

Aby se z domova nestala dostihová dráha

7.2.2024 - | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Rodina a škola. Spousta rodičů žije v přesvědčení, že z jejich strany jde hlavně o to, aby poskytli dítěti maximum možného, díky čemu pak škola z jejich potomka uhněte po všech stránkách disponovaného a výkonného jedince. Může se ovšem stát, že na „hněteného zaopatřence“ dolehnou problémy, jež pocituje hlavně ve škole, přičemž jejich zdrojem si není jistý. Obtíže k životu patří, takže jejich výskyt ještě nemusí nic vážného znamenat.

Na vážnosti problému mladého člověka nabydou, jsou-li z jeho pohledu neřešitelné. Pak mohou u něj vyvolat deprese, úzkosti, sebepoškozování, sebevražedné myšlenky. O svých stavech většinou dlouho mlčí, po čase však nejeden skončí u školního či ambulantního psychologa, nebo dokonce psychiatra (více zde). Jenže právě při sezení u odborníka se velice často ukáže, že na problémy mladé duše je zaděláno především v rodině.

Mé dítě je prodloužení mého úspěchu

Poslední věta není obvinění, žádný rodič nechce své dítě frustrovat. Každý rodič se podepíše pod úryvek z knihy *Nesmělost* amerického psychologa Phila Zimbarda: **„Dítě potřebuje mít důvěru ve své okolí a pocit bezpečí ve svých vztazích, aby se mohlo dobře rozvíjet a učit. Důvěra a bezpečí přicházejí, žije-li dítě ve světě s určitou mírou řádu a předvídatelnosti a zároveň má možnost a svobodu experimentovat, prozkoumávat a potýkat se s novými a neznámými situacemi...“**

Přesto se nejeden rodič proti Zimbarově výchovné maximě nevědomky prohřeší. Nezřídka natolik, že se u jeho potomka objeví psychické obtíže. Co musí rodič „spáchat“? **Stačí, když na dnešní životní výzvy začne reagovat především snahou, aby sám v sobě ani ve svém okolí nevzbudil sebemenší podezření, že on a jeho rodina žhavou současnost nezvládají.**

Zvládání dnešních nároků nutí každého z nás navlékat na nit svého života, když ne všechny, tak aspoň některé z celé sady ne tak snadno dostupných „vzácných kamenů“: osobní rozvoj – výkonnost – profesní šance – životní šance – kariéra – úspěch. Jak obtížné je žít s „holým krkem“, bez oněch ozdob, napovídá skutečnost, že formují i motivaci dnešních rodičů mít děti.

Leccos o tom věděl sociolog rodiny Ivo Možný: **„... má dobrodružná výprava za úspěchem může mít pokračování v úspěchu mých dětí. Nebude-li, je to jen pomíjivý příběh.“** Starost o nepomíjivost rodičovy životní story jej tudíž nutí, aby se o schopnost navlékat drahé kamení postaral i svému potomstvu.

A aby s tím začal co nejdříve. Důvody jsou nasnadě. Zájem na co nejhladší přípravě na slušnou budoucnost nutí rodiče začít u potomka vybrušovat kameny umožňující hladké připojování všech ostatních. Jde o **kreativitu a vytrvalost**. Proto dnes život dítěte začíná kroužky a zájmovými aktivitami.

Výkon, výkon, výkon...

Jejich škála je nesmírně široká a pestrá a táhne se od uměleckých přes jazykové a vědecké po sport. V něm až na pár čestných výjimek, jako je třeba Sokol, rodič nenajde aktivitu, v níž by i u dětí nejútlejšího věku trenérům šlo především o pohybové vyžití a nikoli o drezuru v zájmu špičkové

výkonnosti a úspěchu v soutěžích. Ani u nesportovních aktivit, kde „o nic nejde“ a kreativita se skloňuje ve všech pádech, se dítě nevyhne srovnávání. A to nejen v kroužku samotném, přijde domů a slyší: Jak ti to šlo? Co druzí? Byli lepší nebo jsi jim to ukázal? Výsledek je, že **od nejútlejšího věku i takové dítě, o které se maximálně pečuje a tzv. nic nemusí, vnímá od rána do večera podprahový vzkaz, zarývající se do jeho podvědomí. Zní: „Podej výkon - nejlépe co nejlepší.“**

