



Moje drahá Lenko!

Pamatuješ na tu hrůzostrašnou jízdu autem s tvým prvním miminkem, které plakalo a plakalo...? Dneska budu psát o dětském pláči.

Novorozeneč ve věku 1 až 2 měsíců propláče 1 až 3 hodiny denně. Rodiče špatně snášení pláč miminka. Proč? Především protože je to zvuk velmi silný a ostrý (80 až 85 decibelů). Kromě toho mají tendenci interpretovat dětský pláč na základě svých vlastních zkušeností. Když dospělý člověk brečí, znamená to, že se mu přihodilo něco vážného, že je velmi nešťastný. A pokud jde o maminku, ta je po porodu velmi unavená, také trpí nedostatkem spánku, má nervy podrážděné a její odolnost je snižena. Kromě toho je nejcitlivější na dětský pláč, zdá se jako by byla v období po porodu naprogramovaná k vyjímečné citlivosti na zprávy posílané miminkem, aby mohla co nejlépe uspokojit jeho potřeby. Proto vnímá dětský pláč citlivěji než zbytek rodiny, a v noci se první vzbudí při sebemenším zakňourání novorozence.

Jak je to tedy s novorozeneckým pláčem? Psycholožka Anne Bacus napsala ve své knize *Miminko, pláče, co dělat? (Bébé pleure, que faire?)*: “Novorozeneč, které pláče, je normální človíček, plný zdravé životní síly.” Jeho slzy jsou autentický mechanismus přežití, starý jako lidstvo. Slouží mu k získání toho, co potřebuje k životu a co ještě nemůže získat vlastními silami. Je snadné si představit, že v dávných dobách miminko, které by neplakalo, by zůstalo bez povšimnutí a o hladu někde v koutě. Mimochodem dětský pláč může vyprovokovat zvýšenou tvorbu mléka v prsu maminky, což je důkazem, že miminka jsou dobře vybavená pro přilákání pozornosti v případě vitální potřeby.

Ale slzy neslouží jen k uspokojení základních potřeb. Slouží také ke komunikaci. Svým křikem miminko vyjadřuje potřebu lásky a něžných doteků. Krátce řečeno, mluví k vám, odhaluje vám svůj stav duše. Díky tomu, že rodiče odpovídají na dětský pláč, i když nevědí přesně, co miminko chce, tvoří se jeho první dialog s okolím. Jeho slzy představují první slova, záchvaty pláče a reakce rodičů jsou první konverzace.

Některé plačtivé okamžiky zůstávají přesto nevysvětlitelné, nezbyvá než vytvářet hypotézy. Zdá se, že novorozeneč křičí, protože těžko hledá, jak se přizpůsobit našemu světu. Po devíti hedvábných měsících strávených v děloze je možné pochopit jeho nepříjemné pocity: zima, hlad, samota... Později miminko pravděpodobně pociťuje uspokojení a blaho, když křičí z plných plic, tak jako ho naplňuje spokojeností, když dokáže používat kteroukoli jinou část těla. “Když novorozeneč křičí, cítí se mocné a dělá mu to dobře”, píše Anne Bacus. Jestliže není vždy možné určit příčinu pláče novorozence, ani ono někdy neví proč pláče. Cítí možná jakési neurčité neuspokojení, nepohodu, která se zhostila jeho tělíčka, a svůj stav vyjadřuje, jak nejlépe umí, prostředky, které jsou zatím velmi omezené.

Zvláště u prvního dítěte je těžké se vyhnout touze být perfektními rodiči. Když miminko pláče a vy nevíte proč, snažíte se, ale nic ho nedokáže utišit, připadáte si neschopní, špatní rodiče. Nesmíte propadnout tomuto pocitu, protože miminko cítí, že máte strach, že jste nejistí a vykojení, a bude plakat o to víc. V případě plačtivé krize je proto dobré si opakovat: ano, miminko pláče, je to tak a někdy se s tím prostě nedá nic dělat. Miminko, které pláče jen občas, nemá maminku schopnější než to, které pláče často a vydatně!

Od věku 3 měsíců miminko pláče méně. Zázrak? Ne, jenom zapracoval čas. Naučilo se svoje požadavky vyjadřovat různými odstíny pláče, protože disponuje novými a početnějšími zvuky, a rodiče se je naučili rozlišovat. Kromě toho jeho nervová soustava vospěla, miminko už nepropadá panice, tak jako po narození, je méně citlivé, odolnější a trpělivější, protože má s rodiči dobrou zkušenost, mnohokrát si ověřilo, že maminka je stále s ním, aby uspokojila jeho potřeby. Ví už, že nemusí plakat dlouho a ze všech sil, aby se domohlo prsu nebo lahve s mlékem, stačí zakňourat a chvíli počkat.

S věkem se ale slzy nevytratí. Možná, že naštěstí, protože uvolňují napětí, vyjadřují pocity duše. Přesto se je dítě bude muset naučit ovládat, aby jednou dokázalo řešit životní problémy. Ve chvíli, kdy dítě chápe, co se od něho žádá, nastupují zákazy: Ne, nesmíš sahat do zásuvky, ne, nemůžeš sníst dvě tatranky před obědem, apod. Je pochopitelné, že ho tyto bariéry omezující jeho všemoc a jeho přání rozzlobí. Dupe nohama, lehne si na zem a bije kolem sebe hlava nehlava, křičí a

propukne ve vztekly pláč. Je třeba správně rozlišovat mezi zlobou a slzami, které ji doprovázejí. Dítě se zlobí, protože je mu jasné, že se bude muset podrobit rozhodnutí rodičů a nedostane to, co chce. Ale pláče, protože je smutné, zklamané situací, ve které se ocitlo. V tomto případě jsou slzy velmi užitečné, pomáhají dítěti přijmout situaci. Je to práce organismu, který pomáhá ztrávit frustraci. Díky pláči se dítě uklidní, přizpůsobí. Jak reagovat na takový výbuch vzteku a pláče? Nechat ho vztekat a plakat, protože to jeho tělo a duše potřebují, a když vztek přejde a zbyde jen pláč, vzít ho do náručí, aby se uklidnilo. Vzlykající na vašem rameni pochopí, že je možné zakázat a přesto nepřestat milovat.

U dětí do 6 let emoce nejsou ještě dostatečně rozmanité, proto dítě vyjadřuje své pocity a frustrace pláčem. S přibývajícím měsíci je dítě čím dál šikovnější v manipulaci s předměty, pokouší se stavět kostky na sebe a když se věž sesype, anebo se mu nedaří prostrčit krychlový předmět kruhovým otvorem, rozpláče se z pocitu bezmoci či ze vzteku nad nezdarem. Energie zrozená ze vzteku a slz dítěti pomáhá zkoušet stavět znovu a znovu dokud se dílo nepodaří. Jak by měl rodič reagovat? Nejlépe je nazasahovat, i když máte chuť ho utěšit, oříť mu slzy a pomoci mu stavět. Až se vypláče, samo se znovu pustí do díla. Když mu ukážete, že vás jeho slzy mučí, když ho příliš litujete, bude mít pocit, že jeho nezdár je katastrofální a že ho nelze napravit. V každém případě, bude-li to opravdu potřebovat, přijde se nechat utěšit. Nepřijde-li, nechte ho, ať jeho slzy připraví terén pro nové pokusy.

Odmítli jste mu koupit bonbony? Rozpláče se a vypadá opravdu nešťastně? Jeho (podvědomým) cílem je vás obměkčit a dosáhnout svého. Ať ten, kdo nikdy neronil krokodýlí slzy hodí kamenem! Tento pláč, jehož cílem je dosáhnout svého, je snadno rozlišitelný: není doprovázený vzlyky, vycházejícími z hloubky žaludku, ale vzniká v horní části plic, a zvuky jsou vyšší. Ve většině případů dítě neví, co dělá, ale určitě si zapamatovalo, že mu slzy pomohly v podobné situaci a používá tutéž strategii. Co dělat v takovém případě? Nejdůležitější je nepodpořit dítě v jeho strategii *falešné* emoce tím, že ustoupíte. Riskujete vytvořit u dítěte reflex: rozpláču se vždycky, když chci něco získat. Je potom těžké takový reflex dítě odnaučit. Je dobré jasně dítěti vysvětlit: řekla jsem ne a tvůj pláč na mém rozhodnutí nic nezmění. Musí cítit vaši rozhodnost a pevnost vůči jeho krokodýlím slzám. Můžete mu však pomoci se zorientovat v jeho vlastních pocitech: ...ale chápu, že moje rozhodnutí tě zlobí a že jsi proto smutný. Pomalu ale jistě se naučí nevymáhat věci pláčem a používat slzy k vyjádření skutečných emocí.

Už se vám to stalo? Vzali jste vaše dítě na cirkusové představení, krotitel práskl bičem a dítě vyjeklo strachy a rozplakalo se. Výkřik a vykulené oči předcházející pláči jsou známkou emoce, která vaše dítě zaplavila a kterou nedokáže ovládnout. Co dělat? Dokud je jeho tělo ovládáno panickým strachem, slova nic nezmohou. Vemte ho na klín, jeho záda pevně opřete o vás, obejměte ho pažemi, aby dobře cítilo vaši uklidňující přítomnost. Zpočátku bude plakat s dvounásobnou silou, aby vypudilo zbytek strachu v bezpečí vašeho náručí. Teprve když nejsilnější vzlyky pominou, můžete se ho zeptat, čeho se leklo a utěšit ho slovy.

Vaše dítě ztratilo oblíbenou hračku, pláče a nedá se utěšit. Pláč ze smutku snáší rodiče špatně, protože se mýlí v jeho interpretaci. Slzy nevyjadřují utrpení, ale naopak jsou uzdravující. Každý z nás už někdy prožil pláč z velkého smutku a víme jak se cítíme po pláči, očištění, uvolnění!

Co dělat v takovém případě? Hlavně se nesnažte utěšit dítě, aby přestalo plakat, tím byste zastavili proces uzdravení. Přijmout zármutek a překonat ho se musí dítě naučit, a v tom mu pomůže pláč. Dokonce se doporučuje podpořit dítě v slzách. Jak? Například položit před něho imaginární nádobu na slzy a promluvit k němu: plač, maličký, ať ten ošklivý smutek vyplave se slzami, nech je pěkně ať tečou.

Odloučení, stěhování, znovunalezení někoho drahého, neúspěch nebo naopak úspěch ve škole, láska a zklamání, kolik silných okamžiků vyvolávajících emoce potká vaše dítě, až dospěje. Nejsou jen solí života, ale základem naší existence. Vaše dítě se postupně naučí je rozlišovat, pojmenovat, vyjadřovat a ovládat, když mu v tom pomůžete, budete ho podporovat a naslouchat jeho pláči.

Tvoje milující maminka