

PAVLA KOUČKÁ

Ve své psychologické praxi pracuji často s rodiči. Řešíme různé výchovné trable, chování dětí, vztahové problémy, emoce v rodině. Každý z nás je jiný a předivo rodinných vztahů pestré. Kdybych však měla určit jednu věc, největší pramen problémů současných dětí, byla by to úzkostnost a perfekcionismus rodičů. Z nich totiž vyplývají další skutečnosti: posedlost bezpečím, organizování volného času dětí, jejich přetížení, potíže dětí s pozorností i se vztahy, odkládání samostatnosti a nepřebírání zodpovědnosti.

Práce místo mobilu

Ondrovi je deset a jeho máma mě vyhledala, protože neví, co s ním. Syn totiž o nic nejví zájem, nemá žádného koníčka ani kamarády, trpí nadváhou a zhoršuje se mu prospěch ve škole. Jen donutit Ondru, aby si udělal domácí úkoly, je téměř nadlidský výkon. Nejvíce ovšem mámu trápí, že je Ondra smutný, jako by postrádal smysl života. Tuhle měl dokonce „řeči, jako že tu vůbec nemusí být“. Přitom nemá vlastně žádný objektivní problém a oba rodiče ho mají velmi rádi. Ondra má ještě dva mladší sourozence, máma je v domácnosti.

Nejsem dětský psycholog, nepracuji s dětmi. S Ondrovou mámou řešíme její úzkost a její perfekcionismus. Zlepšuje se ovšem nejen psychický stav matky, ale i dítěte. Co Ondrovi pomohlo? Rodiče přestali řešit školu, omezili elektroniku a určili synovi pravidelné povinnosti.

Největším problémem současných dětí je úzkostnost a perfekcionismus rodičů. Dále posedlost bezpečím, organizování volného času dětí a jejich přetížení.

”

Ondra, stejně jako každé jiné dítě, potřeboval přebírat zodpovědnost za své záležitosti. Jenže to se nemůže dát, pokud si rodiče tuto zodpovědnost přisvojují. V mnoha rodinách se vyřeší problém domácích úkolů jednoduše tím, že se jimi rodiče přestanou zabývat. Dítě by mělo chápat důležitost vzdělání a také to, že úkol je jeho záležitostí.

Okolo tří hodin denně tráví Ondra hraním her na mobilu. Podobně se mnoho jeho vrstevníků zabavuje ve společnosti počítače, tabletu a dalších elektronických zařízení. Pro rodiče je to svým způsobem pohodlné, zpočátku jsou to dokonce často oni sami, kdo dítěti tablet či jiné zařízení podstrčí: kdo si hraje, nezlobí, ba ani pozornost nevyžaduje. Až později, když to dítě začne „přehánět“, rodičům dochází, že kdo si hraje tímto způsobem,

6. Šťastné dítě. Co trápí dnešní děti?

Pro děti chceme to nejlepší. Méně je ale někdy více a přílišná snaha škodí.



bem, zároveň nerozvíjí vztahy a někdy se až stahuje z reálného života. Samozřejmě že se Ondra na rodiče zlobil, když mu jeho jedinou zábavu zkroutil na třetinu. Již po pár dnech však začaly převažovat pozitivní důsledky: „Konečně si zase hraje se svými bratry. A zlepšila se mu nálada,“ dozvídám se.

Nově má Ondra též některé povinnosti: luxuje a dvakrát týdně vyzvedává mladšího z bratrů ze školky. „Myslím, že na tomhle Ondra opravdu vyrostl,“ libuje si jeho máma. „Je na sebe pyšný a vnímám, jak má brášku najednou rád. Začal o něj mnohem víc pečovat, no a malej ho teď úplně zbožňuje.“ První z povinností sice tak oblíbená není, i ona však má smysl. Zkušenost praví, že činnosti, které dělat musíme, nechají lépe vyniknout ty, jež dělat můžeme. Zda je pověstná sklenice našeho dítěte poloprázdná, či poloplná, záleží na jeho úhlu pohledu – a ten lze měnit.

