

KAPITOLA 6

Mýtus 3

Hodné a zlobivé děti

Všichni jsme do jisté míry ovlivněni pohádkami a společenskými normami, které nám říkají, že některé děti jsou „hodné“, tedy „dobré“, a jiné „zlobivé“, tedy „špatné“. Když pořádám workshopy po celém světě, často žádám rodiče, aby se pokusili tato označení definovat. Pokaždé dostávám podobné odpovědi.

„Hodné“ jsou podle měřítek společnosti ty děti, které příliš nečeří vodu, chovají se slušně a dokážou se dobře ovládat. Hodné děti jsou poslušné a pilně se učí, dokážou sedět v klidu a dávat pozor. Jinými slovy „hodné“ dítě je takové, které nám svým chováním usnadňuje *náš* život. Někteří lidé označují takové děti jako pohodové, protože jejich výchova je pro jejich pohodlné rodiče skutečně pohoda. Chválíme děti, které „jdou s davem“, protože my jsme ten dav. Je přirozené, že pro rodiče bude pohodlnější vychovávat poddajné a poslušné děti. Právě proto, často nevědomky, tíhneme k dětem, které se nevzpírají našim vlastním způsobům, hluboce zakořeněným názorům ani přesvědčením. Je snadné milovat „hodné“ děti, protože nám dávají pocit, že je můžeme ovládat. Nenutí nás čelit nepříjemným situacím, a tak je odměňujeme zvláštním zacházením.

Na rozdíl od těch „hodných“ jsou podle nás „zlobivé“ děti ty hyperaktivní, nesoustředěné, neklidné a vzdorovité. Pokud se takovéto dítě odmítne přizpůsobit, může se situace rychle vyhrotit. Děti, které „neposlouchají“ a „odmlouvají“, ochotně trestáme. Agresivní chování u dětí je vždy nežádoucí a měli bychom ho jako rodiče řešit okamžitě, ale pokud k tomu přistoupíme nesprávně a zvolíme příliš drsné metody, můžeme tím odpor a násilné projevy dítěte jen zhoršit. Rodiče samozřejmě často reagují přehnaně, protože podobné chování jejich dítěte narušuje jejich plány nebo smysl pro pořádek.

Mnozí rodiče vyžadují „slušné chování“ už od ročních batolat. A než jsou jim dva roky, je dokonce i jejich věk problém, proto někdy uslyšíte, že se období kolem dvou let věku označuje jako „strašné“. Rodiče i další lidé dávají malým dětem najevo, že jejich normální přirozený vývoj, který se v tomto období projevuje jako odpor, záchvaty vzteku nebo vzdor, dospěle obtěžuje a že by se za to tedy měly stydět.

Nejčastěji se setkáváme s rozlišením na „hodné“ a „zlobivé“ děti, ale toto nejsou jediné nálepky, kterými označujeme dětské chování. Vzhledem k tomu, že naše ego

neustále kategorizuje, vytváříme si mnoho nálepek, jež vycházejí nejen z chování dětí, ale také z našich pocitů, které v nás toto chování vyvolává. Nálepky jako „líné“, „milé“ nebo „plaché“ mohou na dítě, které ještě nemá zcela zformované vlastní já, vyvíjet velký tlak.

Nepochybně si mnozí z vás pamatují nějakou podobnou nálepku ze svého vlastního dětství, která pro nás byla jako smyčka kolem krku a dusila nás hanbou ještě celé roky. Elena, jedna z mých dospělých klientek, se mi svěřila, že si stále ještě bolestně vzpomíná na to, jak jí v dětství jedna z matčinych kamarádek říkala rádoby mile „buclinka“. I po tolika letech vnímá toto z jejího pohledu hanlivé označení bolestně. Je smutné, že tyto negativní nálepky a jejich následky v sobě nosíme tak dlouho, zatímco na ty pozitivní rychle zapomínáme. Důvodem může být, že náš přirozený pocit sebeúcty a hodnoty byl podrýván od tak útlého věku, že stud nám přijde známý a přirozený a naše psychika ho absorbuje naprosto automaticky a bezděčně. Pokud by nás místo toho vychovávali uvědomělí rodiče, byl by nám takový pocit hanby zcela cizí a nemohl by být tak hluboko uložen v základech našich emocí. Když se o nás pak druzí vyjadřují posměšně, dokážeme nad takovými poznámkami pomyslně mávnout rukou, protože jsme mnohem odolnější díky tomu, že je nepovažujeme za přirozené.

