



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Dětský pláč jako prostředek komunikace „Jak matky rozumějí emocím svého dítěte?“

Vypracovala: Radka Matušková

Vedoucí práce: Mgr. Veronika Plachá

České Budějovice 2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne 27. 3. 2017

Radka Matušková

Poděkování

Ráda bych tímto poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Veronice Plaché za její odborné vedení, cenné rady a trpělivý přístup. Také děkuji všem respondentkám za účast ve výzkumném šetření a ochotu podělit se o své zkušenosti a postřehy.

ABSTRAKT

Bakalářská práce je zaměřena na pláč dětí předškolního věku, aby výraz některých emocí a prostředek komunikace s vnějším světem. Teoretická část představuje pláč jako jeden z negativních projevů emocí. Přibližuje jejich funkci, význam v životě a poukazuje na rozdílnost pláče mezi pohlavími. Práce poukazuje i na jeho fyziologický význam. Dále popisuje situace mající vliv na zdravý emoční vývoj. Nastíněny jsou i některé koncepty pracující s dětským pláčem, aby strategie v porozumění emocím předškolního dítěte a práce s nimi. V praktické části je prováděn kvalitativní výzkum hloubkovými rozhovory s matkami předškolních dětí. Z výzkumu vyplynuly výrazné rozdíly ve výchovných postojích matek a jejich přístupech k emocím dítěte.

KLÍČOVÁ SLOVA

Dětský pláč, předškolní věk, emoce, práce s emocemi, zdravý emoční vývoj

ABSTRACT

This bachelor's work is about preschool children's cry as an expression of some emotions and as a mean of communication with external world. Theoretical part represent cry as one of the negative show of emotions. It deals with their function, importance in life and it shows the difference of cry between the genders. The work also shows its physiological importance. It describes situations which can influence healthy emotional development. This work also deals with some concepts which work with children's cry as a strategy for understanding preschool children's emotions and how to work with them. In practical part the qualitative research is done by depth conversation with preschool children's mothers. The research results shows that there are significant differences in attitude of mothers in case of upbringing their children and in ways of how they are approaching the emotions of their child.

KEYWORDS

Children's cry, preschool age, emotions, work with emotions, healthy emotional development

OBSAH

1	EMOCE	9
1.1	Projevy emocí.....	10
1.2	Stres.....	11
1.2.1	Jak ovlivňuje stres některé mozkové struktury	12
1.3	Strach.....	13
1.4	Úzkost.....	14
1.5	Fobie	14
2	PLÁČ	15
2.1	Rozdíly mezi pláčem žen a mužů	16
3	PODPORA ZDRAVÉHO EMOČNÍHO VÝVOJE	18
3.1	Příprava na porod.....	18
3.2	Vliv průběhu porodu	18
3.3	Po porodu	21
3.4	Kontakt po porodu	22
3.5	Nošení dětí.....	24
3.6	Zrcadlové neurony	25
4	MOŽNOSTI ZACHÁZENÍ S PLÁČEM	26
4.1.1	Aktivní empatická reakce	26
4.2	Terapie pevným objetím	27
4.3	Emoční obvaz, podpora dítěte.....	29
5	VÝZKUMNÝ CÍL PRÁCE	30
5.1	Výzkumné otázky	30
6	ZVOLENÝ TYP VÝZKUMU	32

7	POUŽITÉ METODY ZÍSKÁVÁNÍ ÚDAJŮ - HLOUBKOVÝ ROZHOVOR	33
8	POPIS VÝZKUMNÉHO souboru	33
8.1	Bližší představení respondentek	35
9	REALIZACE VÝZKUMU	37
10	VÝSLEDKY ROZHOVORŮ – VÝZKUMNÁ ZJIŠTĚNÍ	37
11	SHRNUTÍ VÝZKUMU	45
12	ZÁVĚR.....	48
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	50
	PŘÍLOHOVÁ ČÁST	6

ÚVOD

Vše, co dítě prožívá, ho zásadně ovlivňuje po celý jeho další život. Pláč je přirozenou zkušeností každého dítěte a významným faktorem v komunikaci. V dnešní době je přístup k pláči u dětí diskutabilním tématem. Je zásadní, jakým směrem rodiče ovlivňují emocionální život dítěte. Nemalý význam má předškolní období, kdy se dítě učí emoce uchopovat a pracovat s nimi.

Problematika dětského pláče mě zaujala z důvodů četnosti způsobů jeho řešení. Setkávala jsem se v průběhu studia s matkami, které měly rozdílné zkušenosti s pláčem a jeho řešením u svých předškolních dětí. Na praxích v mateřských školách jsem si všimla plačících dětí a různých reakcí učitelek. Také jsem navštívila přednášku paní doktorky Evy Labusové, která mě inspirovala nejen otvírajícími se tématy, ale i doporučenou literaturou. Po přečtení několika knih jsem se začala o dětský pláč zajímat více. Díky těmto zkušenostem jsme si vybrala téma své bakalářské práce.

Cílem bakalářské práce je zjistit, jak matky rozumějí emocím svých dětí a jak s nimi pracují. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část je rozdělena na 4 kapitoly. První kapitola se zabývá emocemi a jejich některými výrazy. Jsou zde uvedeny některé negativní emoce, kterými jsou stres, strach, úzkost a fobie. Další kapitolou teoretické části je pláč jako jeden z projevů emocí. Kapitola přibližuje jeho význam, funkci a poukazuje na rozdílnost pláče mezi pohlavími. Třetí kapitola je věnována jednotlivým druhům podpor pro zdravý emoční vývoj dítěte. Zahrnuje přípravu matky na porod a porod samotný. Zdůrazněna je poporodní péče, kde má svůj důležitý význam kontakt mezi dítětem a matkou. Čtvrtá kapitola bakalářské práce představuje některé koncepty pracující s dětským pláčem. Popsána je zde aktivní empatická reakce, Terapie pevným objetím a podpora dítěte - emoční obvaz. V praktické části byl proveden kvalitativní výzkum. Metodou hloubkového rozhovoru jsem zjišťovala u šesti matek předškolních dětí, jak rozumějí pláči svých dětí, jakými způsoby k němu přistupují a co pro ně pláč signalizuje.

1 EMOCE

Výraz emoce je ekvivalent pro duševní pohnutí, dojetí, či vzrušení. Klimeš (1983)

Jak Solterová (2016) uvádí, slovo „emoce“ (anglicky „emotion“) pochází ze slova latinského *emovere*, které znamená pohyb. K pohybu odkazuje také slovo „pohnutí“, značící intenzivní emoce.

Ekman (2015) definuje emoci jako subjektivní pocit, jenž je spojován s fyziologickou změnou. Tohoto prožitku si je člověk často vědom.

Ekman (2015) si všímá odlišnosti mezi lidmi v tom, jak moc prožívají své emoce. Je možné tyto odlišnosti vytyčit čtyřmi základními faktory - to jak emoce rychle vznikne, jakou má sílu, jak dlouho emoce trvá a časová prodleva k původnímu emočnímu rozpoložení. Někdo reaguje nahněvaně velmi silně, jiný se dokáže kvůli stejnému problému rozzlobit jen velmi mírně, aniž by svou emoci korigoval.

Individuální odlišnosti v emočních prožitcích je problematika, kterou se zabývá Ekman (2015) se svým kolegou Robertem Levensonem. Přesto, že Ekmanovy práce poukazovaly na univerzálnost emocí, objevovaly se individuální rozdíly. Studie individuálních rozdílů byly ale odsunuty právě pro převažující univerzální studijní výsledky. Zpočátku to byla právě pluralita názorů ve vědeckém světě, co Ekmana přitahovala. Po vyřešení těchto protichůdných vědeckých názorů přišly Ekmanovi zajímavé právě ony individuální rozdíly. Viděl v tom možnost pochopení života své rodiny, svých přátel ale i svého vlastního. Primárně se nesnažil zjistit, proč vlastně dochází k rozdílnosti emocí mezi lidmi. Zajímal se především o samotnou identifikaci rozdílnosti.

„V první fázi chci tyto rozdíly identifikovat a vytvořit základ pro individuální emoční profily o způsobech prožívání jednotlivých emocí. Překvapuje mě, že některé základní otázky o tom, jak se jednotlivci liší v prožívání emocí, ještě nebyly vědecky zodpovězeny, dokonce nebyly ani zkoumány.“ (Ekman, 2015, s. 266)

1.1 Projevy emocí

Ekman (2015) tvrdí, že vědecké důkazy o vzniku našich emočních spouštěčů v mozku zatím nemáme. Je to možná otázka desítky let, než se nám na tuto otázku dostane odpovědi. Ačkoliv někteří vědci tvrdí, že neustále nějaké emoce prožíváme, podle Ekmana tomu tak vždy není. Ekman tvrdí, že nereagujeme stále jen emotivně. Tak jak emoce přijdou a projeví se, tak nás i opouštějí. Je tomu tak i u lidí, kteří jsou více emotivní než ostatní. Podle Ekmana existují určité časové prodlevy, které nenesou emoci žádnou. V tomto momentu emoce chybí.

Ekman (2015) uvádí, že vznik emoce je otázka milisekund. Tento čas působení nás zcela ovlivní v tom, co uděláme, řekneme, jak se zatváříme, nebo co si pomyslíme. To vše bez jakéhokoliv uvážení. Představíme-li si situaci, kdy jako řidič auta vidíme protijedoucí auto, řítící se proti nám. Hrozí, že do nás narazí. Je otázkou nepatrného momentu, bez jakéhokoliv promyšlení, co pocítíme. Bez uvažování strhneme volantem do strany, tak abychom se s autem nesrazili, prudce začneme brzdit. Naše tvář bude nejspíš vykazovat emoční reakci strachu. Obočí se stáhne ke kořeni nosu, rozevřeme oči, koutky rtů se roztáhnou směrem ven, srdce se rozbuší, začneme se potit a svaly se více prokrví. Všechno tohle se děje z důvodu evolučního běhu. Kdysi byl výraz ve tváři důležitým varováním pro ostatní. Být ve střehu, nebo být zmobilizován na únik bylo užitečné. Emoční reakce umožňují tělu reagovat bez žádání promyšlení situace. Hrozilo by nám, že nepřežijeme, pokud budeme o situaci nejprve uvažovat. Proto emoce fungují tak, abychom je nepromýšleli. Nevíme o nich, když přicházejí a to je především pro naše dobro. Když hrozba zmizí, emoce strachu trvá ještě několik sekund. Vědomě nijak tuto dobu nezkrátíme.

Ekman (2015) dále uvádí, že své emoce někdy dokážeme jen stěží ovlivnit, natož se rozhodnout jak zareagujeme v určité situaci, jaké bude naše nutkání něco udělat, říci a jakým tónem hlasu se projevíme. Naučit se ale můžeme své emocionální chování utlumit. Umět potlačit výraz tváře, ovládnou se, zmírnit svůj projev či slova může eliminovat situace, kdy svého chování litujeme.

„Stejně jako nedokážeme ovlivnit, kdy nás zaplaví emoce, nedokážeme se vědomě rozhodovat, jak budeme v určitém emocionálním rozpoložení vypadat, jaký

budeme mít tón hlasu a co budeme mít nutkání udělat a říci. Můžeme se ale naučit utlumit emocionální chování, kterého bychom později litovali: potlačit výraz tváře a ovládnout, zmírnit své jednání a slova.“ (Ekman, 2015, s. 77)

Ekman (2015) píše ale i o situaci, kdy je třeba se učit opačné reakci. Jestliže podléháme velké sebekontrolě, pak můžeme na okolí působit chladně a bezcitně. Lepší by ale bylo, kdybychom sami dokázali rozhodnout, jakým emocím dáme průchod, a uměli je vyjadřovat konstruktivním způsobem. Konstruktivním emoční chování definoval již kdysi dávno Aristoteles, kdy popsal mírného, zdrženlivého člověka. Naše vyjádření emocí by mělo být přiměřené události, jež je vyvolala. Jejich vyjádření by mělo proběhnout v příhodné době a způsobem, který odpovídá emočnímu spouštěči a okolnostem (prostředí). Vyjádření emocí by mělo být takové, aby nikomu neublížilo.

1.2 Stres

Stres je pro dětský mozek velmi škodlivým faktorem. Jeho účinky se mnohou velmi negativně projevit na formování a vývoji dětského mozku. (Gueguenová, 2014)

Stres společně se strachem jsou kontraproduktivními jevy při procesu učení. Nejedná se pouze o situace ve školství, ale i o mezilidské situace, kdy vzniká konflikt či krize. Východisko v dané situaci půjde nalézt, pokud nebude panovat atmosféra strachu. Teprve tehdy jsou účastníci sto začlenit se, či se něčemu přiučit. (Bauer, 2016)

„Stres během prenatalního života a raného dětství snižuje neurogenezi (vznik nových neuronů). Psychiatr, výzkumník a vedoucí laboratoře neuroendokrinologie na Rockefellerově univerzitě v New Yorku Bruce McEwen prokázal, že stres může vést dokonce k ničení neuronů v důležitých strukturách mozku, jako je prefrontální kůra, hipokampus, kalózní těleso a mozeček.“ (Gueguenová, 2014, s. 123)

Stres podle Gueguenové (2014) může ovlivnit vývoj neuronových obvodů, protože kortizol přímo narušuje myelin, který je obalem nervových vláken a urychluje transport nervového vzruchu. Kortizol působí pomalu a může zůstat ve velkém množství v mozku od několika hodin po týdny. Pokud by byla jeho hladina velmi vysoká nebo by byl uvolňován delší dobu, pak by měl velmi toxické účinky na některé vyvíjející se mozkové struktury.

1.2.1 Jak ovlivňuje stres některé mozkové struktury

„Mýty o tom, že miminka a batolata „jsou příliš malá na to, aby je ovlivnily nepříznivé události“ nebo že „na tom nezáleží, protože si to nebudou pamatovat“, můžeme odložit stranou. To co nebylo příliš zřetelné, začne být evidentní, když zjistíme, že děti v prenatalním období, novorozenci a velmi malé děti jsou nejvíce náchylní ke stresu a vzniku traumatu díky nedovyvinutému nervovému, svalovému a senzomotorickému systému.“ (Levine, 2014, s. 12)

V knize Cesta ke šťastnému dětství Dr. Catherine Gueguenová (2014) popisuje citlivost některých mozkových struktur na stres v raném dětství. Hipokampus je jedna ze struktur mozku mající důležitou funkci pro paměť, učení a zvládání emocí. Pro regulaci stresu jsou neurony v hipokampu vybaveny hustými receptory glukokortikoidů, na nichž se fixuje kortizol. Ničivé dopady stresu jsou tím pádem zmírněny a hipokampus je chráněn. Kortizol může narušit vývoj hipokampu v případě, že dítě v raném dětství prožívá velmi silný stres. To vede ke snížení počtu synapsí či odumírání neuronů. Podle závažnosti stresu se mohou vyskytnout různé patologie, kterou je například ztráta paměti, záchvaty úzkosti či paniky a asociální poruchy.

