

CESTA z covidové frustrace

Opatření v souvislosti s pandemií covid-19 děti připravila o školu i o většinu volnočasových aktivit. Dříve byly přetížené, teď nemají najednou vůbec nic. Jaké množství frustrace je pro děti z hlediska společenských trendů posledních let a měsíců ještě únosné?

Přetížení před virem

Žijeme ve společnosti, jež je perfekcionista a zaměřená na výkon, a tyto trendy se pochopitelně promítly i do výchovy. Až do doby, kdy pouhým okem neviditelný, kdesi na Dálném východě vzniklý virus ovládl lidskou společnost, jsme své děti honili každý všední den ráno do škol a pak ještě na kroužky a tréninky; vždyť škola děti nerozvíjí po motorické, hudební ani výtvarné stránce zdaleka tak, jak je možné. O víkendech pak děti zdolávaly úkoly a projekty do školy, závody a vystoupení. To vše se samozřejmě dělo pro jejich dobro: aby se vzdělávaly a všestranně rozvíjely, a zároveň aby v něčem vynikly a byly úspěšné. Výsledkem byla řada přetížených dětí, jimž chyběl skutečně volný čas. Navíc takto ani nemohly zjistit, co je skutečně baví – jak se občas bláhově domnívali rodiče, když své potomky zapisovali na vše možné, od výtvarné

výchovy po balet a kroužek robotiky. Dítě, které běží ze školy do ZUŠ a pak ještě na trénink, plní povinnosti. Co je skutečně baví a naplňuje, vychází zevnitř, a často se to ukazuje ve chvílích, kdy dítě nemá takzvaně do čeho píchnout, kdy se nudí. Právě v takových chvílích se v jeho nitru rodí nápady a směřování, v takových chvílích je v kontaktu samo se sebou. Začne z nudy něco tvořit? Bude muzicírovat? Anebo pozoruje mravence na parapetu a otevře knížku o přírodě? Aby děti poznaly sebe samé, aby se našly, potřebují se občas nudit. Potřebují mít čas jen tak si snít, lelkovat a bloumat.

Nicota s virem

Loni přišel covid-19, strach a vládní opatření. Zavřely se školy i sportovní kluby, jazykové a taneční školy, kroužky i skaut. Děti, které měly svůj čas rozplánovaný od časného rána až do večera, se najednou ocitly v bezbřehé nicotě. Až dosud byl jejich den naplněn sledem organizovaných aktivit, najednou nezbyla žádná. A navíc konec setkávání s kamarády. Tedy myslím „doopravdického“ setkávání, jak říkají děti. Protože on-line pro děti není doopravdy, alespoň pro ty malé rozhodně ne. Čím je dítě menší, tím méně uspokojivý pro ně kontakt přes obrazovku je. Na babu ani na schovku si přes obrazovku nezahrajete, kamarádku neobejmete. Nezahrajete si ani na rodinu a na školu, ani s panenkami, plyšáky a auty, o hravých pranicích nemluvě. A tak dětem nezůstalo najednou nic – tím větší nic, čím organizovanější předtím byly jejich dny. Děti, které byly zvyklé jít po škole docela normálně („postaru“) ven, které byly zvyklé si hrát, ať už samy,



nebo se sourozenci, sousedy či domácími mazlíčky, tolik zasažené nejsou. Naopak nejvíce ono nic dopadá na dříve přeorganizované jedináčky, a to tím intenzivněji, čím „uvědomělejší“ mají rodiče.

Znám rodiče, kteří za jarního lockdownu nepovolili svému dítěti jakýkoli kontakt s vrstevníky, což bylo pro řadu dětí tak frustrující, že se po čase propadly do deprese. Jiné děti zvládaly izolaci dobře, potíže se však objevily po jejím skončení. V červnu mě například vyhledali rodiče pětiletého chlapce, kteří shledali, že když konečně povolili kamarády, syn se tomu brání. Nechce se s nikým vidět, nechce ani za svým nejlepším kamarádem, bojí se.

Kontakt s vrstevníky je pro děti přirozenou a velmi silnou potřebou, jakkoli jim přináší i určitý stres. Pokud se děti nesetkávají, nemohou se sociálně rozvíjet, a měsíc je v životě dítěte mnohem delším obdobím než v životě dospělého. Obzvláště pro citlivé a stydlivé dítě je setkávání s ostatními dětmi (trénink sociálních interakcí) velmi důležité. Bez něj míra sociálních schopností a odolnost klesá. Že se pětileté dítě začne po tříměsíčním přerušení kontaktu s vrstevníky bát, není překvapivé – to, co bylo dříve pocítováno jako výzva (stres tak akorát), se

stalo stresem přílišným. Depresivní děti zase byly přílišně frustrované z nedostatku kontaktu. Celodenní bobřík mlčení či několikadenní bobřík bez kontaktu s kamarády dítě posílí, několikaměsíční mu ublíží.

Rozumně po viru?

Bezbřehá nicota dětem škodí stejně jako přeorganizované a přeplněné dny. Maraton školy, kroužků a tréninků, jímž děti standardně procházely před covidem, byl pro řadu z nich přetěžující. Některé v něm víceméně pokračují i v dnešní době, jen u toho sedí za počítačem. Jiné děti se ocitly v opačném extrému.

