

Spokojený rodič šťastné dítě

Význam rodiny a rodičů v životě dítěte

MUDr. Juraj Tkáč

Týden pro rodiny Kraje Vysočina

21.05.2019

Důvěrný vztah k sobě samému

Jaký základ dáváme jako rodiče dítěti

- Osobně si myslím, že náhoda neexistuje.
- Láska představuje stálou výzvu.
- Důvěrné přátelství s partnerem spočívá ve schopnosti se ponořit do svého nitra.
- Není snadné si vybrat to, co je pro nás dobré, a vědomě opustit to, co nám působí utrpení a degraduje nás.
- Je hodně lidí, kteří čekají na zázrak.
- Hodně lidí žije iluzí, že přijde láska.
- Sebeláska vede k sebeúctě.

- **Člověk nemůže milovat, když nemá rád sám sebe !**
- **Uvědomit si přitažlivost vnitřní radosti a spokojenosti.**
- **Mít rád sám sebe znamená žít v souladu s tím, co je dáno, nikoliv hledat to, co chybí.**
- **Když máme lásku v nitru, pocítujeme zodpovědnost vyhovět svým vlastním potřebám, tehdy přestáváme být obětí.**
- **Láska je všude kolem nás a v NÁS, proto nemůžeme o ní přijít.**

- Některé vztahy nám přinášejí bolest, není potřeba si to vyčítat.
- Nenávist k sobě samotnému vede k těžkostem se odpoutat od nevhodného partnera.

Jakmile dospějeme k poznání, že všechno, co se děje kolem nás, je tajnou součástí našich tužeb, a to těch, které si nechceme přiznat, právě tak jako těch, které si hýčkáme, osvobodíme ostatní od jejich odpovědnosti vůči nám.

Nerozdělovat situace na pozitivní a negativní.

- Všechno vede k probuzení naší identity, naší kreativity a našemu sebezdokonalení.

Přejít od pozice oběti ke konkrétnímu vnímání toho, jak sami utváříme svůj osud, je tou největší změnou, jakou můžeme během života uskutečnit.

- **Přijmout sám sebe – svůj stín /je to obtížné/.**

- Láska není vztah je to stav.
- Krize umožňuje přechod k novým hodnotám.
- Láska je nejvyšší energie všude kolem nás.
- Láska je energie, která nás vede k utváření vlastních životů a naplnění naše svobodné vůle.
- Nejlepší způsob jak být šťastný, je být šťastný.
- **Procházíme obdobím psychospirituální transformací.**

Výběr partnera

Výběr partnera

- Svobodný výběr partnera je výsadou posledních 50 let.
- V minulosti výběr partnera rodinou, na kterou byl úzký vztah.
- Hrála role zajištění existence a sociální reprezentace.
- Dnes možnosti výběru větší.
- **Problém vybrat partnera.**
- Mladší lidé – volba partnera jako snaha se odpoutat od rodiny.
- Starší lidé – volba partnera jako snaha se odpoutat od minulosti.

Volba partnera v mladším věku

- Rodiče – primární objekt lásky.
- Vztah k původní rodině.
- Realizace osobnostního potenciálu – pokračování v rodinné tradici a historii nebo změna.
- Častou volbou je snaha opravit chyby v rodině.
- Výběr partnera jako snaha napravit vztah k rodičům, co se nám nepodařilo /vztahy alkoholiků/.
- Složitá dynamika, mnoho faktorů.

Volba partnera v pozdějším věku

- Vliv rodičů a rodiny menší význam.
- Převažuje snaha se odpoutat od předchozích vztahů.
- Vliv dětí.

Jak volíme partnera ?

- Ideální partner se nejvíc podobá naší osobnosti.
- Stejné cíle, stejné přání, stejné touhy.
- Struktura naší osobnosti nás předurčuje k tomu, jaký bude výsledek výběru a forma vztahu.
- Výběr je ovlivněn nedokonalostí našeho Já – snaha se vyléčit.
- Vybíráme si osobu, která poukazuje na náš nedostatek.
- Partner je našim zrcadlem.
- My sami rozhodujeme o tom, jaký má náš vztah být.

