

Strach (z péče) o dítě

Rodičovský strach o děti je přirozený a fyziologický. Znáám ho velmi dobře, ale už s ním nebojuji. Přijímám ho jako součást mateřského citu. Když jsem poprvé pouštěla syna ven na kole samotného, samozřejmě, že mě hned pohltily obavy, aby se nevrátil domů s rozbítým kolenem, a jiné katastrofické scénáře. A tak jsem zhluboka dýchala a ubezpečovala se, že jsem udělala vše potřebné. Taky jsem si dokola opakovala: „Nedělej paniku, zvládne to...ať ho anděl doprovází.“ Asi nám maminkám nic jiného nezbývá, než věřit, že jsou v životě našich dětí chvíle, kdy je fakt musíme pustit a doufat, že mají na to vše zvládnout. Dnes už vím, že děti prahnou po naší důvěře a také potřebují naši adekvátní zdravou podporu.

Strach, že to nebudu umět

Žena je od přírody vybavená k tomu, aby se o svého potomka dokázala postarat. Veškeré tyto informace a dovednosti má v sobě uschované po tisíceletí. V dřívějších dobách se tato moudrost předávala z generace na generaci, byla živá, a každá žena si byla vědoma svých schopností. Většinou vyrůstala ve společnosti mnoha dalších žen a byla součástí léty vyzkoušených a ověřených moudrostí a tradic. V dospělosti se mnohem snáze dostala do role matky a péče o novorozence jí připadala podvědomě známá. V současné době ale žijeme více izolovaně a některé nastávající maminky nemají vůbec šanci odpozorovat, jak péče probíhá. První

miminko, se kterým se ve svém životě setkají, bývá jejich vlastní. Narození dítěte se tak stává velmi náročnou životní situací a tím přirozeně roste i strach, zda roli matky zvládnou.

Tlak současné doby

V souvislosti s emancipací se navíc ženy začaly, kromě svých typicky ženských činností, věnovat také činnostem typicky mužským. Chtějí a potřebují uspět nejen jako ženy, matky a partnerky, ale i na poli pracovním a podnikatelském. A najednou je toho na ně moc. U mužů zase nastupuje bariéra v podobě nutnosti a povinnosti pracovat a svoji rodinu živit. Už nemusí chodit na lov zvěře, ale domů musí místo toho přinést balík peněz. A má strach, že se mu to třeba jednou nepovede. Vrací se unavený, potřebuje po práci vypnout a mít svůj klid a často nemá sílu věnovat se dětem. A pak je tu tlak informační. Ze všech stran se na nás valí informace o tom, jak dělat různé věci co nejlépe a správně. Ze svých kurzů mám zkušenosti, že mladí rodiče pak mají obavy, aby se v informačním spektru uměli orientovat a byli schopni vybrat pro své ratolesti to nejlepší. Mají strach, aby se dokázali postarat o své děťátko, aby porozuměli všem jeho signálům a potřebám. Také je trápí, jak to dnes u nás chodí ve zdravotnictví a ve školství. Naráží na zastaralá nefunkční pravidla a zákony a hledají, jak z toho ven. Dalším z častých témat je setkávání generací s rozdílnými přístupy k výchově

a péči. Budoucí i stávající rodiče se obávají komplikací a zasahování do výchovy ze strany prarodičů. Rádi by k tomu přistoupili jinak a často nejsou pochopeni a respektováni.

