

Být architektem dětství je úloha pro rodiče

22.3.2024 - | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Skutečnost, že duševní stav dětí a mladých je už dlouho alarmující, že mezi nimi dokonce stoupá sebevraždnost, se nejčastěji svádí na nedostatek dětských psychiatrů a psychologů. Přitom právě na poli odborné pomoci se věci hýbou nejvíc - psychologové se zabývají ve školách, pomoc lze hledat v bezplatných psychologicko-sociálních centrech, jsou zde placení odborníci.

Pokud jde o posledně jmenované, **VZP zareagovala nabídkou příspěvku až 5000 korun na zvýšení dostupnosti psychosociální podpory. Od letoška pak VZP proplácí novou zdravotní službu, a to tzv. "distanční kontakt v pedopsychiatrii", jehož prostřednictvím je možné propojit se s dětským či dorostovým psychiatrem.** V hladším navázání kontaktu s experty navíc vycítily šanci rozjet byznys i některé start-upy.

Co by mládeži pomohlo ze všeho nejvíce, co se však k lepšímu mění minimálně, je přístup hlavních podílníků na stavu dětské duše - rodičů. O tom, proč s „rozhašeným“ potomkem nezajdou k odborníkovi včas, přičemž by to udělat měli, píšeme v článku Nejenom tělu, i hlavě svědčí prevence. O tom, že je záhodno, aby lépe moderovali školní výkonové nároky a dali svým dětem více osobního prostoru, píšeme v textu Aby se z domova nestala dostihová dráha.

Je zde však ještě jedno pole působnosti. Jde o náplň onoho volného prostoru, o dětství, jak ho znaly před- a ještě první polistopadové generace a které dnešním dětem zoufale chybí. Rodiče na tomhle úhuru neorají. Není to až tak jejich vina, protože úrodná a prohojená zemina z něj kamsi zmizela.

Co zlepšuje život dospělým, zhoršuje život dětem

Složení oné půdy popsal ve vzpomínkách na vlastní dětství, prožité ve 30. a 40. letech minulého století, sociolog Ivo Možný: „Moje generace měla ohromné množství vrstevníků a sítí už z příbuzenských vztahů. V partě bratranců a sestřenic, respektive děcek ze sousedství, šlo o hierarchizované společenství.

Za prvé, nebyli jsme stejně staří, pořád dorůstali nejmladší aspiranti, kteří pod palbou příkazů starších: ‚Sem nelez!‘, ‚Tohle nedělej!‘ nasávali respekt k přirozeným autoritám, za druhé se v takové skupině vynořovali vůdci, kteří určovali, co se bude dělat. Šlo o socializaci jiného druhu než dnes, kdy je vše homogenizováno a formalizováno.“

Z citátu vane, jak bylo vše, co se v něm líčí, přirozené, prospěšné a v dnešních podmínkách jakoby úplně nemožné. Vždyť pokrok z měst odstranil divoký volný prostor pro dětské hry. Rozložil širší rodinu s nenásilně výchovně působícími strýčky a tetičkami a atomizoval ji na rodinu nukleární rodiče-děti. Do ní pak zabudoval jako hlavní prvek přípravu potomstva odmala pro budoucí kariéru, protože ve světě, kde se většina práce proměnila z málo na vysoce kvalifikovanou a konkurenční, to ani moc jinak nejde.

Že by se mělo něco ze zmizelého modelu dětství objevovat ve výchově pořád, proto většinu rodičů ani nenapadne. Tlak na výkon, jemuž jsou v současných životních podmínkách vystaveni, automaticky přenášejí na děti. Posazení dítěte na kolotoč škola - kroužky - sportovní oddíl - školní příprava - sociální sítě - škola vnímají jako to nejlepší, co pro jeho zdárný vývoj dělají.

„Udělalí jsme život svobodnější pro jednotlivce, ale mnohem nestabilnější pro rodiny.

Udělalí jsme život lepší pro dospělé, ale horší pro děti,“ shrnuje výsledky progresu posledních několika dekád americký spisovatel a sociální vědec David Brooks. Je možné klady a benefity starého modelu dětství nějak oživit? A kdo, jak a v zájmu čeho se toho ujme?

Pračlověk je tu s námi dál

Pokud se někde něco objevuje, mají v tom často prsty rodiče, jimž je dost přes třicet a občas nostalgicky zavzpomínají: „Jo, za mého dětství, to jsme...“ Formy jsou pochopitelně dané jejich možnostmi. Někde nechají ohradit plochu před domovním blokem, kde se dá řídit na mnoho způsobů. Jiní vytvoří rodičovsko-dětskou komunitu, s níž pravidelně vyrážejí do přírody. Další dají dítě do Montessori školky či školy nebo do skauta.