Důležité otázky při volbě partnera

- Být čestný k sobě samému.
- Co si ve svém vztahu přeji?
- Co jsem ochoten sám dát.
- Co ve svém vztahu mám a co jsem získal.
- Jaké ztráty a zklamání pociťuji.
- Jaké chyby opakuji.
- Jaké moje nedostatky partner kompenzuje?
- Kam se chci rozvíjet, co chci docílit.
- Dopřál /-a/ jsem si čas?

Matematicko-energetický pohled na lásku

$$1 + 1 = 1$$

$$1 + 1 = 2$$

$$1 + 1 = 3$$

Sexualita

- Sex při hledání partnera nepomáhá.
- Sex vytváří vazby.
- Je to o pocitu blízkosti – sexuální nezáměr je nezáměrem o nás samotné.

**Vztah mezi partneři
je výsledkem vztahu rodičů
k sobě
a rodičů k dítěti**

- Vztah matka – dítě – pocit bezpečí
- Láska je o dávání a přijímání
 1. Jednání bez účelu a očekávání /dávání/
 2. Pocity bezpečí a jistoty
 3. Ochota vzít na sebe odpovědnost

- Ranné stádia – pocit slasti ze života, pokud je v láskyplném vztahu.
- Citová deprivace a narušení
SEBEHODNOCENÍ - Narušení SELF

