



## 5 kroků k životnímu restartu muže

1. Zastav se >> 2. Ohlédni se >> 3. Uklid' si >> 4. Odvaž se >> 5. Jednej

Je možné, že tě tato kniha inspirovala ke změnám. Možná to bylo i naším cílem. Mít odvahu k restartu se děti učí od svých rodičů.

- Tvoje dítě během dětství zažije několik zásadních restartů – proměn. Doprovázej ho, dej mu důvěru.
- Když se narodí sourozenec

- Svěř mu zodpovědnost za jeho prostor, už odmala. Ať má nad tímto „územím“ vládu a kontrolu.
- Uč ho rozlišovat, jaká je zodpovědnost za sebe a jaká je vůči druhým – a použij k tomu třeba společné prostory vaší domácnosti (něco u sebe může, ale ve společném ne, musí brát ohled na druhé).
- Ber ho ke své práci při péči o domácnost. Ukazuj mu a popisuj, co děláš a proč. Bude se cítit tvým spojencem.

- Když mu dáš klíče od domova, pouč ho, jaká na něj tímto padá odpovědnost.
- Má-li vztah ke zvířatům, můžeš ho prostřednictvím péče o zvíře a jeho „domeček“ učít zodpovědnosti za jejich podmínky k životu (bude se mu to hodit později).
- Pokud chodíte do přírody, chovejte se šetrně (nenič, nezatěžuj odpady, můžeš-li, pak společně aktivně ošetřuj přírodní prostředí doma i mimo domov).
- To nejdůležitější z oblasti partnerského vztahu se naučí díky tomu, jak se k sobě chováte vy jako manželé, jeho rodiče.
- Ukaž mu, že i o vztahy mezi lidmi, v rodině je potřeba pečovat. Buď tím, kdo mu objasní důležitost a krásu sexuality dřív, než se poučí z internetu.
- Buď všímavý a zvlášť, pokud tě o to žádá tvůj syn.
- Děkuj – pak bude děkovat i tvůj syn.



Základní životní úkoly muže lze shrnout do několika slov:  
**pracuj**  
**žij**  
**miluj!**

- Když půjde do školky
- Když nastoupí do školy
- Když si najde partnerku
- Když dosáhne plnoletosti
- Pro životní změny, pro rozhodování, pro řešení konfliktů se vyplátilo jednat podle odpovědí na tyto otázky:
  - Co chce pro sebe?
  - Co chce pro tebe?
  - Co chce pro náš vztah?

- Ukaž svému synovi, že život změny přináší a je to přirozené. Ukaž mu svoji odvahu, odolnost, ale i zodpovědnost za další vývoj.
- Pokud začneš něco dělat jinak, vysvětli mu, že se učíš něco v životě dělat jinak, co tě k tomu vede a čeho chceš docílit. Naučíš ho tím zodpovědnému rozhodování.
- Neváhej se opravit, omluvit pokud sklouzneš do starých kolejí (např. takto jsem to dělal vždycky, a chci to teď už

Milena Mikulková,  
autorka knihy  
*Hlavu vzhůru, chlap(c)!*

Výňatky z knihy *Hlavu vzhůru, chlap(c)!*, Praha, 2017, Grada publishing, 2017.  
ISBN 987-80-271-0196-2; © Milena Mikulková, 2017, [www.vztahove-poradenstvi.cz](http://www.vztahove-poradenstvi.cz),  
© illustration Olga Pazerini, 2017; sazba textu: Lenka Havrlantová

# Hlavu vzhůru, chlapi!

## Osvobozený muž – stručně, jasně, výstižně

### Doporučení a návody z knihy *Hlavu vzhůru, chlapi!*

#### 5 slibů malých chlapců: Už nikdy...!

1. **Nechci čekat, až na mne zbude čas!** >> 2. **Nechci zažít ponižování před druhými!** >> 3. **Neukážu svoje city!** >> 4. **Neukážu svůj strach!** >> 5. **Se nikomu nesvěřím!**

Jen ve stručnosti nabídnu pár tipů, jak zabránit falešným slibům z dětství. Ony totiž zpočátku možná chrání, ale pak děsně komplikují život. Nemohu ani říct, že bych všechno, co tady napíšu, uměl, ne, učil jsem se. Postupně. Co tedy považuji za nutné ve výchově chlapců, aby neutíkali do bolestivých slibů sobě samým?

