

Strach o dítě

Začne to obavami o dech miminka a... v podstatě to neskončí, ani když už je dítě na vysoké. Proč se o ně bojíme a co s tím? **Text: Monika Tomsová**

**PRVNÍCH PÁR
MĚSÍCŮ NEDĚLÁTE
NIC JINÉHO, NEŽ ŽE
SE STARÁTE O JEHO
POHODU. KDO BY
Z TOHO PO ČASE
NEZAČAL BLÁZNIT?**

V jedné epizodě seriálu *Přátelé* odmítala Rachel opustit svou dcerku a přenechat ji na hlídání Rossové matce, aby moh-

la jít do restaurace na oslavu. Nakonec musely babička s vnučkou vyrazit také. Rachel nemohla přenést přes srdce, že nevěděla, co se doma děje. Takhle je měla celou dobu pěkně na očích a mohla včas zasáhnout. My, které máme podobné stavy za sebou, se zasmějeme. Živě si pamatujeme, jak jsme své první odloučení od dítěte řešili. „Neměla jsem vyloženě strach, ale cítila jsem nervozitu, když jsem nechávala prvorozenou dceru v péči manžela. To spíš on se bál – že je malinká, něco jí udělá. Pořád jsem ho opravovala: „Proč ji držíš takhle? Vždyť si zničí páteř!“ Jenomže sotva jí bylo čtrnáct dní, musela jsem do nemocnice a manžel se staral sám. Žádný manuál nedostal, ale věčně jsem mu telefonovala. „Udělej, nedělej, udělal jsi to takhle? Cože? Jinak? A proč jinak?“ vzpomíná nyní už dvojnásobná maminka Jitka.

ÚZKOSTNÉ NASTAVENÍ MATKY NEVZNIKÁ AŽ S PORODEM, DÁ SE VYSTOPOVAT UŽ V JEJÍM DĚTSTVÍ.

Svěřte ho jiným

„To, že dítě tráví čas také s jinými blízkými osobami, bez matky, mu pomáhá v procesu osamostatňování se. Pokud je dítě výhradně s matkou a ta jeho odpoutávání nepodporuje, dochází často k potížím s adaptací na mateřskou školu a vůbec je to pro dítě nevýhodné i z hlediska adaptace v kolektivu vrstevníků a zvládnutí dalších nároků života,“ říká psycholožka Irena Teichmanová.

Houpete nákupní koš?

Nemůžete si pomoci. Jakmile usednete s kamarádkou v cukrárně, pokládáte na stůl vedle kávy a zákusku mobil a co chvíli ho skenujete pohledem, jestli jste náhodou nepřeslechla volání SOS. O dítě se staráte dnem i nocí, tak není divu, když si bez něj připadáte poněkud nepatříčně. Můžete se také přistihnout, že si cestou na úřad prozpěvujete jeho oblíbené ukolébavky nebo že při pátrání v regálech po zboží, které potřebujete, posunujete nákupním vozíkem sem a tam, jako byste konejšila potomka v kočárku. Pak se s miminkem konečně shledáte a zjistíte, že všechno běželo hladce a nic se mu nestalo. Časem se naučíte míň se bát a víc si užívat svobody. A potom caparta jednoho krásného dne se slzou v oku nad tím, jak ten čas letí, ale i s mateřskou hrstostí, doprovodíte do školy a nastává nový kolotoč starostí a obav. Avšak víte, že to tak má být. Protože úkolem ratolesti je „odloupnout“ se od vás a najít si svou →

INZERCE A151000205

Sunar

protože milujeme naše děti

RŮST SILNÝCH KOSTÍ

Když někdy upadnu,
vždycky hned vyskočím.



HARMONICKÝ VÝVOJ

Maminka má radost z toho,
jaký dělám každý den pokroky.



CELKOVÉ POHODLÍ

Někdy je to přetlačovaná,
ale díky Sunaru vyhraju každý zápas.



