

DĚTI POD tlakem

Z výchovy se stává samostatná disciplína, z rodičů přehnaní ochranáři a z dětí bytosti, které nic nebaví, jsou věčně znuděné a najít v nich motivaci je téměř nemožné. Dá se s tím vůbec něco dělat?

Text: MICHAELA SVOBODOVÁ / Foto: PROFIMEDIA.CZ

Markéta dělala, co mohla. Své dnes čtrnáctileté Terezce věnovala všechn volný čas. Hrála si s ní, později se s ní denně učila, vozila ji na kroužky, písemky prožívala ještě hůř než kdysi dávno ty svoje. Domácí práce pak dělala po večerech, zásadně sama, aby dcerku nezatěžovala „zbytečnostmi.“ Jenže výsledek byl jiný, než očekávala. Místo všestranně založeného dítěte má doma znuděnou holku, se kterou je stále těžší řeč a aktivní je maximálně tak při odmlouvání. Kde se stala chyba?

Markéta není sama, patří k rodičům, které psychologové v posledních letech potkávají stále častěji. Jejich přístup k dětem je – řekněme – poněkud odlišný. „Děti se rodí stále méně a pro mnohé rodiče se výchova mění ve výkonostní disciplínu, v projekt svého druhu. Mívají hlavu plnou starostí, co všechno se jim musí zajistit nebo co se pro ně musí udělat, aby byly dostatečně a všestranně vybaveny do života. V soutěživé společnosti se pak role dospělých někdy změnil v roli jakýchsi poskytovatelů služeb. Potomci tyto služby a velkou pozornost automaticky přijímají a navykou si být stále v centru dění, aniž se naučí, že i oni by podle svých postupně narůstajících sil do rodinné pospolitosti měli něčím přispívat,“ popisuje své zkušenosti poradkyně pro rodičovství a vztahy Eva Labusová. Problém shrnuje do dvou slov: chybějící motivace. Přibývá dětí, které jsou znuděné nadměrným množstvím podnětů, jsou nespokojené, ukňourané a vyjít se s nimi dá jen těžko. „Ve výchově dnes často postrádáme to



nejpodstatnější – přiměřenost, důraz na hodnotový systém, ale také pozornost věnovanou pěstování sebepoznání dítěte. Právě bez sebepoznání však nelze dojít k patřičné motivaci,“ vysvětluje dále Labusová příčiny problémů.

MOTIVACE JAKO HNACÍ MOTOR

Motivace je v lidském životě ohromně důležitá. Je to vlastně takový náš hnací motor, bez ní by většina z nás zřejmě jen ležela na gauči a ládovala se čokoládou. Každého žene jinak, jinak rychle, jinou silou. U mnohých dnešních dětí se ale zdá, že je nežene vůbec nikam. „Obávám se, že se jim nedostává toho, co by pro zdravý rozvoj své motivace potřebovaly. Vládne tlak na předčasný rozvoj intelektu, zanedbáváme potřebu spontánní hry a neomezeného volného pohybu. Už nejmenší děti dnes tlačíme do různých dovedností, předčasně je vysazujeme

„**Tlačíme na rozvoj intelektu, zanedbáváme spontánnost.**“

k televizím a počítačům, hledáme pro ně různé kurzy a kroužky. Zapomínáme, že malé dítě se ze všeho nejdříve potřebuje zabýdlet ve svém těle, poznat, kdo vůbec je a jak funguje svět kolem. Pokud je stále zahlceno podněty, naučí se, že dění přichází zvenčí. Stane se na vnějších podnětech závislým. Motivovat takové dítě k vlastní iniciativě bývá pak velmi těžké,“ doplňuje Labusová.

Problém ale může být také v tom, že potřeba, která motivaci vytváří, není skutečná. „Pokud je vytvořena uměle, třeba reklamou nebo médií, je dítě motivováno k získání něčeho, co nevychází z jeho sku-

tečných potřeb. Mladá dívka pak raději zjišťuje výkonnost nejnovějších mobilů, místo aby zkoumala naši historii. Nebo jsou naopak mnohé potřeby potlačeny sociálně, ve společnosti se jaksi „nenosí“. Nějakého chlapce, který by se třeba rád učil o květinách, od této činnosti odradí otec, protože to není „dost chlapské“,“ přidává její kolegyně Katarína Szabados-Filasová z Centra zvyšování psychické odolnosti. Právě dnešní snaha jít za každou cenu s aktuálními trendy žene lidi za tím, co je vlastně ani tak neláká kvůli jim samotným, ale proto, aby zkrátka ve společnosti vypadali dobře. Takové stereotypy jsou pak přenášeny na děti a ty vlastně ani netuší, co mají samy od sebe chtít.