- Nenechej svého syna čekat, až na něj budeš mít čas – tvůj čas určuje jeho hodnotu!
- Dávej synovi takové sliby,

které můžeš splnit. A tyto sliby plň.

- Dovol, ať se tvoje dítě učí, jak si poradit se životem.
- Jestli mu něco jde, oceň ho!
- Když mu něco nejde, nedělej z toho vědu! Zeptej se, ukaž mu nebo se snažte spolu.
- Tvůj syn potřebuje vědět, že ho máš rád a že ti na něm záleží. Čas od času mu to řekni.
- Nauč syna poprat se se strachem – když je moc malý, tak ho třeba měj na rukou nebo drž za ramena, až je starší, zpočátku buď s ním, a pak mu dej důvěru, potom postupně svoji pomoc omezuj. Potřebuje vědět, že to zvládne! Ukaž mu, že jsi na něho pyšný – mějte nějaké smluvené gesto, to zabírá!
- Nevyslychej – sám to pravděpodobně také nesnášíš. Spíš synovi nabídni, ať jde s tebou něco dělat a při práci si povídejte. Dozvíš se víc, než bys možná chtěl.
- Buď pravdivý, laskavý, ale i přiměřeně náročný. Dopřej mu přiměřenou námahu!
- Jak se odměníš nebo co pro tebe bude odměnou, když dosáhneš osvobození od svazujících slibů?

#### 5 nevyšlovaných tužeb muže

1. **Odpoutat se od matky** >> 2. **Zažít uznání od otce** >> 3. **Uspěť u žen** >> 4. **Obstát mezi muži** >> 5. **Přijít věcem na kloub**

Jestli chceš připravit svého syna do života, aby se mu podařilo naplnit přirozené touhy nebo potřeby muže, pak už teď, (dokud ti „dovoluje“ ho vychovávat), mu můžeš nabídnout:
 

- Když je maličký, potřebuje se k mámě připoutat. Ale snažte se, abyste jako manželé pečovali o svůj vztah, nenechej si „obsadit“ svoje místo!
- K odpoutání přichází postupně, zvětšujte mu

postupně okruh jeho vlivu, lidí.

- Nezapomeň, že ocenění od otce není možné ničím nahradit. Hledej příležitosti, kdy a jakou formou to vyjádříš.
- To, že syna oceníš před jeho mámou, mu dává základ k tomu, aby měl odvahu uspět u žen.
- Jestli chceš, aby měl tvůj syn kamarády, tak ho zbytečně nepeskuj před jeho vrstevníky.
- Najděte si spolu aktivity, které mu přidají na síle, mrštnosti, odvaze, zručnosti – chce se před tebou vyznamenat, tak si toho všimni.
- Nechej ho rozmontovat





nějaké krámy, používat opravdické náradí, když pracuje pod dohledem. Spíš podporuj jeho zájem, než abys ho odháněl, že je na něco malý nebo to neumí. Zajisti bezpečí a vymysli způsob, jak ho vtáhnout.

- Když má rozdělanou hru, tak ho upozorni na případný další program, aby nemusel od hry odcházet – ať se učí dokončovat, nebo pokračovat v započatém úkolu.
- Poslouchej jeho přání a touhy, třeba se dozvíš, že máš doma vynálezce, génia, vědátora – neber mu jeho sny!

## 5 tváří muže

**1. Bojovník >> 2. Milovník >> 3. Král >> 4. Mudrc >> 5. Otec**  
Už odmala v chlapci rozvíjíme různé vrstvy jeho osobnosti. Všechny v určitém poměru bude potřebovat.

- Dovol svému chlapci pěstovat bojovníka – podívej se na charakteristiky podle věku a připrav příležitosti, aby mohl

trénovat odvahu, sílu, odolnost, čestnost a strategické myšlení.

