

Vděku se děti musí učit, bezohledné sobce z nich vychovají rodiče

17. 11. 2020

Zuzana Musálková, Právo

Ruku na srdce, tohle asi zažil každý rodič. Člověk se snaží, chce dítě potěšit, udělá, co mu na očích vidí, ale ono místo vděku chce ještě víc – další aktivitu, další film, další hračku... Nebo nad dárkem ohrne nos – vždyť přece chtělo něco úplně jiného! Žádné díky, objetí a láskyplná pusa na stvrzení toho, že dítě ví, co pro něj rodič dělá. To zabolí. Proč se to děje? A co s tím?

Dětem máme tendenci dávat maximum ze sebe, nelitujeme úsilí, které nás jejich výchova stojí, věnujeme jim čas. Velkou odměnou je nám radost z každého jejich pokroku a šťastný dětský smích.

Přesto v hloubi duše čekáme, že si našeho úsilí budou časem vědomy, projeví nám úctu a poděkují. Mnohdy marně. Upřímně – je to naše chyba, protože jsme jim zřejmě od malička nevštěpovali vděk jako přirozenou součást jejich chování a cítění.

Nedostatek vděku podle odborníků často vede v dospělosti k tak nepříjemným vlastnostem, jako jsou bezohlednost, egoismus, agresivita, neschopnost uskromnit se a myslet na druhé. Jak své potomky naučit realistickému přístupu k tomu, co dostávají, schopnosti ocenit nejen hmotné věci, ale i péči?

Chybí ohleduplnost

„Definice slova vděčnost může být následující: jde o schopnost oceňovat, co pro nás druzí udělali, a připravenost vrátit laskavost,“ vysvětluje profesor sociálních a behaviorálních věd David J. Bredehoft a dodává: „Věřím tomu, že jednou ze základních věcí, jež činí rodiče spokojenými, jsou potomci, kteří se právě takto projevují. Rodiče pro děti mnoho obětují a na oplátku chtějí, aby to ocenily.“

Když ocenění nepřichází, uvolňuje to prostor frustraci, zraňujícímu pocitu, že dítě nemá milujícího rodiče dost rádo. A tady je namístě brzdit – takové emoce ve vztazích s dětmi mohou vést ke konfliktům, výčitkám, tlaku, odcizení, předsudkům a mnoha dalším negativním jevům. Není tedy od věci dozvědět se o vyjadřování vděku u dětí něco víc.

Schopnost realisticky ocenit, co pro děti jejich opatrovníci dělají, totiž k dětem nepřichází automaticky. Je třeba je k ní vést. „Podle výzkumů za dárek poděkuje pouze 21 procent dětí mladších šesti let,“ upozorňuje profesor Bredehoft. U desetiletých už je to 80 procent. „Schopnost stabilně vyjadřovat vděčnost se ustálí mezi sedmým a desátým rokem věku dítěte,“ uzavírá.

„Co se týče pěstování skromnosti, vděčnosti, sounáležitosti s druhými, jsou děti velmi psychicky deprivované,“ myslí si psycholog Zdeněk Krpoun, podle kterého je kámen úrazu v tom, že se v dnešní společnosti nepěstuje schopnost brát ohled na druhé.

„Vděčnost je emoce, která není vrozená. Máme šest vrozených emocí, se kterými žijeme bez ohledu na to, zda jsme z Evropy, Afriky nebo Asie. Ale vděčnost je cit, který se pěstuje výchovou.“

Učení počítá i s chybami

A s ní bychom měli začínat opravdu brzo. Jako u každého učení musíme počítat s tím, že dítě prostě občas udělá chybu, neovládne se a neuvědomí si, že nás může zranit. Třeba když méně atraktivní vánoční dárek hodí do kouta nebo rovnou vyjádří svou nespokojenost. Odborníci upozorňují, že schopnost malých dětí chápat komplexní emoční a sociální situace má své limity a rodič by na to měl být připraven.

Jak? Dítě potřebuje vysvětlit, co se to vlastně děje. Musí pochopit, že když už je nespokojené, mělo by se ovládnout a myslet v tu chvíli na to, aby nezraňovalo city jiných. A ruku v ruce s tím je třeba dítě vést k větší skromnosti a k vědomí, že nemá na vše nárok automaticky.

„My dospělí bereme naše emoce jako samozřejmost a často jim také dobře rozumíme,“ říká odbornice v rodinných vědách Amy Webbová. Malé děti jsou v tomto ohledu velmi nevybavené, proto je pro jejich vývoj nezbytné věnovat se s nimi jejich pocitům.

„Výsledky studie ukazují, že děti, jejichž matky s nimi mluví o tom, jak by se ostatní mohli cítit, si rychleji vyvinuly schopnost vidět cizí perspektivu. Jinými slovy – naučí se vcítit do cizí kůže.“ Stejně tak jim můžete pomoci objevovat, jak se samy cítí, když si něčeho nebo někoho váží, když mu udělají radost, obdarují ho.

Co dělat?

Podle Amy Webbové je třeba takto pracovat i se staršími dětmi.

