

stala jsem téměř používat slovo ‚musíš‘ a snažím se jí spíš nabízet, co by mohla. Toho, co ‚musíš, je relativně málo, tam ale trvám na tom, že tu hranici nemůže překročit. Jenže tím, že mnohdy ‚může‘ a má svobodu, tak to respektuje.“

■ Empatie

Díky řediteli S_E si ESTP typy všimají změn v mimice a gestech jiných lidí a mohou z toho odvodit, jak se druzí cítí. Interpretovat ale prožívání druhých a uvědomovat si svůj dopad na jejich chování je pro ně v útlém dětství obtížné a učí se to postupně, nejlépe skrze racionální vysvětlení. V dospělosti si většinou přirozeně všimají, jak se druzí cítí a záleží jim také na tom, jak jsou druhými lidmi vnímáni.

Hana: „Když jsem ve společnosti, sleduji, jak se kdo cítí, a mám potřebu upravovat situaci tak, aby se ostatní cítili pohodlně, snažím se mělnit konflikty, předcházet potenciálně nepříjemným situacím – např. nepozvu na stejnou akci dva lidi, kteří se nemají rádi nebo změním téma při vyhrocujícím se konfliktním rozhovoru. Stále je to ale procesováno mým rozumem.“

„Do pěti let bylo Rozárce (5 let) myslím celkem jedno, jak se druzí cítí. Nyní bych řekla, že pokud jí jde prioritně o její zájem a uspokojení jejích potřeb – chci nyní korále, chci tuhle hračku, ač ji má třeba sourozenec, tak jí je všechno jedno – pravidla, konvence, jak se druhý cítí, protože ona prostě tady a teď něco chce a nemůže počkat. Pokud ale emoce druhých nesouvisí přímo s její aktuální potřebou, všímá si projevů emocí druhých lidí a reaguje na ně. Nejlépe pozná, že se někdo necítí dobře, když je ten projev hodně silný – zamklého bráchu se skelnýma očima nezaregistruje, ale sestry, která pláče nad úkolem z angličtiny, si všimne. Dokáže pak projevit empatii – třeba namalovat sestře krásnou duhovou želvu, aby nebyla smutná. Nebo když jsme byli na výletě a mladší bráška se zasekl a my jsme odcházeli s tím, že když nás neuvidí, přiběhne – ona plakala a vracela se pro něj, aby tam nezůstal sám.“

Vysokou míru empatie dokáží ESTP děti projevovat vůči zvířatům. Na jedné straně mohou sice v zápalu hry zjišťovat, co vydrží, na druhou stranu se mohou rozplývat nad jejich zranitelností.

● Sebehodnota

Pro rodiče ESTP dětí bývá velkým překvapením, jak se chování jejich dítěte promění v batolecím období. Z dítěte, které radostně zkoumalo okolní svět a pro jehož usměrnění stačilo odvést pozornost k novému podnětu, se stává batole, které chce samo sebe prosadit a vše dělat po svém.

Doufat, že s ukončením „období vzdoru“ se dítě uklidní a bude snadněji „ovladatelné“, však rodiče ESTP dětí nemohou. Naopak musí počítat s tím, že jejich dítě bude vždycky potřebovat hodně svobody, bude se projevovat impulzivními akcemi, bude hlučné a pohybově aktivní. Takové chování je náročné především pro klidné a jemné maminky, které se snaží maximálně naplňovat potřeby dítěte, ale je pro ně těžké zůstat pevné při nastavování hranic. S problémy se potýkají také rodiče, kteří děti hodně omezují, uplatňují kontrolující výchovu, v důsledku čehož jde dítě častěji do opozice. A i když vypadá, že si z toho nic nedělá, negativní reakce okolí narušují jeho sebehodnotu.

