



ASOCIACE
LESNÍCH MŠ



Přednáška Helle Heckmann



Podpořeno grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci EHP fondů.

www.fondnno.cz | www.eeagrants.cz

Záznam z přednášky Helle Heckmann v Brně

Přednášku pořádala Asociace lesních mateřských škol a proběhla v rámci V. Konference vzdělávání pro udržitelný rozvoj dne 28.8.2015. Helle Heckmann byla jejím hlavním hostem, s tématem "Jak být připraveným pedagogem". Helle je dánská pedagožka, která třicet let vedla školkou Nokken v Kodani. V posledních letech předává své zkušenosti učitelům a učitelkám po celém světě. Navštívila Austrálii, Indii, Island, Mexiko a země Latiské Ameriky. Konference byla součástí projektu Předškolní vzdělávání pro udržitelný rozvoj podpořeného grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci EHP fondů.

Jak se připravit na práci... život?

Jsem Dánka, mám kořeny u Vikingů, a víte, my zabíráme mnoho prostoru (smích). Fyzicky to cítím, taky fyzicky cítím děti, které do toho prostoru vstupují, také zabírají hodně místa.

Jak ty děti přijímáme a jak dokážeme pochopit jejich potřeby, to je velká otázka, kterou musíte položit vlastnímu já a musíme s ní pracovat, abychom pochopili lidi kolem sebe.

Pojďme si udělat malé cvičení – držte obě nohy pevně na zemi, opřete si záda, ruce položte na nohy, zavřete oči,... nádech a výdech, nechte volně plynout pocity. Jste tady a teď, dýchejte hluboce až do břicha. Odežeňte jakékoliv myšlenky, víte o nich, ale teď na ně není vhodná chvíle. Tříkrát hluboký nádech, vzduch chvíli zadržte a pomaličku vydechněte. Až budete připravení, tak pomalu otevřete oči... Cítíte ten rozdíl? V čem je rozdíl?

Reakce posluchačů: "V prostoru"... "Jsem klidnější"... "Mám pocit, že jsem konečně tady."

Tohle je stát se přítomným. Potřebujete se stát přítomnými a vnitřně se ztišit (najít ticho sami v sobě). Když si plně uvědomuji, že jsem tady – přítomná, jsem schopnější setkat se s Vámi a vidět, kdo jste. Ne kdo si myslím, že jste.

Práce s dětmi znamená rozvinout **3 hlavní hodnoty**:

- 1) Být přítomen
- 2) Získat důvěru
- 3) Být skutečný (nic nepředstírat)

To jsou tři kvality, které děti skutečně obohatí.

Pokud na tom budete pracovat, obohatí to děti víc, než cokoliv jiného. Vy jste pro děti vzorem společně s tím, co mají kolem sebe. V dnešní době je pro dítě velmi těžké se zorientovat. Děti po tom touží, hledají to.

Často si budete klást otázku „Co se mi líbí, co mám rád?“ A podle toho, co se Vám v životě líbí, také často jednáte. Ale když začnete pracovat na vyšší úrovni, nezáleží už tolik na tom, co se vám líbí. Začnete se sami sebe ptát, co je potřeba? A v tom je velký rozdíl! Kolem nás se toho mnoho napovídá, ale jako pečovatelé o děti musíme získat potřebný odstup a spojit se s naším vyšším já. A když budete pracovat více než jen v rámci toho, co je potřeba, bude mít Vaše práce s dětmi opravdový význam.

Otázka „**Jak se cítím, když jdu do práce?**“, je také důležitá. Pokud svoji práci nemáte rádi, neměli byste ji dělat. Pracovat s dětmi, to není jen dělat něco, protože nemáme nic jiného na

práci. Práce s dětmi je ta nejhodnotnější na světě, protože znamená budování budoucnosti. Takže moje pracovní síla musí vyplývat z upřímného zájmu o to, co je potřeba udělat. A musím být schopná nechat starosti a problémy svého vlastního života stranou.

Musíte se na to dívat tak, že svými osobními problémy se můžete zabírat pouze ve svém volném čase. Protože když tam jste, je to skutečný svět a musíte reagovat na to, co vidíte.

V rámci své práce se setkáváte s mnoha lidmi, nejste izolovaní. Komunikujete s rodiči, nakupujete, jste v kontaktu s členy komunity nebo obce, to není vždy snadné. Při tom všem Vás děti i jejich rodiče pozorují. Sledují, jak reagujete, když se setkáváte se světem.

Jednou jsem byla na konferenci ve Spojených státech. Většina z nás přespávala na ubytovně Bed and Breakfast a tématem naší konference byla „médiá“ ve smyslu různých sdělovacích prostředků a především obrazovek. Na ubytovně mělo mnoho učitelů s sebou i své děti, ale potřebovali odejít na konferenci, takže o jejich děti se v mezičase musel někdo starat. A víte, co všichni servírovali dětem hned při snídani? Médiá! Takhle seděli u stolu a zírali do obrazovek (Helle názorně předvádí).

Takže my jsme šli všichni na tu konferenci, kde jsme se bavili o tom, proč a jak moc jsou obrazovky pro děti špatné a bavili jsme se také o rodičích, jak jsou hrozí, že to dětem cpou, neposlouchají nás, když zdůrazňujeme, jak moc jsou obrazovky pro děti škodlivé a pak večer... (Helle opět předvádí jak někdo „zírá a datluje“ do počítače)... A já jsem si říkala „Hmmm, co se to děje? Proč si tito učitelé myslí, že by jim rodiče měli věřit, když sami své děti před ty obrazovky posadí?