Děti by měly mít své povinnosti a s dalšími pracemi je nechme pomáhat: společná práce může být velmi kvalitním časem, který spolu trávíme. Jen tak mimochodem jsme si blízko, předáváme dětem své hodnoty. Navíc se naučí různé praktické dovednosti i pracovní návyky, mohou se cítit užitečné.

Jít tak ven s kamarády

Změny v Ondrově rodině jsou ku prospěchu všem. Neobešly se však bez překonání jistého odporu. Ondra své rodiče obvinil, že jim na něm nezáleží. Vždyť je jim jedno, že jde do školy s nevypracovanými úkoly! Zlobil se, že jej nemají rádi (to když mu omezili přístup k mobilu); dokonce že si jej pořídili jen proto, aby doma dřel (luxování). Narážím na to, že ve výchově nejde vše po dobrém. Tento ideál mnoha rodičů, drží-li se jej příliš upnutě, se stává pověstnou nejlepšími úmysly dlážděnou cestou do pekla. V mnoha ohledech nejsou děti schopné rozhodnout, co je pro ně dobré. Přání nemusejí odpovídat potřebám. A je na nás rodičích, abychom rozhodli.

Vedle toho, co vyplývá přímo z Ondrova příběhu, bych chtěla upozornit ještě na jednu věc, která současným dětem většinou chybí: je to volný čas, nikým neorganizovaná hra s vrstevníky, pohyb ve venkovním prostoru. Parta dětí, co si dřív hrála za humny. Tedy něco, čeho mívaly děti tolik, že nikoho ani nenapadlo zkoumat, jaké přínosy to pro ně má. Teprve nyní, když o partu a volnost dětí téměř přišly, zjišťujeme, co vše jim dávala: rozvoj motorických i sociálních schopností, rozvoj fantazie. Orientaci v prostoru, samostatnou organizaci času, přebírání zodpovědnosti za sebe sama. To vše jen tak mimochodem, zatímco si hrály. Dokonce se začíná ukazovat i význam chvíl, v nichž děti jen tak bloumají, pozorují mraky na obloze anebo se i trochu nudí. Tyto činnosti totiž rozvíjejí fantazii a představují kontakt se sebou samým, cestu k sebepoznání, k nalezení toho, co nás naplňuje.

Často proto rodiče nabádám, aby dětem ponechali určitou volnost, čas pro sebe, čas na hraní. Aby podporovali kontakty s kamarády a umožnili dětem pobývat venku.

ILUSTRACE RICHARD CORTÉS
Autorka je psychologka a spolupracovnice LN



PSYCHOLOGIE PRO KAŽDÉHO

OMYLY A MÝTY**Hlavní je dítě neustále rozvíjet**

Rodiče se dnes snaží své děti všestranně zdokonalovat. Vybírají tu nejlepší školu a ještě po ní dítě přihlásí na všelijaké kroužky a tréninky. Chtějí, aby se optimálně rozvíjelo i po pohybové a hudební stránce, učilo se další jazyk atd. I pořady v televizi by měly být vzdělávací a hry výukové a rozvíjející. Děti se stávají štvanci svého seberozvoje na úkor zdravého vývinu osobnosti.

Začněte s učením od miminka

Už pro miminka existují profesionální kurzy rozvíjející jejich schopnosti. A nabídka pro batolata je již široká a pestrá. Takto malé děti ovšem, až na výjimky, žádné odborníky pro svůj vývoj nepotřebují.

Organizovaný čas je kvalitní čas

Některé děti nemají ani jedno odpoledne v týdnu volné. Ne všem rodičům přitom jde primárně o již zmíněný rozvoj, mnozí se spíše obávají, aby se děti nenudily. Jenže když mají děti i volné chvíle organizované, kdy si mohou docela obyčejně hrát? Jaký čas zůstal fantazii?

