



Teprve na konci předškolního období začne být dítě schopno místo zahanbení (já jsem špatný ve smyslu méně hodnotný, méněcenný) cítit vinu (zchoval jsem se špatně, způsobil jsem někomu bolest nebo potíže). Tento posun je důležitý nejen z hlediska sebepojetí, ale také kvůli vztahům s druhými lidmi. Když cítíme hanbu, zabýváme se sami sebou, nikoliv druhým člověkem a našimi dopady na jeho chování. Pociťujeme-li vinu, nemusíme se zabývat obranou vlastního já a můžeme se soustředit na druhého člověka – projevovat empatii. Více v kapitole Emoce a sebehodnota (s. 85).

Mnoho rodičů si myslí, že je potřeba se na dítě, které udělalo něco špatného, zlobit dostatečně dlouho právě proto, aby cítilo vinu – aby si svou chybu mohlo uvědomit a příště se jí vyhnout. Dítě v batolecím věku ovšem není schopno vinu přijmout, tedy uvědomit si, že něco udělalo špatně, aniž by si v tu chvíli nemyslelo, že ono samo je špatné. A pokud se podobnému chování příště vyhne, tak jen proto, že nechce znovu zažívat pocit hanby. Rodič si myslí, že dosáhl svého – že jeho dítě se z chyby poučilo. Místo toho ale dítě žije ve strachu ze ztráty lásky nebo se často uchyluje ke vzdoru. Z dlouhodobého hlediska to má přesně opačné výchovné důsledky. „Příliš mnoho zahanbování nevede k opravdové slušnosti, ale k tajnému odhodlání proklouznout neviděn, aby mu některé věci prošly – pokud nevyústí až ve vzdorovitou nestoudnost. Mnohé malé dítě, které je zahanbováno víc, než snese, může být v trvalé náladě vyjadřovat vzdor.“ (Erikson, 1963, dle překladu Langmaiera a Langmaierové, s. 4).

Zahanbení je doprovázeno dalšími nelibými pocity. Dítě zažívá také strach, protože matčino odmítání vnímá jako ztrátu její lásky, což ohrožuje jeho existenci. Na matce je totiž zatím zcela závislé jak fyzicky, tak psychicky. Dítě se ve strachu uzavře do sebe, nebo se rozpláče. Pokud matka tyto emoce nepřijímá, naopak je vnímá jako citovou manipulaci ze strany dítěte, dítě se místo znovuoobnovení pouta dočká dalšího prohloubení pocitu zahanbení – dál si připadá špatné.

Zahanbení bývá často doprovázeno vztekem. Agrese, kterou dítě formou výčitky nejprve obrátí proti sobě, se snadno obrátí proti těm, kteří se na něj zlobí a působí mu tím nepříjemné pocity. Dítě vztek zatím neumí ovládnout a pro rodiče může být těžké ho vnímat jako přiroze-

nou reakci na frustraci dítěte – proto je pro ně obnovení spojení s dítětem v případě vzteku těžší, než když se dítě bojí, nebo je smutné.

Omezováním aktivity v batolecím věku dítě přirozeně zažívá hranice. Ty doposud vymezené nemělo. V kojeneckém období by totiž bránily vzniku citového pouta a také rozvoji poznávacích procesů (dítě a matka jsou jedno a dítě poznává své prožívání tím, že zrcadlí její emoce). Hranice významně přispívají k rozvoji identity dítěte, protože prostřednictvím nich může dítě „ohraničit“ sebe vůči ostatním. To je důležité proto, aby později vnímalo hranice u druhých lidí. Pokud tomu tak není, snadno je bude v životě překračovat jak fyzicky, tak psychicky. Zároveň může mít problém s vymezením a udržením vlastních hranic.

„Syn (8 let) neumí dodnes komunikovat tak, aby ostatním nepřišel divný. V první třídě se od něj ostatní rychle distancovali, protože jeho zvykem bylo například přijít k někomu nečekaně zezadu a obejmout ho. Opakovaně to dělal i po několikerém vysvětlování, že to většinou lidem není příjemné a je dobré se domluvit, respektive zdravit jinak. Je pravda, že když byl malý, snášela jsem od něj žduchance a kopance asi více, než bylo zdrávo. Respektive jsem to komunikovala jemně a neučinila jsem tomu rázně přítrž. Jen jsem mu dokola opakovala, že se mi to nelíbí.“

Těsně před druhým rokem začínají děti reakce rodičů na své různé projevy předvídat a učí se podle toho usměrňovat své chování. I když to tak mnohdy nevypadá, dítě chce získat od rodičů především pozitivní odezvu a snaží se vyhnout takovému chování, které u rodičů vyvolává negativní reakci. Starší batole si potvrzuje samo sebe mimo jiné i tím, že se dokáže chovat tak, jak rodiče očekávají – mnohdy samo sobě říká, co má či nemá dělat.

