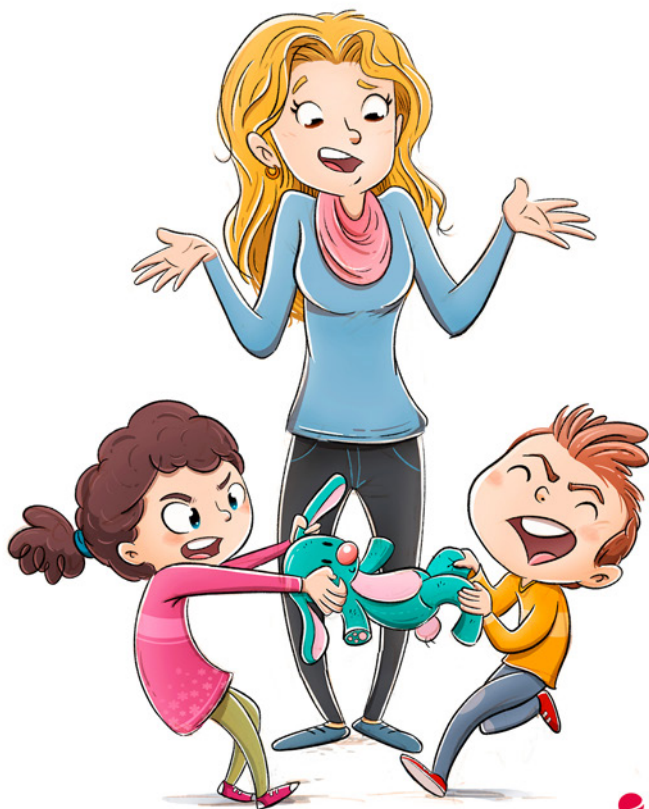


NICOLA SCHMIDT

MAMI, ON SI ZAČAL

Jak posílit vztahy mezi
dětmi – bez křiku a žárlivosti



NICOLA SCHMIDT

MAMI, ON SI ZAČAL

Jak posílit vztahy mezi
dětmi – bez křiku a žárlivosti



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Nicola Schmidt

Mami, on si začal

Jak posílit vztahy mezi dětmi – bez křiku a žárlivosti

Přeloženo z německého originálu knihy Nicolý Schmidt: *Geschwister als Team*, vydaného nakladatelstvím Kösel-Verlag, Penguin Random House v Mnichově v roce 2018.

Original title: ***Geschwister als Team***, by Nicola Schmidt

© 2018 by Kösel-Verlag a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 10 482. publikaci

Překlad Iva Michňová

Odpovědná redaktorka Tereza Kodlová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Lucie Skořepová

Počet stran 224

První české vydání, Praha 2026

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2026

Cover photo © [childrendrawings/AdobeStock.com](https://www.childrendrawings.com/), 2026

Author photo © Natalie Menke

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-6347-2 (ePub)

ISBN 978-80-271-6346-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-6084-6 (print)

Obsah

| | |
|------------------------|---|
| O autorce | 9 |
|------------------------|---|

Jak na to, aby sourozenci byli tým

| | |
|--|----|
| MÍSTO ÚVODU | 11 |
| Proč je přirozené chtít pomoc | 11 |
| Cesta do hlubin dětské duše | 13 |
| Proč tato kniha – a proč právě teď? | 14 |
| Tajemství sourozenců, kteří tvoří tým | 15 |
| Sourozenci jako tým – šest stavebních kamenů | 16 |

Jak rodiče zjistí, co které dítě potřebuje

| | |
|---|----|
| PRVNÍ STAVEBNÍ KÁMEN | 19 |
| „V čem je vlastně problém?“ – Co je na sourozencích tak výjimečné ... | 19 |
| Ideální věkový rozdíl mezi sourozenci | 26 |
| Pohled do světa: sourozenci v jiných kulturách | 33 |
| Sourozenci dříve a dnes | 37 |
| Vytvářejte si „klan“! | 38 |
| Každé dítě je jiné | 40 |
| Co říká věda | 41 |
| Mylná očekávání | 43 |

Jak mohou rodiče využít různých fází sourozeneckého vztahu

| | |
|--|----|
| DRUHÝ STAVEBNÍ KÁMEN | 45 |
| Jak vytvoříme dobré základy | 45 |
| „Kdybych si radši přál tříkolku!“ | 47 |
| „Budeme mít miminko!“ – Co máme dětem říkat a co raději ne | 49 |
| Narození nového sourozence | 54 |
| První fáze (0 až 8 měsíců) | 58 |
| Druhá fáze (8 až 16 měsíců) | 60 |

| | |
|-------------------------------------|----|
| Třetí fáze (16 až 24 měsíců) | 67 |
| Čtvrtá fáze (24 měsíců a víc) | 70 |
| Sourozenci v dospělém věku | 72 |
| Každé dítě je jiné | 73 |
| Co říká věda | 75 |
| Mylná očekávání | 77 |

