

# ODEMYKÁNÍ DĚTSKÉHO POTENCIÁLU

Každé dítě je originál

Jan  
Mühlfeit

Kateřina  
Novotná



BE more  
of WHO  
you ARE.

Jan Mühlfeit

# Odemykání dětského potenciálu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.mgmtpre.cz](http://www.mgmtpre.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



Jan Mühlfeit a Kateřina Novotná

**Odemykání dětského potenciálu – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

  
**ALBATROS** MEDIA a.s.

# **ODEMYKÁNÍ DĚTSKÉHO POTENCIÁLU**

**JAN MÜHLFEIT A KATEŘINA NOVOTNÁ**

# NAPSALI O KNIZE

*Kniha Odemykání dětského potenciálu vychází z několika kurzů Honzy a Katky pro děti, studenty a rodiče. Osobně jsem se jednoho z kurzů s dcerou Emou zúčastnila a byl to zážitek pro nás obě. Inspiroval nás a zpřehlednil cestu. Věřím, že díky poznání talentů své dcery jí můžu pomoci dojít tam, kam chce a kam patří. Děkuju vám.*

— **Terezie Tománková, moderátorka FTV Prima**

*Kniha Odemykání dětského potenciálu je obrovským přínosem pro všechny rodiče, kterým není osud jejich dítěte v dnešním moderním světě lhostejný. Navštívila jsem kurz Rodič jako pozitivní kouč, který Honza a Katka vedou, už když jsem byla v pátém měsíci těhotenství. Chtěla bych pomoci podobných principů vybudovat šťastnější podmínky pro budoucnost svých dětí.*

— **Denisa Rosolová, bývala profesionální atletka, mistryně Evropy**

*Honzovi a Katce se povedla skvělá věc. Tato kniha je stručný a jasný průvodce rozvojem dětského talentu a měla by se stát povinnou četbou pro každého rodiče. Naleznete zde mnoho tipů, které vám i vašim dětem mohou pomoci žít úspěšný a šťastný život.*

— **doc. PhDr. Radek Ptáček, Ph.D., klinický psycholog**

*Jsem nesmírně vděčná, že Katka s Honzou spojili své síly, aby mohla vzniknout tato přínosná příručka pro rodiče. Tak jako když se učíme vařit, hledáme postupy v kuchařkách, aby vznikl chutný oběd, teď držíte v rukou postup, jak ve vašich dětech objevit to nejlepší a dále to rozvíjet. Je důležité snažit se dělat to dobré, ale udělat chybu není špatně, je to lekce, z níž je potřeba se poučit. My, vy a naše děti potřebují pochopení, sdílení a nasměrování. Každý pak ale musí jít sám, abychom mohli jít společně. Děkuji Katce a Honzovi, že s námi své zkušenosti sdílejí a že můžu jít sama vedle nich, společně s nimi. Následujme se.*

— **Veronika Kašáková, modelka a zakladatelka nadačního fondu NFKV**

*Přestože knih, které se věnují problematice dětského věku ze všech možných úhlů pohledu, je nespočet, ta, kterou jste právě otevřeli, přichází se svým obsahem na trh v ten nejlepší možný čas! Proč? Současná doba je charakteristická na jedné straně svým blahobytem a až nepřiměřeným sklonem k hédonismu, na straně druhé svým ohromným potenciálem, který když umíme využít, umožní nám všestranný růst osobnosti. Ano, když jej umíme využít! Žijeme totiž v nejlepší době lidstva, snažíme se osidlovat Mars, objevujeme daleké světy ve vesmíru..., ale často neznáme sami sebe, neuvědomujeme si své možnosti, svůj ohromný potenciál, své schopnosti či dovednosti. A právě v tom je nám nápomocna kniha, kterou Honza s Katkou, na bázi své dlouholeté spolupráce v dané problematice, právě vydávají. Knize přeji, ať se stane inspirací nejen pro rodiče s dětmi, ale pro každého, kdo touží po sebevzdělávání, sebepoznání a po pochopení sama sebe.*

— **PhDr. Marian Jelínek, Ph.D., bývalý osobní trenér Jaromíra Jágra, současný trenér Karolíny Plíškové a dalších profesionálních sportovců**

