

7. Charakter

Deti potrebujú charakter

Príklad strakoša v klietke-strana 266-267. Prečo robí strakoš v klietke také nešťastné rozhodnutia, je vo svojej podstate hlboko rozumné. Vyplýva to z jeho genetického nastavenia, ktoré mu veľí **hľadať čo najväčšie potešenie tak, aby pri tom vynaložil čo najmenšie úsilie a podľa možností si ušetril čo najviac energie**. Potešenie, po ktorom prahne, je v skutočnosti len chémia-konkrétne chemická látka **dopamín**, ktorej prítomnosť v mozgu zabezpečuje **príjemné pocity**. Celý zmysel strakošovho života sa dá zhrnúť do jednej jedinej otázky: **Ako čo najjednoduchšie do svojho mozgu dopraviť čo najväčšiu dávku dopamínu?**

Prečo na strakošovi záleží

Veľmi podobne ako medzi strakošmi, to funguje aj u ľudí. Aj ľudia celým svojím nastavením dychtia po čo najväčšom potešení získanom čo najmenšou námahou. Problém vyspelej časti ľudstva je, **že potešenie je zrazu všade**. Dopamín sa dá získať všelijako, jeho najbežnejšími zdrojmi sú **jedlo, alkohol, sex, zarábanie peňazí, alebo získanie nových vecí**. Veľké dávky dopamínu sa uvoľňujú aj vtedy, keď sme na fb, hráme hry na tablete.

Nič nemáme proti dopamínu. Ono to začne byť problematické práve vtedy, keď ho človek získa **akoby zadarmo, bez námahy**. Prvá vec, čo sa stane, keď sa človek namotá na instantné nízko-námahové potešenie, je, že si svoje **mozgové receptory otupí**. Tu sa však dopamínový problém nekončí, naopak, ešte sa len roztáča. Lebo keď si raz mozog zvykne na svoju normu, tak na to, aby ho niečo zase namotivovalo, **bude potrebovať viac**. Je to zákonitosť, ktorej dokonale rozumejú narkomani. Telka servíruje presne to, čo diktujú dopamínové receptory divákov. Do dopamínoveho močiara možno zapadnúť tak hlboko, že sa stratí motivácia z klietky vyletieť a niečo urobiť. Jediné, kvôli čomu bude človek ochotný vynaložiť námahu, je zarobenie peňazí na to, aby si zas relatívne beznámahovo doprial svoju preferovanú formu potešenia.

Dopamínové záľuby dokážu príjemným spôsobom **zabiť čas**, ale spolu s časom zabijú aj to, čo odlišuje človeka od strakoša. A to je schopnosť **prekročiť seba, obetavosť, nezištnosť a snaha robiť niečo pre iných**.

Ako je to s deťmi

Dosť bolo moralizovania o skazenej dobe. Poďme teraz pomoralizovať o tom, ako v skazenej dobe neskaziť deti. Klietky sú zničujúce pre každého, avšak pre deti sú nenapraviteľnou tragédiou, a to z toho dôvodu, že detský mozog je len vo výrobe. Ako sa to v ňom utrasie a čo sa doň nahrá, to tam ostane. Toxické programy s mozgu sú tieto:

- **Luxus**. Moderné deti zúfalo trpia na **nedostatok nedostatku**. Majú prebytok jedla, pitia, oblečenia, hračiek, priestoru. To, že deti majú všetko, je škodlivé samo o sebe, ale to, že majú všetko **hneď**, je niečo, čo detská psychika bude rozdýchavať dlho po tom, ako sa papierovo stanú dospelými. Deti nemusia prekonávať trápny časový interval medzi tým, že niečo chcú a niečo dostanú. Nemusia sa vôbec namáhať, aby niečo dosiahli a dostali.
- **Neustála zábava zvonku**. Nieкто alebo niečo sa stále stará o to, aby sa deti nenudili a vymýšľa im zábavky. Aj hračky sú robené tak, aby sa dieťa nenamáhalo.
- **Absencia rizika, samostatnosti a zodpovednosti**. Deti sú chránené ako nikdy predtým. Rodičia sú pripravení všetko vyriešiť. Bdejú nad každým detským krokom, aby sa nič nestalo. Pred 30-timi rokmi chodili deti s kľúčom na krku. To preto, lebo keď išli samy zo školy, aby si mohli samy otvoriť a samy počkať, kým sa rodičia vrátia z práce.