Vždycky však jde o to, vytvořit věkově smíšenou skupinu spontánně si hrajících dětí, jimž do her dospělí nemluví, nanejvýš na ně zpovzdálí dohlížejí. „Evoluce nás od paleolitu příliš nezměnila, v dětech jsou zakódována stále stejná biologická očekávání, jak by měl vývoj vypadat,“ říká Vratislav Hlášek, zakladatel organizace *Rodina v klidu*. **Malé dítě v mladší době kamenné okoukávalo od starších, jak například udělat z větve bodnou zbraň, zabít s ní kořist, pak o ni smlouvat a spravedlivě ji rozdělit.**

Dnešní špunt v dobře vyladěné skupině dětí může začít klasicky okoukáváním, jak vylézt na strom, přičemž starší trouse rady a pomáhají. Když povyroste, může zapadnout do party skejťáků či bikerů nebo se dát na parkour, akrobatický běh městem přes přirozené překážky. Žádná z part se přílivu „mladé krve“ nebrání a se zvládáním triků poradí.

Ač se mezi paleolitickým a dnešním dítětem klene mezera desítek tisíc let, psychicky se v nich odehrává totéž. Osvojují si tělesné, věcně manipulativní i sociální dovednosti potřebné ve věku pěti, deseti, patnácti let. Patří k nim kromě pohybové obratnosti a šikovnosti také schopnost přijmout neúspěch či zvládnout bolest, když karambol přinese nějakou tu odřeninu či bouli.

Vůbec nejdůležitější je však jiný „pravěký“ prvek. Jde o možnost být součástí činností, při nichž starší holky a kluci spolupracují. Individuální snahy malých něco konkrétního se naučit a být v tom co nejlepší se doslova koupou v duchu spolupráce, který je tím nejpřirozenějším, protože hravým a zároveň zodpovědným způsobem obklopuje.

„Opravdu to funguje,“ říká Eliška Pištělková, jedna z maminek, které založily komunitu *Lesní kvítek* v pražské Hostivaři. „Ti menší pozorují starší a zkoušejí dělat věci po nich. A ti starší se zase o malé přirozeně starají, vytvářejí si rodičovské kompetence do budoucna. A baví to všechny.“

Z téhle dovednostní a zážitkové směsi vyrůstá sebedůvěra. Malý pračlověk pak snadněji a beze strachu ulovil potravu nebo unikl šelmě, aniž by ho ochromila úzkost a panika. Dnešní předškolák i školák jsou pak psychicky odolnější a disponují větší porcí mentálních předpokladů zvládat výzvy a nové věci než jejich „nevylítaní“ vrstevníci.

Sněhové vločky i dostihové koně

„Montessori je asi dobrá věc, ale mají tam plno, navíc je to od nás daleko. Obě děti jsme dali do normální školky. Líbilo se jim tam, a když přišly domů, už se jim ani nechtělo ven. Ono ostatně u nás ani není moc kam, navíc už od školky chodí do kroužků.“ Rodiče typu „standard“ se domnívají, že na plnohodnotné a rozvíjející dětství je mateřinka s nějakou tou zájmovou činností až až.

Co pak na potomka čeká? Přirozené dobrodružné terénní výzvy? Výchova je tu sice hravá a probíhá i venku, jenže pod organizovaným a úzkostlivým dozorem učitelek, navíc v rámci jedné věkové skupiny. Častá je výuka cizího jazyka už ve školce. Bývá sice často taky hravá, ale po příchodu domů zmonitorovaná rodičem: „Tak copak umíš nového?“ Tatáž či podobné otázky zazní po příchodu z kroužku. Ač v nich rezonuje laskavost a starostlivost, vane z nich také obvykle tlak na výkon ze strany dospělé autority. **Spíš než hravým dětstvím je školka a kroužky přípravkou pro školu.**

„Kluk hraje hokej, holka basket.“ Rodiče typu „sporták“ jsou přesvědčeni, že rozvoj pohybových dovedností a ducha spolupráce nejlépe zajistí nějaký kolektivní sport. Ovšem sporty nejsou pohybově univerzální, ale specializované a spolupráce se v nich trénuje na pozadí tvrdé konkurence v týmu. Imperativ „Buď lepší než druzí“ žádné objímání tanečky před zápasem a po něm nepřehluší. **A tlak na výkon ze strany trenérů i rodičů je ve sportu enormní.**

„My musíme tvrdě makat, na pobíhání s dětmi po přírodě nemáme čas. Ale pečujeme o ně, dali jsme je na školu na způsob Montessori, kde se nebiflují zbytečnosti, děcka se učí být kreativní a při hodinách je legrace. Od nás dostanou všechno, co potřebují, aby se mohly samy svobodně rozvíjet, takže je zbytečně nezatěžujeme.“ **Rodiče typu „kreativec“ umetají cestičky, aby dětem nic nepřekáželo, včetně přehnaného soutěžení nebo kamarádění s jinými dětmi. Zároveň jim přímo i nepřímo dávají najevo, že všechno, co dělají, dělají pro ně, aby vyrostly v originální a jedinečné bytosti. Konkurenčnost a individualismus, vyháněné rodiči odjinud, tak mentálně bují přímo doma.**