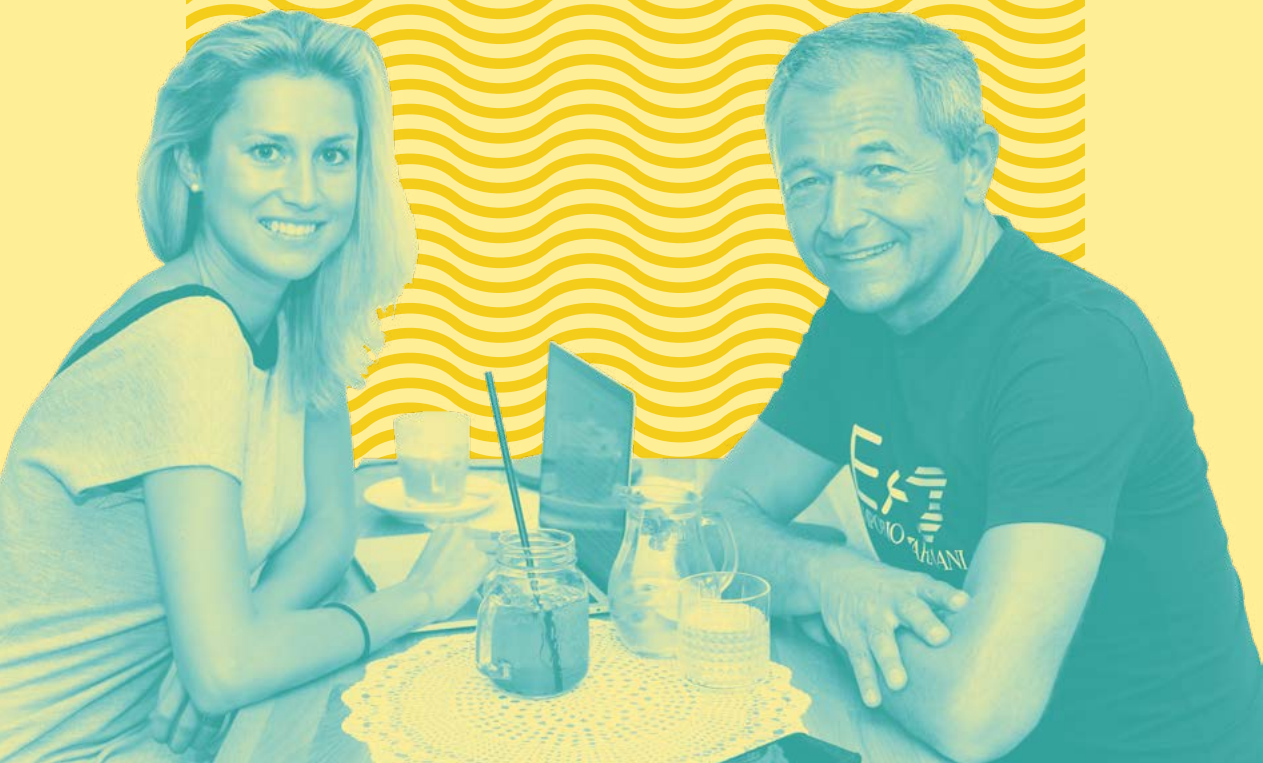
# OBSAH

NAPSALI O KNIZE	2
0. ÚVOD	6
<b>1. ČÁST: DĚTSKÝ MOZEK V EXPONENCIÁLNÍ DOBĚ</b>	
1. SÍLA MOZKOVÝCH SYNAPSÍ	16
2. ŠKOLA VERSUS INOVACE	44
3. SOUČASNÝ MĚNÍCÍ SE SVĚT A TECHNOLOGIE	60
<b>2. ČÁST: OD SEBEPOZNÁNÍ DO FLOW</b>	
4. SEBEPOZNÁNÍ	72
5. SEBEDŮVĚRA	108
6. SEBEUZNÁNÍ	132
7. SEBEVYJÁDŘENÍ	158
8. RODIČ JAKO POZITIVNÍ KOUČ	200
+ ZÁVĚR	220
PODĚKOVÁNÍ	226



0

# ÚVOD





# KDO JSME

**Jsme Honza Mühlfeit a Katka Novotná – dvojice, která po celé České republice, na Slovensku i v zahraničí vede kurzy a semináře pro rodiče, děti a studenty o tom, jak odemknout lidský potenciál.**

**Honza:** *Před téměř dvaceti lety, když jsem měl čest pracovat pro Billa Gatese, jsem začal hovořit o něčem, co jsem nazval pozitivní leadership. To neznamena, že přemýšlíte o lidech jenom pozitivně, to samozřejmě nejde. Je to o tom, najít v každém člověku to nejlepší. Potom můžete sestavit týmy, kde jedna plus jedna dává mnohem víc než dvě. A tímto způsobem pracují nejen manažeři, ale třeba i sportovní trenéři, kteří formují nejlepší týmy světa. Zkrátka dávají osobnosti dohromady tak, aby silné stránky jednoho vykrývaly slabiny druhého a naopak. A když se k silným stránkám přidá inspirace, potom takové týmy vítězí, ať už je to ve sportu, byznysu, nebo umění.*

**Katka:** *Já pracuji s dětmi již přes deset let a tahle práce mě vždy neuvěřitelně naplňovala. S Honzou jsme dali před pár lety hlavy dohromady a rozhodli se, že by bylo skvělé propojit naše dva světy – jeho dlouholeté zkušenosti s osobním rozvojem a pozitivním leadershipem a můj svět dětí, rodičů a nových způsobů vzdělávání. Věříme, že prostřednictvím našich kurzů, přednášek, videí a teď i této knihy můžeme předat nejen rodičům, ale i dětem a studentům řadu informací a zkušeností, díky kterým budou moci dělat v životě to, co je baví, v čem mohou vyniknout, a půjdou si za svými sny. Stejně jako to děláme my.*

Dále v knize o sobě budeme psát v množném čísle jako my, protože naše cesta i mise jsou společné. Ale protože každý z nás dvou má i své vlastní zkušenosti, příběhy a nápady, o které se s vámi chce podělit, najdete na některých místech komentáře, které píše za sebe jenom Honza nebo jenom Katka. A jako bonus sem tam přidáváme i kousičky z povídání s naším kamarádem, význačným českým psychiatrem Cyrilem Höschlem. (Kompletní rozhovor s Cyrilem a další bonusy v podobě rozhovorů s Jaroslavem Svěceným a Dagmar Svobodovou najdete na konci knihy.)

