

P. Alberti:

# Výchova dětí k sebezáporu.

Vydáno nákladem M. C. M. ve Velkém Brně  
za laskavého souhlasu autora.

1936

Vytiskla Brněnská tiskárna.

*»Chce-li kdo za mnou přijíti,  
zapři sám sebe . . .« (Mat. 16, 24.)*

## **Všecko dobré se rodí a roste a udržuje se — sebezáporem.**

I ty milé děti potřebují a budou potřebovat mnoho sebezáporu, aby byly dobrými, katolickými dětmi. A nejen ony, s nimi a pro ně i jejich maminky, jejich tatínkové a četní jiní lidé.

1. Vychovávat děti k sebezáporu, znamená na prvním místě zapírat **sebe sama**. Je třeba s dětmi a pro děti žít, trpělivě snášet dětský křik, dětský pláč i dětský smích, zvykat dětskému dovádění, snížit se k dětské chápavosti a slabosti, vžívat se do dětských zájmů, být s dětmi dítětem, ovšem ne dětinou.

Vyzařuje-li sebezápor z matky, žije-li dítě v ovzduší matčina sebezáporu, přejde matčin sebezápor takřka nepozorovaně do duše dětské. Jaký strom, takové ovoce. Matka vytváří svým životem dětské povahy. Bude matkou svatých dětí, když svatost byla její životní snahou, a bude matkou ničemů, jestliže ničemnosti byly jejími ideály. Štědrá sv. Ludmila vychovala štedrého sv. Václava, pracovitá a trpělivá Marketa Bosková vychovala pracovitého apoštola moderní doby, světce Dona Boska.

Má-li se sebezápor stát dítěti prostředkem křesťanské dokonalosti, musí dítě na sebezápor také tak hledět, musí si sebezápor zamilovat. A je tedy třeba dítěti často a často účel sebezáporu vysvětlovat a láskou a dobrotou mu vštěpovat i lásku k sebezáporu. Není potřeba poučovat děti o sebezáporu dlouhými unavujícími přednáškami. Ale protože děti jsou těkavé a zapomínavé, je třeba co chvíli jim nějakou zásadu, týkající se sebezáporu, několika slovy připomínat.

2. Dosti příležitosti k výchově k sebezáporu nám dává denní život.

### **Ranní vstávání.**

Velkým sebezáporem pro děti bývá často **ranní vstávání**. Děti potřebují určitý počet hodin (8 až 9) spánku. Ale je dobré už dětem vštěpovat zásadu svatého Benedikta: »Spánku nemilovati příliš!« Matka sv. Dona Boska říkala svým dětem: »Náš život jest krátký. Máme málo času, abychom si mohli nastřádat dobrých skutků pro věčnost. Všechny hodiny, které bez potřeby prospíme, jsou zbytečně utraceny pro nebe. Každá minuta, kterou urveme nepotřebnému odpočinku, prodlužuje náš život. A kolik dobrých skutků můžeme vykonat, kolik zásluh si získat v těchto uspořených minutách!«

Moudrá maminka naučí děti, aby chodily pravidelně, a to brzo spat, a aby také časně vstávaly. — Ranní ptáče dál doskáče. — Maminka vstává obyčejně první a mívá už dosti práce vykonané, když jde budit děti. Slunečko se nikdy nemračí, vždy svítí zvesela.

A tak s veselou tváří má vždy přijít k spícím dětem i jejich maminka. Dobrá nálada budí dobrou náladu i v dítěti. Aby si děti zamilovaly sebezápor ranního vstávání, maminka jim jej usnadní. Probudí je milým, radostným slovem. Naše maminky to uměly! Ty toho malým dětem napovídaly: Slunečko už vstalo, kravičky jsou vzhůru, pes je vzhůru, rychle z postele! Nebo: Vlaštovička už zpívá: Vstala, vstala, devět políček oblékala, a ty ještě spíš?