Tohle je velmi jasný příklad, ale často se při práci učitele můžete dostat do situace, kdy se budete sami sebe ptát, zda jste hodnověrní. **“Dělám skutečně to, co říkám?”** Samozřejmě, že se všichni snažíme a jsme na cestě k tomu, stát se lepšími. Ale je opravdu důležité na sobě pracovat. A ne jen říkat ostatním, co by měli dělat. Vy, jako pečovatelé o děti, musíte pečovat také sami o sebe a uvědomit si, jak je důležité, aby Vaše činy byly propojené s Vaší myslí a Vaším srdcem.

Takže, jako dospělí máme stanovený cíl a jsme na cestě k tomu, ho dosáhnout. Ale hodně také záleží na tom, jak toho cíle dosáhneme. A potřebujeme být rovněž flexibilní v možnostech, které při tom můžeme použít. Na té cestě k cíli se totiž postupně učíme mnoha věcem. Mít kontrolu nad tím, co děláme, za každou cenu není dobrá volba. Je důležité se občas zastavit a zeptat sami sebe, zda to co děláme, je stále ještě správné.

My ženy se všeobecně snažíme **mít všechno až příliš pod kontrolou**, protože musíme zvládnout tolik věcí současně. A aby to všechno fungovalo, musíme to mít pod kontrolou. A také to musí být provedeno tak, jak chceme my, protože jinak nad tím ztrácíme přehled. To je jeden z hlavních problémů, se kterým bojují tatínci. Musejí kráčet ve šlápějích maminky a dělat všechno přesně tak, jak si ona přeje, jinak je to špatně. A to má samozřejmě svoje opodstatnění, protože ona musí stihnout obrovské množství věcí a přitom má pořád na starosti dítě. A tento zvyk si s sebou bereme také do školky. A místo flexibility se pak setkáváme s potřebou kontroly.

Vytvořit v každodenním životě rytmus, je jedna z nejdůležitějších věcí, kterých musíte dosáhnout. Děti musí vědět, co se děje, opakovat to a dělat to stejně včera, dnes a zítra. Tento přístup navede děti do toku rytmu, což není totéž, jako snažit se mít děti pod kontrolou.

Rytmus souvisí se správným dýcháním. Nádech a výdech. Jako kdybyste byli venku a šest hodin jen chodili. Děti po určité době ztratíte, začnou být divoké. Musíme zapojit také kultivaci a vytvořit kolem dítěte rámeček, ve kterém se bude cítit v bezpečí a pod ochranou. Zároveň ale musíte dbát na to, aby mělo dítě stále dost vzduchu ke správnému dýchání. Na základě Vašich znalostí o potřebách dítěte musíte rozhodnout o tom, co se bude dít.

Praktický příklad

Děti mladší tří let, možná víte sami z vlastní zkušenosti, někdy obědvají s rodiči v 12:00, 12:30 nebo dokonce v 13:00. To je příliš pozdě. Nastává totální chaos, protože děti ječí a křičí, mají už příliš velký hlad a není to pro nikoho příjemné. Malé dítě potřebuje jíst mnohem dříve. Potřebují jíst v 11:15 nebo 11:30, kdy mají hlad. Ale my často jíme později, protože to lépe zapadá do našeho programu. Takže vytváříme situaci, kdy kontrolujeme něco, co do života nezapadá. Ale protože jsme tato rozhodnutí učinili, máme nad nimi kontrolu a neposloucháme, i nadále to tak děláme. A zapomínáme naslouchat tomu, co se skutečně děje. Máme tedy stanovený cíl, s dětmi se naobědvat, to je dobrý cíl, ale na tom, jak toho cíle dosáhneme, skutečně záleží. A dokážu se skutečně zamyslet, dovolit si to a zvážit jiný způsob a neuváznout na tom, že takhle se to vždycky dělalo, a proto by se to tak mělo dělat i nadále? Musíme hodně pracovat na sobě samých a naší potřebě mít všechno pod kontrolou. A samozřejmě, že nemůžeme nechat všemu volný průběh a říct, no tak se uvidí, nějak to dopadne. Protože pak by měly děti pocít, že jsou v tom velkém světě samotné a není tu nikdo, kdo by je mohl obejmout.

Takže když máte před sebou pracovní den, musíte se každý den sami sebe zeptat: „Jsem připravený/á na všechny výzvy, které mne dnes čekají, a to s otevřenou myslí? Jsem připravený/á se setkat se svými kolegy s otevřenou myslí?“ Protože když uzavíráme sebe i svůj svět do stále stejné situace, je těžké čelit dalšímu dni.

A teď si pojďme říci, jak se na ten „boj“ co nejlépe připravit? (smích)

Všichni víme, že **dobrá noc se odvíjí od dobrého spánku**. Takže, jak se Vám spí? Spíte dost? Potřebujete alespoň osm až devět hodin spánku. To je něco, co většina dnešních moderních lidí nemá. Často je to proto, že mají pocit, že toho musí večer hodně stihnout. Je tedy důležité, abyste se sami sebe zeptali, co vlastně večer děláte? Stává se Vám často, že chcete udělat spoustu věcí a nakonec skončíte před televizí nebo u počítače? Pokud se to stává mně, asi se to stává i Vám.

Takže... „Co vlastně večer dělám a k čemu je večer dobrý? A jsem si jistý/á, že se po celém dni postupně uklidním před tím, než jdu do postele? A jsem si jistý/á, že mé vlastní děti jdou do postele včas? A jsem si jistý/á, že nevečeřím příliš pozdě?“

Trávení v našem břiše probíhá v noci nejlépe, pokud večeříme mezi pátou a šestou hodinou večerní. Když večeříme později, což je čím dál víc běžné, protože máme pocit, že na večeři v pět nebo šest hodin večer ještě nemáme čas, trávení nám pak narušuje spánek.

