

# RODIČE, *uvolněte se!*

Ve výchově varuje před extrémem a touhou po dokonalosti. Psycholožka a matka tří dětí **Pavla Koucká** říká, že snaha být perfektní rodič často vede k frustraci a vyčerpání. Jak vychovat děti s větší radostí a menším nasazením, radí ve své poslední knize *Uvolněné rodičovství*.

**TEXT:** JANA SYSLOVÁ **FOTO:** PETRA PIKKELOVÁ

**K**dy naposledy ve vaší poradně plakal vyčerpaný rodič? Dnes dopoledne. Ta klientka plní každíčké přání svých dětí, nikdy je nechce nechat plakat. Jasně že je pak vyčerpaná. Dnes ale plakala proto, že jsme se dotkli jejího dětství. Ukázalo se, že ona svým dětem dává přesně to, po čem sama v dětství toužila a čeho se jí nedostávalo. Toužila po tom tak moc, že teď nedokáže odhadnout správnou míru.

#### Stává se to často?

Jsme generace neurotiků a tento fakt bývá spojovaný mimo jiné s výchovou, která dříve byla mnohem autoritativnější a odtažitější. Za správně vychované se považovalo dítě hodné, čímž bylo myšleno poslušné. Co prožívá, nebylo důležité. Když se s tím pak lidé v dospělosti vyrovnávají, prožívají velkou lítost a hněv. Nerozumějí tomu, proč rodiče nerespektovali jejich emoce.

#### Pokud měli chladnou výchovu, umějí se vyvarovat stejných chyb, nebo je nevědomky opakují u svých dětí?

Někteří lidé automaticky vychovávají tak, jak to sami zažili, i když to nebylo dobré. Vytěsnili, že trpěli. Jiní to vědí, a chtějí postupovat jinak. I tak se ale stává, že jim naskakují ty samé vzorce chování, obzvláště ve stresových chvílích, kdy se vzdnou emoce. Dalším rizikem je, že to velmi uvědomělí rodiče překloupí do opačného extrému, což ale také není vhodné.

#### Co si pod tím představit?

Když se něčemu hodně vyhýbáte, může to nadělat víc škody než užítku. Škálu výchovných metod doporučuji mít širokou. Lepší samozřejmě je, když na dítě nekřičíme. Když to ale ženete do extrému, když se neustále ovládáte, abyste nezakřičela, ubírá vám to energii. Navíc pak hrozí velký výbuch.

#### Proč se dnes tolik rodičů snaží o dokonalost?

Souvisí to s perfekcionismem dnešní doby. Ten se přenáší z konkurenčně-pracovního prostředí, v němž lidé tráví spoustu času, než si pořídí dítě. Zůstává to v nich a rodičovství berou jako soutěžní disciplínu. Rozumem sice vědí, že ve výchově a péči nejde o soutěž, emočně ale touží být nejlepší.

#### V čem by se rodiče měli nejvíce uvolnit?

Uvolnit by měli především křeč, s níž se snaží dítě po všech stránkách už od miminka rozvíjet.

„A není to moc? Budete mít čas si ještě hrát?“ Obecné doporučení neexistuje, ale celkově mám pocit, že se to dnes s kroužky spíše přehání.

#### Jak staré jsou vaše děti?

Doubravce je osm a půl, Horymírkovi bude sedm a Růžence pět. Právě skutečnost, že jsou tak krátce po sobě, je jednou z inspirací uvolněného rodičovství. Nebyť Růženky, nepřišla bych na to, že za obě starší děti dělám spoustu věcí, které zvládnou samy, a nevědomky je brzdím v samostatnosti. Protože jsem najednou nemě-

*Lepší samozřejmě je, když na dítě nekřičíme. Když to ale ženete do extrému a neustále se ovládáte, ubírá vám to energii.*

A také v tom, jak urputně se snaží, aby jejich děti nezažily žádnou frustraci. Často se přitom sami tak vyčerpají, že jim nezbyvá energie ani na to, aby se s dětmi radovali. A pro děti to také není dobré, ony totiž nějaké frustrace potřebují: už proto, že je život bude přinášet a ony se s nimi budou potřebovat umět vyrovnávat.