Někdy je příčina, aby se děti nechaly trochu déle spát, ale to jsou výjimky. Kolik dětí by se mohlo denně posvětit mší sv., ano, i sv. přijímáním, kdyby je maminka naučila milovat sebezápor ranního vstávání, který budou v životě tak často potřebovat!

### **Ranní umývání.**

Po vstávání nastává dětem zase veliký sebezápor: **ranního umývání.** Některé děti se mytí velice bojí, i větší děti. Také tento sebezápor je třeba dětem usnadnit, aby si jej zamilovaly. Vysvětleme jim krásu a důležitost čistot-

nosti pro zdraví, pro společenský život. A připojme k tomu hned i pohnutky ze života náboženského: »Poslouchej, anděl strážný je stále s tebou, snad nebude chodit se špinavcem! — Kdo dbá o čistotu těla, naučí se dbát i o čistotu duše. — Kristus Pán řekl: Nic nečistého do nebe nevejde. — Máš rád Pannu Marii — a na ní není poskvrny. Na tobě nesmí býti špíny ani na těle, ani na duši.«

V básni »Osiřelo dítě« je sloka o dvojím umývání. Dítě žaluje na hrobě matčině: »Když nožičky myje, o škopíček bije, když vy jste mývala, jste mě zulíbala. Když hlavičku češe, krev potůčkem teče, když vy jste česala, vy jste si zpívala.« Jestliže dítě při každém umývání dostane pohlavek nebo uslyší nadávku nebo je okřikováno, že šplíchá — děti velmi rády vodou šplíchají — bude mít nenávist k umývání, tento sebezápor mu dlouho zůstane protivný. Je vůbec zvykem četných dětí, že se rády ušpiní. Matku by někdy mrtvice ranila, když shlédne své ušpiněné děti. Teprv je oblekla a očistila, a ony se

vrátí zvenku jako zedníci — o děvčatech se říká »jak smolařovy nevěsty«.

Čistotnost vyžaduje mnoho sebezáporu a mnoho opatrnosti. A láska k tomuto sebezáporu se nedá vtlouci bitím, nadávkami a plísněním, nýbrž trpělivým poučováním a trpělivým čekáním. Dítě by se čistotnosti naučilo dříve, kdybychom je pochválili, povzbudili, projevili mu svou radost nad jeho čistotností a úpravností.

### **Ranní modlitba.**

Jakmile se dítě ráno umyje a oblékne, má se pomodlit. **Ranní modlitba** je z nejdůležitějších modliteb. Uvádí nás do Božího ovzduší, vydobývá nám posilu a ochranu Boží na celý den. A přece mnoho křesťanských dětí se právě ráno nemodlí. Báł bych se vyjít ze světlice bez ranní modlitby! Vysvětlujte dětem často důležitost ranní modlitby. To je snídání duše.

Pro dítě je sebezáporem při modlitbě pěkně přímo klečct a mít uctivě se-pjaty ruce. A přece v tom je vyjádřena naše uctivost k Pánu Bohu a naše po-

kora před tváří Boží. Děti se mají při modlitbě podobat andělům.

Jsou na př. v Orlu. Jak rovně dovedou stát při cvičeních! A před Pánem Bohem by neuměly klečct? Ovšem, dobrou školou pro děti je, když vidí rodiče a jiné domácí při modlitbě klečct a mít sepjaty ruce. Dobré je dětem sem tam i vysvětlit: Stařenka se smí modlit i sedíc a smí při modlitbě mít ruce i v klíně. Ona je stará, má ruce těžké. Ale dětem a mladým lidem to nesluší. Tím víc si vymodlíš, čím uctivější budeš.

Není správné, když rodiče a vychovatelé nechávají děti klečct za trest. Klečcti se má stát naší radostí, nikoli odporným trestem. Budou-li děti trestány klečením, budou klečení považovat po celý život za něco odporného, a kleknou tak tak, a to ještě nepěkně snad při pozdvíhování, a jinak se klečení vyhnou.