Jak mohou rodiče pochopit rozdělení rolí a jak se můžou vyhnout tomu, aby měli problémové děti

| | |
|---|----|
| TŘETÍ STAVEBNÍ KÁMEN | 79 |
| „Ty náš malý vztekloune!“ – Pozor, děti vždycky spolupracují! | 79 |
| Jak správně podporovat talenty | 82 |
| Problém s porovnáváním | 84 |
| „Panenky pro všechny!“ – pro kluky i pro holky | 86 |
| Jak můžeme dětem pomoci, aby se vymanily ze svých rolí | 89 |
| Každé dítě je jiné | 92 |
| Co říká věda | 93 |
| Mylná očekávání | 95 |

Jak se sourozenci naučí řešit konflikty

| | |
|--|-----|
| ČTVRTÝ STAVEBNÍ KÁMEN | 97 |
| „Hádka každých deset minut?“ – Kolik hádek je „normálních“ | 97 |
| „Já! Už! Nemůžu!“ – hádky jsou důležité | 101 |
| Jak mohou rodiče děti naučit správně se hádat | 103 |
| Když jde při hádkách o víc | 123 |
| Hry jako řešení konfliktů | 134 |
| Každé dítě je jiné | 138 |
| Co říká věda | 139 |
| Mylná očekávání | 141 |

Jak se sourozenci naučí najít si cestu sami k sobě

| | |
|--|-----|
| PÁTÝ STAVEBNÍ KÁMEN | 145 |
| „On je prostě takovej“ – Co si děti skutečně přinášejí na svět | 145 |
| Poskytněte každému dítěti vlastní prostor – bez ohledu na to, jak bydlíte | 147 |

| | |
|--|-----|
| Jak můžeme našim dětem pomoci mluvit | 148 |
| Tři kroky, jak se dostat z pasti oblíbeného dítěte | 150 |
| Co potřebují vícěrčata | 152 |
| Každé dítě je jiné | 154 |
| Co říká věda | 155 |
| Mylná očekávání | 156 |

Jak se ze sourozenců stane tým

| | |
|---|-----|
| ŠESTÝ STAVEBNÍ KÁMEN | 159 |
| „Pomóc, chytili mě!“ – akce pro silný tým | 159 |
| Taková praštěná rodinka | 162 |
| Taková hlučná rodinka | 163 |
| „Jasně, dokážem!“ – společné cíle | 164 |
| Jak může naše výchova tým podkopávat – nebo naopak posilovat | 166 |
| Každé dítě je jiné | 169 |
| Co říká věda | 171 |
| Mylná očekávání | 173 |

Jak se můžou rodiny chovat k netypickým sourozencům

| | |
|--|-----|
| SOUROZENCI S TĚLESNÝM NEBO PSYCHICKÝM POSTIŽENÍM, SOUROZENCI, KTEŘÍ SE NARODILI MRTVÍ A TZV. NEVLASTNÍ SOUROZENCI | 175 |
| O nevlastních sourozencích | 175 |
| Co od nás potřebují sourozenci dětí s postižením | 181 |
| „My k vám taky patříme!“ – sourozenci, kteří se narodili mrtví, a sourozenci, kteří zemřeli | 187 |
| Každé dítě je jiné | 189 |
| Co říká věda | 190 |
| Mylná očekávání | 192 |

Co ano, a co ne

| | |
|--|-----|
| ČEMU BY SE MĚLI RODIČE VYHNOUT A CO BY MÍSTO TOHO MĚLI DĚLAT | 195 |
| Tři pasti, kterým by se měli rodiče za každou cenu vyhnout | 195 |
| Jedna věc, kterou by měli udělat všichni rodiče | 199 |

Dodatek

MÍSTO PODĚKOVÁNÍ 205

Poznámky 208

Impulsy a cvičení

CO MŮŽETE ZMĚNIT, ABYSTE V BUDOUCNU DĚLALI NĚKTERÉ VĚCI JINAK 217

Sourozenci jako tým – impulsy pro silnou rodinu 217

 Inventura 219

 První pomoc pro každodenní život 220

 Otázky, které podporují emoční inteligenci našich dětí 221

 Náš nový pohled na situaci 222

 Co už funguje 224

O autorce



Foto © Natalie Menke

Nicola Schmidt je maminkou dvou dětí, autorkou knižních bestsellerů, politoložkou, vědeckou novinářkou, vyškolenou koučkou a zakladatelkou a výkonnou ředitelkou projektu Artgerecht. Nabízí vzdělávání a školení pro profesionály a tábory v přírodě pro rodiny.

Jak na to, aby sourozenci byli tým

MÍSTO ÚVODU



*„Nicolo, já to prostě potřebuju
jednoduchý a praktický!“*

ANNA

Proč je přirozené chtít pomoc

Povídám si s Annou, která má dvě malé děti, dvouletou holčičku a pětiletého kluka. „Oni se fakt milují,“ vypráví mi, „ale na druhou stranu se spolu hrozně hádají a ječí přitom tak strašně, že si sousedi musejí myslet, že se u nás snad vraždí.“

Vykládá mi, že syn hodně žárlil, když se mu narodila sestřička. Anna na něm sice viděla, že má pocit, že mu miminko „ukradlo mámu“, ale péče o holčičku ji zaměstnávala natolik, že mu nedokázala pomoci. Vůči synovi, který jí v tu chvíli připadal otravný

a o kterém si myslela, že „už je přece velký“, naopak dokonce pociťovala vztek a nezájem.

