániče. Hospodyně totiž měla právě volno...

-

Snad si již lépe uvědomujeme, že **cílem výchovy je pomoci najít dítěti své místo ve velkém, nepřehledném a někdy chaotickém světě**. Sport je jedním z nástrojů, který může tuto cestu pomoci utvářet.

Trenér však není všemocný. Přestože se výrazně podepíše na rozvoji sportovní výkonnosti, je zcela závislý na “materiálu“, který přichází připraven nebo nepřípraven z rodiny. Co má dělat trenér s tím, že je dítě z rodiny nesamostatné? Neumí si po sobě zabalit a uklidit...

Ano, využije sport jako nástroj a pokud má dostatek vzdělání a trpělivosti, dítě to naučí. Pomůže mu osvojit návyky, které si mělo přinést z domu.

Jinak řečeno – dohání určitou ztrátu, což stojí čas a energii. energii, která by mohla sloužit k něčemu tvořivému využívá k dohánění toho, co je nezbytné a dávno žádoucí.

Soutěžní sport má jednu velkou nevýhodu: **jedná se o časově omezenou záležitost**. Nemyslím tím, že by děti měly od malička drilovat jako blázni. Jen chci podotknout, že ztráty ve zdravém vývoji se postupně nabalují a prostě se stane, že z dítěte profík opravdu nebude. Na tom není nic špatného v případě, že jsou s tím všichni ok. Prostě bude hrát nižší soutěže. Jen aby to unesly autority. Tátové a mámy, trenéři a kluby. Velká (a někdy nesmyslná) očekávání prostě způsobují velká zklamání. To je jasná a přímá úměra.

...

## **KLUBY, KROUŽKY A TAK DÁLE**

Pomalou se blížíme k závěrečnému finiši a využijeme k tomu další zajímavé téma. Ke spoluúčasti pozveme trenéry a jejich působení na vaše děti. I tak to opět - protože to nemůže být jinak – stále bude také o vás, rodičích.

Položím jednoduchou otázku:

Je oddíl (kam chodí vaše dítě) skutečným sportovním klubem, přihlášeným k regulérním soutěžím? Patří tedy do “výsledkového” světa? Nebo jste se přihlásili do kroužku, což přináší také to, že tam děti chodí, jak se jim líbí? Jsou to hobbíci?

**Hobby přístup – to je taková zvláštní věc, kterou přináší moderní doba.**

Na chvíli zavzpomínám. Když jsem byl malý, hrál jsem fotbal. Pokud si správně pamatuji, nevynechal jsem jediný víkendový zápas. Rodina to tak nějak chápala (respektovala), že je to pro mě důležité. Že mám sport rád, a tak sport dostal přirozeně vždy přednost. Před dovolenou, rodinnou oslavou a všemi dalšími

akcemi. Všude jsem přišel pozdě nebo vůbec. Všichni se mě pak ptali, jak mi to šlo. Utěšovali mě, když jsem prohrál nebo měli radost, když jsem uspěl.

**Nikomu to nebylo divné a já jsem za to rád. Můj život měl jasné obrysy, věděl jsem, kam patřím a dělal jsem to, z čeho jsem se těšil.**

Narážím tím na myšlenku, že porevoluční vývoj přinesl fakt, že jsou to právě rodiče, kteří rozbíjejí nutný hierarchický systém. Nárokují si více a více podmínek a výjimek a nechápou, že tím pošlapávají svět vlastních dětí. Ten, kdo dělá sport rád, půjde v sobotu raději hrát zápas než si sednout k babičce ke svátečnímu stolu. Pokud není dítě manipulováno rodiči. Ano, chápu a neodsuzuji: jsou to někdy těžké a složité volby. Tak jako mnoho dalších v životě každého z nás. Nutné je však pochopení, že dělat sport naplno je zásahem do rodinného režimu.

**Ano, rodiče ztrácejí svoji nezávislost tím, že si pořídí děti. A měli by jednat v zájmu svého dítěte. To proto, že dítě je na nich a jejich rozhodnutích závislé.**

...