Pak přichází na řadu škola. Ať je taková nebo maková, ať znalostmi nezatěžuje nebo drtí, rozhodující v ní nejsou pro děti její, ale rodičovské scénáře. Někteří tlačí, aby jejich děti byly tím, čím kdysi chtěli být oni - ale nedokázali to. Jiní chtějí, aby se dítě díky úspěchu ve škole dostalo na společenském žebříčku výš než oni. Další se spokojí s tím, že vyšplhá tak vysoko jako oni. S pádem níže nepočítá nikdo, pouze se jej každý rodič děsí. Jak si tlaky a pocity dítě přebere? Už od základky vnímá: **„Podej výkon - nejlépe co nejlepší.“**

A když dítě nebo teenager není ani v kroužku, ani na hřišti, ani ve škole? Pak je na sociálních sítích. Co tak asi dělá na výkladní skříni úspěchů, kde jeho rodiče „prodávají“ své excelentní zvládání žhavé současnosti? Odpovídá na „výzvy“ na síti a na její ústřední message: **„Podej výkon - nejlépe co nejlepší.“** „Děti samy sebe hodnotí po výkonnostní stránce. Chtějí vědět, jestli jsou dost dobré, to je například hodně znát u deváťáků. Zajímá je, jak vypadají a jak se na ně dívají ostatní,“ říká psycholožka na jedné z pražských škol Jana Malková.

Ale vždyť my se tak snažíme...

Vraťme se k Zimbardovu „manifestu zdravé výchovy“. „Potýkat se s novými a neznámými situacemi,“ praví jeho závěr. V tomto bodu si dnešní mládež ani rodiče opravdu nemají na co stěžovat a také si nestěžují. Nabídka činnostních polí, kde se s nimi mohou setkat, je přebohatá.

Že začínáme na konci psychologova výchovného shrnutí, je záměr, neboť čím dále zpět v něm postupujeme, tím více konfrontace ideálu s realitou ztrácí na jas a optimismu. Pokud jde o „možnost a svobodu experimentovat, prozkoumávat,“ šíře nabídky je také jakoby řeší. Vždyť v kolika umělecky a znalostně zaměřených aktivitách jsou děti vyloženě povzbuzovány k vlastnímu prozkoumávání a experimentování, ke kreativě!

Jenže to jde ruku v ruce s hodnocením. Kde tedy hledat pro dítě ideální explorativní prostor? **„Samota může být pozitivní zkušeností, je-li zvolena jako prostředek, jak se napojit na vlastní já,“ píše Zimbardo. A dodává, že to chce nezaplnit dítěti život výhradně plánovanými skupinovými aktivitami.**

Proč? Odpověď má na očích každý rodič pozorně pozorující své dítě. Už jako batole dělá obrovské objevy: tohle pálí, to je měkké, tohle bolí, sem nedosáhnou, sem ano, ale musím dát nohu takhle, tohle zvládnou, když... **Nejvíce samo, vlastní aktivitou a bez neustálého usměrňování si dítě vytváří v hlavě bazální orientační a znalostní škatulky, do nichž si s pomocí rodičů a dalších vychovatelů průběžně ukládá detailnější a propracovanější informace.**

Tahle škola přírody funguje pořád, ale jak ji „číst“? Stává se, že rodiče teenagera zásobují podněty, jimiž jej chtějí navést na svoji profesní dráhu. Pokud má pro ni buňky, nejspíš zareaguje kladně. Pokud je nemá, může si objevit sám něco úplně jiného. Nejsou-li to čistě sociální sítě a hry, ale něco, na čem lze postavit budoucí profesní dráhu, není to pro rodiče důvod k rozladění. A když teenagera zjevně nic nebaví? Pak je namístě „nahazovat“ mu nejruznější podněty, pozorovat, zda se chytí, a netlačit na pilu, aby si „to svoje našel sám“.