Když malá sestřička trochu povyrosla, začaly se děti stále častěji hádat. Bylo to pořád totéž. Holčička se s bráchou hádala tak dlouho, dokud ji neuhodil, nebo ho tak dlouho provokovala, dokud se nezačal vztekat. Anna zná koncept nenásilné komunikace a ví, co děti potřebují. Uvědomuje si, že nesmí žádnému z dětí nadržovat a nesčetněkrát si vyslechla všechny dobré rady typu: Zrcadli chování dětí, buď spravedlivá, netrestej... „Ale když zasáhnu, mají děti pocit, že jsem nespravedlivá, ať udělám cokoli,“ stěžuje si Anna, „a ani já jim nerozumím – proč se sakra musejí pořád hádat a poštuchovat?“

Jako koučka jsem pracovala s mnoha rodiči, kteří si kladli stejné otázky jako Anna. Pro první dítě dělali první poslední a když přišlo na svět to druhé, brzy přestali všechno zvládat. Snaží se dělat pro obě děti, co můžou, chtějí být spravedliví, milující a brzy zjistí, jak moc je to těžké.

Mnoho rodičů totiž netuší, že to, že je to tak těžké, není naše vina. Děláme všechno správně. Ale dříve jsme vždy byli součástí skupiny lidí, která žila společně a po celý den si vzájemně pomáhala, radila si a podporovala se. Měli jsme sestry, strýčky a zkušené babičky a dědečky, kteří věděli, jak se k sourozencům správně chovat, kteří viděli naši malou rodinu s odstupem zvenčí a mohli nám dát rady, které jsme potřebovali.¹ Na dvě, tři nebo i více dětí jsme v uplynulých 2,5 milionech let nikdy nebyli sami. Přesto se dnes snaží mnozí rodiče, a dokonce samoživitelé, zvládnout ve svých malých rodinách všechno na vlastní pěst. A fyzicky i psychicky se z tohoto nadlidského úkolu hroutí. Potřebují se na svou situaci podívat z nadhledu. Potřebují znalosti a strategie, které se ve škole neučí.

Jak se tedy máme chovat? A jak to dělají v rodinách, kde se sourozenci nehádají, všichni pomáhají v domácnosti, drží spolu a vypadá to, že proplouvají běžným životem, jako kdyby neexistovaly žádné problémy?

Abyste se to dozvěděli, shrnuji zde deset let své práce, kdy jsem se věnovala potřebám malých dětí, mnohaleté zkušenosti z rodičovského poradenství, stovky pozorování v rámci mých rodinných kempů a aktuální výzkumy týkající se sourozeneckých vztahů. Tato kniha vám chce ukázat, že to jde. Že nemusíte jako rodina jen „fungovat“, ale skutečně společně hezky žít! Spokojeně! Pohodově! S písničkou na rtech, jak se říká. A pěkně celý život.

Cesta do hlubin dětské duše

V této knize se společně vydáme do světa sourozenců a do duší našich dětí, ve kterých se často odehrávají věci, které si vůbec nedokážeme představit. Nahlédneme přímo do srdcí našich malých potomků. Pokusíme se do nich vžít, abychom pochopili, co cítí a co od nás potřebují. A tato cesta bude přínosná i pro nás samotné. Dovedeme pak lépe pochopit nejen naše vlastní vztahy, ale dokonce i to, jaké jsme si zvolili povolání – zkrátka celý náš život.

Po přečtení této knihy už nikdy nebudete kroutit hlavou nad hádajícími se dětmi s otázkou, jak to dělají v jiných rodinách. Budete to vědět. Seznámíte se s řadou fungujících způsobů, jimiž opět spravedlivě nastolíte klid. Sami se uklidníte a budete více v pohodě, protože uvidíte v novém světle i vztahy s dalšími lidmi – co platí pro naše děti, platí totiž často i pro naše partnery, kolegy a naše vlastní sourozence. Anna mi říkala, že v pedagogických

příručkách se dá najít spousta teoretických vysvětlení, ale jen málo praktických rad. A pro každodenní život potřebuje, aby to bylo „jednoduchý a praktický“ – a přesně to vám chci nyní nabídnout.

Proč tato kniha – a proč právě teď?

Mám to štěstí, že jsem v kontaktu s mnoha rodiči – na sociálních sítích, v rámci tréninků a kempů, při poradenské činnosti. Všude vnímám stejné obavy, stejné přání, které zní: „Hlavně nechci udělat něco špatně.“ A vidím, jak se všichni snaží najít správnou cestu, často za cenu totálního vyčerpání. Když k tomu připočítáme ještě to, že o sobě pochybujeme, že musíme zvládat každodenní náročný shon, že všude panuje všeobecná nejistota, že musíme neustále vybírat z nepřeberného množství možností, neseme velkou odpovědnost a nesmíme zapomenout ani na maličkosti typu „Kde je ten lístek na odpolední divadelní představení ve školce?“, tak vidíme, že mít děti opravdu není „nic pro zbabělce“.² Chceme dělat všechno dobře, perfektně nebo ještě lépe, ale velmi často jsme ze všeho vyčerpání, bezradní, přetížení a vynervovaní. A i ti z nás, kdo mají šťastný rodinný život, si stěžují na spoustu povinností.