V bubline

Rodičia to v skutočnosti myslia dobre, ale vytvárajú tým obrovský problém: deti žijú v bubline blahobytu, dokonalého bezpečia a okamžitého potešenia. Deti tým nadobúdajú pocit, že dostať čokoľvek, čo si zmyslia, a to hneď, je ich základné ľudské právo. Ono by to bolo v pohode, keby sa

tie najcennejšie veci-radost' zo života, nadšenie zo zmysluplnej aktivita, ozajstné hlboké priateľstvá, láska-dali kúpiť alebo stiahnuť ako aplikácia do mobilu. Toto všetko sú hodnoty, na ktorých musia deti sami, trpezlivo, namáhavo a za pomerne veľkého rizika pracovať. Čiže mali by robiť to, na čo ich mozgy tréňované neboli, a teda to robiť nedokážu. A pravdepodobne ich čaká budúcnosť, v ktorej budú v budovaní základných pilierov života dosť stratení.

Ďalším problematickým výsledkom moderných trendov je, že deti v bubline sa nenaučia znášať akúkoľvek, ani tú najmenšiu bolesť, frustráciu, či príkorie. Deti majú ilúziu o živote. V ich myšliach sa rodí predstava, že bolesť a trápenie neexistujú. V živote sa má odohrávať iba bezstarosť a bezpečie. Rodičia nijako nezabezpečia, že život bude 100% dokonalý.

Sociológovia, psychológovia a psychiatri sa zhodujú na tom, že na deti západného sveta sa valí epidémia problémov duševného zdravia. Podľa odhadov si každé štvrté americké dieťa do veku 25 rokov prejde depresiou.

Medzi deťmi voľne žijúcimi v prírode a našimi deťmi je obrovský rozdiel v psychickej odolnosti. Rozdiel je hlavne v zdravšom životnom štýle. My chceme vybudovať v deťoch pocit, že svet je bezpečné miesto. Ale nie je. Prijat' tú temnejšiu stránku života však omnoho lepšie dokáže dieťa, ktoré si od malička zažilo to prvé: bezpečie matkinej náruče, bezpodmienečnú lásku a prijatie. Toto a v takom poradí zažívajú africké deti. Vidia život a vidia aj smrť. Dáni na nešťastných rozprávkach vyrastajú a to je faktor, ktorý im paradoxne pomáha v prežití spokojného života. Už od detstva si hlboko do povedomia zapisujú posolstvo o tom, že bolesť je súčasťou balíka.

Najkrutejšia pravda o rodičovstve je tá, že naše deti budú trpieť. Problém je v tom, že keď sa deti nenaučia v relatívne chránenom prostredí znášať malé ťažkosti, nezvládnu v dospelosti tie veľké ťažkosti. Preto je lepšie pripraviť deti na boj. Tým, že v nich vypestujeme vlastnosti, ktoré im umožnia život znášať s ľahkosťou a prehľadom. Tých vlastností, niekto by ich nazval cnosťami, by sa deťom zišlo celé spektrum-zdvorilosť, slušnosť, múdrosť, rozvaha, odvaha, láskavosť, obetavosť, zodpovednosť. Pre začiatok bude dobré, keď sa sústredíme na vďačnosť a striednosť. Sú to vlastnosti, ktoré vytvárajú protiváhu dobe, ktorá nevinné detské duše zahlcuje a preťažuje.