Teprve umyté, oblečené a pomodlené děti se v křesťanských rodinách smějí hlásit o **snídaní**. Židé prý nesnídají, dokud si na snídaní toho dne nevydělají.



O velkých jedlicích se u nás říkalo, že jedí jak »prajzi«. Ale třebaš nejsme »prajzi«, přece platíme ve světě za velké jedlíky, za lidi, kteří spotřebují mnoho jídla i nápoje, a jsou mlsní. Půst ujmy u nás není v oblibě.

Není křesťanské závidět pracujícímu člověku jídlo. Když pracuje, nechť se nají! Ale naše děti by měly býti od útlého věku naváděny k tomu, aby jedly pravidelně, aby nejedly mnoho a nevyhledávaly jídel mlsných. A lidskému zdraví také je nejprospěšnější, nejíst mnoho, ale pravidelně v jisté hodiny. Někdy sice je slyšet mudrckou jídelní zásadu: »Jsi-li bohatý, jez, kdy chceš. Jsi-li chudý, jez kdy něco máš.« Avšak tomu třeba správně rozumět, pro zdraví a pro zesílení povahy je nejlepší: Jez v určitou dobu a nic mimo tuto dobu. Jsou ovšem zase výjimky u lidí slabého žaludku.

Matka sv. Dona Boska učila své děti veliké střídmosti. K snídani dostávaly jen kus chleba bez přímastku. A často jim říkala, že blahobytu se navyká brzo, ale bídě po blahobytu se zvyká těžko

Nejsou-li děti s jídlem spokojeny, nechť nechají tak. Mlsné děti se připravují na špatný život. Z malých mlsounů rostou pozdější opilci. Čím více roste požívačnost, čím víc se množí obchody a výkladní skříně lahůdkářské a čím více vzrůstají pokušení, abychom se stali lidmi požitkářskými, žaludkovými a pozbyli smyslu pro zájmy vyšší — tím víc je třeba vštěpovat našim dětem odpor proti požitkářství a upevňovat je v přesvědčení, že žaludek je sluhou naší bytosti a nikoli pánem, že jídlo není naším cílem, nýbrž jen pomůckou k životu. Ne břicho, nýbrž živý Bůh je naším Bohem. Děti potřebují jídla. Ale škodí jim na zdraví duše i těla, kdo je přecpává a zmlsává. Kolik dětí by šlo velmi často k sv. přijímání, kdyby se jim nenamlouvalo, že budou mít hlad, kdyby se naučily snášet ochotně i trochu hladu, i trochu žízně!

### **Ve škole.**

Po snídani jde dítě do školy, anebo po nějaké práci, nebo si jde hrát. **Ve škole** má dítě tisícero příležitostí k se-

bezáporu. Je třeba neustále připomínat, že jeho křesťanským úkolem jest plnit školní povinnosti, dávat pozor, učit se. Ovšem, nesmí se dítěti ukládat mnoho anebo věci nemožné. Chtějí-li rodiče aby dítě se učilo a umělo, musejí mu popřáti času k učení a sem tam mu pomoci, musejí také míti plnou účast v jeho školských starostech. **Dítě nikdy nesmí zahálet! Nechť si hraje, ale nikdy ať nezahálí!** Za každou příčinlivost je pochvalme a povzbuzujme je k příčinlivosti další.

Ve škole i mimo školu sejde se dítě i s jinými malými i velkými lidmi. Zažije od nich útrapy a křivdy, přijde domů s pláčem a se stížnostmi. Chceme mít z dětí křesťany. A tu se v nich nesmí pěstovat pomstychtivost. Musí se jim vštěpovat křesťanská ctnost lásky i k nepřátelům. Je třeba dítěti říci, že bez vůle Boží ani vlas s hlavy nepadne, i to protivenství dopustil Pán Bůh. Křivdy trpělivosti snášeti, ubližujícím ochotně odpouštěti jsou skutky křesťanského milosrdenství. Kristus Pán odpouštěl, sv. Štěpán se modlil za nepřá-

tele, Josef Egypťský se nemstil na svých bratřích.