Nikdo z nás už nepotřebuje další tipy a triky, jak manipulovat s dětmi, nepotřebujeme, aby nás někdo dál vychovával a zásoboval nás přednáškami o tom, že nemáme trestat, ale musíme být důslední. Potřebujeme kontakt, lásku a praktické podněty, abychom posunuli rodinný život na vyšší úroveň.

Blízkost, rodinu a lásku potřebujeme právě teď – tady a dnes, protože v neklidném světě, do kterého vypouštíme své děti, je

pocit bezpečí čím dál tím důležitější. Co jim můžeme dát na cestu životem lepšího, než pevné vztahy a pocit, že za nimi jejich rodina stojí jako tým? Výzkumy ukázaly, že na začátku života jsou sourozenci obzvláště důležití, a že se potom sice možná celá léta vídají jen o Vánocích a na oslavách kulatin, ale na sklonku života sklízí úrodu svého vztahu, když se ve stáří vzájemně podporují.

Pro mě je to krásná představa, že si moje děti budou vzájemně pomáhat, i když už tu dávno nebudu.

Tajemství sourozenců, kteří tvoří tým

Jsou rodiny, kterým jde spokojené a nekonfliktní soužití samo od sebe. Děti spolu drží basu, později zakládají společné firmy, starší chrání mladší, mladší zase obdivují starší, vzájemně se od sebe učí a pomáhají doma, když se uklízí. Roky jsem se ptala: Co je to za rodiny? Co je jejich tajemstvím? Co dělají jinak?

Zjistila jsem, že to jsou úplně normální rodiny a jejich tajemství se skrývá v tom, jak s dětmi mluví, jak řeší konflikty, jak rozdělují úkoly a jak své děti jako tým podporují – a v pravou chvíli je prostě někdy jenom nechají na pokoji. Mám pro vás dobrou zprávu: Tohle dokážeme všichni. Není to žádná věda. Žádné kouzlo. Není to vrozené. Když pochopíme, s čím naše děti přicházejí na svět, co potřebují a jak můžeme podpořit je i sami sebe, dokáže vybudovat z dětí tým každý z nás. Existují konkrétní strategie a jasná cesta, jak na to. Já vám dokážu, že to jde. Tu cestu vám ukážu. Tuto knihu jsem totiž napsala pro všechny, kteří se na ni chtějí vydat spolu se mnou.

Sourozenci jako tým – šest stavebních kamenů

Když jsem začala připravovat tuto knihu a pročítala odbornou literaturu, hned mě napadlo: „Ještě štěstí, že jsem jedináček!“ Sourozenci se nejen hádají, ale dovedou si taky pěkně ubližovat. V některých knihách se popisuje strádání prvorozených dětí, v dalších zase utrpení benjamínků. Sourozenci se navzájem šikanují, volí si povolání, ve kterých jsou nešťastní, partnery, kteří jim nevyhovují, a mohou dokonce fyzicky i psychicky onemocnět, protože měli jako děti problémy s bratry a sestrami.

Říkala jsem si: „Panebože, opravdu je to tak?“ Nechtěla jsem napsat další knihu, která bude popisovat, jak bylo všechno špatné a strašné. Pak jsem ale zjistila, že existuje jasná strategie, jak se sourozeneckým tragédiím vyhnout. Ze všech zdrojů, které jsem prostudovala, jsem vytvořila šest stavebních kamenů, které v praxi fungují nejlépe.

Tady jsou: Jako rodiče musíme především pochopit, co je na sourozeneckých vztazích vlastně tak složité a co naše děti konkrétně potřebují – protože to, co potřebují, se liší podle toho, v jakém pořadí se narodily, kolik jim je a jakého jsou pohlaví. To je tématem prvního stavebního kamene, o kterém se dozvíte v kapitole „Jak rodiče zjistí, co které dítě potřebuje“. Dále vám chci ukázat, jak mohou rodiče využít různé fáze sourozeneckého vztahu, protože je na nás, abychom vztah usměrnili. Následující stavební kámen se týká rolí v rodině: „Malý Péťa je naše sluníčko! A velká Mia už je ohromná pomocnice!“ Ano, každý je v rodině nějak zaškatulovaný, ale je úkolem nás rodičů, abychom si to uvědomili a pomohli dětem, aby ze své škatulky vystoupily, aby se o to později nemusely

celý další život snažit samy. Ale i děti se musejí snažit, aby sourozenecký tým fungoval. Jedním z nejdůležitějších stavebních kamenů úspěšného sourozeneckého týmu je méně hádek – to je tématem kapitoly „Jak se sourozenci naučí řešit konflikty“. Je to složitější, když mají rodiče některé dítě oblíbenější nebo když jsou v rodině dvě velmi temperamentní děti – co s tím popisují v kapitole „Jak se sourozenci naučí najít si cestu sami k sobě“.