Další mozkovou strukturou popsanou v knize Dr. Catherine Gueguenové (2014) je amygdala. Funguje v oblasti našich reakcích strachu, impulzivních reakcích úniku či agrese. Stres v raném dětství poškodí v amygdale fungování neuropřenašečů: dopaminu, serotoninu a kyseliny GABA. Tímto dojde k poškození, které může zapříčinit neovladatelné záchvaty vzteku.

Mozková kůra je v knize Cesta ke šťastnému dětství popsána takto: *„Prefrontální kůra, základní struktura myslící lidské bytosti zodpovědná za etiku, je velmi citlivá na stres. Je bohatá na glukokortikoidové receptory, na které se fixuje kortizol.“ (Gueguenová, 2014, s. 125)*

Velký stres podle Gueguenové (2014) v raném dětství může ničit neurony působením na nefrontální kůru. Tím je bráněno jejímu zrání a její objem se snižuje. *„Mozek týraných dětí měl celkově menší objem, a to zejména u orbitofrontální kůry a dorzolaterální prefrontální kůry. Na mozku dětí, které žádné týrání nezažily, se žádné takové anomálie neprojevíly.“ (Gueguenová, 2014, s. 125)*

1.3 Strach

Jak uvádí Rogge (1999) děti mohou být během svého života vystaveny tlaku. Může to být jak ochraňujícím stylem výchovy, nedávající dítěti žádnou volnost, tak citově plochá výchova, která se vyznačuje absencí fyzického kontaktu a opory, je lhostejná a citově chladná. Děti se pak mohou cítit nepřijaty a o svou pozornost prosí např. psychosomatickými příznaky, častou bolestí břicha nebo hlavy. Jestliže je strach takový, že neumožňuje běžný život, je dítě ve svém procesu zrání ohroženo. Pak se nejedná už o strach vybízející k opatrnosti. Ztrácí svou ochrannou funkci v životě, zastrahuje a je chorobným. Je to strach ničící všední výkony dítěte, stává se neurotickým a vzniká patologie. Tento druh strachu doprovází pocit bezmocnosti a vede ke slabosti.

Přirozený strach slouží k zachování života a je nám běžným zážitkem, který nás prioritně chrání. Určen je primárně k přežití a proto je doprovázen konstruktivními strategiemi, jež poskytují sílu pro překonání. Jde o zmobilizování celého těla jako reakce na ohrožení. Do pohotovosti jde jak fyziologická tak duševní příprava. Strach nás nejen zachraňuje před nebezpečím, ale hlavně odhaduje předem, co by nebezpečné být mohlo. Tím nás ochraňuje a vybízí k opatrnosti. Lidstvo by bez strachu v minulých dobách nepřežilo. Pokud strach překonáme, vložíme důvěru ve své síly, postavíme se svému strachu, kterému dáme tvář. Tak se naučíme jak strach zpracovat a zároveň posílíme své sebehodnocení. (Rogge, 1999)

„Svět bez strachu je pouhá iluze, ba dokonce negativní utopie. Výchova, která se chce strachu vyhýbat, formuje děti stejně života neschopné jako ta, jež je prostřednictvím strachu vystavuje tlaku. Děti jsou během svého života konfrontovány s mnohotvárnými zkušenostmi, které s sebou přinášejí citové vlivy a zátěže a zanechávají stopy. Samostatné zpracování a překonání strachu je důležité pro formování identity vlastního já a vytváření pocitu sebedůvěry. Děti potřebují při překonání strachu podporu rodičů, protože tak získávají jistotu a oporu.“ (Rogge, 1999, s. 19).

1.4 Úzkost

„Zatímco strach je často vázán jen na jeden objekt, vyznačuje se úzkost nezářídka nejasnou mnohoznačností, která znejistňuje a působí jako nebezpečný podnět.“ (Rogge, 1999, s. 17)

Může být spojena jak s pocity, které mají ochromující účinky, tak s pocity, které vybízejí k útěku. Často je úzkost spojována s bezmocností, nemohoucností a slabostí. Člověk má pocit, že není sto konstruktivně zvládnout danou situaci. To působí velmi negativně na sebedůvěru a sebehodnocení. (Rogge, 1999)

1.5 Fobie

Fobie je úzkost přenesená. Jde o spojení s danou představou, co nutí buď k určité aktivitě, nebo k její zabránění. Donucením k dané aktivitě může být např. nutnost umytí rukou, zatímco v zamezení určité činnosti může být např. nepoužívání výtahu. (Rogge, 1999)

2 PLÁČ

Pláč, jak uvádí Bacus (1995), je prastarým účinným způsobem, jak si zajistit přežití. Když dítě zmobilizuje veškerou svou sílu hlasivek, tak upozorní maminku, aby se o něj postarala. Předpokládá se, že dítě nakrmí, poskytne mu teplo a lásku. Funkce pláče je komunikace. I v případě, kdy okolí má pocit, že dítě plače pro nic za nic, jde o sdělení. Dítě vlastně říká, že se cítí v napětí, a proto si zabřečí, aby mu bylo lépe. Postupem času se od sebe začínají druhy křiku odlišovat a na vzniklých dialogích mezi matkou a dítětem se tvoří vzájemná důvěra.

„V jedné studii zkoumající fyziologické změny, k nimž v organismu dochází během pláče, tak například vědci pustili studentkám univerzity smutný film. Ty, které plakaly, byly fyzicky aktivnější než ty, které neplakaly. Měly také rychlejší puls a vodivost kůže, což jsou obecné znaky fyziologické stimulace.“ (Solterová, 2016, s. 37)

Náš prvotní instinkt nás nutí reagovat fyzickou aktivitou na intenzivní emoci. Děti jsou při pláči i záchvatech vzteku velmi fyzicky aktivní. Při pláči zapojují obvykle celé tělo, kopou a mávají rukama. Tyto obě činnosti představují velký výdej energie. Podle Solterové (2016) je pravděpodobné, že bychom se i my dospělí při pláči chovali stejně, kdyby to bylo společensky přijatelné.

Pláč, jak uvádí Solterová (2016), je stavem fyziologické stimulace a je následován hlubokým uvolněním. Při tomto efektivním způsobu uvolnění napětí si automaticky přivedeme nižší krevní tlak a zpomalíme tepovou frekvenci. Nejspíš je možné, že při pláči spotřebujeme tu část energie, která byla původně určena pro obranu při fyzickém nebezpečí, kdy není možné se jí zbavit útekem nebo útokem, jelikož se v daný moment nejedná o situačně přiměřené reakce.

„Další studie zkoumaly fyziologické změny odehrávající se v těle po pláči. Lidé v těchto situacích procházeli specifickými druhy terapie, během kterých měli za úkol plakat a vztekat se, někdy i po dobu jedné hodiny či déle. Fyziologické hodnoty naměřené před a po těchto terapeutických sezeních ukázaly, že po těchto sezeních měli účastníci studie nižší krevní tlak, pomalejší tepovou frekvenci, nižší tělesnou teplotu a synchronizovanější mozkové vlny. Všechny uvedené jevy jsou obvykle považovány

za známku relaxace. Kontrolní skupina měla za úkol po stejně dlouhou dobu usilovně fyzicky cvičit, a po uplynulé době jim byla provedena stejná fyziologická měření. Kontrolní skupina nicméně vykazovala stejně vysoký stupeň relaxace jako skupina lidí, která podstupovala terapii pláčem.“ (Solterová, 2016, s. 37)

2.1 Rozdíly mezi pláčem žen a mužů

Solterová (2016) ve své knize *Slzy raného dětství* připomíná rozdílnost mezi pláčem mužů a žen. Ačkoliv před obdobím dospívání pláčou chlapci přibližně stejně často jako dívky, po devatenáctém roku dochází u chlapců k výraznému poklesu. Za příčinou stojí patrně jak faktory biologické, tak kulturní. Přestože existují kultury, kde muži pláčou otevřeněji a častěji, ve většině kultur pláčou muži méně než ženy.

V západních kulturách je běžná nevídanost pláče u chlapců a nelze pochybovat o tom, že chlapci jsou odrazováni od vyjadřování pocitů smutku nebo strachu ve větší míře než dívky. Chlapci jsou spíše vychovávaní v přesvědčení, že pláč a citlivost jsou ženské slabosti. Naproti tomu za symbol mužnosti je považován citový odstup spíše než zranitelnost a citlivost. Muži jsou pak schopni své emoce popsat a dobře analyzovat slovy, jen zřídka kdy dokážou plakat. Svých hlubších pocitů si pak často nemusejí být vědomi. V situaci, kdy si chlapci ze sebe či menších utahují kvůli tomu, že pláčou, dokazují, že tento postoj přijali za vlastní. Je jim vlastní ono poněkud nešťastné přesvědčení, že projev intenzivní emoce, jako je například smutek či strach, je nepřijatelný. (Solterová, 2016)

Aletha Solterová (2016) dále tvrdí, že menší výskyt pláče u mužů než u žen může do jisté míry přispívat k vyššímu výskytu onemocnění spojených se stresem. Typickým onemocněním může být infarkt a mrtvice. Také může mít souvislost se skutečností, že ženy se dožívají vyššího věku než muži. Ženy se díky větší míře plačtivosti dokážou efektivněji vypořádat se žalem.

„Všechny děti trpí potlačováním hněvu, ale tato skutečnost má na chlapce a dívky jiný dopad. Studie prokázaly, že u chlapců v dětství zneužívaných je v dospělosti vyšší pravděpodobnost, že se sami začnou vůči ostatním projevovat násilnický, zatímco u zneužívaných dívek se častěji rozvíjí sebedestruktivní návyky, jako je například

anorexie, sebepoškozování nebo sebevražedné sklony. U takovýchto dětí může kulturními normami způsobené potlačování zdravých projevů hněvu v útlejším věku přispívat ke značně deformovaným projevům hněvu během období dospívání a v dospělosti.“ (Solterová, 2016, s. 60)

3 PODPORA ZDRAVÉHO EMOČNÍHO VÝVOJE

V této kapitole se věnuji porodu, protože patří mezi významné mezníky zdravého emočního vývoje. Porod je pro matku jeden z největších stresových faktorů, a protože je dítě biochemicky přes matku ovlivňováno, je šetrný a zdravý porod bez komplikací důležitý pro oba. Svou důležitost nese také doba poporodní, kdy vzniká mezi dítětem a matkou oboustranná citová vazba, tzv. attachment, klíč pro emoční stabilitu a životní jistotu.

3.1 Příprava na porod

Jak se připravit na pozitivní porodní zkušenost popisuje Solterová (2014). Vedle zdravé výživy a patřičné zdravotní péče se nabízí další cesty, takové, aby porod mohl být vnímán jako pozitivní zkušenost. Na předporodních kurzech se budoucí maminky dozvědí informace o tom, jak se na porod připravit, jak správně dýchat a uvolnit se. To pak může být pomocným faktorem při odmítnutí medikace.

Solterová (2014) upozorňuje na nevědomou úroveň mysli v předporodním období ženy. Kdyby se například necítila připravena starat se o dítě, mohla by ovlivnit průběh porodu. Bránila by svému tělu dítě vytlačit, protože by si nepřipadala dostatečně zralá. Bolest při porodu ji může také připomenout bolest dříve prožitou. Může to být bolest při dávno prodělané nemoci nebo vzpomínka na prožité násilí. Podvědomí by mohlo v tomto případě porodní situaci vyhodnotit jako stav ohrožení. Proti němuž zmobilizuje obranné mechanismy těla, které se brání stresu, a zapříčiní tím zbrždění průběhu porodu. Další nežádoucí komplikace může navodit i samotná vzpomínka ženy na svůj vlastní porod, který byl chápán jako traumatické narození.

Svou důležitou roli v této fázi má i hormon oxytocin, který má za úkol vyvolat děložní stahy, jenž umožní narození dítěte. Gueguenová (2014)

3.2 Vliv průběhu porodu

„Stejně jako životní milníky spojené se začátkem školy, odchodem z domova na studium či odchodem do důchodu má také porod svá rizika. Nepříjemné zážitky

během tohoto citového období mohou zanechat bolestivé stopy, které jsou spíše psychické než fyzické.“ (Chamberlain, 2013, s. 121)

„Psychický stav ženy může průběh porodu silně ovlivnit.“ (Solterová, 2014, s. 32)

Solterová (2014) tvrdí, že traumata způsobená porodem mohou člověka ovlivnit po celý zbytek jeho života, ale není to nevyhnutelné. Je možné, že se rány způsobené na dětské psychice během dětství citově zahojí.

„Terapeuti by mohli vyprávět, jak často bezdůvodné poznámky způsobí patogenní trauma bez nadsázky plodící nemoc. Stejně jako by se těhotné ženy měly vyvarovat kontaktu s chemickými teratogeny, které znetvořují těla, měli by se také všichni, kdo se účastní porodu, vyvarovat psychických teratogenů, které otráví dětskou duši.“ (Chamberlain, 2013, s. 121)

V knize Alethy Solterové (2014) Moudrost raného dětství se uvádí, že porod je pro všechny velmi intenzivní, silnou a stresující zkušeností, která nemusí být nutně traumatizující. Autorka se přiklání k myšlence, že pokud porod proběhne šetrně, přirozeně a bez léků, pravděpodobně si dítě žádná traumata neodnáší. Tvrdí ale, že miminka při porodu často trpí.

Solterová (2014) konstatuje, že různé porodní komplikace mohou mít na novorozence vážné dopady. Miminko se nedokáže vyrovnat se stresující situací. Především vážný a traumatizující je moment, kdy je ohrožen jeho život. Dítě je biochemicky přes placentu ovlivňováno tím, jak na náročnou situaci reaguje matka.

„Mnoho lidí nedokáže opravdu docenit emoční dopad traumatu způsobeného porodem, které může později ovlivnit pocity a chování dítěte. Studie prokázaly, že komplikace při porodu často souvisejí např. s pozdější náchylností k emočním a behaviorálním problémům, jako je schizofrenie, zneužívání návykových látek, deprese, sebevražda či násilí.“ (Solterová, 2014, s. 30)

Solterová (2014) se zmiňuje, že velké množství porodních zásahů může být emočně traumatizující. Experti na porodní traumata jako je např. Arthur Janov nebo William Emerson vyzorovali, že určité zásahy, použité během porodu, mají negativní dopad na psychiku dítěte. Těmito zásahy se rozumí např. užívání anestetik,

porodnických kleští, vakuového extraktoru nebo umělé vyvolávání porodu, či zesilování kontrakcí a císařský řez. Podobnost dopadu na psychiku dítěte může mít i předčasný nebo příliš dlouhý porod, stejně tak porod koncem pánevním nebo snížený přísun kyslíku. Solterová upozorňuje, jak moc je důležité, aby zdravotnický personál na potenciaální emoční dopad na dítě, který by mohl být zapříčiněn výše zmíněnými postupy a komplikacemi, předem upozornil.

