

Současní rodiče jsou aktivní a mají vysoké nároky

S tím, jak se mění společnost, se proměňuje i rodina, rodinný život. S psycholožkou a terapeutkou Pavlou Koučkovou jsem si povídala o tom, jak žijí současné rodiny a jak se jejich životní styl promítá do práce mateřské školy.



Jak by se dala charakterizovat současná rodina, současný rodičovský styl? Pokud tedy nějaká taková charakteristika existuje...

Myslím, že na současný rodičovský styl nejlépe sedí slova aktivní, angažovaný. Rodiče o své potomky hodně pečují, hodně je hlídají a hodně věcí za ně dělají. Dlouho dětem děláme osobní asistenty: pomáháme s oblékáním, přidržujeme je na prolézačkách, čtyřleté děti krmíme a sedmiletým zavazujeme tkaničky. A postupně se měníme v osobní řidiče a hlavní sponzory.

Další věc je, že rodiče jsou dnes perfekcionističtější a úzkostnější, než byli dříve. Více se o své děti bojí, a chtějí pro ně jen to nejlepší.

Jak se promítá to, čím rodina žije, do života dítěte v mateřské škole? Mají rodičovské styly výchovy nějaký vliv na to, jak se dítěti ve školce daří?

Určitě ano a paní učitelky to vědí lépe, než já. Slyším od nich často stížnosti na nesamostatnost dnešních dětí, zejména od těch starších, které zažily, jaké to bylo před třiceti lety. Některé děti teprve ve školce zjišťují, že by se měly samy oblékat a svlékat, pečovat si o své věci. Nesamozřejmostí bývá při nástupu do školky též obyčejná chůze. Děti jsou zvyklé, že je rodiče všude zavezou, ať už autem, nebo v kočárku. A občas slyším i to, že si dnešní děti neumějí tak hrát, jak to bývalo dříve samozřejmé. To je myslím dáno částečně tím, že děti, které do školky přijdou, nemají někdy téměř žádné zkušenosti s vrstevníky, a pak také poměrem organizovaných a neorganizovaných aktivit – děti mají dnes méně neorganizovaného času. Téměř už nevidíme to, co bývalo běžné: že si děti jen tak hrají venku s partou kamarádů.

Svou úlohu v těchto změnách sehrávají i tablety, počítače a mobily. Když dítě tráví hodiny denně na tabletu, a jsou i takoví předškoláci, neumí se pak bez něj zabavit.

A ještě si všímám, že to mají dnešní učitelky těžší v kontaktu s rodiči. Ti jsou dnes náročnější, učitelky se s nimi musejí na víc věcech domlouvat, vyjednávat a sladovat požadavky rodičů se svými možnostmi, možnostmi školní kuchyně apod.

Mluvíte o konceptu uvolněného rodičovství? Co si pod tím představit? Není to totéž, jako je uvolněná výchova?

Uvolněná výchova je termín, který se používá pro výchovu bez hranic, nebo téměř bez hranic. Rodič, ať už z lenosti, nebo nějakých ideálů, nemá na dítě žádné požadavky, nechá je růst „jako dříví v lese“. Uvolněné rodičovství není takové. Termín jsem zvolila v reakci na příliš angažované rodiče, které dnes vídám kolem sebe. Na rodiče, kterým někdy též říkáme helikoptéry, protože právě jako helikoptéry krouží nad svými potomky, aby je stále hlídali, byli jim vždy ku pomoci a všestranně je rozvíjeli. Takovým rodičům a jejich dětem ze všeho nejvíce

prospěje právě, když se uvolní. Raději přitom mluvíme o rodičovství, než o výchově, protože začínáme u miminek, kde jde spíše o péči, než o výchovu.

Je možné něco z uvolněného rodičovství přenést i do práce v mateřské škole?

Ano, i když si myslím, že učitelky trpí nešvarem přílišné angažovanosti výrazně méně, než rodiče. Těžko také můžete dětem sloužit coby osobní asistentka, když jich máte ve třídě až 27.