- Měj ve svém životě řád – jsi pro syna vzorem. Co všechno podléhá určitému řádu, co ti to přináší a co to přináší dalším, kteří s tebou žijí?
- Zaveďte ve své rodině režim, který bude pro vás i pro syna srozumitelný a prospěšný. Obvykle jde o časové rozvrstvení dne, práce a odpočinku, pracovních povinností a povinností pro domácnost.
- Nezapomeň na projevy sounáležitosti a rozvíjení citové složky syna. Na co slyší – pozornost, slova, čas, dárky, dotyky nebo službu? Dostává tyto projevy v optimální míře a vhodnou formou?
- Pěstujte v rodině vzájemnou úctu – respektujte se. Tím posílíte nejen svoji hodnotu, ale přispějete i k nastavení sebehodnoty syna.
- Přizvi syna k plánování, rozhodování a představ mu, na jakých principech funguje domácnost, jak máte rozdělenou práci, co

je v jeho kompetenci – je součástí rodiny, měl by vědět a znát a podílet se.

- Jak se u vás počítá a pracuje se spiritualitou? Má tvůj syn přístup skrze vás rodiče k tomuto rozměru života? Jak se to projevuje?
- Zpočátku mu nabídni společenství vrstevníků – později podporuj aktivity, které ho táhnou „nahoru“. Během puberty buď spíše pevný než přísný.

## 5 základních rolí muže

**1. Syn >> 2. Kamarád >> 3. Partner >> 4. Otec >> 5. Pracovník**

Kolik rolí tvůj syn plní a jak se mu v tom daří?

- Projevuj svému synovi důvěru, se stoupajícím věkem potřebuje zažívat zodpovědnou svobodu, jedná se jak o privilegia, tak o povinnosti.
- Jako otcové můžete připravit spolu s dalšími muži (otci) pro syny tzv. přechodové rituály, kdy se viditelně oddělují určité fáze života a dítě přijímá další role.
- Potvrzuj svému dítěti, že k němu patří matka i otec. Oba. Važ slova, která pronášíš o druhém rodiči, o synovi, o sobě. Formuješ tím jeho obraz o sobě.
- Co konkrétně na svém synovi považuješ za klady? V čem je po tobě? V čem po jeho matce? Jste s touto výbavou spokojeni?
- Pozoruj, jak tvůj syn vychází s vrstevníky. Pomož mu vytvářet most k druhým lidem, dětem i dospělým. Představ je, představ jeho, komunikujte.

- Dbejte o své partnerství, je velmi pravděpodobné, že syn si vezme příklad.
- Promluv si se synem přiměřeně včas o sexualitě, neomez se jenom na poučení o chráněném pohlavním styku, ale ber v úvahu, že jde o vrstání do partnerství.
- Plnění pravidelných domácích povinností je jedním z nejlepších způsobů, jak učit svého syna zodpovědnosti, pracovitosti a samostatnosti. Vytvořte si plán, co je potřeba udělat. Pak se pokoušejte dohodnout, kdo co udělá. I to je významný trénink komunikace.
- Rozpoznal jsi svého syna v uvedených typech pracovníků? Jak s tím umíte zacházet?

## 5 pastí na muže

**1. Vzrušení >> 2. Ženy >> 3. Moc >> 4. Pohodlnost >> 5. Sebeklam**

Jestli znáš své pasti, trénuj vlastní sebekázeň, abys sebou nestrhl i svého syna.

- Buď jednoznačný - už od dětství uč syna respektovat hranice – toto ano, toto ne - učí se kázní!
- Zvaž, jaká jsou ve vašem

**Nenechej  
svoje děti čekat,  
až na ně zbude  
čas;  
tvůj čas  
určuje  
jejich  
hodnotu.**

## Když muž děkuje...



Děkuji, že jsem.

Děkuji za to, co jsem od rodičů dostal a přijímám, co jsem nedostal.



Děkuji, že mohu zrušit své dětské sliby a nahradit je zralým a odvážným přístupem k životu bez strachu, bez studu a bez výčitek.



Děkuji, že jsem mohl překonat, co bylo těžké.



Děkuji, že mám možnost se rozvíjet a růst.