Veronika: „Ráda jsem si všechno zkoušela sama a hned a zraňovalo mě, když mi rodiče pořád opakovali, jak jsem nezodpovědná a lehkovážná. Nevedlo to ale k tomu, že bych se ‚srovnala‘ – dělala jsem si dál věci po svém, ale tajně. A kvůli autoritativní výchově mám dneska velký problém s autoritami.“

Právě autoritativní výchova a negativní hodnocení dítěte za to, co je mu přirozené (akčnost, impulzivita, hledání vlastních cest), vede u ESTP dětí k narušení sebehodnoty. V dětství se to projevuje záseky například při změnách, přestože jinak jsou tyto děti velmi přizpůsobivé. Dítě s narušenou sebehodnotou se však bude vůči autoritě silně vymezovat a nebude ochotné přistoupit na domluvu.

„Pro syna (8 let) je skvělé, když přijde někam, kde si o něm nikdo nic nemyslí. Vidím, jak je tam víc v pohodě a nevzdoruje. A taky je skvělé, když je mezi novými lidmi, kteří si ho ještě nijak nezaškatulkovali, tam se i sám od sebe snaží dobře zapůsobit, pomáhá těm, kdo nejsou tak zdatní v terénu apod. Je vidět, že ho (i když to nijak neverbalizuje) mínění okolí zasahuje a uzavírá. U babičky je vyloženě nevstřícný, protože ona už ‚má na něho názor‘ a ten není moc dobrý, ona se nemůže srovnat třeba s tím, že nemá moc empatie a nedokáže přijímat rozkazy.“

Nedostatek empatie a neochotu podvolit se očekáváním okolí hodnotí rodiče (nebo prarodiče) jako projevy sobectví a vzbuzuje to v nich obavy, co z dítěte vyrostе. Přitom právě přijetí dítěte i s těmito rysy jejich osobnosti v dětství je předpokladem pro to, aby ESTP dítě rozvíjelo svou empatickou stránku – učilo se domýšlet dopady svých činů na druhé či hledat výhody nejen pro sebe, ale i pro okruh „svých“ lidí. Pokud ESTP dítě ale odmala slyší, že je „sobec“ a vyrostе z něj „gauner“, může se narušená sebehodnota projevit silným individualismem, potřebou dokazovat si, že všechno zvládnou sám a druhé lidi nepotřebuju.

● Doporučení

■ Používejte humor

Nebuďte vážní a neberte se moc vážně. ESTP děti nejvíc ocení, když situaci občas zlehčíte vtipem, odvedete pozornost k něčemu zábavnému nebo spolu začnete jen tak blbnout. A umožněte dětem, aby vás překvapovaly – je v tom svoboda, akce a prostor pro kreativitu.

„Můj mladší syn byl do roka a půl klidný a tichý. Po velmi silném období vzdoru se z něj vyklubal veselý a akční kluk, otevřený, ukecaný a hodně do nepohody. Nejvíc pomáhá obracet co nejvíce situací v legraci, blbnout a taky držet pevné hranice. A hlavně žádné dalekosáhlé vysvětlování. Jasně, stručně a s nadhledem a legrací. Pevné nervy, bude líp.“

■ Dávejte jim hodně prostoru pro svobodu

„Okolí si myslí, že musím být tvrdší a důslednější – zakázat, neustoupit. Ale když to zkouším, testuje dcera věci tak, abych to neviděla, a snaží se zapírat.“

ESTP děti potřebují volnost a svobodu nejvíce ze všech typů. Čím více je budete omezovat, tím více půjdou do opozice. Vyhybejte se jednání z pozice autority a moci, vyřadte ze svého slo-

níku „musíš“, místo toho nabízejte, co dítě „může“. Buďte připraveni, že když dáte dítěti svobodu, musíte své slovo také dodržet. Pokud úplnou svobodu dát nechcete, předložte výběr z možností nebo rovnou řekněte, jak to bude – stručně, jasně, bez diskuse. Kombinujte vhodně volnost a pevnost vašeho přístupu.

