



text_Jan Štěpánek

pojď už /
dělej / nezdrcňuj /

• • •

Rodičovská trpělivost je tou nejvyšší možnou metou a dovedností, kam se člověk jako rodič může dostat. Ne náhodou se jí říká svatá. I proto jsme si s psychologkou Pavlou Kouckou povídali spíše o netrpělivosti.

trpělivost

Jaké jsou ty nejklasičtější projevy rodičovské netrpělivosti?

Tak určitě popohánění: „Pojď už / dělej / nezdrcňuj...“ A pak pomáhání. Rodiče často třeba oblékají ještě čtyř- či pětileté děti, aby to bylo rychlejší. Aby nemuseli ve školce pět nebo deset minut čekat, než to dítě zvládne samo. Někdy také rodiče dořikávají za své děti věty.

Jaké osobnostní problémy a patologické situace v rodině s sebou může nést dlouhodobý nedostatek trpělivosti ve výchově?

Pokud rodiče dítě neustále popohánějí, může se dítě stát nervózním, roztěkaným. Pokud rodiče dělají všechno za dítě, protože by to jinak trvalo moc dlouho, stává se dítě pasivním, a přichází o zkušenosti. Často rodiče například odhánějí malé dítě od vaření či úklidu, protože by se pletlo, zdržovalo by... Pro tyhle případy je ale patologie příliš silné slovo.

Když to ovšem vezmeme ze širšího hlediska, zjistíme, že trpělivost není izolovaná vlastnost. V osobnosti se většinou snoubí s dalšími bohuželými vlastnostmi či ctnostmi, jako je skromnost, vděčnost, pohodovost. A také odolnost. Jste-li trpělivý rodič, jste pravděpodobně také pohodový rodič. Dobře zvládáte, že má dítě své tempo, že kvůli tomu třeba něco nestihnete atd. No a netrpělivost se zase snoubí řeckně s chtivostí: chcete všechno a chcete to hned. A také s nízkou odolností: když něco hned nemáte, nezvládáte to, hroučíte se. A teď už jsme patologii docela blízko.

Jak definovat hranici mezi zdravou trpělivostí a trpělivostí nezdravou, tedy spíše pasivitou, případně leností, nedůsledností, kterou mylně pokládáme za osvícenou trpělivost?

Trpělivost ale není lenost ani pasivita. Trpělivý člověk je aktivní, jedná. Trpělivost spočívá v tom, že když na vás něco nezávisí, když jde o druhého, tak zvládáte to, že on nejedná. Nezhroučíte se z toho, necháte mu jeho čas a netlačíte na něj. Představte si, že máte doma třeba školáka, který za vámi přijde, že mu nejde spočítat domácí úkol. Chce, abyste to nejlépe spočítali za něj, on si napsal výsledek a měl od školy co nejdřív pokoj. A vy mu neodmítnete pomoc, ale ani to za něj nespočítáte. Vy ho trpělivě vedete k tomu, aby to dokázal sám. Takový přístup vyžaduje mnohem víc energie, času a nasazení než odmítnutí nebo prostě spočítání příkladu. A právě tohle je trpělivost.

Hodně se řeší množství mimoškolních aktivit. Pokud jich mají děti hodně, může to vést k roztěkanosti a netrpělivosti, která se pak projevuje v každodenních detailech?

Ano, může. Děti potřebují mít nějaký čas na to, aby jen tak byly. Aby si hrály. A také někdy bloumaly, jen tak někde lekvaly a třeba se i trochu nudily. To je velmi cenný kontakt se sebou samým, pramen sebepoznání, fantazie, kreativity a také třeba právě trpělivosti.

Není přehnaný tlak rodičů na výkon dětí (ve škole, v kroužcích, v sociálních dovednostech) určitou formou netrpělivosti pře-

devším vůči sobě samotným? Chceme, aby děti dosahovaly výsledků, abychom i my dostali revanš v podobě nějaké hrstičky?

Ano. A také někdy, abychom se mohli chlubit. Aby bylo vidět, jak skvělími jsme rodiči. Také to souvisí s dobou, o které se říká, že je rychlá a zaměřená na výkon. Rodičovství je součástí kultury. Bylo by divné, kdyby se vymykalo.

Existují nějaké projevy dětské trpělivosti vůči rodičům?

Třeba to, že vás děti nechají domluvit, že vám neskáčou do řeči. To trénujete dvěma způsoby: První je ten, že sami lidem, včetně svých dětí, do řeči neskáčete. Druhý je, že to po svých dětech vyžadujete. Musíte je to učit, chtít to po nich. Když byste byl pouze trpělivý, ale nevyžadující rodič, nestačí to.

Od jakého věku si dítě může vlastně začít osvojovat návyky vedoucí k posilování trpělivosti?

