

Lakování narůžovo aneb přestaňme ve správný okamžik lakovat

Chtěli bychom se podělit o pohled rodičů s profesemi dětské lékařky a psychologů. Eufemismy mohou usnadnit vyjadřování a asi každý z nás je občas použije. Na druhou stranu lakovat narůžovo vše a vždy nelze. Nejmenší děti jsou námi rodiči chráněny před nepříznivými situacemi a věcmi: hladem, chladem, mokrem v plenkách atd. A samozřejmě si takové ochraňující a pečující chování v nejtěplejším věku zaslouží a je pro ně zdrojem vnitřního pocitu bezpečí, který si nesou do dalšího života... Potřebují také komunikaci zábavnou i učící... jak to všichni známe. Odměnou nám je zpětná vazba v podobě spokojeného zdravě se vyvíjejícího dítěte.

Zde chceme upozornit na jeden aspekt výchovy – učení a výchova slouží mimo jiné k rozvoji odolnosti a orientaci ve světě. Psychologové poměrně přesně vědí, jak se resilience u dítěte rozvíjí: souvisí s odolností rodiny i zdravým, aktivním vývojem v raném věku. Po zajištění bezpečí a základních potřeb v kojeneckém věku následuje v batolecím období budování autonomie, kdy rodiče pokládají základ vůli dítěte. Období hry v předškolním období rozvíjí iniciativu dítěte. V mladším školním věku je vývojovým úkolem zařazení do vrstevnické skupiny a posílení vnímání vlastní kompetence.

Mnohé ze současných dětí však neumí zvládat ani běžné nepříznivé situace. Opravdu velké výzvy jsou zcela mimo jejich možnosti. Některé děti se přestaly umět na něco těšit. Mnohé žijí v neúplných rodinách, zažívají rozvody rodičů se všemi komplikacemi, v případě rodin s jedním dítětem neznají komunikaci se sourozenci. Dalším problémem jsou informace na sítích, které mohou kontrastovat s realitou a jejich zpracováváním. Prožívání dětí je tak zaplaveno mnoha vnějšími podněty, které je často obtížné zpracovat.

Upozorňujeme rodiče na resilienci a nutnost jejího postupného budování. *Ať dětem včas přestanou lakovat narůžovo, že stačí jen natáhnout ruku... a silně křičet... v každém věku. Není to jednoduché, ale je to nutné a zdravé. Jednoduchý návod není. Může pomoci pozornost: společné reálné aktivity mimo dosah sítí, hry, sport, učení, práce hrou – lépe venku, optimálně v přírodě. Aktivní činnosti včetně dělání chyb. Aktivní, byť chybující rodič je lepší než netečný. Povinnost, odpovědnost a kázeň, podepřené základní důvěrou ve schopnosti dítěte, představují osvědčené pilíře odolnosti.*

Myslíme, že málo odolnosti stojí za nevídaným nárůstem psychologických a psychiatrických potíží, se kterými se v našich praxích setkáváme.

Přejeme vám a dětem, o které společně pečujeme, krásný aktivní rok 2025.

prof. MUDr. Kateřina Bouchalová, Ph.D., Mgr. et Mgr. Martina Friedlová, Ph.D.

Olomouc