

oliver james

jak ho nezku...t

Copyright © Oliver James, 2010

First published as *How Not to Fail: Them Up* in 2010 by Vermilion,
an imprint of Ebury Publishing. A Random House Group Company.

Translation © Jakub Volný, 2012

Cover and layout © Lucie Mrázová, 2012

ISBN 978-80-87497-51-7

Kapitola 1:

Potřeby dětí a batolat

Emocionálních potřeb dětí není mnoho a jsou celkem prosté. Potřeby batolat jsou jen o trochu komplexnější. Tato kapitola tedy bude krátká. Problémy v rodičovství nepředstavují děti, ale vy.

Proto je mnohem obtížnější dostat se do takového duševního rozpoložení, v němž byste rozpoznala potřeby své i potřeby dítěte.

Potřeby dětí*

Ať už dítě brečí na rýžovém poli, v luxusním podkrovním bytě v New Yorku nebo v těsném panelákovém bytě, existuje jen několik málo možných důvodů. Vyloučíme-li nemoc, zbývá vždy jen pět základních potřeb (dohromady tvoří zkratku VHETU):

- Větry: netrpí-li dítě kolikou, pomůže masáž a odříhnutí
- Hlad: pláč zastavíte nakrmením
- Emocionální strádání, například strach nebo vztek. Obojí může mít celou řadu příčin: pomáhají projevy lásky, například objetí, houpání, zpěv apod.
- Tělesné nepohodlí, například plné plínky nebo nepohodlná poloha: když odstraníte příčinu nepohodlí, přestane dítě plakat (pokud netrpí vážnějšími problémy, třeba kolikou)
- Únava: spánek přinese dítěti úlevu

Všude narážíme na rozmazlené nenasytné teenagery a dospělé, ne však na děti. Malé děti ani rozmazlit nemůžeme, jejich potřeby jsou totiž uspokojitelné.

Ve většině případů se děti rodí dokonalé s absolutním potenciálem. Vědí naprosto přesně, co vyžadují, a budeme-li následovat jejich signály, mohou nám ukázat, co přesně potřebují a jak tyto potřeby uspokojit. Jejich potřeby a touhy jsou jedno a totéž a jejich pochopení nestěžuje mnohdy neprůhledný závoj mlčení. Po narození doopravdy vědí, jak v daný okamžik žít.

Pokoj a klid, který nastává, když uspokojíte veškeré potřeby dítěte, představuje opravdovou radost. Tělo odpočívá, výraz ve tváři zračí spokojenost. S obrovským zaujetím pozoruje svoje okolí a prokazuje matce jednoznačnou, ničím nepodmiňovanou lásku.

Pro ni by mělo být tou nejvyšší odměnou vědomí, že mohla dítě tak uspokojit. Od svého vlastního dětství patrně nezažila tak intenzivní pocit uvolněného napětí a splynutí se světem. Pokud se nevyskytnou nějaké problémy, mohou se tyto pocity dostavovat třeba stokrát denně a z prvního roku mateřství se stává neocenitelná vzpomínka.

To ale samozřejmě není žádnou normou. Většina matek tyto okamžiky sice občas zažije, jinak má ale s péčí o dítě spoustu těžké práce. Můžeme jen doufat, že to bude alespoň „moc hezké“. Dokonce i ta nejcitlivější matka na světě občas signálům dítěte neporozumí nebo je příliš unavená na to, aby mu dala, co chce. Každé dítě tak nevyhnutelně zažívá jistou úroveň frustrace a bezmoci.

Když se nám narodilo první dítě, nemohli jsme s manželkou častokrát přijít na to, co ho trápí, i když (nebo možná „protože“) máme dohromady čtyři vysokoškolské tituly. Pokud je člověk totálně vyčerpaný a dezorientovaný nedostatkem spánku a novou životní rolí, zapomeneme i svoje vlastní jméno, natožpak aby věděl, co znamenají písmena ve zkratce VHETU, nebo že vůbec nějaká taková zkratka existuje.

Neschopnost uspokojit potřeby dětí se může stát noční můrou každého rodiče. Pro někoho to může být mnohem náročnější úkol, než utěšit zpupné dítě. V takových případech dítě připomíná bezedný

džbán se spoustou potřeb, které musí mít stejně jako gambler automaty nebo narkoman heroin. Křik dětí se vyznačuje značnou výškou a hlasitostí, aby matce naznačil, že něco potřebují ihned. Naléhavost jejich potřeb nelze ignorovat. Proti jejich naprosté bezmoci, která jim nedovoluje posadit se, chodit nebo mluvit, nemáte úniku. Více než polovina matek vypověděla, že cítila potřebu hodit dítě z okna nebo ho přikrýt polštářem, zkrátka udělat cokoli, jen aby bylo zase potichu*. Vzájemně uspokojivé prostředí vzniká neustálým a neúnavným naplňováním základních potřeb dítěte. Pokud je matka nesplňuje, může se dostat do začarovaného kruhu. Ten může dospět tak daleko, že jí pak sebemenší zavzlykání vžene slzy zoufalství do očí, sérii náděvek na jazyk anebo láhev vína do ruky.