# PROČ JSME NAPSALI TUTO KNIHU

Doposud k nám na semináře *Odemykání dětského/studentského potenciálu* a *Rodič jako pozitivní kouč* zavítalo zhruba 1 400 dětí a 1 500 rodičů a my jsme si všimli jedné velmi důležité věci – **pokud rodič dobře rozumí sám sobě, je velká šance, že porozumí i svým dětem.** Jedno staré pořekadlo praví, že nemůžeš dát, co sám nemáš, proto je dobré věnovat se sebepoznání, aby rodiče věděli, co mají a z čeho mohou čerpat.

Rodičů, kteří dobře rozumějí sami sobě, není mnoho, protože ve škole i později v práci se učíme jen to, co je okolo nás, a ne to, co je uvnitř nás.

Mnoho lidí se tak nikdy neseznámí s existencí svého vlastního mentálního prostředí, kde by mohli pozorovat a lépe poznat sami sebe a své silné stránky. Zkrátka to, v čem jsou dobří. I proto pak dělají práci, která je nebaví. A ještě k tomu posílají své děti studovat na školy, pro které ony nemají vlohy anebo je takové studium absolutně nebaví. Skrze dítě si tito rodiče naplňují své vlastní sny a ambice.

Často argumentují tím, že „ti, kteří vystudovali..... (zde si můžete dosadit nějaký „perspektivní“ obor), si přijdou na pěkné peníze“.

A tak to nakonec dostudují i jejich děti a v dospělosti možná vydělávají dostatek peněz – ale šťastné většinou nejsou. Protože od jisté úrovně, kdy člověk pokryje své základní potřeby, je štěstí ještě o něčem jiném než jen o penězích (což už možná vy, kteří čtete první řádky naší knihy, tušíte). Proto na světě

Žije poměrně hodně nešťastně bohatých lidí – úspěšných, ale nešťastných –, jejichž jediným životním cílem je kumulovat víc a víc peněz, ačkoli si vůbec neváží práce, kterou kvůli tomu vykonávají.

Naším posláním je pomáhat rodičům i dětem objevovat talenty, aby mohli žít lepší životy a byli sami se sebou spokojení, úspěšní a šťastní. Proto vedeme naše kurzy a proto jsme napsali knihu, která je jejich podrobnějším rozpracováním, prodloužením, upřesněním. Je průvodcem pro rodiče, kteří chtějí pro sebe i pro své děti něco víc.

# ZÁKLADNÍ ORIENTAČNÍ MAPA

## (NAŠICH MYŠLENEK A PŘÍSTUPŮ)

V první řadě je nutné zdůraznit, že rodiče mají ohromný vliv na své děti. A sami si ho někdy ani neuvědomují nebo nepřipouštějí. Způsob, jakým se rodiče chovají, jak jednají s druhými lidmi, jak hovoří o sobě, o druhých, jak přistupují k práci, k trávení volného času, k řešení konfliktů, vlastně téměř ke všemu, to jsou vzorce, které děti do sebe nasávají a formují podle nich své vlastní chování. Tyto vzorce se u dětí třeba neprojeví okamžitě, ale všechny se jim zapisují do podvědomí. A mohou vyplout na povrch klidně až za pět, deset, dvacet let, v době, kdy už dítě vyrostlo v dospělého člověka.

Na našich kurzech se ptáme rodičů:

## Jak jste vnímali svůj vlastní vývoj v dětství a jakým způsobem ho nyní aplikujete na své děti?

Většina rodičů (asi 90 procent) odpoví, že nechce opakovat chyby, které dělávali jejich rodiče. V mládí byli pevně rozhodnutí, že tohle svým dětem určitě dělat nebudou – a dnes mají vlastní děti a dělají to úplně stejně. Moc dobře si uvědomují, že některé vzorce do sebe jako houbičky nasáli během svého dětství a nyní si je prostě nesou s sebou a nevědí, jak se jich zbavit.

