

Recept na šťastné dítě: do šesti let minimum kroužků, radí psychologka

Tue, 11/27/2012 - 13:23 — raabe



Balet, tenis, angličtina, tanečky, judo, keramika, klavír... Tohle všechno (a ještě mnohem víc) může jedno dítě stihnout za týden, pokud má hodně aktivní nebo hodně zaneprázdněné rodiče. A nemusí jít ani o školáka, podobně nabitý program mívají i „školkové“ děti. Je to pro ně přínos, nebo spíše zátěž? Na to jsme se zeptali dětské psychologky.

„Zastávám názor, že malé děti by měly chodit do minimálního počtu kroužků, a pokud do nějakého chodí, tak vždy za přítomnosti rodiče – dokud jim není alespoň šest let,“ říká dětská psychologka Leona Němcová. Ve své praxi se totiž stále častěji setkává s tím, že za ní rodiče přivádějí své agresivní, roztěkané potomky s podezřením na poruchy pozornosti nebo ADHD, jejichž jediným problémem je to, že jsou přestimulované.

Už samotná školka je pro dítě velká zátěž: musí si zvyknout na nové děti a [spolupracovat s nimi](#), adaptovat se na nové prostředí a jiný režim, poslouchat paní učitelku a ne maminku, musí se účastnit mnoha tvůrčích a vzdělávacích aktivit v rámci předškolní výchovy... To všechno podle Leony Němcové bohatě stačí a odpoledne už by dítě mělo odpočívat nebo si hrát.

Co se v mládí naučíš...

„Dítě do šesti let je biologicky vybaveno na to, aby objevovalo svět. A to svým vlastním tempem a způsobem. Z dětí, které měly odmalička vše naplánované a nalajnované, tak vyrůstají nejen přestimulovaní jedinci, ale i lidé kteří se v dospělosti nedovedou sami zabavit. Jsou to výborné výkonné jednotky, ale bez pocitu štěstí,“ upozorňuje psychologka na skrytá rizika.

„A když mají být někdy chvíli sami se sebou, tak neumějí být v klidu, propadají panice, pokud nemají program, a tak si stále nějaký vytvářejí. V dospělosti se z těchto dětí často stávají buď workoholici, nebo závislí na pervitinu a hraní, často obojí dohromady,“ dodává.

Dalo by se zjednodušeně říct, že rodiče, kteří dětem neplánují každou minutu jejich života, jim tím prokazují největší službu. Opačný extrém totiž mnohdy může být přímo destruktivní. Příkladem mohou být třeba maminky, které chtějí svým potomkům vynahradiť to, co ony v dětství neměly, a tak s nimi od kojeneckého věku brázdí kurzy plavání, znakování, jógy nebo jazyků...

Nebo naopak rodiče s časově náročnou prací, kteří chtějí o víkendu dítěti vyšťavenému z týdne překypujícího kroužky všechno vynahradiť na celodenních cyklotúrách nebo naučných výletech. „Ze zkušenosti dětského psychologa můžu říct, že děti tyhle víkendy nenávidí,“ přiznává Leona Němcová.

Asi je hyperaktivní

Potíž je v tom, že mnoho rodičů svoje děti „natahuje na skřípec“ v dobré vůli a snaze lépe je vybavit do života a aktivně podchyťit jejich talent. Jako maminka šestileté Zuzanky, frekventantky posledního ročníku mateřské školy: „Zuzanka hrozně ráda tancuje, a tak jsem ji přihlásila na [tanečky](#), do [dramatáku](#) chodí se svou nejlepší kamarádkou, [angličtina](#) ta je dneska nutnost, plavání se taky hodí a flétna je skvělá na dýchání.“

Poslední dobou je ale maminka ze Zuzanky celá špatná a bojí se, jestli se u dcery náhodou nejedná o hyperaktivitu nebo nějakou jinou poruchu pozornosti. „Je agresivní, vzteklá, a to jak v kontaktu s dětmi, tak dospělými. Děti si s ní proto nechtějí hrát a učitelky ve školce si stěžují,“ stýská si.

Právě takových rodičů přichází do ordinace doktorky Leony Němcové stále víc a víc. Jedna část si stěžuje na děti hyperaktivní, agresivní, neklidné a s poruchami soustředění, druhá pak přichází pro radu, jak naložit s apatickými dětmi, které nic nebaví a nic nezaujme, jsou stále unavené a zhoršují se v prospěchu.

Mnoho z těchto dětí také reaguje na přetížení tím, že jsou často nemocné nebo se u nich začnou projevovat alergie, astma, ekzémy... Všechny mají ale jen jeden problém: je toho na ně moc a ony se nedovedou bránit.

Dítě není auto

K tomu, aby dětská psycholožka odhadla příčiny problematického chování dítěte, někdy stačí jen vyslechnout, kolik aktivit dítě má, do kolika kroužků chodí a jak nabitý má program. „Je velmi pravděpodobné, že už z takové anamnézy rodičům hned doporučím, ať kroužky okleští, peníze nepeníze,“ říká Leona Němcová.

„Pokud jsou rozumní a poslechnou mě, tak se většinou do dvou měsíců efekt ukáže.“ Bohužel ale mnoho rodičů přichází za psychologem jako do autoservisu: Dítě nefunguje, jak by mělo, opravte je! Pokud však odmítají slevit z potomkových aktivit, ale pouze vyžadují, aby docházel na terapii jako na šestý kroužek, doktorka Němcová přichází s těžším kalibrem.

„Položím jim otázku, jestli chtějí mít dítě šťastné, nebo veleúspěšné,“ říká. Někteří se prý zamyslí, a i když v té větě slyší lákavé slovo úspěch, tak na misce vah přece jen převáží štěstí dítěte. Někteří se rozpláčou a začnou mluvit o sobě a svých nesplněných snech. A bohužel se najdou i takoví, kteří jdou hledat jiný servis na opravování dětí...

Autor: Johana Křížková

Zdroj: http://ona.idnes.cz/pretizene-deti-a-krouzky-0xx-/deti.aspx?c=A121118_220334_deti_job