Samozřejmě i děti z jakéhokoli současného výchovného modelu nebo jejich mixů mohou dětstvím projít v pohodě a s úspěchy. Nicméně proč tak narůstají počty těch, které mají horší hrubou i jemnou motoriku, jsou hyperaktivní, trpí poruchami pozornosti, závislostí na digitálních technologiích a také úzkostmi a depresemi? Je zde něco společného. **Po dítěti se dnes chtějí špičkové výkony všude, kam se vrtne, o škole nemluvě. V žádném z uvedených modelů nemá šanci trénovat tělesnou šikovnost a mentální odolnost hravým nácvikem mezi svými. Dnešní děti jsou tak sněhové vločky i dostihoví koně v jednom.**

Dítě potřebuje přičetného rodiče

Celé se to podobá reakci na covid. Když hrozba udeří, většina z nás začne sahat po čemkoli, v čem spatřuje bezprostřední pomoc a záchranu, přičemž každý si pro tu svou „terapii“ najde racionální argumenty. Na prevenci ale nikdo nemyslí. Výstižně to vyjádřil ředitel základky v australském Aucklandu Bruce McLachlan: „Snažíme se děti zabalit do bavlnky omezujících pravidel, abychom je uchránili před nebezpečím. Jenže hlavním rizikem se pro ně stává bavlna samotná.“

Covidy trvají chvíli, ale hrozba, že dítě v mlýnici vysoce konkurenčního a vzdělanostního prostředí neuspěje, je tu s námi už dlouho a jen tak nepomine. **Stejně vytrvale se tudíž nad rodiči vznáší otázka prevence. Jejím rozšíření v podobě, o jaké se zde píše, brání dvě hlavní překážky. První je mizivá schopnost většinového rodiče ubrat ze svých obav.**

Je to těžké, protože za daných podmínek se to neobejde bez namáhavé mentální práce. Jak vlastně vidím své dítě? „Na děti bychom rozhodně měli mít nároky, ale se znalostí jejich potenciálu. Úkolem rodiče je dítě poznat a podle jeho schopností mu nastavovat laťku,“ říká psycholog Tomáš Novák.

Odpovědět si na takovou otázku, jako proč máme doma kombinaci sněhové vločky s dostihovým koněm, není ani trochu snadné. Jde jen o to, že naše dítě chce být lepší a lepší? Nebo nám dává najevo, že cítí, že už dál neunes ze všech stran pocíťované výkonnostní nároky, kterým však chce za každou cenu vyhovět, protože nás má rádo a vyniknout chce? O co nám vlastně ve výchově jde: o naše cíle, nebo o dítě samotné?

Nikdo jiný to neudělá

Poctivé odpovědi vedou k zamyšlení, jestli něco důležitého, co formovalo nás, když jsme vyrůstali, dítěti nechybí. Že to může být autentické dětství, se pozná snadno: má-li nebo nemá potomek kamarády. Jestliže má, mohou se klidně rekrutovat ze školy, z kroužku, ze sportovního oddílu. Rozhodující prvkem kamarádství však není jeho původ, ale náplň. Tedy tráví-li děti spolu čistě jejich čas mimo školu, kroužek, sport.

A jestliže si rodič uvědomí propast mezi dětstvím kdysi a dnes, pak na tuhle potřebu může aktivně zareagovat a odstranit druhou překážku. **Jedna z nejtěžších výzev, před nimiž dnes rodiče stojí, je, aby se oni sami dětem postarali o kolektivní dětské hry bez tlaku dospělých. Tedy o to, o co se dřívější rodičovské generace vůbec starat nemusely, protože vše běželo automaticky a samospádem.**

Osou oné starostlivosti je nezaplnit čas dítěte výhradně školou a organizovanými aktivitami, a nevytlačit tak z jeho života volný čas a kamarády. Když je potomek starší, mají svůj význam spontánně utvořené školní party, scházející se v době volna pro něco, co je spojuje. A mají je také aktivity v rámci rodiny, kdy spolu rodiče a děti tráví čas hravým způsobem.

Nikdo jiný to v dnešním hyperindividualistickém světě za rodiče neudělá. Proč se angažovat, je jasné. **Současný život s jeho nároky zvládne mnohem lépe dítě s mentalitou paleolitického lovce než hýčkaný a zároveň permanentně drezírovaný postmoderní uzlík nervů.**

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/byt-architektem-detstvi-je-uloha-pro-rodice>