

KDYŽ SE RODIČE *starají až moc*

*Dennodenně nastupujete do pomyslného vrtulníku
a vznášíte se nad životem svého dítěte?
Bedlivě sledujete jeho kroky, znáte všechny kamarády
a máte dokonalý přehled o tom, co dělá ve volném čase?
Vítejte ve světě helikoptérového rodičovství, fenoménu,
o kterém se už nějaký ten pátek ví, že dětem nesvědčí.
Pojďme si říct, jak a proč nebýt helikopterou.*

TEXT: ALŽBĚTA RYBÁŘOVÁ

Na první pohled se zdá, že aspirujete na rodiče roku. Nejen že se svým dítětem trávíte hodně času, ale taky si povídáte, znáte jeho volnočasové aktivity, a pokud cítíte, že se potomkovi děje příkoří, nebojíte se ozvat. Jenže hranice mezi zdravým přehledem a policejním sledováním je tenká, a tak se může snadno stát, že jednoho dne nastoupíte do takzvané rodičovské helikoptéry. Jakmile vzlétnete, vytáhnete pomyslný dalekohled a začnete dítě sledovat a chránit na každém kroku.

„Helikoptérový rodič svou opatrnost projevuje nejen v oblasti fyzického, ale i emočního zabezpečí, což znamená, že se snaží dítě ochránit před veškerými negativními emocemi a neúspěchem. Tento způsob výchovy se může dotýkat všech věkových kategorií,“ vysvětluje psychoterapeutka Michaela Vrtová a dodává, že pojem helicopter parenting neboli helikoptérové rodičovství poprvé použil psycholog Haim Ginott už v roce 1969.

TAHÁK OD MAMINKY

Na gymnáziu jsem měla spolužačku, říkejme jí Hana, která měla na první pohled dokonalý studentský život. Zatímco my ostatní jsme se trápili nad kvadratickými rovnicemi, Hanina maminka dopřála dceři několikahodinové

doučování, díky kterému Hana látku skutečně pochopila. Postupem času se ale matka začala ve studijních výsledcích své dcery angažovat mnohem osobitějším způsobem. Nejenže za Hanu vypracovávala prezentace, ale také psala domácí úkoly, a dokonce pro ni připravovala taháky na testy. A pozor, Hanina maminka myslela na celou třídu, a tak Hana mezi spolužáky rozdávala malinké papírky s titěrným písmem, které obsahovaly dokonalý výťah z látky.

To, co jsem dříve spolužačce záviděla, dnes vnímám jako dokonalou ukázkou helikoptérového rodičovství, což mi potvrzuje i psychoterapeutka Vrtová: „Ve školních institucích můžou mít rodiče nejen tendence plnit za děti školní povinnosti, ale také zařizovat vše se školou spojené.“

Důvodů, proč se Hanina maminka s vervou zapojovala do školního života dcery, může být

*„Helikoptérový rodič
se snaží dítě ochránit
před veškerými
negativními emocemi.“*



Michaela Virtová pracuje jako psychoterapeutka a speciální pedagožka. Spolupracuje s Rodičovským centrem Domeček, kde působí jako garant v oblasti psychologického poradenství, a s Centrem Lira, které poskytuje ranou péči rodinám dětí se zdravotním postižením. Při soukromých terapiích pracuje s dětmi, dospívajícími i dospělými. Absolvovala psychoterapeutický výcvik Solutions Focus, který je zaměřen na hledání řešení.

mnoho. Podle psychoterapeutky mají k tomu stylu výchovy sklon úzkostní rodiče, kteří se bojí o budoucnost dítěte a chtějí ho chránit jakýmkoli prostředky.

„Zároveň se může jednat o kompenzaci toho, co jim samotným v dětství chybělo. Nyní to chtějí potomkovi dopřát a zaručit mu úspěšnou budoucnost. Nevylučuju ani důvody společenské. Někteří rodiče se porovnávají s ostatními rodinami v jejich okolí,“ poznamenává Virtová. V neposlední řadě můžeme vinit i sociální síť, respektive příspěvky rodičů úspěšných dětí, kde popisují „dokonalý život“ svého potomka i celé rodiny. I to podle psychoterapeutky vytváří velké nároky na rodiče, kteří následně chtějí dosáhnout téhož u svých dětí.