Onehdy mi Maia řekla, že její kamarádky si z ní dělaly legraci, protože do školy chodí v obyčejných teplákových legínách namísto značkového oblečení. Její reakce byla: „Mně je jedno, co si o tom myslíte, mně je v nich dobře.“ Kdyby pociťovala být jen trochu nejistoty ohledně svého vzhledu nebo smyslu pro módu, poznámky jejích kamarádek by ji mohly hluboce ranit a ona by se za sebe mohla stydět. Namísto toho pochopila, že tyto poznámky byly jen vyjádřením názoru a vůbec nesouvisely s tím, jak by se měla oblékat. To ukazuje, jak pevné vnitřní základy tvoří štít proti negativním postojům druhých, byť mohou být bezděčné.

Vzhledem k tomu, že většina z nás vyrostla v prostředí, jehož nedílnou součástí byly nejistota a pocit hanby, mají pro nás nálepky a soudy ze strany druhých lidí velkou váhu. To, jakou nálepkou společnost dává dítěti, má dopad nejen na něj, ale také na jeho rodiče. Pokud například učitel prohlásí o dítěti, že nespolupracuje, a stěžuje si rodičům, mohou rodiče pociťovat tlak, aby své dítě nějak „napravili“. V některých případech jim učitelé rovnou doporučí odbornou pomoc.

Moje klientka Jamie si stále živě vzpomíná, jak bezmocná se cítila, když jí učitelka jejího syna řekla, že z něj nikdy nic nebude, pokud nezačne brát nějaké léky a chodit na terapii. Sklíčená nad tak bezútěšnou budoucností svého syna obviňovala sama sebe, že nedokáže být lepší matka. Když ale přišla s dvanáctiletým Adamem na sezení, viděla jsem já úplně jiný obrázek. Adam, bystrý hoch plný energie, měl

fyzickou potřebu hýbat se. Přiznával, že má problém jen tak sedět, ale docela správně namítal: „Mám docela dobré známky. Naši jsou s nimi spokojení. Jsem ve dvou sportovních týmech. Prostě se začnu nudit, když musím dlouho v kuse sedět. Copak je to nějaký zločin?“

Adamovo rozhořčení bylo zcela oprávněné. Unavovalo ho neustálé peskování od učitelů za projevy jeho elánu, a dokonce začal uvažovat nad domácí školou. „Není to fér. Mám lepší známky než většina mých kamarádů, ale vozí se po mně, protože nedokážu dlouho dávat pozor nebo si čmárám v sešitech.“ Adam je jedním z mnoha dětí, kterým společnost nedá šanci promluvit na jejich obranu a namísto toho je označí nějakou nálepkou. S tou samozřejmě přichází stud a odpor. Tyto děti chtějí být vnímány takové, jaké skutečně jsou, ne jen jako takové, jakými jsou podle těchto hanlivých nálepek.

Přestože našim dětem mohou chybět určité dovednosti a budou potřebovat pomoc s jejich osvojováním, není dobré, pokud se bude kdekdo domnívat, že může povahu dítěte definovat jakoukoli nálepkou, zejména když na ní bude slovíčko „hodné“ či „zlobivé“. Když do pasti takovéto kategorizace nálepkami sklouznou učitelé našich dětí, je na nás rodičích, abychom se ujali role obhájců svých dětí. Pro mnohé to není snadný úkol, protože to v nich vyvolává vzpomínky na vlastní pocity nedostatečnosti, které zažili jako žáci vydaní napospas vzdělávacímu systému. Stejně jako je dítě nervózní a bojí se pokárání, když si ho zavolají do ředitelny, máme i my dospělí podobné pocity, které nás mohou odrazovat nebo přímo paralyzovat, namísto toho, abychom si dokázali s učiteli svých dětí promluvit rozumně a konstruktivně.

Jak si Jamie postupně řešila svou nejistotu, pochopila, proč s ní tolik zamávaly poznámky Adamovy učitelky. Začala se zbavovat své vlastní zranitelnosti a tak byla potom schopná naučit svého syna neztotožňovat se s nálepkami, kterými si ho označují ostatní. Vzhledem k tomu, že Adam sám se o něco takového už snažil, zareagoval rychle a vypěštoval si zdravou sebedůvěru, protože pochopil a přijal, že je jiný než ostatní, ale že jeho odlišnost není žádný hendikep. Jamie mu pomohla postupně začít vybíjet jeho energii jinak, přestala Adama za jeho projevy vitality kárat a obviňovat a namísto toho si oba začali jeho elán užívat.