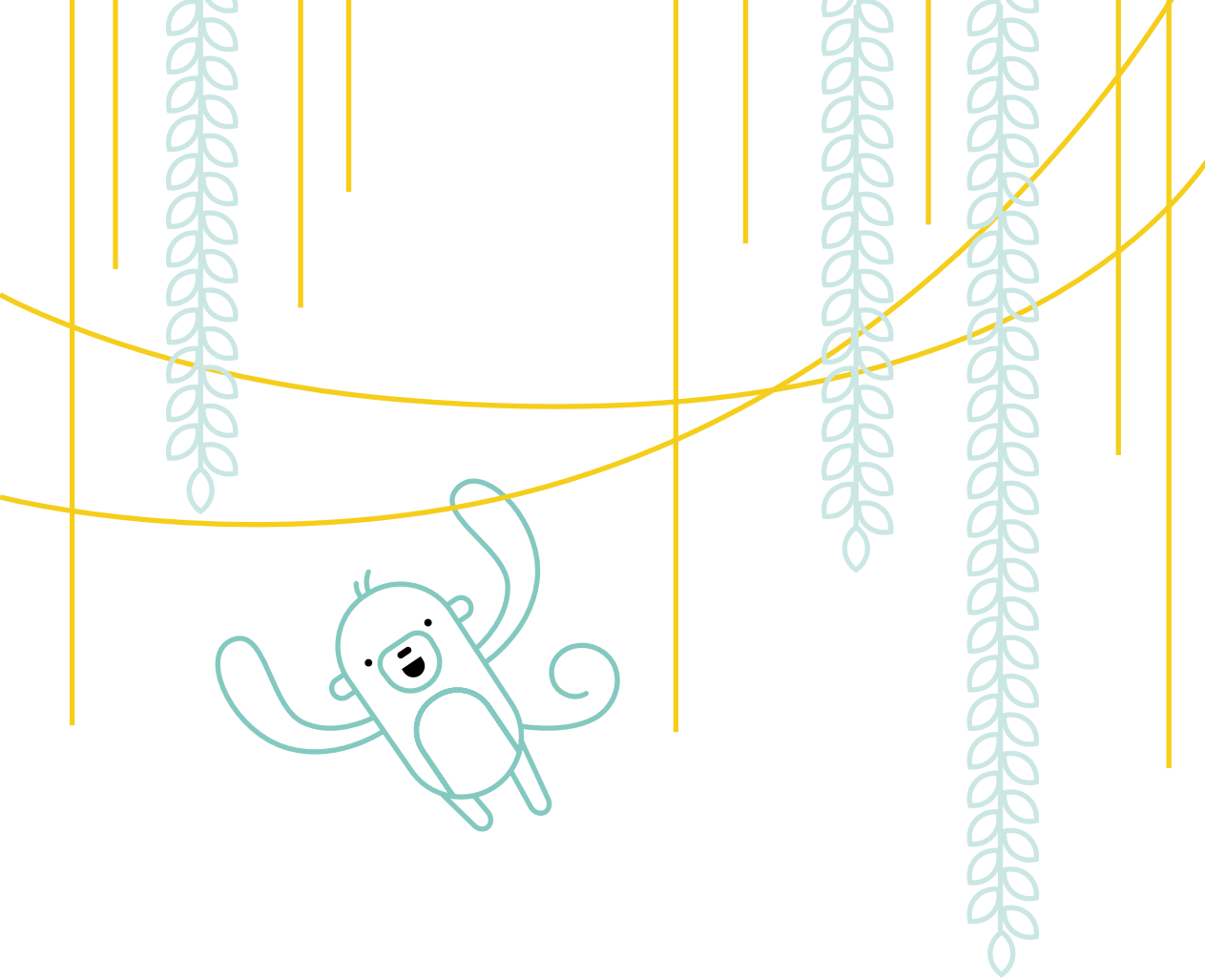
Taky to tak máte? Bylo by divné, kdyby ne. Ale nebojte, mozek se dá přeprogramovat. Říká se tomu neuroplasticita a více se o ní dočtete na str. 39.

*Je důležité uvědomit si, že děláme něco, co dělat nechceme, a v dalším kroku to můžeme změnit.*

*(Pokud si to ani neuvědomíme, nemáme co měnit!)*

## DŮLEŽITOU SOUČÁSTÍ RODIČOVSTVÍ JE TRPĚLIVOST.

Většina rodičů nade vše miluje své děti a spousta z nich si myslí, že když jim budou všechno vysvětlovat, kupovat, usnadňovat, zkrátka zametat jim cestičku, že to dětem pomůže, aby pak byly šťastné. Ale mnohdy tomu tak není. Naučte se trpělivosti, když vaše dítě dělá nějakou činnost pomaleji než potomek někoho jiného. Když mu úkol zabere víc času, než byste si představovali. Když něco zvládne až napodruhé. Buďte trpěliví a podpořte ho, aby se to (cokoli) naučilo samo. Poskytnete mu tím do života mnohem víc, než když budete dělat všechno za ně. Překonáváním překážek se totiž učíme mentální odolnosti, což je schopnost vykonávat věci i za velmi těžkých podmínek. Lidé se neučí v zóně komfortu, ale mimo ni.



## ZAMĚŘTE SE NA ROZVOJ TALENTŮ A NE JEN NA ELIMINACI CHYB.

Důležité je pomoci dětem objevit jejich talenty a naučit je dále je rozvíjet. Většina rodičů zaměřuje svou pozornost spíše na slabé stránky a na oblasti, kde by dítě mohlo selhat. Vytvářejí tak neustále kolem sebe umělý průměr, kterému se chtějí vyrovnat. Myslí si, že když budou děti neúnavně pracovat na svých slabých stránkách, stanou se z nich „jedničky“. Pojďte se na to společně podívat z druhé strany a naučit se, jak dítě podporovat a rozvíjet v tom, co mu opravdu jde.

## ZÁSADNÍM BODEM NA CESTĚ K ÚSPĚCHU JE PŘEKONÁNÍ STRACHU.

Lidský mozek, pokud není trénovaný, je naprogramován tak, aby zabraňoval selhání, nikoli aby umožňoval úspěch. Mozek člověka se přirozeně v první řadě soustřeďuje na strach, proto se spousta lidí celý život jen bojí. Sami o sebe, o svoji budoucnost a později i o své děti. A tento rodičovský strach se na děti přenáší.

Na našich kurzech děti učíme, že část mozku amygdala je jako **OPIČKA**, která skáče z jedné věci na druhou a neustále vyhodnocuje, kde člověk může selhat. Tím vytváří náš strach. Jenže ta opička se dá ochočit a klidně se dá i poslat na kutě. Zklidnit opičku se nám daří při činnostech, které nám jdou a baví nás tak, že přestáváme vnímat čas. Když se úplně propadáme do činnosti a není zde už prostor pro obavy a strachy, říkáme tomu také stav flow. (Více si o tom můžete přečíst od str. 17.)

Tato opička nás bude provázet v průběhu celé knihy a společně budeme objevovat způsoby, jak na ni vyzrát, jak ji nakrmit, jak pomoci dětem, aby si opičku lépe uvědomovaly, a lépe tak poznávaly samy sebe.