Například včera. Přijela jsem sem autobusem asi v 17:30. Pak jsme se jeli ubytovat na to krásné místo, kde teď bydlíme a taky jsme si povídali, takže k jídlu jsme se dostali až v sedm nebo osm hodin večer. Jídlo bylo skvělé. Já jsem šla spát brzy, asi v devět hodin a ostatní asi v deset hodin večer. A ráno, když jsme se setkali, na nás všech bylo znát, že jsme jedli tak pozdě. Bylo těžké se rozjet a dostat se do rytmu. V noci jsme se všichni několikrát vzbudili, což podle mě určitě souvisí s trávením, a taky s úplňkem.

Já jsem šla spát už v devět hodin večer. To se lidem často zdá být příliš brzo, mají pocit, že z toho večera nic nemají, nestihnou si ani popovídat. Takže jsem samozřejmě byla jediná, kdo se vzbudil v pět hodin ráno, připravená k "boji". Šla jsem ven a jako každé ráno jsem pěkně od plic zvolala "Anooo!".

Moje poslední vnouče má teď dvacet měsíců a v létě jsme byli společně na dovolené, on je samozřejmě ranní ptáče a jeho mamince se moc líbí, že já vstávám v pět hodin ráno.

Ale samozřejmě je to o tom vstát a cítit se svěže. A cítit vděčnost. Máme tolik věcí, za které bychom měli být vděční! Skutečně cítit a podporovat v sobě vděčnost změní postupně Váš přístup k životu. A ty okamžiky brzo ráno, kdy je vše svěží a nové, nám otevírají nové možnosti. Všichni ostatní ještě spí a my můžeme být v klidu sami se sebou. Můžeme se posadit, ať už v kuchyni nebo na zahradě nebo kdekoliv chcete, provést to cvičení s tichem, které jsme si tu zkoušeli, a přijít do života opět s vděčností. A tímto způsobem zahájíte den s předstihem a nikoli hned od začátku se zpožděním.

Takže kvalitní a dostatečně dlouhý spánek je nezbytný. Pokud jste se dostatečně nevyspali, nebudete děti stíhat. Spánková hygiena je skutečně důležitá. To je něco, o co byste se měli podělit se svými přáteli. A také rodina dítěte by měla jít příkladem.

A když přijdete do práce potichu a s vděčností, je Vaše pracovní místo najednou úplně jiné. Díky tomu zahájíte den pomalu. Nepobíháte sem a tam, nejste zmatení a roztěkaní, Vaše mysl nepřeskakuje od jedné věci ke druhé. V takovém rozpoložení byste totiž nebyli skutečně přítomní.

Zpomalit můžete jen sami v sobě. A když zpomalíte, jste také schopni lepšího náhledu na celý Váš den. Musíte mít denní rytmus, týdenní rytmus, měsíční rytmus, roční rytmus, atd. To je důležité, když pracujete s dětmi a jste venku v přírodě. Pracujete v souladu s ročními obdobími, musíte se tedy připravit na to, co budete kdy dělat. Vy žijete v zemi, která má velmi odlišná všechna roční období a to má velký vliv na to, jak Vám je, a co děláte. Když si vytvoříte rytmus, který Vám bude vyhovovat, budete se také cítit bezpečněji. Když Vy víte, co se bude dít, je jednodušší i pro děti se cítit v bezpečí a pod ochranou. Mohou Vás snadněji následovat a dělat, co je třeba. Takže tohle by mělo být vodítko v našem každodenním životě, který tak můžeme prožívat harmonicky.

Otázka pro Vás tedy zní: **“Proč dělám to, co dělám?”** To je důležitá otázka. Všichni nejsme průkopníci. Ti, kteří průkopníci jsou, musí tuto otázku skutečně položit sami sobě, protože musí něco vybudovat od samého základu a celé to promyslet. Ale Vy, kteří se připojujete k iniciativě, která byla již zahájena, přijdete a zjišťujete, o čem to tedy je. A jak tomu často bývá, lidé, kteří něco zahájili, většinou nemají rádi, když přijde někdo nový a chce dělat změny. A samozřejmě je důležité nejdříve poslouchat a učit se, ale bývá také užitečné, když přijdou noví lidé a začnou klást otázky.

Klást si otázky o tom, co děláte, a snažit se naslouchat vlastní intuici, je při práci s dětmi velice důležité.

Uvedu **velmi zvláštní příklad.**

Byla jsem v jedné školce na Islandu. Jak asi víte, na Islandu není zrovna teplo. Je to země, kde fouká silný vítr, a teploty zůstávají nízké asi deset měsíců v roce. Takže v tomto kontextu a nezapomeňte, že jsme pracovali s malými dětmi... v době před obědem tedy kolem 11:00 nebo 11:15, ty děti vysvlékli, připravili je na spánek ještě před jídlem, což znamená, že tam ty děti seděly jen v pyžamkách, většina z nich s holýma rukama i nohama a bosky. Bylo tam dvanáct dětí a dva učitelé. Děti pak měly jít spát. Takže ty děti tam seděly a jedly a mrzly! My dospělí jsme na sobě měli několik vrstev oblečení. A po jídle děti zalehly do krásně teplých postýlek. Když usnuly, měli jsme schůzi a já jsem se hned zeptala:

Helle (H): „Co to děláte?”

„Co tím myslíte?”