#### Ke všem možným aktivitám rodiče často tlačí okolí. Jak se s tím vyrovnat?

Rodiče si musí vytvořit dostatečně pevné sebevědomí, aby věděli: Víím, co dělám a proč to dělám. A ať si každý myslí, co chce.

#### DĚTI CHTĚJÍ MÁMU, NE USMĚVAVOU MÁSKU

#### Kolik kroužků navštěvují vaše děti?

Všechny chodí zpívat a plavat a starší mají ještě pár kroužků v družině. K plavání a zpěvu jsem je nasměrovala já už dříve a chytlo je to. Kroužky v družině si vybraly samy. Já jim spíše říkala:

la sílu, energii a kapacitu některé věci řešit, ony najednou začaly být mnohem samostatnější. Například si samy začaly řešit své spory a mnohem víc si navzájem pomáhaly.

#### Kdy pro vás bylo rodičovství nejnáročnější?

Pár měsíců po narození naší nejmladší. Byla zima a syn se odmítal oblékat. Bylo těžké se vypravit, protože jsem musela nejprve obléknout a zašátkovat miminko, doobléci sebe, pomoci Doubravce a nakonec přeprat Horymíra, který ze sebe všechno oblečení zuřivě strhával. Ječícího jsem si ho pak přehodila přes rameno a takto – úplně splavená – jsem opouštěla byt. Horymír pak venku vychladnul a byl spokojený, ale při další cestě ven se situace opakovala.

#### Měla jste vztek?

Ze začátku ano, ale postupně jsem pochopila, že tím ničemu nepomůžu. Přijala jsem to jako fakt. A občas jsem rezignovala na to, jít ven.

Pavlu Kouckou jsme fotili  
v modelech z obchodů  
Karen Millen, Max&Co.,  
Twinset a Lindex





**Komplikují si rodiče život tím, že neumí v některých chvílích rezignovat?**

Někdy je skutečně nejlepší jít cestou nejmenšího odporu. Vyčerpané maminky se mě ptají: „Co mám dělat, když se dítě neobléká, a přitom potřebujeme jít ven?“ Odpovídám, že pokud mají čas na to, aby vyčkávaly a motivovaly dítě, ať vyčkávají a motivují. Jestliže je ale čas tlačí a je pro ně jednodušší to dítěti přikázat, ať přikážou. A pokud to nejde jinak než ho obléci, ať ho klidně obléknou. Je zbytečné v tom hledat složitosti. Nedávno u mě byla maminka, jejíž čtyřletá dcera se vypravuje ven přes hodinu a ta hodina bývá hodně náročná. Občas kvůli tomu něco nestihnou a ta maminka se mě ptala, jestli může dceři říct, že to nestihly kvůli ní. Bála se, aby u dcerky nevyvolala výčitky svědomí.

**Nepřijde vám přehnané řešit to u psychologa?**

Když už se tím trápí, je dobře, že lidé přijdou, protože to můžeme změnit. Přehnané je, že rodiče – a zejména mámy – chtějí být tolik dokonalé, že se bojí, aby v dítěti nevyvolaly sebemenší výčitku, aby na něj nekřikly, aby mu ani na chvilku nepřestaly dávat najevo, jak moc ho mají rády.

**Zanechá takový přístup v dítěti následky?**

Myslím, že je nepřírozený, a děti ho rodičům ani nevěří. Ony jsou velmi silně napojené na naše emoce a vycítí napětí pod povrchem. Když jsou

maminky navenek stále usměvavé a trpělivé, zatímco uvnitř to kvasí, je riziko, že pak bouchnou, a to dítě vyděsí. Často také, když děti cítí napětí pod povrchem, zlobí a provokují. Chtějí opravdovou mámu, ne usměvavou masku.