*Pojďte do toho s námi a nežijte jako kopie!  
Budte originály.*

Knihy určité neslouží jako návod pro dokonalé rodiče, ale jako přátelský průvodce pro všechny, kteří chtějí zkusit nové způsoby přístupu k sebepoznání a komunikaci s dětmi. A společně tak žít spokojený, šťastný, ale i úspěšný život.



*první část*

# *DĚTSKÝ MOZEK V EXPONENCIÁLNÍ DOBĚ*

*1 síla mozkových synapsí — 2 škola versus inovace — 3 současný  
měnící se svět a technologie*





1

# SÍLA MOZKOVÝCH SYNAPSÍ



Když se dítě narodí, má 100 miliard mozkových buněk, kterým se říká neurony. Tyto neurony se postupně začínají propojovat (začíná to vlastně už v mateřské bříše) pomocí spojů – tzv. synapsí. Propojují se podle toho, co dítě sleduje, co slyší, jaké dostává podněty. Velmi důležité pro tvorbu synapsí je prostředí, v němž dítě vyrůstá, a podněty, které od okolí dostává, včetně toho, s čím si hraje.

Jeden z nejvýznamnějších světových genetiků a autor knihy *Biologie víry*, buněčný biolog Bruce Lipton, říká, že dítě mezi třetím trimestrem těhotenství a 7 lety věku žije jakoby v hypnóze, přičemž úplně všechno z okolí nahrává do svého mozku. Samozřejmě čím lepší programy se do jeho podvědomí nahrají, tím na tom budoucí osobnost dítěte bude lépe.

Určitě si vzpomenete, že když si děti s něčím hrají a jsou do toho celé zabrané, tak na ně můžete volat i desítkrát a ony vás vůbec neslyší. Jak to? Jak to, že stavění lega, kreslení či skládání kostek dokážou dítě natolik pohltit, že nevnímá hlad, nepohodlí ani volání svého okolí? Jak to, že když se my dospělí zabereme do činnosti, která nás baví a jde nám pěkně „od ruky“, přestáváme vnímat čas a dění okolo nás? Jak to, že ponoření do nějaké činnosti jsme schopni zadržovat potřebu napít se nebo jít na toaletu?

Protože se dostáváme do stavu **flow**, do tvůrčího vytržení, které se vyznačuje úplným ponořením se do činnosti nebo hry (anglické slovo *flow* znamená *plynutí*). Tento jev označil a popsal psycholog maďarského původu s krkolomným jménem Mihaly Csikszentmihalyi poté, co v 80. a 90. letech studoval umělce, jak jsou zcela pohlceni svou prací až do té míry, že zapomínají pít, jíst, nebo dokonce spát. Dítě přirozeně pozná, pro kterou činnost má talent, a té se rádo věnuje. Nehraje si s hračkou, která ho nebaví, tu zahodí do kouta a hledá jiné využití. Pokud dělá něco, co ho neskutečně baví a dodává mu energii, dostane se rychle do stavu flow a neslyší ani volání k obědu, případně se může i počurat, přestože už umí vycítit svoji potřebu a jít na záchod.

V knize se k termínu flow, který je součástí pozitivní psychologie a který nazýváme shodně podle Csikszentmihalyiho, budeme častokrát vracet. Je velmi důležité pochopit, jak stav flow funguje a jak se do něj můžeme záměrně dostávat, abychom byli maximálně motivovaní a mohli podávat nejlepší výkony.

Pokud pracujeme ve flow, „práce nám jde od ruky do té míry, že přestává být prací a stává se zážitkem, vrcholným projevem našeho vnitřního zápalu. (...) Navíc se dokážeme oprostít od všech otravných rozptýlení, které nás svádějí z naší ideální cesty k cíli.“<sup>1</sup>

Stav flow zažíváme třikrát častěji při práci než při odpočinku, a není tedy úplně pravda, jak si spousta lidí myslí, že práce je nutné zlo, kterým se vydělávají peníze, a že štěstí přichází až v době po práci, ve chvílích volna. Je nemožné dostat se do tvůrčího vytržení během sledování televize nebo válení se na pláži. Pokud ale pracujeme na úkolu, pro který máme talent a potřebné schopnosti a který pro nás představuje výzvu a zároveň smysluplně využitý čas, dokážeme se do něj absolutně ponořit. Tím zvyšujeme úroveň našeho sebevědomí a stoupá i náš pocit štěstí.

Na úrovni mozku se ve flow dějí dvě věci, o nichž se dočtete níže. V horní části mozku, které se říká frontální kortex, jsou dvě důležitá čidla:

- **Čidlo vnímání času**, kterému říkáme „**hodinky**“ – obvykle úzkostlivě vnímá čas, ale pokud jsme ve stavu flow, najednou se vypne. To je ten moment, kdy dítě nevnímá čas, neslyší volání rodičů apod.

**Dítě si hraje už více než hodinu na hřišti, a když maminka zavelí k odchodu, je překvapené a smutné z toho, že už se jde. Má pocit, že si hrálo sotva pět minut a už toho musí nechat a jít domů.**

- **Amygdala**, která je součástí emoční části mozku a my jí říkáme „**opička**“ – neustále upozorňuje na jakékoli nebezpečí, které by nás mohlo ohrozit. Opička je odjakživa součástí lidského mozku a stará se o přežití člověka. (Dříve lidi varovala před tygry a lvy, dnes mnohdy jančí zcela zbytečně.) V jednom kuse skáče z jedné věci na druhou jako z větve na větev. A když jsme ve flow, usíná. To proto, abychom se mohli nerušeně věnovat objevování světa.