Až se seznámíte s těmito základy, můžeme přejít k poslednímu stavebnímu kameni: k praktickým tipům, jak můžeme podpořit tým, který mají naše malé ratolesti nakonec vytvořit. S tím souvisí i otázka, jak se máme chovat k sourozencům, již jsou určitým způsobem specifičtí: k nevlastním sourozencům, ke dvojčatům nebo k sourozencům, kteří se nikdy nenarodili. Neboť i oni patří do našeho „rodinného týmu“ a musejí v něm mít své místo.

Pokud máte málo času a chcete si v této knize přečíst jen pár stránek, doporučuji vám, abyste začali vzadu. Přečtěte si kapitolu: „Jedna věc, kterou by měli udělat všichni rodiče“ (od strany 199). A budete-li potom mít čas a náladu, mrkněte se na kapitolu před tím: „Tři pasti, kterým by se měli rodiče za každou cenu vyhnout“ (od strany 195).

A potom knihu odložte. A seberte se a jděte se okamžitě podívat na svoje děti a uvědomte si: „No jo, hádáte se, ale jste moje úžasné děti!“ Pokud totiž dokážeme ve svém srdci cítit lásku, zvládli jsme ten nejdůležitější krok.

Jak rodiče zjistí, co které dítě potřebuje

PRVNÍ STAVEBNÍ KÁMEN



*„Sourozenci mají velkou výhodu
v tom, že mají celé dětství možnost
trénovat si spolu sociální chování...
Toto sociální učení se nedá ničím nahradit.“³*

JIŘINA PREKOPOVÁ

„V čem je vlastně problém?“ – Co je na sourozencích tak výjimečné

Sourozenecké vztahy jsou něco úplně jiného než kamarádství v mateřské školce, vztah k rodičům nebo prarodičům, nebo milostný vztah. Sourozenci nemusejí být geneticky příbuzní, ale velkou roli hraje fakt, zda a jak společně vyrůstají. Může to ovlivnit, jak jako dospělí řešíme problémy, koho si vezmeme, jaké si

zvolíme povolání, jak dokážeme zvládat krize – a někdy dokonce i to, zda a kolik budeme mít dětí.

Vědci se shodují v tom, že všichni sourozenci, na rozdíl od všech ostatních vztahů v životě, mají tyto zkušenosti:

- Žijí v bezprostřední blízkosti s někým, koho si nevybrali.
- Mají spolu nejdelší velmi blízký vztah, který trvá celý život, i po smrti rodičů.
- Nemůžou tento vztah ukončit, prokazatelně pokračuje, i když dojde k přerušování kontaktů.
- Naše společnost jim neposkytuje žádné rituály, které by jim pomáhaly tento vztah formovat (jako je například svatba, křest, rozchod a podobně).
- Až do vysokého věku musejí dodržovat řadu nepsaných pravidel, například že si mají vzájemně pomáhat.
- Celý život spolu musejí něco řešit, někdy se dokonce musejí společně starat o rodiče nebo se zabývat jejich pozůstalostí.
- Spousta sourozenců se miluje a nenávidí zároveň a musejí se naučit s těmito pocity žít.
- Při hledání vlastní identity mají před sebou sourozenci jiné výzvy než jedináčci.

Pořadí sourozenců a osobnost

Stávají se prvorození častěji prezidenty? A bývají benjamínci častěji rebelové? Je s prostředními sourozenci sice legrace, ale na druhou stranu nejvíc zlobí? A všichni ostatní tak trochu nevědí, kam vlastně patří?

Vlastně bychom měli předpokládat, že děti, které mají minimálně z 25 až ze 75 procent (u dvojčat dokonce až z 99 procent)

shodné geny a vyrůstají ve stejném prostředí, se budou vyvíjet téměř stejně. Ve skutečnosti jsou si sourozenci opravdu podobní, pokud porovnáme úplně všechny dědičné vlastnosti. Pokud ale nebereme v úvahu úplně všechno, co se dá zdědit, musíme konstatovat, že sourozenci z jedné rodiny se mohou lišit stejně jako dvě náhodně vybrané děti na dětském hřišti!⁴

Rakouský lékař a psychoterapeut Alfred Adler přišel s teorií, že v rozdílech mezi sourozenci mohou hrát roli následující faktory: věkový rozdíl, počet sourozenců, pohlaví, a potom především pořadí mezi sourozenci. Na základě této hypotézy se opakovaně snažil vyzkoumat, zda mají sourozenci určité role podle toho, v jakém pořadí se narodili. Všichni prvorození prý bývají velmi odpovědní a na druhou stranu všichni benjamínci jsou velcí rebelové.

A opravdu to tak vypadá: studie sourozeneckých konstelací často tyto stereotypy potvrzují velmi přesvědčivě – ale jen na první pohled. Domněnku, že pro nejstarší dítě je „typické“ přebírat odpovědnost a že existuje chování, které je příznačné pro nejmladší dítě, nám zdánlivě potvrzují naše každodenní vlastní zkušenosti – ovšem bohužel i jako vědci často prostě vidíme jen to, co vidět chceme.