H: „Proč ty děti vysvlékáte a ony tam pak sedí skoro nahé a mají obědvat?”

A ten mladší učitel říká: „Vždycky se mi to zdálo být poněkud divné, ale dělalo se to tak, tak to taky dělám...”

A starší učitel říká: „Ano, tady se to tak dělá.”

A tak jsem se jich zeptala: „A udělali byste to stejně doma se svými vlastními dětmi?”

„No neblázněte, ani náhodou!”

H: „A jak si tedy myslíte, že by se to mělo dělat?”

A oba učitelé si samozřejmě mysleli, že by děti na sobě měly mít víc oblečení.

H: „Tak neměli bychom to tak udělat?”

„Ano!”

Takže další den jsme to zkusili a v celé místnosti panovala úplně jiná atmosféra. Dětem bylo hezky teplo a usnuly mnohem rychleji. A těm učitelům pak bylo nesmírně trapné, že tento zvyk udržovali tak dlouho. Cítili, že to není správné, ale mysleli si, že to dělají tak, jak mají. A to je velmi názorný příklad. Ať už jste kdekoliv a děláte cokoli, můžete se setkat s podobnými příklady, i když třeba nebudou na první pohled tak zřejmé.

Když něco děláte, aniž byste si kladli otázku, proč to děláte, a děláte to proto, že je to ve zvyku nebo Vám někdo řekl, že to tak dělat máte, možná jen opakuje něco, co nedává žádný smysl.

Další příklad

Tohle jsou dánské noviny, které jsem si s sebou přivezla. A tady se píše, že děti, které bydlí ve městech, trpí o 50% více alergiemi než děti, které žijí na vesnici nebo na venkově. Děti, které se pohybují venku v přírodě, totiž přijdou do kontaktu s podstatně větším množstvím bakterií. To, že se dostanou do kontaktu například s ptačím trusem nebo snědí červa, je pro ně nakonec velice přínosné, protože to přispívá k obranyschopnosti jejich organismu. Život ve městě je až moc zaměřený na extrémní hygienu. V Dánsku musíte používat průmyslové myčky na nádobí, které nezanechají ani drobeček na místě, papírové utěrky když si umyjete ruce, nebo gumové rukavice když vyměňujete dítěti plínku! V kuchyni musíte dávat všechno do ledničky a oddělovat jednu potravinu od druhé, aby se nedostaly do kontaktu. Je to všechno tak komplikované! A děti jsou čím dál tím víc nemocné. Když lidem řeknu, jak to probíhá u nás ve školce, málem z toho padají do mdlob. Když jdeme na procházku, máme s sebou jednu láhev s vodou a jeden kelímek. Z toho kelímku pijí úplně všichni. Když se vrátíme domů, děti si jdou sednout na nočník, na podlaze je pak očistíme a všechno to probíhá v místnosti, kde nemáme vodu. Děti sedí na nočníku na stejné zemi, na které sedí, když obědvají a není to vůbec žádný problém. Naše děti nejsou nikdy nemocné.

Neonemocníte kvůli tomu, že se napijete ze stejného kelímku jako někdo další, kdo má chřipku. To se stane, jen když máte oslabený imunitní systém. A v tom případě je dobré, že onemocníte. Ale všeobecně je pro Vás dobré se dostat do kontaktu se vším, co tam venku ve světě je a Vaše tělo pracuje permanentně na tom, aby si na to zvyklo. Takže my, kteří pracujeme s dětmi, se musíme skutečně zamyslet nad tím, co každý den děláme. **Jakými pravidly se řídíme? Dávají smysl?** Potřebujete mít na rukách rukavice, když něco sbíráte v přírodě? Anebo je v pořádku, že se věci dotýkáte jen rukou? Je opravdu důležité, abychom se řídili zdravým rozumem a ne tím, co říká Ministerstvo zdravotnictví. A další věc samozřejmě je, že když je několik dospělých pohromadě, setkáte se s různými názory. Je to samozřejmě osobní věc každého, ale je důležité o ní mluvit. Pak se to odráží i na dalších věcech, jako třeba: "Jak vypadám, když jdu do práce? Jdu do práce čistě jen, abych tam pracovala, anebo jdu do práce s tím, že chci nějak působit, vyzařovat například ženskost?"

Můžu Vám říct, že když máme ve školce stážisty nebo návštěvníky, není to vždy jednoduché. Prosim Vás, žádné dlouhé nalakované nehty! Dostane se Vám pod ně všechno, co nechcete, až budete dětem vyměňovat plínky. Žádné krátké sukýnky! Pokud chcete lézt na strom, kalhoty jsou skutečně praktičtější. Teplé spodní prádlo a teplý svetr, to ano. Takže i když to je otázka zdravého rozumu, že jdete do práce, abyste tam pracovali, samozřejmě se do toho odráží i Vaše osobnost. A to neznamena, že když na sobě máte hodně oblečení, tak nemůžete působit žensky. Je jen třeba si uvědomit, jakou práci vlastně děláte a jak ji můžete dělat co nejlépe. Být pro děti správným vzorem se odvíjí od toho, kdo vlastně jste. A to je víc než jen učitel.

Takže se vracíme k té první otázce, „**Kdo vlastně jsem?**“.