MUŽ

VZTAH

ŽENA

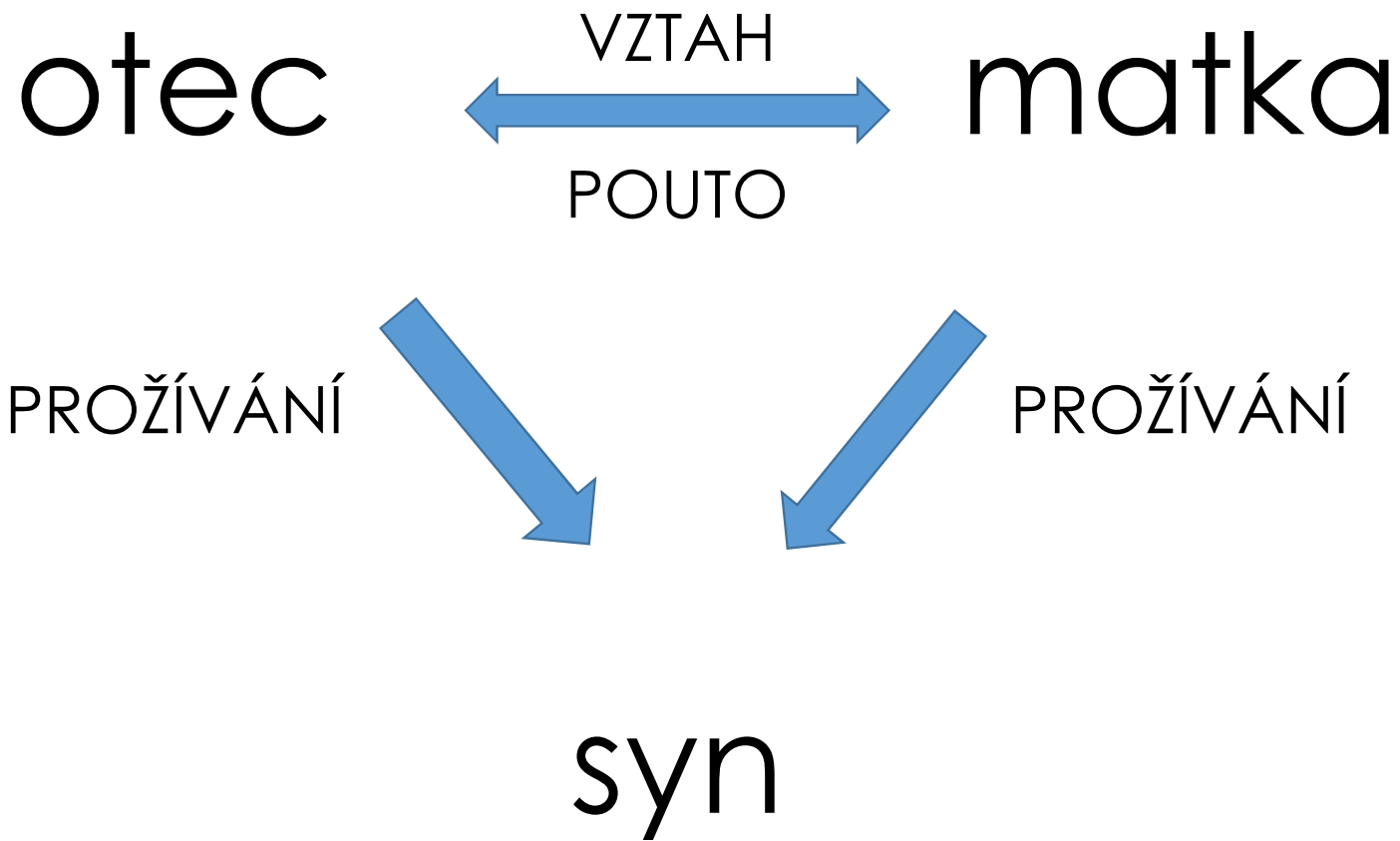
POUTO

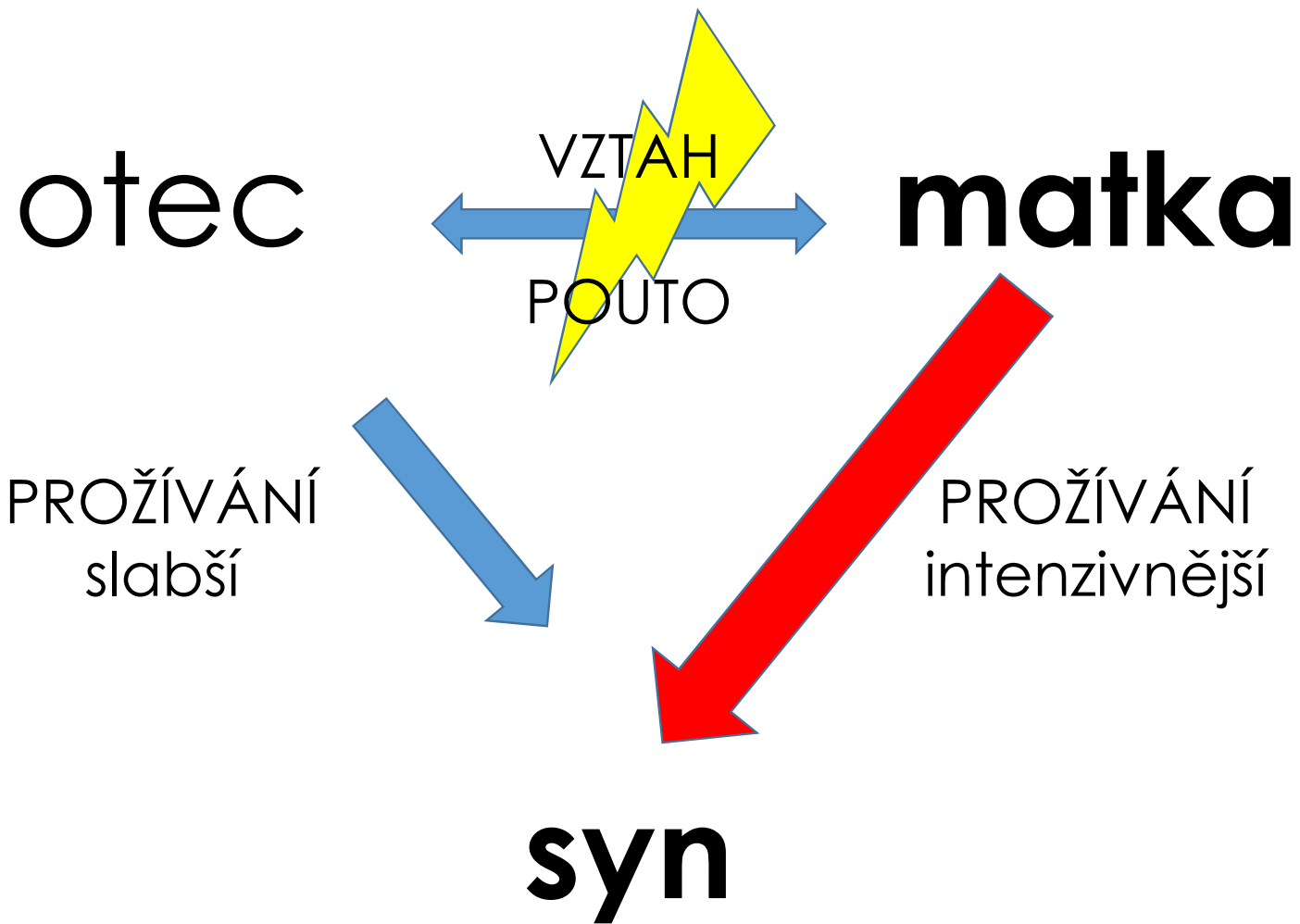
PROŽÍVÁNÍ

PROŽÍVÁNÍ

LÁSKA

Stav, kdy se cítím příjemně a svobodně





mileneec



Žena



MUŽ



milenska

Doporučení

- Nemusíme hledat svého partnera, musíme být připraveni, aby mohl do našeho života vstoupit.
- Když jsme ve vztahu s někým, kdo není ten pravý, nejsme volný pro toho pravého.
- Mnohí jsou raději osamělí ve vztahu, který je o ničem, než aby čekali na svého pravého partnera.
- Když se člověk spokojí s málem, nemůže se divit, že také málo dostal.
- **Všechno začíná rozhodnutím / co chci/.**

**Vztah mezi partneři
je výsledkem vztahu rodičů
k sobě
a rodičů k dítěti**

Matka – dcera

- ▶ Ranné odmítnutí z pohledu heterosexuality
- ▶ Fixace na otce
- ▶ V dospělosti když miluje, tak jenom jednoho

Matka – syn

- ▶ Neodmítá z pohledu heterosexuality
- ▶ Zůstává u matky
- ▶ V dospělosti jde za ženou, která mu věnuje větší pozornost

Odmítnutí vede k nedůvěře k ženám, strach z žen nebo nenávisť

Otec – dcera

- Odmítnutí vede k pocitům méněcennosti, nedůvěra k mužům nebo nenávisť.

Výběr partnera vede k pomstě otci,
„společensky ho znemožnit“

Otec – syn

Odmítnutí vede k narušení HRANIC

Silné pouto na matku vede k nerespektování otce
/téměř u 100% závislých klientů/

- Vztah matka – dítě – pocit bezpečí
- Lásky je o dávání a přijímání
 1. Jednání bez účelu a očekávání /dávání/
 2. Pocity bezpečí a jistoty
 3. Ochota vzít na sebe odpovědnost

- Ranné stádia – pocit slasti ze života, pokud je v láskyplném vztahu.