#### ČTYŘI PILÍŘE

Na počátku spolupráce s klubem musí totiž zaznít jasná definice organizace. Jestli je zájmovým kroužkem nebo opravdovým sportovním klubem se všemi požadavky a nároky, které se s tím pojí.

**Když rodič přivede své dítě, měl by vědět, kam ho zapisuje, jaká jsou očekávání obou stran a za jakých podmínek může být dítě přijato či vyloučeno.**

Tomuto detailu se budu věnovat ještě později.

Z výše popsaných úvah se od rodičů a dětí dostáváme ke sportovním organizacím, jejich struktuře fungování a nabídce, kterou poskytují zájemcům o jejich služby. Vzhledem k tomu, že se téměř všude platí nějaká forma příspěvků, nelze to nazvat jinak než služba.

**Klub tedy nabízí službu, která – aby dobře fungovala – potřebuje stát na jasně definovaných pilířích.**



Židle dobře stojí, když má v pořádku čtyři nohy. Proto jsem vybral právě přesně jen čtyři témata, která bohatě stačí k zajištění kvalitní služby. Samozřejmě v kontextu dalších souvislostí, které objasním.

První noha: **filozofie**.

Druhá noha: **hierarchie**.

Třetí stabilní noha: **pravidla a řád**.

Čtvrtá opora klubu: **personalistika**.

-

Prvním pilířem je tedy **filozofie** klubu či organizace.

Budu otevřeně upřímný: potkal jsem ve svém bohatém sportovním životě jen naprosté minimum klubů, které by uměly jasně a srozumitelně definovat a veřejně deklarovat, o co jim jde a jak toho chtějí dosahovat.

Častější je, že v navigaci klubů úplně chybí to místo, na které by se rádi časem svým úsilím dostali. A jak to tak bývá, když do navigace zadáte prázdnou kolonku, do žádného konkrétního místa se nedostanete.

**Filozofie je tedy něco, co v základu určuje povahu společné práce, naznačuje způsoby i cíle interní spolupráce, hodnotový systém a zdroje, které klub využívá.**

Nemyslím tím ty finanční, i když i ty sem patří. Spíše jde o zdroje ve smyslu “obsahu a možností“, ze kterých čerpá.

Záleží nám na mládeži? Chceme výsledky pro dospělé? Vychováváme nebo nakupujeme a prodáváme? Vzděláváme se uvnitř organizace nějakým konkrétním směrem? Je naše práce založena na nějakém konkrétním vzoru, konceptu, myšlence? Někdy stačí vědět, že rozumíme věkovým specifikům a bereme je jako hlavní nástroj práce se sportovci. Vizí a filozofií může být i důraz na komplexní rozvoj osobnosti. Třeba vedení ke spolupráci, zvládání životního režimu, stravy, regenerace. Nebo se naopak zcela zaměřujeme na tělesnou stránku či výsledky, nic proti tomu.

**Jde jen o to, že je to definováno, komunikováno a všichni tomu rozumí.**

Ti venku i ti uvnitř. Pamatuji si, jak jsem pracoval v jednom nejmenovaném klubu. Nikdy se mnou nikdo nediskutoval o tom, co se od mé pozice čeká, čeho je pozice součástí a k čemu má naše společná snaha vlastně směřovat. Tento běžný přístup podle mě nedovoluje naplno využívat potenciál těch, kteří v klubech pracují.

### **Chybí otevřená, jasná a srozumitelná komunikace.**

Druhým pilířem klubu je **hierarchie**.

Jasně rozložení rolí, úkolů a zodpovědností v rámci klubové práce, celku. Kdo, komu, kdy a jak. Na koho se obrátit v případě těchto a jiných potíží, otázek, nejasností? Také jasné info pro rodiče, kdo je za co zodpovědný, kdo co dělá a má na starosti.

Je dnes zcela běžné (a asi to tak vždycky bylo), že rodiče mají tendenci různě “obcházet dokola“, aby dosáhli svého. A tak rádi vynechají trenéra a jdou rovnou za ředitelem. Nebo nejdou za trenérem a řeší to s asistentem. Přitom může jít o zásadní věci. Předem jasně definovaná hierarchie a rozdělení zodpovědnosti všem úlohu zjednoduší a přináší přehledný způsob vzájemné komunikace.

