

NALADIT SE NA HRU



TEXT:
Markéta Davidová

Tohle bude hodně osobní a hodně neprofesionální článek. Taková moje zpověď. Věřím však, že to někoho inspiruje. Takže ven s tím... Byla jsem zlá. Zlá, hnusná máma. Opakovaně jsem nutila syna dělat, co jsem chtěla já. Silou. Přes jeho protesty, pláč a vztek. Pokaždé se mi pak ze sebe samé udělalo špatně. A příště jsem to přesto udělala zas. Uf. Dnes už je to snad jen temná minulost. Učím se stále více na syna naladit a brát život jako on. Jako hru plnou radosti.



Koukněte na:

www.dejiste.com – Více o Danielovi, Dětišti a přístupu WIND-OAK.

www.acentrum.eu – Jedno z míst, kde probíhá Dětiště.

„Oblečeme bundičku a půjdeme ven?“ snažím se do předsíně nalákat dvouletého neposedu, zabraného zrovna do zakopávání autíčka do květináče. „Pojď se obléct. Už jdeme!“ honím ho chvíli po celém bytě a marně přítom mávám bundou v ruce. „Mám tě!“ Vzteká se. Nechce se obléct. Chce se honit. Teď na to není čas! Dochází mi trpělivost. Kousne mě, škrábne. Auu. Z ničeho nic se

přistihnu, jak klečím svému vzpouzejícímu se synovi na hrudníčku a násilím na něj rvu tu pitomou bundu. Oblečeš si ji, ať chceš, nebo ne! Budeš poslouchat, běží mi u toho v hlavě. A zároveň, odkudsi z hloubi mateřského srdce, volá slabounký hlásek: Proč mu to dělám? Odkud se to ve mně bere?! To nejsem já. Ale pořád dál zuřivě strkám marně se zmítající ručičku do rukávu. Musíme přeci už jít! Nestihneme ten zatracený kroužek. Syn brečí. Já také. Nakonec nejdeme vůbec nikam. Bunda leží v koutě. Je po boji. Zůstává jen tupá bolest v srdci, když mě syn odstrkuje a leze pod gauč. Nechce se nechat obejmout, nechce utěšit. Ještě celou věčnost usedavě štká a já se trápím vedle na podlaze, že jsem jeho dušičce ublížila navždy. Strašná únava. Podobné situace nastávaly vždy, když jsem syna nutila silou do něčeho, co právě nechtěl. A nerozuměla jsem tomu, co chtěl. Dostával záchvaty vzteku z bezmoci, ubližoval mi fyzicky a ve mně to pak často ruplo. Jak ho po dobrém vytáhnout z jeho hry a moci včas odejít, kam potřebuji? Co si počít, když se mi to nepovede a začne se vztekat? Jak zastavit už se valící vlastní vlnu zlosti? Jak se nezbláznit, když se to po sté nepovede? Odpovědi jsem začala nalézat postupně na cyklu seminářů Dětiště aneb pěstování souhry s dětmi.

Emoce nejsem já

Už první setkání se spoustou dalších rodičů a dětí ukázalo, že je nás na stejné lodi, plné výbuchů vzteku a návalů zlosti, dost a dost. „Myšlenka je ve mně, emoce je ve mně, ale já nejsem emoce ani myšlenka,“ uklidnil nás hned Daniel Kaucký, lektor kurzu a táta dvou dětí. „Pokud se ovšem emocí necháme zcela pohltit, ovládne nás a diktuje směr. Vnutí nám svou identitu a my automaticky zpečetíme totožnost s ní slovy: Jsem zlá (jsem zlo) – jsi zlý (jsi zlo).“ Takže ten vztek a zloba nejsem celá





Nemůžeš mě nikdy zklamat.

já?! Hurá. Nejsem zlá máma! Nemám zlé, vzteklé dítě. Jen se o nás zloba, vztek občas pokouší a méně či více se jimi necháme ovládat. Jako ostatně všichni, ulevilo se mi.