Dnešní mládež je dospělými fatálně zanořována do dospělého světa. Má jej neustále okolo sebe a v sobě, neboť hodnocení a dozor na ni číhá za každým rohem. Jde o to, dát dětem stabilní prostor, kde

ze světa výkonu a úspěchu mohou aspoň trochu vypadnout a být samy se sebou. Jen tak – budou-li socializovány hlavně vlastním úsilím a vlastními, nikoli rodiči vysněnými talenty při „potýkání s novými a neznámými situacemi“ – se do světa dospělých dokážou posléze úspěšně zařadit.

Když vládne nervozita

Dostáváme se tak k úvodu citátu ze Zimbarda: „Dítě potřebuje mít důvěru ve své okolí a pocit bezpečí ve svých vztazích, aby se mohlo dobře rozvíjet a učit. Důvěra a bezpečí přicházejí, žije-li dítě ve světě s určitou mírou řádu a předvídatelnosti.“

Vezměme to zase od konce. Řád je slovo, jež nemálo dnešních rodičů vnímá jako největší výchovný neřád. V jejich představě jde o permanentní surový nátlak ve smyslu „musíš–nesmíš“ a drtič veškeré kreativity, která má z dítěte tryskat spontánně jako lázeňský pramen. Nevidí, že řád také může znamenat, že se nemíchají věci dohromady a jsou tím, čím má být každá sama o sobě.

Řád jsou rodiči jasně nastavená pravidla a důslednost. Tenhle čas je tvůj, já ti do něj nebudu mluvit, natož způsoby jeho trávení shazovat. Ale pak je tu čas, který budeš věnovat škole, a také jsou zde domácí pracovní povinnosti. Nastavené hranice a definované náplně vnášejí do života dítěte předvídatelnost.

Klady řádu a předvídatelnosti se však projeví dle Zimbarda pouze tehdy, nebudou-li děti cítit, „že jejich vlastní hodnota i vytoužená láska od dospělých závisí na jejich výkonu“.

Nemíchat lásku s nácvikem zodpovědnosti je pro dnešního na výkon nastaveného rodiče úkol z nejtěžších. Tady nestačí jen slova a ujišťování. Když dítě cítí, že se rodič jeho úspěšností trápí, nejenže se trápí i ono, ale význam svých neúspěchů zveličuje.

Nebude to dělat, když v rodičovské reakci převáží nad emocí klid a rozum: – Jasně, zmastil jsi to. Pouč se z chyb, které jsi udělal, abys je příště neopakoval. – Jasně že jsi chtěla být lepší než druzí. Víš ale, co mně se v práci nejvíc osvědčilo? Když nesoutěžím s kolegy, ale sám se sebou, a s výhrou, třeba i malou, se posunu o kousek dál. – Já rozumím, že chceš napodobovat svůj ideál. Ale jeho výkony přece nemůžou být měřítkem tvého úspěchu.

V atmosféře vyrovnané a vyvážené náročnosti se v dítěti usazuje pocit důvěry a bezpečí, což jeho schopnosti učit se a rozvíjet dává křídla. V ní se daří i kreativitě, protože ta je ve své podstatě informací. A informaci lze rozvíjet zase jen informací – tedy učním a prací.

Obavy mladých, že nepodají výkon a neobstojí, mají evidentně více přítoků, avšak v rodině se slévají do jedné řeky. A **protože povaha problémů spolu s možnostmi a limity jejich řešení určují, jak je lidé prožívají, nesmírně záleží na tom, o čem a jak rodiče doma dennodenně mluví.**

Jestliže jejich dialogy prostupuje nervozita, že hlavní stránky jejich života nejsou takové, jaké by je chtěli mít, vstoupí neurčitý, leč setrvalý neklid i do dětské hlavy. Jestliže dnešní realitu svými racionálními a zklidňujícími postoji doma „neodfiltrují“, proniknou její mediální apokalyptické obrazy i do potomkovy hlavy.

Ten rodičovu vyrovnanost, schopnost pronikat pod povrch věcí a umění „psát rodinný životní rozvrh“ fatálně potřebuje. Jednak pro svůj klid, jednak aby do sebe vše časem „nasál“. Nikdo jiný mu školu života nenaservíruje v takové šíři a hloubce jako rodič. Škola to nezvládne určitě.

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/aby-se-z-domova-nestala-dostihova-draha>