

Co nám naše matka neřekla, nebo řekla a vůbec nemusela

Dobře se vztekat je UMĚNÍ

„Za všech okolností musíš být vyrovnaná, chápající a vstřícná máma“ , „Neboj se mu jednu lupnout, dítě potřebuje nastavit hranice!“ , “Škoda každé rány, která padne vedle“, „Dítě potřebuje především cítit Tvoji lásku, v každé situaci...“ , „Nerozmazluj ho, ať vidí, kdo je tady pánem...“ a další paradoxy, které jsme slyšely od našich maminek, které to s námi myslely dobře. Co si z toho vybrat a jak se zachovat a zkoušet (mnohdy metodou Pokus – Omyl, Znovu – a lépe, Nejistě – Jistěji, Pomáhá – nepomáhá...), co na naše dítě tentokrát zabere... Než otěhotníte vidíte v supermarketu vztekající se fialové dítě na zemi v oblouku, nad ním zoufale stojící matku s různými reakcemi a pyšně si v duchu říkáte: „Tohle se mně nikdy nestane, takhle se nikdy nezachovám, tohle moje dítě prostě dělat nebude“, než sama budete zoufale stojící matkou nad svíjejícím se dítětem v supermarketu nebo v kaluži. Tisíckrát se jim v duchu omlouváte, tato zkušenost je totiž nepřenositelná. A kterou z postřehů, rad a pouček maminky v té situaci tedy použít? Jak být vstřícná, chápající a vyrovnaná, když dítě ječí už pět minut, že ty gumové medvídky prostě chce a nikam nejde, dokud je nedostane? Vy se vzteky klepete jako vzácný pes a v hlavě máte jedinou myšlenku: být na hony daleko od svého milovaného andílka (momentálně s ďáblem v těle).

Vztek vůči dětem je nejen normální, ale i zdravý a dokonce nutný pro jejich správný psychický vývoj. Proč nám máma neřekla, že na svoje dítě budeme mít přirozený vztek? Třeba už v porodnici? Že jediné, co budeme chtít, je vyspat se a klid, hlavně aby už přestalo řvát? Své děti milujeme a snesli bychom jim modré z nebe, ale určitě existují okamžiky, kdy bychom je nejraději poslali na Mars bez zpáteční jízdenky. I ti nejtrpělivější rodiče čas od času ztratí nervy a mění se v natlakovaný papiňák. Těsně před výbuchem. A pokud emoce průběžně neventilují, někdy vybuchnou tak, že škody zasáhnou daleké široké okolí. Po takovém výbuchu pak následují výčitky svědomí a pochyby, zda jsem správný rodič, zda jsme našim drahouskům neublížili víc, než jsme chtěli.

Nebudu jako máma, táta...

Snad každý si v okamžiku, kdy jej rodiče z jeho pohledu nespravedlivě trestali, řekl, že on rozhodně nebude jako oni. „Nikdy nebudu jako moje máma, jako náš táta“, říkali jsme si možná a po pár letech rodičovství se přistihnete při tom, že se chováte stejně jako oni. Je to normální a zároveň to nemusí být nutně špatně, záleží na tom jak dále se svými pocity dále pracujete. Styl výchovy se sice nedědí ani nepřenáší na 100 %, na druhé straně jsme všichni poznali výchovný styl svých rodičů a své zážitky s nimi máme uložené hluboko ve své emocionální paměti. Tím, že i uvědomíme, že se někdy chováme stejně jako naši rodiče, už jsme udělali první krok k tomu, abychom se ve své výchově posunuli dál.

TIP: Chcete křičet? Křičte! Chcete plakat? Plačte! Chcete se bláznivě smát? Smějte se.

Dobré zprávy: křičet na své dítě rozhodně neznamená, že jste mizerný rodič. Právě naopak. V mnoha situacích je vztek a naštvání vůči vlastnímu dítěti nejen normální, ale i zdravé. Dobrá výchova je totiž výchova autentická, tedy s autentickými emocemi. Dát dítěti najevo svůj vztek proto není rodičovské selhání ani výchovná prohra. Je to opravdovost a je naprosto namístě zvýšit hlas a vztek vyjádřit celým svým tělem. Když totiž to, co říkají vaše ústa, není v souladu s tím, co říkají vaše oči a tělo, je mnohem pravděpodobnější, že dítě uvěří neverbálnímu projevu (až 7x vyšší pravděpodobnost). Představte si, že byste svému dítěti s úsměvem a potichoučku říkali: „Tytyty, Adámku, nestrkej ručičky do té zásuvky, je v ní elektřina, bude tě to bolet...“, reakce dítěte bude ta, že poběží k zásuvce

a vyzkouší, co tam je tak příjemného a úsměvného. Tedy vyjadřujte své emoce pravdivě, bez masek a přetvářky. Okomentujte je. Můžete tak naučit své dítě emoce pojmenovávat a pracovat s tím, co vidí.

Těžko vám maminka nebo tatínek říkali, jak jsou hněv a zlost zdravé. Jak je účinný, energetizující, nabíjející. Hněv je skutečně jako oheň: zlý pán, ale i velmi dobrý sluha. Měli bychom se za něj přestat stydět, protože nám dává energii, rychlý úsudek a sílu. A pokud se ho naučíte správně ovládat a naučíte to i svoje dítě, je to jako když Golema naučíte péct chleba. Vztek a zlost vás nabije tvořivou silou.

Většina rodičů věnuje úsilí utlumit dětskou impulsivnost a výbušnost. „Krot' se“, slýchali jsme mimo jiné od tatínka. „Všechno se dá vyřešit v klidu“ mírnila naše výbuchy matka. Hněv je silná afektivní reakce na podnět, píše Wikipedia. Přesto se můžete v knize švýcarské psychologičky a filozofky Vereny Kast „Hněv a jeho velký smysl“ můžete dočíst, že hněv je také prvotřídní vnitřní motivace.

Vědci, kteří se zabývají chováním kojenců, se domnívají, že tato emoce vzniká už ve třech měsících věku, takže je možné, že i miminkovské kňourání může být projev hněvu. V největší intenzitě jen prožíváme kolem druhého roku věku – tam také nastupuje výchova, kdy učíme dítě (s různými úspěchy) hněv kontrolovat. Jeho projevení a vyjadřování je především projevem charakteru a temperamentu. To také rozhoduje o tom, jakým způsobem jej ventilujeme a jak si od něj ulevujeme. „V záchvatu vzteku může člověk explodovat, ale také implodovat - tedy vnitřně se zhroutit samou zuřivostí, a tuto zuřivost přitom nedat najevo“ píše psychologička Verena Kast. Vnitřní výbuch je nebezpečnější, obracíme vztek proti sobě a stáváme se dlouhodobě mrzutými a popudlivými.

Nenaštvete nás jen hned tak něco, hněv má svůj „vzorec“. Abychom se pořádně rozhněvali, musíme získat dojem, že **se někdo staví proti nám**. Staví se nám do cesty s nepřátelskými záměry a je to pro nás v nějakém smyslu nebezpečné. Když to v nás jednou bouchne, má to obalovací tendenci - koule hněvu je větší a větší: ráno pospícháme a dítě jako naschvál si obouvá botičky poooooooooaluuuuu, pak s ním cestou do školky trčíme v koloně aut, paní učitelka nás setře mrazivým pohledem, v práci přijdeme pozdě na poradě, kde máme prezentovat, všichni na mne nepříjemně bručí... a už čekáme nepřátelství za každým rohem. A tím více se s nepřátelstvím skutečně setkáváme, protože druzí lidé reagují na naše očekávání, nebo prostě proto, že nám nepřátelské připadá i to, co nepřátelské za normálních okolností vůbec není. Hněváme se, zlobí nás, když něco nemůžeme, že jsme něco nedostali, i když na to máme podle vlastního přesvědčení právo. A tak to má i naše dítě. Jeho zlost funguje podle stejného vzorce. Hněváme se, když máme pocit narušení vlastní hodnoty, vnímáme nedostatek úcty, prostoru nebo útok na naši osobnost. Lidé se nechovají tak, jak bychom se přáli a už to jede podle výše uvedeného vzorce.

Přestože si to ne vždycky uvědomujeme, občas nám takový výbuch hněvu může přinášet velmi příjemné pocity. Uvolnění. Jako by nás vztek povznášel. Dá se to krásně přirovnat k výroku: Tak tohle mne opravdu nadzvedlo. Jako by nám vztek občas dával „křídla“. Je to taková slast, když můžete sousedovi mocně zabušit na dveře a konečně mu od plic říct, co si myslíte o jeho dýcháncích při dechovce. „Kdybychom své záchvaty vzteku nemilovali, včas bychom je ovládli svou sebekontrolou“, vysvětluje Verena Kast. Nesmýšlejte proto o hněvu zle a nemějte z něho výčitky. Naučte se na něj dívat jako na takového podivínského kamaráda, který vám dává šťávu. Když se pořádně navztekáte, jste připraveni k akci, vlivem napětí se vám zostří koncentrace, máte lepší pocit vlastní hodnoty a téměř nezranitelnosti. Odvážíte se nečekaného, máte silnou motivaci udělat něco, co by mohlo změnit situaci. „Hněv je popudem k tomu uvést do pořádku něco, co v pořádku není, popudem k zabývání se konflikty a k jejich urovnání“ píše Verena Kast. Znovu musíme definovat sami sebe, stejně jako své vztahy. Podněcuje nás k tomu, abychom jasně vytyčili mezilidské hranice. Říkáme svou zlostí lidem:

„Tohle si už líbit nenechám, tohle mi vadí, protiví se to mým zásadám. Překročilo to mé hranice. Tak si na mě dejte pozor“. A podobně to mají děti.

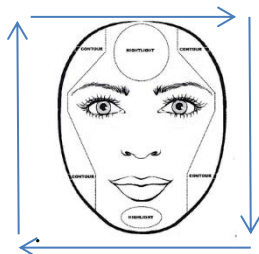
Zuřit je tedy občas slastné, ale měli bychom sobě i dětem tenhle luxus dopřát jenom jednou za čas. Nejlepší hněv je takový, který nám umožní vypustit páru a pak se pokusit o změnu situace. Můžeme se na někoho obořit, ale pak bychom se měli umět opanovat, omluvit a racionalizovat situaci. Když dítěti vynadáme za jeho pomalost při obouvání bot, pak se omluvme, že chápeme, že mu to trvá déle a že tentokrát spěcháme víc než obvykle. Je také důležité přijít na to, co nás ve skutečnosti rozčiluje. Možná by nám nevadily pomalu obouvané boty, kdybychom samy nebyly v časové tísní s oblékáním nebo nás už nějaký ten týden neštvaly manželovy pozdní noční příchody. Dát vzteku nějakou formu, takový designový kabátek, a správně ho zpracovat se člověk koneckonců může naučit.

„Každý se může rozhněvat, to je snadné. Ale rozhněvat se vůči správné osobě, ve správný čas, pro správný účel a do správné míry - to není v moci každého a to snadné není“. Aristoteles

Jak na to (tyto cviky můžete dělat i spolu s dítětem):

DÝCHAT DO BŘICHA: Snažte se nadechnout co nejvíce do spodní části břicha, vytlačte břicho ven, zadržte na chvíli dech a postupně pomalu vydechněte.

DÝCHÁNÍ „DO ČTVERCE“: při dýchání si představujte pomyslný čtverec kolem své hlavy. Na tři doby nádechu si představujte jak energie stoupá z levého ramene, na tři doby zadržte dech a představujte si, jak energie pluje nad vaší hlavou k pravému rameni, na tři doby vydechněte s představou, že energie klesá od hlavy shora dolů k pravému rameni, na tři doby zadržte dech a vizualizujte si energii, která jde od pravého ramene k levému rameni



MAČKEJTE SI PRSTY: Palcem a ukazováčkem jedné ruky si silně stlačte jakýkoli prst druhé ruky.

UDĚLEJTE „DÁBELSKÝ OBLIČEJ“: Vytvořte co nejošklivější obličej před zrcadlem, zafixujte ho na několik sekund a uvolněte ho a opět vytvořte grimasu.

TLESKÁNÍ: Rukama silně tleskejte o sebe, přitom na místě vyskakujte do výšky, pokračujte do zadýchání.

ŽVÝKAČKA: vezměte si žvýkačku do úst a soustřeďte se jen a pouze na žvýkání. Myslete jen na ně a čelisti použijte velkou silou.

POZITIVNÍ KOTVA KLIDU: soustřeďte se v období klidu a pohodí na příjemné pocity nebo zážitky. Můžete si je také vyvolat vzpomínkou. Jak taková situace nastane, zmáčkněte si palcem a ukazováčkem pravé ruky nějaké místo na levé ruce a zapamatujte si ho. A to dělejte pokaždé, když se budete cítit příjemně. Pokud to budete často opakovat, vytvoříte si podmíněný reflex na příjemnost, pozitivní kotvu. Až budete mít příště zlost, stiskněte si „kotvu klidu“ a ta vás rychle vrátí do příjemných pocitů.

Můžete si udělat malý test na jednotlivé emoce.

