



PŘETÍŽENÉ DĚTI

Žádný milující rodič neplánuje vychovat ze svého miminka vystresovaného školáka, který se pod tlakem očekávání a povinností hroutí, počurává nebo koktá. Jak je tedy možné, že přetížených dětí přibývá? Důvodů je víc, díl viny padá na naši rodičovskou hlavu.

Text: **RENATA DUŠKOVÁ**
Foto: **SHUTTERSTOCK**

Zatímco dnešní čtyřicátníci hodili v dětství hned po škole aktovku do kouta a pádili za kamarády ven, současné děti celé odpoledne pracují na tom, aby vynikaly a byly nejlepší. Školní předměty jim jistě doučováním, k povinnému cizímu jazyku raději přidáme další formou kroužku, hru na hudební nástroj považujeme za standard dobré rodiny, jejíž prestiž ještě korunuje zařazení potomka do elitního sportovního klubu s tréninkem několikrát týdně plus soutěže či utkání o víkend.

„Stále se zvyšuje tlak na výkon, na individuální úspěšnost a dokonalost, být dobrý je málo, musím být něčím výjimečný. Jako kdyby už nestačilo být spokojený a šťastný, jako by skromnost pozbyla na své hodnotě,“ říká pražská dětská psycholožka Kristýna Porazilová. „Pro mnohé rodiče je ohrožující slyšet, že jejich dítě je jen průměrné, jako by výše intelektu byla zárukou šťastného života,“ poznamenává.

Větší tendenci k přetěžování dětí zaznamenává u vysokoškolsky vzdělaných

rodičů s nadprůměrným příjmem, častěji než chlapci jsou přetěžována děvčata. „Každé dítě je jiné, jedno je odolné, druhé křehké. Rodiče by si měli uvědomit, že nesou zodpovědnost za vybalancování kapacity dítěte s nároky na něj kladenými,“ zdůrazňuje Porazilová s tím, že nejedno dítě navštěvuje prestižní školu, na jejíž zvládnutí nemá přirozené schopnosti.

Tlak rodičů jde podle ní ruku v ruce s nastavením společnosti. Děti od nástupu do školy poslouchají, jak na známkách závisí jejich budoucnost, a mnohé se pak hroutí při dvojce. „U jednoho prvňáčka jsem zažila projevy úzkosti už při jedničkách, jako latku si totiž stanovil jedničky s hvězdičkou,“ popisuje psycholožka.

Dětská lékařka a homeopatka Kateřina Formánková zase vzpomíná na dítě, které dostalo v páté třídě první pětku, a protože se s tím neumělo vyrovnat, začalo chodit za školu a pomoci pak musel psychiatr. Podle pediatričky může důraz na soutěživost a úspěch dovést dítě k přesvědčení, že musí být v životě pořad první a ve všem



AKTIVITY PODLE VĚKU

- **Nejmenší:** chodte s nimi na dětská hřiště a do mateřských center mezi další děti a rodiče. Kroužky by měly být hravé, s cílem strávit příjemně společný čas, zvykat dítě na kolektiv a cizí autoritu.
- **Předškoláci:** ideální jsou kroužky flétny, keramiky či angličtiny přímo ve školce, jestli ale dítě na žádný chodit nebude, nic mu neuteče. Kolem pěti až šesti let věku se přidávají pohybové a sportovní přípravy. Přednost dejte těm, které vedou k celkovému rozvoji, vhodnější je cvičení v Sokole než například tenis. Kroužek stačí jeden, maximálně dva týdně.
- **Mladší školáci:** Nástup do školy je pro děti náročný, svět se začíná dělit mezi práci a zábavu. Žádná chyba, když dítě nebude na žádný kroužek docházet. Pokud je ale v něčem nadané nebo má na kroužku kamarády, nechte ho pokračovat. Děti si už začínají uvědomovat, co je baví, co jim jde, respektujte jejich volbu. Dbejte ale na to, aby měly čas na odpočinek a hrů.
- **Puberta:** Už se nenechají natlačit do toho, co je nebaví, často dokonce všeho nechají a tráví veškerý čas klábosením s kamarády, na telefonu či sociálních sítích. Přetrvávají jen aktivity, které jsou dítěti vlastní, pro které má nadání a v nichž je úspěšné.

li v jejich věku my. „Jejich čas je neustále řízený a plánovaný, a když už mají trochu volna, obvykle ho tráví u počítače, což je další zatížení,“ konstatuje pediatrička.