Solterová (2014) píše o prokazatelných studiích, které dokazují, že mnoho dětí si svůj porod docela přesně pamatuje. Dokonce i mnoho dospělých je schopno si prostřednictvím hypnózy na svůj porod vzpomenout. Je tedy zřejmé, že vše, co se nám během porodu přihodilo, zůstává uschované v mozku a může nás to ovlivňovat.

Taktéž Chamberlain (2013) je zastáncem názoru, že děti si svůj porod mohou pamatovat. Tyto vzpomínky vycházejí na povrch a vyžadují velkou míru porozumění. Jsou jimi opakující se sny, návyky či různé obavy. Vzpomínky na porod mohou přijít nejen díky hypnóze, ale i jako následek užití LSD, jako reakce na pobyt pod vodou či na techniku dýchání při jogínských cvičeních. Různými způsoby si neočekávaně tyto vzpomínky razí cestu ven a zůstávají v podvědomí nebo se dostanou do vědomí.

David Chamberlain (2013) se zabývá otázkou důkazů, jestli si lidé v dřívějších časech své narození pamatovali. Jestliže tomu tak bylo, nedošlo k zaznamenání těchto vzpomínek. Existovaly pouze jako soukromá zkušenost, nebo mohly být považovány za neuvěřitelné, podobně jako je tomu v dnešní době.

Podle Davida Chamberlaina (2013) se při uvádění lidí do stavu podobného transu a primárně sloužícího k zlepšení zdravotního stavu podařilo, že se lidé byli schopni vracet do hlubin své paměti, tak časných jako je porod, či život v děloze.

David Chamberlain (2013) se své knize Fascinující mysl novorozeného dítěte věnuje také kapitole Odhalování porodních vzpomínek. Žáci Sigmunda Freuda byli přesvědčeni, že rané zážitky mají vliv na vznik a vývoj psychických problémů. U svých pacientů nacházeli tyto psychoanalytici spojení mezi narozením a sny či vzorci chování. Freud právě pracoval s onou myšlenkou, že u dospělého trpící úzkostí se dají dohledat dřívější otřesy jako je právě traumatické narození.

3.3 Po porodu

„Kdykoliv se matka se svým dítětem mazlí, hraje si s ním, když ho myje, obléká ho, kojí nebo krmí z láhve, je sním v láskyplném vztahu a dochází k sekreci oxytocinu, dopaminu, endorfinů a serotoninu, je to v dobrém smyslu slova „začarovaný kruh“ : čím víc se matka s láskou stará o své dítě, tím víc se posiluje sekrece těchto hormonů potěšení a štěstí, tím víc se upevňuje citová vazba a roste schopnost empatie.“ (Gueguenová, 2014, s. 171)

Úloha oxytocinu při kojení je zmobilizování děložních stahů, které snižují riziko krvácení po porodu. Také napomáhá při spouštění mléka a jeho tvoření pak udržuje. Během kojení poskytuje pocity štěstí, úlevy a důvěry. Kojení posiluje vztah matky s dítětem a napomáhá udržovat psychické zdraví kojících. Gueguenová (2014)

Solterová (2014) poukazuje na důležitost odpočinku po porodu. V západních kulturách je od žen očekáváno okamžité zapojení do běžných každodenních aktivit, které před porodem ženy vedly. Porod je třeba vnímat jako velký emoční a fyziologický přechod, který si žádá mnohatýdenní zotavování a přizpůsobování. Nemělo by se tedy zapomínat na podporu po porodu. Síť blízkých lidí by měla poskytnout pomoc s běžnými činnostmi jako je např. vaření, praní, uklízení. Nemělo by se zapomínat ani na důležitou emoční podporu matky a pomocnou péči o novorozence. Čím větší míra pomoci a podpory je poskytována, tím menší je pravděpodobnost, že bude rodička po porodu trpět depresí nebo jinými zdravotními problémy.

„V rozsáhlých výzkumech zabývajících se efekty raného kontaktu mezi lidskými matkami a dětmi vědci zjistili, že matky, které měly hned po porodu se svými dětmi blízký kontakt, byly měsíc po narození dítěte méně ochotné ponechat ho v péči někoho jiného než matky, jimž kontakt s dítětem bezprostředně po narození dopřán nebyl. Matky, které po porodu měly s miminkem kontakt, také lépe svým chováním miminka uklidňovaly, když plakala při vyšetřeních, a při kojení se jim více dívaly do obličeje a více se s nimi mazlily. Také se zjistilo, že tyto matky své děti kojily déle, a v pěti letech věku měly jejich děti vyšší IQ. Z toho autoři výzkumu vyvodili, že v prvních minutách a hodinách po narození nastává u miminek citová vývojová fáze, ve které je optimální s nimi navozovat vztah.“ (Solterová, 2014, s. 36)

David Chamberlain (2013) uvádí, že v době, kdy byli novorozenci považováni ještě za bytosti bez vyvinutých smyslů, emocí a myšlení, nebylo třeba se obávat vzniklého porodního traumatu. Tento problém tedy nepřitahoval pozornost, toto téma by bylo neopodstatněné. Nyní když panuje názor, že děti jsou už při narození bytostmi inteligentními a citlivými, je třeba názor přehodnotit. Lékaři, sestry ale i rodiče mohou napáchat nemalé škody svým přístupem k novorozenci jako k lidské bytosti.

Nandor Fodor se domníval, že zážitek z porodu je pro dítě bolestnou zkušeností a proto si každý vytvoří ochrannou amnézii (zapomenutí). Vzpomínka se uchová v rovině nevědomí a pak se projevuje ve snech, fobiích, různých projevech nepochopitelného chování nebo ve zvláštnosti prožívání. Fodor přisuzoval stejnou důležitost jak prenatalnímu traumatu tak porodnímu. (David Chamberlain, 2013)

3.4 Kontakt po porodu

Solterová (2014) upozorňuje na důležitost kontaktu dítěte s matkou po samotném narození. Zdůrazňuje jako klíčový faktor dotyk narozeného dítěte s matčinou bradavkou. U některých zvířat, např. u opic, můžeme vidět, jak se mládě od narození drží matčiny srsti. I u kachňat je pozorovatelná okamžitá vazba, kdy matku následují. Tento jev se jmenuje imprinting čili „otisk“. Nejedná se však o láskyplné pouto ke svému potomku, ale o instinkt umožňující přežití.

Solterová (2014) zmiňuje, že jev imprinting u lidí nemůže proběhnout díky bezmocnosti lidské mimiky a neschopnosti dítěte se ihned po narození držet své matky. Nicméně se příroda postarala o jiný způsob pro zajištění přežití. Je jím mateřské pouto a láska. Zajistí lidskému mláděti péči. Mateřské pouto je podobné otisku, ale funguje právě přesně obráceně. Tím kdo si vytvoří po porodu vazbu, je právě matka.

Na důležitost kontaktu po porodu upozorňuje i Prekopová (2009). Když dítě opouští bezpečný ráj matčiny dělohy, přicházejí s porodem nové distanční smysly jak pro matku, tak i dítě. Když je narozené dítě, neumyté, položeno s tepajícím pupeční šňůrou na matčino srdce, začne matka intuitivně napodobovat projevy dítěte a i dítě začne zrcadlit svou matku. Dojde tak k úžasnému empatickému rozhovoru lásky,

do kterého jsou zapojeny smysly a hormony. Toto zrcadlení je nejintenzivnější, když se matka s dítětem na sebe plně soustředí. K plnému soustředění a pohledu tváří v tvář dochází třeba i při kojení.

Podle Gueguenová (2014) je důležité novorozence od matek neoddělovat. Když je novorozené dítě odděleno od matky, oba dva při separaci pociťují zoufalství, úzkost a smutek. Tyto pocity jsou důsledkem prudkého poklesu hladiny oxytocinu a endorfinů. V případech, kdy dítě musí být převezeno na jednotku intenzivní péče či pediatrii z důvodu vzniklých komplikací, je velmi žádoucí aby rodiče měli možnost se svým dítětem v takové situaci zůstat a neoddělovat je.

Prekopová (2009) poukazuje na totéž. „Předčasný porod“ bude smysluplným, pokud nebude dítě od matky odděleno. Nedošlo by totiž k žádnému zrcadlení. Dalo by se předpokládat, že pokud je dítě odděleno od empatického kanálku, tak se vrozený systém zrcadlení nemůže vyvinout a tím pádem ani dále rozvíjet. Při tomto oddělení se zastavuje i tělu vlastní vylučování opioidů, pocitů silného blaha. Díky absenci blaha a empatie dojde k omezenému budování dalších zrcadlících se systémů.

Gueguenová (2014) uvádí, že o tom, zda se začnou uvolňovat molekuly štěstí – oxytocin, endorfiny a serotonin, rozhoduje povaha kontaktů a vřelost atmosféry, při níž ke kontaktům dochází. Přední místo v kontaktech patří nezbytným a důležitým dotekům. Vypovídají o samotném srdci citových pout, intimity a náklonnosti. Při příjemném doteku dochází k sekreci oxytocinu a jiných molekul štěstí u obou zúčastněných osob, tedy jak u toho kdo se dotýká druhého, tak i u protějšku kterého se dotýká. Při dotyku tělesně i emočně. Při doteku nepříjemném se naopak sekrece těchto molekul zablokuje.

Gueguenová (2014) se ve své knize Cesta ke šťastnému dětství zmiňuje i o kůži, jako našem největším smyslovém orgánu. Kůže nás obklopuje, chrání a komunikuje se světem vnějším. Receptory, které přenášejí informace somatosenzorické kůře, umožňují předměty rozpoznávat a uchopovat. Další receptory jsou receptory pro emoční kontakt, které mají vazbu s centrem sociálního mozku. Tyto receptory jsou důležitou složkou při vztazích především při fyzické blízkosti a dotecích. Při kontaktu kůže s kůží spouštějí hormonální a emoční reakce. Hladina oxytocinu a endorfinů

jakožto nositelů štěstí a podpory sociální vazby se zvyšuje při něžných, příjemných a lehkých dotecích.

„Když jsou předčasně narozené děti v kontaktu s kůží svých rodičů nebo jsou-li jemně masírovány, méně pláčou, lépe se vyvíjejí a rostou, lépe spí a opouštějí nemocnici dříve než ty, které měly tělesných a citových kontaktů méně.“ (Gueguenová, 2014, s. 184)

Gueguenová (2014) dále uvádí, že pokud je dítě něžně masírováno, dochází i ke snížení nemocnosti. Jeho zdravotní stav je lepší a hladina stresových hormonů nižší. Stejně tak je tomu u dospělých. Při příjemných dotecích jako je hlazení se aktivizuje náš sociální mozek čímž je navozen pocit uklidnění.

Gueguenová (2014) upozorňuje na kvalitnější vývoj a vztahovou vybavenost dětí, které měly tu cennou příležitost strávit své první měsíce života v láskyplné náruči. Láska, ohleduplnost, radost a kontakt poskytnuté v prvních měsících života jsou pro dítě přínosem a i zdrojovým místem pro čerpání těchto citů do vztahů s druhými či s vlastním dítětem v budoucnu.

3.5 Nošení dětí

Savci, jako například psi a kočky, mají v období po narození potřebu být nošeni. Odborně jsou označeni za sekundární „nošence“. U nás lidí, nejvyššího druhu savců, se počítá s „hnízdem“ také. Je jím tělo matky. Dodnes se s tímto předpokladem v různých částech světa počítá a děti jsou nošeny. Především v afrických zemích, Latinské Americe a Indonésii maminky své děti nosí v náruči nebo uvázaných šátkách na svých tělech. V těchto oblastech se žije podle staré tradice a ve spojení s přírodou. Nejen, že není nejspíše jiného řešení jak děti nosit z místa na místo, ale jde také o velké pouto bezvýhradné lásky. Nízká životní úroveň a chudoba nevyspělých míst nenabízí maminkám žádné kočárky, auta či dětské pokojíčky. Proto ochraňují své dítě vlastním tělem, na kterém ho nosí. Děti tak nepřicházejí o lásku a hoví si v teplém šátkovém hnízdě v bezpečí své matky. Dítě tady má možnost tělesně se uklidnit, otevřít oči a nastavit uši k naslouchání a pozorování. (Prekopová, 2009)

„Může tak zaměřit pozornost na to, jak se chovají jeho vzory, a vnímat, co matka dělá, jak se chová k ostatním a jak na to reagují. Když se už potom začne dítě samo pohybovat, napodobuje to, co doposud mohlo pozorovat. Dítě prožívá v šátku i období vzdoru s pocity zlosti a agrese z toho, že se musí nosit. Takové emoce se mu však nezakazují, může je svobodně vyjádřit hlasem, mimikou, gesty. Šátek mu brání v tom, aby použilo pěstičky a kopance k vybití agrese.“ (Prekopová, 2009, s. 46)

3.6 Zrcadlové neurony

Podle Bauera (2016) jsou zrcadlové buňky jednou z nejdůležitějších výbav do života. Díky nim jsme schopni kontaktu, spontaneity a emocionálního chování.

„Objev zrcadlových neuronů je pro mou práci velice významný, nabízí totiž vědecky podložený argument, proč je tělesná blízkost mezi matkou a malým dítětem tak důležitá. Kdo jiný také dokáže dítě lépe zrcadlit než jeho empatická matky nebo osoba, jež jí v mateřské péči nahrazuje? Tyto s ním vedou neustálý dialog.“ (Prekopová, 2009, s. 46)

Tam, kde jsou lidé spolu, dochází k přenosu nejen mimického výrazu, ale i pocitu s ním spojeného. Jedna osoba dokáže u ostatních lidí vyvolat stejné emoce jaké má ona sama a to zcela bezděčně a spontánně. Tomuto jevu se říká „emocionální nákaza“ a zrcadlové neurony v ní zaujímají své místo. Například pokud někdo vypráví o svém prožitém bolestivém zákroku u lékaře, účastníci vyprávění bezděčně pokříví obličej. K těmto reakcím dochází například i u sledování boxu, kdy diváci vyskakují ze sedadel a boxují. Předvádějí to, co buď vidí u svého hrdiny, či by rádi viděli. K podobným situacím dochází i v běžném každodenním životě. Projevy zrcadlových neuronů se dějí i při obyčejných pohybech. Člověk má například tendenci napodobovat svého partnera, který sedí naproti němu. Především pokud panuje vzájemný soulad mezi partnery, tak k napodobování dochází. Projevuje se to běžnými pohyby jako je přehození nohy přes druhou, podepření hlavy dlaní, či pohled na určité místo. (Bauer, 2016)

4 MOŽNOSTI ZACHÁZENÍ S PLÁČEM

4.1.1 Aktivní empatická reakce

Kopřiva, Nováčková, Nevolová, Kopřivová, (2005) píše, že význam empatie je často podceňován, především rodiči vyžadující okamžité výsledky. Ty se většinou nedostavují ihned po použití empatické reakce, protože nemůžeme vidět „dovnitř“ dítěte. Dojem, že se nic neděje, je ale mylný. Empatická reakce poskytuje především pocit bezpečí. Dotyčný pak má dostatek prostoru pro to se rozhodnout co dál. Empatická reakce nabízí porozumění, podporu, a protože nikdo nehodnotí a nezpovídá, může dojít k postupnému přirozenému utěšování emocí. Jelikož není člověk při svých emočních projevech příliš schopen se soustředit a vstřebávat myšlenky druhých, je důležité, aby získal emoční rovnováhu pro snadnější vstřebávání okolí. Emoční rovnováhy se snadněji docílí, pokud dotyčného při negativním emočním projevu podporuje okolí empatickou reakcí. Prvním bodem této reakce by mělo být aktivní naslouchání. Tato dovednost je jedna ze základních sociálních dovedností. Projevuje se především neverbálně. Pohledem do očí, přikyvováním, fyzickou blízkostí, či případným dotykem nebo objetím ukazuje člověk zájem, účast a pozornost dotyčnému v jeho emoční situaci. Projevení zájmu můžou naznačovat i verbální projevy jako jsou slůvka: Hm... chápu... jo... V situacích jako je naslouchání při telefonním hovoru se bez takových slůvek nelze obejít. Správné aktivní naslouchání funguje tehdy, pokud se dotyčný, empaticky reagující, vyhýbá zdůrazňování své osoby, zlehčování situace, porovnávání, vypytování se či poskytování svých názorů na danou situaci.

