# Jsou dnešní děti přetížené?

 **Ano, mívají toho uloženo mnohem víc, než jim prospívá. Výborně se učit. Ovládnout cizí jazyky. Hrát na hudební nástroj. Sportovat. Vyhrávat. Mnohé současné děti jsou pod obrovským tlakem. Nevystavují se mu spontánně, pouze následují vedení a pokynů svých rodičů či učitelů. Minimálně do té doby, než s dosažením určité samostatnosti převezmou jejich pohled na svět: Kdo nevyniká a nepodává mimořádný výkon, není úspěšný.**

Tento – dnes zjevný – trend má však své oběti. Jsou jimi právě zmíněné děti. Za přetěžování platí víc, než se na první pohled zdá. Vnější úspěch bývá vykoupen vnitřním odcizením a často i chronickou únavou nebo nemocemi.

## Volný čas? Pro mnoho dětí neznámý pojem

 Není výjimkou, že se děti mladšího školního věku, ba někdy už předškoláci ocitají na rychle se točícím kolotoči permanentního snažení a soupeření s druhými. Chybí možnost zastavení se a vydechnutí, kdy má dítě nerušenou možnost být samo se sebou a intuitivně vnímat otázky, které by k útlému věku za podpory nejbližších pečovatelů rozhodně měly patřit: Kdo vlastně jsem? K čemu se hodím? Co cítím? Co mne baví? Líbí se mi, jak žiju?

Až příliš mnoho současných dětí pro podobné otázky nedostane prostor. Jejich cesta je předem určena. To rodiče vědí, kudy má dítě jít. Už s miminky a batolaty vyrážejí na plavání a hudební přípravku. K nástupu do školky patří široká nabídka rozvojových aktivit, od flétny přes tanec až po angličtinu. No a ve školním a mimoškolním vzdělávání, kdy se navíc přidruží ještě hodnocení a soutěžení s ostatními, je to teprve nápor.

## Rizikový předškolní a mladší školní věk

 Přitom právě volný čas a nicnedělání tvoří nedílnou součást základních potřeb každého dítěte. Z hlediska vývojové psychologie v předškolním věku a v prvních letech školy stále ještě dominuje růst a dozrávání tělesných funkcí: *„Dítě se ve svém těle potřebuje zabydlet. Při troše vnímavosti můžeme pozorovat, že velký vývojový skok v tělesném růstu bývá vykoupen určitým zpomalením, někdy až krizí v duševním vývoji. Dítě jinak samostatné, aktivní a veselé je dočasně plačtivé, rozmrzelé. Někdy jde až do regrese, má větší potřebu blízkosti maminky. Jindy se dostaví horečnaté onemocnění. A zpětně se zjistí, že dítě v tomto čase prudce povyrostlo a že je třeba jít koupit nové boty a oblečení,“* okomentoval to před časem pro časopis Aperio celostní lékař Lukáš Dostal.

Dítě má zkrátka s růstem svého fyzického těla tolik práce, že jeho duševní vývoj se v tomto období odehrává jaksi mimochodem. Což nevylučuje, že se v mozku dítěte dějí velké věci, a to tím jistěji, čím více je dítěti dopřáno, čeho si děti historicky užívaly v každé volné chvíli, leč ty dnešní takovou příležitost až zoufale postrádají. Řeč je o volné, dospělými neorganizované a nerušené aktivní hře.

## Hraní: Pohyb a zapojení fantazie a smyslů, nikoliv monitory

 Ještě nedávno vedla hra v předškolním věku i do říše fantazie a běžně zapojovala magické přátele z nadzemských sfér, jako skřítky a další pohádkové postavy. Zároveň bylo na pořadu dne hraní na napodobování skutečnosti (na mámu a tátu, na obchod, na doktora, …).

K oblíbené zábavě patřily hry stolní a společenské a své místo měly i všelijaké stavebnice, při nichž děti cvičily motoriku stejně jako sebeovládání.

Mnohé z uvedeného navíc probíhalo výhradně v dětské společnosti, bez zasahování dospělých, kdy dítě v partě vrstevníků poznávalo reálné fungování kolektivu, zažívalo první velká přátelství i komploty a zradu a pěstovalo svou vynalézavost a odolnost tím, že si z bryndy muselo tu a tam pomoci samo.