Tablety v rukou tříletých dětí nejsou výjimkou, mobil u prvňáků je bezpečnostní pojistkou, počítače od školního věku nutností. Na děti neustále dotírají nejrůznější aplikace, upozornění, zprávy a z internetu se na ně valí neskutečné množství dat. Problém je, že přemíru informací nedokáže mozek zpracovat a přehlíží se. Dvojnásob to platí právě u dětí.

Podle dětské lékařky je pro školáka vhodná maximálně půl až jedna hodina na počítači třikrát týdně. Psycholožka má rovnou radu pro celou rodinu – držet jeden den v týdnu takzvaný digitální půst. „Nezakazujte hrát hry na počítači jenom dětem, jděte jim příkladem a vypněte internet v celém bytě, tedy i sobě, je to dobrá prevence vzniku závislosti,“ doporučuje.

DĚTI, ŇNEŘEKNOU

Přání, aby byly děti šťastné a úspěšné, je přirozené. Současně se těžko odolává pokušení udělat z dítěte svou výkladní skříň. „I já jsem měla tendenci nacpat dceru do krasobruslení jen proto, abych trumfla kamarádku, jejíž dcera byla úspěšná ve volejbale. Nebylo příjemné si to přiznat,“ prozrazuje Porazilová a rodičům vzkazuje, aby k sobě byli pravdiví a vždy přemýšleli, co a proč po dětech chtějí.

Pokud má váš syn či dcera denně jeden nebo i dva kroužky a píše úkoly po večerech, něco je špatně. „Děti nám neřeknou, že jsou přetížené, je na nás rodičích, abychom to zachytili,“ pokračuje psycholožka. Děti si samy někdy ani neuvědomí, jak jsou přetažené, nebo se bojí, že by

nás zklamaly, když se tolik obětujeme a děláme jim z kroužku na kroužek taxikáře. Jenže často je to spíš obrázek ambicí rodiče, který se chce chlubit tím, co jeho děti dokázaly.

Typickým příkladem je desetiletý chlapec s neurovývojovou poruchou aktivity a pozornosti, koordinace a motorické obratnosti. Nedokázal udělat obyčejný dřep, přesto jej otec pět let nutil hrát hokej. „Tatínek se svého snu mít doma úspěšného hokejistu nechtěl vzdát, i když jeho dítě mělo závažné psychické problémy a všichni jsme mu doporučovali přestat dítě do hokeje nutit,“ přibližuje Porazilová.

30–60
minut 3x týdně je
u školáka vhodný
čas strávený
u počítače.

Podle zkušeností Formánkové ambiciózní rodiče, kteří mají vysoké nároky sami na sebe, obvykle těžko chápou, že je jejich dítě přetížené a že právě s tím souvisí i jeho zdravotní potíže. „Zdá se jim to nepravděpodobné a vždy hledají nějakou jinou, fyzickou příčinu,“ doplňuje.

KDY DÍTĚ VOLÁ SOS

Rodiče by měli zpozornět, pokud je dítě unavené, huře spí, nechce se mu ráno vstávat nebo si začne stěžovat na nejrůznější potíže. Varovným signálem je zhoršení školního prospěchu, strach ze selhání, podrážděnost, únava a spavost po příchodu ze školy, nebo naopak hyperaktivita, kdy se dítě nedokáže zklidnit a večer usnout. Přetížené děti si často stěžují na bolesti hlavy, břicha, zad nebo končetin i na svědění kůže.