Vďačnosť

Že deti sú nevďačné potvory, je pocit, ktorý zažil hádam každý rodič. Čia je to chyba? Pri troche úprimnosti to vychádza jednoznačne-tých, ktorí ich mali naučiť vďačnosti, a nenaučili. Vďačnosť je pritom niečo, čo nielen prospieva dobrým vzťahom v rodine a predíde mnohým komplikovaným situáciám, ale má aj obrovský, priam zásadný význam pre prežitie dobrého života. Je totiž rozdiel, či dieťa prejde životom s pocitom krivdy, alebo či prejde životom s radosťou a pokojne. Na to, či naučíme deti vďačnosti, sa láme to, či prežijú svoj život v šťastí alebo nešťastí.

Ako ich to naučiť

Vďačnosť je abstraktné slovo, deti potrebujú vidieť a učiť sa konkrétne. Čiže: kedy, komu a ako presne prejavíť vďačnosť. Napríklad môžeme zaviesť zvyk vždy po jedle poďakovať tomu, kto ho pripravil. Najprv musí poďakovať mame za večeru tatino. Po mesiaci to budú opakovať aj deti, po 7 rokoch to bude samozrejmosť. Príležitosti, ako poďakovať-za pomoc, za dar, za službu-je dosť.

Avšak postoj vďačnosti je širší ako len vďaka voči ľuďom. Je ním vďaka za všetko dobré, čo v živote máme. Na tých pozitívnych veciach v živote potrebujeme tvrdo a ťažko pracovať. Pre rodičov to znamená vzdať sa jednej zo svojich najobľúbenejších činností-frflania.

Namiesto frflania treba si zaradiť do repertoára životných postojov tešenie sa zo života. Aby človek dokázal byť vďačný a tešiť sa zo života, predpokladá schopnosť vidieť a rozoznávať to dobré. Je to postoj údivu a žasnutia nad svetom a je to vec, ktorú paradoxne deti učiť nepotrebujeme. Skôr naopak. Učiteľmi sú tu ony. Netreba robiť vôbec nič, len to nepokaziť a deťom vytvoriť príležitosti si tie veci nájsť a vychutnať. Inými slovami, zobrať dieťa na prechádzku, kráčať pomaly a tešiť sa spolu s ním.

Žasnutie nad svetom je výborný začiatok. Je však fajn, ak sa vďačnosť podporí aj tým, že sa pomenuje. Ak sa jednoducho tým **zážitkom a pocitom dajú slová**. V niektorých rodinách to robia cez **pohár vďačnosti**. Do fľaše sa dávajú lístočky, na ktorých je napísané, za čo sú vďační členovia rodiny. Na Vianoce sa to môže prečítať a pekný rodinný rituál je na svete.

Ak je rodina veriaca, tak výborne funguje **večerná modlitba**, pri ktorej sa dá dennodenne zhrnúť to, za čo je kto v daný deň vďačný.

Negatívne emócie

Pre deti je bytostne dôležité pochopiť, že negatívne emócie **sú normálne a vyskytujú sa bežne a u všetkých**. Má ich aj mama aj tata, a je to v poriadku.

Pri spracovávaní negatívnych emócií (hnev, smútok) je dobrá praktika naučiť dieťa aj seba, že **nehľadáme vinníka**. Nazhadzujeme zodpovednosť za svoje emócie na iných. Zvyku nefrlania a vďačnosti sa bude dariť lepšie, ak mu doprajeme spoločnosť návyku predpokladať **dobré úmysly u iných ľudí** vrátane zlých šóférov na cestách.

Striedmosť

Dieťa treba tiež naučiť, aby malo v sebe **istý druh brzdy**. Vzaté prísne vedecky, múdrou prácou s dopamínom. Konkrétne tým, ako nastavíme jeho dávkovanie v detskom mozgu. Ak dieťa zbombardujeme dopamínovými podnetmi-cez veci a zážitky, jeho mozog sa nastaví na istú štandardnú hladinu potešenia, a aby svoje potešenie zvýšil, bude potrebovať stále viac a viac. Ak takto deti fungujú dlhodobo, celé detstvo, tak hrozia dva scenáre:

- V dospelosti ich nikdy neopustí pocit, že na kvalitné zážitky a veci majú jednoducho nárok. Ak sa im nebude dariť, budú hlboko sklamaní a nešťastní.
- Ostane v nich pocit čudnej prázdnoty.