Všechny rodiče trápí touha po uznání ze strany společnosti, zejména od učitelů jejich dětí. Pokud se druzí lidé na naše děti dívají nepříznivě, vnímáme to jako osobní újmu, nebo dokonce útok. Můžeme se stydět za své výkony při výchově nebo se naopak hněvat na své děti za to, že se odmítají „postavit do latě“. Tak jako tak, tento tlak zvenčí nabourává naši schopnost najít spojení s tím, kým jsou naše děti ve skutečnosti, a pomáhat jim rozvíjet schopnosti, které potřebují, aby vyrostly v souladu se svým pravým já.

Je to vzdor nebo obrana?

Dítě, které je svéhlavé, umíněné a vzdorovité, nás nutí přehodnotit náš přístup a domněnky o výchově. Mnohem snadnější je samozřejmě do žádného sebezpytování se nepouštět a dítěti dát jednoduše nálepku „problémové“. Když děti nutí rodiče, aby se nad sebou zamysleli, u mnohých bývá reakcí trest nebo poslání na hanbu.

Ironií přitom je, že mnohé z těchto dětí vůbec nejsou v jádru umíněné nebo vzdorovité. Jsou to prostě jen silné povahy a tato jejich síla naráží na tu naši. Pověštinou spočívá problém v tom, že žijeme v natolik pevném sevření svého ega, že právě my jsme tady ti tvrdohlaví a odmítáme ustoupit, i když se nám dítě vzepře zcela oprávněně. Vzhledem k tomu, že společnost v tomto vztahu přisuzuje nadřazenou pozici síly „vševědoucím“ rodičům, nálepku a trest si v takovéto situaci vykoleduje dítě.

Mika byla třináctiletá rozpustilá dívka, kterou neustále kárali za to, že je příliš „hlučná“ nebo „vzdorovitá“. Čím více ji rodiče trestali ve snaze zklidnit její temperamentní chování, tím víc eskaloval její vzdor. Ke mně na terapii dorazili za situace, kdy byl jejich domácí život na pokraji krize. Mika se stýkala ve škole s nevhodnými kamarády a začala experimentovat s chováním, které bylo nad rámec její vyspělosti a emočního vývoje.

Poté, co jsem s nimi strávila pár měsíců, bylo mi jasné, že Miku trápí pocity bezmoci a emočního nepochopení. Oba její rodiče měli přísná pravidla ohledně toho, co je podle nich správné a špatné. Vzhledem k tomu, že fungovala výborně u jejich mladšího syna Johna, předpokládali, že tato pravidla jsou v pořádku. Mika tedy čelila neustálému kárání za to, že se těmito pravidly odmítá řídit jako její bratr. Rodiče vůbec nenapadlo, že by odlišná reakce jejich dvou dětí na stanovená pravidla mohla vycházet z toho, že John byl povahově mnohem klidnější a poddajnější. Nebo se jednoduše poučil z příkladu toho, jak rodiče zacházeli s jeho sestrou, a poslušněji se jen choval.

Když si rodiče uvědomili, že Mika touží po tom, aby ji vyslechli, pochopili a dali najevo lásku, svůj přístup změnili. Napřed přehodnotili své chápání jejího chování. Namísto toho, aby se na ni dívali jako na vzdorovitou, uvědomili si, že se tímto chováním pouze brání. Stačil tento malý posun ve vnímání a pohledu a byli schopni začít s dcerou pracovat úplně jinak. Teď už nemohli veškerou vinu svalovat jen na ni, ale museli se ptát sami sebe: „Proč má naše dcera potřebu chovat se tak defenzivně? Co můžeme udělat, abychom jí pomohli?“ Jakmile se začali zamýšlet nad svým podílem na problémech své dcery, mohli ji postupně začít osvobozovat od břemena nálepky „vzdorovitého dítěte“.

