

Děti v 95 procentech případů nezlobí, říká psycholožka Šárka Miková

Když se zavřely školy a školky, prodloužila se doba, kterou trávíme se svými dětmi, ze zhruba čtyř hodin denně na celý den. „Když si vezmete, že dříve jste měli třeba dva konflikty za den, a čistě si to vynásobíte počtem hodin, výsledek je nasnadě. Navíc ten nárůst obvykle nebývá lineární, ale spíše exponenciální,“ říká psycholožka Šárka Miková. Ale pozor, některým rodičům tento náročný čas naopak prospěl a přinesl jim osvobození.



LUCIE RYBOVÁ
29 / 07 / 2020



DALŠÍ FOTOGRAFIE V GALERII

Koronakrizе nás uvěznila doma s dětmi a vznikla tak pomyslná laboratoř, ve které to asi tráskalo více než jinde. Zaznamenala jste to ve své praxi? Vlastně jsem zaznamenala reakce od „hrozné, strašné, nikdy více“ až po „klidně by to takhle mohlo zůstat, užili jsme si to“. Záleželo totiž nejen na těch vnějších faktorech, kde rozhodovalo například to, zda máte školáka a musíte se s ním ke všem povinnostem ještě učit nebo zda například máte zahradu, kde se mohou děti odreagovat. Ale rozhodovalo i to, jak si každý mohl naplňovat své vrozené potřeby. Ty nemáme každý stejné – narodili jsme se totiž s různým nastavením mozku. A přestože se v průběhu života vyvíjíme, naše vrozené potřeby určují, jaké činnosti nás nabíjejí energií a co nás naopak vyčerpává. Takže někteří rodiče třeba i zjistili, že to odstříhnutí od světa může být fajn.

Reklama



Reklama

REPORTÉR
AŽ DOMŮ

Nedostanete se do trafiky?
Předplaťte si nás.

PŘEDPLATIT

PODPOŘTE NEZÁVISLOU
ŽURNALISTIKU

I díky Vám mohou vznikat finančně náročné texty a reportáže v magazínu Reportér.

200 Kč

500 Kč

1000 Kč

JINÁ ČÁSTKA

On-line platby zajišťuje nadace Via a její služba darujme.cz

Reklama

KB

18
miliard

FINANCUJEME
VAŠI ZELENOU
BUDOUCNOST

Vstupte do světa ekologických investic, vše důležité zařídíme za vás.

MÁM ZÁJEM



V jakém smyslu?

Oni sice ztratili podporu babiček a možnost dát děti do škol a školek, ale zároveň si mohli odpočinout od světa, který na ně tlačí svými očekáváními. Ve společnosti přetrvává tlak na mámy, že musí mít děti dobře vychované, musí jim vštěpovat pravidla a učit je žít v určitém režimu. To tu bylo vždy a naše školství je na tom založené. Nově však ještě musí maminky vyhovět tlakům okolí na to, že musejí své děti vychovávat s respektem k jejich individualitě. A k tomu řada nyní moderních výchovných trendů dává vinu za všechny takzvané prohřešky dětí výchově. Tyhle tlaky na maminky přicházejí ze všech stran a v jednu chvíli. A ony do toho čtou na Facebooku a Instagramu, jak to ostatní matky skvěle zvládají a ještě stihnou s dětmi podnikat neuvěřitelné věci. A mámy se z toho dostávají mnohdy až do chronického stresu, že nenaplnují očekávání. Často jsou to ženy, které na sebe tlačí i samy, chtějí uspět v nové roli a mají pocit, že selhávají.

A tenhle svět se náhle vypnul...

Ano, najednou tu byla jen nejužší rodina. Žádné tlaky babiček, sousedek či učitelek. Navíc odpadla ta každodenní rutina, kdy máte celý den daný: ráno vstávat, připravit jídlo, dopravit děti do škol a školek, často na různá místa, odpoledne kroužky... a vy jste neustále pod časovým a organizačním tlakem. To spoustě maminek nevyhovuje a našly se v tom klidu. V tom, že mají čas a prostor si vše zařídit podle sebe, dětem se věnovat bez stresu. I když tuto pohodu u školáků narušovaly často přehřšle úkolů, které dostávali.

Pak jsou tu rodiče, kterým svět chyběl. V mém okolí jsem nejčastěji slyšela něco ve smyslu „Je deset dopoledne a já už na ně třikrát ječela!“.

Určitě ta situace někomu vyhovovala více a někomu méně. I když to vezmeme logicky, když máme děti ve školkách a školách, trávíme spolu dejme tomu čtyři hodiny denně. A za tu dobu máme třeba dva konflikty. Když si to čistě vynásobíme počtem hodin, které jsme spolu najednou trávili, je výsledek nasnadě. Navíc ten nárůst obvykle nebývá lineární, ale spíše exponenciální. A není to ničím vina.

Nemělo by například sourozence více stmelit, že spolu mohou být a třeba spolu i podnikat nějaké lumpárny?