Zapomenout nesmíme na pohyb ve volné přírodě a její zkoumání a na zájmové sportovní aktivity.

Vše výše jmenované a zvláště volný pobyt a pohyb v přírodě je u současných dětí na úbytě. **Nedostatečná možnost neorganizované hry a kontaktu s venkovním prostředím a neúměrný nadbytek takzvané obrazovkové zábavy** přitom **ohrožuje jejich vývoj v mnoha ohledech.**

Odborníci připomínají stále se zhoršující pohyblivost (které dítě dnes ještě dokáže vylézt na strom či přejít po kládě přes potok?), hrozbu obezity (ano, nadváha už má epidemický charakter), oslabenou imunitu (průměrné dítě dnes bere antibiotika i vícekrát do roka), ubývající schopnost improvizace (dítě se ve všem spoléhá na pomoc dospělých) a manuální nešikovnost současných dětí (vymýšlí se například nové, jednodušší způsoby, jak učit děti psát, a podobně).

**Přehnaně organizovaný a přítomností dospělých předimenzovaný čas zjevně přispívá ke zdravotním potížím a k problémovému chování včetně typických abnormalit, jakými jsou hyperaktivita, impulzivita nebo** [**problémy se soustředěním**](http://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/psychicke-problemy-ditete/problemy-s-pozornosti.shtml)**.** Přehnané zaměstnávání dětí „umělými“ aktivitami narušuje jak zdravý vývoj jejich tělesné konstituce, tak i sociálnosti. A především odvádí dětí od jejich vlastního prožívání. Ve světle poznatků, které současná věda i empirie přinášejí o dětské duši, je absurdní, jak dnes zatěžujeme dětský věk přehnanými nároky na výkonnost, soutěživost a jednostranné upřednostňování intelektuálně rozumového rozvoje jenom proto, že jsme se jako dospělí sami odpojili od jejich alternativ.

## Samostatná kapitola: Nadané děti

 Aby nedošlo k mýlce: **Cokoliv dítě ve svých intelektuálních a jiných aktivitách vyhledává a chce samo od sebe zkusit, to by mu v mezích možností mělo být dopřáno**, ať už jde o seznamování s písmenky, luštění rébusů, počítání matematických vzorců, hru na hudební nástroj nebo sportování. Má-li se z něho jednou stát vědec, profesionální muzikant, tanečník nebo sportovec, pravděpodobně není jiné cesty než ho na tuto mimořádnou dráhu připravit v průběhu mimořádně probíhajícího dětství naplněného intenzivním tréninkem, značnou dávkou osamělosti a individuálními učebními plány. **Avšak přehnané zaúkolování a důraz na výkon u „obyčejných“ dětí znamená riskovat jejich optimální vývoj a zvýšit pravděpodobnost výskytu problémů jak v osobní, tak na společenské rovině.**

Dětští psychologové se v tomto ohledu povětšinou shodují: Pokud dítě nevyrůstá v dramaticky nevhodných sociálních podmínkách ani neprojevuje mimořádné nadání a zájem, nepotřebuje vlastně až do začátku školní docházky žádnou speciální výuku ani úporné organizování volnočasových aktivit. Co potřebuje, to se naučí, pokud ho obklopíme inspirativním prostředím a harmonickými vztahy a pokud mu dopřejeme dostatek samostatnosti a příležitost pro seznámení s vlastní osobností i odolností.

Přitom **je podstatné s dítětem mluvit, zrcadlit mu jeho prožívání i konání, vysvětlovat vše, na co se ptá,** a nabízet mu další otázky, které s daným tématem souvisejí. A až přijde čas nástupu do školy, stojí za to vybrat takovou, kde dbají také na osobnostní vývoj žáků, a tedy tu pracují učitelé, kteří vedle svých předmětů přikládají význam i vztahové rovině a kvalitě celkového ovzduší školy. Nejspíš se v takové škole také učí etická výchova, funguje při ní skautský oddíl, svou pracovnu tu zřejmě už našel psycholog a podobně.

## Problém jsou rodiče?

 Když v poradně diagnostikujeme přetížené dítě, ta nejtěžší práce nás obvykle čeká s jeho rodiči. Je třeba jim srozumitelně sdělit, že dítě do problému dostali oni sami. Že dítě jen reaguje na dlouhodobý tlak a někdy až násilí, jímž je tlačeno někam, kam ono samo nesměřuje.