„Když mám dost sil a nenaskočím na Heřmanovu (8,5 let) silnou emotivní reakci vlastními emocemi, mohu nabízet možnosti nebo stačí říct ‚To ale nemusíš dělat‘. Většinou vlna vzteku rychle opadne a Heřmi se rád přizpůsobí. Jakýkoliv ‚mus‘ je pro něj jako rudý hadr na býka.“

ESTP děti potřebují mít uspokojenou potřebu akce, potřebují, aby se stále něco dělo. To v rodičích vyvolává pocit, že jim musí aktivity vymýšlet, což je pochopitelně velmi vyčerpávající. ESTP děti se ale umí zabavit i samy, pokud mají podnětné prostředí, prostor a volnost (a ideálně další děti k tomu). Zároveň je dobré děti brát k domácím pracím, ale přitom respektovat jejich potřebu svobody – budeme-li jim přesně říkat, jak mají postupovat, brzy je to přestane bavit. Nebudou mít asi trpělivost s vykrajováním tří plechů jednoho tvaru lineckého cukroví, ale zadělávat těsto nebo vytírat je může bavit.

„Byli jsme na horách a 9 dětí spalo a hrálo si v jednom pokoji, takže bylo potřeba jej uklízet. Rozárka (5 let) se jako jediná (ještě se svým ESTP bratrancem) zašivala. Teta na ni šla autoritou ve stylu ‚Všechny děti musí uklízet a musíš taky uklízet‘, což nefungovalo. Já jsem si ji vzala dolů k nám do pokoje a v klidu jsem jí situaci popsala a dala na výběr. Řekla jsem jí, že všechny děti si v pokoji hrály, a proto všechny děti uklízejí a že má dvě možnosti: Nebude uklízet a zašije se a příště už ji na návštěvu nepozvou. Což není problém, protože doma ji ráda pohlídá babička. Nebo může s dětmi uklízet a příště ji zase určitě pozvou (věděla jsem ale, že na 100 % tam je strašně ráda). Pak jsem jí obě možnosti ještě zopakovala, aby věděla, mezi čím může volit. Ona šibalsky řekla ‚Hm, tak já si to rozmyslím‘ a za chvíli, ‚Tak já jsem se teda rozmyslela, že jdu uklízet‘. A uklízela rychle a efektivně celých dalších 10 dní a nebylo polemiky. Myslím, že to nebyla manipulace, ale nastínění důsledků. Ona totiž svým chováním působí kontroverzně, a pokud se chová trochu víc výbušně a opozičně, neradi ji příbuzní na návštěvy zvou. Vlastně jsem ani nečekala, že bude takový výsledek a byla jsem připravena nést i tu volbu, že uklízet nebude a zkusím to zítra nějak jinak. Takže ze mě necítila tlak.“

Veronika: *„Na mě fungovalo vyzkoušet nebezpečné věci za kontrolovaných podmínek. Když jsem byla batole, máma počkala, až se kamna na chatě rozežřejí dost na to, abych se lekla, když si sáhnu, ale nespálila se. Šla pak se mnou, vzala mi ručičku, abych ji tam nenechala dlouho, a s heslem ‚pálí se mou rukou dotkla kamen. Já se lekla, ale nespálila, a od té doby jsem si na kamna dávala dostatečný pozor a už jsem to nikdy nezkusila. V deseti letech jsem viděla Obecnou školu a byla zrovna zima, tak jsem si samozřejmě musela zkusit, jestli v tom filmu nekecaj‘ a jestli se mi jazyk na zábradlí opravdu přilepí. Fungovalo to, naštěstí jsem to zkusila jen špičkou jazyka a pak jsem se sama odtrhla. Krev mi ale tekla. A z přednášek z medicíny si pamatuju, jak nějaké dítě zkoušelo používat deštník při seskoku z balkonu jako pan Tau. To muselo být určitě taky ESTP dítě. Tak jen bacha na hrané filmy. U těch kreslených mě nikdy nenapadlo to napodobovat, ale u těch hraných jo.“*