Batole také není schopno dostatečně řídit své chování. Pokud nějaké chování přístě neopakuje, tak ne proto, že by si jasně uvědomovalo jeho morální závažnost a vzalo si ponaučení, ale proto, že nechce znovu zažívat zahanbení. Rodiče se mohou mylně domnívat, že se dítě poučilo, co je správné a špatné chování. Ono si ale spíš osvojilo strategii, jak se vyhnout zahanbení (viz kapitola Emoce a sebehodnota, s. 85).

■ Shrnutí

V pojetí Erika Eriksona (1967) je v batolecím období klíčové, aby dítě zvládlo vývojový konflikt mezi autonomií a pocity hanby, které dítě prožívá ve chvílích, kdy jej rodiče v jeho sebeprosazování omezují. Zvládnutí tohoto období dává dítěti jistotu, že jej rodiče respektují jako autonomní bytost, která může prosazovat svou vůli. Tím se vytváří základy sebehodnoty. Nezládnuté období by se mohlo následně projevit tím, že se dítě své autonomie bude domáhat vzdorem či nutkavou kontrolou (sebe či druhých), nebo na svou samostatnost rezignuje, bude se bát do čehokoliv pustit, nebo se bude rychle vzdávat.

■ Doporučení pro batolecí věk

Možná si u některého z následujících doporučení budete říkat, že jste to už zkusili a stejně to nefunguje. Je to možné, protože zde uvedené postupy jsou vázané na batolecí období a představují možnosti, jak lze v nejčastějších situacích s dítětem jednat, abyste rozvíjeli jeho zdravou sebehodnotu. Abyste mohli níže uvedené rady využít, je potřeba vzít v úvahu vrozené potřeby

vašeho dítěte. Na konci kapitoly najdete jejich stručný přehled vztahový právě k batolecímu období, prozkoumejte je však podrobněji v kapitole Vrozené potřeby u dětí (s. 44). Vezměte také v úvahu váš typ osobnosti, který ovlivňuje způsob, jakým vychováte, jaká máte očekávání a jak s dítětem komunikujete. Stejná věta řečená různou intonací a doprovázená různými gesty může mít na dítě různé účinky. V neposlední řadě může být problematické, pokud budete očekávat rychlou změnu v chování dítěte či ve vašem vztahu. Vaše interakce jsou zatíženy tím, jak jste spolu doposud komunikovali, a dítě může mít vytvořené určité automatické vzorce chování, které musí na úrovni mozku nahradit novými spoji – což bude nějakou dobu trvat.

Dívejte se na batolecí období pozitivně

Pomůže vám, když si uvědomíte, že silné projevy vzdoru a vyhrocených emocí jsou jenom součástí jedné vývojové fáze. Dokladují, že je dítě na správné cestě separace a individuace. Další dobrou zprávou je, že se dítě v tomto období učí mnoho důležitých dovedností: samostatnost, základy rozhodování, ovládání své vůle. Je dobré si opakovat, že se dítě tyto dovednosti teprve učí ovládat, a to znamená, že to zatím dobře neumí a občas působí jako slon v porcelánu. Mějte na paměti, že zkoušet hranice své i rodičů je pro batole nejen přirozené, ale také nutné. Možná pomůže uvědomit si, že různé projevy vzdoru nejsou promyšlené útoky na vaše city nebo autoritu. V neposlední řadě je dobré mít na mysli, že silný vztek a záseky, kvůli kterým zvažujete pro dítě návštěvu psychologa, nic neříkají o projevech osobnosti vašeho dítěte v budoucnu. Velmi vzteklé tříleté dítě může mít po zbytek života velmi klidnou povahu.

Umožněte dítěti, aby mohlo něco vlastnit

Mnoho rodičů si myslí, že je třeba učit děti dělit se o své věci už od útlého věku, aby nebyly lakomé, až vyrostou. Bohužel tímto přístupem vedou děti právě k tomu, aby se o své věci v budoucnu bály, aby je schovávaly před ostatními, aby byly „lakomé“. Batolata se totiž nejprve musí naučit své věci vlastnit, protože prostřednictvím svých věcí vymezují sebe sama vůči okolí. Když je nutíte, aby své věci půjčovala v době, kdy je vnímají jako něco, co patří neoddělitelně k nim samým, paradoxně tím ohrožujete nejen jejich ochotu dělit se v budoucnu s ostatními, ale především vývoj jejich vlastní identity.