Určitě znám rodiny, kde čas koronakrizy sourozencům prospěl. Dosud na sebe měli málo času, a protože jsou jejich vrozené potřeby kompatibilní, užili si to. Jenže když je kompatibilní nemáte, když má každé z vašich dětí odlišnou osobnost, nemůžete čekat, že je čas trávený spolu sblíží. Můžu vám dát příklad: máte jedno dítě, které je akční. Stále by něco podnikalo a akce ho nabíjí. A pak máte druhé dítě, které je ponořené ve svém světě a potřebuje mít takové to denní snění a klidný čas na přemýšlení. Chvilí si spolu hrají, ale to druhé to vyčerpává, po chvíli si už potřebuje někde zalézt a být o samotě. Jenže to první ho nechce nechat. Začne ho provokovat a vyžadovat si pozornost. A ani ono to nedělá schválně. Jeho zase vyčerpává ta nečinnost. Každé dítě potřebuje k životu jiné podmínky, a protože je nemá, vzniká velmi traskavá směs.

Co s tím?

Vy s tím moc neuděláte. To není způsobené výchovou. Můžete jim vysvětlovat, jak to vzájemně mají, aby se pochopily, ale tato kombinace bude vždy výbušnější, než když máte obě děti se stejnými vrozenými potřebami. Například děti s potřebou stability a předvídatelnosti ze své podstaty ctí autoritu a vypadá to, že jsou takzvané „poslušnější“. Rodiče takových typů dětí mají pocit, že jsou ve výchově skvělí, a často ostatním radí, že stačí jen nastavit pravidla a být důslední. Ale není to tak jednoduché. Tohle funguje jen na určité typy dětí a rodičů. Ostatní budou z takových rad jen ještě více zoufalí.

ŠÁRKA MIKOVÁ

Vystudovala psychologii na Filozofické fakultě Karlovy univerzity. Posledních dvacet let pracuje jako psycholožka. Je autorkou knih Nejsou stejné. Jak díky Teorii typů porozumět dětem i sami sobě a Ani mámy nejsou stejné: Jak si mateřství užít, ne ho jenom přežít. Vychovávala dvě dcery a

Co když jsou vaše děti výrazně odlišné? Co s nimi? Rozstěhovat?

To ideálně. Pokud to jde, poskytnout každému svůj pokoj, prostor pro realizaci. Ale samozřejmě to nejde vždy. Mé tři děti žily například v jednom pokojíčku. A ta nejmladší, jediný introvert v rodině, se zavírala do koupelny, kde si kreslila.

Tam měla klid, mohla se dobýjet a nikdo ji nevyrušoval. Musíme myslet na to, že tohle některé děti potřebují, a když to nemůžeme

zařadit prostorově, musíme to zařadit jinak. Třeba si je můžeme jako rodiče rozdělit, jeden se s prvním půjde vyblbnout na nějakou atrakci a druhý umožní tomu druhému, aby měl svůj klid. V době společné pak vysvětlovat, že lidé mají různé potřeby a je to tak v pořádku. A pak, až na sebe budou zase křičet, si musíme uvědomit, že dítě často napodobuje nás samé. To, co je „normální chování“, zjišťuje z chování svých rodičů.

Takže „stačí“ jít příkladem?

Ano, ale není to univerzální řešení. Neznamená to, že když rodiče nikdy nezvýší hlas, nebude to dělat ani dítě. Každý jsme jiný a i stejná výchova zapůsobí na každého jinak. Já nerada rodiče konfrontuji s tím, že kdyby se k sobě a k dětem chovali líp, tak by to třeba taky vypadalo jinak. Myslím, že to slychají od jiných psychologů a různých výchovných směrů, že když budou správně komunikovat spolu a s dětmi, budou děti „dobře vychované“. Takové univerzální rady moc nefungují, protože nezohledňují rozdíly mezi námi. Podle mě je důležité pochopit, jaké dítě vlastně vychováváme – jaké jsou jeho vrozené potřeby. Protože pak nám bude jasnější, proč určitou věc dělá, a rodičům se opravdu uleví. Když jako rodiče říkáme, že dítě zlobí, většinou to znamená, že nemá naplněnou nějakou vrozenou potřebu a dává nám to najevo. V 95 procentech případů děti nezlobí.

Pojďme si probrat tři nejčastější druhy chování dětí, které jako rodiče nevidíme rádi. Proč například děti žalují?

Těch „proč“ může být několik. Například zhruba čtyřicet procent populace jsou lidé, kteří mají vrozenou potřebu stability a předvídativosti. Takové dítě dbá na pravidla, a pokud je někdo poruší, přivádí ho to do nejistoty. Žalováním se vlastně ujišťuje, zda to pravidlo stále platí nebo jestli se něco změnilo. Nebo si může dítě pamatovat, co se stalo naposledy, když to někdo porušil, případně co jste řekli, že by se mohlo stát. Například pečete bábovku a dítěti řeknete: „Nesahej na to, je to horký, spálíš se.“ A ono po chvíli příběhne a žaluje, že to chce sourozenec vyzkoušet. Ten žalující nechce obvykle jen zavařit bráchovi, ale chce předejít tomu špatnému, co se může stát.