**Mají rodiče problém se zvládnáním negativních emocí svých dětí?**

Často ano. Dnes se neustále mluví o tom, jak máme být podporující a láskyplní, jak nikdy nechat miminko plakat a jak to zařídit, aby se batoletka nevztekala. Je to hloupost. Dítě má právo na negativní emoce. Potřebuje je prožívat a vyjadřovat. Jenže když si rodič myslí, že to nemá být, má z toho pak negativní emoce ještě on sám.

**Dnešní rodiče se snaží vyrovnat se svým vlastním dětstvím, co budou u psychologů řešit děti perfekcionistařských rodičů?**

Pracuji s dospělými lidmi ve středním věku, kteří teprve hledají sebe sama. Jsou úspěšní, mají rodiny i kariéru, a přesto se cítí frustrovaní, nešťastní a prázdní. Když hledáme příčiny, zjišťujeme, že to byly právě ty hodné děti, které plnily plány svých rodičů, že si nestihly vyvinout vlastní osobnost. Dnešním dětem hrozí něco podobného, byť z jiné strany. Současní rodiče vyvíjejí heroické úsilí, aby děti všestranně rozvíjeli. Jenže to, co všestranným rozvojem míní, jsou schop-

nosti a dovednosti. Zapomínají na osobnost dítěte. Honí je z kroužku na trénink a pak k domácím úkolům. Dítě ve vleku povinností ale nemá prostor přijít na to, co je jeho, co ho baví. Nemá čas rozvíjet vztahy, přemýšlet o hodnotách. Děti nepotřebují tolik organizovaného seberozvoje, potřebují si i hrát, pobývat ve světě fantazie a občas i jen tak lelkovat a třeba se i chvíli nudit.

**PRACUJI A PŘEMÝŠLÍM VE ČTYŘI RÁNO**

**Spousta rodičů si ve vaší poradně stěžuje na únavu a stres. Vy sama máte tři děti, vedle toho stiháte několik pracovních aktivit. Umíte předcházet vyčerpání?**

Víte, ono optimum neleží ani v jednom extrému. Myslím, že je dobré, když si ženy matky uchovají svou profesi a nesoustředí se výhradně na děti. Zároveň ale nemůžeme mít příliš velké ambice. Dělam to tak, že si držím čas pro děti a ve zbylém si plánuji tolik pracovních aktivit, abych je mohla zvládnout. Mou velkou výhodou pak je, že moje profese je zároveň mým koníčkem.

**Na mailly odpovídáte v pět ráno. Ukrajujete si spánek, abyste stíhala práci?**

O spánek se nešidím. Nejlepší pro mě je, když jdu spát s dětmi v půl deváté. Ve čtyři jsem vyspalá a budím se bez budíku. Čas, než vstanou ostatní, mám velmi ráda: píšu si zápisy z konzultací, přemýšlím nad nimi, čtu. Ne vždycky se

mi to ale takto podaří, protože mě večer občas někdo vzbudí. To potom pracuju, někdy i přes půlnoc, ale vím, že to pro mě není dobře.

#### Vždycky jste vstávala tak brzy?

Jsem ranní ptáče, ale před dětmi jsem se víc přizpůsobovala manželovi. Bývala jsem s ním déle vzhůru, ale málokdy jsem vydržela tak dlouho, protože on je extrémní sova. Teď se občas potkáme ve dveřích ložnice: On jde spát a já vstávám.

#### Míváte s manželem spory o výchovu?

U nás je expertem na výchovu manžel, já o tom jen píšu knížky a radím (*směje se*). Můj muž nikdy žádnou knížku o výchově nečetl, chová se intuitivně, má přirozenou autoritu. K některým jeho metodám se nepřikláním, ale nechávám to být. Nevadí, když má druhý rodič jiný přístup, protože nastávají, když se ti dva začnou napadat.

#### V čem se vy dva neshodujete?

Manžel má blíže k tvrdším výchovným prostředkům a více narušuje zdravou životosprávu dětí. A on si o mně zase myslí, že jsem na děti příliš hodná, že toho pro ně a za ně moc dělám.