V žádném případě tedy nenuťte dítě půjčovat hračky, když to ono samo nechce. Vynechejte ze svého slovníku věty typu: „Půjč mu to auto, on ti minule taky půjčil svoje.“, „Ty jsi lakomý!“, „Nikdo si s tebou nebude chtít hrát!“ nebo „Nikdo se s tebou nebude chtít kamarádit!“.

Batole také velmi těžko chápe, proč má dát své hračky mladšímu sourozenci. Nikdy neříkejte „Tyhle hračky jsou sice tvoje, ale už jsi velký, tak je teď dáme miminku“. A mějte na paměti, že když vaše batole nepůjčuje hračky, neříká to nic o kvalitě vaší výchovy. Nejste „špatní rodiče“, protože vaše dítě se nechce rozdělit. Jste rozumní rodiče, protože víte, že vaše dítě na to ještě není připravené.

Podpořte dítě, aby mohlo samostatně jednat

Využijte toho, že dítě je v batolecím věku motivované k učení se různým dovednostem – chce samo jíst, samo jít do schodů. Zpočátku mu to ale nejde tak dobře a tak rychle, jak byste si možná představovali, nebo jak byste v dané chvíli potřebovali.

Zpomalte: Kvůli urychlení nebo zkvalitnění činnosti pro vás může být těžké dítěti nepomáhat či nedělat věci za něj. Pomůže, když se budete soustředit na vlastní zpomalení, jakkoliv nepřirozené to pro vás je. Ve chvíli, kdy se dítě (podle vás velmi pomalu) snaží něco samo udělat, se můžete zabavit pozorováním a přemýšlením o jeho vrozených potřebách.

Počkejte: Když dítě nereaguje okamžitě na vaši výzvu, počkejte s jejím opakováním. Když opakujete svůj příkaz několikrát rychle po sobě, je pravděpodobnější, že se dítě zasekne nebo začne vzdorovat. Počkejte alespoň deset sekund, raději déle. Tato pauza nezaručí, že pak dítě udělá, co chcete, ale snížíte pravděpodobnost jeho negativní emoční reakce.

Používejte oční kontakt a lehký dotyk: Pro vaše batole může být obtížné věnovat pozornost tomu, co říkáte, když jste zvyklí mluvit „do vzduchu“. O pozornost si neříkejte pokřikováním na dítě, nýbrž k němu přistupte, podřepněte, usmějte se a stručně řekněte, o co vám jde.

Nechte dítě rozhodovat: Pocit autonomie u dítěte zvýšíte, když jej zahrnete do rozhodování o věcech, které se osobně týkají jeho – například co si obleče. Pokud vidíte, že dítě o sobě rozhodovat nechce, nenuťte ho. Můžete zkusit výběr z možností, ale počítejte s tím, že dítě neumí domýšlet důsledky své volby a může ji chtít za chvíli změnit. Netrvejte na tom, že dítě musí svůj výběr dodržet.

Rozhodujte, ale netlačte: Někdy je lepší, abyste řekli vy, jak věci budou, bez tlaku na dítě, ale s pevností a jistotou, že je to tak podle vás v pořádku.

„Je důležité být přesvědčená o tom, co po synovi (ENTJ, 2,5 roku) chci. Ale nenutit mu to, netlačit na něj. Nechce třeba po spaní sundat plínu, protože je prostě rozespálý a nechce nic. Tak mu řeknu ‚jasně, tak já ti ji ještě chvíli nechám, ale pak ji budeme muset sundat, abys nebyl opruzený.‘ A on třeba za chvíličku sám řekne, ať mu ji sundám.“

Mnohé děti potřebují, aby se věci děly tak, jak mají být (čte se v tomhle kresle, po obědě se čte pohádka a jde se spát), protože jim to dodává stabilitu a předvídatelnost. Jiné děti mají rády změny, ale to, že je něco doma dané a zaběhlé, vám pomůže předcházet nekonečným diskusím, které vás vyčerpávají a dítě je může vyhodnocovat jako tlak (na který kvůli potřebě sebeprosazení reaguje automaticky protitlakem). Hlídejte si však, abyste na otázku „proč“ (to mám dělat) neodpovídali typickým „protože jsem to řekla“. Zbytečně tím zdůrazňujete sílu autority, vůči které se některé typy dětí potřebují už v batolecím věku vymezovat. Používejte raději neutrálnější „takhle to u nás doma všichni děláme“ nebo „zdravit druhé lidi je slušné“ a hlídejte si, abyste tyto věty pronášeli zcela v klidu, bez emocí.