V situaci poskytování empatické reakce u dospělého mnohdy stačí samotné naslouchání doprovázené účastí. Pomocí ale vždy bude, pokud se dotyčný, empaticky reagující, pokusí pojmenovat co osoba, projevující své emoce, cítí. Pokud se jedná o poskytnutí empatické reakce dítěti, je klíčové jeho emoce pojmenovat. Dítěti to tak pomůže uvědomit si, co prožívá. Pojmenováním emocí dítěte pokládáme základní stavební kámen ve zvládnání emocí. V této situaci se používá 2. osoba, tedy slůvka ty, ti, tebe, jde o větu oznamovací, nikoliv tázací. Slovo pro popsání negativních emocí je omezený počet, proto pomáhá pojmenování očekávání, přání, záměrů dotyčného, který své emoce projevuje. Je dobré přepokládat, že se do popsání emocí nemusí

člověk strefit. Pomůže, když se použijí slova jako: asi..., možná... Druhá strana většinou ocení snahu, ne přesnost popisu jejich emocí. Na závěr empatické reakce je dobré vyjádřit svou podporu do budoucna. Jsou jimi spojení jako např.: Budu ti držet pěsti... Přeji ti, aby to dobře dopadlo... Kdybys něco potřeboval/a, ozvi se... (Kopřiva, Nováčková, Nevolová, Kopřivová, 2005)

4.2 Terapie pevným objetím

Prekopová (2009) popisuje terapii pevným objetím jako „prostředníka“ na cestě v konfrontaci dvou lidí, jež mají za potřebu upevnit slovy nevyřešitelnou a porušenou vazbu mezi sebou.

„Cílem a současně základním předpokladem pro získání vnitřní svobody a odpoutání je působení bezpodmínečné lásky k bližnímu a k sobě samému. Metodická cesta k tomu vede přes emocionální konflikt v pevném objetí.“ (Prekopová, 2009, s. 11)

Terapie je podle Prekopové (2009) vhodná pro všechny lidi, jež mají úzký rodinný vztah, či jsou spolu osudově úzce spjati. Obě dvě osoby vyjadřují svou bolest v objetí, dokud nedojde ke vcítění se. Tím se opět láska může obnovit. Původně tato terapie vznikla pro lidi potýkajícími se s autismem a pro obnovení náklonnosti a pouta k jejich blízkým. Nyní přináší zlepšení vztahů pro všechny běžné rodiny.

Samotné početí, těhotenství i porod je intenzivní tělesná zkušenost. I pohyb a komunikace potřebují k svému průběhu tělesné vnímání. Komunikace je z 90% tvořena neverbální činností, kam patří oční kontakt, pohyby, gestikulace, způsob držení těla a chůze. Děti potřebují mnohem intenzivnější a častější tělesný kontakt než dospělí. Pokud ještě dítě neovládá jazyk, jediným komunikačním prostředkem, který je využívá, je kontakt pokožky. Proto je nutné dítěti umožnit kontakt celou pokožkou. Čím menší je dítě, tím důležitější je, aby mu byl poskytnut tento symbioticky užší vztah. Především se jedná o vztah s matkou, který umožňuje pocit sounáležitosti. Pevné objetí zažívá dítě už v prenatálním životě. Jedná se o prvotní způsob života, které dítě zažívá. Čím více dítě v děloze roste, tím více ho drží děložní stěna pevněji. Těsný kontakt s děložní stěnou je pevný, měkký a teplý. Dítě skrze něj může vnímat pohybování matky, sledovat její tělesný rytmus, tlukot srdce a dech, což poskytuje

pocit bezpečí. Stejně tak matka může skrze tento kontakt vnímat, jak se jejímu dítěti daří. Díky narůstající schopnosti vnímat může dítě cítit matčiny reakce na jeho silnější pohyby např. pohlazení břicha. (Prekopová, 2009)

Jak uvádí Prekopová (2009), dnes, v moderní společnosti, se lidé ochuzují o tělesný kontakt. V kulturách jiných, kde se dítě tradičně nosí na těle matky, kterou je například Jižní Amerika, nepanuje žádný odpor k pevnému objetí. Naopak je běžnou situací, že při prožívání smutku, či v jiné emocionální nouzi, je člověk pevně objat. My si blízkost druhého člověka spojujeme s úzkostí. Na Západě je velmi vyzdvihována občanská svoboda. Pedagogové jsou proti autoritativní výchově. Kdyby se v době největší vlny antiautoritářství někdo dotkl dítěte proti jeho vůli, bylo by to považováno za hrubé porušení práva na sebeurčení.

„Ochuzení o tělesný kontakt v naší kultuře, jak se zdá, vězí příliš hluboko. Jiným způsobem se ony masivní výbuchy odporu jinak velice inteligentních a vědecky fundovaných lidí k tématu pevného objetí nedají vysvětlit.“ (Prekopová, 2009, s. 26)

Láska je velmi důležitým tématem v Teorii pevného objetí. Uplatňuje se díky protikladům, jež se přitahují podobně jako elektrický proud mezi záporným a kladným pólem. Stejně tak funguje obnova lásky z nenávisti, nebo odvahy ze strachu. I člověk ateistický prožívá lásku, tedy božskou spirituální rovinu. Proto mezi psychoterapeuty TPO nevznikají konfrontace s náboženskými rozdíly. Díky TPO se terapeut vztahuje vertikálně a tímto vyšším polem se cítí být podporován, neboť přispívá k obnovení oné lásky. Láska by měla probíhat bezpodmínečně. Nesprávná láska může mít podobu egoistickou, to člověk krouží s láskou jen kolem sebe. Podobou opačnou je láska na úkor vlastního „já“. „Já“ se stává obětí na úkor své identity. Láska bezpodmínečná plyne svým silným proudem za předpokladu milování sebe samého přes veškeré své chyby a své bližní přes veškeré výhrady na jejich osobu. Tím přinese vnitřní svobodu. U dítěte je nutné, aby rodiče uspokojovali tuto základní potřebu bezpodmínečné lásky a dítě ji pak mohlo znovu v dospělosti předat dál. Pokud by se dítě nemohlo spolehnout na tuto lásku v dětství i svých rodičů, především mateřskou lásku, hledalo by pak jistotu jinde. Zkušenost ukazuje na problematiku následného hledání lásky v drogách, alkoholu, touze po úspěchu, či vyžadované lásce od partnera či svých dětí.

Tyto zástupné útěchy jsou vždy nesvobodné. Jedinou cestou oproštění se od pocitů viny je smíření. (Prekopová, 2009)

4.3 Emoční obvaz, podpora dítěte

Pokud jsou děti vhodným způsobem včas podpořeny, obvykle jsou schopné se z obtížné situace samy zotavit. Aby se předešlo vzniku traumatu a zmírnil stres u dítěte, je vhodné nebýt daným problémem zahlcen. Tento úkol není vždy snadné nebo vůbec možné splnit. Avšak pokud dítě bude vhodným způsobem podpořeno v traumatické situaci, zvítězí samo nad strastí a vyroste z něj mnohem odolnější a schopnější člověk. Navíc je léčení schopností vrozenou. Úkolem dospělého je pomoci dětem se spojit s touto schopností. Reakce dospělého funguje jako takový obvaz na ráně. Nemá léčivou schopnost sám o sobě, jeho funkce je ochranná, podporuje tělo tak, aby bylo schopné se uzdravit samo. Je především důležité si v takové situaci zachovat zásadní klid. Šok či strach u dospělého, v případě, kdy se dítěti něco stalo, je přirozený ochranný instinkt. Tento způsob může ale dítě ještě více vyděsit. Výraz obličeje rodiče je pro dítě barometrem toho, o jak moc závažnou situaci jde. Proto je podstatné, aby si dospělí dopřáli dostatek času na usazení reakcí těla. (Peter A. Levine, 2014)

„Ze zkušeností s našimi dospělými klienty víme, že nejděsivější částí událostí, které zažili jako děti, často bývá reakce jejich rodičů!“ (Peter A. Levine, 2014, s. 16)

PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÝ CÍL PRÁCE

Z teoretické části vyplývá důležitost naladění matky na prožívání dítěte. To, jak dále k emocím dítěte přistupovat, se pak podle různých teorií a autorů liší.

Cílem výzkumného šetření je zjistit, jak matky rozumějí emocím svého dítěte, jak na ně reagují a o jaká přesvědčení se v těchto reakcích opírají. Pozornost je zaměřena zejména na pláč, jako projev nepohody dítěte a jeho řešení.

5.1 Výzkumné otázky

Pro naplnění cíle jsem si na základě teoretických poznatků pro svůj výzkum stanovila tyto otázky:

1- Jak maminky vnímají a rozlišují emoce u svého dítěte?

V této otázce jsem se zajímala o to, jak maminka k emocím přistupuje a jak je vůči nim u svého dítěte vnímává. Zjišťovala jsem, jaký vztah se svým dítětem má. Zajímala jsem se, zda si maminka všímá toho, že dítě zrcadlí její aktuální prožívání a vidí souvislosti mezi emočním vyladěním rodiny a emocemi dítěte.

2- Co je podle respondentek nejčastější důvod pláče u jejich dětí?

V této otázce jsem zjišťovala, jestli respondentky vnímají rozdíly v příčinách pláče u svých dětí. Zajímalo mě, z jakých důvodů jejich dítě plače nečastěji.

3- V jakých obdobích maminky pozorovaly, že je jejich dítě emočně výraznější?

Zde je pozornost věnována emočně silným momentům v životě dítěte. Zajímalo mě, jak dítě neslo náročnější situace v rodině a zda si maminka myslí, že nepohoda či negativní vyladění rodiny má vliv na emoční prožívání dětí. Jelikož respondentky měly 2 a více dětí, ptala jsem se, jak děti během předškolního věku snášely narození mladšího sourozence. Zda se jejich

chování s touto situací změnilo. V této otázce jsme se zaměřila i na to, zda maminky zaregistrovaly nějaké období vzdoru a případně jak dlouho trvalo, či jak se projevovalo.

4- Jak maminky reagují na výrazné negativní emoce svých dětí?

V otázce čtvrté jsem měla zájem zjistit, jak maminky reagují na pláč a jiné negativní emoce u svých dětí a jaké mají osvědčené strategie v konfrontaci s pláčem. Zajímalo mě, zda se respondentky řídí v těchto situacích intuicí, nebo nějakou konkrétní literaturou či radami okolí. Ptala jsem se, jestli znají Terapii pevného objetí a zda s ní mají nějakou zkušenost, případně jaká řešení a cesty volí u plačícího dítěte.

6 ZVOLENÝ TYP VÝZKUMU

Pro dosažení cíle bakalářské práce byla zvolena metoda kvalitativního výzkumu. Ten je některými metodology souzen jako doplňující způsob k běžným výzkumným strategiím, či jako diametrálně odlišnou metodu výzkumné pozice. Postupem času se ale místo kvalitativního výzkumu upevňuje a jeho postavení získává na rovnocennosti mezi jinými formami výzkumu. (Hendl, 2005).

Podle Hendla (2005) je postup v metodě kvalitativního výzkumu velmi pružný. *„Neexistuje jediný obecně uznávaný způsob jak vymezit nebo dělat kvalitativní výzkum.“* (Hendl, 2005, s. 49).

Hendl (2005) považuje za typický postup, když si výzkumník na začátku své práce vybere téma a určí základní výzkumné otázky. V průběhu výzkumu se otázky doplňují, nebo upravují. Proto je průběh kvalitativního výzkumu považován za pružný typ výzkumu a práce výzkumníka připomíná činnost detektiva. Během výzkumu si výzkumník nestanovuje pouze výzkumné otázky, ale také cesty, jak modifikovat daný plán, jakým způsobem pokračovat ve sběru informací a jak postupovat při jejich analýze. Výzkumník si pak na základě svého uvážení vybírá jedince, které zkoumá. Sběr dat i jejich analýza probíhají současně. Výzkumník se na základě analyzovaných dat může rozhodnout o jejich potřebnosti a vhodnosti. Následně začne znovu analyzovat a přezkoumávat.

Za negativní stránku kvalitativního výzkumu se může považovat časová náročnost ve sběru dat a snadná ovlivnitelnost výzkumníka jeho preferencemi při analyzování dat. (Hendl, 2005).

Za další z negativ je považováno podle Švaříčka, Šedové (2007) nemožnost u kvalitativního výzkumu zobecňovat hypotézy či dané teorie. Vzniklé hypotézy jsou platné pouze pro vzorek, na kterém byl sběr dat prováděn. Na tuto skutečnost by výzkumník neměl nikdy zapomínat. Měl by se tak vyhnout výroků zobecňující konkrétní tvrzení.

7 POUŽITÉ METODY ZÍSKÁVÁNÍ ÚDAJŮ - HLOUBKOVÝ ROZHOVOR

Pro získání potřebných údajů pro tuto práci byl použit kvalitativní výzkum metodou hloubkového rozhovoru (*in-depth interview*). Ten je nejčastější metodou kvalitativního výzkumu. Švaříček ho definuje jako: „*nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu zpravidla jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek.*“ (Švaříček, 2007, s. 159).

Metoda rozhovoru je konverzace, která má do určité míry konkrétní strukturu. Badatel ji řídí, vybírá vhodné otázky a konverzaci ukončuje. Má připravené hlavní otázky a spolupracuje navzájem s dotazovaným. Na jedné straně je výzkumník, který se dotazuje, přišel do cizího prostředí za účelem udělat výzkum. Účastník rozhovoru je na straně druhé, je dotazován a poskytuje informace. Tyto dvě asymetrické strany si nejsou rovny. (Švaříček, 2007)

8 POPIS VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Polostrukturované rozhovory byly vedeny s matkami, které mají děti především v předškolním věku, ale i ve věku mladším, či straším. Zkoumaný vzorek tvoří 6 matek, z nichž 4 dlouho a dobře znám. Ostatní 2 zbylé matky mi byly doporučeny, seznámila jsem se s nimi před pár měsíci. I přes to, že jsem tyto respondentky neznala dobře, shledávám tato setkání za velmi obohacující pro výzkumné šetření.

