Kapitola 7

Faktor flexibility

Představte si, že máte šestileté dítě, které jste přihlásili na fotbal, ale ono tam chodit *nechce*. Před tréninkem propadá panice a pak celý trénink tráví tím, že na lavičce pláče a prosí vás, abyste ho vzali domů. Co byste udělali?

Odpověď se skrývá v naší rodičovské dialektice, která se zaměřuje na klíčovou otázku: Jaká je moje hlavní úloha jako rodiče, když je moje dítě rozrušené a plné úzkosti?

Pokud se přikláníte k přehnané péči a rozhodnete se, že na fotbal už chodit nemusí, což vaše dítě v danou chvíli uchrání před nepříjemnými pocity, nejste sami. Mnozí z nás by se cítili nuceni to vzdát. Tím, že neberete utrpení svého dítěte na lehkou váhu a z fotbalového kroužku ho odhlásíte, postupujete do značné míry v souladu s přístupem intenzivního rodičovství, který upřednostňuje emocionální vřelost vůči dítěti, které si samo poví, co a jak chce. Spíš než aby hrálo fotbal, není snad pro dítě důležitější, aby cítilo, že ho jeho rodiče nejen slyší, ale také vnímají? A upřímně řečeno, když budete stát na okraji hřiště a tvářit se netečně, zatímco vaše dítě pláče, nepomyslí si o vás ostatní rodiče, že jste naprosté monstrum?

Možná ano. Možná to, co od vás dítě v tuto chvíli opravdu potřebuje, je upřednostnit ochranu před nezávislostí. Takže registrační poplatek bez řečí zaplatíte a ukončíte sezonu.

Anebo budete uvažovat jinak. Možná vám instinkt napovídá, že se můžete držet trochu zpátky a s podporou to nepřehánět. Možná dojdete k závěru, že nechcete, aby vaše dítě jen tak něco vzdalo, aniž se o to pořádně pokusilo – bez ohledu na to, jak je to těžké. Výborně, ale jak jej nyní přimějete překonat tu překážku? Asi mu neřeknete: „Přestaň bulet a koukej mazat na hřiště." Snažíte se rozpomenout na video z TikToku, které by vám podle vás pomohlo použít ta *správná* slova pro tuto situaci, ale marně.

Co dalšího vás napadá? Pohrozit dítěti, že mu zakážete televizi? Nebo dezert? Vyhubujete mu, ať přestane dělat scény, protože vaši rodiče by takové nesmysly nikdy netolerovali? Jenomže předešlým generacím rodičů společnost dovolovala být na děti tvrdý.

Dilema může nastat v situaci, kdyby dítě odmítalo hrát fotbal, aniž by trpělo úzkostí. Těmto dětem se možná prostě jen nechce hrát fotbal, ale rády by se věnovaly tenisu, a proto vaše rozhodnutí pověsit kopačky na hřebík nemusí jejich úzkost nijak výrazně umocňovat. Jak ale postupovat v případě dítěte, které sklony k úzkosti má? Zejména když jste zjistili, že vyhýbání se tomuto problému jej naopak ještě zesiluje?

V takovém případě je pravděpodobné, že vaše úzkostné dítě potřebuje více povzbuzení, aby si vybudovalo schopnost samostatně se vyrovnávat s problémy. Má tendenci se vyhýbat novým situacím, které pro něj bývají nepříjemné. Úzkost málokdy odezní sama od sebe. Jestliže vaše dítě cítí úzkost v souvislosti s fotbalem, bude zřejmě stejné obavy zažívat i v obdobných situacích v budoucnu. Když mu tedy pomůžete vyhnout se zcela bezpečné, ale úzkost vyvolávající situaci, jako je fotbal, bude pro něj do budoucna těžší zapojit se do jiné takové aktivity. U dítěte s výraznější úzkostí je situace vždy trochu složitější.

S tímto vědomím vás vaše hodnoty mohou vést k tomu, abyste se postavili obavám laskavě, ale zároveň trvali na tom, že dítě bude na fotbal chodit i nadále. Ačkoliv se chcete vyvarovat tvrdé výchovy předešlých generací – „přestaň fňukat a mazej tam, jinak bude zle" –, chápete, proč je důležité odolat nutkání přehnaně pečovat, které je v současnosti tak běžné.

A tady nastává další dilema: Jak to udělat – pevně své dítě povzbuzovat a zároveň soucitně přijímat jeho pocity –, když se vás všechno a všichni kolem snaží tlačit opačným směrem? Dítě vás se slzami v očích prosí, abyste ho vzali domů. Ostatní rodiče, kteří situaci pozorují zpovzdálí a jejichž názory jsou silně ovlivněny kulturou intenzivního rodičovství, se tváří zděšeně. Nechápou, jak můžete dovolit, aby se váš drahoušek takhle trápil. Upřímně řečeno, ocitáte se pod nesmírným tlakem. Nejraději byste tomu podlehli a řekli: „Dobře, už tam chodit nemusíš." Jak v této situaci efektivně docílit toho, abyste se rozhodli *správně* – vůči sobě i svému dítěti?