S tím souvisí i potřeba zdravého vymezení hranic. Rodiče by měli dítě přijímat takové, jaké je. Bez přehnaných nároků a bez zanedbávání. „A také bez přehnaného ochraňování a úporné snahy splnit si skrze něj vlastní nesplněné ambice a sny,“ doplňuje Labusová. Co tedy motivaci vlastně svědčí? „Určitě schopnost odložit okamžité upokojení. Dítě se potřebuje učit setrvat u činnosti, které ho nutně nebaví, ale jsou z nějakého důvodu potřebné nebo nutné. Potřebuje se učit dokončovat započaté úkoly a rozlišovat, že k životu patří jak chvíle pohody, tak chvíle stresu,“ připomíná. Podle ní totiž schopnost motivace hodně souvisí s psychickou odolností. Kdo při utváření svého charakteru neprojde určitým otužováním psychiky, ten následně trpí a navíc svou rozmazleností rozdává utrpení kolem sebe – třeba tím, že je bezohledný nebo na něj není spolehnutí. Někteří dětské psychologové už v tomto smyslu hovoří o epidemii nedospělosti a narcismu. Ale pozor i na přílišnou přísnost, ta zase vede k tomu, že je dítě ušlápnuté nebo agresivní.

UČENÍ MUČENÍ

Přimět potomka k tomu, aby s láskou chodil do školy a odpoledne trávil u knížek, je snahou snad každého rodiče. V drtivé většině je bohužel tato snaha spíše marná. Rozhodně to ale neznamená, že by všechny děti, které neskáčou z biflování letopočtů radostí do vzduchu, měly problém s motivací jako takovou. Důvody jsou totiž mnohem složitější. „Dětem je dnes již většinou velmi rychle jasné, že to, co se po nich ve školách chce, má s tím, co budou ve skutečnosti v životě potřebovat, pramálo společného. Náš školský systém, který vznikl v dobách Marie Terezie, i přes veškeré snahy o modernizaci skutečným potřebám lidí



neodpovídá a ono je prostě těžké nutit se do něčeho, o čem dobře cítíme, že nám to ve skutečnosti k ničemu nebude. To, že se jim nechce učit, v mnoha případech není známkou žádné nefunkčnosti, ale naopak zjištění, že umět nazpaměť názvy všech řek či mraky letopočtů pro jejich budoucí život nemá užitek," míní Szabados-Filasová.

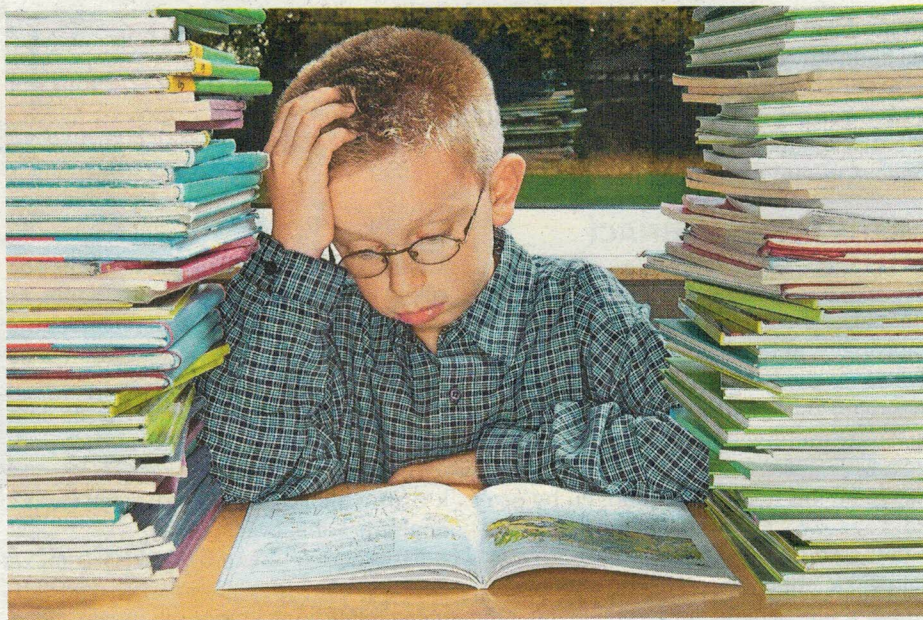
Je sice skvělé vědět, že naše děti tak rychle prokouknou školský systém, jenže nějak s ním „vyjít“ musí. Odborníci radí vysvětlit jim, že si ve škole trénují mozek, zejména paměť, učí se překonávat překážky a v neposlední řadě také to, jak fungovat ve vztazích. Tedy jak se vypořádat s obtěžujícím spolužákem, jak vyjít s nepříjemnou učitelkou. To vše má pro jejich další život velký přínos.

Český školský systém ale není to jediné, co může dětskou motivaci k učení zcela potlačit. Mnohdy to jsou i samotní rodiče, kteří už od prvního školního dne dítěti vnucují, že se musí dobře učit, protože z něj bude pan doktor. Jenže ono se bojí krve a spíše než na operačním sále se vidí v zoo, jak pečuje o zvířata. V tu ránu motivace klesá na bod mrazu. Dítě zkrátka potřebuje i volnost. Nechte ho, ať si vybere samo, a nesnažte se mu vnutit zaměstnání, které se zdá jako nejlepší vám. Hodně s dítětem mluve o tom, co se ve škole naučilo. Snažte se mu probíranou látku přiblížit: nechte jej spočítat nákup, dějepis mu převyprávějte jako pohádku a na procházce mu můžete zase popsat základy zeměpisu. Ptejte se ho, co ho na škole baví, a když uvidíte jakýkoliv stín pochybností, snažte se z dítky dostat, co mu vadí. Může to být třeba jen přísná učitelka, protivný spolužák nebo strach ze zkoušení. To vše může školu znechutit a pak budete těžko hledat motivaci k čemukoliv.