Co když dítě lže?

To slyším od rodičů často i v případě, že to tak není. Některé děti, obvykle jsou to jiné, než o kterých jsme se bavily před chvílí, mají bujnou představivost a svět jejich představ je pro ně reálným světem. Ony to, co si představují, opravdu prožívají a teprve v průběhu života se učí rozlišovat hranici mezi skutečností a představami. Může se tak stát, že vám budou tvrdit něco, co bylo v jejich představě, ale ony si to neuvědomují. Často si svými představami dokreslují realitu. Jsou také děti, které mají opravdu bujnou představivost, líčí vám své imaginární kamarády a tvrdí, že sedí hned vedle. Vám to může připadat šílené, ale je to zcela v pořádku.

A co případy, kdy něco provede, a pak zapírá?

To také není tak jednoznačné. Kdybych například já byla svědkem zločinu a měla bych popsat, co jsem dělala minulý úterý a jak nějaká situace probíhala, okamžitě se stanu hlavní podezřelou. Jsou děti, které tak moc žijí přítomností, že je pro ně nemožné si zapamatovat, jak přesně určitá událost proběhla. Jsou také děti, které žijí budoucností a pamatují si celkový dojem, ve spojení s představivostí si to nějak zapsaly do své hlavy, ale detaily si prostě nevybaví. A upřímně řečeno, ono se dá pochopit i to, když opravdu takzvané zatloukají. Například děti s potřebou kompetentnosti na sebe kladou vysoké nároky a je jim extrémně nepříjemné, když selžou. Ne kvůli okolí, ale kvůli sobě. Tyto děti si dobře uvědomují, kde udělaly chybu, a veřejné přiznání je pro ně velmi bolestivé.

Jak by na to rodiče měli reagovat?

Co funguje u všech typů dětí, je nebabrat se v tom. Rodiče si možná myslí, že je jejich úkolem takzvaně usvědčit viníka, ale větší smysl má v tu chvíli říct: „Dobře, stalo se, co s tím uděláme?“ Vysvobodit dítě z jeho nepříjemných emocí. Hledáním viníků a výsledky docílíme jen toho, že příště, až třeba opravdu půjde do tuhého, bude dítě kvůli strachu z našeho výsledku ještě více mlžit.

Co když se děti vztekají?

To je možná nejčastější věc, jakou rodiče řeší: dítě se vzteká, co s tím mám

dělat. Existují tři základní negativní emoce: smutek, strach a vztek. První dvě nebereme až tak negativně, vztek však ano. Ale ony jsou to všechny jen negativní emoce, které nám umožňují se vyrovnávat se situací, která nastala. Málokdo se vzteká, aby druhému ublížil nebo aby rodiče pozlobil. U dětí je to často jen upouštění páry, uvolňování přetlaku. U dětí, které mají vrozenou potřebu svobody a akce teď a tady, to může být například z toho, že musejí ve škole sedět na jednom místě a podřizovat se režimu. Doma jsou pak na jediném místě, kde si to mohou dovolit pustit. Co se týká vzteku, jsme na děti velmi nároční – očekáváme, že se ho naučí zvládat v době, kdy toho jejich mozek ještě není schopen. Koneckonců, náročné je to i pro spoustu dospělých.

Takže když říkáme, že naše dítě „zlobí“, vlastně říkáme, že my nejsme chápaví rodiče?

Spíš bych řekla, že jsme se na dítě zatím nepodívali z pohledu jeho vrozených potřeb. Je těžké být chápavým rodičem, když chování dítěte nerozumím. Je to ale snazší, pokud mám pro chování dítěte racionální vysvětlení. Jeho hledání pomůže v dané chvíli i rodiči samotnému – přemýšlet „proč“ znamená zapojit racionální mozek. Tím přitom u rodiče v okamžiku určité krize dojde i ke zmírnění jeho negativních emocí.

SDÍLENÍ



Mohlo by Vás zajímat



**Pražská pole bez chemie?
Zemědělci jdou do toho**

HOMEPAGE: 21 / 07 / 2020



**Odchovaní pstruzi jsou
„hloupi“, původních**

HOMEPAGE: 01 / 07 / 2020



**O děti se nebojte, jsou to
nezdolní optimisté**

HOMEPAGE: 11 / 06 / 2020



**Sešli se náhodou v letadle.
Možná změní jaderné**

HOMEPAGE: 01 / 06 / 2020

Reklama

ČESKO BEZ PŘÍCHUTÍ!

UŽ se vám tenčí zásoby? Objevte nové alternativy.

CHCI VĚDĚT VÍC

► PŘEDPLATNÉ

Reportér

REPORTÉR MAGAZÍN
Truhlářská 1118/18, 110 00 Praha 1