Pohled na jednání Miky v jiném světle umožnil jejím rodičům dát si její chování do nového kontextu. Namísto toho, aby ji trestali za porušování pravidel, naučili se vykládat si tyto případy jako projevy touhy po samostatnosti. Namísto toho, aby na ni reagovali káráním ve stylu: „Takhle se přece nemůžeš chovat!“ nebo „Musíš s tím zlobením

přestat!“ uvědomili si její potřebu sebeřízení. Začali reagovat jinak. „Chápeme, že máš pocit, že tě naše pravidla dusí. Pojďme si společně sednout a zkusit se nějak rozumně dohodnout. Nechceme, abys měla pocit, že tě ovládáme, a zároveň chceme mít možnost být k tobě upřímní a mluvit spolu otevřeně.“ Když Mika viděla, že jsou její rodiče otevřenější vůči jejím potřebám, postupně se přestala bránit nevhodným chováním a otevřela se i ona jim.

Když její rodiče ustoupili ze svých požadavků, Mika zmírnila protitlak ze své strany. S tím, jak jí dali větší prostor, ona se jim začala přibližovat. Fungování vztahu mezi rodiči a dětmi často přirovnávám k tanci, při kterém vždycky jeden z partnerů chvíli vede a ten druhý se nechá vést. Ten, kdo v danou chvíli vede, nemusí být nutně lepší tanečník, jen prostě momentálně vede on. Aby se tanec podařil, je potřeba spolupráce obou stran, ale není možné, aby vedli oba partneři najednou. Jeden se musí do jisté míry podrobit tomu druhému a ten musí zase vést naprosto jasně a čitelně.

Když rodiče vidí, že jejich děti chtějí na chvíli vést, musejí jim to umožnit a dát jim tu šanci. To neznamená děti rozmazlovat, jen si uvědomovat, že v určitých situacích mohou rodiče sami svými snahami vnášet do domácnosti více chaosu než čitelnosti. A tvrdohlavými souboji s vlastní energií jejich dětí tyto situace jen zbytečně vyostřují.

Rodiče Miky byli překvapení, že zdánlivě malé posuny v jejich přístupu přinesly obrovské posuny ve vztahu s jejich dcerou. Čím více prostoru jí dávali k projevení jejího vlastního já, čím ochotněji naslouchali jejímu hlasu, tím méně tíhla k sebevyjádření prostřednictvím riskantního nebo nežádoucího chování. Pro rodiče to byl skutečný objev, když zjistili, že jejich dcera není dětsky bezděčně „zlobivá“ ani vyvrážděně cíleně „špatná“, když se odmítá podříditi jejich pravidlům, ale že ve skutečnosti má jasnou představu o tom, kým chce být, a má velkou vnitřní sílu. Změna přístupu rodičů změnila dynamiku vztahů v celé domácnosti, kde bylo soužití najednou mnohem harmoničtější.

Když nám vstoupí do života děti, očekáváme, že se jednoduše „postaví do latě“. Pokud tomuto očekávání odpovídá povaha našeho dítěte, gratulujeme si k dobrým výsledkům našich skvělých výchovných metod a rodičovských schopností. V mnoha případech ovšem přirozená povaha dětí nedovolí, aby se nám přizpůsobovaly tak, jak bychom si přáli. Takovéto děti mají vrozenou potřebu prosazovat si svou a řídit si život, jak chtějí ony. Na takové děti nejsou rodiče příliš dobře připraveni a ony často skončí s nálepkou „zlobivého“ dítěte a vyrůstají s pocitem, že problém je v nich. To v nich vytváří naprosto zbytečné pocity viny, studu a nejistoty.

Děti, které zpochybňují pravidla, překračují meze a vytvářejí chaos, se často cítí nevyslyšené a nepochopené. Když se rodiče naučí vykládat si takovéto chování jako volání

po hlubším spojení se svými rodiči, mohou se vymanit z role trestajícího diktátora a stát se partáky a zastánci svých dětí.

Dvojí metr

Když se soustředíme na chování dětí jen jako na měřítko toho, jestli jsou „hodné“ nebo „zlobivé“, velmi jim tím křivdíme. Představte si, že by vám nějaký kamarád řekl, že jste zapomněli na jeho narozeniny, protože jste bezohlední nebo jste na něj oškliví. Nebo si představte, že by vám manžel řekl, že jste „zlobivá“, když si na chvíli zdřímnete, než umyjete nádobí, protože jste unavená. Jako rodiče totiž od svých dětí v oblasti chování žádáme často víc než sami od sebe, svých partnerů nebo přátel. Tomu říkám pořádný dvojí metr! Když dětem něco ujede, mnozí je ochotně začneme označovat různými nelichotivými výrazy, a někdy dokonce i vyloženě ponižujícími nálepkami. Když neplní naše příkazy, káráme je. Když si zapomenou svačinu, úkoly nebo žákovskou, děláme, jako by to byl konec světa. Zapomínáme na všechny ty případy, kdy jsme si sami zabouchli klíče od bytu, zapomněli se ozvat na zmeškaný hovor nebo nestihli nějaký termín v práci.