Americký novinář a autor populárně naučných publikací Jeffrey Kluger uvádí ve své knize *The Sibling Effect* (Sourozenecký efekt) například následující čísla:

- Prvorození tvoří více než polovinu studentů na osmi elitních vysokých školách, které tvoří Ivy League (doslova: Břečťanovou ligu), konkrétně 66 procent.
- Prvorození mají vyšší riziko onemocnění koronárních tepen. V jednom rehabilitačním centru v Miláně představovali téměř

polovinu pacientů prvorození, ale v okolním obyvatelstvu tvořili prvorození jen třetinu.

- Prvorození se stávají častěji než prostřední a nejmladší děti vědci.
- Prvorození bývají častěji v představenstvech velkých firem – v jedné studii to bylo 43 procent všech členů představenstev, jen 33 procent tvořily prostřední a 23 procent nejmladší děti.
- Nejmladší děti využívají k tomu, aby se prosadily, často taktiku humoru a vtípkování, nebo také rády prostě jen tak provokují.
- Nejmladší děti častěji riskují – jak v podnikání, tak ve sportu.⁵

Ovšem Kluger byl také nucen konstatovat, že nic z toho se nedá dostatečně dokázat. Opravdu je důvodem postavení v sourozenecké konstelaci? Nebo je důvodem způsob, jak se společnost chová k rodinám? Rodiče nesou s druhým dítětem mnohem větší zátěž zatímco jejich zdroje jsou omezenější, mají například méně času na to, aby se mohli věnovat malému dítěti, nebo méně peněz, aby financovali studium mladšího sourozence.

Pro vědce je mnohem snazší spočítat americké prezidenty a najít, kolik z nich bylo prvorozených dětí, než se zabývat tím, zda měly všechny tyto děti původně spokojené rodiče, jejichž manželství se s příchodem druhého dítěte značně zkomplikovalo, začaly jim chybět peníze nebo se po narození prvního dítěte přestěhovali. Možná by dospěli ke stejným statistickým výsledkům, kdyby zkoumali, kolik amerických prezidentů hrálo v dětství rádo karty...

Profesorka a zapálená badatelka v oblasti sourozeneckých vztahů Judy Dunnová, jejímž posledním působištěm byla univerzita King's College v Londýně, ve své knize o tom, proč jsou sourozenci

tak odlišní, píše, že z jejího výzkumu vyplynulo, že pořadí, v jakém se sourozenci narodili, hraje ve skutečnosti jen „nepatrnou vedlejší roli“.⁶ Rovněž vývojový psycholog Hartmut Kasten shrnuje výsledky výzkumů takto: „Tím, co ovlivňuje, jaké osobnostní rysy se u lidí vyvinou, není samotné pořadí sourozenců – jak se často předpokládá –, ale (více či méně se opakující) sociální, biologické, ekonomické, mezilidské a individuální poměry a vztahy, které jsou s pořadím, ve kterém se sourozenci narodili, spojené.“⁷ V rámci vývoje osobnosti dítěte hraje roli řada faktorů: věkový odstup sourozenců, počet sourozenců, pohlaví, situace v rodině.

A nesmíme zapomínat, že samotné pořadí sourozenců není v dnešní době vysoké rozvodovosti a patchworkových rodin vůbec navždy pevně dané. Bratr se může po novém sňatku některého z rodičů velmi rychle stát z nejmladšího dítěte v původní domácnosti nejstarším chlapcem v nové rodině, pokud nový partner přivede do rodiny mladší děti. Pokud se do domácnosti přistěhuje nový partner nebo nová partnerka se staršími dětmi, může se z nejstarší sestry najednou stát takzvané sendvičové dítě (tak se označují prostřední děti, termín vznikl přirovnáním k prostřední vrstvě sendviče). Proto jsem se rozhodla, že „typickým“ sourozeneckým konstelacím a jejich vlastnostem se budu v této knize věnovat jen málo. Vzhledem k tomu, že u dětí můžeme svým očekáváním velmi rychle vyprovokovat určité chování – zejména negativní –, je lepší být pozorní, být s dětmi v kontaktu, být otevření a očekávat od nich vždy to nejlepší. Podívejte se na své dítě a položte si otázku, jestli dostává vše, co potřebuje. Zamyslete se, jaké potřeby se skrývají za jeho chováním. Pak mnohem lépe zjistíte, jak se vaše děti vyvíjejí, místo abyste se nechávali mást nějakými zavádějícími stereotypy.

Mnohem významnější než pořadí mezi sourozenci je totiž podle výzkumů to, jak se ke svým dětem chováme, jak k sobě mají blízko a co zažívají. Pro děti je velký rozdíl, kdy a za jakých okolností získávají sourozence, jak je v tu chvíli rodiče podporují a jaké dosavadní zkušenosti mají.

Rozdíly mezi dětmi vznikají i tím, že každé dítě si musí v rodině najít ekologickou niku. Pokud už je „rebel“ nebo „hodné dítě“ někdo jiný, je tato role obsazená a další dítě si musí najít jiný prostor, ve kterém bude vyrůstat.

Existuje šok ze sesazení z trůnu nebo ne?