Je opravdu důležité, abyste si zavedli takový zvyk, že každý večer před tím, než půjdete spát, zrekapitulujete celý svůj den. Já pracuji hodně s duchovní vědou Rudolfa Steinera a on velice doporučuje se podívat zpětně na svůj den. Začněte tím, jak jste si ráno vyčistili zuby a pokračujte krok po kroku tím, co jste celý den dělali. Když to uděláte, dá vám to možnost se na sebe podívat tak nějak externím pohledem. Není to o tom si něco vyčítat a říkat si, jak špatně jste něco vyřešili nebo se zachovali. Ale podívat se na sebe pohledem zvenčí Vám pomůže některé věci lépe pochopit. A také pracujete na své schopnosti pozorování. Být schopen objektivního pozorování je velmi užitečné. Nesouvisí s tím cokoli soudit. Není to o hodnocení, zda je něco dobré nebo špatné.

Takže předtím než půjdete spát, zkuste si tohle cvičení. Poprvé u toho možná hned usnete. Jako uspávací prostředek to funguje báječně. Ale je to skutečně možnost, jak získat nástroje k nalezení vnitřní rovnováhy. Je důležité usilovat o vnitřní vyrovnanost a dostat se do vlastního středu. Vy jste středem svého světa. A teprve potom se můžete uvolnit a dosáhnout vyrovnanosti i v tom, že nemusíte být tím, kým ostatní chtějí, abyste byli. Já jsem tím, kým mám být. A to je něco, co se postupně mění, jak nalézáte větší uvědomění sami sebe. To je svoboda. Můžete se stát svobodnými, když to sami sobě dovolíte. A stejným způsobem můžete také osvobodit své kolegy, partnery nebo přátele. A co je nejdůležitější, můžete tak umožnit dětem, aby byly takové, jaké jsou. A pokud budeme něčeho takového schopní, budeme budovat velmi zdravou budoucnost.

Znáte ten obrázek Madonny v Sixtinské kapli? Madonna tam stojí a drží Ježíška v náručí a dívá se na svět. A Ježíšek tam je malé tlusté miminko, které odpočívá v její náručí, cítí její péči, ale zároveň cítí i svobodu. Nedívá se jen na ni, dívá se i na svět, ale její ruce ho drží ve volném objetí. „Já mám v tobě oporu, poskytuji ti ochranu a zázemí, ale zároveň tě nechávám jít.“ A to je podle mě nejkrásnější znázornění péče o dítě.

Přestávka

Povím Vám teď něco o iniciativě, kterou jsem vytvořila. Začala jsem před třiceti lety. Všechno to bylo založené na myšlence, že bych ráda, aby se s dětmi jednalo tak, jako by byly Vaše vlastní. Instituce v Dánsku narostly do příliš velkých rozměrů. Je důležité trávit každý den čas venku a jít na procházku. Hygiena by se asi mnoha lidem zdála nevyhovující. Máme dřevěné misky, umýváme nádobí venku a sušíme na větru. Děti nikdy nejsou nemocné.

Život dětí musí být naplněný výzvami. Děti z měst potřebují chodit, běhat a ložit po stromech. Já jsem vytvořila školku **Nøkken**, kde pět z těch sedmi hodin, které společně trávíme, trávíme venku. A máme tam děti ve věku od jednoho roku do šesti let. To, že máme děti v této věkové kategorii, také znamená, že děti před tím než nastoupí do školy, jsou buď doma, anebo u nás, nikde jinde. Zatímco běžně děti v Dánsku projdou celou řadou institucí přes jesličky, po mini školky, několik stupňů v samotné školce a pak jdou do školy.

Pro mne je velmi důležité, že děti neprocházejí příliš mnoha místy. Samozřejmě, že mnoho žen potřebuje jít do práce. Rodinná struktura se také změnila. A potřeby se změnily. Teď už nemáme třeba deset dětí, často máme jen jedno. Takže iniciativa s dětmi je dnes jiná než před dvaceti nebo třiceti lety. A důležité je, aby naše iniciativa na děti působila více dojmem domova. Sourozenci například mohou být společně, není třeba je rozdělovat. Já sama vidím,

že děti v Nøkken jsou jako sourozenci. Většinou si vytvoří přátelství, která pak pokračují i ve škole a někdy si pak později najdou i společné bydlení. Takže v dnešní době vytváří nová iniciativa i novou sociální strukturu. Dříve byla rodina hodně pospolu. Tam, kde já teď bydlím, měla daná rodina kus půdy, na které hospodařila třeba po dobu sto let. Cítíte, jak jsou takové rodiny s půdou i všemu, co k ní patří, spjaté. Ale to je minulost, Dnes již moderní rodiny nežijí tam, kde se rodiče narodili. Lidé se rozvádějí, zakládají nové rodiny, vytváří nové struktury. Takže děti, které dnes přicházejí na svět, a které nemají představu o tom, jak to bývalo dřív, žijí v rámci budoucnosti a vytvářejí nové struktury. A my samozřejmě nemůžeme rozhodovat o tom, zda je to dobře nebo špatně. Ale vědomě můžeme vytvořit strukturu, v rámci které se děti budou cítit v bezpečí a pod ochranou. K tomu, abyste se cítili v bezpečí a pod ochranou, potřebujete čas. A musíte se nacházet uvnitř struktury, kterou znáte. A čím víc se dítě setkává s opakováním, tím je to pro něj lepší. Takže já, jakožto učitelka, pečovatelka a zahradnice, potřebuji vědět, že to je situace, ve které se děti v dnešní době nachází. Nemůžu nad tím lamentovat, protože tím ničemu nepomůžu, ale můžu se starat a pečovat a chránit hodnoty rodinného života v širším slova smyslu. A s touto myšlenkou je třeba vytvořit zázemí pro školku. Dát dítěti šanci, aby se stalo občanem tohoto světa a ne jen Dánska, ale celého světa.