Každé dítě je jiné, nicméně obecně lze říci, že zlatá střední cesta se optimu blíží více než obě krajnosti. Děti potřebují školu, ale nemělo by jí být příliš. Potřebují se hýbat, třeba v rámci nějakého sportu, ale nepřehánět to. Měl by jim zbýt i čas na kamarády, koníčky, na docela obyčejný pohyb a pobyt venku. Na koukání do mraků a malování klackem v blátě.

Řada dětí navíc nicotu vyřešila tak, že se *de facto* odstěhovala do virtuálního prostředí, nejvíce do on-line

her, a místo toho, aby rozvíjela svou reálnou osobnost a reálné vztahy, rozvíjí své virtuální já a virtuální vztahy. Jiné děti se sice hrát tolik nevěnují, nicméně tráví před obrazovkou celé dny: dopoledne škola, pak distanční kroužky a tréninky, sociální sítě.

Na jednu stranu je obdivuhodné, co vše se dá dělat přes počítač: dokonce i výtvarná výchova, tance, sborový zpěv, dramatický kroužek či judo. Lektoři kroužků a vedoucí oddílů vykazují velké nasazení a kreativitu, ostatně je to jejich šance přežít. Z hlediska dětí je však otázka, zda není lepší reálná alternativa bez odborného vedení. Vyrábět, co je baví a kdy je baví, vídat se na živo s kamarády. Pokud váš Jiříček ani Mařenka od sousedů neměli rizikové kontakty, není ani v covidové době reálný důvod, aby si spolu nepohráli. Na rozdíl od dramatického kroužku si při obyčejném hraní s kamarády musí děti vedle hraní rolí vymyslet i scénář a zvládnout režii, na všem se dohodnout. Pozitiv je tak pro ně víc, i když je nikdo nevyčíslí a nedělá jim reklamu. Samy venku si pak děti kromě sociálních a motorických schopností trénují též orientaci v prostoru i čase, zodpovědnost za sebe samé a za mladší kamarády. Učí se poradit si v nečekaných situacích, přemýšlet a jednat.

Odolnost a rozvoj osobnosti

„Všestranný“ rozvoj, o kterém hovoří rodiče přeorganizovaných dětí, totiž není zdaleka tak všestranný, jak se domnívají. Ač rozvíjejí kognitivní, motorické, hudební, jazykové i výtvarné schopnosti a dovednosti dětí, stále jde toliko o schopnosti a dovednosti.

Přítom z psychologického hlediska je tím důležitým, oč se v dětství hraje, rozvoj osobnosti. Tedy to, jaké vlastnosti si naše děti rozvinou, jaké budou jejich hodnoty a postoje. Jak se naučí navazovat a udržovat vztahy; zda budou umět na jedné straně spolupracovat, a na druhé být samostatné; zda si budou umět stanovit cíl a držet se cesty k němu, ale také zda zvládnou svůj cíl pružně změnit, ukáže-li se jako nereálný. Jak si nastaví svůj systém hodnot a pochopení pro to, že jiní lidé vidí věci jinak. To vše se projevuje v odolnosti dětí, to vše je velice důležité pro jejich budoucí život. Pokud se dítě nenaučilo snášet frustrace, pokud je ničí jeho vlastní emoce, pokud neumí navazovat

a udržovat vztahy, nesnese kritiku, utápí se v úzkostech či ho trápí šílená tréma, změna mu dá pořádně zabrat. Naproti tomu znalosti i dovednosti lze doplnit později relativně snadno (tedy pokud nemáte ambici vychovat sportovního rekordmana či hudebního virtuosa světového formátu).

K rozvoji osobnosti a psychické odolnosti nedochází primárně při výuce ani v rámci organizovaných volnočasových aktivit. Nedochází k němu ani při hraní on-line her. Osobnost dětí a jejich odolnost se rozvíjí nejvíce jen tak mimochodem. Tím, že s nimi trávíme čas, že jim dovolíme chodit ven a vídat se s kamarády. Že jim necháme prostor zkoušet si, co potřebují, a nenecháme je utéct z reality do světa on-line. ●

Pavla Koucká

S psychickou odolností se to má svým způsobem podobně jako s odolností fyzickou. Velmi zjednodušeně řečeno záleží zejména na třech oblastech: 1. genetice, 2. výživě a 3. tréninku.

1 Někdo je od přírody silnější, jiný slabší. Už u malých kojenců pozorujeme, že někteří jsou motoricky zdatnější, jiní méně, a podobně jsou miminka klidná a pohodová, dráždivější a plačtivější.

2 Dobře živené svaly podávají vyšší výkon, a podobně dítě, které se může opřít o lásku a podporu svých nejbližších (psychickou „výživu“), zvládne vyšší psychickou zátěž.

3 Tréninkem pak máme z psychologického hlediska na mysli zvládnání stresu a frustrací. Jako u fyzické zdatnosti je i u té psychické trénink velmi důležitý, ovšem nesmíme to s ním přehnat. Přehnaná fyzická zátěž vede často ke zranění a následnému náhlému a hlubokému poklesu zdatnosti, a i přílišná psychická zátěž může působit traumaticky: dítě se zhroutí, jeho psychická odolnost se dramaticky propadá a může se z toho dostávat hodně dlouho.