#### Co když rodiče nedokážou respektovat výchovný přístup toho druhého?

Tohle řešíme v rámci párové terapie a rodiče často přicházejí na to, že přístup toho druhého není zas tak strašný. Například ošklivá hádka

následovala poté, co táta koupil batoleti párek v rohlíku. Jistě, není to vrchol zdravého stravování, ale jde o ohrožení zdraví dítěte? O jeho zanedbávání? Za prudkou reakcí jednoho nebo druhého rodiče se většinou skrývá únava, přetížení a vzájemně neuspokojované citové potřeby.

#### Naučila jste se něco od svého manžela?

On je jednou z velkých inspirací uvolněného rodičovství, všechno zvládá s menším výdejem

Ano, ale ony tam samy jen málokdy chtějí zůstat. Ačkoli jsou tři, potřebují mít venku ještě kamarády, aby se necitily samy. A skoro žádní rodiče dnes děti ven jen tak nepustí.

#### Rozumíte jejich strachu?

Rozumím, jde o celospolečenské nastavení: dnešní doba je obecně posedlá bezpečností a lidé se bojí, i když statistiky ukazují, že svět není nebezpečnější než dříve.

## Myslím, že je dobré, když si ženy matky uchovávají svou profesi a nesoustředí se výhradně na děti.

energie. Já jsem pečlivější, starostlivější... a pak zjišťuju, že ačkoli děti od táty tolik péče nedostávají, získávají zase něco jiného, také důležitého.

#### Čím to, že muži jsou většinou uvolněnější?

Zčásti je to dané pohlavím: muži jsou obecně lenivější a zároveň odvážnější. Velký podíl na tom však má i skutečnost, že s narozením dětí přicházíme my ženy o svoji profesi a najednou nezbyvá než se realizovat coby matka. Mužům práce zůstává a rodičovství je pro ně koníček.

#### Rodičům doporučujete, aby děti vedli k větší samostatnosti. Použíté děti samotné ven?

#### Žijete v Praze. Nebojíte se dopravy?

Dlouho jsem si myslela, že je to relevantní důvod, proč se ve městech bát: za poslední generaci se provoz razantně zvýšil. Jenže když se podíváte do statistik, zjistíte, že je sice více aut, ale méně nehod, jezdí se bezpečněji. Myslím přitom, že rodiče děti na jednu stranu přehnaně chrání a na druhou dělají málo pro to, aby se dítě umělo samo na ulici chovat. Když potomka stále doprovázíte a vodíte za ruku, neučí se dbát na svou bezpečnost. Mám zkušenost, že děti jsou zodpovědnější, jsou-li samy. Když vyšlu Horymírka do obchodu, vidím, jak se poctivě rozhlíží a jak třímá penízky v dlani, aby je neztratil.



## Došla vám finanční rezerva? Zavolejte na pomoc Kamali

MIKROPŮJČKY NEMAJÍ V ČESKU DOBRŮU POVĚST. ČASTÝM TERČEM KRITIKY JSOU VYSOKÉ POPLATKY A ZNIČUJÍCÍ SANKCE. TO OVŠEM NEPLATÍ PRO MALOU PŮJČKU OD KAMALI, KTERÁ MÁ NEJNIŽŠÍ POPLATKY NA TRHU. NAVÍC JE VELMI BEZPEČNÁ, V PŘÍPADĚ POTŘEBY SI MŮŽETE SPLÁTKU JEDNODUŠE ODLOŽIT NEBO ROZLOŽIT.

První malou nevýhodnou půjčkou může začít jízda po dluhové spirále. Napoprvé je běžně finanční výpomoc v podobě mikropůjčky úplně zdarma, ale za každou další až na výjimky pekelně zaplatíte. Úvěrový šejdř si za vypůjčenou tisícikorunu vezme i několik stokorun. A to je skutečně hodně. „Po mikropůjčce často sáhnou lidé, kteří sice mají dostatečný příjem, ale nemají žádnou finanční rezervu. Půjčkou se snaží rychle vyřešit nenadálou životní situaci. Například potřebují peníze, aby včas zaplatili pokutu a odvrátili závažnější finanční pohromu. Jediným kritériem výběru často zůstává rychlost získání peněz, což je špatně. Je nutné nabídky pečlivě porovnávat,“ upozorňuje Jan Machaň, odborník na mikropůjčky a šéf půjčky Kamali.