■ Využívejte jejich ochotu k akci ve prospěch druhých

„Využívám kladů Zuzky (9 let) – něco jsme doma zapomněli, jen se zmíním, a ona už je na cestě pro tu věc. Stačí říct, že je třeba něco podat, přinést, a ona vstává a jde to udělat. Není to ve 100 % případech, ale své další dvě děti bych musela přemlouvat a vysvětlovat, proč to chci. Když chci jít ven, vím, že se téměř vždy přidá, a naopak už i ona si začala říkat ‚Mami půjdeme spolu teď ven, jen my dvě‘. Ráda ji podporuju v jejích nápadech a činnostech – je super, že jde do všeho po hlavě a dva sourozenci ji pak následují, i když není nejstarší.“

■ Učte se od nich být „teď a tady“

Pozorujte ESTP děti a učte se nad nimi žasnout. Jak jsou nadšené do nových věcí, jak jdou rychle do akce, že je nemusíte přemlouvat, ale zároveň umí dát jasně najevo, co chtějí. Obdivujte, jak jsou kreativní, vědí, co kde je, jsou dobře zorientované v prostoru a neustále přítomné – nechte se od nich nadchnout pro přítomný okamžik a užívejte si s nimi.

■ Pravidla předkládejte jako společné domluvy

Omezte pravidla jen na nejnужnější minimum, dobře je zdůvodněte a pak důsledně trvejte na jejich dodržení. Počítejte ale s tím, že děti se budou pravidla učit respektovat delší dobu, protože už jen zapamatovat si je je pro ně obtížné, neboť z jejich úhlu pohledu se situace pořád mění. Naučit se fungovat v rámci pravidel proto stojí ESTP děti mnohem víc úsilí než jiné typy, a když to zvládnou, neměli bychom je hodnotit ve smyslu „konečně jsi dostal rozum“, ale ocenit, že si na pravidlo vzpomněly a že ho respektují, přestože to pro ně není jednoduché.

„Roza (5 let) nevnímá pravidlo jako příkaz ‚shora‘, ale jako dohodu, se kterou souhlasila a jejíž byla součástí. Ve školce to tak funguje – učitelky mají respektující přístup a smysl pravidel dětem vysvětlují. Nejsou tedy autoritami, které říkají, co se má a nemá dělat, a určují, co dítě smí a nesmí. Učitelka říkala, že samozřejmě Roza občas jančí a hlučí, když se nemá běhat, ale to není záměrné porušení pravidel, ale prostě akční dítě, které je tady a teď. Upozornění na porušení pravidel vypadá tak, že ji učitelka jemně chytí za ramínko a řekne ‚Rozi, hlas‘ nebo ‚Rozi, mluví jen jeden‘. Prostě stručně, jemně a v dobrém. Žádný tlak, autorita, obvinění, že dítě něco dělá špatně. Pak jsou ale situace, ve kterých Roza udělá, co chce, a nemyslí na pravidla a důsledky – třeba vezme si linecké kolečko, které je posypané cukrem, cukr olíže a pak linecké někde nenápadně pohodí nebo schová.“

■ Domlouvejte se skrze dialog

Rodiče často používají slovo dohoda ve stylu „domluvili jsme se, že tu pohádku vypnete“ a přitom k žádné dohodě nedošlo, byl to prostý příkaz. ESTP děti však tyto „dohody“, o kterých se dospělý rozhodl sám, snadno rozpoznají a odmítají je respektovat.

„Dohody používám dokonce i v záseku. Typicky když potřebuji vypnout pohádku a pro Rozu (5 let) je těžké se odpojit, začne vyvádět. Chvilku počkám, až odejde největší výbuch, a pak na ni klidně promluví ‚Rozárko, můžeme se domluvit, jak to dál uděláme?‘. Reaguje totiž velmi dobře na to ‚můžeme se domluvit?‘. Podle situace buď já dávám návrh a nebo i ona může dát návrh dohody. Např. že se velmi rychle vykoupe a vyčistí si zuby a pak ještě na chvilku bude koukat na pohádku. Funguje pak to, že jí řeknu, že může koukat jen na 1 krát-“

kou pohádku – tu vybereme a až skončí, tak pohádku sama vypne a to je dohoda. A ona to fakt udělá. Dohody, na kterých se Rozárka sama podílí a může je ovlivnit, pak opravdu dodržuje! Ale tedy jsou to dohody, které platí krátký čas, dohodu na rok by si určitě nepamatovala.“