V ordinaci se však často ocitají až při rozvinutém zdravotním problému. „Často to jsou opakované infekce dýchacích cest, kdy vlivem přetížení dochází k oslabení imunity, poruchy spánku, tiky, úzkosti

PROJEVY PŘETÍŽENÍ

- Ztráta zvědavosti a nezájem
- Záchvaty vzteku a výkyvy nálad
- Únava, poruchy soustředění i spánku
- Úzkosti, deprese
- Tiky, kousání nehtů, koktavost
- Pomočování či pokakávání
- Výjimečně agresivita a sebepoškozování

nejlepší. Jakmile nastane jiná situace, přijde obrovské zklamání. „Může jít nejen o špatné známky ve škole, ale také o rozepří s kamarády nebo v pozdějším věku o rozchod s partnerem. Velká a nenaplněná očekávání pak vedou k depresím a dalším problémům,“ varuje Formánková.

ONLINE

Obě lékařky vidí nebezpečí i ve virtuálním přetížení dětí, které jsou používáním moderních technologií vystaveny mnohem většímu množství podnětů, než jsme býva-

a strachy, problémy s páteří a v nejhrošším případě počínající únavový syndrom," vypočítává dětská lékařka s homeopatickou praxí.

Kvůli různorodosti potíží rodiče s dětmi obíhají řadu vyšetření, než skončí v poradně psychologa. „U dětí jsou duše a tělo propojeny víc než u dospělých, proto častěji komunikují s okolím tělesnými symptomy," vysvětluje dětská psychologka.

Pokud máte pocit, že je dítě přetíženo, ale jinak zdravé, uberte mu zátěž. Když jeho potíže do měsíce nezmizí, vyhledejte psychoterapeuta, který mu pomůže dostat se znovu do kontaktu se sebou, napojit se na vnitřní zdroje a zaktivovat sebeobzdravné mechanismy. Pracovat by měl i s rodiči. „Pokud rodiče naložili na dítě tolik aktivit, že se z toho zhroutilo, lze předpokládat, že sami snadno podléhají vnějšímu tlaku, jsou závislí na hodnocení okolí a příliš ambiciózní nebo příliš tvrdí sami na sebe," mluví Porazilová.

Psychoterapeutka dodává, že děti vesměs docházejí na terapii rády, protože je ušita na míru jejich potřebám a schopnostem. Pro děti od tří do jedenácti let doporučuje nedirektivní terapii hrou. Se

staršími dětmi již vede terapii formou rozhovoru, při které ale využívá také symboly, tvoření i pohyb.

15%
českých dětí
má čtyři a více
kroužků
týdně.

JAK VYBÍRAT KONÍČKY?

Kroužky by měly být pro dítě zdrojem poznání a potěšení, nikoli další zátěží. Vybírejte je podle zájmů a schopností dítěte, a ne například proto, že je organizačně jednodušší přihlásit ho tam, kam chodí starší sourozenec.

A to i v případě, že dítě neprotětuje, což může vycházet z přirozené snahy napodobovat staršího bratra nebo sestru. „Je potřeba umožnit nladšímu sourozenci najít si to, co ho bude bavit. V opačném případě se neďte, že dítě takzvaně u něčeho nevydrží," poznamenává Porazilová.

Pokud organizátoři kroužků nabízejí ukázkovou hodinu, využijte toho. Když taková možnost není, dohodněte se s dítětem, že mu kroužek zaplatíte na půl roku a uvidí se, zda ho bude bavit. „Je normální, že dítě hledá, co se mu líbí, co jej baví a co mu jde," podotýká psychologka.

Děti, které se rády učí, budou spokojené v kroužku šachů, angličtiny či mladého chemika. Naopak těm, které musíte do učení nutit, budou prospívat kroužky

zaměřené na vztahy, pospolitost a příslušnost ke skupině, jako třeba skaut, hasičský kroužek, dramatař nebo vaření. Kluci by měli mít příležitost vybíhat se a vybit svou přebytečnou energii při nějakém sportu. Na pohybovou aktivitu by rodiče neměli zapomínat ani u dívek.

ZEVLOVAT? ANO!