Podávejte Sunar complex co nejdříve. Díky **unikátní receptuře s mléčným tukem** zajistíte svému dítěti vše potřebné:

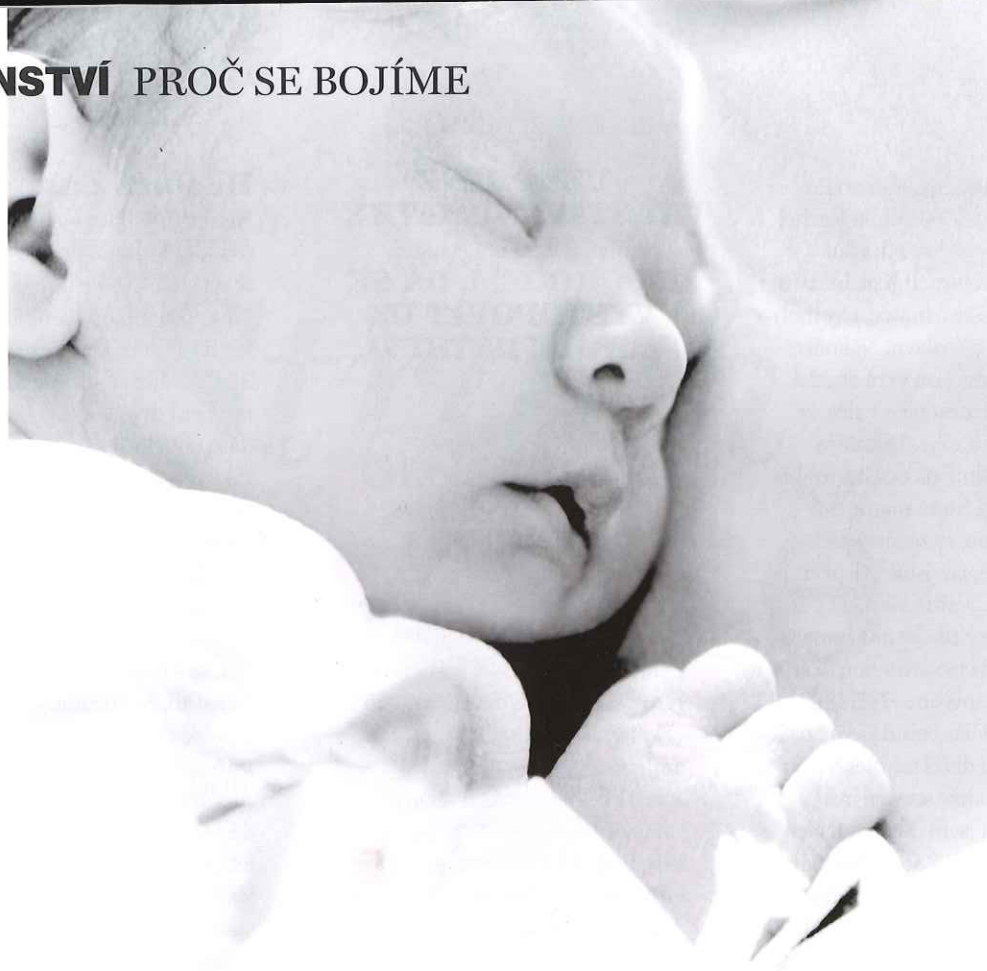
- RŮST SILNÝCH KOSTÍ*
- HARMONICKÝ VÝVOJ
- CELKOVÉ POHODLÍ

www.mlecnytuk.cz 800 201 102

Kojení je pro kojení nejlepší způsob výživy. *Sunar obsahuje vápník a vitamin D, který je potřebný pro normální růst kostí u dětí. Potravina pro zvláštní výživu.



Sunar je jedinečný.
... Navíc skvěle chutná.