**V mnoha případech rodiče své dítě nevědomě zneužívají pro realizování svých vlastních představ a cílů.** Dítě pak iniciativou rodičů třeba navštěvuje prestižní školu, na jejíž zvládnutí nemá přirozené schopnosti. Musí hrát na housle, ač by raději modelovalo. Každé třetí ráno vstává na hokej, aniž přemýšlí, co mu to dává. Pomalu, ale jistě najíždí na způsob existence, kterou mu předurčil někdo jiný.

O své situaci ovšem nezvládá přemýšlet. Je na ni zvyklé od mala. Ke skutečné samostatnosti ho nikdy nikdo nevedl. Celkově je školními povinnostmi a mimoškolními aktivitami zahlceno natolik, že nezná ani skutečnou relaxaci a odpočinek, které by mu odstup a jiný pohled umožnily. A protože se s problémem nemůže konfrontovat vědomě, hovoří skrze své chování nebo skrze vlastní tělo.

## Jak poznáme přetížené dítě?

 Nepůsobí příliš radostně. Nebo ano, ale nějak jeho spokojenost není autentická, protože chybí přirozenost a spontaneita. Jindy je dítě zjevně nespokojené a přetažené a dává to i najevo. Svou nelibost projevuje vůči okolí (problémové chování, netrpělivost, konfliktnost, [agresivita](http://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/agrese-a-sikana-u-deti-mohou-za-to-media-rodicovska-vychova-nebo-geny-69.html), [poruchy učení](http://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/psychicke-problemy-ditete/problemy-s-ucenim.shtml), …) nebo vůči sobě samému (sklon k sebepodceňování a pokleslé náladě, [psychosomatické obtíže](http://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/psychosomatika-rodinna-terapie-jako-lecba-onemocneni-72.html) a zvláště bolesti břicha a hlavy, poruchy příjmu potravy – častá je zvýšená potřeba konzumace sladkostí, v krajních případech i [sebepoškozování](http://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/psychicke-problemy-ditete/problemy-se-sebeposkozovanim.shtml)). Jindy jsou přetížené děti prostě jen zmatené. Nezvládají všechny své povinnosti, jsou roztržité, trpí nadměrnou únavou, nezájmem. Rodiče mají pocit, že je stále těžší s dítětem se na něčem domluvit.

## Jak zachovat pevnou půdu pod nohama?

 Nejsou to ale jen nároční a vlastními ambicemi zatížení rodiče, kteří vytvářejí fenomén přetížených dětí. Podstatnou měrou přispívá už jen samo prostředí a „duch doby“, v níž současné děti vyrůstají. Hovoří se o věku infobiologické nedostatečnosti, v níž jsou malí i velcí vystaveni nezvladatelné přetíženosti ze záplavy nezpracovatelných informací a z pocitu, že v okolním světě již není možné se spolehlivě zorientovat.

A přesto i v tomto nepřehledném chaosu rodiče pro své potomky zůstávají v roli prvních a nejdůležitějších zprostředkovatelů informací o světě, a jsou tudíž konfrontováni s potřebou schopnosti umět rozhodnout, co dětem ukázat, co jim představit, čím je obklopit. A také naopak – před čím děti přinejmenším dočasně chránit nebo je od toho dokonce izolovat.

Od přetížených dětí se tak dostáváme k přetíženým rodičům. Stačí zajít do nejbližšího lepšího knihkupectví a nahlédnout do polic vyhrazených pro rodičovskou rádcovskou literaturu a pro příručky osobního rozvoje. Hlava se zatočí nejen z množství nabízených publikací, ale především z rozporuplnosti nabízeného obsahu, která zahrnuje návody na prosperující děti ve škále od teorií tygřích matek ([Američanka čínského původu **Amy Chua**](http://amychua.com/) neponechává nic náhodě a doporučuje od mala dětem zorganizovat každý okamžik a naplnit ji důsledným rozvíjením všech vrozených dispozic pod přísným dohledem a v denním drilu) až po líné rodiče (Angličan **Tom** **Hodkinson** se naopak přimlouvá za rodičovský pohov a směrem k dětem volí plnou důvěru v jejich potenciál, pro jehož rozvoj stačí dostatek volnosti a možností učit se spontánní interakcí s prostředím). Mezi těmito extrémy je k mání ještě mnoho námětů pro rodičovské počínání v různých odstínech míry autoritářské, respektive liberální výchovy.