#### Za půjčenou tisícovku zaplatíte jen 33 korun

Jestliže nemáte po ruce dostatečnou finanční rezervu a přemýšlíte o mikropůjčce, vyzkoušejte jako první Kamali. Ta v mnoha nezávislých testech prokázala, že má nejvýhodnější podmínky na trhu krátkodobých půjček v Česku. Za první půjčku nezaplatíte ani korunu navíc, stačí splatit vypůjčené peníze nejpozději do 14 dní. U dalších půjček zaplatíte jen 33 korun za každou vypj-

čenou tisícikorunu. Napoprvé si můžete půjčit až 10 tisíc korun a při řádném splácení dosáhnete až na 20 tisíc.

Kamali myslí i na vaši bezpečnost. Když nemůžete splatit celou půjčku najednou, stačí uhradit alespoň 10 % jistiny a malý poplatek za odložení termínu splatnosti o dalších 30 dní. Tímto způsobem je možné každý úvěr rozložit až do deseti splátek. Pokud je pro vás i desetiprocentní splátka příliš vysoká, můžete využít Korunový odklad. V tomto případě zaplatíte jednu korunu a poplatek za odložení. Takto si můžete odložit splátku až dvakrát za dobu trvání úvěrové smlouvy.

#### Proč si vybrat Kamali

- První půjčka na 14 dní je zdarma.
- U druhé a dalších půjček je poplatek jen 33 Kč za každou vypůjčenou tisícikorunu.
- Splátku si můžete jednoduše odložit.
- Máte možnost rozložit si splátku do více měsíců.
- Vyplnění žádosti nezabere ani 5 minut.
- 95 % žádostí vyhodnotíme do minuty.

**Pavla Koucká (42) je psycholožka; zaměřuje se na zranění osobnosti, často se věnuje rodičům.**

- Je autorkou konceptu uvolněného rodičovství, v němž reaguje na příliš aktivní, přetížené rodiče a nespokojené děti dnešní doby.
- V nakladatelství Portál jí vyšly knihy Zdravý rozum ve výchově (2014) a Uvolněné rodičovství (2017).
- Pracovala na lince důvěry. Působila jako redaktorka a později šéfredaktorka časopisu Psychologie dnes.
- V současné době se věnuje klientům vazylovém domě pro matky s dětmi a má vlastní soukromou praxi. Provozuje stránku [www.skupinyprorodice.cz](http://www.skupinyprorodice.cz).
- Je vdaná a má tři děti.



FOTO: PETRA PIKIELOVÁ, MAKE-UP: PAVLAŠ, PAVEL BAUER, STYLING: IVANA PRAŽÁKOVÁ, PRODUKCE: KARIN ALEŠOVÁ

Vaše profese má dva póly. Na jedné straně za vámi chodí perfekcionista klienti, na druhé straně pomáháte lidem z azylového domu. Jaký je mezi nimi největší rozdíl?

Když pomíneme rozdíly materiální, sociální, ve vzdělání a inteligenci, největší odlišnost je ve volných vlastnostech. Klientky v azylovém domě mají většinou velký problém přimět se k něčemu, co se jim dělat nechce: ráno vstát, přijít na schůzku. Klidně řeknou: „Pardón, já se zakecala...“ Rodiče v mé soukromé praxi jsou naopak schopni plnit povinnost za povinností, ale neumí odpočívat, být k sobě vlídní.

Co pro vás znamená práce v azylovém domě?

Získávám realističtější pohled na to, že existují jiní lidé s jinými problémy. Všichni se totiž pohybujeme v bublinách. Přestože máme pocit, že potkáváme spoustu různých lidí, stýkáme se jen s určitou sociální skupinou, názorovým proudem. Mně se tak třeba zdálo nepochopitelné, že v prezidentských volbách vyhrál Miloš Zeman. Mezi známými, kterých jsem napočítala přes stovku, byli jen dva lidé, kteří mu dali hlas. Jak je tedy možné, že ho volila víc než půlka národa? Právě to jsou sociální bubliny.

