

# Okamžitě se uklidni! aneb co dělat se vztekajícím se předškolákem?

PAVLA KOUCKÁ

**Pro děti pozdně batolecího a raně předškolního věku jsou typické vzteky, jež jdou svou intenzitou až do amoku. Dítě křičí (řve), kope, bouchá, kouše, rozbíjí hračky, strká do lidí... Příčina malicherná. Co s tím a co poradit rodičům?**

Učitelky v mateřinkách se s dětskými vztekacími scénami setkávají buď přímo, nebo v dotazech rodičů, zejména matek. Právě jim se totiž děti vztekají nejvíce, a to z prostého důvodu: jsou si tak jisté matčinou láskou, že se nebojí své emoce naplno pustit. „Co s tím? Co mám dělat?“ ptají se mámy často právě učitelky. Nejdřív však pár slov o tom, co se vlastně v dítěti odehrává.

## Samostatná bytost

Porodem se dítě fyzicky oddělí od matky, ve své mysli však od ní odděleno není – to přichází až později v průběhu batolecího věku, kdy dítě poznává, že je samostatnou bytostí, bytostí, jež má svou vlastní vůli! A jako každou nově nabytou schopnost, nově nabyté poznání, má silnou potřebu si to ověřovat. Opakovaně. Nejsnáze tak, že je vůči matce v opozici.

Matka: „Pojď, dáme si jogurt.“

Nítě: „Neci ogult!“

Matka: „Dobře, tak nic.“

Dítě: „Já ci ogult!!!“

Dítě neřeší, zda chce či nechce jogurt, možná to ani neví. Rozhodně však potřebuje matce oponovat, prosazovat opak toho, co navrhuje ona. A to velmi vehementně. Pokud není po jeho, zahltní dítě hněv ve své okamžité, náhlé a neřízené podobě: vztek. Amygdala – mozkové centrum hněvu – je již dostatečně zralá na to, aby byla emoce velmi intenzivní. Naopak vyšší oblasti mozku, zejména prefrontální mozková kůra, jež projevy hněvu koriguje, zralé zdaleka nejsou. A podle toho to vypadá.

## Já jsem králem!

A pak je tu ještě jedna přirozená dětská touha: ovládat a velet. Když se dítě narodí, je přirozeně sebestředné. Nemůže jinak: o světě, který nevidí, neslyší a nenahmatá, neví. Je přirozeně ve středu světa, který vnímá, a učí se tento svůj svět ovládat. Pohybovat končetinami, hlavou, trupem, přivolat rodiče, sdělit své přání: ukazovat, mluvit. My jeho vývoj vítáme, rádi mu vyhovíme. Však máme radost, jak je den ze

dne schopnější, a když objeví magické slovíčko *prosím*, můžeme se přetrhout. Dítě roste a sílí, jak fyzicky, tak ve schopnosti ovládat svůj svět. S jídlom roste chuť, se schopnostmi ambice. Jenže dítě není skutečným králem reálného světa, a nutně začne narážet. A to často právě v období, kdy si uvědomuje, že máma není jeho prodloužená ruka a táta není prodloužená noha. Že ono je samostatnou bytostí se samostatnou vůlí.

Nastává životní krize charakterizovaná poznáváním a smiřováním se s tím, že „nejsm středem světa“, „nejsm král“ a „i když mám svou vůli, neznamená to, že vše bude podle ní“. Je to bolestivé, spojené se spoustou hněvu na rodiče, kteří odmítají sloužit. Ale zároveň je nutné si tím projít.

## Z andílka čertíkem

Když se jednoho krásného dne se moje sladké děťátko proměnilo ve vzteklouna, výše uvedené vysvětlení mi ještě zdaleka nedocházelo, a tak jsem tak úplně nevěděla, která bije. Dcera najednou dělala zásadně to jiné, než oč jsem ji žádala a než bylo třeba, křičela a urputně si vynucovala cokoli, aby se často ukázalo, že jen co to získá, už to vlastně nechce. Stačilo zmáčknout knoflík, který si přála zmáčknout ona, chtít po ní, aby si vzala čepici, nebo ji chtít naopak sundat, a byl řev. Scéna, problém. „Já ci!“ (chci) nebo naopak „neci“ se staly nejčastěji pronášenými slovy.

Překvapeně jsem na ni hleděla, doptávala se jí, vysvětlovala. Vše marné. Zato z okolí se začaly hrnout rady a pomoci:

- „Pár na zadek by potřebovala, mladá pani! Víte? Ale to vy neumíte. A takhle to dopadá! To bude Národ!“ (pán ve frontě na poště)
- „Holčičko, copak se ti stalo? Pojď, vem si bonbónek, to ti spraví náladu!“ (paní v obchodě)
- „Takhle zlobíš maminku!? To se dělá!? Pojď, já si tě vezmu a půjdem spolu za čertem, když jsi taková.“ (paní na ulici)
- „Mladá pani, já vám nechci nic říkat, ale u psychologa už jste s ní byli?“ (paní v autobuse starostlivě)