Musíme si připomínat, že svět je dobrý. Za posledních dvacet let jsem se toho po světě dost nacestovala. A poslední rok a půl už nepracuji ve školce, protože pořád někde cestuji. A i když v novinách čteme stále špatné zprávy, ještě jednou Vám říkám, že svět je dobrý. Lidé jsou tak milí. A většina lidí doufá v to nejlepší. A rodiče v dnešní době skutečně potřebují pečovatele, kteří je budou podporovat a zajistí, že jejich děti s nimi budou v bezpečí a pod ochranou. A rodiče také ocení, že mají někoho, na koho se mohou obrátit pro radu. Ale to znamená především být dobrým posluchačem, více než rádcem. Protože my všichni si musíme nakonec poradit sami.

A tím, že jim půjdeme příkladem, jim dáme také vzor, který mohou napodobovat. A to znamená učinit něco výjimečného.

Ráda bych také zdůraznila, jak je důležité se pohybovat pomalu. V dnešní době jsou velmi populární fast foody neboli rychlá občerstvení, a přitom je velice důležité jíst pomalu. A proto mám také pocit, že trendem dnešní doby je „rychlé“ rodičovství. Já bych ale ráda zavedla tzv. „**pomalé rodičovství**“. Naše děti totiž potřebují čas. A my také. Jsme tak zaneprázdnění, že na to často zapomínáme, anebo si myslíme, že když je něco pomalé, tak je to nudné. To cvičení, které jsme si tu společně zkusili, je například tak snadné, že bychom měli všichni najít čas ho provést třikrát nebo čtyřikrát denně. Ale neděláme to a tvrdíme, že na to nemáme čas. Čas máme, ale musíme si ho udělat. Pokud si uvědomíme, jak je důležité zpomalit a co to vlastně znamená, bude to pro nás snadnější.

Příklad

Jsem tady teprve pár dní, ale už jsem měla možnost chvíli pozorovat, jak tady lidé chodí. Velká část z nich myslí na to, že už je v cíli a na chůzi se nesoustředí. Jen se nad tím zamyslete a zeptejte se sami sebe: „Jak vlastně chodím já?“ A když chodíte s dětmi, musíte se vžít do **chůze poutníka**. To znamená, že jste v konstantním pohybu, ale zároveň máte čas. A

dýcháte. Musíte mít pocit, že v takové chůzi jste schopni pokračovat třeba deset hodin. Pokud se Vám podaří takto zpomalit, ale zároveň zůstat v pohybu, budete kolem sebe šířit klid, který se projeví i na dětech. Když jdete pomaleji, uvědomujete si lépe, co je kolem Vás. Začnete naslouchat zpěvu ptáků, budete cítit vítr na tváři a jednoleté dítě Vás může následovat. A starší děti mohou běhat tam a zpátky a tam a zpátky a naběhají tak klidně i deset kilometrů. A nakonec půjdou všechny děti s Vámi takto poklidně. A vy vlastně potřebujete jít jen tak daleko, než se všichni zklidní. Když jsem začínala ve školce, většinou se děti uklidnily po dvaceti minutách chůze. Dnes už musíme jít po dobu padesáti minut, aby měla chůze stejný účinek. Děti jsou mnohem více roztěkané a obklopuje je také více zvuků, takže jim trvá déle, než se zklidní.

Důležité také je se zamyslet nad tím, jaké jsou děti, se kterými pracujeme, z jakého prostředí a zázemí pocházejí. Například děti na Havaji nevezmete na procházku, aby se zklidnily, ony běhají venku pořád a naopak potřebují jít dovnitř a tam dělat nějakou poklidnou činnost. Neexistuje přesný návod, kterým byste se mohli řídit. Záleží na tom, **kdo jste a kdo jsou děti kolem Vás**, v jakém jsou prostředí a co potřebují. A děti se potřebují hýbat. Při chůzi dochází také ke křížovým pohybům, které vytváří most mezi oběma mozkovými hemisférami. Ale důležité je také dýchání. Moderní děti často dýchají příliš povrchně. Potřebujete dobrých dvacet minut, aby se dýchání dostalo až hluboko do břicha.

Pro děti je také důležité, aby rozpoznávaly, co vidí. Vztít je každý den na jinou procházku a do jiného prostředí se mi zdá být dost problematické. Když s Vámi půjdou každý den tu stejnou trasu, je to pro ně dobré. Můžete procházky také odlišit na základě jednotlivých ročních období. My máme třeba jarní a podzimní procházku. Každá z nich pro děti znamená trochu jinou výzvu. Pro nás dospělé to může být velice nudné, ale musíme si lépe uvědomovat mikrosvět a makrosvět. Když se na to zaměříte, začnete si všímat, že v přírodě dochází ke změnám, které Vám otevřou oči. Někdo by mohl namítnout, že je to přeci pro děti hrozná nuda, dělat každý den totéž, ale to je jen proto, že o dětech často smýšlíme jako o malých dospělých. Tak tomu ale není. Dejte si ruce z každé strany těsně kolem obličeje jako takové klapky a dívejte se do jednoho bodu. Teď vidíte přibližně to, co vidí dítě, když je mu tak jeden rok. Potom se stále ještě díváte jen do jednoho bodu, ale ten prostor kolem tohoto bodu se pomaličku rozšiřuje, jak dítě roste (klapky můžete pomaličku otevírat více do stran). A tak je to s dětmi. **Děti se cítí v bezpečí a pod ochranou, protože vidí stále stejnou věc.** A v rámci jejich pocitu bezpečí se jim pomaličku otevírá svět, který vlastním tempem vstřebávají.

Svět se naučíte poznávat tak, že v něm jste a v míru vyrůstáte. Dám Vám příklad sama se sebou.