Jaké problémy řeší klientky azylového domu?

Sociální, vztahové, často opačné než lidé v soukromé praxi, ale i ty stejné: dítě se vzteká, nechce jíst...

Umějí to řešit?

Někdy nevědí ani ty základní věci a často podléhají různým mýtům. Poměrně často se třeba domnívají, že umělé mléko je pro děti lepší než mléko mateřské. Případně mezi nimi nevidí rozdíl. Ale vzpomínám si třeba na jednu dvacetiletou maminku tří synů. Zažila traumatizující dět-

*Někdy klienty pobízím ke hněvu, protože hněv je namístě. Je důležité si své emoce uvědomovat a vyjadřovat je.*

ství: vyrůstala v dětských domovech, byla často terčem šikany, otec alkoholik a násilník, máma to nezvládala. A tahle žena byla přesto úžasná máma. Ve svém věku, s pouze základním vzděláním a aniž by cokoli četla, se dokázala o kluky vzorně starat. Naprosto přirozeně jim dávala spoustu lásky a přitom byla i autoritou.

Kde se to v ní vzalo, když to sama nezažila?

Byla velmi inteligentní a inteligenci se dá dohnat mnoho handicapů. Navíc je dost možné, že její máma byla dobrá máma, jen rodinnou situaci od určité chvíle nezvládala. Dcera však stihla v raném dětství získat vzory pro své pozdější

chování. To jsou právě ty vzory, na které nemáme vědomé vzpomínky, ale jsou v nás uložené.

Vytrénovala vás v něčem práce na lince důvěry?

Naučila jsem se lépe zvládat negativní emoce druhé strany. Stávalo se třeba, že volal naštvaný klient, který potřeboval ventilovat agresi. A ono je vždy lepší, když se vykřičí na konzultanta do telefonu, než aby provedl něco ošklivého v reálném světě.

Je těžké pro psychologa zvládat negativní emoce klientů?

Nemělo by být. My se totiž na tu emoci díváme z určitého nadhledu. Emoce má svůj smysl a význam. Lidé se mi na konzultacích často omlouvají, že pláčou, ale já jim říkám: Jen plačte! A někdy je dokonce pobízím ke hněvu, protože hněv je namístě a hněvat by se měli. Je důležité si své emoce uvědomovat, respektovat je a vhodným způsobem vyjadřovat.

Vy sama pláče? Zlobíte se?

Ano, pláču a zlobím se. Nemívám ale velké výlevy emocí. Jednak jsem spíše introvert a pak emoce téměř nezadržuji, takže se neměstnají. Když pláču, tak mi prostě kanou slzy. Když se zlobím, mračím se a říkám: „Já se zlobím!“ A občas dokonce říkám dopředu: „Dětičky, takhle bych se ale za chvíli začala zlobit.“ Většinou to dopadne tak, že k tomu zlobení ani nedojde. ●

jana.syslova@mfdnes.cz

INZERCE ▼

# ÚNAVA?

## Floradix® Železo + ENERGIE Z PŘÍRODY

Floradix® Železo je tekutý doplněk stravy s obsahem železa a mnoha dalších prospěšných látek, které přispívají ke snížení pocitu únavy a vyčerpání.

**Proč je Floradix® Železo výjimečný?**

- Skvělá vstřebatelnost železa
- Nezpůsobuje žaludeční obtíže
- Obsahuje i vitamíny B1, B2, B6, B12 a C
- Výtažky z bylin a ovocné šťávy podporují trávení
- Neobsahuje alkohol, laktózu, lepek
- Bez barviv a konzervantů

Více informací o výrobku najdete na [www.floradix-zelezo.cz](http://www.floradix-zelezo.cz)

Floradix® Železo je k dostání v lékárnách a v síti drogerií dm a TETA.



Doplněk stravy

Nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu.