

MY DĚTI ZE STANICE *NUDA*

Také máte pocit, že by si děti měly pořád hrát a nenudit se? A když něco nevymyslí samy, uděláte to za ně. Ale je to správné pro jejich vývoj?

PŘIPRAVILA: VERONIKA VLACHOVÁ



Doma musím svým dětem pořád vymýšlet zábavu, občas se sice zabaví samy, ale většinou to skončí velkou hádkou," popisuje dvaatřicetiletá Eva, maminka dvou dcer, situace, které nastanou, když s nimi nevyrazí na hřiště

nebo do bazénu a tráví čas mezi čtyřmi stěnami. Dost často je totiž pro rodiče nemyslitelné, aby se jejich děti jakkoli nudily. Přemýšleli jste někdy nad tím, proč bychom svým dětem vlastně neměli pořád vymýšlet program a zábavu a nechali je někdy místo toho jen tak se nudit?

NENÍ NAD TO,
VYDRŽET SÁM SE
SEBOU A UMĚT
SI VYSTAČIT.

Přestimulované děti

Podle předního amerického odborníka na výchovu dětí Kima Johna Payneho se v moderních rodinách zvyšuje životní tempo a množství aktivit, což vede děti k jejich velkému neklidu a rozrušení. „Proč musí mít naše děti pořád něco na práci? Proč musí můj syn v šesti letech chodit na basketbal? Proč máme pocit, že jim musíme nabídnout všechno? Proč nám zítra připadá už trochu pozdě? Co se stane, když se zastavíme a dopřejeme si volný čas?“ ptá se ve své knize nazvané *Jednoduché rodičovství* Kim John Payne a jedním dechem odpovídá, že jakmile uvolníme rozvrh dětí, vytvoříme jim prostor pro očekávání, které významně podporuje budování identity i představitosti. „Stejně jako je těžké si oblíbit hračku pohřbenou uprostřed hromady hraček, je těžké něco očekávat, když jsme pořád zaneprázdnění nebo se snažíme dělat všechno teď,“ upozorňuje na fakt, kterého se dopouští většina rodičů. Podobného zjištění si všímají autorky knihy *S láskou i rozumem*, Ivana Procházková, Jitka Ševčíková a Michaela Tilton: „Dnes dětem rodiče plánují spousty aktivit a organizují jim čas i o víkendech. V důsledku přehnaného množství podnětů jsou dnešní děti přestimulované, trpí nedostatkem soustředění, přehnanou aktivitou, nebo naopak upadají do apatie.“ A jaké je jedno z úspěšných řešení? Přijmout obyčejnost svých dětí jako něco výjimečného. „Pokud se držíme představ o výjimečnosti a naše děti to přijmou jako měřítko úspěchu, většina z nich neuspěje a skoro všichni budou mít pocit selhání. Když přijmete obyčejnost, je v tom určitá svoboda a možnost. Koneckonců obyčejnost umožňuje vyniknout výjimečným věcem, ale ne naopak,“ píše ve svém bestselleru o rodičovství Kim John Payne.

Hraj si raději s tímhle

Pamatuju si, jak jsem jako ještě ne zcela zkušená matka jednoho dítěte měla tendenci neustále svému synovi navrhnout, jak by si měl hrát, aby co nejvíce rozvíjel své dovednosti: „Pojď, tady je houpačka, zkus se na ní pohoupat.“ (Vždyť se na ní letos ještě nehoupal.) Nebo: „Chceš si vyzkoušet horolezeckou stěnu?“ (Měl by přece objevovat vlastní strach, ne?) Jenže můj potomek stále ostentativně rýpal klacíkem do mokrého písku na okraji hřiště. Mám ho tak nechat, nebo jsem málo zábavná matka, která by měla vymyslet něco dobrodružnějšího? říkala jsem si. „Z mého pohledu je to potlačení rozvoje kreativity, představitosti, neustálé vytrhování z flow, ve kterém jsou děti zcela přirozeně, když se ponoří do své hry,“ upozorňuje ►

Jitka Ševčíková, koučka a mentorka emoční inteligence. „V dítěti tak můžete vypěstovat nesamostatnost, potřebuje se pak neustále ujišťovat o tom, zda dělá věci správně. Souvisí to i s podvědomou emoční rovnicí – nejsem dost dobrý,“ dodává k tématu koučka.

Program podle nás

Aby dítě mohlo rozvinout vlastní smysl pro kreativitu (tedy i v době, kdy z našeho pohledu není co na práci a může dojít k nudě), mělo by se cítit bezpečně a sebevědomě. A sestavovat dětem stoprocentně aktivní program bez jejich přičinění, který neumožňuje osahat si, co je nuda, znamená připravit je o možnost vydržet sám se sebou a umět si vystačit. „Jde o uvědomění si vlastní svobody a nezávislosti

na druhých, z ní pak pramení i další řízení vlastního osudu a splnění si vlastních přání a tužeb,“ píše v knize S láskou i rozumem autorská trojice Ševčíková, Procházková, Tilton. Nemá smysl své dítě přihlašovat do kurzu golfistů, tenistů nebo baletek jen proto, že je to moderní. Mnohem víc se řiďte tím, co vašeho potomka baví. Může se totiž stát, že namísto nabitého programu podle vašeho diktátu by si raději v klidu lepilo modely letadel a v dospělosti by se z něj s velkou pravděpodobností mohl stát vynikající konstruktér. „Dítě by nemělo získávat vaše povolení, zda něco může dělat či vytvářet,“ radí Elizabeth Gilbertová ve své knize o kreativě Velké kouzlo a dále doporučuje, abyste snažení svých dětí nijak nekomentovali, nebo dokonce nekritizovali. Podle Elizabeth Gilbertové je důležité nestarat se o definice a rozdíly a totéž učit i děti. „Ať už si myslíte, že jste vynikající, nebo že jste nula, prostě tvořte vše, co musíte, a hoďte to do světa! Ať si vás ostatní škatulkují, jak chtějí. A oni vás škatulkovat budou, protože to lidé dělají moc

TVOŘTE VŠE,
CO MUSÍTE,
A HOĎTE TO
DO SVĚTA!