Od miminka. Na požadavky těch úplně malých samozřejmě reagujeme hned. Ale postupně, jak jsou děti starší, zkušenější a odolnější,

Jste-li trpělivý rodič, jste zřejmě i pohodový a odolný rodič. Dobře zvládáte tempo svého dítěte.

mohou chvíli počkat. Abych byla konkrétnější: zapláče-li novorozenec, a máma má zrovna dejme tomu ruce od těsta, přirozeně se prakticky hned umyje a jde za ním. Pokud zaslechne dítě pülroční, může se mu v první chvíli třeba jen ozvat: „Já tě slyším, broučku! Vydrž chvíli, jen to tady domíchám, a jsem u tebe...“ A třeba ten hrnec s těstem vezme s sebou a přejde k dítěti, aby ji i vidělo. Ale na to, aby ho třeba vyndala z postýlky, si může nějakou tu minutku počkat.

Jak je to s trpělivostí u dětského - novorozeneckého pláče? Je lepší „strpět, že pláče“, a pokud k tomu nemá zjevný důvod (dítě není hladové ani v ohrožení), tak ho za každou cenu neutěšovat?

Tohle je hezký příklad toho, že optimum nespočívá v extrému. Není dobré nechávat děti křičet a plakat bez reakce. Ale na druhé straně se děti prostě potřebují občas vyplakat a tím, že jim to rodiče nedovolí, jim mohou i ublížovat. Setkávám se s potížemi, které způsobí rodiče v dobré víře sobě i svému potomkovi tím, že jeho pláč nebo křik nestrpí. Matky vyčerpané, protože mají dítě mnoho hodin denně u prsu, aby neplakalo. Ale dítě, které je třeba přetažené, potřebuje pomocí pláče vyloučit z těla stresové hormony. A když mu to matka nedovolí - prsem mu, podobně jako dudlíkem, zacpe pusku - jeho stav se nelepší. Matka je pak už nervózní, netrpělivá. Potřebovala by něco dělat, nebo aspoň změnit polohu, ale nemůže, protože by se dítě rozplakalo... Nervozita

matky se přenáší na dítě a jsme v nešťastném bludném kruhu.

Jindy zase rodiče nejsou schopni nechat batole vyvztekat. Nabízejí všeliká utěšovačla (lahev s mlékem, bonbon) nebo odvádějí jeho pozornost: ke hračce či prostě čemukoli atraktivnímu. Neuvědomují si přitom, že pokud to dělají pravidelně, dítě si fixuje tento způsob zvládnání hněvu. Můžeme si pak lehce představit, že chlapec, kterému v takovém případě nabízeli lahev, si tento utěšující předmět podrží i coby dospělý muž. Pouze obsah vymění za něco ostřejšího. Dívka, které podávali sladkosti, aby se nevztekala, bude mít problémy s nadváhou, protože u těch sladkostí zůstala. A dítě, jehož pozornost odváděli hračkou, si i v případě problémů v manželství či v práci půjde hledat nějaké to rozptýlení - kamarády, hospodu, milence či milenky.

Vidíte nějaký rozdíl v rodičovské trpělivosti matky a trpělivosti otce? Jsou něčím povahou obou rolí a energií rozdílné?

V klasickém modelu jsou matky líčeny jako trpělivé, otcové jako vyžadující. A ono není na škodu, když je každý rodič trochu jiný, i když to nemusí být nutně podle té klasiky. Dítě tak získá zkušenost, že lidé jsou různí - v našem případě někteří trpělivější a jiní méně - a učí se s tím zacházet.

Trpělivost - jak já ji vnímám - je spjata s jakousi naší vírou, že věci jdou dobrým směrem. Strpím, že teď není vše, jak jsem si představoval, protože vím, že v delším horizontu to bude v pořádku. Řekl bych, že rodičovství je pro tento stav myslí jedna z největších výzev. Vnímáte to také tak?

Ano, to je přiléhavé. Trpělivost opravdu úzce souvisí s vírou, však je také vysoce ceněna různými náboženstvími. Jde o umění žít s tím, že je něco ještě nehotové, neúplné. Umění žít přítomností, přijímat své bližní v jejich nedokonalosti. Kdo tohle umí, žije se mu lépe, je šťastnějším člověkem.



MGR. ET MGR. PAVLA KOUCKÁ

PSYCHOLOŽKA. PŮSOBILA NA LINKÁCH DŮVĚRY, V SOUČASNOSTI PRACUJE V AZYLOVÉM DOMĚ PRO MATKY S DĚTMI A VE SVĚ SOUKROMÉ PRAXI. JE AUTORKOU MNOHA ČLÁNKŮ A KNIH O VÝCHOVĚ. PROVOZUJE STRÁNKY WWW.SKUPINYPRORODICE.CZ