---

<sup>1</sup> Zdroj: Mühlfeit, J, Costi, M.: *Pozitivní leader*, Bizbooks 2017, s. 105.

Během čtení knihy opičku lépe poznáte a na str. 179-191 se dozvíte, jak s ní pracovat, aby byla spokojená a nechala vás a vaše dítě v klidu.

---

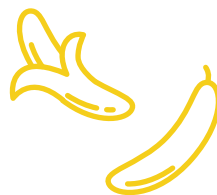
Dítě staví velmi náročnou stavbu z lega a je u toho ve flow. Byť je pro ně úkol složitý, svůj talent maximálně využívá a je zcela ponořeno do činnosti, vnímá jen přítomný okamžik „tady a teď“. Jeho hodinky i jeho opička jsou vypnuté. Přijde k němu rodič, prohlíží si stavbu z lega a říká si: „Tak složitou stavbu bych nejspíš v životě nepostavil. Nikdy jsem nic tak složitého z lega nestavěl...“ Dítě tyto myšlenky vůbec nenapadají, protože nepřemýšlí, co už v minulosti postavilo a jestli se mu tento nový projekt podaří. Nevnímá minulost ani budoucnost, jediné, co řeší, je, kam umístí následující kostičku. A příslušný neuron se propojí prostřednictvím synapse s dalšími neurony, které už na to v hlavě dítěte čekají. Tímto způsobem se dítě učí, zatímco přihlížející dospělý se zabývá tím, že když nic takového nepostavil v mládí, nezvládl by to asi ani teď. Hodinky v hlavě mu běží a opička skáče sem a tam.

---

Takto funguje mozek všech – umělců, sportovců, dětí i dospělých.

**Honza:** *Olympijský vítěz David Svoboda mi při našem koučinku jednou řekl, že závěr vítězného závodu na OH v Londýně si vůbec nepamatuje a vše si začal plně uvědomovat až na stupních vítězů při české hymně.*

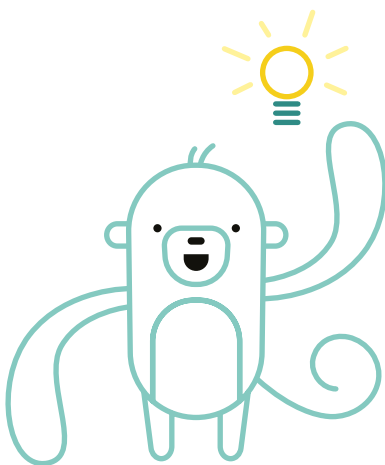
Existuje jedna věc uvnitř nás, která je za všech okolností stále s námi a v přítomném okamžiku, „tady a teď“. Je to něco, co nám umožňuje přežít, a pokud by se to ocitlo v minulosti nebo v budoucnosti, byli bychom rázem mrtví... Je to náš dech. Dech je vždycky v přítomnosti, a proto ho můžeme využít jako silnou zbraň k uspání své opičky. Nádech a výdech trvá přibližně čtyři vteřiny. Zkuste si to. Nadechněte se a vydechněte.





A teď si popravdě odpovězte na otázku:

## O čem jste během pár nádechů a výdechů přemýšleli?



Správnou odpovědí je: O ničem.

Pokud některou činnost děláme velmi často a synapse v našem mozku související s touto činností jsou tudíž hodně silné, tak se zapouzdří do sebe. Tomu procesu se říká myelinizace a z činnosti se díky ní stává návyk.<sup>2</sup> Konkrétní činnost je pak pro člověka natolik automatická, že u ní nemusí přemýšlet, když ji vykonává, a zvládá ji i za velmi těžkých podmínek pod vlivem stresu. Jede v podstatě na autopilota, a díky tomu jeho opička nejančí, ale v klidu odpočívá.

---

<sup>2</sup> Pro vytvoření nového návyku je zapotřebí přibližně 21 až 30 dní opakování a osvojování si činnosti.

Někteří sportovci nebo umělci říkají, že teprve když mají odtrénováno či odehráno 10 000 hodin, stávají se mistry ve svém oboru.

---

**Když se dítě učí hrát hokej, první krok je, že si nazuje brusle a je rádo, když udrží rovnováhu a neseke sebou na led. Postupně se učí bruslit a soustředí se jen na své nohy a na koordinaci pohybů. Jak postupně trénuje, bruslení mu jde čím dál lépe, a když později dostane do rukou hokejku a začne hrát opravdický hokej, na techniku bruslení a na to, jak se udržet na bruslích a nepadat, už si ani nevzpomene. V té chvíli je to pro něj naučená, zautomatizovaná činnost.**

---

Pokud si vytvoříme návyk, pak jsme schopni zvládnout i náročné činnosti, které by nás jinak velmi stresovali, ve flow.