PROČ SE DÍTĚ VYVÍJÍ, UČÍ SE NOVÉ VĚCI? PŘECE PROTO, ABY OD NÁS JEDNOU MOHLO ODEJÍT. JSME UŽ DOSPĚLÍ, TAK BYCHOM SE NA TENTO FAKT MĚLI PODÍVAT S KLIDEM A V SAMOSTATNOSTI MU NEBRÁNIT.

cestu životem. „Toto oddělování čili separace se děje od počátku. Samotný fakt, že se dítě kolem prvního roku života naučí chodit, ilustruje jeho tendenci se od matky vzdálit a postupně se vypravovat do světa,“ vysvětluje Mgr. Irena Teichmanová, psycholožka poskytující psychologické poradenství pro děti, dospívající a rodiče.

Ona je ta nejlepší

Některé maminky jsou úzkostlivé, protože se jim po několika potratech narodilo vymodlené dítě. Příčin, proč jsou ženy tak vystrašené, je celá řada. „Jedním z důvodů může být to, že si maminka myslí, že jenom ona má na dítě právo a nikdo jiný – nikdo se nepostará tak dobře jako ONA. Vždyť ONA ho odnosila, kojila, vyplala, v noci k němu vstávala,“ objasňuje psychoterapeutka a poradkyně ve složitých životních situacích

Jak z toho ven?

Zptejte se sama sebe, jestli je váš strach opodstatněný, zda to už není přes čáru či jestli byste to měla nebo mohla dělat jinak. „Je dobré se zastavit a odpovědět si na tyto otázky poctivě. Jestliže jsou vaše odpovědi ano, možná je právě nyní ten správný čas s tím něco začít dělat. Pokud se cítíte nepohodlně, strach vás omezuje, díváte se, jak jednáte, a není vám to příjemné, vyhledejte pomoc a podporu odborníka,“ doporučuje psychoterapeutka Klára Rudolfová.

www.terapie-koucink.cz

Mgr. Klára Rudolfová. „Dalším může být naopak strach, že by právě někdo jiný – tatínek, babička – mohl dělat věci jinak, a navíc lépe než ona. Někdo si představí, že by ratolest mohla mít ráda víc lidí. Matka chce být u ní na prvním místě, být tím *nej* člověkem v jejím životě, dělá jí tedy jenom samé pomýšlení. V neposlední řadě chce svého potomka uchránit před neznámým a špatným.“ A následně hrozí i manželské kolize – ne každého otce bude bavit být věčně za toho zlého, jen aby maminka mohla být „ta hodná“. Otec tak často třeba potrestá dítě za prohřešek, zatímco maminka mrňouse konejší. Z obav, že by jinak přišla o jeho přízeň. „Strach může plynout i ze skutečnosti, že to malé miminko není už tak malé, roste a již matku tolik nepotřebuje a bude ji potřebovat čím dál méně,“ doplňuje Klára Rudolfová.

NĚKTERÉ MATKY NEDOKÁŽOU PŘIPUSTIT, ŽE JEJICH DÍTĚ MŮŽE MÍT RÁDO TAKY NĚKoho JINÉHO. STÁVÁ SE, ŽE PAK DOTLAČÍ TATÍNKA DO ROLE NEGATIVNÍHO RODIČE. A TO NENÍ FÉR.

Matka se ho tedy snaží zuby nehty udržet, připoutat si ho k sobě, učinit ho na sobě závislým. Velmi často si ani neuvědomuje, že něco takového dělá. Některé maminky přebírají podobné vzorce chování od svých matek. „Strach o dítě, aby se mu něco nestalo, pramení z úzkostného nastavení konkrétní ženy,“ vysvětluje psychologka Irena Teichmanová. „Toto úzkostné nastavení nevznikne s narozením dítěte, ale lze ho vystopovat už v dětství. Je to kombinace vrozeného osobnostního rysu, rodičovského přístupu a výchovy. Pokud je tedy úzkostnější holčička vychovávána úzkostnou matkou, která má zvýšený strach o své dítě, tento osobnostní rys se ještě posílí a vyroste z ní úzkostná žena a následně také matka. Pak vlastně opakuje mateřské chování, které sama zažila. Jde nejen o strach, že o dítě přijdu, ale o celkově větší opatrnost a obavy, že se může stát něco zlého, svět je plný nebezpečí. Většinou se tento rys objevuje v několika po sobě jdoucích generacích.“