Při trávení nudy musíme jít jako rodiče příkladem

JITKA ŠEVČÍKOVÁ, koučka a mentorka emoční inteligence, jtkasevcikova.cz

Existují nějaká obecná doporučení, jak trávit s dítětem volný čas, abychom mu nezasahovali do vlastních představ či vývoje?

Ze své zkušenosti vím, že moje tři děti potřebovaly odlišný přístup, s jedním jsem četla, nasloučala, koukala na hvězdičky, hodně plánovala, protože potřebovalo jistotu a plán, se druhým jsem řádila, sportovala, realizovala bláznivé nápady spontánně a bez plánu a s nejmladší dcerou je to hodně o mazlení, cestování, zkoušení nových věcí, tvoření, malování a vzájemném sdílení.

Jak můžeme jako rodiče docílit toho, aby se dítě umělo nudit, a jak ho navést k tomu, aby si svůj program vymyslelo samo?

Jít příkladem. Já jsem lektorka a koučka, můj manžel je sochař a kovář, syn je velký sportovec a babička s dědečkem zahradníci. Děti přirozeně kopírují nebo pomáhají a zároveň mají prostor pro své zájmy a koníčky, které zkoušejí a postupně buď opouštějí, nebo upevňují. My přicházíme zpravidla jen s nabídkou: Chceš si zajezdit na koni? Na bruslích? Modelovat z hlíny? Když to děti přirozeně nasávají, není potřeba je nijak navádět, vždyť rodina takto žije, není to „na povel“. Dále je vhodné vést děti ke zvědavosti tím, že sami zvědaví jste. Žádný gaučink a televizní mánie.

Co si myslíte o nudě? Proč je důležité ji zažít?

Nuda je úleva. Učím i dospělé klienty (tedy zpravidla ty rodiče), aby se za nudu netrestali, neměli z ní výčitky. Nuda je prostor pro zastavení, nicnedělání, spočinutí. Celý život probíhá v dynamické rovnováze. Proto k aktivitám nutně patří i odpočinek, nuda, aktivní i pasivní relaxace. Já se zpravidla velmi ráda nudím u žehlení a postě zhlédnutého filmu pro pamětníky. Dcera to u mě vidí a taky si pouští některé pohádky dokola nebo prostě jen tak kouká do prázdna, nikdo ji za to nekárá a netrestá – a je tedy velká pravděpodobnost, že nebude dalším z klientů některého kolegy psychoterapeuta, který mi vypráví, že má v péči rodiče, kteří se okamžitě vyvrstávají z gauče, když slyší přijíždět partnera domů, aby je náhodou nepřistihl ležící a nudící se.

rádi.“ A totéž platí i o dětském počínání: absolutně by vás nemělo rozhodit, že sousedův potomek už zvládá jízdu na kole, chodí plavat a hraje na saxofon. To, co dělá vaše dítě samo od sebe, je autentické a originální. Názory ostatních nejsou vaše starost.

Nedělní pocit lenošení

Milovala jsem víkendy u babičky: mohla jsem ležet v posteli až do oběda, pozorovat vlastní myšlenky a snít nebo se po obědě bez výčitek obklopit knihami a časopisy a bezcílne jimi listovat. Možná proto jsem u písmenek zůstala a už skoro patnáct let se živím psaním. Právě takové chvíle, při kterých máte vy i vaše děti možnost se zastavit, jsou podle rodinného poradce Kima Johna Payneho důležité. „Tím vytvoříme i protiváhu hektickým všedním dnům,“ popisuje. A děti rozhodně potřebují mít pocit bezpečí a klidu, na který se mohou

těšit a cítit se milované. Kim John Payne ve své knize dále poukazuje na to, že přetíženost dětí a neschopnost využít nudu jako prostor pro svou kreativitu vedou k většímu sledování televize. „Stejně jako příliš mnoho hraček může zasytit přirozenou dětskou kreativitu, příliš mnoho mimoškolních aktivit může omezit schopnost dítěte najít svou vlastní cestu, vyplnit svůj čas.“

Ať žije nuda!

Dřív jsem měla pocit, že musím všechno stihnout, všechno vidět, vědět i zažít. Žila jsem v přesvědčení, že si musím užít dne ve stylu „carpe diem“. Jenže s dětmi přišlo přehodnocení: Užiju si svůj život, když budu mít pořád nějaký plán či program a budu ho vnucovat i svým dětem? „Nuda je úleva,“ říká mentorka a koučka Jitka Ševčíková. „Učím i dospělé klienty, tedy zpravidla rodiče, aby se za nudu netrestali, neměli z ní výčitky. Nuda je

TO, CO DĚLÁ
VAŠE DÍTĚ
SAMO OD
SEBE, JE
AUTENTICKÉ
A ORIGINÁLNÍ.

prostor pro zastavení.“ Tak jako tak dítě prožije během dne spoustu psychicky náročných situací a zážitků (které ovšem nám dospělým připadají jako stereotyp a běžná věc), a jakmile mu poskytnete možnost se uklidnit formou „nudně stráveného času“ (který dokážete využít po svém i vy), vašeho potomka to pak vrátí do správných kolejí. Ty ho pak logicky navedou dál do života – tím správným směrem. A to přece chceme! ■