



Děti někdy potřebují, abychom s nimi prostě byli

Uspěchaní rodiče v uspěchané době. To je častý obraz rodičů, kteří se snaží zvládat dobře vše – práci, rodinu, partnerský život, záliby. Jak si v tomto shonu najít volný čas, který strávíme společně s dětmi, a jak tento čas co nejlépe naplnit? Na to nám odpovídala psycholožka Pavla Koucká, autorka konceptu uvolněného rodičovství, o němž nyní vychází již druhá kniha.

Text: Lucie Macášková Hejbalová **Foto:** Melanie Jaklová

Jako rodiče v současné „rychlé době“ nemáme moc volného času. Často chodíme z práce unavení. Zároveň si ale uvědomujeme, že chceme být dobrými rodiči, a nechceme opakovat chyby svých rodičů. Dá se říci, že existuje nějaká obecná rada, jak přistupovat k výchově dětí, čím se řídit?

Myslím, že je dobré vnímat potřeby dítěte a dát na svůj zdravý rozum, jehož významnou součástí je to, co nazýváme intuicí. Někdy je ovšem obtížné rozklíčovat, co jsou potřeby dítěte. Zdaleka ne vždy se totiž shodují jeho potřeby a přání, ne vždy to, co dítě říká, že chce, opravdu chce, a i pokud to chce, tak mu to nemusí být ku prospěchu. Též bývá často obtížné rozpoznat, co mi říká cit, co jsou nánosy naší společnosti a co jsme zvnitřnili coby malí, často ještě v době, na niž nemáme vědomé vzpomínky. A i když už máme víceméně jasno, jak bychom to chtěli, zbývá ještě ubránit se tlakům okolí. S klienty na těchto záležitostech pracujeme zpravidla delší dobu.

Přijde k vám zničený rodič. Zavalený prací a nešťastný z toho, že se nemůže dost věnovat dětem. Jak hledáte řešení vedoucí k jeho spokojenosti?

Mluvíme hodně o tom, jaké to je a proč to tak je. Co mu práce přináší, co mu bere. Zamýšlíme se nad alternativami. Někde je řešením snížení pracovního úvazku či změna zaměstnání. Často je to ovšem jen o vnitřním nastavení. Mnoho lidí například neumí říkat ne a okolí se toho naučí zneužívat. Nebo neumějí odmítat autoritám. Jindy máme v sobě zakořeněný perfekcionismus – „musím být dokonalý/-dokonalá“ – a nadměrně se úkolujeme sami. Pomůže nám, když si to uvědomíme a pak na tom budeme pracovat. Můžeme také přijít na to, že s danou situací se nedá nic dělat – například práce je náročná a nemůžeme ji změnit. Pak pomůže, když si situaci uvědomíme, přijmeme ji a neobviňujeme se za ni.

Když se bavím s ostatními maminka-

mi v okolí, je poměrně časté, že cítíme tlak, abychom naplnily obraz dokonalého rodiče, dokonalé matky i partnerky. Jak to „dělat jinak“?

Mnoho lidí dnes skutečně usiluje o dokonalost, a to jak v práci, tak v rodičovství. Setkávám se s tím vcelku pravidelně u žen, jež měly v práci vysoké postavení, ambice, a pak najednou odešly na mateřskou. Ony rozumově vědí, že dítě není projekt či soutěžní disciplína, soutěživost a perfekcionismus se však již za ty roky v byznysu tak zapsaly do struktury jejich osobnosti, že to není možné obratem změnit. V rámci psychoterapie pracujeme s takovou mámou nebo s tátou na tom, aby se uvolnili z křeče touhy být nejlepší a přijali sebe samé s tím, že nejsou dokonalí. Když se uvolníme, zpravidla to pomůže nám i našim dětem. Navíc uvolnění rodiče jsou inspirací dalším rodičům, a tak je šance tento obraz měnit tím, že začneme u sebe.

Co bychom dětem měli jako rodiče určitě předat?

Tím, co u dítěte do nějakých deseti let hraje nejdůležitější roli, je rozvoj jeho osobnosti. Tedy nikoli schopností a dovedností, ale jeho vlastností, jeho psychické vyrovnanosti, stability, a také vztahů s blízkými. Je potřeba na sebe mít čas.

Jak vy tedy vidíte ideální přístup ke společnému volnému času?