Výzkumný soubor:

Z důvodu zachování anonymity byla křestní jména matek změněna.

<p>MATKA AMÉLIE</p> <p>Počet dětí: 4</p> <p>Věk dětí: dívka 12 let, chlapec 8, chlapec 5, chlapec 3 roky</p>
<p>MATKA BARBORA</p> <p>Počet dětí: 3</p> <p>Věk dětí: dívka 9 let, chlapec 5 let, dívka 3 roky</p>
<p>MATKA CECÍLIE</p> <p>Počet dětí: 3</p> <p>Věk dětí: chlapec 4,5 roku, dívky dvojčata 1,5 roku</p>
<p>MATKA DORA</p> <p>Počet dětí: 3</p> <p>Věk dětí: chlapec 15 let, dívka 12 let, chlapec 5 let</p>
<p>MATKA EMA</p> <p>Počet dětí: 3</p> <p>Věk dětí: dívka 25 let, dívka 8 let, chlapec 5 let</p>
<p>MATKA FRANTIŠKA</p> <p>Počet dětí: 2</p> <p>Věk dětí: dívka 5 let, dívka 2 roky</p>

8.1 Bližší představení respondentek

Matka Amélie (38 let)

Se svým mužem se přistěhovala z Prahy na malou vesnici. Zde založila komunitní mateřské centrum. To bylo ve své době prvním ekologicky zaměřeným mateřským centrem. Díky tomuto projektu jsme se s maminkou seznámila a začala spolupracovat na aktivitách, které toto neziskové zařízení matkám, rodinám a dětem nabízelo. Amélie je vysokoškolsky vzdělaná a má 4 děti. Nejstarším dítětem je dívka, dnes dvanáctiletá, která studuje na internátní škole. Druhým dítětem je osmiletý chlapec. S oběma dětmi se známe, několikrát jsem ji byla chůvou a později ke mně docházely na zájmový kroužek, spadající pod již zmíněným mateřské centrem. Třetí dítětem je pětiletý chlapec, kterého jsem poznala pouze v batolecím věku. Pak se rodina z vesnice odstěhovala do většího města. Čtvrtému synovi jsou 3 roky. Děti mezi sebou mají pěkný láskyplný vztah. Nejstarší dívka je přes týden na internátě, který si sama vybrala. Velmi mě překvapilo, jak pěkné mezi sebou sourozenci mají vztahy. Respektující přístup je zřejmý i v tom, že všechny čtyři děti mají jeden velký pokoj dohromady, kde ráda spolu bývají. Dnes rodina žije v rodinném domku na kraji města.

Matka Barbora (33 let)

Matku Barboru s jejími dětmi znám asi 5 let. První dcera se jí narodila, když ještě studovala na vysoké škole. Proto musela sladit mateřství se studiem a dceru nosila v šátku do školy. Následně se vdala, po 4 letech se jí narodilo další dítě. Maminka byla tou dobou na rodičovské dovolené a starala se tedy o děti. Když se svým mužem rozvedla, odstěhovala se se svými dětmi do bytu na vesnici. Oba rodiče spolu dobře vycházejí a komunikují. Otec se o děti kvalitně stará a tráví s nimi víkendy. Barbora se díky péči otce svých dětí mohla začít věnovat hudbě a založila si kapelu. Po šesti letech nastoupila do zaměstnání jako učitelka v mateřské škole. Dnes je matka Barbora na rodičovské dovolené s třetí dcerou, které jsou tři roky. Čeká čtvrté dítě s dalším partnerem, s kterým plánují svatbu.

Matka Cecílie (34 let)

Matku znám dobře, pravidelně se navštěvujeme. Se svým partnerem žila u své maminky v domě na vesnici. Po svatbě začali stavět dům a nedlouho na to otěhotněla. Když se nastěhovali do svého nového domu, byl synovi asi rok. Matka s ním byla na rodičovské dovolené a občasně pracovala z domova. Ve třech letech začal navštěvovat místní mateřskou školu, kde byl zpočátku jen pár měsíců. Když se narodila dvojčata, chlapcovi diagnostikovali MRSA onemocnění a proto přestal do mateřské školy chodit. Po nějaké době strávené doma se opět vrátil do MŠ.

Matka Dora (37 let)

Rodinu znám krátce. Bydlí na statku nedaleko města. Žijí v sezdaném svazku a matka je středoškolsky vzdělaná, stará se doma o hospodářství, a proto nedávala žádné ze svých třech dětí do mateřských škol. Nějako dobu sama děti doma vzdělávala. Prvního syna učila doma tři roky, druhou dceru půl roku. Aktuálně je nejstarší syn na internátní škole a domu jezdí na víkendy. Prostřední dcera chodí do místní základní školy a nejmladší syn je doma s maminkou.

Matka Ema (43 let)

Respondentka Ema měla první dítě v osmnácti letech. Bydlela tou dobou se svým mužem ve městě v malém bytě. Chvilí pracovala jako účetní, ale vždy toužila po pomáhající profesi jako terapeutka. S druhým dítětem se přestěhovali do svého domku na malou ves. Nejstarší dcera s rodinou již nežije, ale často ji navštěvuje. Když se narodil nejmladší syn, prostřední dcera onemocněla. To byl impuls pro začátek terapeutické profese. Ještě nějakou chvíli pracovala respondentka Ema jako lektorka a masérka. Velmi se věnovala charitě a práci se sociálně znevýhodněnými dětmi. Čím dál tím více ji začali lidé vyhledávat jako terapeutku. Dodělala si potřebné vzdělání a otevřela si svoji ordinaci. Všechny její děti chodily do mateřské školy od čtyř let. Nejmladší syn navštěvovat Montessori MŠ.

Matka Františka (30 let)

S touto rodinou jsem se seznámila chvíli před tím, než jsem uskutečnila rozhovor. Matka Františka se přistěhovala se svým mužem z většího města na malou vesnici. Původně bydleli u svých prarodičů v malém domku. Ve městě navštěvovala jejich starší dcera Montessori MŠ. Na vesnici koupili malý rodinný domek, kde bydlí a zároveň ho rekonstruují. Tento rok začali rodiče dceru vozit do lesní školky do města. S mladší dvouletou dcerou je maminka na rodičovské dovolené. A otec pracuje z domova. Matka je vysokoškolsky vzdělaná.

9 REALIZACE VÝZKUMU

Všechny rozhovory proběhly v domácím prostředí za klidných podmínek. Nebylo ničeho, co by rozhovor rušilo. Ve většině případů, u 5ti maminek, jsme byly přítomny jen my dvě. Rozhovor tak probíhal v plné soustředěnosti a klidu. Pouze u jedné maminky byl přítomný i partner, který měl tendence do rozhovoru vstupovat. Při realizaci rozhovorů nedošlo k žádným problémům. Matky spolupracovaly, vyprávěly o svých postojích a zkušenostech, některé mě překvapily, jak moc byly sdílné. Všechny maminky souhlasily s hlasovým záznamem na můj telefon. Většinu matek jsem osobně znala, proto bylo setkání zcela přirozenou situací.

Dvě respondentky jsem neznala dobře. S oběma jsme se seznámila před pár měsíci. I s těmi jsem se setkala v jejich domovech. Vyjadřovaly se však velmi otevřeně. Shledávám tuto zkušenost jako velmi obohacující mou práci.

10 VÝSLEDKY ROZHOVORŮ – VÝZKUMNÁ ZJIŠTĚNÍ

VZTAH K DÍTĚTI A POROZUMĚNÍ JEHO EMOCÍM

V této výzkumné otázce jsem se maminek ptala na to, jaký mají s dítětem vztah, jak k emocím přistupují a jak je vnímají. Maminka Dora tvrdí, že když děti nechodily do mateřské školy, měli na sebe více času a jejich vztah byl více propojený. *„Díky tomu je pak člověk na ně dost napojený a mám pocit, že jejich emocím dobře rozumím,“* říká respondentka. *„Myslím si, že děti do takových 4 nebo 5 let s emocemi pracovat neumí.“*

Je potřeba jim to vysvětlit hmatatelně. Třeba se jich ptám, kde tu emoci cítí. Oni jsou příliš malí na to, aby v tomhle věku popsaly něco nehmatatelného.“ Dotazovaná také uvedla, že si všimla, že chlapci jsou plačtivější víc než dívky a že potřebují větší a delší tělesný kontakt. Zatímco maminka Františka tvrdí: *„Podle mě je důležité emoce do dítěte nepromítat. Snažím se to nedělat. Když dítě spadne, tak se ho snažím nelitovat. Snažím se k dětskému pláči přistupovat citlivě.*“ Maminka Františka dále uvedla, že se snaží praktikovat respektující výchovu, ale že se označuje za matku s chybami. *„Dítě je partner, je stejné, jako já jen je menší. Takže bych nás asi označila za rodiče, co dělají respektující výchovu. Ne vždy to samozřejmě jde. Určitě nejsem dokonalá matka, jsou situace, kdy si nevím rady a nevím jak to řešit.*“ Maminka uvedla, že se někdy stane, že starší dítě bouchne, ačkoliv si vždycky myslela, že to dělat nebude. Uvedla také, že teď už dělá více věcí správně, protože mladší dcera je na výchovu snažší. Jiná respondentka, maminka Ema tvrdí, že je nejpodstatnější být autentická a do dítěte se vcítit. *„Jsou to emoce, je podstatné se vcítit,*“ řekla Ema. *„Je úplně v pořádku, aby dítě projevovalo ty své emoce. A nejen dítě. Je pro mě podstatné dítěti ukázat, že ta emoce co má, není on.*“ Vysvětlovala maminka Ema, jak k emocím přistupuje a pracuje s nimi. Maminka Ema tvrdí, že emocím u svých dětí rozumí, protože se o nich baví a pracují s nimi. Ačkoliv ne vždy to její syn Damián uměl. Maminka uvedla, že jí dobře fungovala práce s emocemi, kdy popisovali vymyšleného kamaráda Damiánka. *„On ho popisoval, jak se cítí a spolu jsme se toho vymyšleného Damiánka ptali, co mu chybí a jak mu můžeme pomoci,*“ svěřila se maminka Ema.

Maminek jsem se také ptala, zda si všimly toho, že jim děti zrcadlí jejich emoce. Setkala jsem se s názory, které potvrzovaly, že tento jev se skutečně děje. *„Kolikrát jsem řešila, co tomu dítěti proboha zase je, když vše má a ono to proboha bylo ve mně,*“ popisuje situaci maminka Amélie. Uvedla také, že pozoruje vazbu mezi atmosférou rodiny a citovým rozpoložením dítěte. *„Když vidím, že je nějaký dítě v nepohodě, tak hledám problém u sebe.*“ Toto uvedla i maminka Ema: *„Děti jsou tak úžasná zrcadla, že nám ukazují to, co v nás není zahojené.*“ I maminka Barbora souhlasí s tím, že děti zrcadlí prožívání matky či rodiny. *„Rozhodně jsou ty děti takhle úžasně napojeny. Obzvláště holčičky,*“ tvrdí Barbora. *„Ty jsou v tomhle asi citlivější a vnímavější. Mám pocit, že tohle napojení funguje nejintenzivněji do nějakých šesti let a pak je to míň*

a míň.“ Naopak tento jev nepozoruje maminka Cecílie: „Nemůžu to říct ani u jednoho dítěte, že by bylo citlivý na to, kdyby se něco kolem dělo.“ Maminka Františka si žádného zrcadlení nevšimla, tvrdí však: „Že bych viděla nějaké takovéhle zrcadlo, tak to asi ještě tak daleko nejsem.“ Maminka nikdy neviděla, že by nějaká její dcera zrcadlila třeba nějakou emoci či prožitek. Jako klíčový jev, který se podle ní odráží na dětech je nevyspalost. „Především, když jsem nevyspalá. Jsem si jistá, že to jak reaguji já, to pak odráží moje děti. Myslím, že spánek je klíčovej.“

NEJČASTĚJŠÍ DŮVODY PLÁČE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Zajímala mě otázka, jak maminky vnímají rozdíly v pláči u svých dětí. Maminka Dora popsala, že odlišnosti vnímá. *„Je zvláštní, že u cizích dětí jsem to nikdy nepoznala, proč dítě pláče. Ale jak jsem se svými dětmi byla furt, tak jsem to asi většinou poznala.“* Dotazovaná mi sdělila, že rozlišila většinou důvody pláče u svých dětí. Poznala, jestli se jedná o hlad, nebo jestli je něco bolí. Uvedla, že tento faktor velmi citlivě vnímala už u novorozence. *„Je to podle mě zabarvený a jiný ten pláč. Podle mě je to poznatelný, ale nevím jak to popsat.“* Zatímco maminka Cecílie tvrdí, že poznatelný je pro ni pláč pouze vzteklý. *„Jinak bych neřekla, že bych někdy poznala, co ho právě trápí. Vzteklý pláč je intenzivnější a tedy pro mě poznatelný.“* Stejně tak respondentka Františka sdělila, že: *„Určitě poznám na intenzitě pláče jak moc závažná situace je. Mám pocit, že i u toho miminka jsem taky rozpoznala příčiny toho pláče. Ano, určitě ano.“* Pro tuto maminku je podstatné vyzorovat denní rituál dítěte a od toho pak odvíjet úvahu, proč dítě může plakat. Stejně tak maminka Barbora tvrdí, že důvody pláče nepozná. *„Neorientuju se v tom podle sluchu, myslím, že jde o metodu pokus - omyl. U malých dětí jsem postupovala vylučovací metodou. Je důležité napozorovat ten rytmus toho dítěte. U školkových dětí to taky není zřejmý, co se asi mohlo stát. Tam se pak musí, podle mě, máma ptát.“*

Maminek jsem se dále dotazovala, z jakých důvodů jejich děti nejčastěji pláčou. Respondentka Františka uvedla: *„Pláč moje dcery se už týká její osobnosti, nejčastěji pláče, když si myslí, že se ztrapnila, nebo se vzteká, nebo si chce něco vybrečet.“* Respondentka Cecílie uvádí, že její syn Jakub plačtivý není. Měl podle ní pouze krátké období, kdy plakal: *„To bylo to období, kdy jsme řešili čerty. Trvalo to asi půl roku.“*

Od té doby co byly čerti, tak z nich vlastně měl strach a furt chtěl vidět nějaký obrázky. Bylo to každodenní téma. V noci, když něco venku zaslech, tak plakal, že to jsou čerti.“ Dvě maminky se shodují, že jejich děti v předškolním věku plačtivé nebyly či nejsou. *„Normálně bych řekla, že ani jedno mé dítě nijak zvlášť nebrečelo. Od té doby, co se uměly domluvit, to nebyl problém,“* říká respondentka Barbora. S ní se shoduje respondentka Amélie: *„Já si nepamatuju, že by brečely. Maximálně tak, když si rozbily koleno. Z jinýho důvodu asi ani ne. Od té doby co mluvily, tak už nějak nebylo potřeba, aby plakaly.“*

OBDOBÍ A SITUACE, KDY BYLO DÍTĚ EMOČNĚ VÝRAZNĚJŠÍ

Náročnější situace v rodině viděla maminka Františka jako důvod dětské nepohody a breku. Uvedla, že když se rozhodli s manželem odstěhovat z Prahy, tak se dcera Lenka projevovala emočně negativněji. *„Stěhovali jsme se v dubnu, ale od února jsme už o tom mluvili. Do té doby chodila spokojeně do Montessori školky. Od té doby, co jsme to začali doma řešit, jsme museli každý ráno řešit i její pláč,“* uvádí maminka Františka. *„Učitelky mi v tej Montessori školce řekly, že to dítě to dobře vycítí. A asi jo. Předčasně jsme školku ukončili. Musela bych ji tam každý den tahat za ruku, a to se mi nelíbilo samozřejmě.“* tvrdí maminka tehdy čtyřleté Lenky.