A to mluvím o klidných bezproblémových dětech! Zhruba 15 % novorozeňat* zaznamenalo těžkosti v prenatálním stádiu nebo během porodu. Tyto děti mohou být podrážděnější, skleslejší nebo úzkostlivější*. Přibližně čtyři z pěti dětí narozených předčasně nebo s nízkou porodní váhou jsou v pěti měsících věku náročnější než ostatní děti. Bývají podrážděné, jen těžko se utěšují, mívají nepravidelný biorytmus, pomalu se přizpůsobují prostředí, stěží udrží pozornost*. Během druhého měsíce se pak u dobré pětiny objeví koliky, které mohou trvat několik měsíců*. To bezpochyby zvyšuje i náchylnost matky k depresím, záleží na její zranitelnosti*. Potřeby dítěte se nemění, jen je mnohem těžší je uspokojit, což znamená ještě větší nápor pro matku, která, pokud je zranitelnější, musí čelit většímu riziku deprese.

Ale i v těchto případech, pokud je matka dost silná a vydrží splňovat potřeby dítěte, nakonec všechno vede ke spokojenému a dobře zabezpečenému dítěti*. Tyto případy ale i tak bývají spíše ojedinělé, díky bohu.

Ať už mělo dítě při narození problémy nebo ne, jakmile uspokojíte jejich VHETU, pláč zmizí. Děti vědí, kdy mají dost. Jestliže mají plné břicho, jestliže se dobře vyspaly, jestliže se už ničeho nebojí, nebudou se dožadovat dalšího mléka nebo spánku, nebudou ani plakat.

Jde o výsledek citlivého vnímání, kdy se matka dokáže vžít do potřeb dítěte a pochopit jeho vzkaz*. Taková je péče je prý pro emocionální zdraví dítěte stejně zásadní jako vitamíny pro jeho zdraví tělesné*.

Potřeby jednoletých a dvouletých batolat

Citlivá a vnímavá péče je nesmírně důležitá i pro batolata*.

Na jednu stranu musí urazit dlouhou cestu, během níž dojdou od vědomí, že jsou středem vesmíru (mají ten kouzelný pocit, že změnil celý svět, když si to budou dostatečně hlasitě přát), až k přijetí faktu, že předměty i lidé mají svou vlastní odlišnou existenci a že odloučení od mámy není nic příjemného*.

Na straně druhé lze jisté nezávislosti dosáhnout jen v přítomnosti známého dospělého, který dokáže naplnit osobitou potřebu dítěte po lásce a pozornosti. Obojí mu může prokazovat prostřednictvím zvláštních jídel, her, objímání nebo slov, která znají jen oni dva. Nezáleží už na tom, zda tuto péči dítěti dává matka nebo někdo jiný. Hlavní je, že se mu jí dostává. I tak jde nadále o bytosti, které jsou stoprocentně závislé na jiné osobě.

O potřebách jedno- až dvouletých dětí kolují tři mýty:

Mýtus první

Oproti rozšířenému tvrzení není pravda, že děti v tomhle věku „potřebují“ další děti, aby si s nimi mohly hrát*. Na první pohled takhle potřeba působí logicky. Pokud se ale pořádně zamyslíte nad tím, jak emocionálně nevypělé takhle malé děti jsou, uvědomíte si, proč společnost ostatních dětí není důležitá. Ostatní batolata jsou pro něj spíše hrozbou. Berou mu hračky, sahají mu do jídla, strkají ho, vydávají nezvyklé a hlasité zvuky. Schválně je sledujte. Prakticky po celou dobu si hrají paralelně a ne spolu. Ať už skotačí na odrážedlech, tahají vláček po kolejkách, koupou panenku nebo dávají medvídko do postele,

nemají zkrátka emocionální ani intelektuální výbavu pro spolupráci. Čím více se blíží věku tří let, tím kratší dobu se dokážou soustředit na nějakou zajímavou hračku. Pořád od nich ale nemůžeme očekávat žádné vysloveně společné hraní. Když mezi ně nebudete zasahovat, dříve či později vždycky takové hraní skončí pláčem, protože jedno z dětí zatouží po něčem, s čím si zrovna hraje to druhé. Dokonce ani s dohledem nevydrží společné hraní déle než dvě až tři minuty.

Mýtus druhý*

Spousta rodičů dochází k celkem logickému závěru, že čím dříve se batole (nebo dokonce i mladší dítě) začne osamostatňovat, tím lépe. Předpokládají, že je to pro jejich vlastní dobro, když si co možná nejdříve osvojí jisté sociální dovednosti, například soběstačnost, a budou moci lépe bojovat s těžkostmi, které jim život později připraví. Jenže opak je pravdou. Budete-li batole nechávat s cizím člověkem, případně nezodpovědným nebo jen povrchně známým dospělým, může mít v budoucnosti problémy s ostatními lidmi a samostatností. Mohou být nejisté, dokonce citově závislé a popudlivé. Pokud se to navíc děje v příliš velké míře a v příliš útlém věku, může u takové osoby vzniknout strach ze závislosti na ostatních lidech a tendence k bouřlivým nebo mělkým přátelským i partnerským vztahům. I když je celkem lákavé myslet si, že „se musejí učit“, pletete si nevědomky sami na sebe bič, jehož rány na vás dopadnou, až takové dítě začne dospívat.