Občas slyším: „Není důležité, kolik času s dětmi trávíme, ale jak kvalitní tento čas je.“ Naše doba nám vnucuje, že kvalitní čas je čas co nejintenzivnější, často organizované zábavy. Jako psycholožka ale vidím kvalitní čas s dítětem jinde. Jako čas, kdy jsme spolu, vnímáme se navzájem, reagujeme na sebe. A je jedno, jestli je to v dinoparku, při pečení bábovek nebo na cestě ze školky či školy, kdy si společně kopeme kamínky a povídáme si. Často jde o prchavé okamžiky, které se spontánně vynořují z docela obyčejného bytí spolu. A pak je tu také ten typ společ-

ného času, kdy se ani dítěti nijak nevěnujeme, a přesto je to pro ně důležité. Jednak proto, že jsme pro ně dosažitelní a věnujeme se mu, když potřebuje, jednak také tím, že je svědkem našich reakcí: Co uděláme, když je na nás někdo hrubý? Jak zareagujeme, když se věci nevyvíjejí podle našeho plánu, dostaneme přesolené jídlo v restauraci nebo do nás někdo strčí? Jde o úplně běžné situace v životě. Pro své děti jsme vzorem a potřebují nás mít možnost pozorovat v různých situacích. Chci říci, že i kvantita času, který s dětmi trávíme, je důležitá. Takže bych především přemýšlela, jak to udělat, abychom toho společného času měli víc.

Realita dnešní doby je taková, že času máme většinou málo. Jak můžeme dítěti dát i v takové situaci co nejlépe?

Budu s vámi polemizovat: je na nás, do jaké míry se necháme tou dobou strhnout. I když doba uznává výkon, máme volbu si vybrat a žít jiným způsobem.

Jak to jde podle vás udělat?

Nemusíme děti nutně někam vodit za zábravou. Někdy máme tendenci udělat vše nepřijemné sami a pak s dětmi trávit čas, co zbude. Takže to v realu vypadá tak, že přilítíme pro dítě do školy, honem honem do auta a na kroužek. V mezičase běžíme nakoupit nebo třeba na poštu. Pak rychle pro dítě, rychle uvařit, v letu večeře a teď – máme dvacet minut společného času, tak jej co nejkvalitněji využijeme... Přijde mi to celé hrozně uspěchané. Navíc jak rodič, tak dítě bývají už tou dobou unavení a mohou mít větší touhu naložit se do vany či sebou plácnout k televizi než si společně třeba povídat nebo hrát. Můžeme však s nimi docela obyčejně být, a to třeba při běžných denních činnostech.

Mluvíte o zapojení dítěte do běžných činností, včetně třeba domácích prací. To se říká často a určitě i z vlastní zkušenosti vím, že je to dobré. Jak rodič může se zapojením dítěte začít, když se třeba dítěti nechce?

Maličké děti chtějí všechny. Jenže rodiče je odhánějí, protože zpravidla nadělají víc nepořádku než užítka. A to je škoda, protože děti zájem ztratí, odvyknou si. Nicméně i pak je samozřejmě možné děti zapojit: prostě je požádáte, a když nereagují či odmítají, řešíte to s nimi. Použijete rodičovskou autoritu – to je něco, na co se dnes zapomíná, a dětem to často chybí.

Jsou děti, které dostanou v dětství možnost rozvíjet se v rámci kroužků v mnoha aktivitách. Jiné na kroužky nechodí a tráví víc času s rodiči. Jak k výběru množství kroužků přistupovat?

Ono má vše své výhody a nevýhody, a co v konkrétním případě převáží, záleží na mnoha faktorech. Například na podmínkách a povaze dítěte: jestli má sourozence a kamarády, jestli jste z vesnice, kde děti mohou běhat venku samy, jinak jsou na tom děti extravertní, jinak introvertní atd. Celkově bych však řekla, že méně bývá více. Setkávám se s velmi hodnými rodiči, kteří vozí své děti někdy i na dva kroužky denně s tím, že když dítě vše ochutná, nejlépe si vybere, co je baví. Takhle představa se však nemusí zakládat na pravdě: často je dítě ovlivněno více osobností lektora či přítomnými kamarády než samotnou náplní kroužku. Případně se kroužky stanou jen další povinností, kterou plní, a vůbec přitom nepřemýšlejí o tom, zda a co je baví. K tomu, aby si dítě našlo něco, co je baví, naplňuje – nějakého svého koníčka, potřebuje být v kontaktu samo se sebou. Mít skutečně volný čas: čas, kdy může tvořit, přemýšlet, snít. A někdy i třeba jen tak lelkovat, bloumat a třeba se i trochu nudit. Právě v takovém čase totiž děti nejlépe přicházejí na to, co je baví a naplňuje. Proti kroužkům nejsem, jen je potřeba zvolit správnou míru.