Záleží i na povaze

„Pokud je matka úzkostnější a přehnaně dítě hlídá, ono její strach cítí. Samo je pak znejistělé a začne také vnímat svět jako nebezpečné místo, kde je třeba mít se na pozoru,“ komentuje to dětská psychologka Irena Teichmanová. „Záleží i na povaze dítěte. Pokud je odvážné a aktivní, pak si pravděpodobně svou cestu najde. Jestli je však dítě nejisté, spíše úzkostnější, pak se tento rys ještě víc posiluje. Pokračuje tak štafeta předávání vnitřní nejistoty, strachu a úzkosti.“ Co tedy s tím, aby dítě mělo do budoucna zdravé vztahy? „Pro zdravý vývoj potřebuje i širší rodinu, vrstevníky, kamarády. Potřebuje vidět, jak fungují jiné rodinné modely,“ říká Klára Rudolfová. ■

Anketa: Kdy jste se bála o dítě?

Když byl náš syn malé miminko, hodně málo jedl. Byla jsem ve stresu, že bude podvyživený, a bála jsem se případných následků. Když vyrostl a začal chodit sám ven s kamarády, strachovala jsem se, že bude nepozorný, někdo ho naloží do auta a ujede s ním.

Monika, jedno dítě, Praha

Ve dvou měsících jejího života se začaly dcerce na tělíčku objevovat ekzémy. Šla jsem tedy za paní doktorkou, ta nám dala mastičku, která na chvíli zabrala, ale pak se vyrážka objevila znovu. Takhle jsme jich vystřídalý několik, ale pupínků jsme se trvale nezbavily. Už jsem byla zoufalá, že nic nezabírá, a pak jsem od někoho dostala radu, ať zkusím tvářičky namazat olivovým olejem. Zkusila jsem to. Z hodného miminka se stalo miminko plačtivé, zuřivé si škrábalo tváře, až je mělo celé krvavé, a já doufala, že na nich nebude mít jizvičky. Později jsem se dozvěděla, že olivový olej dusí, pokožka nemůže dýchat. Nakonec jsme skončily v jednom centru, kde doktoři přišli na to, že dcera má alergii na sóju, mléko, oříšky a vajíčka. Každopádně od té doby, jakmile na ní vidím nějaký pupínek, hned se v duchu ptám: „Jsi sám, nebo vás bude víc?“

Jana, jedno dítě, Kladno

Tenkrát bylo synovi pár let – od babičky dostal kulatou žvýkačku, kterou chtěl honem strčit do pusy. Jenomže ji vdechl a začal se dusit. Bylo to hodně špatné, fialověl, naštěstí mě napadlo ho popadnout, obrátit vzhůru nohama a bouchat ho po zádech, dokud žvýkačka nevypadla. Dodnes mě to děsí.

Alena, dvě děti, Říčany

Sunar

protože milujeme naše děti

SE SUNAREM MĚ NIC NETLAČÍ



Mléčný
tuk

Podávejte Sunar complex co nejdříve. Díky unikátní receptuře s mléčným tukem zajistíte svému dítěti vše potřebné:

- CELKOVÉ POHODLÍ
- RŮST SILNÝCH KOSTÍ*
- HARMONICKÝ VÝVOJ



Sunar je jedinečný.
... Navíc skvěle chutná.

www.mlecnytuk.cz

800 201 102

Kojení je pro kojence nejlepší způsob výživy.
*Sunar obsahuje vápník a vitamin D, který je potřebný pro normální růst kostí u dětí.
Potravina pro zvláštní výživu.