Jednou z dôležitých úloh rodičovstva je **ukázať deťom kde sú a kde nie sú tie správne cesty a chodníčky k dobrému životu**. Určite nie sú vo vlastnení vecí.

Aj keď každá bunka v našom aj detskom tele kričí-viac, viac, viac, treba sa cielene **zamerať na menej**. **Menej hračiek, menej oblečenia, menej konzumných zážitkov**. Namiesto megažeriava pod stromček jednu knihu. Najžeravejšie územie pre odolávanie túžbe mať všetko a hneď je **obchod**. Keď sa ide do obchodu, kupujte iba to, čo máte na zozname. V obchode môže dieťa pomáhať vážiť veci, nájsť jablká, nábrať žemle do vrecúška. Užitočné je dať dieťaťu minimálnu mieru **slobody a zodpovednosti**.

Vo svete, kde majú deti všetko, ale naozaj všetko, je dobré, ak zažijú **pocit frustrácie**-je to **osviežujúca zmena**. Ak má dieťa záchvat, nech odznie, nech si to odplače, a keď sa upokojí, tak si to vysvetlíme a nájdeme nejaké riešenie.

Ďalšou fintou je cielene učiť deti **čakať**. Hračku dostaneš na Vianoce, na narodeniny, nie hneď.

Je viac než na mieste odmalička učiť deti, aby sa o to, že dostanú to, po čom túžia, **pričinili aj samy**. Napríklad, ak túžia mať na raňajky chlieb s medom, tak **nech si ho pripraví**. Môžu si tiež **šetriť** na vytúženú hračku. Ak si nenašetrí, tak autodráhu nebude mať a uskromní sa. Učí sa pritom **striedmosti**.

Toto všetko bude fungovať iba vtedy, ak sa od materiálnych vecí **odosobnia aj rodičia**. Čiže opäť a zas platí to, že predtým ako začneme vychovávať deti, **mali by sme vychovávať najprv seba**. Ak vlastnime veci kvôli nejakej zmysluplnej aktivite, tak je to OK.

Deti, ktoré nie sú zahltené vecami, sa nudia len málokedy. Dokážu sa **lepšie hrať so súrodencami aj vytvoriť svoje vlastné kreatívne projekty**. Podstatnou súčasťou učenia detí striedmosti je trpezlivé vysvetľovanie dôvodov. Ak je identitou rodiny to, že sa **spolu hráme, športujeme, chodíme na výlety, tvoríme**, tak na hranie na tablete neostane čas, hoci je to tisícnásobne zábavnejšie.

Všeobecný postup

- To, čo chceme deťom vštepiť, musíme sami žiť.
- Pomenovať a vysvetľovať.
- Vybudovanie návykov cez primerané aktivity.

Ak tieto tri veci (vlastný príklad, sformovanie, návyk cez aktivitu) spojíte, tak môžete u dieťaťa vypestovať akúkoľvek **hodnotu**. Ďalšia dôležitá je **vytrvalosť**. Výraznou pomocou pri formovaní charakteru dieťaťa môže byť **komunita, ktorá zdieľa rovnaké hodnoty ako vy**.