Dítě pracuje na testu z matematiky a je přitom ve flow. Najednou učitel oznámí, že do konce testu už zbývá pouhých deset minut. Dítě se v tom okamžiku může zachovat jedním z popsaných způsobů:

- Má v podvědomí ukotven návyk (došlo již k myelinizaci), který získalo předchozím počítáním, a řekne si: „Takových příkladů jsem již spočítal spoustu. Za těch dalších deset minut spočítám ještě aspoň další dva.“ A počítá dál.
- Znervózní a už se do přítomného okamžiku nedokáže vrátit. Informace od učitele o blížícím se ukončení ho úplně vykolejí a řekne si: „No, něco už jsem spočítal...“ A počítá dál, ale přitom se bojí, že v tom spočítaném nasekal chyby, a přehnaně se soustředí, aby neudělal nějakou další hloupou chybu i v těch posledních deseti minutách. Přemýšlí víc nad časem než nad příklady a bojí se, že možná selhalo.

Takto fungují děti i dospělí v různých situacích.

Pokud má dítě napočítáno dostatek matematických příkladů, může se dostat do flow i během písemky a udržet se v něm klidně až do chvíle, než musí test odevzdat.

## MOZKOVÉ VLNY

Existuje 5 základních vlnových frekvencí, na kterých funguje náš mozek, a každá z nich koreluje se specifickým stavem našeho vědomí. Stejně jako zvukové frekvence i mozkové vlny jsou měřeny v jednotkách hertz (Hz).

MOZKOVÁ AKTIVITA	ROZSAH FREKVENCE	STAV DOSPĚLÉHO S DANOU FREKVENCÍ
delta	0,5 - 4 Hz	hluboký spánek / bezvědomí
theta	4 - 8 Hz	lehké snění / představivost
alfa	8 - 12 Hz	klidné vědomí
beta	12 - 35 Hz	soustředěné vědomí
gama	nad 35 Hz	vrcholný výkon

Lidský mozek funguje v dětství na hodně nízkých vlnových frekvencích alfa a theta, což umožňuje dětem pobývat často ve stavu flow. Právě proto jsou děti tak kreativní a oplývají ohromnou představivostí.

Podívejme se nyní blíže na druhý řádek tabulky, konkrétně na frekvenci theta (4–8 Hz). Theta vlny jsou často spojovány se stavy meditace nebo s některými duchovními zážitky. Znáte ten pocit těsně před usnutím, kdy hlavou létá mnoho různých myšlenek, představ a vizualizací? Už skoro spíme a kolikrát se ocitneme v nějakém snovém světě, ale hluboký spánek to ještě není. Někdy v těchto chvílích vymyslíme něco skvělého nebo nás napadne řešení problému, kterému jsme přes den nemohli přijít na kloub. Hladina theta je také spojována se spánkovou fází REM (fáze rychlých pohybů očí), ve které už se objevují sny.

**Doporučení:** Pokud jen tak odpočíváte nebo vás přemáhá spánek a hlavou se vám začnou honit nějaké vize nebo nápady, zkuste si je hned po opětovném procitnutí zapsat. Když pak totiž člověk upadne do hlubšího spánku, ráno už si většinou jen velmi těžko vzpomíná.



**Katka:** *Když před spaním jen tak ležím v posteli a hlavou mi poletuje spousta myšlenek, tělo se úplně zklidní, ale ještě nespím, častokrát mě napadnou bezva věci. Vždycky si je rychle napíšu třeba do mobilu do poznámky, jinak bych je zaspala a všechno zapomněla.*

Mozečky dětí v předškolním věku fungují většinu času na frekvenci theta a to je také důvod, proč mají děti dar velké kreativity a velmi snadno se noří do svého vlastního světa. Dokážou si živě představovat, jak jejich panenky ožívají a stávají se skutečnými dětmi, z plyšáků a zvířátek se rodí reálná farma a pár kousků dřeva, kůra a mech v lese pro ně dokážou vytvořit vesničku, kde se odehrává spousta kouzelných příběhů.

**Doporučení:** Zkuste si někdy sami vzpomenout na konkrétní situace ze svého dětství. Pamatujete si ještě, jaké to bylo ocitnout se na chvíli ve svém vymyšleném světě, kde bylo možné úplně vše? Vzpomenete si ještě, jak jste se propadali do činností a neslyšeli volání rodičů? Jak jste zapomněli přijít k obědu nebo se během hry totálně umazali ve křoví?

Jistě vám taková osobní vzpomínka na dětský svět dokáže vykouzlit úsměv na tváři. A možná si i uvědomíte, že děti nemusejí nutně zlobit, když vás neposlouchají. Samozřejmě se to jejich hraní většinou vůbec nehodí. Spěcháme, nechceme, aby se umazali, nebaví nás opakovat vše pětkrát... Ale to, že si na chvíli vzpomeneme na sebe v jejich věku, nám možná přinese trochu víc pochopení a ušetří zbytečné nervy.

**Katka:** *Někdy je dětské kreativity na rodiče možná až příliš. Moje maminka by mohla vyprávět. Asi ve třech letech jsem během jednoho týdne pokreslila zeď voskovkou, rozkrojeným jablíčkem namalovala obrázek nad postel a dětskými nůžkami ostržila všechny kytky v bytě, na které jsem dosáhla. Mohu vás ujistit, že mě tenkrát opravdu nepochválila a k sendvičové zpětné vazbě (o níž mluvíme na str. 124) měla její slova na míle daleko. Ale i když jsem tenkrát dostala za uši, kreativitu ve mně rodiče přesto neudusili. Takže rodiče, nebojte se některých svých unáhlených reakcí – děti se jen tak nedají!*

V předškolním věku jsou děti jako houbičky, které z okolí nasávají vše, co vidí, slyší, vnímají a všechny informace si ukládají do svého podvědomí. Nejvíce synapsí se tvoří právě v předškolním věku. Padesát procent jich vznikne do 5 let, do 7 let je to dokonce 75 procent všech synapsí, které se člověku vytvoří za celý život. Procenta jsou takto vysoká proto, že děti se učí všechny základní dovednosti – mluvit, psát, vnímat svět kolem sebe. V pubertě pak začínají zanikat ty synapse, které dítě nepoužívá.