### **A jak už ode mě víte, komunikace je nástrojem spolupráce...**

Z čehož nám plynule vzniká potřeba **pravidel a řádu**, třetího pilíře, který podporuje a udržuje celkovou stabilitu.

Když vejdete do výtahu, je tam provozní řád. Ve školní jídelně visí školní řád.

### **Jsou to sepsaná pravidla, která říkají, jak se věci dělají “správně“, jak to má být.**

Jedná se o důležitou “mapu“, která pomáhá se základní orientací uvnitř klubu. Tvoří jakési hranice, protože je předem srozumitelně určeno “odkud až kam“. Když to víme (a dodržujeme), je najednou organizace v podstatě, přes veškeré jiné potíže, na cestě k plynulému fungování. Když se v mapě vyznáte, umíte trefit tam, kam potřebujete. Jen je potřeba o tom mluvit společně a ujasňovat, jaký obsah nesou konkrétní pojmy.

### **Čtvrtým, posledním pilířem, je lidský potenciál.**

Můžeme to nazvat třeba personalistika.

Podle čeho vybíráme lidi? Jaká jsou základní kritéria pro výběr? Co musejí splňovat? Jak zapadají do krátkodobých úkolů a dlouhodobých vizí?

Existuje takové rčení: **vždycky je to o lidech**. Zde to platí jakbysmet. Vzhledem ke zodpovědnosti, jakou pozice trenéra obnáší, je výběr lidí do klubové struktury významným počinem. Je až směšné, když se koukneme do horních pater (třeba) fotbalového prostředí, jak vznikají různé trenérské pozice zcela bez rozmyslu a vlivu dalších souvislostí. Odčerpávají velké finanční náklady, přičemž nepřinášejí kýžený a očekávaný užitek. Holt být dobrým manažerem klubu také vyžaduje mít na to schopnosti. Úspěšná hráčská kariéra nebo jen hrubá síla a bafuňářské kontakty k dobře odvedené práci nestačí. Přitom se tam točí takové prachy! Ale nikomu to nevadí...

...

## JEŠTĚ VĚTŠÍ CÍL

Pojďme něco vyzkoušet.

Když předchozí kapitolkou trochu zamícháme, můžeme si položit opačné otázky:

- Co se stane, když chybí filozofie?
- Co se stane, když není rozdělena moc a pravomoc?
- Co se stane, když chybí řád a pravidla?
- Co se stane, když nevhodně vybereme lidi?

To jsou otázky, na které už si každý ve svém příběhu najde vlastní odpovědi. To, k čemu mířím, je ještě mnohem “větší téma, větší cíl”.

V případě, že se klub vyzná ve vlastních cílech a struktuře, staví si tak pevné základy a na **vlastní jistotě vystavěnou vyjednávací pozici** směrem k rodičům.

Na scénu pak přichází veledůležitá myšlenka.

Klub nevychovává jen cizí děti, ale pokud je pevný v kramflecích (viz. 4 pilíře), musí si troufnout na **“do-výchovu rodičů”**.

Co to znamená, aniž by se rodič urazil? Klub a jeho zástupci musí mít dost odvahy a troufalosti na vedení (výchovu) rodičů ke **vzájemné spolupráci**.

Malé dítě je z počátku zcela nepodstatnou figurkou. Tady jde o ty dospělé, kteří příchodem do klubu vlastně přicházejí do “první třídy”.

**Vychovat si rodiče znamená, že někdo v klubu s nimi umí komunikovat a aktivně komunikuje. Vysvětlí jim, jak se to i tamto v klubu dělá. Definuje, za jakých podmínek může dítě do klubu nastoupit a co se po dítěti bude požadovat.**

**Nejprve však – co se vyžaduje po rodičích!**

**Protože jsou to právě rodiče, kteří vedou děti k novým návykům a učí je zvládat první požadavky spojené s nástupem do kroužku či klubu!**

Všichni musejí mít ve všem jasno. Kdy se bude hrát, kdo to určuje, jaké příležitosti to nabízí, které požadavky to nese. Jaká jsou očekávání v určitých kategoriích a jak se na nich pracuje. Co je potřeba od dítěte a co od rodičů. Jak je to s herním řádem v přípravkách, žácích, dorostu. Jak to mění a ovlivňuje řád a společný život rodiny, jaké nové nároky všem vznikají. Jak často se budeme scházet, co budeme probírat a vyhodnocovat, na jaký rozvoj a kdy se zaměříme.