Některé principy však mohou být užitečné i učitelkám: uvědomovat si, že méně je někdy více; že jednodušší cesta bývá zpravidla lepší, obzvláště, jsme-li přetížení; mít důvěru, že jsou děti dobré a schopné, že se dokážou samy zabavit a že jim nemusíme vyplnit každou chvíli nějakou úžasnou rozvíjející aktivitou...

Lidé nejsou stejní, ani rodiče a děti. I když bych nerada mluvila o něčem jako typologie rodičů a rodin, přesto by mě zajímalo, jaká osobnostní výbava je pro rodiče výhodnější a jaká jim život s dětmi spíše komplikuje, případně přináší komplikace samotným dětem.

Obecně problémové jsou samozřejmě všechny patologie – rodiče psychotičtí, s poruchami nálad a poruchami osobnosti. Někde je to zjevné: depresivní rodič, schizofrenní rodič nebo rodič s antisociální poruchou osobnosti. Jiné patologie však nemusejí být na první pohled vůbec patrné. Například takový narcistický rodič se širšímu okolí včetně pedagogů může jevit jako úžasný: pečující, milující, inteligentní, schopný. O tom, co se děje doma, nemusíme

Potkávám rodiče, kteří ve snaze rozvíjet emoční inteligenci dítěte stále pojmenovávají jeho emoce, hovoří o nich. Neuvědomují si ale, že to je jejich pohled, mohou se mýlit a emoční inteligenci dítěte vlastně škodit.

mít vůbec tušení, a přitom je to naprosto zvrácené. Rodič dítě například obviňuje i ze svých špatných nálad, ponižuje, znevažuje, deptá.

Problematické jsou ale i různé vyhraněné rysy osobnosti. V dnešní době je to zejména perfekcionismus a úzkostnost rodiče, obzvláště když se spojí dohromady. Takoví rodiče by se pro dítě rozkrájeli: vše pro ně dělají, všude je hlídají, všechno mu pořídí a zařídí. Problém je – krom toho, že se tím vyčerpávají někdy až za hranici zdravotní únosnosti – v tom, že to dítěti neprospívá. Svým způsobem to jde i proti cíli výchovy, kterým by měl být samostatný, zodpovědný a schopný jedinec. Takoví rodiče totiž svou péčí zneschopňují. Ani dospělé dítě pak není samostatné a schopné nést zodpovědnost za sebe sama, natož za někoho dalšího.

Kde se perfekcionismus dnešních rodičů bere?

To je otázka. Myslím, že do značné míry jde o společenskou záležitost – ostatně výchova dětí je společensko-kulturní záležitostí par excellence. Vezměte si třeba obyčejné reklamy, kterými jsme obklopeni. Produkty pro rodiny, pro děti a podobně provázejí obrázky šťastné, často až rozjásané rodiny, kde jsou upravení, od pohledu úspěšní rodiče a krásné, šťastné, smějící se děti. Samozřejmě, že když to vidíme, chceme to taky tak.

Dalším faktorem je, že když se dnes staneme rodiči, máme za sebou obvykle řadu let studia a pracovních zkušeností, tedy řadu let strávených v konkurenčním prostředí, kde jsme se snažili uspět, být lepší než ostatní, dokázat svým učitelům a zaměstnavatelům, že na to máme. Řada z nás nepracovala osm hodin denně, nasazovali jsme večery, víkendy... a pak jsme se najednou stali rodiči.

Obzvláště nyní mluvím o matkách, protože jsme to, navzdory všem snahám o genderovou rovnost, stále my ženy, kdo jsme v prvních letech dítěte primárními pečovatelkami (a učitelkami v mateřinkách). Často prakticky ze dne na den opustíme pracovní prostředí a zůstaneme doma s dítětem. Dosud jsme byly zvyklé podávat výkon, snažit se o co nejlepší výsledky, a co teď? Racionálně víme, že mateřství není soutěžní disciplína, nicméně perfekcionismus se nám za všechny ty roky dávno dostal „pod kůži“, zabudoval se do struktury naší osobnosti. Mateřství nás samozřejmě mění, ale jen určitou rychlostí a do určité míry.

