

# Když dítě trpí nedostatkem pozornosti

27.02.2021

*Jestliže jsou rodiče neustále něčím zaneprázdňeni, nemohou dítěti věnovat tolik pozornosti, kolik od nich potřebuje. Mnozí rodiče tvrdí, že na dítě "nemají čas". Někteří z nich pracují sedm dní v týdnu, dvanáct hodin denně. Snaží se svému dítěti "zajistit budoucnost", ale připravují jej o přítomnost. Snaží se uspokojit jeho materiální potřeby, zanedbávají však jeho potřeby psychické a sociální. K tomu, aby dítě bylo spokojené, totiž zdaleka nestačí, aby mělo dostatek jídla, oblečení nebo hraček.*



## Vaše dítě potřebuje pozornost

Zatímco tatínek s maminkou vydělávají *na živobytí*, děti se ve školkách a ve školách rozvíjejí pod dohledem cizích lidí. Tedy alespoň v době, kdy vzdělávací zařízení nejsou v rámci epidemiologických opatření uzavřena. Rodiče jsou přesvědčeni, že jejich hlavním úkolem je poskytnout dítěti *materiální "blahobyt"*. Uspokojování jeho *citových potřeb* mnohdy odsunují stranou. Vždyť po návratu z práce na ně doma čeká nejen dítě, ale i spousta *lákaadel* v podobě desítek televizních programů či stovek her v počítačích nebo mobilních telefonech. Mnoha rodičům sice vadí, když si jejich dítě neustále hraje s telefonem nebo tabletem, sami mu v tom však jdou příkladem.

## Jak se cítí dítě, které nemá dostatek pozornosti?

Dítě, jemuž rodiče nevěnují dostatek pozornosti a nevěnují si jeho pocitů a potřeb, si dříve či později začne připadat jako *nežádoucí břemeno*, které rodičům jen *kazí život*. Dítě začne samo

sebe vnímat jako *překážku*, která jeho rodiče *brzdí* v jejich rozletu. Řada rodičů ve svých dětech podobné postoje posiluje nevhodnými poznámkami: "*Kvůli tobě nic nestihnu!*" "*Kdybych po tobě nemusela uklízet ten nepořádek, co jsi udělal v koupelně, už jsem se dávno mohla dívat na televizi!*" Může se dítě při poslechu podobných výroků cítit jinak, než jako *zločinec*, jehož existence je příčinou rodičovského trápení?

## Co dítě potřebuje?

Dítě je od přírody upřímné a bezprostřední. Když se rozčílí, má z něčeho strach nebo je smutné, dává to najevo pláčem a podobnými výrazovými prostředky. Úkolem rodičů je dítě *utěšit* a pomoci mu zvládat jeho emoce. Pokud je však dítě za podobné projevy *okřikováno*, dříve či později dojde k závěru, že jeho pocity jsou "*špatné*", případně že jejich vyjadřování je projevem *nedokonalosti* či *slabosti*. Pokud jsou projevy jeho emocí naopak *ignorovány*, získá pocit, že pro rodiče vůbec není důležité, jak se cítí a co prožívá.

Dítě od rodičů očekává, že u nich najde *porozumění* a *pochopení* toho, co právě prožívá - radosti, zlosti, strachu či smutku. Namísto toho se setká buď s *odmítnutím*, v jehož důsledku si začne připadat *špatné* nebo s *ignorací*, v jejímž důsledku si začne připadat *nepotřebné*.

## K čemu vede nedostatek pozornosti?

Jestliže se dítě opakovaně a dlouhodobě setkává s nedostatkem porozumění a pozornosti ze strany rodičů, vytvoří si poněkud zdeformované postoje vůči sobě i ostatním.

### 1. Mluvit o svých problémech znamená "*obtěžovat*" ostatní

Aby dítě získalo potřebný pocit jistoty a bezpečí, potřebuje vědět, že se na své rodiče může obrátit se všemi svými starostmi či problémy. Mnohdy se však stává, že rodiče "*nemají čas*" a nejsou ochotni dítěti naslouchat. Při pokusech svěřit se s něčím důležitým je dítě často odbýváno slovy "*Ted' nemám čas*", nebo dokonce "*Dej pokoj a neotravuj!*"

Dítě celkem logicky dochází k závěru, že *svěřovat se* rodičům se svými pocity, přáními, obavami či touhami neznámá nic jiného, než je *obtěžovat* a *připravovat je* o drahocenný čas, který by tatínek nebo maminka přece mohli věnovat něčemu *lepšímu* a *užitečnějšímu*, než naslouchání svému potomkovi. Jinak řečeno, dítě přijde na to, že vrcholem ohleduplnosti je dusit v sobě všechny pocity a nikomu se s ničím nesvěřovat. A rodiče se pak často diví, že se jim dítě nesvěřilo s problémem, o němž se mnohdy dozvídají, až když už je pozdě. "*Proč jsi mi nic neřekl?*" ptají se dítěte, místo aby sami sobě položili otázku: "*Byl/-a jsem ochoten/ochotna svému dítěti naslouchat, když se mnou chtělo o něčem mluvit?*"