## OKNA PŘÍLEŽITOSTÍ

Obdobím, kdy je dítě schopné se v určité oblasti rozvíjet a učit velmi rychle, říkáme *okna příležitostí* (Windows of Opportunity). Okna příležitostí jsou optimální období pro konkrétní oblasti vývoje, které se nejvíce otevírají od narození přibližně do 6–7 let věku dítěte.

Pokud například chceme, aby naše dítě mluvilo více cizími jazyky, využijme k tomu tzv. jazykové okno příležitostí – období, kdy se dítě nejlépe učí jazykům a které trvá od narození do zhruba šesti let. Většina z těchto oken se nachází v předškolním věku, ale nedělejte si starosti, pokud máte pocit, že jste nějakou příležitost u dítěte naplno nevyužili. Neznamená to, že se dítě novou dovednost už nenaučí, jen bude její učení v pozdějším věku vyžadovat trochu větší úsilí nebo mu zabere více času.

Pro nás jako rodiče je velmi důležité dávat dítěti v oknech příležitostí co nejvíce podnětů a vjemů, umožnit mu množství rozličných zážitků. Dítě vstřebává také vzorce chování, které vidí kolem sebe, ve své rodině, v rodinách kamarádů, u prarodičů a ve školce nebo dětské skupině.

Můžete si myslet, že dítě je malé a ještě spoustě věcí nerozumí, například v situacích, kdy se jako rodiče hádáme nebo řešíme nějaké důležité „dospělácké“ problémy, ale dítě všechno velmi dobře vnímá a ukládá do podvědomí. Nemusí se to projevit hned, ale když v jeho životě dojde na podobnou situaci klidně za 10 nebo i 20 let, může to najednou vylézt zpátky na světlo. Uložené vzorce chování se nejčastěji objevují právě v okamžiku, kdy už dítě dospělo a má partnera nebo vlastní rodinu a děti.

Je zcela normální, že rodiče občas ztratí nervy a vybuchnou. Člověk dělá chyby a chybovat je lidské, to k životu a k výchově dětí patří. Mnohem důležitější je vést děti k tomu, že chybovat je přirozené a situace vzniklé z chyb je možné řešit.

Můžete říct: „Teď jsem udělal chybu. Takhle se nechci chovat.“ Nebo: „Takhle nechci, aby ses ke mně choval. Pojďme si o tom popovídat.“

**Doporučení:** Je důležité být jako rodič otevřený. Nehrajte si na supermana, který všechno zvládne za každou cenu sám, a nechejte prostor i druhým. Dítě se tak může naučit velmi důležitou věc – uvidí, že jste taky jenom člověk, který někdy potřebuje pomoc. A také může díky tomu přijmout, že každý má talenty na něco jiného a že je skvělé, když se můžete vzájemně doplnit, a vytvořit tak vyvážený tým. Dítě se učí fungovat co nejlépe a ve svém dalším životě jistě mnohokrát využije vzorce, které si nese ze své rodiny.

Určitě se nestresujte, pokud máte pocit, že jste v tomto ohledu něco zanedbali a už není cesty zpět. Nejde o dokonalost. Spíše to přijměte jako výzvu do budoucna a v dalších podobných situacích se snažte o co nejevědomější přístup. Můžete tak vložit dítěti do vínku (podvědomí) spoustu dobrého.

Jedna situace má obvykle více řešení a vy si můžete začít uvědomovat, že to jde dělat i jinak, než jste byli dosud zvyklí nebo než to dělali vaši rodiče, a vyzkoušet to.

# JAK PODPOŘIT TVORBU SYNAPSÍ V DĚTSKÉM MOZKU

Existují různé způsoby, jak u dětí podněcovat tvorbu synapsí. Nejčastěji se jedná o různá jednoduchá či složitější cvičení paměti, rytmická cvičení (vytleskávání rytmu, hra na tělo), motorické aktivity (točení kolem své osy, chůze po čáře, modelování, navlékání korálků) apod. Podobné aktivity možná znáte a máte vyzkoušené. Děti je mají rády, připadají jim zábavné a přitom nenápadně rozvíjí i jejich osobnost.

Níže nabízíme několik tipů na cvičení, která u dětí rozvíjejí konkrétní oblasti.

## PROSTOROVÉ VNÍMÁNÍ

Dítě si může trénovat prostorové vnímání například točením kolem vlastní osy. Takové cvičení lze provádět už od věku 3 let. Dítě se točí nejprve za jednu svojí rukou, potom za druhou, následně za různými obrázky. Podobným cvičením na prostorové vnímání je i chození po lince. Můžeme na zem natáhnout třeba švihadlo nebo provázek, po kterém dítě chodí a tím trénuje rovnováhu. V obou případech se učí pracovat s prostorem kolem sebe a učí se to mimo jiné i skrze padání na zem.

Jedna z metod, která využívá různá cvičení založená na koordinaci rukou, nohou, očí, ale i mysli (která naše pohyby řídí), se jmenuje Brain Gym.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> V překladu „mozková tělocvična“. Zdroj: <http://www.mentem.cz/blog/brain-gym/>