Ak chcete mať charakterné deti, jedzte s nimi večeru

Škôlka Pramienok

Rodiny by si mali viac pomáhať vo výchovnej oblasti. **Šťastie nie je v peniazoch, ale v službe druhým. V službe rodine, komunite, spoločnosti. Ide o vnútorný postoj, nie o zoznam konkrétnych aktivít. Aj na rodinný život, manželstvo sa dá pozerať ako na formu služby. Či to chceme počuť, alebo nie, šťastie spočíva v službe, čo nie je nič iné ako dávanie svojej lásky inému človeku. Ak to naučíme deti, naučíme ich byť šťastnými.**

Pri výchove sa máme zamerať nielen na vzdelanie, znalosť cudzích jazykov, na rozvoj hudobného alebo športového nadania, ale aj na **výchovu rozumných a charakterných ľudí**. Rodičom by nemal chýbať ambícia vychovať **z dieťaťa dobrého človeka**.

Existujú **všeobecne platné pravidlá**, vďaka ktorým, ak v rodine fungujú, môže dieťa vyrastať v charakterného človeka.

Základom je, aby **fungovalo manželstvo**. Teda, aby sa manželia **navzájom vážili, rešpektovali a podporovali**. Dieťa v úspešnom manželstve nikdy **nemôže byť na prvom mieste**. Vždy musí byť na prvom mieste **manželský partner**.

Budovanie charakteru sa začína **príkladom**. Dieťa to vidí. Rodičom môžu pomôcť koučovia. To pomáha rodičom sa trochu meniť. Keď sa menia rodičia, deti to vidia.

V niektorých situáciách si musíme uplatniť svoju **rodičovskú autoritu**, hoci sa to dieťaťu nepáči. Napríklad pri stanovovaní hraníc. Autorita nemá byť postavená na **sile**, ale na **rodičovskej prestíži**. Pri uplatňovaní autority je podstatné, aby boli **rodičia jednotní, to je alfa a omega**.

Existujú **4 hlavné oblasti**, v ktorých treba nastaviť **pravidlá pre dieťa**:

- Spánok
- Hygiena
- Stravovanie
- Poriadok

Keď sa správne nastavia od skorého detstva, uľahčia deťom fungovanie v neskoršom veku. **Keď má dieťa nastavené hranice, cíti sa istejšie**.

Charakter dieťaťa budujeme tak, že nielen definujeme pravidlá a **hlavne že ich dodržiavame**. Deti sa ich dodržiavaním učia **trpezlivosti, sebaovládaniu, spraviť niečo, čo sa mi práve nechce, vytrvalosti**. Jedna z vecí, ktorá posilňuje charakter, ak si dieťa zvykne na niektoré veci **počkať**.

Treba jednoznačne venovať čas svojej rodine. Je dôležité, aby minimálne **jedno jedlo denne trávila rodina spolu** a to aj cez pracovný týždeň. Otec by mal pri tom jedle denne byť prítomný. Pri jedle sa buduje **rodinná kultúra**. Dieťa vidí, že v našej rodine sa **ďakuje**, v našej rodine **poprosíme**, v našej rodine **sa toto robí, toto nerobí**. Dieťa prijíma **identitu rodiny**. To platí iba vtedy, ak nepísané pravidlá **rešpektujú aj rodičia**. Rodičia **musia byť nároční aj voči sebe, nielen voči deťom**. Je dôležité, aby rodičia **na sebe pracovali**.

Je dobré viesť deti už od mala k tomu, **aby sa pred spaním zamysleli nad tým, čo sa udialo počas dňa. Čo bolo správne, čo nie, čo sa dalo urobiť ináč.** Dôležité je v deťoch vytvárať **návyk.** Ako rastú, bude sa to v nich meniť a dozrievať.

Rodičia nemôžu svoje deti vychovávať v nejakej bubline, a preto je to **veľmi náročné na trpezlivosť a dôslednosť.** Ak sme presvedčení, že niečo nie je správne, **je našou zodpovednosťou trvať na pravidlách.**

Rodičia majú aj zodpovednosť za to, **s kým sa ich deti stretávajú.** Veľmi dôležitý je **výber školy,** aby tam boli **rodiny s podobnými hodnotami.** Ak taká škola nie je, tak je **našou povinnosťou takú školu založiť.**