Tento dvojí metr má na děti obrovský dopad. Pokud k sobě budeme upřímní, uvědomíme si, že my sami děláme chyby a špatná rozhodnutí neustále. Když si ale něco takového dovolí naše děti, považujeme jejich činy za nehoráznou schválnost. Když sami zaplatíme pozdě složenky, zapomeneme zaplatit školní obědy nebo dostaneme pokutu za rychlost, vymlouváme se na stres. Pokud ale naše děti odevzdají práci pozdě, nenaučí se na písemku nebo jsou po škole, zpanikaříme. Ve skutečnosti se totiž bojíme toho, že pokud naše děti nenaplní všechna očekávání a nebudou vnímány jako „hodné“, bude to znamenat, že budou v životě neúspěšné. Žijeme s falešnou představou, že pokud by byly tak „hodné“, jak by mohly, čekaly by je jen samé úspěchy. To všechno není nic jiného než další projevy našich vnitřních obav, které nás nutí chovat se nejen iracionálně, ale také absolutně nefér. Bez ohledu na to, jakým problémům čelíme, musíme se sami sebe zeptat: „Jak mohu změnit podmínky doma tak, aby to pomohlo mému dítěti s jeho problémy s pozorností?“ nebo „Jak se mohu v životě projevovat klidněji tak, aby se mé dítě naučilo být také klidnější a soustředěnější?“ Skutečně stojí za to se takovými otázkami zabývat, protože odpovědi v sobě ukrývají moc od základů změnit dynamiku našich vztahů s vlastními dětmi.

S tím, jak bude naše uvědomění narůstat, budeme si stále více uvědomovat, jak důležité je oprostít děti od nejrůznějších nálepek, a to těch negativních i těch pozitivních. Namísto toho, abychom se soustředili na poslušnost nebo na to, jak kvůli svým dětem

vypadáme před ostatními, začneme se soustřeďovat na podstatné záležitosti, jako například:

- *Dokázalo se moje dítě projevit svobodně a beze strachu?*
- *Řídilo se moje dítě svým vnitřním hlasem?*
- *Soustředilo se moje dítě na své vlastní potřeby a hledalo způsob, jak je naplnit?*
- *Mělo mé dítě odvahu udělat chybu a najít způsob, jak ji napravit?*
- *Mělo moje dítě pocít, že může říct pravdu bez pocitu strachu nebo hanby?*
- *Šlo mé dítě za tím, co mu říkalo jeho srdce, bez vměšování druhých, včetně mne?*

Když přestaneme být soustředění na to, jak vypadáme před druhými coby rodiče, a namísto toho začneme podporovat přirozené projevy svých dětí, kárání a tresty nahradí hluboké spojení s duchem našich dětí. Namísto toho, abychom se zabývali snahou upravit nebo napravit chování svých dětí, začneme si všimnout pocitů, které ho způsobují, a vycházíme pak z jistoty, že pokud se podaří tyto pocity definovat a projevit, toto nežádoucí chování se vyřeší samo.

Jinými slovy, pokud se oprostíme od duality rozlišování dobrého a špatného chování, hodného a zlobivého dítěte a strachu spojeného s podobnými nálepkami, budeme schopni si společně se svými dětmi plně užívat krásu života v přítomnosti. Vybudujeme si s nimi opravdový a upřímný vztah.

~ Od „hodného“ k nefalšovanému dítěti ~

Namísto

- * *posedlosti poslušnosti, bezchybným chováním a působením navenek budu podporovat u svého dítěte opravdovost,*
- * *vychvalování přízpusobivosti budu chválit odvahu k nefalšovanosti,*
- * *požadování poslušnosti budu podporovat projevy jeho skutečného já,*
- * *posuzování budoucnosti svého dítěte na základě jeho výkonů ji budu posuzovat podle síly jeho ducha.*