Kdybych se na gymnáziu zeptala Hany, zda matčin přístup považuje za přehnaný, pravděpodobně by zavrtěla hlavou. Psychoterapeutka Virtová mi ale vysvětluje, že každé dítě reaguje na tento typ výchovy odlišně: „Pokud se dítě nesetká s jiným stylem výchovy hned zpočátku, považuje přístup rodičů za normu. Je zvyklé na určitý standard, kdy nemá povinnosti a je před vším chráněno. Navíc nemá možnost se samo rozhodnout.“ Některé děti ale postupem času začnou toužit po větší svobodě a pochopení. Zrcadlo jim nastaví také vrstevníci či další sociální skupiny, u kterých dítě vidí, že mít tak aktivní rodiče není pravidlo. „Pokud

máma s tátou nesundají nohu z plynu a nedovolí dítěti se nadechnout, může se napětí mezi nimi a potomkem zvyšovat,“ poznamenává psychoterapeutka.

MEDVĚDÍ SLUŽBA

Nepochybuji o tom, že rodiče nastupují do vrtulníku s tím nejlepším vědomím a svědomím. Nejenže chtějí potomka chránit před nebezpečím vnějšího světa, ale také mu dopřát bezproblémové dětství plné radosti a spokojenosti. Jenže tenhle typ rodičovství má omezenou životnost a jednoho dne rodiče chtě nechtě přistanou v heliportu a na další cestu se děti musejí vydat už samy.

„Za největší úskalí považuji to, že dítě pak neumí reagovat na náročné životní situace a často ani nezná důsledky svého chování. Přitom úkolem rodiče je naučit potomka zvládat i nepříjemné věci, které se v životě odehrávají. Je důležité, aby dovolili dítěti mít i negativní emoce, umět je pojmenovat, vyjádřit své potřeby a vést dialog o kompromisech,“ vysvětluje psychoterapeutka.

Helikoptérové rodičovství se může negativně odrazit také na sebevědomí dítěte. „Pokud dítě nezažilo úspěch, kterého by dosáhlo samo, nevěří, že je schopno něco dokázat. Pochybuje, že problémové situace zvládne vyřešit bez pomoci rodiče,“ říká Virtová. Není pak divu, když se u dětí odkojených na helikoptérovém rodičovství v dospělosti rozvinou úzkostné stavy nebo deprese.

POMOC, CHCI PŘISTÁT

Je vám helikoptérové rodičovství povědomé? Cítíte se v roli pilota vrtulníku, který nepřetržitě krouží nad dítětem? Pokud jste dvakrát vyslovili ano, nemusíte propadat panice. Podle psychoterapeutky Michaely Virtové se z helikoptéry dá snadno vystoupit. Stačí, když příslušnou kontrolu nahradíte důvěrou ve svého potomka. „Buďte mu nablízku, podporujte ho v tom, že zvládne vyřešit problémy sám, případně s vaší pomocí. Komunikujte s ním a společně hledejte jeho vlastní postupy, které mu pomůžou vyřešit náročné situace,“ vyjmenovává Virtová. Stejně tak je důležité, abyste dítěti nevnukli pocit, že svět za domovními dveřmi je plný nástrah a nebezpečí. „Doporučuji, abyste si odpověděli na otázku – co dítě musím naučit, aby se ve světě mohlo pohybovat sebejistě,“ radí Virtová. Jakmile najdete odpověď, jste na nejlepší cestě k přistání. **M**

6 ZNAKŮ, ŽE JSTE HELIKOPTÉROVÝ RODIČ

- **Snažíte se za dítě vyhrávat konflikty.** Vměšujete se do konfliktů svého dítěte? Obzvláště od určitého věku mu svým chováním spíše ublížíte, než pomůžete.
- **Přesete domácí úkoly.** Dítě nemusí být perfektní ve všech školních předmětech. Buďte mu oporou, nabídněte pomoc, ale v žádném případě za něj nestudujte.
- **Jste osobní řidič.** Není nic špatného na tom, když teenagera v pozdních hodinách vyzvednete z diskotéky. Pokud jste ale v roli permanentního taxikáře, který dítě vozí po trénincích, kamarádech či do školy, rozhodně jde o varovný signál.
- **Uklízíte v dětském pokojíčku.** Nedělejte dětem hospodyně a naučte je, že hračky se samy neuklídí.
- **Chcete, aby si dítě hrálo bezpečně.** Jak podle vás vypadá ideální volnočasová aktivita? Pokud venku neustále pokřikujete „nelez tam, spadneš“, případně „neválej se po zemi, umažeš se“, pak nejspíš v garáži parkujete helikoptéru.
- **Nedovolíte, aby prohrálo nebo pocítilo stres.** Žádný rodič nechce, aby dítě bylo smutné a zažívalo nepříjemné chvíle. Přesto není možné děti vychovávat ve vatě a domnívat se, že se jim za celý život nestane příkoří.