„Měla jsem velký strach, když se měly narodit holky, jak bude Kuba reagovat,“ svěřila se maminka Cecílie. Sdělila mi, že z důvodů problémového přijetí mladších sourozenců ve svém okolí, se bála těchto obtíží i u svého syna. Ten podle ní ale dvojčata přijal skvěle. *„Jediné co se stalo, že Kubovi diagnostikovali MRSA onemocnění den po té, co se holky narodily. Proto byl s námi půl roku doma, pak se zase do školky vrátil.“* Maminka Cecílie je přesvědčena, že její syn Kuba holky miluje a skvěle je přijal. Respondentka Cecílie jako náročnější situaci pro dítě uvedla i stěhování se do nového domu. *„Mám pocit, že ty vypjatější situace být mohly, třeba stěhování. Ale děti jsou v pohodě. Nevím, ale určitě to nevychází z mého chování nebo rodinné nepohody. To nepozoruju.“*

Naproti tomu maminka Ema uvedla: *„Z vlastní praxe jako matky a i z pracovní praxe v tom mám úplně jasno. Všichni a všechno co se nám děje, je o nás, našem životě, takže všechno je zrcadlo.“* Ema tvrdí, že vše co dítě prožívá, je odrazem rodičů.

Například, když její syn Damián plakal a nechtěl chodit do školky, tak si sama maminka Ema prošla v myšlenkách školku svojí. *„Takže jsem řešila to ve mně, to na co jsem už vědomě zapomněla, že tam je bolavé. Vždy jsem vlastně jenom našla zraněnou holčičku uvnitř sebe.“* Respondentka je názoru, že stačí pracovat se svým vnitřním dítětem a to vnější dítě na to okamžitě zareaguje. *„To se skutečně stalo. Damiánkův pláč byl zrcadlo pro mě. Když chodil do školky s manželem, tak nikdy neplakal, neměl mu co ukazovat.“*

Maminka Dora uvádí jako náročnější situaci návštěvu svých rodičů v Brně. *„Ta cesta byla pro děti vždycky komplikovaná. Byly rozrušený a víc plakaly. To nehrálo ani roli, jestli jim byl rok nebo pět. Jakákoliv nekonfortní zóna byla pro děti blbě stravitelná. Když přišla jakákoliv cizí situace, nebo když jsme spali jinde než doma, tak děti plakaly víc.“* Jako další emočně výraznější situaci zmiňuje respondentka Dora narození dalšího dítěte. *„Jsou od sebe dva a půl roku. Matěj se vrátil ve vývoji trochu zpátky, když se Johanka narodila. V té době už se nepočůrával, ale pak začal. Začal být plačtivější a víc fixovanej na mě. Upevňoval si tu pozici v tý rodině, to bylo zřejmý.“*

Náročnost této situace při narození mladšího sourozence zdůrazňuje i matka Ema. *„Ano, u Barborky, když se narodil Damiánek, to bylo hodně evidentní.“* Maminka Ema vyprávěla o tomto těžkém období. Neměla žádnou babičku na pomoc a hodně se musela věnovat malému Damiánovi. Rozhodli se pak s manželem dceru na týden poslat k sestřenicí, byly jí tehdy 4 roky. *„Museli jsme se s ní vrátit domů, protože nechtěla bez nás být. Myslím, že se bála o to, že ztratí lásku. Vytvořila si následně tak destruktivní program, abych si ji konečně všimát musela. Probudila se s pokriveným krkem a hlavou na stranu, to měla neuvěřitelných devět měsíců.“* Maminka následně popisovala tuto těžkou situaci, kdy doktoři byli bezradní. Nakonec pomohla dceři sama. *„Ono mi nic jiného nezbývalo, když doktoři byli bezradní. To dno mě jednoduše odrazilo vzhůru, tam, kde jsem vždy chtěla být. Mělo se to stát. Naučila jsem se plno věcí a seznámila s plno lidmi, začala studovat anatomii a práci s emocemi a všechno další. Nakonec to vyšlo,“* uvádí respondentka Ema.

Na otázku, zda si maminky všimly období vzdoru, jsem se setkala s různými odpověďmi. Matka Cecílie tvrdí: *„Ničeho zásadního jsem si nevšimla.“* Naproti tomu

matka Barbora tvrdí: „U všech třech dětí to bylo kolem toho třetího roku. U každého to bylo trochu jiné, ale zřejmé.“ Podobný názor má matka Františka. I ta si období vzdoru všimla kolem třetího roku. Uvedla ho jako zuřivé a náročné. Matka Amélie uvidí, že vzdorovitých období zaznamenala několik, ale žádné nebylo příkladné jako z knihy a rozhodně nešlo o nic zásadního či náročného.

REAKCE MATKY NA EMOCE DÍTETE

Maminka Dora uvedla, že nejefektivnější metoda vypořádání se s pláčem je kontakt. „Hodně v tom předškolním věku plakal Matěj, když měl problém s usínáním, to jsem ho nosila. Přišlo mi, že je hodně citlivej do nějakých šesti let. Většinou mu pomohl kontakt. Pak se to změnilo,“ řekla dotazovaná maminka Dora. Také zmínila, že kdyby dávala dítě jako malé vybrečet do kočáru, jak jí radily starší generace, měla by pocit, že si dítě z toho může odnést citovou deprivaci do života.

I matka Amélie uvádí kontaktní rodičovství jako metodu zklidnění pro dítě. „Pokud je dítě rozladěné, i teď ve 3 letech ho nosím v šátku. Je to uklidňující.“ Zároveň respondentka přiznala: „Proto, aby bylo dítě v pohodě, je strašně důležitý, jak je v pohodě matka. Kolikrát jsem řešila, co tomu dítěti proboha zase je, když vše má a ono to proboha bylo zase ve mně.“ Matka Amélie tvrdila, že postupně přicházela na spojitost mezi pohodou rodiny a pohodovým naladěním dětí, zároveň nepohodou rodiny a emočním vypětím u dětí.

S tímto souhlasí respondentka Barbora: „Ano, rozhodně jsou ty děti takhle úžasně napojený. Obzvláště holčičky, bych řekla. Když jsme jako rodina měli nějaký stres, tak to na dětech bylo ohromně vidět. Ale to propojení se mnou je ještě silnější. Myslím, že to funguje tak do těch šesti let, pak to začíná mizet.“

Maminka Cecilie má opačnou zkušenost: „Nemůžu tohle říct ani u jednoho dítěte, že by byly citlivý na to co se děje kolem, nebo jak jsem na tom já.“

„Snažím se k dítěti přistupovat citlivě a svoje emoce do něj nepromítat. Když dítě spadne, tak se ho snažím nelitovat,“ doplňuje respondentka Františka. „Když se Lence něco samozřejmě nezávažného stane, odlehčuju to humorem. Tím odvedu pozornost. A opravdu mi to funguj,“ tvrdí maminka Františka. „V případě, že se jedná o vztek, vysvětluju Lence, že se tady doma musíme chovat tak, aby nám všem bylo dobře. Pokud

to nefunguje vysvětlením, musí odejít před dveře ven.“ Maminka Františka konstatuje, že emoce u své dcery už rozpoznává dobře. „Mám pocit, že to vždycky poznám, ale ze začátku mi to trvalo.“

Matka Cecílie tvrdí, že její syn Jakub se o své starosti umí podělit. Zároveň ale poukazuje na to, že pokud Kubíkovi něco nejde, začne hrát na city. *„To bych řekla, že se stává až teď poslední dobou. Neumí jezdit na kole. Když mu to nejde a manžel je nervózní, začne Kuba používat výrazy, jako že ho nemáme rádi, nebo že jsme špatní rodiče.“*

TERAPIE PEVNÝM OBJETÍM

Překvapující pro mě bylo, kolik dotazovaných mělo nějakou zkušenost s Terapií pevného obětí. Respondentka Amélie se podělila o svou zkušenost. *„To jsem jednou vyzkoušela a obě jsme usunuly vyčerpáním. To Amálce bylo asi 5 let. Mě to přišlo moc hezký teoreticky. Byl to ale hroznej boj a obě jsme se zbytečně vyčerpaly. Asi bych to už s žádným dítětem nezkoušela. Přišlo mi, že ji znásilňuju.“* Matka Amélie uvedla, že nedošlo k žádnému splynutí ani zklidnění. Obě se unavily a usnuly. Považovala to za zbytečné. S matkou Amélií souhlasí maminka Františka: *„To jsme zkoušela, ale přišlo mi to jako forma násilí páchaná na dítěti. Takže jsem tuto terapii zavrhla.“*

Podobnou zkušenost měla matka Dora: *„Několikrát jsme to viděla u své kamarádky. Když o tom mluvily kamarádky, tak jsem to rozumově chápala. Když jsem to viděla v praxi, přišlo mi to vnitřně hrozně špatný.“* Dotazovaná řekla, že Terapii pevným objetím nikdy nepraktikovala, protože jí terapie neoslovila. Přiznala, že samotnou terapii hlouběji nezná, pouze o ní slyšela a viděla ji.

Maminka Cecílie nesouhlasila: *„Nezajímám se o to, určitě hlavně o nic alternativního. Řídím se intuitivně.“* Respondentka Cecílie uvedla, že pokud se začne syn vztekat, zakáže mu zvířátka. *„On je na ně děsně fixovanej. Třeba mu i krabici zvířátek vezmu a schovám. Udělali jsme to hodně sami, rozmazlili jsme ho. On si postaví hlavu, a pokud není po jeho, tak se začne vztekat.“*

Zatímco matka Ema tvrdila: *„Pro mě je vždycky lepší ta alternativní cesta,“* uvedla jako svůj způsob vypořádání se s negativními emocemi u svých dětí přijetí sama sebe. *„Damiánek to vždycky neuměl, aby mi vysvětlil, co se mu děje. Hodně jsme si s ním*

o tom povídala. Podstatné je dítěti vysvětlit, že ta emoce není on, že ona jím jen prochází.“ Maminka Ema mi vysvětlila, že se svými dětmi vizualizuje. Buď pracuje s pohádkou, nebo si danou emoci popisují jako člověka, co sedí naproti. „Jako účinné bylo, když Damiánek chtěl popisovat druhého vymyšleného Damiánka, který stojí vedle něho. Ptali jsme se spolu, co ho trápí a co by mu mohlo pomoci. Bylo úžasné, jak to vnímal a uchopoval. Řekl mi třeba, že mu pomůže, když ho zabalím do žluté deky a budu ho hladit. To celý byla představa.“

11 SHRNU TÍ VÝZKUMU

1. Jak vnímáte a rozlišujete emoce u svého dítěte?

Pro všechny matky jsou emoce důležitým ukazatelem a snaží se je rozlišovat. Výpovědi se shodují u matek: Amélie, Barbory a Cecílie. Všechny tři respondentky tvrdí, že dokážou zjistit, co se dítěti děje, ačkoliv to nepoznají ze samotného breku, který je pro ně univerzální. Emoce jsou pro ně důležité a všímají si emoční propojenosti mezi sebou a dítětem. S emočním napojením souhlasí i matka Dora, která ale tvrdí, že ačkoliv její dítě emoce popsat neumí, ona jim rozumí. S emočním napojením souhlasí i matka Ema. Ta chápe emoce ale jako zrcadlo pro toho, komu je emoce ukazována. Je pro ni důležitá autenticita. Zatímco pro matku Františku je podstatné emoce do dítěte nepromítat, ale uplatňovat citlivý přístup. U svého dítěte se snaží emocím rozumět a dítě vychovávat respektujícím přístupem.

2. Jaké jsou nejčastější důvody pláče v předškolním věku?

Pouze jedna maminka uvedla, že plačtivost během předškolního věku nepozorovala. Uvedla tak respondentka Amélie, že její děti v tomto období plakaly, jen když si rozbily koleno, jinak ne. Do období vzdoru zařazují své děti maminky Františka a Dora. Maminka Dora uvádí jako nejčastější důvod pláče vztek dítěte a touha něco si vybrečet. Maminka Františka mimo vztek označuje za plačtivé období i stěhování rodiny na venkov. Dvě jiné maminky, Barbora a Cecílie, si všímají u svých předškolních dětí častého pláče při strachu nebo přicházející nemoci. Barbora přisvědčuje a dodává jako důvod pláče špatné sny. Matka Cecílie vymezuje z výrazně plačtivé období, když se její syn bál čertů. Rozdílný pohled má respondentka Ema, která vidí v důvodech pláče zablokovanou lásku. Tvrdí, že dítě ji ukazuje to, co ona potřebuje vidět a co má ještě vyřešit. Podle ní nic není náhoda, vše co prožíváme, se nás týká a děti jsou nám zrcadly.

3. V jakých obdobích byly děti emočně výraznější?

Každá z maminek uvedla jiný důvod emoční nepohody u svých dětí, až na jednu maminku, která si žádného emočně výraznějšího období nevšimla. Maminka Amélie nezaznamenala žádné výrazné období nepohody u dětí. Uvedla pouze, že si všimla

faktoru, že pokud je v nepohodě ona či rodina, na dětech se to určitě projevuje. Maminka Barbora uvedla jako náročnější situaci pro dítě rozvod. Když se se svým mužem rozváděla, byla její dcera plačtivější. Maminka Cecílie nepozoruje žádné emočně výraznější období u dětí. Respondentka Dora uvádí jako náročné pro dítě dlouhé cestování či nekomfortní situace pro rodinu. Narození mladšího sourozence označují 4 maminky za náročné pro starší dítě. Maminky Dora a Františka se shodují, že jejich starší děti se projevovaly plačtivěji v momentě, kdy se narodil mladší sourozenec. Maminka Ema uvádí onemocnění starší dcery v momentě narození mladšího sourozence, jako způsob upozornění na sebe. Přesto, že maminka Cecílie zažila podobnou situaci a její syn onemocněl také, když se narodily jeho mladší sestry, nevnímá tuto situaci jako emočně výraznější a ani jako upozorňování na sebe.