Jelikož jsem nechtěla dítě ani bít, ani cpát bonbóny, svěřovat neznámým paním s čerty či obrážet psychology,

konzultovala jsem s kamarádkami – zkušenějšími matkami, a zahloubala se i do výchovné literatury. A začaly se mi scházet další a další rady, návrhy a zkušenosti. Záhy jsem zjistila, že škála doporučovaných metod je věru široká. Začala jsem si to sepisovat a řadit **do různých skupin, klastrů:**

### 1) Trestající přístupy

Tělesné tresty se sice už nenosí, behavioristé však vymysleli jiné metody, z nichž nejrozšířenější je tzv. time out, tedy čas, kdy dítěti odepřete svou pozornost i společnost, nejlépe tak, že ho zavřete do místnosti, v níž si nemůže ublížit a nemá zde ani hračky či nic, co by rozptylovalo jeho pozornost. (Ideální time-outovou místností je polstrovaná cela, jakou mají v psychiatrických nemocnicích.) Zde dítě necháte určitou nepříliš dlouhou dobu, nejzákladnější doporučení je minutu na rok věku, tedy roční dítě minutu, šestileté minut šest. Píšu se o tom celé knihy.

Mezi drsnější behavioristické metody patří studená sprcha, kdy vztekajícího se potomka prostě šupnete do vany a násilím osprchujete co nejstudenejší vodou. Se svlékáním se nezdržujete.

### 2) Přístupy respektující a láskyplné

Dítěti v klidu vysvětlujete, proč to po něm chcete, co chcete, a přitom vyjadřujete respekt k jeho prožívání a emocím. Někdo klade větší důraz na vysvětlení, jiný na respekt, v pozadí má být vždy láska. Nejextrémnějším způsobem je pevné objetí Jiřiny Prekopové, kdy si vztekající se dítě posadíte na klín čelem k sobě, obejmete je a pevně držíte až do odeznění vzteku, třeba hodinu. Důležité přitom ovšem je, abyste po celou dobu prožívali lásku k dítěti, abyste si upřímně uvědomovali, že je milujete.

### 3) Odvedení pozornosti

*„Hele ptáček! Vidiš ho? Ten je krááásnej! Honem se podívej.“* Vaše zaujetí, emoce a slova strhnou pozornost dítěte, které rázem zapomene na problém i na svou emoci. Do tohoto ranku patří i bonbóny a další sladkosti, kde je zaujetí pozornosti fikaně kombinováno se zaměstnáním pusinky, která pak křičet ani nemůže.

### 4) Vyvedení z konceptu

*„Když sebou syn vztekle plácnul v obchodě, moje žena prostě odešla. Běžel hned za ní.“*

*„Já jsem vynalezla svou metodu v autě, kdy byla dcera připoutaná v autosedačce a vřeštěla, že chce žirafu, která jí spadla kamsi pod nohy. Jely jsme po dálnici, jen my dvě v autě a já s rukama na volantě nemohla nic. Bylo to k nesnesení. Ze zoufalství jsem*

*začala řvát taky, úplně normálně jsem vřeštěla jako ona. Dost mi to ulevilo, a světe div se – dítě přestalo řvát.“*

Svého času kolovalo po internetu video, které jsem nikdy neviděla, ale řada rodičů mi ho barvitě popisovala: přibližně tříleté dítě s mámou v obchodě. Dítě chce něco, co máma nepovolí a rozvine se klasická vztekací scéna: potomek se válí po zemi, řve, kope nohama, mlátí rukama. A máma? Ta si lehla vedle něj a začala dělat to samé. Dítě se rázem zklidnilo, vstalo, konsternovaně hledí na matku. Matka se zvedá, opráší se a nabídne dítěti ruku. Odcházejí středem přihlízejících nakupujících.

### 5) Paradoxní intervence

*„Tomuhle říkáš nějaký vztek? Táhle pani tě skoro neslyší.“*

*„Přidej, dupni si ještě! Víc, pořádně!“*

Při paradoxní intervenci nabádáte dotyčného přesně k tomu, co dělat nemá. Můžete ho i hecovat. Fígl spočívá v tom, že dítěti, jež chtělo být v opozici či vás potrestat za neplnění příkazů, seberete vítr z plachet.

Všechny metody fungují – někomu, někdy, na některé děti. Žádná z metod však není bez rizika. Znam například rodiče, jež nedají dopustit na studenou sprchu: stačilo jednou dvakrát, a mají po problému: žádné vzteky se u nich nekonají. Ale znám taky rodiny, kde dítě nejen že sprcha nezklidnila, ale získalo fobii z vody či koupelny: Vyčistit zuby není prakticky možné, zvuk tekoucí vody spouští hysterii. Znam rodiče, kteří s úspěchem a ke spokojenosti všech aplikují pevné objetí, a jiné, kteří se už při představě něčeho takového vyděsí: objímat někoho proti jeho vůli se podle nich rovná skoro znásilnění.

Paradoxní intervence podobně jako různá vyvedení z konceptu fungují zpravidla párkrát, při opakovaném použití ztrácejí na účinnosti.