Jak řešit, když se naše potřeby na trávení volného času nesejdou s těmi, které má v tu chvíli dítě?

Dejme tomu, že dítě křičí, že si s ním hned teď musím jít házet míčem. Dost možná v takovém případě nejde primárně o potřebu házet si – to napovídá způsob sdělení: hněv vylučuje hrové nastavení. Možná je dítě frustrováno tím, že si ho dlouho nevšímám. Anebo ani nejde o mě,

ale třeba o to, že nepřišel kamarád, na nějž se mé dítě těšilo... Více než házet si s míčem tak mohu dítěti pomoci, když přijmu jeho emoci a pomohu mu pojmenovat, co se to vlastně děje. Teprve pak, když se dítě zklidní, třeba i tím, že se vypláče, může být přínosné házet si s míčem, jak zněla jeho původní žádost. Dost možná se ale ukáže, že to už vůbec třeba není – dítě někam spokojeně odběhlo, nebo začalo projevovat zájem o to, co zrovna dělám.

Má uvolněné rodičovství nějaký recept na to, aby při trávení volného času byli v pohodě rodiče i děti?

Ono se to často daří tak nějak mimochodem, a to když jsou mezi rodiči a dětmi, a také mezi oběma rodiči a mezi všemi dětmi navzájem dobré vztahy. Když se máme rádi a jsme spolu rádi. Vyplácí se též nemít až příliš velké očekávání, protože to nahrává zklamání. Často se tak stane, když máme společného času velmi málo. Například jen jedinou delší dovolenou, kterou si můžeme dovolit strávit nepracovně. Máme pak od ní samozřejmě velké očekávání, dlouho se těšíme, vysníme si, jaké to bude – a realita je pochopitelně jiná než sen. Takže se opět vracíme ke kvantitě času, jež je důležitá. A pak je samozřejmě fajn, když máme něco, co nás všechny baví: třeba všichni rádi lezeme po horách. Výhodou je, že děti zpravidla baví to, co baví rodiče.

Jak jste k tomuto konceptu dospěla a jaké jsou jeho zásadní principy?

Uvolněné rodičovství je reakcí na dnešní perfekcionistickou, na konzum a výkon zaměřenou dobu. Mám zkušenost, že to spouště lidí nevyhovuje, ale jsou prostě ve vleku ostatních – když všechny děti okolo chodí z kroužku na kroužek, začneme mít dojem, že to tak asi má být, a přemýšlíme, zda své děti nešidíme, pokud to tak nemáme. Když mají naše kamarádky plné úvazky a ještě stihnou dávat na Facebook fotky svých ratolestí z různých úžasných akcí, měly bychom to stihnout taky... Jako rodiče jsme často v takové křeči, co všechno musíme dělat a stíhat: být dobří v práci, vydělávat peníze, zdravě vařit, své děti po všech stránkách rozvíjet, před všemi nebezpečími je za každou cenu uchránit... Uvolněné rodičovství pomáhá rodičům,

K tomu, aby si dítě našlo něco, co je baví, naplňuje – nějakého svého koníčka, potřebuje být v kontaktu samo se sebou. Mít skutečně volný čas: čas, kdy může tvořit, přemýšlet, snít. A někdy i třeba jen tak lelkovat, bloumat a třeba se i trochu nudit.

aby se uvolnili. Aby hledali a nacházeli, co je skutečně dobré pro ně a jejich děti, nezávisle na tom, co si o nich bude kdo myslet.

Kdybyste měla poradit rodičům to nej-důležitější, na co se mohou zaměřit, aby se cítili v této roli dobře, co by to bylo?

Ve velké zkratce se už jen vrátím na začátek našeho rozhovoru a připomenu rodičům, že mohou naslouchat i své intuici. Jde o moudrost, jež pramení z našeho nevědomí. Neumí sice věcně argumentovat a svá tušení zdůvodňovat, často je to však právě ona, kdo nám radí nejlépe.