S emocí se prý nejnázne vypořádám, když ji jednoduše přijmu. „Emoce jsou mocnosti, přijmout je znamená získat sílu nestát se jejich otrokem,“ vysvětlil nám Daniel. Každou emoci podle něj mohu považovat za přirozenou, nezbytnou a citlivou součást sebe. Úplně všechny emoce jsou přitom přijatelné a žádnou nemusím nijak řešit, tlumit, ignorovat, odstraňovat. Mohu je všechny do jedné přijmout. Všechny. Znamená to ale odvážně se postavit velmi silnému zvyku bránit se jim, skrývat je nebo je ze strachu a nejistoty raději zcela popírat. „Odmítáním emocí popíráme sebe a nedokážeme přijmout naše děti ve spontánnosti dané především uvolněností v emocích. Střet s emocemi nevyhnutelně rodí konflikty v nás i kolem nás,“ ujasnil nám lektor. Oproti tomu stojí podle něj přijetí, respektující zájem a ochota být s nimi přátelsky ve spojení a stát se pro ně prostorem – jevištěm připraveným na každý jejich projev.

V praxi to zhruba znamená nechat dítě válet se vzteky po podlaze obchodu, ignorovat odsuzující pohledy lidí kolem, místo toho věnovat svou láskyplnou pozornost kopáním uvolňující se zuřivosti tam dole a dávat přitom bacha, aby se syn o něco nepraštil. Nemusíme dítě rovnat do latě, když se vzteká, je nesmysl ho utěšovat, když pláče. Vztek ani pláč mu neublíží. „Utěšování dítě vnímá jako nepřijetí sebe a své emoce, proto ho odmítá. Dítě potřebuje možnost být v kontaktu se svojí emoci, dokáže se vyrovnat s její silou, pokud ji neoslabíme nedůvěrou či neschopností cele ho přijímat s jakoukoli emoci,“ vyjasnil dál Daniel. A to bez hodnocení, bez dramatického prožívání, moralizování, popírajících komentářů. „Díky naší dovednosti dítě v emocích bezpodmínečně přijmout, přijímá samo sebe takové jaké je,“ shrnul lektor vlastně to nejdůležitější, co můžeme dětem jako rodiče dát.

Flus a bylo to

Někdy jsme na setkání dorazili nadšení, jak se nové přístupy daří a fungují. Někdy bylo všechno na nic. Tuhle jsem se ostatním zdrceně svěřila: „Syn začal na všechny plivat.“ Okamžitě se ze všech stran sesypaly příhody, jak které dítě koho poplivalo. Jedna šťavnatější než druhá. Fuj. A pak Radovan flusnul při obědě naschvál doprostřed stolu. Obrovská nechutná slina přistála přímo před dvěma miniaturami hrochů. „Jé, jezírko pro hrochy,“ vyhrklo ze mne. Syn jásal. Babička se smála. A najednou to do sebe zapadlo. Toto je přesně ta souhra, o které mluvil Daniel. Zrovna naposledy jsme totiž na Dětišti řešili, jak reagovat na pro nás „obtěžně přijatelné“ chování dítěte. Něco, co se „nemá“, co nám vadí, s čím si nevíme rady, u čeho se stydíme, co nás rozčiluje. „Nebrat se tak vážně a hrát si,“ nastínil nám lektor jeden ze způsobů, jak si vytvářet v soužití s dětmi souhru. Zbývá mi poslední lekce Dětiště. Citím se daleko klidněji než před čtvrt rokem. Vyhrocené situace už nepřicházejí. Aspoň ne tak často. Nicméně se zvládáním soužití s dětmi je to prý jako s hrou na housle. „Myslet si, že jednou naladím a budou harmonicky hrát navěky, je blbost. Je to láskyplné, trpělivé permanentní naladování se na změny dané živostí dítěte,“ mile nás na závěr rozladil Daniel.



Daniel Kaucký, DiS – Léta se zabývá řešením obtížných mezilidských situací a zvládáním agrese. Často byl svědkem bolestných situací také s dětmi, a tak dal dohromady jednoduché základní principy, jak jim předejít. Svůj přístup k výchově, inspirovaný knihami Osvození rodiče, osvozené děti, Výchova bez poražených a Vychováváme děti a rosteme s nimi, nazval WIND-OAK.

WIND-OAK pracuje s obrazem rodiče jako stromu a dítěte jako nespoutaného větrného živlu. Úkol rodiče je pevně stát a držet, současně pružně plynout s živelností větru, jak to umí větve stromu ve větru. Strom se na vítr nezlobí, že je divoký, vnímá ho a nesoudí, nenechá si ublížit, neuráží se, ale hravě se k větru připojí v pohybu větví, zadrží vítr, ale nevězní ho, nabízí mu objetí, není jeho obětí, oddává se mu a neomezuje se jím.