Za geniální metodu pak řada lidí považuje odvádění pozornosti. Pokud ji použijeme tu a tam, když například v přeplněném autobuse ušetříme desítky cestujících půlhodiny řevu, je to bezesporu skvělá metoda. Rozhodně však nejde o metodu všespásnou. Proč? Vyprávět by mohla třicetiletá Naďa, jež po šesté během dvou let změnila zaměstnání: Jakmile se vyskytly nesnáze, ať už pracovní, či v kolektivu, odešla. Nebo Šárka, jež má problém s nadváhou kvůli tomu, že jakmile pocítí stres, automaticky ulomí kostičku čokolády a strčí si ji do pusy. A také pánové Libor, David a Viktor, jež postihla vážná krize manželství. Oni ji však neřeší: Libor se zavaluje prací, David tráví večery v hospodě s kamarády a Viktor si našel milenkou. Všichni uvedení si v dětství zafixovali jednoduchý model: Máš s něčím problém? Odkloň svou pozornost.

### Nejmenší společný jmenovatel

Když jsem se nad shromážděnými metodami posadila, ptala jsem se sama sebe, jak je možné, že na jedno dětské chování existuje tolik různých rad a doporučení. Tolik přístupů! Chvilí jsem na popsané řádky hleděla a jen kroutila hlavou. A pak jsem začala uvažovat dál: má to všechno přece jen něco společného? Nějakého nejmenšího společného jmenovatele? Dlouho jsem na svůj seznam hleděla, než mi to došlo: Ano, má! Nejmenším společným jmenovatelem je aktivita rodiče. Máme prostě pocit, že MY musíme něco udělat, aby se DÍTĚ přestalo vztekat. Ale proč? Vždyť nám jde v konečném důsledku o to, aby se dokázalo zklidnit samo. Aby samo přijalo, že to, co chce, mít nemůže. Aby zvládlo frustraci, a nakonec přijalo i skutečnost, že nevládne světu ani nám.

Jakákoli z výše uvedených metod je založena na naší intervenci, a pokud bychom ji prováděli soustavně, mohlo by se na ní stát dítě závislé jako Naďa, Šárka, Libor, David a Viktor. Dokonce i oněch pár přes zadek je návykových: dítě si se

svou frustrací nedovede poradit, a tak řve, vzteká se, je agresivní, až mu rodič uštedří pár na zadek. Bolest (fyzická či psychická) dítě překlopí z amoku do smutku. Dítě se rozpláče a tím se zklidní – v slzách se skutečně z těla vylučuje stresový hormon kortizol. O dítěti, které si na podobnou pomoc zvyklo, pak slyšíme, že „zlobí, dokud nedostane“ a „vyložené si o těch pár na zadek říká“.

Budete-li žádáni o radu „co dělat, když se vzteká“, mějte tedy na mysli, že všespásné řešení neexistuje. Někdy pomůže klidný hlas a vysvětlení, jindy je záchranou odvést pozornost. Když je dítě blíže smutku než hněvu, zpravidla reaguje dobře na nabídku objetí. Pokud však potomek nechce nic, může ho v tom rodič také docela klidně ponechat a využít čas třeba k vytření podlahy. To se hodí skoro vždycky a je to přiměřeně intelektuálně nenáročné, aby se to dalo dělat i ve stresu v těsném sousedství malé sirény. Fyzická námaha navíc odvede část našeho stresu z přenesené emoce a když se pak dítě uklidní, může si přijít pro objetí. Bouře pominula, mraky jsou pryč, svěží vzduch prostoupily sluneční paprsky. A my k tomu máme ještě vytřeno. Není to prima?



**Mgr. et Mgr. Pavla Koucká**, psycholožka, autorka knih *Zdravý rozum ve výchově* (2014), *Uvolněné rodičovství* (2017) a *Odolné dítě* (2021)

## Stravování dětí v mateřské škole – 2. část

### Tohle já nejím!

MIROSLAVA STRAKATÁ

***Přemýšlejí děti nad tím, co jedí? Vědí, odkud se vzaly potraviny na jejich talířku? Mají možnost vyzkoušet si přípravu jednoduchého pokrmu? Dáváme jim příležitosti k bližšímu poznávání například jednotlivých druhů ovoce a zeleniny? Mohou je děti s pomocí dospělých samy zpracovat? Následující seriál nabízí inspiraci, jakým způsobem můžeme děti blíže seznamovat s plody a rostlinami, které samy vypěstují.***

#### Proč děti některá jídla v mateřské škole odmítají

V mateřských školách se poměrně často stává, že děti odmítají některá jídla. Důvody bývají dětmi uváděny různé, například:

- „Mně to nechutná“ – děti zkusí tento argument, aniž by jídlo skutečně ochutnaly.
- „Honzík to také nejí“ – napodobují některé děti, které chtějí oběd, přesnídávku nebo svačinu odnést.
- „Tohle maminka nevaří“ – tento argument používají děti nejen na méně tradiční, avšak zdravé potraviny, nebo jiné než obvyklé kombinace, například složení oběda, ale