CUKRA BIČ

Další problém je, že naše školství pracuje se systémem odměn a trestů. Tím pádem v dětech už od útlého věku potlačuje motivaci k učení jako takovou a tu nahrazuje motivací získat dobrou známku. Zkuste se tedy dítěte na známky příliš neptat, spíše zjišťujte, co ho baví. Učitelé navíc neumějí příliš pracovat s takzvanou pozitivní motivací. Místo toho, aby dítě pochválili za něco, co umí, trestají ho jen za to, co mu nejde. Navíc mají pocit, že je přece jejich hlavním úkolem najít to, co dítě neví. A to se postupně stahuje do sebe a motivace k učení je jediná: vyhnout se špatné známce a nepříjemnému pocitu, že na něm někdo našel další chybu.

Psychologové přitom varují i rodiče,



„Metoda odměn a trestů nefunguje donekonečna.“

aby to s metodou odměn a trestů příliš nepřeháněli. I přesto, že si většina lidí nedokáže výchovu bez pořádné zmrzliny a pohlavků představit, děti pak všechnu svoji činnost dělají jen kvůli odměně, případně proto, aby se vyhnuly trestu.

„Je určitě fajn vzít dítě na konci školního roku na zmrzlinu nebo na výlet. Ale odměňování za jednotlivé úspěchy ve škole nemá v jeho životě co dělat. Potřebuje pochopit, že se učí kvůli sobě, že to je jeho zodpovědnost, že jde o jeho život. A když ho rodiče budou odměňovat, tak tím vlastně říkají, že na tom záleží jim, že to se dítě učí pro ně, aby oni byli spokojeni, a tím se celý ten proces dostává mimo rovnováhu,“ říká Szabados-Filasová.

Odměnami vlastně dítě učíme dělat věci pro odměnu, nikoliv pro věc samotnou. Bez odměny pak pro něj tato činnost už nemá smysl. A nemusí jít jen o dárky, ale také o pochvaly. Ani s nimi by se to přehánět nemělo. Nejde ani tak o to, že by pak děti trpěly přehnaným sebevědomím. „Příliš často chválené děti nezřídka ztrácejí vnitřní motivaci i samostatnost. Trpí nejistotou a úzkostí. Potácejí se mezi velikášstvím a sebepodceňováním,“ popisuje Labusová a doporučuje: „Pokud už je chceme chválit, tak spíše za snahu než za výsledek. Učme je, že není důležité být nejlepší, ale vkládat do toho, co děláme, vše dobré, čeho jsme schopni. Pak naše motivace nebude tak zranitelná, když se výsledek nakonec nepodaří. Děti, které

byly podporované v činnosti jako takové, prokazují vyšší schopnost učení i větší chuť k dalším experimentům a zároveň v nich zůstává dobrý pocit z odvedené snahy,“ uzavírá Eva Labusová.

ZRÁDNÉ SEBEVĚDOMÍ

Učení zodpovědnosti a nastavení jasných pravidel nevede děti jen k motivaci, ale také v nich pěstuje zdravou sebedůvěru.

I s tou totiž mají dnes problémy. K tomu, aby vaše dítě nebylo zakřiknutým tichošlápkem, který jen sedí v rohu a stydí se i přihlásit, je dobré si zapamatovat několik zásadních pravidel. Nikdy, ale opravdu nikdy nesrovnávejte své dítě s jinými. Věty typu „A jak je možné, že Honzík to všechno zvládá?“ rozhodně nikomu neprospějí. Uvědomte si, že genetickou výbavu i výchovu jste předali vašemu potomkovi vy a nikdo jiný. Pokud tedy hledáte důvody jistých neúspěchů, hledejte u sebe.

„Podobné srovnávání je jen zdrojem úzkosti, pochybností o sobě a nutně nízkého sebevědomí, malé sebedůvěry, nesmělosti. To neznamená, že děti máme za všechny chválit a říkat jim, jak jsou úžasné. Je úplně v pořádku říct, že si myslíme, že se jim něco nepovedlo, nebo je pobídnout, a něco zkusí znovu, že to zvládnou lépe. Ale takové to „už bys měl...“ je hrozné,“ domnívá se Szabados-Filasová. Sebedůvěra je přitom pro šťastný život více než důležitá. „Bez vnitřní spokojenosti a pocitu zaslouženého úspěchu není posilováno sebevědomí. Vzniká tak začarovaný kruh, který v dlouhodobé perspektivě obvykle vede k chronickým duševním problémům,“ je přesvědčena Labusová. ■

rodina@mfdnes.cz