A jak je to s úzkostností? Kde ta se bere?

I zde se jedná do značné míry o byznys, který v tomto případě využívá našeho strachu. Spousta věcí kupujeme prostě proto, že se bojíme, a tak se leckomu hodí v nás ten strach o děti žít. Bojíme se, aby byly naše děti zdravé, aby

se jim nic nestalo... Začíná to už v těhotenství, kdy polykáme všelijaké doplňky stravy, aby snad naše dítě nemělo něčeho nedostatek. Po narození miminka žijí z našeho strachu výrobci monitorů dechu a vysílaček chůviček. A jakmile se náš drobeček rozpohybuje, zabezpečujeme už jako zběsilí: zábrany na schody, krytky na rohy, záslepký do zásuvek. Pojistky proti otevírání dveří a šuplíků i proti jejich úplnému zavření, protiskluzové povrchy, antibakteriální spreje, helmičky na hlavičky... Ne, že by tohle všechno pořizovali všichni, naše posedlost bezpečím je však oproti předchozím generacím nápadná.

Dokonce tak nápadná, že ani všechen ten byznys, domnívám se, nevysvětluje naše rodičovské strachy beze zbytku. Roli zde hraje též věk a nezkušenost dnešních rodičů a také to, že se rodiče ve svém strachu vzájemně ovlivňují: jiní se bojí, a tak se bojím taky.

Skutečností je pak také to, že úzkostné poruchy patří, žel, mezi nemoci 21. století – jejich výskyt obecně stoupá, a my úplně nevíme proč. Hovoří se o stylu života, znečištění životního prostředí, svícení do nočních hodin a následných změnách biorytmů i o vlivu antibiotik na mikrobiotu v našich střevech. Úzkostný člověk se samozřejmě stává úzkostným rodičem.



Mgr. et Mgr. Pavla Koucká vystudovala obor Biologie na Přírodovědecké fakultě UK a obor Psychologie na Filozofické fakultě UK. Pracovala jako odborná redaktorka vědecké přílohy Lidových novin a v časopise Psychologie dnes, který posléze vedla. Je psycholožka, vdaná, matka tří dětí. Jejím profesním zaměřením je zrání osobnosti. Věnuje se dospělým lidem, často rodičům. Více na www.skupinyprorodice.cz.

Současná doba je charakterizovaná stresem, spěchem, někdy nepohodou. Jak se tyto fenomény promítají v životě malých dětí?

Představte si, že jste malé dítě, jste ve školce a právě pro vás přišla máma: „Honem honem, rychle oblíkat, rychle do auta – je středa a to máš flétničku.“ Dorážíte tam za dvě minuty začátek. Po flétničce rychle domů, ještě se stavit nakoupit a pro bráchu na fotbal. Večere, osprchovat a vyčistit zoubky. Pohádka a honem na kutě. Ráno se beztak nikomu nebude chtít vstávat a bude to celé uspěchané... Co se učíte o životě? O vztazích? O tom, co je důležité?

Oč jiné to je, když pro vás přijde máma a nikam neběžíte. Když máte dost času na oblíkání a když něco mámě povídáte, opravdu vás poslouchá. Ze školky jdete pěšky, můžete si třeba kopnout do kamínku nebo se zeptat mámy, co je támhleto a společně zavtipkovat, proč má ten pejsek takový divný obleček.

Snažíme se své děti „všestranně rozvíjet“. Proto ta flétnička, a taky výtvarka a sportovky a angličtina. Jenže tím hlavním, co se v předškolním věku rozvíjí, je osobnost dítěte. Chci říct, že se hraje hlavně o to, jestli z našeho dítěte vyroste zdravý, harmonický a stabilní člověk s rozvinutými vztahy a rozumnými hodnotami. A právě tohle dnes vším tím stresem, spěchem, nepohodou a ambicemi rodičů trpí.

Velkým tématem jsou emoce a jejich kultivace a zvládnání. Co uvolněné rodičovství a emoce dítěte? Jak s nimi zacházet, zpracovávat je?