## **Když dítě churaví neb trpí.**

**Dítě onemocní, trpí.** Budeme s ním cítit, ale povzbudíme je, aby bylo hrdinským, aby obětovalo své utrpení za duše v očistci, za spásu, za smír, za Církev svatou a pod. Řekněme dítěti: »Kristus Pán si tě vyvolil za svou zraněnou ruku, nohu, hlavu, jsi Jeho ranou, jsi mu zvláště milým.«

## **Cesta do kostela.**

Cvičením v sebezáporu je jistě kolikrát svízelná **cesta do kostela** v neděli, delší služby Boží sváteční. Nebudeme děti litovat. Naopak, povzbudíme je: Nejsi z perníku. — Když člověk za kus chleba kolikrát tolik vykoná, za spásu duše je třeba také něco vykonat.

## **Svatá zpověď.**

Velkým cvikem v sebezáporu je **sv. zpověď**. Malý křesťan se musí trochu zamyslit, zpytovat, vyznat se ze svých chyb. Nebudeme se mu smát, že zase

chce jít k sv. zpovědi. Naopak, povzbudíme ho k tomu. Není výchovnějšího prostředku nad sv. zpověď! Řekněme dítěti, jak nás to těší, že často chodí k sv. zpovědi.



3. A Kristus Pán je vtěleným sebezáporem. Zapřel se až do zničení. On nejlépe naučí naše děti sebezáporu. Výchova dítěte je dílem veliké lásky. Jen láska dovede správně vychovávat. Bez lásky není důvěry a bez důvěry není lásky. Rodiče si musí **získat plnou důvěru dítěte**, aby před nimi nemělo žádných tajemství. Důvěru dítěte si nikdy nezískají, když se budou jemu a jeho zájmům smát, když ho a jeho zájmy budou jen hanět, když ho budou jen přísností k dobru navádět. Tím by si zamkli jeho srdce. Dítě by se bálo a stydělo rodičům leccos říci. Snad by činilo, co rodiče chtějí, ale přestalo by mnohé činit, až by od rodičů odešlo. A výchova je přece k tomu, aby dítě přišlo do života křesťansky vyspělé, do přikázání své víry zamilované, aby odolalo všem svodům a nebezpečím své

víry a mravnosti, až bude samo bez dohledu rodičů, aby obstálo, i když je to bude stát mnoho a mnoho sebezáporu, obstálo čestně, jak obstál na př. Josef Egyptský v tolika trpkých zkouškách a nebezpečných pokušeních.

Dítě je třeba k sebezáporu vychovávat. Ale aby všechna lidská činnost nesla ovoce, **musí se rodiče za děti neustále modlit, modlit a modlit!**

»Synku, modlím se za tebe neustále. A žehnám vstávajíc, léhajíc v tu stranu, kde bydlíš!« říkala matka synku studentovi. A kdykoliv byla v kostele, vždy ji lidé vídali před odchodem z kostela zajít před obraz Sedmibolestné Panny Marie, nejlepší vychovatelky k sebezáporu.

Čiňte podobně!

**Prosíme své přátele a příznivce,  
aby hojně přistupovali za členy Matice  
Cyrilometodějské ve Vel. Brně. Příhlášky  
adresujte: Brno, Pellicova 4, neb farní úřad  
sv. Tomáše, Brno, Nová ul. 6.**

**V nejbližší době vydáme další brožuru  
o praktické výchově dětí a prosíme Vás  
o spolupráci na této akci. Zdárnou výchovou  
projevíme dětem pravou lásku, protože je  
přivedeme k Bohu a prospějeme vlasti.**