

Mami, já chci pomazlit



Rodičovská láska není jen o puse na dobrou noc, výchovných radách nebo teplé večeři na stole. Proč je pro děti důležité, abychom je často objímali nebo hladili?

TEXT: VERONIKA VLACHOVÁ



Už když se narodí miminko, vyžaduje péči především v podobě mazlení nebo uklidňujícího nošení. Odborníci dokonce tvrdí, že nošené děti mnohem méně trpí na novorozenecké koliky, večerní pláče a jsou celkově klidnější. A není divu: naše malé ratolesti a samozřejmě i my dospělí (jen to jen tak nepřiznáme) jsme totiž vysoce kontaktní bytosti, které lační po do-

tyku. Vždyť to tak uklidňuje a rozlévá po těle blažený pocit... Jak moc bychom měli objímání dávkovat a proč?

KDE TĚLO KONČÍ

Fyzická blízkost je podle Jitky Ševčíkové, mentorky a koučky nejen v oblasti emoční inteligence, v prvních devíti měsících dítěte pro zdravý vývoj nezbytná. „Je to období, kdy se dítě ještě nemůže

samo rozhodnout, že půjde nějakým směrem a dostatečně ovládat své tělo, které je stavěné opravdu jen na chování a fyzickou blízkost další osoby,“ popisuje koučka. Mazlení a nošení dělá malému miminku dobře, protože se cítí, podobně jako v děloze, v bezpečí, ale také tím získává důležité informace o tom, kde jeho tělo končí a co všechno na něm má.

POCIT BEZPEČÍ

Velkým bonusem fyzického kontaktu dítěte s vámi je budování jeho vnitřního pocitu bezpečí, což je velmi důležité pro jeho celý život. A pokud ho nemá, jeho mozek začne produkovat hormony, které mu nedovolí se tolik učit a uvolnit se. Kromě toho ve vás jako v rodiči nepocítí potřebnou základnu a jistotu. „I v případě, že dítě je vztekající se, plačící, ustrašené nebo zoufalé, je fyzická blízkost rodičů podstatná. Když dítě rodiče vidí, vzbuzuje to v něm pocit, že rodič o něj má zájem, že ho může případně ochránit,“ vysvětluje Ivana Procházková, lektorka emoční inteligence dětí do tří let. Nejhůře na psychiku dítěte působí fyzická ignorace, tedy když se ho rodič nedotýká: „To se pak samozřejmě dále promítá do pozdějších vztahů dítěte i jako dospělého, do jeho partnerských vztahů, potažmo později i do rodičovských,“ upozorňuje Jitka Ševčíková, mimo jiné i spoluautorka populární knihy o emoční inteligenci ve výchově S láskou a rozumem.

V případě, že se dítě vzteká, pláče, nebo je zoufalé, je fyzická blízkost rodičů podstatná. Dítě cítí, že ho můžou ochránit.

VŠEMI SMYSLY

Návod na to, jak zjistit, zda svému potomkovi dopřáváme dostatek fyzické náklonosti, bohužel neexistuje. Ale jak radí Ivana Procházková, stačí k tomu to nejjednodušší: být s dítětem. „Tím nemyslím být vedle něho, ťukat si do mobilu nebo počítače. Například moje dcera ihned pozná, když se mi myšlenky zatoulají jinam. Často si proto dáváme kontrolní otázky, třeba při čtení nebo sdílení příběhů ze školy, snažím se převyprávět, jestli jsem dobře pochopila, co mi chtěla říct. A to je to nejvíc, co můžeme svému dítěti dát: být pro něj opravdu všemi smysly.“ A co se může stát, když rodiče svému dítěti ▶

KDE JSOU HRANICE DOTEKU

» Každý člověk má jinak široký osobní prostor kolem sebe. A kolik je to u vašeho dítěte? Zjistíte tak, že budete k dítěti citliví a vysledujete jeho reakce na vaše doteky. A podle toho se buď „zkrotíte“, nebo dáte více blízkosti.

» Pokud je dítě nasycené zdravých doteků, ty další už u cizích lidí nevyhledává. Přesto je nutné si o tom s dítětem, zvláště starším, popovídat. Především o tom, co je vhodné mezi dítětem a rodičem, co mezi rodiči a co mezi kamarády.