Kudy tedy ven z pasti přemíry rad a tipů, názorů a zaručeně fungujících teorií? Odpověď na tuto otázku je zdánlivě prostá. Ukazuje se, že **spokojené a nepřetížené děti mají ti rodiče, kteří sami dokážou vést spokojený a nepřetížený život**. Kteří znají míru a sami nepropadají perfekcionismu a workaholismu. Kteří umějí zacházet se stresem a jsou odolní vůči přemíře podnětů. Především ale mají schopnost vytvářet stabilní a uspokojivé vztahy, milují své děti bez podmínek a dovedou vytvořit domov, v němž se žije plnokrevný život včetně jeho náročnější tváře v podobě běžných konfliktů a nutné dovednosti jejich řešení, vzájemného odpouštění, optimismu a pocitu sounáležitosti za všech okolností.

## Jak nevychovat přetížené dítě?

Zaručené návody, navzdory tvrzením v mnoha rodičovských příručkách, bohužel nejsou k dispozici. Jako velmi nápomocné se osvědčují následující snahy:

* Poučte se o potřebách dětského věku z hlediska vývojové psychologie a zrání dětského mozku.
* Opatřete si informace o emočních potřebách dětí a o mimořádné důležitosti raného a předškolního věku.
* Nabídněte dítěti „klíč k duši“ vzájemným sdílením a zrcadlením.
* Láskyplně a včas dítěti vymezujte hranice, včetně zakomponování smyslu pro povinnost, odpovědnost a také ohleduplnosti vůči druhým (na intuitivní rovině tohle probíhá zhruba do konce třetího roku věku, do ukončení takzvaného období vzdoru).
* Vyvažujte svou náročnost mírou, s jakou jako rodiče reagujete na potřeby svého dítěte. Jde o to dítě ani nezanedbávat, ani nedusit přehnanou péčí, pozorností a zbytečnými nároky.
* Zprostředkovávejte dítěti informace o podobě současného světa a o způsobu zacházení s informacemi i s nabídkou dalšího hmotného a nehmotného zboží. Schopnost „switch off“ a „offline“ (nezávislost na [elektronických médiích](http://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/rizikove-chovani-ditete/rizikove-chovani-deti-na-internetu.shtml)) patří spolu s dobrovolnou skromností (opravdu nemusíme mít vše, co vidíme) ke schopnostem zachraňujícím život.
* Věnujte svému dítěti dostatek času. Přistupujte k rodičovství s pokorou a potřebnou sebereflexí. Zkuste vztah s dítětem vnímat i jako velkou osobní školu života. Připomínejte si, že není žádoucí dokonalost, nýbrž schopnost nedokonalost přijímat a vyvažovat.
* Měli byste to být vy, rodiče, kdo vašemu dítěti zprostředkuje vědomí, že náš život je v mnoha směrech výsledkem naší volby.

## Vůbec nejdůležitější bývá připustit si, že svým dětem obvykle předáme jenom to, co máme sami.

 V kladném i záporném smyslu. Víme-li si rady se svým vlastním životem, předáme nejspíše svým potomkům méně osudových zatížení, než když – ač neradi – oživujeme nefunkční stereotypy z vlastních původních rodin nebo stereotypy společenské. K těm patří právě i představa, že úspěšné dítě je výhradně takové, které se dobře učí, podává mimořádné výkony, směřuje k dobře placené práci a vůbec k parametrům úspěchu, které sice tak nějak kolují médii i společenským prostorem, ve skutečnosti ovšem mají k pocitu skutečného úspěchu velmi daleko.

O úspěšném životě můžeme totiž mluvit pouze tehdy, pokud ho za úspěšný považujeme my sami. Všechny psychologické výzkumy vedou v tomto ohledu k poznání, že úspěšný může být jen takový život, který je vnitřně pravdivý a autentický a který žijeme v souladu se svými silnými i slabšími stránkami, při naplňování svých skutečných potřeb a přání, se schopností jít vpřed i méně vyšlapanými cestami.

zdroj:

http://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/jsou-dnesni-deti-pretizene-91.html