- **Jděte příkladem.** Je to jednoduché a velmi účinné. Nezapomínejte svým dětem hezky poděkovat za každou drobnost, kterou pro vás udělají. Děti prostě napodobují chování rodičů. Vyplatí se dát jim najevo radost třeba i z toho, že jako sourozenci spolu dobře vycházejí. Že jste vděční za babičku, která je ráda hlídá. Můžete jim také říct, že si ceníte trpělivosti jejich paní učitelky. Zmiňte, jak vás těší, že je venku hezky, a tak můžete jít společně na procházku.
- **Vysvětlete jim rozdíl mezi CHCI! a POTŘEBUJI.** Děti mladší čtyř let budou mít s pochopením ještě potíže, ale těm starším možná takové vysvětlení otevře oči. Diskusí můžeme děti naučit, které věci jsou potřebné k přežití a rozvoji a bez kterých se lze obejít. Proberte s nimi i možnosti volby a naučte je na příkladech konkrétních situací, jak bezpečně poznat, co opravdu potřebují a co „jen“ chtějí. Věřte, že tuto schopnost bohatě zúročí i v dospělosti.
- **Opakování matka moudrosti.** Asi nikdo z nás nemá rád, když děti říkají děkuji, aniž to myslí vážně. Nechce se nám je nutit. Když si ale uvědomíme, že se tu jedná o proces učení jako každý jiný, nebude

to pro nás tak těžké. Děkovat se prostě musí automaticky, časem děti pochopí důležitost a význam těchto slov.

- **Lekce vděčnosti.** Výzkum ukázal, že následující metoda vyvinutá Jeffreyem Frohem na Hoffstratově univerzitě je účinná pro děti na základních školách. Je třeba upozorňovat děti na to, že pokud jsou k nám ostatní milí a hodní, dělají to záměrně, protože s námi mají dobré úmysly. Také používají svůj čas, zdroje nebo schopnosti k tomu, aby nám pomohli. A to by měl každý zohlednit ve svém chování k nim.
- **Naučte je dělit se!** „Dnes si naše děti neváží věcí, neumějí se dělit,“ myslí si Zdeněk Krpoun. Podle psychologa pak nemají ohled na druhé, chovají se agresivně a jsou sebestředné. Změňte to, je to ve vašich rukách. Ano, když dítě dostane kousek čokolády, ale musí se o něj podělit se sourozencem nebo s tatínkem, který ji má přece také rád, opravdu chvíli trpí. Tato situace ho ale naučí myslet i na jiné, ohleduplnosti (tatínkovi by to bylo líto...) a vstřípí mu pocit, že ne všechny příjemné věci jsou v životě samozřejmé.

Rozmazlování vede k potížím v dospělosti

Jistě, ta nejjednodušší rada je nerozmazlovat! „Rodiče si myslí, že když dětem koupí tablet a skvělý počítač, udělají pro ně to nejlepší. Jenže dětem chybí vědomí, že si něco musí zasloužit,“ myslí si Zdeněk Krpoun.

To jim může přinést potíže i v dospělosti. „Z výsledků naší studie vyplývá, že přílišné rozmazlování vede k nevděku,“ říká vědec David Bredehoft z univerzity v americké Concordii.

Rozmazlení dospělí pak trpí i neschopností oddálit potěšení, i když jim přinese problémy v budoucnu. Neumějí si odepřít například pár skleniček navíc, nezdravé jídlo nebo mimomanželskou aféru. „Ve zvýšené míře uznávají pouze materiální hodnoty, trpí pocitem nespokojenosti i neštěstí,“ uzavírá Bredehoft.

Zkuste to s nimi

I když se to nezdá, vánoční svátky už jsou za dveřmi, a pokud máme v této nelehké době být za co vděční, měli bychom si to připomenout i s dětmi.

Sociální psycholožka Sara Konrathová radí, abychom i s dětmi počítali laskavosti a dary, jichž se nám během dne, týdne dostalo. Existují na to i elektronické aplikace.

Můžete i napsat dopis a poděkovat. Říká se tomu dopis vděčnosti a je určen tomu, komu jste nikdy pořádně nepoděkovali. Pokud to jde, přečtěte, co jste napsali, danému člověku osobně. Může se to stát i rodinným zvykem během svátků.

Jistě, bude to asi trochu trapné, trochu směšné, ale věřte, že i dojemné. Donutí to vás i vaše děti k zamyšlení a vyjádření nejen díky, ale i mnoha citů, které jste možná nepovažovali za nutné ventilovat. A to už stojí za nějaké ty rozpaky, ne?

Co přináší vděk do života?

Mít děti, které si váží vás, věcí i všeho dobrého, co jim přijde do života, je nejen příjemné pro rodiče, ale tento způsob chování přináší benefity i dětem samotným, a to i v dospělosti. Jaké?

- Vděčné dítě se stane šťastným dítětem.
- Není rozmazlené.
- Vděčnost má pozitivní efekt na vnitřní pohodu a lidskou spiritualitu.
- Vděční lidé jsou více prosociální, tedy dělají obětavé a nesobecké činy pro ostatní.
- Schopnost vděku a úcty stimuluje morální chování.
- Pomáhá k vybudování silných mezilidských vztahů.