» Každý má své hranice, proto je nutné dítě naučit, že když je mu něco nepříjemné, aby se nebálo to říct nahlas. Pokud to nedokáže říct přímo konkrétnímu člověku, od kterého se mu nepříjemné doteky dostávají, měl by za ním stát rodič, který to dokáže.

» Obecně vzato by nikdo z cizích lidí neměl dítěti provádět i sebemenší intimní doteky – například i po tváři či na hlavě.

INZERCE 261867/17



neposkytují dostatek fyzické blízkosti? „Když je něco nedosycené, potřebuje se to dosytit. A to se děje dvěma odlišnými extrémny,“ vysvětluje Jitka Ševčíková. „Buď se dítě stáhne úplně do sebe a začne vše fyzicky odmítat, nebo si to naopak začne brát od kohokoli, kdo je ochotný mu to dát.“ Takové „nedosycené“ a nedomazlené děti se ve školkách identifikují celkem lehce: jsou schopné kohokoli cizího chytit za ruku nebo mu sednout na klín. „V pozdějším věku to může vést k předčasné sexualitě, promiskuitě, výběru nevhodného partnera a pocitu hlavně „někoho mít“,“ upozorňuje lektorka emoční inteligence Ivana Procházková. Děti touží po jakémkoli doteku, mazlení, hlazení, a pokud to nemají, dokážou si bohužel to své vzít třeba i z bití.

PUSU DÁVAT NEBUDU

Jeden z velkých nešvarů rodičů je, že si od svého dítěte fyzický kontakt někdy i vynucují. A to je samozřejmě špatně, dítě to bere jako povinnost. Například osmatřicetiletá Martina si dodnes pamatuje nepříjemné vzpomínky z dětství, kdy mu-

Někdy si rodiče fyzický kontakt vynucují, a to je špatně. Dítě to pak bere jako povinnost a je mu to nepříjemné. Zkuste ho respektovat.

sela dávat dědečkovi pusku na rozloučenou. „V naší rodině se to tradovalo, ale mně to bylo odporné. Dokonce jsem byla často káraná, že když dědečkovi nedám pusku, nemám ho tak ráda,“ vzpomíná smutně Martina. Ivana Procházková v tomto příkladu vidí jen znásilňující manipulaci, která v dítěti tvoří emoční vzorce. „A těch se pak dlouho a pracně zbavují v dospělosti, nebo s nimi žijí,“ upozorňuje lektorka emoční inteligence. Jedno z hlavních vyjádření lásky k dítěti je i tedy respektovat jeho rozhodnutí. Což může platit i na samotné doteky od milujících rodičů. „V průběhu dětství a předpubertálního věku se potřeba fyzického kontaktu mění, je třeba respektovat potřeby dítěte,“ uzavírá lektorka Ivana Procházková. ■

JAK DOKAZOVAT DÍTĚTI LÁSKU

1 Masáže: Už po porodu můžete zavádět večerní masáže před uložením ke spánku. Je to jednoduchý návod, jak se s dítětem vzájemně naladit, vytvořit příjemnou atmosféru a dodat mu část příjemného fyzického kontaktu.

2 Při emoci: Ať už se vaše dítě raduje, směje, pláče nebo rozčiluje, neměla by taková emoce zůstat nepovšimnuta. A nejlépe vašim objetím. Je to přirozená forma fyzického kontaktu, která dítěti pomůže s emoci pracovat a ukáže, že při něm kdykoli stojíte.

3 Chvilka intimity: Tak jako některé maminky se muchlují se svými miminky po porodu a po kojení, dodávejte svému dítěti chvilky muchlování během dne nebo třeba před spaním. Díky tomuto fyzickému kontaktu se dítě dokáže lépe uvolnit, rozpustit napětí a cítit vaši rodičovskou lásku.

4 Nejen objetí: Svou lásku dítěti můžete demonstrovat i tím, že mu třeba namasírujete hlavu, pošimráte na krku vlasy nebo polechtáte. Takové formy bývají velkým souzněním rodičů a dětí.

5 Miniaturní doteky: Fyzický kontakt nemusí být jen mazlení nebo hlazení. Může to být i třeba poplácání po ramenou, když se dítěti něco podaří.