Střídavá péče je nejlepším řešením po rozvodu

Často tomu tak není. Odpůrci takzvané střídavky argumentují dvěma domovými, dvěma pokojíčky, dvojími hračkami. Mimo to zažívají děti ve střídavé péči i dva odlišné výchovné přístupy, jsou jim vštěpovány dvoje hodnoty, dvoje pravidla, mají dvoje sousedy. Rozdílnou kuchyni, rozdílné rituály. Adaptovat se na dva rozdílné světy klade na dítě obrovské nároky. pak

Určitou frustraci děti potřebují

Děti zahrnuté péčí a luxusem se nemají nejlépe, upozorňuje psychologka a psychoterapeutka **Zuzana Čepelíková**. Pociťují prý prázdnotu a chybí jim schopnost pro něco se nadchnout.

LN Zaznamenala jste nějaký druh dětských obtíží, který se vyskytuje častěji než dřív?

Zaznamenávám velký nárůst počtu dětí, které se trápí po rozvodu rodičů, děti ve střídavé péči. Střídavá péče respektuje práva obou rodičů, avšak určitá část dětí na ni reaguje oslabením psychického vývoje. Tato změna jim totiž přináší více vztahové nestability, na kterou se musejí neustále adaptovat.

LN A co úzkosti u dětí?

Častěji se s nimi setkávám u dětí mladšího školního věku. Hlavní důvod tkívá ve

vztazích. Ztrácíme přirozené kontakty s okolím, dnešní rodiny jsou často vysoce individualizované. Rodina žije na druhém konci republiky než prarodiče a jedinci mezi sebou nemají vytvořenou vztahovou síť. Vytrácí se hloubka a důvěrnost. Když se děti ptám na kamarády, často mi odpoví, kolik mají přátel na Facebooku. Když je vybidnu, aby mi vyprávěly nějaký hezký zážitek s některým z přátel, mnohdy nevědí.

LN Co tento nedostatek s dětmi dělá?

Děti mají velkou potřebu blízkosti. Když se jim blízkosti nedostává, mohou mít různé projevy, kvůli nimž mohou být při povrchnější diagnostice chybně označeny jako ADHD. Za jejich nesoustředěností a neklidem však není nezralost nervového systému, ale deprivace.

LN Mnozí rodiče se snaží zajistit, aby**dítě nebylo ničím frustrováno. Jaké to má pro děti důsledky?**

Děti zahrnuté vší péčí a luxusem na tom nejsou nejlépe. Určitou frustraci totiž potřebují. Umožňuje jim vnímat hodnotu věcí; díky ní se učí překonávat překážky, prožívají hluboký pocit touhy po něčem. Všestranně opečovávané děti jsou často nadané, rozvinuté, ale uvnitř sebe pociťují prázdnotu. Chybí jim schopnost pro něco se nadchnout, cítit vášeň pro určitou činnost. Něco, kam by mohly směřovat svou životní energii.

LN Co rodičům napoví, že má jejich dítě problém?

Když se dítě náhle výrazně změní, a nedá se se ještě o pubertu či prepubertu, měli by zpozornět. Když třeba osmi- či devítileté dítě začne být najednou nápadně úzkostné, vztahovačné nebo vyhýbaví se kontaktu, je to podezřelý. Když se

dítě jinak nebo špatně chová, znamená to, že se také jinak nebo špatně cítí.

LN Jak mohou rodiče pomoci?

Zvýšením pozornosti, komunikací, omezením stresujících faktorů. Pokud i pak změna přetrvává, je namístě vyhledat odbornou pomoc.

LN Kdo je vhodným odborníkem?

Pokud jde o psychosomatické příznaky, jako jsou bolesti hlavy, břicha či jiné tělesné symptomy, vede cesta vždy primárně přes lékaře. Pokud vyvrátí biologickou příčinu, odesílá rodiče s dítětem k psychologovi. Pokud se jedná o poruchu výchovně-vzdělávací a dítě se třeba výrazně zhoršilo ve škole, může pomoci pedagogicko-psychologická poradna. Došlo-li k výraznější změně v rodinném prostředí, bývá nejvhodnější rodinný terapeut. pak



Pozor na střídavou péči, část dětí na ni nereaguje dobře, upozorňuje terapeutka Čepelíková. FOTO ARCHIV ZUZANA ČEPELÍKOVÁ