Šla jsem na procházku do lesa. Koukám a co vidím? Hodně stromů všude kolem. A pak jsem jednou šla na stejnou procházku s někým, kdo toho o stromech věděl hodně a dokázal poznat, který strom je který. A pomalu jsem se taky naučila stromy rozpoznávat. Teď, když jdu lesem, tak to nejsou jenom stromy. Je to svět. Ale to jsem předtím neviděla.

Měla jsem kolegyni, která každé ráno v Kapském Městě jezdila do školky autem s jedním z místních. Jednoho dne svého řidiče upozornila na krásný východ slunce, který se před nimi rozprostíral. On si toho ani nevšimnul, protože takový východ slunce tu vídal každý den. A to

se stává často, že máme klapky před očima. Ty věci tam jsou, ale my je nevidíme. Musíme začít vidět. A než se to naučíme, chvíli to trvá. Je to Vaše volba. Chcete se na svůj život dívat s páskou přes oči? Anebo se chcete se svým životem skutečně setkat? A tato zvědavost musí žít někde hluboko ve Vás. Dětem to říkat nemusíte. Pokud to žije ve Vás, postupně to bude žít víc a víc i v tom dítěti.

Děti vycítí všechno. Cítí Vaši sílu i Vaši vyrovnanost. A proto je tak důležité, abyste když pracujete s dětmi, našli vnitřní rovnováhu. A přestaňte se sami na sebe dívat jako na učitele. **Malé děti nechceme „učit“.** Chceme s nimi něco dělat a být tam pro ně.

Příklad

Zrovna jsem v zahradě vytrhávala nějaký plevel a přiběhl ke mně čtyřletý chlapec. „Héééj, mám tři červy“ a ukazoval mi dva prsty. Přiběhl ke mně a otevřel dlaň, ve které měl skutečně 3 červy. Sedl si vedle mne pod jabloň a povídá: „Rozhodl jsem se, že zasadím červostrom.“ A já jsem mu na to mohla říct: „Říkáš tři, ale ukazuješ jen dva. A z červů nemůže vyrůst strom. Červi žijí hluboko v zemi a připravují zemi na to, aby v ní něco mohlo vyrůst.“ Proč jsem ho neopravila? V mnoha případech je třeba děti učit faktům. Mně to ale přišlo fascinující! Červostrom – to mne nikdy nenapadlo! To, že toho chlapce napadlo zasadit červostrom ukazuje, jak velkou má představivost. A já neříkám, že to tak je nebo není. Já ho jen poslouchám. Já samozřejmě vím, že červostrom neexistuje, ale to v tuto chvíli nebylo vůbec důležité. A myslím, že je úžasné, jak se to dítě o ty červy zajímalo a dokonce přemýšlelo i nad tím, jak by je mohlo rozmnožit. To byl pro mne takový výjimečný okamžik a opět mi to připomnělo, že pro děti je všechno možné, nemají žádné hranice. Kdyby tomu chlapci bylo osm let, zachovala bych se trochu jinak. Ale u čtyřletého je to úplně v pořádku. Musíme si stále připomínat, že malé děti ve své tvořivosti neznají žádné hranice. Takže děti, které lžou nebo jsou zlé, to neexistuje. My pro ně představujeme morálku a musíme je naučit, co je dobré nebo špatné. Ale neměli bychom zasahovat do jejich představivosti.

Otázky a odpovědi:

Otázka: „Když ti bylo něco mezi třiceti a čtyřiceti, dařilo se ti vždycky spát osm až devět hodin denně?“

Helle: Ano. Mám dvě děti a třetí dítě, které jsem přijala do opatrovnictví a samozřejmě toho bylo hodně, ale ano. Spánek je nejdůležitější. Problém byl, když jsem kojila. To bylo osm let, kdy jsem byla jako zombie. Ano, v životě jsou i takové okamžiky, ale to je trochu něco jiného. Doba kojení je velice specifická a náročná. Proto musíme maminky s malými dětmi chránit.

Ten první rok, poté co se Vám dítě narodí, byste neměly nikam chodit. Měly byste být doma, jít třeba na procházku, dostatečně jíst a spát a nechat ostatní dělat cokoliv dalšího za Vás. Na kojící ženu nemůžete spoléhat. Na čele by měla mít napsáno „Ochraňte mě“. Je to tak těžké! V naší kultuře by měly existovat zákony, které by kojící ženy chránily.

Ale když je Vám mezi třiceti a čtyřiceti a myslíte, že byste měly dělat všechno možné a spoustu toho stihnout, měly byste především spát.

Otázka: „Zajímalo by mne, když měla Helle tolik dětí a ještě učila ve školce, jestli si myslí, že je důležitý i ten čas bez dětí?“

Helle: To nepovažuji za možnost.

Otázka pokračuje: „Víte, já mám sama tři děti a pak se k tomu přidají ještě ty další děti a někdy už mám pocit, že nemůžu najít ten vnitřní klid, že nemám kam uniknout, že už nemůžu dál...“

Helle: To je do velké míry problém moderní doby. Nějaké lázně nebo podobná instituce Vám nepomohou. Naše společnost se snaží nás ošálit a nalhává nám, že můžeme mít čas samy pro sebe. A lidé na Vás při tom vydělávají peníze a lžou Vám. Nikdy nebudete mít volnou chvíli. A tak by to mělo být. Být matkou znamená být matkou 24 hodin denně po zbytek Vašeho života. A něco podobného to je, když pracujete s dětmi a neustále se zajímáte, co a jak můžete udělat jinak nebo lépe a pracujete na sobě.

A proto znamená takové cvičení, jako to, co jsme si tu vyzkoušeli, více svobody pro Vás. Měli bychom zavést školení, kde by se to učilo, protože s tím vším, co musíte stihnout a udělat, Vám toto cvičení umožní najít vnitřní klid. A potřebujete spát. Spánek je opravdu nezbytný. Když nebudete dostatečně spát, nebudete ve formě. A od dětí utéct nemůžeme, ony tam pořád jsou. Je to dar, ale vy se musíte naučit, jak s ním správně naložit. Nikdo jiný Vám nepomůže.

A to je problém, který dnes rodiče mají a asi ho pociťujete i Vy. **Máte dojem, že nemáte čas.** Ale to je fikce. Máte veškerý čas tohoto světa. Ale musíte s ním umět pracovat. A musíte zpomalit. A rozhodně si nevyčítejte, co všechno byste mohla stihnout a udělat, kdybyste děti neměla.

Podívejte se jen na své tělo. Poté, co se Vám narodily děti, vypadá jinak. Vaše tělo není stejné a ani Vy nejste stejné. Ale Vy se máte změnit. Společnost na nás tlačí, abychom pořád vypadaly na dvacet, byly fit a měly falešná prsa a bůhví co ještě. Ale odkud tohle přišlo? Já Vám něco povím. Čas uplyne a najednou a velmi rychle už Vaše dítě nebude malé. A pokud jste si našly čas, když Vás Vaše dítě potřebovalo, ať už jako malé dítě nebo jako mladý člověk, tak tam najednou budete stát, ve věku 50 nebo 55 let, a dívat se na Vaše děti, které vyrostly do mladých bytostí, a vydávají se do tohoto světa s důvěrou. A teď máte čas. A může nastat panika. Co teď se vším tím časem? Předtím jste měly příliš málo času a teď máte příliš mnoho času. Ale pokud jste dostatečně rozvinuly svoje vnitřní schopnosti, staly se z Vás moudré ženy. A teď máte čas i moudrost k tomu, abyste dělaly to, co je třeba.

Mně teď bylo šedesát a můj život nikdy nebyl lepší. Ale to je také díky tomu, jak jsem doposud žila. Máám pocit, že jsem jako takové jablíčko, které teď začíná červenat. A je to krásné. Stárnutí je opravdu krásné. Já nepotřebuji, aby mi bylo zase dvacet. Líbí se mi moje šedé vlasy, líbí se mi mých deset kilo navíc a líbí se mi jen tak pozorovat. Už nemusím být v první linii. A to je všechno díky té úžasné práci, které jsem se věnovala posledních třicet let.

Váš život se nikdy nezastaví. Možná si toho nevšimnete, ale pořád rostete. A práce s dětmi Vám umožní si uchovat určitou míru flexibility. Jakákoliv věc, kterou dítě najde, pro něj může představovat tisíc různých věcí a tisíc možností využití. Tato dětská představivost a svět bez hranic Vám neustále rozšiřuje Vaši flexibilitu, i když si to neuvědomujete. A to je dar, který za všechnu tu tvrdou práci s dětmi dostanete. A až budete starší jako já, pocítíte, že i Vaše duše je velmi flexibilní, není svázaná pocitem kontroly a dále roste. Děti otevřely Vaše srdce. A teď můžete milovat všechny děti, nejen Vaše vlastní děti nebo Vaši skupinu dětí, ale všechny děti, jakékoliv dítě, které potkáte třeba na ulici. A to je vesmírná láska.

A já to chápu, já vím, že máte pocit, že nemáte na nic čas. Ale můžete to změnit. Jen Vy to můžete změnit. Společnost to nezmění. Ani Váš partner, ani Vaše rodina, ani Vaši přátelé. Pozitivní myšlení Vám v té změně pomůže.

Mému malému vnoučkovi byla bohužel právě diagnostikována cukrovka. Je mu jen dvacet měsíců. Jeho rodiče jsou z toho samozřejmě zdrcení. Jsou teď v nemocnici, protože k tomu došlo před dvěma dny. Pořád se setkáváme s novými výzvami. A dcera mi psala zprávu, protože teď komunikujeme přes sms, že se chystají jít spát, a že je to strašně otravné, protože za nimi každou hodinu někdo chodí a kontroluje je, takže se nemůžou ani pořádně vyspat. A já jsem jí na to odpověděla: „Podívej se na to z té druhé strany a buď za to vděčná. Buď vděčná za to, že jsi na bezpečném místě, kde se o tebe lidé starají.“ Ona tuto informaci přijala a nějak se s tím vnitřně smířila a její miminko se za celou noc neprobudilo, i když za ním chodily sestřičky a kontrolovaly mu hladinu inzulínu. Neprobudilo se, protože ona vedle něj ležela a byla naplněná pocitem vděčnosti a klidu. Samozřejmě, že ta nemoc pro něj představuje do budoucna určité břímě, ale možná, že se to břímě změní v dar. Třeba zrovna on přijde na nový lék, nebo třeba vymyslí lepší jídlo. Třeba o té nemoci rozšíří povědomí.

Každý máme něco a to, co s sebou neseme, nemusí být vždycky břímě. Může to být i něco pozitivního. Jediná osoba, která může danou situaci změnit v něco tvůrčího, jste Vy. A proto je tak důležité, abyste pracovali sami se sebou.

A každý den byste měli začít tím, že si řeknete „Ano! Je tu další den a já mám další šanci!“ A právě tohle životní nadšení se z Vás přenesení i na děti, které jsou kolem Vás... a mohou to být děti s těžkým životem. Ale životní nadšení je možné najít v komkoliv.