Odborníci se shodují v tom, že každé dítě potřebuje mít časoprostor samo pro sebe – hrát si samo, naučit se zabavit se samo. Rozvíjí to představivost a fantazii. Život ve velkých městech ovšem svádí k tomu, že dětem organizujeme každou minutu mimoškolního času. Není divu, že se pak v pubertě vzbouří, vykašlou se na všechny kroužky a několik let se jen tak válejí, protože to zkrátka potřebují. „Potřebují být jen tak samy, vnímat své já, uvědomovat si, kdo jsem, co chci, co se mi líbí a co ne. Mít čas integrovat své prožitky a informace ze svého nitra i z okolí," vysvětluje psychologka.

Dokonce ani hyperaktivním dětem neprospívá, když jim vypluete všechnen volný čas. Kvůli menší odolnosti vůči stresu totiž potřebují mnohem více odpočinku a regenerace. Totéž platí pro děti s poruchami učení, s neurologickými a logopedickými poruchami a s psychiatrickými nemocemi. ■

rodina@mfidnes.cz

DĚTI NEJSOU CVIČENÉ OPIČKY

Děti nemáme proto, abychom se jimi chlubili, aby nám plnily naše ambice či sny. „Nenechte se lapit představami druhých o tom, jak má vypadat „správné“ dítě," vzkazuje rodičům dětská psychoterapeutka **Kristýna Porazilová**, která má praxi v pražském Hloubětíně.



Je větší riziko přetížení u menších, nebo starších dětí?

Nejohroženější jsou malé děti, protože čím je dítě menší, tím více je závislé na rodičích. Větší děti se už více znají, vědí, co chtějí a co ne, co je baví a co jim jde. Také umí lépe hledat a využít podporu širšího okolí – prarodičů, tetiček a strýčků, učitelů a vedoucích kroužků. Navíc si umí najít svůj svět, kde si můžou odpočinout.

A typově jsou rizikové jaké děti?

Nejvíce jsou ohroženy děti s poruchami učení nebo řeči, známými jako dysporuchy. I když se velmi snaží, oproti spolužákům se ve škole denně potýkají s neúspěchem. A po vyučování kromě úkolů ještě dodělávají to, co ve škole nestihly. Když skončí s učením, je večer. Měla jsem v péči chlapce s dyslexií, dysorto-

grafií a dyskalkulií, který měl navíc nižší intelekt. Protože nebyl mentálně retardovaný, musel být vzděláván stejně jako ostatní, neměl nárok na snížení objemu učiva. Nakonec u něj vypukla úporná obsedantně kompulzivní porucha – šestkrát denně se sprchoval, ve tři ráno umýval kuchyň, kontroloval matku, jak vytírá a jestli dobře umyla záchod.

Je vhodné, abychom po dětech chtěli ještě plnění domácích povinností?

Určitě ano. Nepochopitelně často se setkávám s tím, že rodiče po svých dětech nic nechtějí. Ale kde jinde než v rodině mají děti získat vztah k povinnostem, naučit se zodpovědnosti a získat praktické dovednosti, jako je uklízení, vaření, drobné opravy, starost o mladší děti, o zahradu. Dětem to prospívá, zjistí, že jsou užitečné a mají v rodině své místo.

Co kromě kroužků ještě děti přetěžuje?

Obrovským zdrojem zátěže jsou špatné rodinné vztahy, rozvod rodičů či úmrtí. Rovněž dítě přetížené matky je více ohrožené přetížením a obecně ve vývoji, protože matka už nemá volnou kapacitu a vše jí obtěžuje. Aby mohla uspokojovat potřeby dítěte, musí mít uspokojeny ty své, jinak nedokáže být na potřeby dítěte vyladěná. Když jí odborník doporučí denně si s dítětem hrát, vodit ho na logopedii nebo zařadit doučování, hledá důvody, proč to nejde. Není mu fyzicky ani emočně k dispozici, dítě je nuceno k předčasné samostatnosti a může se cítit opuštěné. Pro přetíženou maminku je zkrátka cokoli problém. Víte, pečovat o sebe a mít se ráda není sobectví, ale naopak předpoklad dobrého mateřství. Proto rodičům říkám: cokoli uděláte pro sebe, uděláte pro své dítě.