Používejte slovo „můžeš“ místo „musíš“: I když si myslíte, že by dítě něco udělat opravdu mělo, slovo „můžeš“ zvyšuje pravděpodobnost, že to udělá. Nezapomeňte ale počkat, nečekejte reakci hned. A myslete na to, že jakmile řeknete „můžeš“, dáváte tím volbu a měli byste akceptovat rozhodnutí dítěte. Čím více „můžeš“ ale dítě uslyší, tím vstřícnější vůči vašim požadavkům bude.

Pomáhejte opatrně: Když chce dítě dělat něco samo, ale nedaří se mu to, jsou rodiče zpravidla připraveni přispěchat na pomoc. Jenže dítě si svou aktivitou potvrzuje svoje Já. Pomoc bychom měli tedy maximálně nabízet slovy „Můžu já?“ a opět počkat, jak se dítě rozhodne.

„Dneska se Kuba (ESFP) vztekal, že chce sám sundat mikinu, pak že sám chce zapnout zip. Ale samozřejmě to ve dvou letech zatím neumí. Takže jsem se ho vždy zeptala: ‚Můžu pomoci? Můžu jenom dát do sebe ten zip?‘ a počkala jsem, až to odkývá. Znovu jsem položila otázku: ‚Můžu kousek zapnout?‘ Když řekl ne, nechala jsem ho chvíli zápasit a za chvíli se zeptala, jestli to můžu zkusit já. Na konci jsme byli spokojeni oba. On si ‚sám‘ zapnul zip a já jsem ráda, že nenastal zásek nebo scéna.“

Nakonec můžete ještě říct, že vaše pomoc byla téměř nepodstatná, že činnosti dítě zvládlo skoro samo. U některých dětí pomáhá, když přiznáte, že i pro vás je tato věc obtížná (a to jste dospělí): „Tehle zip jde fakt špatně, to kolikrát nejde ani mně. Já jsem ti pomohla jen maličko, zvládl jsi to skoro sám.“

Využívejte her: Prosazování vlastní vůle se dá sytit prostřednictvím her – batoleti je totiž zatím jedno, jestli prosazuje sebe ve hře nebo v reálném životě. Ze vzteku ze své bezmoci mu pomáhají jakékoliv zážitky, kdy může svou vůli uplatnit – třeba v legraci přeprat tátu nebo „vyhrát“ v mocenské hře nad mámou. Mocenské hry jsou na principu divadla a rodič zaujímá roli figurky, nad kterou může dítě bezpečným způsobem vítězit, mít pocit moci. Ten vede ke smíchu, uvolnění a dlouhodobě zvyšuje schopnost dítěte s vámi spolupracovat. Více na www.svobodnahra.cz a www.lecivehrani.cz.

Sdílejte s dítětem radost z jeho aktivity: Batoleti už nestačí pouhé emoční přijetí – potřebuje být za svoje výkony oceňováno. Nemělo by jít o zjednodušující nálepky typu „šikovný“, ale popisnou zpětnou vazbu s emočním zabarvením. Dítě se skrze ni dozvídá o svých rozvíjejících se znalostech a dovednostech, které v batolecím věku souvisejí přímo s jeho identitou.

Hranice vymezujte s pochopením pro potřeby dítěte

Daniel A. Hughes (2017, s. 45) dospělým radí, aby především vyjádřili, že aktuální potřebu dítěte berou vážně a že jí rozumí. „Pokud matka dokáže zahrnout dítě pochopením i ve chvílích, kdy nějakým způsobem usměrňuje či omezuje jeho činy, dokáže batole vztáhnout toto omezení jen na své chování, a ne na svou osobnost. Porozumí tomu, že matka odmítá jeho chování, nikoli je samotné, a pocity hanby je nezaplaví. Dítě navíc vnímá matčinu empatii, a tím se učí být empatické k jiným.“

Když se snažíte dítěti v jeho aktivitě zabránit, měli byste být sami klidní. Poté, co si dítě vaše „ne“ uvědomí, byste měli vyjádřit pochopení pro jeho záměry a potřeby se stručným vysvětlením, proč mu jejich naplnění nemůžete umožnit. Nečekejte ale, že vaše reakce zcela zamezí nelibým pocitům dítěte. Strach spojený s pláčem nebo vztek doprovázený agresivními projevy (dítě bouchne, kousne), jsou přirozenou reakcí na frustraci, kterou dítě zažívá, je-li ve svých činech omezoáno. Tyto emoce je potřeba přijmout, ne rychle utlumit. Tím dáváte dítěti najevo, že jej přijímáte takové, jaké je, i s jeho emocemi.