■ Zaměřujte se na efektivitu a výhodnost pro dítě

„Bojovala jsem asi rok s tím, že se bunda věší na háček a boty se srovnají k botníku, Roza (5 let) vždy vše odhodila. Napadlo mě se zeptat na důvod – prý to dělá proto, že chce do bytu přijít první. Vzala jsem to pravidlo z jejího pohledu a z jejího prospěchu – pokud ráno najde bundu na první hmat na věšáku, kde ji čeká, tak ji nemusí hledat a bude ráno rychlá. A světe div se, od té doby Roza každý den u bundy převrátí rukávy a pověsí ji na svůj háček a botičky srovná pod botník. Aby ráno byla rychlá. Zafungovala efektivita a prospěch pro ni samotnou.“

■ Nechávejte dítěti prostor pro změnu názoru

Dávejte dítěti svobodu i v tom, aby mohlo změnit plán na poslední chvíli. Je samozřejmě nutné, aby neslo i důsledky této změny, tedy že už si například nestihne sbalit všechno, co by chtělo apod. Kromě toho, že bude dítě cítit, že ho berete vážně s jeho potřebami, bude se učit domýšlet, co s sebou změny nesou a co je potřeba dopředu udělat.

„Domluvíme se, že nebude spát u babičky, ale že si to ještě může rozmyslet. Takže jí s sebou balím věci na spaní a může ještě pět minut před odjezdem od babičky změnit názor.“

■ Dejte jim zodpovědnost a nechte je zažívat důsledky

Dávejte dětem důvěru tím, že na ně „delegujete“ různé praktické činnosti. Nechte je například sbalit si věci na dovolenou. Nabídněte jim, že je s nimi zkontrolujete, ale nestůjte jim za zády, když to odmítnou. Pokud něco zapomenou, ponесou samy důsledky. V takových případech jim ani nemusíte dávat zpětnou vazbu. Spíš oceňte, když dítě samo rychle vymyslí, jak nastalou situaci řešit.

Veronika: „Neanalyzujte dlouho to, co dítě udělalo špatně. Navrhněte, jak to děláte vy, aby se situace nemusela opakovat, ale neočekávejte, že to dítě začne dělat vaší metodou. Mnohdy vyzkouší několik svých vlastních zlepšováků nebo zhoršováků, než zjistí, že je váš způsob ten nejefektivnější. Ale ten proces ‚přijít na to sám‘ je velmi důležitý. Když do něj budete zasahovat větami typu ‚Už jsem ti přece říkala, jak to máš udělat‘, dobu zkoušení jen prodloužíte nebo vám naschvál budou děti dokazovat, že to zvládnou samy a lépe.“

■ V sociálních interakcích dávejte dětem zpětnou vazbu a ukažte, jak mohou situaci napravit

Nemluvte „do větru“, vždy se ujistěte, že vás dítě vnímá – jděte až k němu, přidřepněte, dotkněte se ho. Pokud si dítě nevšimlo, co udělalo, popište velmi stručně, věcně a bez emocí, kdo se jak cítí a proč. Nevyčítejte, nemoralizujte. Ukažte dítěti, jak může situaci napravit a omluvit se.

„Dcera (5 let) pochopila, když jsem jí vysvětlila, že babičku trápí, když jí řekne u každého jídla ‚Fuj, to mi nechutná‘. Řekla jsem jí, že to jídlo nemusí sníst, ale že to ‚fuj‘ babičku bolí. Neříkala jsem jí, že to babičce nesmí říkat, jen jsem popsala důsledky pro babičku. Od té doby neřekla ani u jednoho jídla ‚fuj‘. Až se máma divila. Já jsem od té promluvy moc nečekala, byla jsem překvapená.“