Svého času jsem sbírala návody na to, co dělat, když se malé dítě vzteká: utěšovat, plácnout, ostentativně ignorovat, odejít, aplikovat „time out“, pevně objímat, křičet ještě hlasitěji, nabádat dítě, ať se vzteká ještě víc... v zásadě cokoli. Co ale mají tyhle návody společné, je aktivita. Nikoho nenapadne, že by snad nemusel dělat vůbec nic. Aktivita rodiče, ať je jakákoli, přitom může být i kontraproduktivní. Dítě se potřebuje naučit zvládnout svou emoci samo, a když jeho emoci potlačujeme, přebíjíme, zakazujeme nebo ho z ní nějak vytahujeme, vlastně mu tím bráníme tuto schopnost v sobě nalézt. Nicméně ani nicnedělání není žádný všeobecně platný návod, spíš námět k zamyšlení. I dětské vzteky mají různé příčiny, různé protagonisty a různá méně či více vhodná řešení. Já sama své děti třeba ráda utěším. Obvykle ale čekám, až samy projeví takový zájem, nevnučuju se jim.

Obecně si pak myslím, že své děti nejlépe učíme zvládat emoce tím, jak zvládáme své emoce sami. Tím, že je nenecháme nekontrolovaně vybuchnout, ale ani je nepotlačujeme, dokážeme komunikovat. A také tím, že emoce

dítěte přijímáme. Tak nějak úplně normálně, ne být perfekcionista, protože přehnaná snaha být skvělý rodič se ani v tomhle kontextu nevyplácí.

Jak to myslíte?

Potkávám rodiče, kteří ve snaze rozvíjet emoční inteligenci dítěte stále pojmenovávají jeho emoce, hovoří o nich. Neuvědomují si ale, že to je jejich pohled, mohou se mýlit a emoční inteligenci dítěte vlastně škodit. „Ty jsi naštvaný, vid? Zlobíš se teď na mě,“ říká třeba máma, zatímco dítě může ve skutečnosti zastírat svůj smutek. Není to hněv, i když se tak jeví. Nebo třeba táta řekne: „Žárlíš na brácha.“ A ona to přitom není žárlivost, ale docela obyčejný hněv, protože brácha třeba něco vzal, zničil...

Některé děti jsou výrazně citlivé, reagují na podněty intenzivněji než ostatní a často si z přemíry vjemů potřebují odpočinout, „vypnout“. Jak pracovat s těmito zvýšeně citlivými osobnostmi?

Většinou pomůže omezit množství podnětů. Rozhodně třeba nemít puštěnou televizi jako kulisu. Tam, kde není možné množství podnětů snížit, můžeme dát dítěti obvykle alespoň nějaký odpočinkový čas. Například jsme-li na nějaké akci, kde je spousta lidí, hluku a tak trochu chaos, můžeme vzít dítě na chvíli stranou, ven, odpočinout si. A také včas odejít.

Pro některé děti je podněťově náročná i školka, a vyplatí se to respektovat. To znamená, že když pro dítě přijdu, nezačnu mu okamžitě sdělovat, co bude a vyptávat se, co bylo, na co má chuť k večeři atd., ale nechám ho vydechnout. Spíš mlčím a naslouchám, než abych mluvila a vyptávala se.

Rodiče i učitelé zajímá i to, jak by mohli dítě usměrnit, někdy dokonce říkají, že je chtějí zpacifikovat. Jak se vyrovnat se zlobením



dítěte, jak mu pomoci, aby se chovalo správně, a přitom nelámat jeho osobnost?