4. Jak reagujete na výrazné negativní emoce svých dětí?

Reakce na emoce mezi jednotlivými dotazovanými maminkami se výrazně lišily. Zatímco jediná maminka Amélie uvedla, že nevnímá žádné výrazně negativní emoce u svých dětí, všechny ostatní maminky si takového jevu všímají. Pro maminku Barbaru je podstatné si být jako matka jista stanovenými hranicemi, které jsou dodržovány. Považuje je za nutné pro dítě, které se chová vzdorovitě. Podobně k tématu období vzdoru přistupuje i maminka Dora. Ta tvrdí, že pokud se dítě vzteká, je důležité nedat mu šanci si myslet, že mu to projde. Období, podle ní, pak samo odezní. Maminka Cecílie řeší vztek u svého dítěte tak, že prvně vysvětluje. Pokud to nefunguje, tak dítěti řekne, že mu sebere jeho oblíbená zvířátka a někdy to i prý udělá. Tvrdí, že pokud tak učiní, dítě se začne chovat lépe. Maminka Ema reaguje na výrazné emoce svých dětí diametrálně odlišně. Pracuje sama se sebou. Tvrdí, že pokud jí dítě ukazuje nějakou negativní emoci, tak jde o zrcadlo a její vlastní problém. Prvně řeší problém svůj a pak vidí zlepšení u dítěte. Nepracuje ale jen se svými emocemi, ale i s dítětem. Jí a jejímu předškolnímu synovi prý nejlépe vyhovuje, když danou emoci polidští a vizualizují ji, pak s ní pracují. Maminka Františka uvádí svou reakci na výraznou negativní emoci u své dcery tak, že prvně mlčí. Následně se přiblíží a obejmě nebo pohladí. Snaží se prý nechat komunikaci na dceři a pouze tehdy, pokud ji situace přijde dlouhá, tak se snaží dítě přesměrovat. Uvádí, že nechce dítě od emoce rušit.

Stane se ale prý také, že po racionálním vysvětlení se dítě nezklidní, pak maminka volí řešení podle situace. Pokud jde o nedodržování pravidel doma, dítě musí jít ven.

12 ZÁVĚR

Tato bakalářská práce popisuje dětský pláč, coby způsob komunikace dítěte v předškolním věku. Cílem práce bylo zjistit, jak k pláči u svých předškolních dětí přistupují matky. Zda dítěti rozumějí, jak vnímají jeho emoce a jak s pláčem pracují. Při psaní bakalářské práce jsem se obtížně orientovala v množství literatury. Přestože se má práce zaměřuje na dítě předškolního věku, je podstatné uchopit toto téma již od prenatálního období. Zjistila jsem, že pro zdravý emoční vývoj dítěte je tato doba velmi důležitá, zásadní je i porod a následná péče o novorozence včetně kontaktu dítěte s matkou.

V teoretické části se nejprve věnuji emocím a jejich výrazům. Představuji některé negativní emoce, kterými je stres, strach, úzkost a fobie. Dále popisuji pláč jako výraz negativní emoce. Zmiňuji rozdílnost mezi pláčem žen a mužů. Dalším bodem teoretické části se věnuji podpoře zdravého emočního vývoje. Zde zahrnuji přípravu na porod a jeho průběh, období po porodu a důležitost kontaktu. Důležitým bodem je nošení dětí a zrcadlové neurony. Poslední kapitola představuje některé možnosti jak s pláčem zacházet, kam zařazuji aktivní empatickou reakci, Terapii pevným objetím a podporu dítěte.

Praktická část se týká kvalitativního výzkumu, který byl proveden metodou hloubkového rozhovoru s šesti respondentkami, matkami dětí předškolního věku. Zde jsem získala potřebné informace pro výzkumné šetření, předem stanovené výzkumné otázky. Z výzkumu vyplynulo, že každá matka aplikuje jiný přístup k emocím. Pláč je v každé rodině řešen jiným způsobem. Nejčastější důvody pláče se liší stejně jako období, kdy byly děti emočně negativně výraznější ve svém projevu.

Jsem si vědoma, že došlo k ovlivnění výzkumu mým výběrem respondentek do rozhovorů. Stejně tak si uvědomuji, že díky subjektivním výpovědím matek mohlo dojít ke zkreslení objektivní reality. Určitě by bylo zajímavé v dalším rozšíření této práce pokračovat ve výzkumu u dětí, o nichž matky hovořily. Děti by tak mohly v rozhovorech říci své výpovědi o tom, jak vnímaly svůj pláč a co si pamatují. Tyto výsledky by bylo přínosné porovnat s výpověďmi jejich matek.

Práci vidím přínosem pro matky dětí, které jsou s emocemi dětí v úzkém kontaktu. Spatřuji ji podstatnou i pro učitelky mateřských škol, které též ovlivňují zdravý emoční vývoj dítěte. Má práce mě obohatila o mnoho nových poznatků. Musím především vyzdvihnout různorodost uskutečněných rozhovorů, které jsem na toto téma vedla. Jako budoucí učitelce mateřské školy mi práce skvěle ukázala, že pestrost rodin, z kterých děti do MŠ přijdou, je veliká. Vnímání negativních emocí a práce s nimi je subjektivní normalita každé rodiny, která se může lišit s normou školského systému. I v tomto směru by bylo zajímavé práci rozšířit. Bylo by zajímavé zjistit, jaké rozdíly jsou nejen mezi dětmi a jejich matkami, co by přístupu a zkušenostem s negativními emocemi, ale i mezi vzděláváním v mateřských školách a rodinnou výchovou. Práce pro mě byla velmi přínosná a především praktická část svou různorodostí rozhovorů obohacující. Uvědomila jsem si, jak důležitý je respekt vůči kultuře dané rodiny, z níž dítě do mateřské školy přichází. Není proto možné, aby učitelka v mateřské škole uplatňovala modelový objektivní přístup na něco tak citlivého, jako jsou emoce dětí.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BACUS-LINDROTH, Anne. Dítě pláče, co teď, rodiče?: (jak mu porozumět a uklidnit je). Brno: SVAN, 1995. ISBN 80-85956-00-4.

BAUER, Joachim. Proč cítím to, co ty: intuitivní komunikace a tajemství zrcadlových neuronů. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5737-7.

ČERNÝ, Vojtěch a Kateřina GROFOVÁ. Děti a emoce: učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity. Brno: Edika, 2013. ISBN 97880-266-0361-0.

EKMAN, Paul. Odhalené emoce: naučte se rozpoznávat výrazy tváře a pocity druhých. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2015. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-81-3.

GUEGUEN, Catherine. Cesta ke šťastnému dětství: empatická výchova ve světle nejnovějších poznatků o mozku a emocionálním vývoji dítěte. V Praze: Rybka, 2014. ISBN 978-80-87950-03-6.

HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

CHAMBERLAIN, David a Julie Macháčková. Fascinující mysl novorozeného dítěte. Praha: Beta Books, 2013. ISBN 9788087197660.

KLIMEŠ, Lumír. Slovník cizích slov. Praha: SPN, 1983. ISBN 14-545-83

KOPŘIVA, Pavel. Respektovat a být respektován. Kroměříž: Spirála, 2005. ISBN 80-901873-6-6.

LEVINE, Peter A. a Maggie KLINE. Prevence traumatu u dětí: průvodce k obnovení důvěry, vitality a odolnosti. Praha: Maitrea, 2014. ISBN 978-80-87249-61-1.

LEVINE, Peter A. Probouzení tygra: léčení traumatu: vrozená schopnost transformovat zdrcující zážitky. Praha: Maitrea, 2011. ISBN 978-80-87249-21-5.

PREKOPOVÁ, Jiřina. Pevné objetí: cesta k vnitřní svobodě. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-614-8.

ROGGE, Jan-Uwe. Dětské strachy a úzkosti. Praha: Portál, 1999. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-237-8.

SOLTER, Aletha Jauch. Slzy raného dětství: pláč, vzdor a zlost u dětí do 8 let. V Praze: Stanislav Juhaňák - Triton, 2016. ISBN 978-80-7387-666-1.

SOLTER, Aletha Jauch. Moudrost raného dětství: proč důvěřovat miminkům a batolatům a učit se péči o ně od nich samotných. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-695-1.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

PŘÍLOHOVÁ ČÁST

Rozhovor: respondentka Amélie

Děti: Amálie 12 let, Jáchym 8 let, Haštal 5 let, Křišťan 3 roky

R: Nejprve bych Tě poprosila, abys mi sama pověděla, co tě napadá v souvislosti s dětským pláčem.

A: „V souvislosti s dětským pláčem mě jako první napadá takový to klasický, že děti se maj nechat vybrečet a to jsme nikdy nepraktikovali. A že si to vlastně ani neumím představit, nechat dítě brečet a tvářit se, že ho to přestane bavit. Takže my jsme vždycky spíš hledali důvod, proč to dítě brečí. Zároveň u mě z počátku vůbec nefungovalo to, že matka pozná, kterej pláč znamená, že má dítě hlad, že chce přebalit, že se cítí samo.“

R: A to Ti nefungovalo u žádného dítěte?

A: „Hele já mám jako pocit, že tohle jsem měla u Haštala (u 3. dítěte), že měl nějaký určitý podoby pláče. Že měl jako buď fňukání, nebo i silnější, že se to dalo vystopovat. Ale jinak jsem měla pocit, že ten pláč je pro mě něco univerzálního ve smyslu, že se něco děje, abych koukala přijít. A pak teprve jsme to řešili, co to je. Ten pláč vždycky znamenal, že to dítě chce bejt u mě. Nikdy jsem nedokázala třeba nechat dítě brečet nejen takhle doma, ale i třeba v kočárku.“

R. Vozila jsi jen v kočárku, nebo jsi používala i šátkovou metodu?

A. „V kočárku jezdil ze 4 dětí jen Jáchym (jako 2. dítě), protože ho kočárek bavil a nebrečel v něm. Kdežto Amálka (1. dítě) to zkusila asi 3 krát. Dopadlo to vždycky tak, že jsem ji nesla v náručí a za sebou táhla kočár smykem, což bylo hrozně náročný. Takže jsme přešli velmi rychle na šátek.“

R: Do kdy jsi nosila děti v šátku?

A: „Dokud jsem je unesla. Kříšťánkovi jsou 3 roky a furt se nosí, v podstatě toho nachodí hrozně málo. Furt je šátkovej, vůbec nebyl kočárovej. Tak maximálně jsem kočár využívala na to, aby usnul venku. Tam se nadýchal čerstvého vzduchu, protože v šátku jsou ty děti utopený a zapařeně dejchaj přes mojí kůži. To si myslím, že dětem od půl roku moc nevyhovuje. Takže když usnuly, tak jsem je dala na terasu uspat, aby byly na vzduchu a tak to spíš byla taková venkovní postel. Kočár nám nesloužil teda jako dopravní prostředek, ale jako venkovní postel. Vždycky mi přišlo, že naše děti netoužej bejt někde sami za sebe, ale že do těch 3 let určitě chtěly bejt v co největším kontaktu s námi. Jakmile nebyly, tak prostě brečely.“

R: Dávala jsi děti spát do postýlky?

A: „Vlastně sme postýlku vyzkoušeli jen jednou u Amálky. Pak už ne. U ní jediný jsme si před porodem pořídili postýlku s nebesama. Přišlo nám to kouzelný, sladký a roztomilý. Dala jsem ji tam všeho všudy asi jen 3 krát. Vždycky když mi usla v noci při kojení, tak jsem ji jako blázen vzbudila tím, že jsem ji přendala do postýlky. Načež ona chytla úplnej amok, záchvat pláče na 2 hodiny. To jsem ji vždycky utěšovala. Následně jsem si to rozmyslela, jestli ji přesouvat spící do postýlky, nebo jestli se obě vyspíme v pohodě vedle sebe v klidu. Tam byly z její strany daný jasně ty její požadavky. Odmítala spát sama. Takže tak jsem pochopila, že jestli nechceme řešit její pláč, tak musí bejt prostě na mě, nebo vedle mě, nebo co nejbliž no.“

R: To plakala 2 hodiny v kuse?

A: „No dokázala to. Když jsem jí odložila do postýlky, tak se tak stalo. Takže já jsem jí musela utišit. Chodila jsem s ní, zpívala jí, utěšovala ji, aby nebrečela. Narodila se hodně malinká, byť po termínu, hodně zvracela, takže jí musel člověk furt hlídat. Bylo jednodušší jí mít i z tohoto důvodu u sebe. To zvracení bylo vždy, když právě zjistila, že spí jinde, než jsem já. Všechno co vypila, letělo ven. Proto jsme jí museli držet v jejím pohodlí, v jejím klidu, aby do toho zalykání nepadla. Celý tělo si nabudila řevem, to bylo náročný, to nás dost vyškolovalo. Zjistili jsme, že je třeba, aby dítě bylo v klidu.“

R: Co vše bylo důležité, aby byly děti v klidu?

A: „To byl takovej ten faktor, kterej jsem moc neviděla u prvního dítěte. Ten faktor, že tak jak jsem v klidu já, tak reaguje to dítě. Kolikrát jsem řešila, co tomu dítěti proboha zase je, když vše má a ono to proboha bylo ve mně.“

„Křišťánek mi přišel úplně pohodovej a pak jsem zjistila, že je to i o tom, že už i my jsme v postatě v pohodě. Že už neřešíme žádný přejíždění, že neřešíme přestavbu baráku v momentě, kdy máme mrňavý dítě. U třech předchozích dětí sme řešili, kde v podstatě bydlíme. Jestli je náš domov v Praze, nebo v Dubu nebo na pomezí. Haštal dost odnes, když mu byly 3 měsíce, tak se celej barák vlastně rekonstruoval. Jáchym (tehdy 5 let) s námi spal taky v posteli. Nechtěl být sám. Bylo to náročný. Nebyla jsem v klidu a ty děti mi to rychle ukázaly. Furt se tu vybourávaly příčky, dělala se voda. Takže jsme často spali v jiných místnostech.“

R: Vadil ten hluk a nepořádek z rekonstrukce dětem?

A: „Nevadilo, naštěstí. To byla spíš moje nepohoda, že já jsme se v tom necítila dobře. To se pak přelejvá na to dítě a to jsem právě pozorovala. Musíš si tyhle věci ohlídat, což dobře teoreticky zní, ale praxe je složitější. Hluk a bordel jim podle mě tolik nevadil jako to, že já toho mám už dost.“

R: A kdy jsi byla nejmíc v klidu?

A: „My jsme byli v klidu až u toho 4. dítěte. Měla jsem pocit, že je to na něm strašně znát. Zároveň už jsem v tej době měla spoustu zkušeností s rodiči, co k nám chodili jak do centra, tak na přednášky. Tam jsme zajišťovali hlídání dětí. Když matka předávala dítě na hlídání v nervech, tak to dítě bylo v nervech celou dobu. A když tam přišla v pohodě, tak stejně tak fungovalo to dítě. Takže tam si myslím, že je taková tak věc, která málokdy je v příručkách. Tam se řeší spíš důvody pláče, který jsou fyziologický, ale jak moc to přenesou ty rodiče na to dítě už se řeší málokdy. Je to špatně uchopitelný, samozřejmě.“

R: A co brek a jeho důvody v předškolním věku? Plakaly děti?