## 2. Nemám právo vyjadřovat své pocity

Je naprosto normální, že dítě prožívá pocity hněvu, když se mu něco nelíbí nebo se cítí poškozeno. Stejně tak je normální, když pláče, pokud je smutné nebo se mu něco nedaří. Pláč je přirozený způsob, jak se vyrovnat s nepříjemnými prožitky. Když rodiče svého potomka za podobné vyjadřování jeho pocitů *trestají* nebo zahrnují *výčitkami*, snaží se tím ztlumit projev jeho emocí. Dítě však vnímá jejich okřikování či trestání jinak - za "*špatné*" nepovažuje své chování, ale své pocity, které jej vyvolaly.

Postupně dochází k závěru, že *mít určité pocity* je samo o sobě špatné. "*Hodné dítě*" nejenže nepláče, nekřičí a nevzteká se, ale vůbec nesmí mít pocity jako strach, zlost, zklamání a podobně. Vždyť podrážděné reakce rodičů jej přesvědčují o tom, že tyto a podobné emoce jsou krajně *nežádoucí*. Dítě se postupně naučí skrývat své pocity hluboko ve vlastním nitru. Tím se v něm ovšem hromadí psychické napětí neboli *tenze*. A podobně, jako železný kotel naplněný párou, kterou nikdo neupouští, nakonec dříve či později vybuchne, tak i u dítěte, které v sobě dusí veškeré své negativní emoce, dříve či později propukne *duševní onemocnění*. To na sebe často bere formu úzkostné stresové poruchy spojené s poruchami spánku či příjmu potravy, vzácností není ani sebepoškozování.

## 3. Jsem na světě sám/sama

Jestliže dítěti nevěnují potřebnou pozornost dokonce ani jeho vlastní rodiče, od koho jiného už by mělo čekat pomoc a podporu? Dítě, jehož citové potřeby jsou ze strany rodičů ignorovány, nakonec dojde k závěru, že nemá cenu spoléhat se na ostatní. Nemá pro něj smysl

od někoho čekat účast a porozumění, protože ví, že se dočká jen nezájmu a nepochopení. Postupně dojde k závěru, že pro nikoho na světě není důležité, co si myslí a co prožívá.

Dítě má potřebu se neustále na něco ptát. Jestliže se však od svých rodičů namísto potřebných vysvětlení dočká jen odmítnutí, raději se jich ptát přestane, aby nevzbudilo jejich hněv. Podobné je to i s vyjadřováním pocitů. Jestliže rodiče odmítají se svým potomkem sdílet všechny jeho drobné i větší radosti a starosti, dítě se nakonec *smíří* s tím, že je na všechno *samo*.

## Co by měli rodiče dělat?

Dítě by především mělo získat pocit, že jeho rodičům záleží na tom, co cítí a prožívá. To neznamená, že tatínek s maminkou nebudou od rána do večera dělat nic jiného, než jen poslouchat nářky a stížnost svého potomka. Ale každý den byste si měli udělat dost času na to, aby se Vám dítě mohlo svěřit se vším, co ono samo považuje za důležité - bez ohledu na to, jak důležité či nedůležité to může připadat Vám.

Dítěti je třeba vytvářet takové prostředí, v němž se cítí bezpečně. A to znamená, že se na Vás může kdykoliv obrátit s jistotou, že nebude odmítnuto. Nemusíte hned "*všeho nechat*", jakmile Vás dítě zatahá za rukáv a začne se *dožadovat* Vaší pozornosti. Ale vždy by od Vás mělo slyšet alespoň pár vlídných slov.

Ved'te své dítě k tomu, aby se nebálo vyjadřovat svoje pocity slovy. Ujistěte ho, že pro něj není žádná ostuda, když nahlas mluví o tom, co právě cítí. Každý má právo mít strach nebo vztek. Pokud je dítě silně rozrušené, nejprve byste jej měli uklidnit pevným rodičovským objetím. Jakmile se uklidní, můžete přejít ke společnému řešení jeho problému.

### Dítě by se od Vás mělo naučit, že:

- Každý člověk má právo vyjádřit vlastní pocity před svými nejbližšími
- Aby se vypořádalo s nějakým svým problémem, mělo by o něm mluvit
- Plakat není žádná ostuda, zvláště když k tomu má důvod
- Je normální, že se občas rozčílí, když se mu něco nelíbí nebo nedaří
- Cokoli Vám chce říci, je pro Vás nesmírně důležité