A jak se to vlastně má se slavnými prvorozenými? V každé rodině je vliv narození prvního sourozence úplně jiný. Rodiče mohou v tomto směru od počátku dělat spoustu správných věcí! Prvorození jsou často zodpovědní a dominantní, ale zdaleka ne všichni. Na jedné jediné věci se vědci shodují: Prvorozené děti jsou podle výzkumů trochu chytřejší než následující děti, protože jako jediným se jim dostává plné pozornosti rodičů v období, které je důležité pro vývoj mozku, a protože později získávají další podněty, když se z nich stanou vzory a učitelé mladších sourozenců. To ovšem také znamená, že od druhého dítěte je to pro rodiče náročnější. A pro první dítě je to samozřejmě rovněž ohromná změna! Zda a nakolik prvorozené dítě trpí tím, že najednou už není jedináčkem, závisí, jak už jsme zmínili, hlavně na tom, v jakém věku sourozenec přichází, jak dobře dokáže rodina v tuto chvíli první dítě podpořit a do jaké míry jsou k dispozici další blízké osoby kromě matky (viz kapitola „Jak mohou rodiče využít různých fází sourozenec-kého vztahu“).

Mějte se na pozoru před radami, že prvorozené děti „se rozhodně nesmějí rozmazlovat“, aby pro ně nebyl příchod sourozence tak těžký. Opak je pravdou: Děti, jejichž potřeby byly naplněny, které v žádném směru nestrádají, se dovedou lépe něčeho vzdát nebo se dělit, než děti, kterým se něčeho dostávalo příliš málo. Zároveň ale mají děti vychovávané podle principu attachment parenting často spolehlivou citovou vazbu, která jim umožňuje, aby bojovaly za svá přání. (Attachment parenting, česky kontaktní rodičovství, je způsob výchovy, která podporuje pouto mezi rodiči a dítětem tím, že rodiče rychle a citlivě reagují na signály kojence a tráví s ním co nejvíce času v těsné fyzické blízkosti.)

Pro všechny děti platí: vzdor, agrese a zlost jsou vždy sekundární pocity. Skrývá se za nimi strach, zoufalství, smutek. Je důležité, aby se rodiče naučili tyto pocity vidět a starší děti citlivě podporovat, když je prožívají.

Mýtus o jedináčkovi

Jak je to **vlastně** s jedináčky? Jsou považováni za dominantní, rozmazlené, ale také za trpící depresemi nebo za perfekcionisty, podle toho, jaká studie nebo kniha se nám dostane do ruky. Děti, které mají sourozence, jim závidějí a představují si, jak musí být krásné mít všechno jenom pro sebe a nemuset se o nic dělit. Jedináčci si zase představují, jak by bylo krásné mít pořád nablízku někoho, s kým by si mohli hrát.

Ve skutečnosti platí, že „typické charakterové vlastnosti jedináčků nelze vědecky doložit“.⁸ I u nich záleží na tom, jak vyrůstají, a ne na tom, s kým vyrůstají. Vycházejí spolu jejich rodiče dobře a rozumějí si, nebo spolu nežijí a jsou pod neustálým psychologickým

tlakem? Starají se rodiče ještě o nějaké další děti? Všechna tato kritéria hrají velkou roli. Jisté je, že jedináčci mají stejné sociální kompetence jako děti, které vyrůstají se sourozenci, pokud jsou od malička v kontaktu s kamarády a dalšími dětmi. Nemusí kvůli tomu ani chodit dříve nebo déle do mateřské školky, protože sociální dovednosti mohou děti, které jsou mladší než tři roky, prokazatelně rozvíjet stejně dobře i s kamarády a rodinou. Děti, které chodí do mateřské školky, bez ohledu na to, jestli doma vyrůstají se sourozenci nebo jako jedináčci, nejsou chytřejší nebo sociálně vyspělejší, než děti, o které se starají rodiče doma, protože rozvoj sociálních dovedností, osvojování jazyka a kognitivní schopnosti nelze podpořit tím, že dítě co nejdříve obklopíme co největším počtem vrstevníků.⁹

[tip!]

Předpokládejte to nejlepší!

Nelámejte si hlavu s tím, jestli se váš nejmladší syn naučí dostatečně brzy zavazovat tkaničky, jestli se prostřední dítě nezačne chovat problematicky nebo jestli na sebe vaše nejstarší dítě nebere příliš velkou zodpovědnost. Vývoj vašich dětí bude v pořádku!

Ideální věkový rozdíl mezi sourozenci

Pokud skutečně záleží na tom, kdy se dětem narodí sourozenci, stojí za to podrobněji prozkoumat, jaký věkový odstup mezi nimi bývá ideální.

Studie ukazují, že děti, které jsou od sebe méně než tři roky, se častěji hádají, více spolu soupeří a chovají se k sobě agresivněji. Ale pokud spolu obecně vycházejí dobře, často si později vytvoří intimnější a užší vztah.¹⁰

Argument „čím menší věkový rozdíl, tím lépe si spolu budou děti hrát“ má tedy určitě své opodstatnění. Na druhou stranu ale riskujeme, že se děti budou hodně a často i agresivně hádat, zejména když budou ještě malé. Není se čemu divit, když máme v rodině dvě malé bytosti, které obě zoufale potřebují pozornost a péči osoby, která se o ně stará, jsou hádky a frustrace vlastně téměř nevyhnutelné.