A: „Já si v podstatě nepamatuju, že by brečely. Brečely tak maximálně, když si rozbily koleno, to jo. Že by brečely z nějakýho jinýho důvodu, to asi ani ne. Od tý doby,

co mluvily, tak už nebylo potřeba, aby plakaly. Amálka mluvila strašně brzy. Tím, že ona byla do jednoho roku velmi intenzivní. Takže kdyby se jí něco nelíbilo, tak by nám to dala najevo okamžitě. Od doby co mluvila, už nebrečela, už se domluvila. Myslím, že pláč používaly všechny naše děti během předškolního věku jen výjimečně a to jako dorozumívací prostředek v tom, že to byla nějaká nejistota.“

R: Všímáš si nějaké podobnosti v chování dítěte během těhotenství a teď?

A: „To jsem nepostřehla. Nějak jsem ty těhotenství prožívala úplně stejně. A ty děti jsou tak každý jiný.“

R: Vidíš rozdílnost ve vztahu mezi jednotlivými dětmi?

A: „Myslím, že spíš jen časovou. Že s prvním dítětem jsme toho zažili nejvíc jak je s námi nejdýl. Takhle je to odstupňovaný a jinak asi ne.“

R: Ovlivňuje naladění rodiny nebo tvoje rozpoložení to, jak je naladěno dítě?

A: „Pozoruju to velmi. Myslím si, že ve chvíli kdy jsme v pohodě, tak na tý vlně jede celá naše rodina. Teď když vidím, že je nějaký dítě v nepohodě, tak hledám problém u sebe. Nějak asi vydávám nějaký impuls. Je zajímavý, že když se snažím pojmenovat dítěti nějak jeho emoce. Jako třeba, že je možná nervózní, nebo vzteklej, tak přijdu na to, že fakt popisuju nějak vnitřně sebe. Mě něco někde uvnitř štve, něco si potřebuju vyřešit a to dítě to naprosto kopíruje a strašně rychle to odzrcadlí. Myslím, že když jsem fakt v pohodě, tak ty děti jsou taky. Jakmile začnu bejt v nepohodě, aniž bych si to uvědomila, tak oni mi to dají najevo. Zrcadlí mi to krásně. Je to v postatě dost praktický, je to jediná cesta jak to zase do pohody uvést, že začneš u sebe.“

R: Jak jsi na tohle přišla?

A: „U prvního těhotenství jsem měla málo knížek, kde by se popisovalo, jak má rodič pracovat sám se sebou. Kničky byly spíš technický. Pak úlet byl, že by se i rodič měl nějak řešit. Ale bylo to v extrému, jako že šťastná matka se rovná šťastné děti. Ve smyslu, aby si člověk užíval, že děti to potom budou mít nějak po nás. Což taky není tak šťastná cesta. Je to praštěný a je to asi i alibi pro rodiče, co se k tomu hlásí. Pak vidíš spokojený rodiče, ale opravdu nespokojený děti. Jedou si v egoistickým módu. Spíš si uvědomit co na ty děti přenášíš a jestli to takhle chceš. Je důležitý zvyšovat

tu vnímavost, ale já jsem ti to u těch prvních dvou neměla vůbec. Jen sem se to metodou pokus omyl naučila. To je skoro i škoda, že člověk až teď zjišťuje, co všechno tak zdravě funguje.“

R: Kdybys dříve někde vyčetla, co jsi později zjistila, pomohlo by ti to?

A: „Bojím se, že ne. Každý si musí projít ty svoje chyby. Nevím, jestli kdybych to někde četla, tak jestli bych tomu vůbec rozuměla. Možná jsme to i četla, ale nechápala jsem to. Je důležitý to vidět pak v praxi.“

R: Zaznamenala jsi období vzdoru?

A: „Zaznamenala jsem jich možná hned několik, ale nemůžu říct, že by to bylo takový to příkladný o kterém se píše. To asi ne. Jako stalo se, že si děti opakovaně v určitým období potřebovaly něco vyzkoušet, ale asi ne, že by se to dalo zašoupnout do škatulky vzdoru. Nedá se ani mluvit o nějakým časovým výseku, to asi ani u jednoho dítěte.“

R: Jak se díváš na vynucení pozornosti brekem?

A: „Vynucení pozornosti je dost důvod pro to, aby dítě brečelo. Je to potřeba. Mají to i dospělí.“

R: Vnímáš nějaký rozdíl v důvodech pláče?

A: „Vnímala jsem ho univerzálně, až na nemoc. To bylo v takovém zabarveném tónu. Možná to bylo v celkovém naladění dítěte, nebo o její intuici. To jsme poznala, že o něco jako jde, že je všechno jinak. Nejde o pohodlí, nebo bezpečí, že tady už to je v nějaký fázi, kdy to dítě musíš vnímat jako v nebezpečí. Není to už o řešení tý každodennosti, ale je to jiný, hlubší.“

R: Jaký ten pláč byl?

A: „Kdybych ten pláč měla nějak popsat, tak byl rozhodně žalostnější. Byl tam prostě strach. Tenhle strach jsem necítila paradoxně, když se dítě probudilo v jiný místnosti, nebo třeba v tom kočárku venku a nevidělo nás. Asi se taky leklo, ale bylo to jiný. U nemoci mi přišlo, že se bojí a že nerozumí tomu, co se mu to děje. To tě drží v takovej tej bdělosti a připravenosti. Jako že v noci neusneš nijak hluboce. Jedeš pořád

v tom, že jsi na půl bdělá. V noci to dítě vnímáš víc než přes ten den. Přes den usne líp, ale v noci blouzněj a to blouzníš s nima.“

R: Zkoušela jsi nějaké způsoby jak zacházet s pláčem? Třeba Terapie pevného objetí?

A: „To jsem jednou zkoušela na Amálku a obě jsme usnuly vyčerpáním. To Amálce bylo asi 5 let a to jsme bydleli ještě v Praze. Mně to přišlo moc hezký teoreticky, tak jsem si řekla, že to jako nějak vyzkoušíme. Byl to takovej boj, že sme se obě úplně zbytečně vyčerpaly. Asi bych to už nikdy na žádným dítěti nezkoušela. Přišlo mi, že jí znásilňuju. Vlastně nedošlo k žádnému zklidnění ani splynutí, k ničemu. Jen sme se obě urvaly strašně zbytečně.“

R: Jak byl kontakt důležitý pro děti?

A: „Amálka měla tendenci hodně se mě držet a pak, když se narodil Jáchym, tak člověk neměl najednou tolik možností furt bejt s nima. Ale stejně to tak skončilo, furt jsem je nosila na sobě. Ona se mě držela na zádech a jeho jsem nesla na břicho a to byli spokojení. Poměrně rychle vyrostli a pak byli samostatní. V deseti letech odešla Amálka na kolej a teď půjde i Jáchym. Myslím si, že ten kontakt, který měly jako děti, tak je hrozně posílil pro to další období. Věřím v to, že když jsou děti uspokojené a naplněné, tak do těch 3 maximálně do šesti let, tak že je to natolik posílí, že jsou pak hodně samostatní. Hlavní to období je od narození do těch 6 ti let. Musím zaklepat, mám s tím dobrou zkušenost. Vlastně od školního věku byly úplně samostatný jednotky. Sami si určovaly, co chtějí a za jakou cenu. Amálka naprosto sama funguje v tom světě, co na intru má. Funguje prakticky sama. Začala menstruovat na koleji a vůbec jí to nevydělalo, sama to vyřešila s vychovatelkou a mně to až doma v klidu oznámila. Přišla naprosto prakticky a nijak ji to nerozhodilo. Některý věci má v sobě srovnány. Jako dítě působila jako uzlíček nervů, ale pak se uklidnila a hodně posunula. Hodně sme slyšeli, že když jí budem furt nosit, tak ji rozmazlíme. Že to nemáme dělat, nám radili hlavně prarodiče. To bylo vždycky kázání, že se to tak nemá dělat. Odrazovali nás stále. Mám pocit, že se to vyplatilo. Myslím, že je podstatný v těch prvních letech těm dětem dát, co potřebujou. Nemusíš řešit následně spousty věcí, který by možná nastaly, kdyby ty děti neměly uspokojené ty potřeby v začátku. Nemám pocit, že děti co jsem poznala, co prošly touhle vybrečící se výchovou, že by z toho odešly nějak sinější, nebo

v pohodě. Sama bych tak nechtěla fungovat. Je to sice náročný, ale děti jsou v té době relativně lehký a hodně je to ukonejší. Mohla jsem to bejt já, ale mohl to bejt i manžel. Je to podle mě efektivní a vyplatí se to. Asi to má složitější maminka co je sama. To je člověk urvanéj no. My jsme se mohli střídat. Ukonejšil je i manžel. Jen v momentě, kdy byly nemocný, tak to jsme musela být jediná já, to bylo daný.“

Rozhovor: respondentka Cecílie

Děti: Jakub 4,5 roku, dvojčata dívky: 1,5 roku

R: Pro začátek by mě zajímalo, jak k pláči přistupuješ?

C: „U prvního dítěte jsem byla z pláče hodně vyjukaná. Při Kubovi (1. dítě), když jsem to ještě všechno neznala, tak jsem běžela hned. Díky tomu, že on měl každodenní nějaký rituál, tak jsem nějak odhadla, co asi bude potřebovat. Kdy má hlad a tak. Večer jsem ho dala do postýlky a dala mu flašku. To vždycky brečel, ale za chvíli přestal. Věděl, že prostě nepřijdu. Kdyby byl asi nějak hodně rozzuřenej, tak bych asi přišla. Ale chodit jsme nechtěla. I u holek to tak dělám. Nechci si je naučit, že beze mě neusnou. Oni jsou pak moc fixovaný na mě. Nechám je vždycky vybrečet. Jenom když se to zintenzivňuje, tak běžím. Myslím, že jsem i u těch holek (dvojčata) dost otupěla a plno věcí mi tak nepřijde. U prvního dítěte jsem ze začátku běžela hned. Teď už vím, že je třeba je to učit, jinak bych každé večer seděla u nich, dokud neusnou a to tedy ne. Kubu jsem to naučila a teď už vlastně i ty holky. Holky ani plačtivý moc nejsou. Jenom když mají plnou plínu nebo když mají hlad, jinak ani nebrečej.“

R: Vidiš rozdíly v důvodech pláče?

C: „Vyloženě když je to ze vzteku, tak to asi poznám. Jinak bych neřekla, že bych někdy poznala, co ho právě trápí. Mám spíš vyzorovanej ten návyk toho dítěte, co tak jako přes den vyžaduje a pak si to dávám do souvislostí, když se něco děje a brečí.“

R: Jak zvládáte nepohodu? Všimáš si, že by děti zrcadlily tvoje emoce?

C: „Nemůžu to říct ani u jednoho dítěte, že by byly citlivý na to, kdyby se něco kolem dělo. A i ty situace asi vypjatější být mohly, třeba stěhování. Ale děti jsou v pohodě. Nevim. Ale určitě to nevychází z mého chování. Nepozoruju, že když bych já něco řešila, že by oni byli nějakí špatní.“

R: Zajímalo by mě, jestli Ti něco říká pojem Terapie pevného objetí? A jestli jsi četla nějakou literaturu o výchově, práci s emocemi...?

C: „Neznám. Nezajímám se o to. Určitě nemám ani nic načteno a hlavně ne žádný alternativní metody. Řídím se intuitivně, nebo třeba tím, co mi poradí mamka.“

R: Zaznamenala jsi období vzdoru?

C: „Nejsem si jistá. Možná že chvíli. Ale nic zásadního. Samozřejmě jsou nějaký chvíle, kdy nějak projevuje výrazně nesouhlas. Začne říkat třeba slovo ne. Ale já mu hned řeknu, že jako jestli ne, tak že mu vezmu zvířata. On jak je fixovanej na ty zvířata, tak to většinou hodně rychle zabere. A já třeba i jednu krabici zvířat schovám a to pak se z jeho strany dějou zázraky.“

R: Jak se choval Kubík, když se narodily holčičky?

C: „Já jsem měla dost strach, když se měly narodit holky, že Kuba to ponese špatně a že bude žárlit. Takže jsem se snažila říkat, že mám ráda holčičky ale i jeho. A několikrát se i ujišťoval, jestli ho máme furt rádi. Na holky se těšil fakt hodně a prostě je miluje. Ostatní kamarádky třeba i říkaly, že když se nekoukaj, že ten starší toho mladšího bouchne. To Kuba vůbec nedělá. Holky se narodily, když mu byly 3 roky a šel do školky. No a pak mu vlastně zjistili tu MRSA, to bylo den po tom, co se holky narodily. Takže to s námi byl půl roku doma a až pak šel do školky. Kubík do té doby než se holky narodily, spal sám v pokojíčku. Jako jediný je, že on pak začal v noci chodit za náma do ložnice. To říkal, že je mu smutno, nebo že se bojí.“

R: Má Kuba nějaký noční děsy nebo strachy?

C: „Měl takový období, kdy asi půl roku nebo rok prožíval čerty. To často plakal. Od té doby, co byli čerti, tak měl vlastně z nich strach. Každý den sme se bavili o čertech. Furt chtěl vidět nějaký obrázky, jak vypadají a bylo to každodenní téma. Večer právě

když venku něco z pokojíčku zaslech, tak přiběhl s tím, že je to určitě čert. Já jsem mu teda říkala, že musí jít spát a že musí bejt zhasnuto, to že oni pak odejdou. Že oni vlastně obcházejí večer takhle domy a kontrolujou, jestli jsou děti hodný. To je asi strašení, možná že by mi to někdo vytkl, že tohle se dělat nemá. Jako nebylo to nijak zlý, prostě jen přišel, že se bojí. Tak to bylo vlastně od té doby, co se holky narodily. Jinak spal sám celou noc předtím.“

R: Jak vnímáš emoce? Rozumíš dětem co se jim děje?

C: „Kubík se asi umí podělit. Nenechává si starosti pro sebe. On možná měl bejt holčička, je hrozně levej na ty sporty, na to kolo a tak. Vašek (manžel) je pak netrpělivej, když mu to nejde. To je pak na to Kubík citlivej. Když mu to pak nejde, tak začne říkat, takový to „Vy mě nemáte rádi.“ To bych řekla, že se stává hlavně teď poslední dobou. Když není vyloženě po jeho, nebo když mu něco nejde, tak začne hrát na tu strunu, že ho nemáme rádi. Někdy i říká, že každý má rodiče hodný a jen on má zlý rodiče. My sme si ho asi hodně rozmazlili. Dovolili sme mu vždycky všechno, teď když něco zakážem, tak to nese blbě. Třeba když mu nekoupím nový zvířátko.“