Mýtus třetí*

Pro drtivou většinu dětí neplatí předsudek, že jejich mentální dovednosti (mluvení, čtení, počítání) lze podporovat, pokud je k tomu vedeme už od útlého věku. Pochopitelná touha, aby se dětem ve škole dařilo, vede často rodiče k potřebě uspěchat vývoj a začít je učit pomalu od narození. Pokud se s tím však začne příliš brzy, můžete dítěti ve výsledku spíše uškodit. Batolata potřebují zábavnou společnost, která

se dle potřeby bleskurychle promění v matku. Rozhodně nepotřebují učitele.

Během této doby postupně roste potřeba dítěte po nezávislosti. Občas se dokonce hovoří o nevladatelných záchvatech vzteku „nesnesitelných dvouletých“.

Touha po samostatnosti zpočátku z velké části kopíruje tělesný vývoj. Jakmile se dítě dokáže posadit a rukama manipulovat s předměty, získává i potenciál sebrat ze země ledabyle položený ostrý předmět nebo jed (například lahvičku léků s nedovřeným víčkem). Když pak začínají lézt, zažijete určitě spoustu oněch „Jéžiši!“ chviliek, kdy svého potomka přistihnete, jak si to míří přímo k rozpálené troubě nebo se pokouší cumlat kabel od elektriky. Zanedlouho budete muset všeho nechat a sprintem vyrazit za svým batolícím se průzkumníkem, který si to po čtyřech štráduje přímo k rušné hlavní cestě. V zásadě platí pravidlo, že mu budete muset do jisté míry pomáhat objevovat svět, i když při tom budete stále častěji trnout hrůzou z možných následků.

Na sofistikovanější úrovni se pak bude jejich rostoucí slovní zásoba kombinovat se smyslem pro důmyslnější hry, do nichž bude stále častěji vstupovat prvek fantazie, což vede ke vzniku nejrůznějších společenských pohrom. V obchodech začínají křičet na celé kolo, berou z regálů nejrůznější potraviny a hlasitě se dožadují toho, co chtějí. Tou dobou se začínají dostávat do konfliktů s ostatními dětmi, které jim nějakým způsobem zkříží plány nebo nezapadají do role, kterou jim ve svém imaginárním světě přidělily. Všechny jejich představy přestávají být naplňovány. Nejsou schopny nahlížet na svět z vašeho pohledu či pohledu ostatních dětí. Co se jich samotných týče, nemohou pochopit, proč by vyhlédnutou hračku nebo pamlsek nemohly dostat teď hned.

Je tedy celkem pochopitelné, že v reakci na tohle chování vytvořila spousta rodičů celou sérii pravidel a následných trestů za jejich nedodržení. Nespočet knih nabízí nejrůznější opatření, jak zvládnout dítě, a to pomocí hvězdiček za odměnu, posíláním na hanbu nebo

klečet do kouta. Pokud máte sama sklony k výbuchům vzteku, případně k fyzickým trestům, lze výše uvedené metody jen doporučit. Měla byste si ale položit otázku, jak moc poslušné dítě byste chtěla mít a co by ho k poslušnosti mělo motivovat.

Můžete samozřejmě cvičit své dítě, jako se cvičí psi v laboratoři. Na jisté úrovni jsme všichni zvířata a stejně jako slavný ruský psycholog Pavlov naučil psy, aby slintali, když se rozsvítí zelené světlo, protože se jim takový pohled spojil s podáváním potravy, můžeme něco podobného aplikovat i na batolata. Většina rodičů dá ale naštěstí přednost dítěti, které si dokáže svobodně vybrat bezpečnou a vhodnou cestu, než aby ho učili podmíněným reflexům. Nejspíš si uvědomujete, jak moc chcete, aby vaše dítě vyrostlo v osobnost, která je schopna posoudit *status quo* a po zvážení všech alternativ rozhodnout, čemu dá přednost.

Pokud chcete mít hodné, spokojené a emocionálně živé dítě, neřídte se vlastním výběrem hodnot, ale snažte se dosáhnout toho, aby dítě dobrovolně přijímalo myšlenky a považovalo je za vlastní. Všechny výzkumy dokazují, že dítě, které si vybere vlastní hodnoty, je šťastnější a ve všech ohledech funguje lépe, než dítě, které bylo vychovááno ve strachu*.

V knize tyto body rozvedu, momentálně je to ale vše, co byste měla vědět o potřebách kojenců a batolat. Neexistují žádné tabulkové počty, jak jich dosáhnout. Ta opravdová výzva leží na vašich bedrech: Musíte zjistit, co vás udrží při smyslech a zároveň vytvoří takové prostředí, ve kterém budete schopna splňovat potřeby dítěte. Čtete dál, určitě v knize najdete řešení pro vaši konkrétní situaci.