Existuje vůbec nějaký „přirozený“ věkový odstup mezi sourozenci?

Jsme druhem, který odjakživa žil ve skupinách a vychovával děti společně. Tak proč vlastně existují sourozenecké spory? Neměli bychom být šťastní a spokojení, když kolem sebe máme co nejvíc členů rodiny? Proč spolu sourozenci vůbec soupeří?

Když se na to podíváme věcně a z biologického hlediska, sourozenci spolu od nepaměti soupeří především o zdroje. A čím jsou si věkově blíží, tím intenzivnější konflikty bývají. Dnes už samozřejmě nejde tolik o jídlo, ale spíš o pozornost a čas rodičů. Jak již bylo zmíněno, studie ukazují, že prvorozené děti mívají o něco vyšší IQ než jejich mladší sourozenci. A to i v dnešní době, kdy bychom si mohli myslet, že zdrojů máme přece dost. Vědci se domnívají, že tento drobný rozdíl vzniká právě tím, že první dítě má zpočátku veškerou rodičovskou pozornost jen pro sebe. A že o ni pak bojuje, mu nemůžeme vyčítat. Jak tvrdě tenhle boj probíhá, záleží hodně na tom, kdy se narodí další sourozenec.

U přírodních národů, jako je například kmen Kungů žijící na severozápadě Botswany, bývá věkový rozdíl mezi dětmi obvykle tři až čtyři roky. Důvodem je, že matky zde své děti hodně a velmi dlouho kojí. A vlivem hormonů produkovaných při kojení dochází ve spojení s nedostatečnou výživou k potlačení ovulace na měsíce až roky. Teprve až když si tělo nahromadí určité množství tukových zásob, spustí se znovu reprodukční cyklus. Z evolučního hlediska je to velmi rozumné. Protože až když je první dítě odstavené a matka si může doplnit energii a živiny, může zvládnout další kojení.

Z evolučního hlediska bylo zejména v dobách nedostatku potravy narození sourozence pro dítě spíše hrozbou než radostnou událostí. Po tisíce let bylo další těhotenství zároveň dobou, kdy začínalo odstavování nejmladšího dítěte od mateřského mléka. Mateřské mléko nyní potřeboval novorozenec a starší dítě muselo kompletně přejít na pevnou stravu. Ta ale nebyla zdaleka tak atraktivní jako mateřské mléko, a především nebyla tak snadno dostupná. V krizových obdobích tak bylo malé dítě náhle odříznuto od životně důležité výživy i od imunologické podpory, kterou mateřské mléko poskytuje. Tím bylo více ohroženo podvýživou a nemocemi.

O tom, jestli novorozenec vůbec přežije, rozhodovala v naprosté většině společností nakonec matka. „Stejně jako u jiných savců závisí i u lidí míra emocionálního zaujetí matky pro dítě do značné míry na ekologických a historických podmínkách,“ píše Sarah Blafferová Hrdy ve své knize *Mutter Natur* (Matka příroda).¹¹ „Protože výchova malého dítěte vždy vyžadovala obrovské množství času a energie, neměly matky vrozený mateřský instinkt.“ Sarah Blafferová Hrdy dodává: „Teprve velmi krátkou

dobu si můžeme dovolit milovat každé dítě, které přivedeme na svět.“

Matky odjakživa zvažovaly, zda si mohou „dovolit“ další dítě, zda bude schopné přežít a zda tím nebudou trpět potřeby dětí, které jsou již na světě. Z toho plyne elementární konflikt: Nové dítě dělá maximum pro to, aby získalo v rodině své místo, zavaluje své okolí nabídkami na vytvoření vazby a snaží se okouzlit svou roztomilostí. To připoutává k miminku i zbývající děti, které mají ale zároveň obavy, zda bude péče a pozornost rodičů věnována nadále i jim.

Pro děti, kterým bylo méně než tři roky, mohlo proto narození sourozence po tisíce let představovat život ohrožující nebezpečí. V knize *Nisa, dcera Kungů* vypráví stejnojmenná hrdinka, že její matka se nechtěla po porodu starat o jejího nejmladšího bratra. Matka to zdůvodňovala těmito slovy: „Nisa je ještě moc malá. Jsem moc smutná, že už nebude moci pít mléko. Je slabá. Chci, aby byla zdravá a silná.“¹² Matčino tušení se u Nisy přinejmenším částečně naplnilo. Sice přežila, ale vzpomínala, že stále kradla jídlo a zůstala malá a hubená. Dětem kmene Kungů, kteří žijí na úrovni lovců a sběračů, bývalo kolem tří let, když se jim narodil první sourozenec. Antropologové uvádějí, že celý kmen se snažil dětem novou situaci co nejvíce ulehčit. Více se o dítě starali a více se s ním mazlili, aby mu usnadnili přerušování blízkého kontaktu s matkou. Protože matka dítě společně s odstavením od prsu přestala též nosit v šátku, začali ho od té doby nosit ostatní členové kmene, a dělali to tak na delších cestách zhruba do jeho šesti až sedmi let.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Mami, on si začal.
Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.