**Desítky informací, které musí rodič postupně vstřebávat. Jasně dané podmínky, které definuje a vymáhá klub, nikoli rodič!**

Snad je klub větší silou než jeden či několik málo rodičů. Nebo se pletu?

My jsme si trochu přivykli (stejně jako v obchodě), že nám pořád někdo šije nabídku na míru. Je to důsledek společenského vývoje. Ale takhle to nefunguje. **Jedná se o rodičovský omyl!** To klub si určuje, jak to bude dělat (vzhledem ke svým aktuálním možnostem) a rodič si musí vybrat, jestli je právě tohle to správné místo pro jeho dítě. Jasná vize s jasně definovanými podmínkami.

Rodič by se mohl urazit a zeptat se: mám vůbec jako rodič na něco právo?

Přestože jsem nabídl vizi se čtyřmi pilíři, na základě výše zmíněných argumentů vzniká celistvá mozaika, která vše vzájemně propojuje. **Pátý pilíř.**

Pátý pilíř, to je **vzájemná komunikace mezi organizací a rodiči**, kteří zde dobrovolně (a jistě s určitými očekáváními) přivádějí své děti. Neustálé ujasňování a **oboustranně plynoucí zpětná vazba** jsou součástí, které tvoří samotné základy spolupráce. Utvářejí ji, drží v jasných mantinelech a ve výsledku přinášejí skutečný efekt.

Rodič může a předkládá návrhy sledující konkrétní zlepšení v klubu či družstva. Má na to jistě nárok. A klub se o jeho zpětnou vazbu otevřeně a upřímně zajímá. Doslova ji vyžaduje!

Avšak mimo rámec rodičovského vlivu patří překrucování organizace či zasahování do předem vystavěných a fungujících struktur. Chceš nebo nechceš. **Rozmary rodičů nejsou na místě, stejně jako nepřijetí osobní zodpovědnosti za své děti.** Jsem si naprosto jistý, že jasné a pevné postoje organizace působí na většinu rodičů natolik přitažlivě, že raději dají dítě do srozumitelně fungujícího prostředí než někam, kde není k mání žádný konkrétní rámec a vypadá to všelijak.

A když to tak nebude?

To je na rodičích. Ať si to rodiče připouští či nikoliv, zodpovědnost za výchovu vlastních dětí leží na jejich bedrech. Stejně jako na silnici, kde neznalost a nevědomost “zákona” neomlouvá, tak také ve výchově dochází k rozhodnutím a pochybením, která ponесou následky a “ztržené body”. Proto je téma osobního rozvoje dospělých, kteří se chystají na roli rodiče nebo už ji hrají, více a více aktuální.

**Osvěta rodičů, edukace, vedení k všímavému a zdravému rodičovství, to vše jsou palčivě potřebné záležitosti moderního světa.**

...

#### **RODINA: ZÁKLAD ZDRAVÉ SPOLEČNOSTI?**

My starší jsme se kdysi možná smáli socialistickému sloganu “rodina – základ státu”. Problematika je však mnohem složitější.

**Způsob rodinného soužití, kvalita a úroveň rodinných vztahů, vzorů a hodnot je základem celých společností.**

V oblastech, kde je například kriminalita na ultra vysoké úrovni snadno dohledáte, že recidivisté mají “nezdravé rodinné kořeny”. V naprosté převaze. Nechci se do tohoto tématu pouštět široce.

Jen musím těm před námi dát za pravdu:

**Rodina, zdravá rodina, zdravé vedení dětí k samostatnosti a kritickému myšlení, jako předpokladech svobodného i odpovědného rozhodování, to vše je příslibem budoucí společnosti, která je vystavěna na smysluplných základech a drží na pevných pilířích.**

V opačném případě – stačí se rozhlédnout, kolik přežraných, negramotných, hodnotově neukotvených, sociálně nezralých a nesamostatných dětí nyní doba (rodina) produkuje – nás čekají nehezká překvapení.

