

2.

Proč batolata testují nastavené hranice

Dětský tlak na nastavené hranice dovede zahnat do úzkých i toho nejtolerantnějšího rodiče či pečovatele. Proč na nás naše zlatíčka házejí hračky, když jsme je *pouze* požádali, aby to nedělala, a navrch nás k tomu počastují tím nejsladším úsměvem? Jsou snad zlá? Pociťují nepřekonatelnou touhu zdokonalovat se v házení? Možná nás prostě a jednoduše nesnáší...

Vnímavá batolata, která velmi intenzivně prožívají všechny pocity a která často bojují se sebeovládáním, vyjadřují své potřeby a pocity velmi neobvyklým způsobem. Pokud vám to aspoň trochu pomůže, vězte, že ani děti samotné nespatřují ve svém chování smysl. Vysvětlení je přitom prosté – podílí se na něm nevyzrálost prefrontálního kortexu v kombinaci s bouřlivými emoci, jež děti v batole-

cím věku zakoušejí. Prostě a jednoduše: Děti se nedokážou vypořádat s podněty, jež jsou větší a silnější než ony samy.

Jinými slovy vaše děti velmi pravděpodobně pochopily, že nechcete, aby byly vás, sourozence či domácího mazlíčka, že nemají házet jídlem a vylévat vodu na podlahu, že nemají kňourat, vrískat nebo vám říkat, že jste „hloupí“. Jejich pudy se ovšem rozhodly jinak. Takže dokonce i když se na vás culí, nedělají to záměrně.

Pravidlo číslo 1: *Za žádných okolností si neberte pokusy dítěte pokořit hranice osobně.*

Naše děti nás milují, váží si nás a potřebují nás více, než samy dovedou říct. Tuto poučku si opakujte několikrát denně, dokud ji nepřijmete za svou, neboť zdravé nastavení vnímání dětí, jež se snaží prolomit nastavené hranice, představuje důležitý odrazový můstek pro další kroky.

Respekt k dětem spočívá v tom, že se snažíme pochopit jejich vývojové stadium, nikoliv v tom, že reagujeme na chování přiměřené jejich věku tak, jako kdyby byly našimi vrstevníky.

Zde jsou hlavní důvody, proč děti testují nastavené hranice:

1. SOS! Už nemůžu dál. Malé děti jsou snad poslední na světě, kdo dokáže rozpoznat, že jsou unavené nebo mají hlad. Jako by byly naprogramované, aby se nikdy nezastavily. Jejich tělo tedy musí převzít kontrolu nad jejich myslí a skrz chování, které si žádá naši pozornost, vyšle záchranný signál.

Pokud se snažím vybavit si důvody, proč o pozornost volají moje děti, okamžitě se mi vybaví únava:

Když jsem jednou vzala na kurz RIE svého syna v batolecím věku (který se jinak vždy jevil jako společenský), začal bít ostatní a pošťuchovat se s nimi. *Aha! Je unavený a dnes toho na něj bylo moc.* Dám mu na vědomí, že jsem ho slyšela a že půjdeme domů:

„Nechci, abys mě bouchal. Myslím, že mi chceš říct, že jsi unavený a že už bys chtěl jít domů, je to tak?“

Pak jsem se ale zapovídala s jiným rodičem, na okamžik jsem na něj zapomněla a – jaké překvapení – praštil mě znova. Ajaj. Samozřejmě to byla moje chyba. „Promiň, B, říkala jsem, že už půjdeme domů, a pak jsem se zapovídala. Díky, že jsi mi to připomněl.“

Jindy jsme zase vyrazili na rodinný výlet a jedna z mých dcer, které byly v té době čtyři roky, neobvykle hrubě promlouvala k mojí matce. Na okamžik mě to zaskočilo (co si to dovoluje?), ale rozhodla jsem se zachovat klid a zakročila jsem: „Nechci, abys s babičkou takhle mluvila... Je na čase jít.“ S řevem jsem ji odvedla z místnosti (křičela ona, i když mně se taky chtělo křičet). Odnesla jsem ji na bezpečné místo, kde jsme měly soukromí, a ona se mohla v mé přítomnosti konečně uvolnit. Najednou mi to došlo – strávili jsme na cestě šest nebo sedm hodin. Samozřejmě byla vyčerpaná a dávala mi to najevo způsobem odpovídajícím jejímu věku čtyř let. Kruci. Opět moje chyba.

Nedokážu ani spočítat, kolikrát mé děti sklouzly k nevhodnému chování, protože je náhle přepadl hlad pouhých dvacet minut potom, co jsem jim nabídla jídlo. A jejich nevyhnutelná reakce „Ale já jsem předtím ještě neměl hlad“ mi vždy připadala naprosto nefér. Očividně je ale vše fér, když jde o lásku, válku... a malé děti.

2. Prosím, hlavně jasně a srozumitelně. Děti nezřídka tlačí na nastavené hranice, pokud se jim nedostane jasné odpovědi na jejich otázky typu: „Co uděláš ty, když já udělám tohle a tohle?“ Možná potřebují vědět: „Bude to jiné v pondělí odpoledne? A co když budu unavený? Nebo protivný? A uděláš něco jiného, když se naštvu?“

Tím, že se neustále snaží pokořovat hranice, batolata pouze vykonávají svou práci, a tou je pochopit, kdo je vede (a kdo je miluje), resp. co se od nich očekává, jaká pravidla mají doma dodržovat a v čem spočívá jejich síla. Naším úkolem je odpovídat tak klidně a přímočaře, jak to jen jde. Naše odpověď se samozřejmě může situaci od situace lišit, za všech okolností bychom však dětem měli dávat najevo, že jejich chování pro nás nepředstavuje hrozbu, že ho zvládneme a že vlastně o nic nejde.

