

Proč naše dítě pořád fňuká?

Dětský pláč má více příčin, některé nám zůstávají skryté, jiné se zdají tak iracionální. Proč některé děti stále pláčí a jak jim můžeme pomoci zvládat pro ně náročné situace?

Pláč, kňourání a fňukání dětí nás často zneklidní. Když pláče malé miminko, zjišťujeme, zda není mokré, nemá hlad či mu není zima. Pláče-li starší dítě, kterému se (podle nás) nic nestalo, býváme podráždění a někdy i zlostní. Dětský pláč má více příčin, některé nám zůstávají skryté, jiné se zdají tak iracionální. Proč některé děti stále pláčí a jak jim můžeme pomoci zvládat pro ně náročné situace? Můžeme jim podat kapesník, aby si osušily slzičky, nebo se můžeme zamyslet nad příčinami pláče a kňourání.

Volání o pomoc

Snad nám pomohou krátké příběhy dvou malých dětí, které mají stále slzy na krajíčku.

Pětiletý Fanoušek se chystá na vycházku. Nejdříve nemůže najít rukavici, pak ho trápí špatně nastavené kšandy. Zatím jen pofňukává. Pláč se spustí ve chvíli, když si není schopen zastrčit tričko do kalhot. Rodiče reagují pokaždé stejně: „Proč brečíš? Nemáš pro to žádný důvod!“ Pokud Fanoušek nepláče a pouze podrážděně reaguje na nepohodlí, uslyší: „Nemluv se mnou tímhle tónem!“ Zdá se, že tato strategie nezabírá, i když Fanoušek několikrát za den slyší, že by neměl kňourat, že nemá žádný důvod k pláči, stejně pokaždé spustí stavidla a slzičky tečou.

Děti však téměř nikdy nepláčou bez důvodu. Když jim pláč zakazujeme, nic nezmůžeme. Možná tím způsobíme, že se dítě „zablokuje“, bude napjaté a nešťastné. Příčinou pláče a kňourání je to, že danou situaci dítě není schopno vlastními silami zvládnout. Slzičky jsou jakýmsi voláním o pomoc. Jak tedy reagovat? Zkusme klidně a bez zvyšování hlasu zjistit, kde se stala chyba. Pokud dítěti není přes vzlyky rozumět, vyčkejme, až se uklidní. Nemá smysl na dítě zvyšovat hlas. Spíše nám pomůže, když si k dítěti klekneme nebo sedneme a trpělivě se ptáme, co se děje. Když z dítěte konečně „vypadne“ odpověď, nespěchejme s vlastním řešením. Raději se sami zeptejme: „Tlačí tě kalhoty? Co bys s tím chtěl udělat?“

Když dítě pochopí, že jeho problém (byť je v našich očích banální) bereme vážně, většinou se uklidní a je samo schopno objevit řešení.

Je jasné, že málokdy bývá prostor na podobné analýzy problému. Maminky spěchají do práce nebo na nákup a tlačí je čas. Tady by mohla pomoci prevence – vybíráme oblečení, které dítěti nevadí, pokusíme se dojít ke konsensu. Zjistíme-li, že dítěti vadí pevná guma v pase, můžeme mu opatřit kombinézu nebo laclové kalhoty. Stejně můžeme nahradit většinu problémových kusů oděvu. Dítě sice možná nebude jako ze škatulky, ale důležitější je jeho pohoda a spokojenost.

Co je to za bábovku!

☒ Čtyřletého Toníka trápí, když musí být nějakou dobu bez maminky. Stýská se mu a pláče a pláče. Někdy se upláče k spánku, jindy dostane škytavku. Vždy je velmi nešťastný. Tety, které jej hlídají, si myslí, že je rozmazlený. Takový velký kluk, a nedokáže být ani chvíli bez mámy. Co je to za bábovku!

Občas mu to dají najevo, někdy i dost nevybíravými slovy. Je skutečně tak zhýčkaný? Jak mu pomoci překonat smutek a stesk?

V první řadě je nutno si uvědomit, že Toníčkův stesk a smutek je silný, reálný pocit, který jej pohlcuje. Když mu teta řekne, že by neměl brečet, je zmatený. Přece se mu stýská, maminka je pryč a on je sám. Pomůže mu, když dáme najevo, že jeho smutku rozumíme. „Tobě se stýská po mamince, vid’.“ Možná podobná útěcha v první chvíli vyvolá další pláč, Toník však pochopí, že mu rozumíme. Snad se časem „otuží“, zatím musíme respektovat, že je mamčin chlapeček a že se mu po ní stýská. Také je rozumné svěřovat Toníka hlídacím tetám jen na nezbytně nutnou dobu a vždy jej ujistit, že se maminka vrátí. Maminka by také Toníka neměla opouštět bez rozloučení.

Nalezení praktického řešení svízelné situace je prvním krokem správnou cestou. I když se nám podaří eliminovat obtíže v jedné oblasti, fňukání se nikdy spolehlivě nezbavíme. Zkusme se tedy zamyslet nad svými vlastními náladami. Nejsme i my sami někdy protivní? Copak se nám nestává, že vstaneme levou nohou a všechno nám vadí? Jak by se nám líbilo, když by na naše stesky kolegové reagovali třeba slovy: „A zase je tu stanice Bulíkov!“ A jak nás potěší, když se setkáme s empatií a emoční podporou.

Vcítění a emoční podpora jsou lékem, který by mohl pomoci našim dětem zvládat pro ně obtížné situace. Uvědomme si, že to, co je v našich očích banalitou, může být pro dítě nezvladatelným problémem. Zkusme se s dítětem podělit o naše vlastní stesky a problémy (pochopitelně úměrně jeho věku a bez zbytečných podrobností). Možná mu tak pomůžeme pochopit, že i druhé lidi občas něco trápí a musejí to překonat.

Autorka pracuje ve speciální mateřské škole v Praze 9.

Zdroj: Rodina