Ta souvislost je o to hlubší, že dnešní mladí lidé se o mě, o vás, budou starat, až budeme staří.

**Máme velmi omezený čas na to, abychom je naučili, jak se to dělá...**

...

#### **MYŠLENKY, POCITY, ZÁVĚRY**

Vše, co jsem zde zmínil a sepsal, prošlo hlubokou vnitřní cenzurou. Cíl je snad pochopitelný: srozumitelnou formou upozornit na to, že děti se rodí v podstatě všude stejné, ale **mění se prostředí, do kterého přichází**. To prostředí vytváříme my, dospělé autority. Rodiče, prarodiče, trenéři, učitelé, vychovatelé. My, Češi.

Je jistě k hlubšímu zamyšlení, jakou síť vztahů dospěláci tkají a nakolik pozorně si všímají toho, **jak tato síť působí na jejich děti**. Dítě nemůže utéct a většinou se nemůže bránit. My velcí jsme, jací jsme. Můžeme být lepší? Poučenější? Zralejší? Klidnější? Trpělivější? Dospělí a dospělejší?

Jestli jsem byl někde hrubý a někoho se dotkl, vězte, že jsem “odkojil” tři vlastní děti a tři další vyženil. Rodičovství mě prohnalo nepříjemnými turbulencemi a otřelo se o mě mnohdy jako hrubý smirkový papír. Kromě radosti z dětského smíchu jsem (stejně jako někdy vy) také úpěl, nadával a proklínal. Nebo byl zlý.

**Jednoduše řečeno – stával jsem se za pochodu dospělým rodičem. Musel jsem se naučit sám sobě odpustit omyly, kterých jsem se z nevědomosti dopouštěl.**

Právě z těchto důvodů si přeji, aby si nikdo nebral výše zmíněné myšlenky osobně. Jen tak je možné pootevřít se novému, širšímu pohledu na roli moderního rodiče.

**Rodičovství se změnilo, protože se mění společnost a svět. Děti se nezměnily. Rodí se maličké, zranitelné a závislé. To je vše.**

**Na nás dospělých je, jak se k tomu postavíme...**

...

## DEFINICE ÚSPĚCHU

Slíbil jsem, že se podělím o svůj pohled na slovo “úspěch“. Co to vlastně je?

Myslím si a dnes to tak cítím, že význam toho slova se mění v čase. Získává nové obrysy a širší významy.

Jako malí jsme hráli na prašném hřišti fotbálek. Jistě pro mě bylo úspěchem, když jsem byl ve vítězném mužstvu. Úspěchem bylo ale i to, že jsem si neroztrhal kalhoty a přišel do školy včas.

Když jsem byl v pubertě, velkým úspěchem bylo, když si se mnou vyšla holka na vycházku. Úspěch, to byla moje první pivní “opice“: nevyvedl jsem nic zlého a trefil v plném zdraví domů.

Úspěch, to by mohla být má první profesionální smlouva a všechny ty nuly, které jsem kdy vychytil. Úspěch je ale i to, že jsem se sportu mohl věnovat naplno a potkal u toho spoustu zajímavých lidí.

Když jsem před lety vážně onemocněl, úspěchem bylo mé vyléčení. A největším úspěchem bylo celkové uzdravení z nemoci, která je údajně nevyléčitelná.

Úspěch je, že umím ráno brzy vstát i když se mi zrovna nechce. Čtu, cvičím, medituji a dokončuji tuto “knihu“. Tak říkám všem svým pisatelským pokusům. Věřím, že jednou tu knihu opravdu napíšu. To bude teprve úspěch!

Úspěch, to je pro mě pocit, že jsem pro někoho užitečný a že jsou zde lidé, na kterých mi záleží. Úspěch je také vědomí, že někomu záleží na mě a jsem pro něj důležitý. S věkem si více a více uvědomuji, jak důležití jsou přátelé.

