

Recept na šťastné děti: do šesti let minimum kroužků, radí psycholožka

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 psycholožky.

"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 psycholožka 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 jedním problémem je to, že jsou přestimulované.

Už samotná školka je pro děti 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 naučí...

"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 přestimulované jedinci, ale i lidé kteří se v dospělosti nedovedou sami zabavit. Jsou to výborné výkonné jednotky, ale bez pocitu štěstí," upozorňuje psycholožka na skrytá rizika.

"A když mají být někdy chvíli sami se sebou, tak neumí být v klidu, propadají panice, pokud nemají program, a tak si stále nějaké 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 vynahradit 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 víkendů dítěti vyšťavenému z týdne překypujícího kroužky všechno vynahradit na celodenních cykloturách 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 podchytit jejich talent. Jako maminka šestileté Zuzanky, frekventantky posledního ročníku mateřské školy: "Zuzanka hrozně ráda tancuje, a tak jsem ji přihlásila na tanečky, do dramatařáku 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 celý 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, neklidní 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 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 dětské psychologka odhadla příčiny problematického chování dítěte, někdy stačí jen vyslechnout, kolik aktivit dětí má, do kolika kroužků chodí a jak nabitý má program.