- Zaškrtněte níže v tabulce s emocemi slova/emoce/charakteristiky, které jste prožili v uplynulém čase (několik týdnů), nebo je ještě prožíváte.
- Zapište si situaci, ve které to bylo a kdo/co vaši emoci vyvolalo a případně frekvenci, jak často.
- Zakroužkujte i ty charakteristiky, které jste určitě v uplynulém čase neprožili nebo si na ně vůbec nevzpomínáte.
- Zkuste si situaci znovu vybavit a popsat, jak se tato emoce u vás projevuje,
- Kde na těle ji cítíte?
- Jaký je pro vás protipól emoce?
- Jak se dostat alespoň o krůček k emoci, která je vám příjemnější?

| EMOCE | Jak se u vás nebo u protějšku projevuje? (na těle, hlase, výrazu) | Kde to cítím? | Jaký je protipól? |
|--------------|--|---|---|
| Zlost | Křičela jsem na dítě, že je pomalé, že se loudá. Zvýšila jsem hlas, byla jsem celá rudá, dítě plakalo, kulila jsem na ně oči, přiblížila jsem se k němu, třásla jsem s ním. Pak jsem odešla, práskla dveřmi. | Prokrvené ruce i nohy, chtěla jsem do něčeho kopnout, bouchnout, dát dítěti na zadek, bušilo mi ve spáncích, měla jsem sucho v ústech | Klid Radost Pohoda Štěstí |

Co mi pomůže od zlosti ke klidu v dané situaci za daných možností?

- Dýchat zhluboka: nádech nosem, výdech ústy
- Napočítat od deseti do jedné
- Bouchnout do polštáře
- Odejít z místnosti
- Požádat někoho o pomoc (manžela, staršího sourozence dítěte)

Cílem tohoto cvičení je:

- Uvědomit si, jakou emoci prožívám (pojmenovat ji, procítit ji na těle. Například zlost je emoce, která má svůj směr odspodu nahoru)
- Zachytit ji ještě než jde ven (hlasem, úderem, postojem)
- Pochopit, že hněv rozdmýcháváme tím, že o něm přemýšlíme a hledáme důvody, které naši zlost ospravedlňují (pocit závidi, pocit nedostatku, pocit nespravedlnosti, pocit smutku, ohrožení...)
- Naučit se soustředit se na snahu ovládnout myšlenky, jež v nás vztek vyvolávají, přehodnotit situaci, která zlost vyvolala
- Eliminovat zlost myšlením na uklidňující fakta,
- Kognitivní pochopení situace (proč si dítě chtělo obouvat botičky samo a šlo mu to pomalu)
- Pochopit polehčující okolnosti pro toho, kdo zlobu vyvolal - přehodnotit, událost (má teprve tři roky, ještě to neumí tak rychle, nerozumí tomu, proč spěchám)
- Vyhledávat jinou situaci či místnost, kde prostředí není dráždivé a počkat až adrenalin klesne
- Umět „klamně vybit vztek“, tzv. katarzi. (vyčištění emoce z těla i mysli).

Cvičení:

| EMOCE | Jak se u vás nebo u protějšku projevuje? (na těle, hlase, výrazu) | Kde to cítím? | Jaký je protipól? |
|--------------------|--|---------------|-------------------|
| Averze | | | |
| Blaho | | | |
| Bolest | | | |
| Děs | | | |
| Hanba | | | |
| Hnus | | | |
| Hrdost | | | |
| Hrůza | | | |
| Jistota | | | |
| Kajícnost | | | |
| Láska | | | |
| Nadšení | | | |
| Nejistota | | | |
| Nelibost | | | |
| Nenávist | | | |
| Nepřátelství | | | |
| Obdiv | | | |
| Oddanost | | | |
| Odpor | | | |
| Odpuštění | | | |
| Odvaha | | | |
| Ohromení | | | |
| Okouzlení | | | |
| Opovržení | | | |
| Osamělost | | | |
| Otupělost | | | |
| Pohrdání | | | |
| Pochybnost | | | |
| Pokora | | | |
| Pokoření | | | |
| Ponížení | | | |
| Přátelství | | | |
| Překvapení | | | |
| Přezíravost | | | |
| Přijetí | | | |
| Pýcha | | | |
| Radost | | | |
| Rozhořčení | | | |
| Rozkoš | | | |
| Rozmarnost | | | |
| Roztrpčenost | | | |
| Sebeobviňová ní | | | |
| Sklíčenost | | | |
| Strach | | | |
| Stud | | | |
| Štěstí | | | |
| Těšení | | | |

| | | | |
|--------------|--|--|--|
| Touha | | | |
| Údiv | | | |
| Uvolnění | | | |
| Úzkost | | | |
| Úžas | | | |
| Víra | | | |
| Vřelost | | | |
| Vyrovnanost | | | |
| Vzrušení | | | |
| Vzteky | | | |
| Zamilovanost | | | |
| Zanícení | | | |
| Zármutek | | | |
| Zarputilost | | | |
| Zatrpkllost | | | |
| Zaujatost | | | |
| Závist | | | |
| Zděšení | | | |
| Zklamání | | | |
| Zkroušenost | | | |
| Zlost | | | |
| Znechucení | | | |
| Zoufalství | | | |
| Žal | | | |
| Žárlivost | | | |