Zní to jako laciňoučké klišé, ale oklikou jsem u vztahů. Zpět tam, kde to začíná. Vztahem, vzájemným respektem, spoluprací. Taková je historie, takoví jsme my, lidé. Nemusíme se tomu bránit. Potřebujeme se navzájem. Jsme na sobě závislí.

Odborná literatura říká:

**Investujte 90 % úsilí do vztahu s vaším dítětem a 10 % do výchovy. To stačí.**

Já se tohoto poměru držím už léta. Směřem ke svým dětem, stejně jako k mým svěřencům, budoucím brankářským hvězdičkám.

**Považuji za mimořádný úspěch - jeden z nejcennějších - že jsem k tomuto pochopení došel.**

...

Michal Kosmál

Osobní rozvoj na míru!

koučink/poradenství/konzultace

[www.kosmal.cz](http://www.kosmal.cz)

[michal@kosmal.cz](mailto:michal@kosmal.cz)

608 867 869

...

Děkuji za váš čas a přeji vše dobré...ve všech vašich vztazích...

...



UPOZORNĚNÍ:

TATO E-KNIHA JE ZA-DAR-MO.

PŘILOŽENÝ QR KÓD NABÍZÍ MOŽNOST USKUTEČNIT DAR VE VÝŠI **89.-** CZK.

VYBRANÉ PROSTŘEDKY DOBROVOLNĚ VĚNUJI NA OBNOVU POVODNĚMI ZNIČENÉHO ZÁZEMÍ TRADIČNÍHO FOTBALOVÉHO KLUBU **FK SLAVIA OPAVA**, KTERÝ JE NA VNĚJŠÍ PODPOŘE ZCELA ZÁVISLÝ A OBNOVU ŠKOD NEMÁ JAK ZE SVÝCH PROSTŘEDKŮ ZVLÁDNOUT.

DĚKUJI ZA VAŠE ROZHODNUTÍ ÚČASTNIT SE NĚČEHO DŮLEŽITÉHO.

QR KÓD SE DÁ SAMOZŘEJMĚ OPAKOVAT.

VÝŠE DARU JE ZCELA DOBROVOLNÁ.



ZÁROVEŇ VÁS NIC NENUTÍ COKOLI PLATIT. VELMI VÁM DĚKUJI, ŽE SDÍLÍTE SVŮJ ČAS S MYŠLENKAMI, KTERÉ POVAŽUJI VE SPORTOVNÍM SVĚTĚ ZA MIMOŘÁDNĚ UŽITEČNÉ.

O JEJICH UŽITEČNOST SE MŮŽETE DÁLE PODĚLIT. POŠLETE E-KNIHU PŘÍPADNĚ KAŽDÉMU, KOMU BY MOHLA SVÝM OBSAHEM PROSPĚT NEBO NABÍDNOUT INSPIRACI.

## SEZNAM ZAJÍMAVÉ LITERATURY

Jiří Halda: V každé chvíli jste mi vzorem

Jiří Halda: Maličkosti

Kevin Leman: Na otci záleží

Kevin Leman: Sourozenecké konstelace

Marek Herman: Najděte si svého martána

Bruce D.Perry: Chlapec, kterého chovali jako psa

Gábor Maté: Když tělo řekne ne

Zdeněk Matějček: Co, jak a kdy ve výchově dětí

Zdeněk Matějček: Co děti nejvíc potřebují

Jiřina Prekopová: Pevné objetí

Jiřina Prekopová: Malý tyran

V. Chvála a L.Trapková: Rodinná terapie psychosomatických poruch

Helle Heckmannová: Pomalé rodičovství

Godi Keller: Škola srdce(m)

Malika Chopra: Sto slibů mému dítěti

Heinz-Peter Röhr: Sebeúcta u dětí

Jean Liedloffová: Koncept kontinua

Ben Furman: Nikdy není pozdě na šťastné dětství

Daniel j Siegel: Rozbouřený mozek

J. Cleese, R. Skynner: Rodina a jak v ní zůstat naživu

Laura Markhamová: Aha! Rodičovství: Jak přestat křičet...

Jan Poněšický: Fenomén ženství a mužství

František Koukolík: Před úsvitem, po ránu

**Místo pro moje poznámky:**