- Citová deprivace a narušení
SEBEHODNOCENÍ - Narušení SELF

Vliv rodiny na psychickou dítěte

/od nejlepšího stavu po nejhorší/

1. Rodina úplná, rodiče si rozumí, oba děti milují.
2. Rodina neúplná, rodiče si „rozumí“, oba děti milují.
- 3. Rodina úplná, rodiče si nerozumí, oba děti milují.**
4. Rodina neúplná, rodiče si nerozumí, oba děti milují.
- 5. Rodina úplná, rodiče si rozumí, nemají zájem o děti.**
6. Rodina neúplná, rodiče si nerozumí a jeden nemá zájem o dítě
7. Rodina neúplná, rodiče si nerozumí a oba nemají zájem o děti.
8. Rodiče „neexistují“ – děti v ústavech a institucích.

Pocit vlastní hodnoty u dětí určují

- Požadavky rodičů na dítě
- Jak a v čem byli rodiče oporou
- Jakou péči a vřelost poskytovali a jak s ní zacházeli.
- Rodinný původ – „rodinný mýtus“
- Tělesný pocit –spokojenost s vlastním tělem a ve vlastním těle - hodnocení
- Dědičné vlohy

- Rozmazlování je forma zanedbávání – rozmazlení lidé se nenaučili zacházet s vlastní frustrací – očekávají štěstí od druhých
- Negativní hodnocení lze změnit na pozitivní, ale těžké je to docílit.
- Společnost založená na konkurenci dává příležitost pro vytvoření silného pocitu vlastní nedostatečnosti. /reklama/
- Většina lidí věří víc záporu než kladu.

Dítě 0 – 3 měsíce – první podněty

- Křeče a pláč – fyziologické a emocionální potřeby.
- Nutno učinit vše, abychom dítěti vyhověli – pochovat, nakrmit, přebalit.
- Docílíme tím pocit důvěry a bezpečí.
- Projevy něhy vedou k výraznému snížení agresivity.