Návrat vlastního sebevědomí

A jak z toho všeho ven? Asi nejdůležitější roli hraje vědomí vlastní hodnoty a sebevědomí. Ale kdo ho mám dnes stoprocentní? V éře totalitního systému byla miminka odnášena od maminek, a už tam někde mohla začít naše nedůvěra v tento svět. Dítě patří mámě, a pokud s ní není ihned po narození, může to narušit proces navazování vztahu matky k dítěti, frustrace z nenaplnění jeho potřeb a v dospělosti potíže se sebevědomím. Náš prenatalní život, způsob příchodu na svět nás skutečně později ovlivňuje i v dospělém životě, protože tato zkušenost je v nás zaznamenána a uložena. K tomu, abychom si opět začali věřit, je třeba začít znovu čerpat ze svých vnitřních, generacemi ověřených zkušeností. Musíme se znovu naučit vnímat sebe sama, své pocity a nálady, poslouchat své tělo a rozumět mu. Pro ženy je k tomu výbornou základní pomůckou jejich měsíční cyklus, který je učí vnímat hormonální vlny v sobě. Na svých kurzech vedu rodiče k tomu, aby se opřeli o svoji jedinečnost a naslouchali svým instinktům a hlasu srdce. Nejlépe funguje, když si své zkušenosti sdělují navzájem. Také jim pomáhá, když se uvolní a zrelaxují cvičením, tancem nebo dokonce zpěvem.

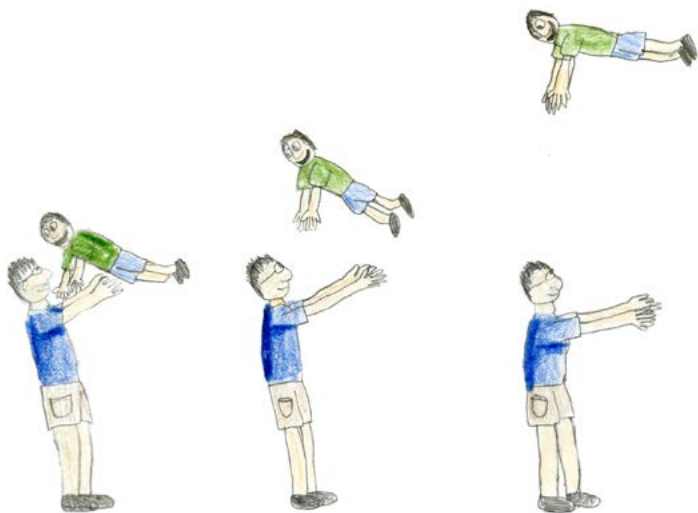


Na kurzu v A centru

Muži a strach

Vraťme se opět do dávných dob, kdy muži o péči o děti vůbec nic nevěděli a z nejrůznějších důvodů neměli možnost být se svou rodinou doma. Dokud bylo dítě malinké, bylo pouze u maminky. Teprve až když se postavilo, naučilo se chodit a mluvit, stalo se partnerem pro tatínka.

V současnosti se muž může zapojit do péče již od prvních dnů, kromě kojení zvládá dnešní otec všechno. Já sama kolem sebe vidím čím dál větší zájem tatínek zapojit se do péče o dítě hned po narození. Je to pro ně úplně normální. Pokud mají děti možnost trávit čas s otcem, je to pro ně velmi potřebná zkušenost. Jsou to totiž právě tatínci, kteří se bojí mnohem méně, dávají dětem víc prostoru při objevování a ověřování svých schopností, prozkoumáváním sebe a okolí světa. Jsou sice také ve střehu, aby se potomkům nic zlého nepříhodovalo, ale oproti maminkám, které často ze strachu raději dětem aktivitu zakážou (což patří k přirozenému mateřskému syndromu), jsou tatínci spíše průvodci, jak svět bezpečně propátrat a naučit se v něm fungovat. Volné objevování a získávání zkušeností i během kritických momentů jsou pro dítě velmi důležité. Dítě musí určitá zakódovaná základní vývojová stádia zvládnout samo, staví si tak své nejzákladnější pilíře pro sebedůvěru a schopnost adaptace. Pokud toto dítěti není umožněno, může se stát více závislým na ostatních a pak bude pro něj náročnější uchopit svoji identitu a svobodný projev.



Takhle to vidí tatínci Takhle to vidí děti Takhle to vidí maminky



MgA. Katarína Zatovičová je lektorkou a zakladatelkou pražského A centra. Pokud se potřebujete dozvědět více o tom, jak pečovat o své miminko a také o sebe, můžete se přihlásit na její kurzy. Masáže dětí a kojenců s aromakosmetikou probíhají každý měsíc vždy v třídních cyklech. Můžete také se svým miminkem navštívit tance v rytmu afro nebo cyklus Jóga po porodu. Více na www.acentrum.eu