Děkuji, že jsem v životě potkal někoho, kdo se mi stal nejbližším člověkem na této planetě a že s ním mohu žít.



Děkuji, že můj příběh má pokračování. Že jsem se stal otcem a chci být i tátou.

Děkuji, že mám odvahu, sílu a důvod děkovat.

- rodu tabu - zásady. Co tě ani nenapadne porušit a předávej to dál. Slouží to k pěstování kázně. Ať nemusí být všechno jenom otázka silné vůle.
- Poruč sám sobě a poslechni se! - to je sebekázeň, to je vzor. Tvůj syn pravděpodobně půjde ve tvých stopách.
- Nesnaž se vyhovět všem přáním svých dětí, nechej je snít, čekat a někdy i podílet se na splnění přání.
- Raduj se s ním z jeho úspěchů, ale nepodmiňuj tím jeho hodnotu. Neúspěchy nezveličuj!
- Dovol synovi, aby se namáhal, když něco chce. Slouží mu to k dobrému.
- Nuda není špatná, pokud vyprovokuje k nějaké aktivitě. Už odmalička dbej na to, aby se tvůj syn nenechal krmit tím, co

- vymyslí druhí – stal by se pohodlným konzumentem bez vlastního názoru a zodpovědnosti.
- Ukaž mu, že život funguje tak, že když něco chceš, musíš se i něčeho vzdát, čím za to zaplatíš (on nebo někdo jiný, protože nic není zadarmo).
- Uč ho rozlišovat, co je nezbytné, co není nezbytné, ale zároveň, že nejkrásnější je najít tu správnou míru.
- Ukaž mu, jak funguje pravidlo prvních deseti vteřin. Většina pastí je založena na tom, že těchto deset vteřin rozhodne, zda podleheš nebo odoláš.

## 5 znaků pravého muže

**1. Odvaha >> 2. Aktivita >> 3. Řád >> 4. Zodpovědnost >> 5. Síla**

- Pokud jsi jako většina rodičů, pak vychováváš svého syna k tomu, aby byl samostatný, spolehlivý a férový.
- Sestav si svoji mozaiku znaků, které považuješ za cíl výchovy vašeho syna. Pak si u každého znaku odpověz, k čemu mu to v životě poslouží.
- Už malého kluka podporuj v tom poznávat nové věci. Dopředu vyhodnoť, jak zajistit přiměřené bezpečí, ale nepřeháněj to!
- Nechej ho vybrat si, zpočátku nejlépe ze dvou variant. Učí se tím rozhodností a rozhodování. Jeho volbu neopravuj (to jsi udělal už při výběru možností, ne?, ale ani nevyčítej. Nauč ho nést důsledky rozhodnutí bez pocitu křivdy a trestu.
- Dovol mu učit se s tebou nebo samostatně a nesvazujte se očekáváním okamžitého úspěchu a bezchybného výkonu (v čemkoli).
- Dodávej mu kuráž, podpoř ho, nechej si popsat, co udělal a proč, a pak společně hledejte způsob, jak jinak. Nepoučuj, ale

- nabízej. Nezapomeň, že se učí tím, že zkouší!
- Rozlišuj mezi tím, co je režim a řád – tam se učí respektovat, a co je možnost volby – tam se učí rozhodovat. Obojí je potřeba.
- Možností výběru se učí i zodpovědné odpovědnosti. Můžeš k tréninku použít téměř cokoli z normálního chodu rodiny (vyber si, co bude snídat, domácí povinnosti, co si obleče, kam si uloží věci, atd.)
- Nezapomeň na sílu kapesného. Buď důsledný, mějte a dodržujte jasná pravidla.
- Přemýšlej, jak mu nastavit hranice, aby se stal zodpovědným (připomínej si pravidlo jedné celé).

## 5 životních úkolů muže

**1. Postav dům >> 2. Zasad' strom >> 3. Zplod' syna >> 4. Bud' všímavý >> 5. Děkuj**  
Už od dětství svému synovi ukazuj, jak se zhostit role muže. Co se může učit od tebe, co chceš, aby dělal jinak (víš, že o tom nestačí mluvit, ale dělej to i ty jinak).