- Úloha otce:
- Výrazně působí otcova rozladěnost.
- V tomto období se rodí obdiv k otci, který je matce oporou.
- **Dítě vše vnímá !!!**

Dítě 3 - 9 měsíců – období něhy

- V tomto období nikdy s dítětem netřeste !
- Nemít strach, že dítě rozmazlíte.
- Období poznávání okolitého světa – častý úsměv.
- Nedělat posměšky, škodolibosti.

- Úloha otce:
- Hraní. „ víc to baví s tatínkem 😊 “

Dítě 9 - 18 měsíců – první provokace

- V tomto období první NE – touha objevovat.
- Odmítání jídla – citová rozpolcenost a nesoulad mezi rodiči.
- Poruchy spánku.

- Úloha otce:
- Obdiv k partnerce a pomoc.
- Rizikové období, kdy je dítě jediným partnerem matky !

Dítě 18 měsíců – 3 roky

- V tomto období stoupá agresivita dítěte.
- Záchvaty vzteku nepotlačovat výpraskem, nebo se všemu vyvarovat – to jenom podněcuje.
- Nevhodné zcela křičet. Zcela nevhodné tělesné tresty.
- Vyvarovat se formulacím „Ty jsi ale zlobivý chlapeček.“

- Úloha otce:
- Zcela mylná představa je učit dítě zápasit a bránit se.
- Pouze pozitivní motivace mají význam.
- Vymezení hranic – podporující prostředí, možnost ventilovat agresivitu hrou.

Dítě 3 - 5 let – „anální stadium“

- V tomto období je „kontrolovaný hněv“
- Neslušná slova
- Zahanbování vede k pomočování a neudržení stolice.
- Jakákoliv samota je pro dítě v tomto období nesnesitelná.
- Odmítání oblečení.

- Úloha otce:
- Komunikace s dítětem – mozek dítěte v tomto období pracuje 2-3x rychleji než obvykle.

Dítě 5-7 let

- Nastává uvědomění
- Začíná rozumově vnímat svět, chce vysvětlení, odůvodnění
- Období vzdoru
- Taky období, kdy se formují hranice – úloha otce
- Užívání řeči k regulaci svého chování.
- Rožirování vztahu mimo rodinu, uvědomování času.

Dítě 7-11 let

- Relativně latentní období
- Snaha zapojit se do sociální skupiny - kamarádi

Puberta a dospívání

- Vzory rodičů
- Snaha vymezit se rodičům
- Snaha o osamostatnění
- Tendence někam patřit – party
- Vlice citlivé a rizikové období.

Základ negativního sebehodnocení

- Nedostatek lásky
- Odmítnutí
- Křivda
- Zanedbávání
- Tělesné a emocionální násilí

Negativní sebereprezentace

1. Jsem nechtěné dítě
2. Jsem neschopný
3. Chci být nejlepší /ale nemám na to/
4. Nezažívám dostatek
5. Měl bych být jiný
6. Jsem bezmocný
7. Jsem bezbranný
8. Jsem vinen
9. Nic se mi nedaří

10. Jsem k ničemu
11. Všechno dělám špatně
12. Jsem nemocný /divný/
13. Musím poslouchat
14. Já to nezvládnu

Slabý pocit vlastní hodnoty u rodičů vede k zablokování energie a osobního rozvoje u dětí !

Marné snahy o změnu

1. Úspěch a uznání
2. Výkon
3. Perfekcionismus
4. Chorobná pracovitost
5. Moc
6. Předvádění rolí – „maska“
7. Extrémní přizpůsobivost
8. Plané „úvahy“
9. Pomáhání
10. Agrese a násilí
11. Útek do nemoci
12. Závislé vztahy
 - a) Sex
 - b) Alkohol
 - c) Drogy
 - d) Hazardní hry
 - e) Jídlo
 - f) Útěk do nemoci

Souhrn a závěr

- Láska není vztah je to stav.
- Krize umožňuje přechod k novým hodnotám.
- Láska je nejvyšší energie všude kolem nás.
- Láska je energie, která nás vede k utváření vlastních životů a naplnění naše svobodné vůle.
- Nejlepší způsob jak být šťastný, je být šťastný.
- **Procházíme obdobím psychospirituální transformací.**

Děkuji za pozornost.