Tohle se lépe řeší na konkrétních případech. Vždycky se rodičů vyptávám na okolnosti: kdy dítě zlobí, jak to vypadá, jak oni reagují, jak tomu rozumějí. Dětské zlobení má svůj důvod, a když mu porozumíme, vlastně se to ani nedá nazvat zlobením. Často jsou děti třeba agresivní, protože jsou nešťastné; vztekají se, protože jsou třeba docela obyčejně přetážené, a jinak než slzami a křikem ze sebe ten stres a nepohodu neumějí dostat. Lžou, protože se něčeho bojí. Nedokázaly získat pozornost rodiče pozitivním způsobem, a tak se o to snaží alespoň tím negativním... Když tohle nahlédneme, můžeme tomu předcházet, řešit pravou příčinu. A lámání osobnosti se nemusíme bát. Je ovšem docela zajímavé, jak se rodiče „lámání osobnosti dítěte“ bojí. Jenže co to je „lámání osobnosti“? Když se na to rodičů ptám, často zjišťujeme, že jde o střet vůlí. Někdy přitom v rodině nastal nezdravý boj o moc. Rodiče nedokázali být přirozenou autoritou, jsou slabí a dítě začíná v rodině vládnout. Nemyslím si, že

bychom dítě měli učit slepě poslouchat autoritu. Není však na místě vzdorovat autoritě jen proto, abych si prosadil, prosadila vlastní vůli, což právě jsou typické střety: „Neuklidím si ponožky, uklidíš mi je ty!“

V podtextu bývá často též mýtus „vše může jít po dobrém“. Nemůže. Jsou věci, na kterých se s batoletem či předškolákem nedohodnete, musíte je rozhodnout. Prostě to tak je a bude, i když se to našemu zlatíčku nelíbí, vzteká se, zuří nebo pláče. Mohu mu dát najevo, že mě to třeba i samotnou mrzí, je mi líto, že to v něm vzbudilo nepříjemné emoce a samozřejmě ho i s těmito emocemi přijímám, skutečnost však zůstane taková.

Nejde o lámání osobnosti, ale o její vyzrání a formování. A to je dokonce naše rodičovská povinnost.

Snaha dítě „srovnat“ se často objevuje i v případech dětí společenských, dětí vyhledávajících a vytvářejících rozruch. Extraverze je jim někdy na obtíž, nebo je spíše na obtíž nám dospělým. Jak pracovat s dítětem, které má takovou charakteristiku?

Nejlepší je, když to rodiče dokážou prostě přijmout. Introverti ani extraverzi nejsou špatní, i když máme tendence si to o sobě vzájemně myslet. Svým způsobem je to pro rodiče výzva k vyzrání jejich osobnosti.

Ale ono to většinou přichází samo, přirozeně. Například já sama jsem svým založením introvert, mým dětským snem bylo žít na samotě v lese. Mé děti jsou však jiné, a já se s nimi stala docela společenskou. Ne, že bych občas netoužila jít sama na procházku nebo si někde v ústraní čist, беру však děti ven, mezi lidi, o víkendech se setkáváme s kamarády a jejich dětmi. Dlouhé hodiny trávím na hřištích – a užívám si to.

Co dítěti přináší, nebo může přinést mateřská škola?

Mnoho. Pro řadu dětí jde prakticky o jediný kontakt s vrstevníky, jedinou možnost pohrát si s jinými dětmi, učit se s nimi vycházet. Dále je to vzdělání a rozvíjení dítěte: mnoho rodičů si v denním shonu nenajde čas si s dětmi sednout a povídat jim třeba o vesmíru, nebo si s nimi vystříhat, lepit, malovat. Též pro předávání tradic je dnes školka důležitá: právě odsud děti často znají lidové písničky, právě ve školce se dozvídají, proč se slaví různé svátky. Učitelky též fungují jako určité autority, s nimiž se dítě musí naučit vycházet: respektovat je, poslechnout, ale i požádat o pomoc, nebát se jich. ■

Mgr. Marie Těthalová
foto Jiří Kučera



Knižní tip

Zdravý rozum ve výchově

Kniha oslovuje zejména rodiče malých dětí, reflektuje výchovné přístupy a seznamuje čtenáře se svým konceptem uvolněného rodičovství. Rozum a cit podle autorky nejdou proti sobě, ale vzájemně se podporují. Výhrou pro dítě je pak vnitřně silný rodič. Knihu napsala Pavla Koucká a zakoupíte ji na obchod.portal.cz.