3. Nač ten rozruch? Pokud rodiče příliš často ztrácí kontrolu nad situací, dávají dětem kázání, rozkazují nebo jen *mluví* o překračování hranic, dávají vzniknout drobným dramátům, která si děti opakovaně přehrávají. Tresty a emocionální reakce jsou zdrojem představ o sobě samém, které děti děsí, znepokojují, probouzejí v nich pocit viny či hanby, nebo dokonce evokují více těchto pocitů naráz.

Pokud rodiče věnují nevhodnému chování více než jednu či dvě krátké věty (i když při tom zůstanou klidní), riskují, že vytvoří představu problémového dítěte (vždyť možná jen objal svou sestřičku příliš silně...). V takovém případě hrozí, že se dítě s touto představou a problémem identifikuje a přijme ho za *svůj*, ačkoliv se jednalo pouze o impulzivní momentální chování, které si jen párkrát vyzkoušelo.

Jako příklad opět zmíním svou dceru, která hrubě mluvila s babičkou, což jasně ukazuje, že nebyla ve své kůži a byla zmatená. Já bych naopak reagovala mnohem méně vyhrcočeně, kdyby svou hrubost směřovala ke mně. Vzpomeňte si na situaci, kdy děti občas kňourají a pokřikují na vás, jak „jste hloupi“ nebo jak „vás nesnášejí“ apod. V takové chvíli uděláte nejlépe, pokud nebudete reagovat a nevhodné chování oslabíte tím, že ho necháte se od vás „odrazit“; je to rozhodně lepší řešení, než aby okolo něj vznikla nežádoucí legenda.

Dětské pocity můžete také například uznat slovy: „Vidím, že tě štve, že už musíme odejít z parku. Je ti to líto.“

Vždycky, vždycky, vždycky podporujte své děti, aby dávaly průchod svým emocím.

Jak jsem již řekla, svým chováním děti zkoušejí naše hranice, a pokud na něj budeme reagovat, jen je utvrdíme, aby v tom pokračovaly. Děti se občas mohou usmívat či přímo smát, když vědí, že tuto legendu znovu probouzejí k životu. Takový smích je ale spíše projevem znepokojení či nejistoty než nějaké radosti.

4. Mám schopné vůdce? Zkuste si představit, jak znepokojivé to musí být, když jsou vám dva, tři nebo čtyři roky a pochybujete, zda následujete schopného vůdce. Ti neschopnější vůdci doveudou svým svěřencům ukazovat cestu sebevědomě a s humorem a v jejich přítomnosti se všechno zdá být snadné. To samozřejmě vyžaduje praxi – ale nebojte, děti nám svým chováním poskytnou dostatek příležitostí, abychom své dovednosti vypilovali k dokonalosti. Magda Gerberová radí následující:

„Ujasněte si, co je důležité pro vás i pro vaše dítě. Pokud nejednáte dostatečně jasně, vzdor dítěte nepoleví a vy, rodič, budete pocítovat vztek o to silněji. Tím se navíc prohloubí již existující konflikt, jehož vyústěním bude nešťastná situace, která bude směsicí vzteku, pocitu viny a strachu. Také dítě, jež vyrůstá s rodiči, kteří nemají ve svých postojích jasno, zažívá velmi krušné období.“

Magda Gerberová:

„Dear Parent: Caring for Infants With Respect“

5. Mám takový pocit. Pokud se děti vnitřně ztotožnily s pocity a stresem, který potřebují uvolnit, projevují se u nich tendence tlačit na naše hranice. Důvěra v tento nedocenitelný proces a klidné (avšak rozhodné) udržení nastavených hranic společně s přijetím pocitů dítěte představuje nejrychlejší, ale také nejzdravějším způsob, jak dětskou potřebu tlačit na naše hranice utišit. Zachováním postoje „všechny pocity jsou dovoleny“ odstraníte projevy nežádoucího chování již v zárodku.

6. Největší možná lichoťka (tak trochu). Děti jsou velmi citlivé a snadno ovlivnitelné a my v jejich očích představujeme vzor, který má na jejich chování významný vliv. Proto naše chování nasávají a odrážejí ho ve svém vlastním. Pokud například dítěti vytrhneme z ruky hračku, může pak dítě udělat to samé kamarádovi. Dítě má také tendenci chovat se nevyzpytatelně, pokud je rodič naštvaný nebo ve stresu, obzvlášť pokud své pocity dítěti náležitě neobjasnil.

7. Momentálně to vypadá jako ten nejlepší způsob, jak získat vaši pozornost. Pokud se dítěti z naší strany nedostává útechy a uznání nebo pokud jeho nežádoucí chování „obalujeme“ legendami či mikro-dramaty, může je dítě opakovat, aby si získalo negativní pozornost.

8. Řekl jsi mi poslední dobou, že mě máš rád? Pokud mají děti pocit, že je ignorujeme nebo že se i jen lehce ocitly v naší nelibosti, cítí se otřesené a jejich obavy mohou opět vést k tlaku na stanovené hranice. Láskyplné objetí, polibky či prosté „mám tě rád“ vám pomůže pobořené mosty opravit. Nicméně nejzásadnější projev lásky spočívá v trpělivosti, schopnosti empatie, přijetí, v respektujícím vedení a skutečné snaze naše dítě poznat.

Milovat děti totiž znamená pochopit je.