Stres v rodině

*Autor: PhDr. Daniela Kramulová | Datum: 5.2.2016 | Vydání: 2/2016*

**Když jsou rodiče přetížení prací, když přijdou nečekané problémy a starosti, rodinné klima je plné nervozity. I když o tom s dítětem nikdo nemluví, všechno vnímá, nasává atmosféru jako houba – a jeho chování se postupně mění. Tak, že si toho ve školce nemůžeme nevšimnout…**



Každý někdy „nemá svůj den“, děti nevyjímaje. Ani dospělý mnohdy nedokáže přesně identifikovat, proč má najednou náladu pod bodem mrazu, proč ho rozčílí nebo rozlítostní věci, které ho za jiných okolností nechají v klidu. Rčení „dneska vstával levou nohou z postele“ (v krajových variantách „zadnicí napřed“) dokládá, že se to stávalo i v dobách, které si malujeme jako poklidné a nezasažené současným civilizačním shonem.

Pokud se to přihodí některému dítěti ve školce, je nejjednodušší situaci přijmout, případně ji neutrálně komentovat: „Honzík dneska nemá náladu, to se občas stane každému.“ Možná se o Honzíka začíná pokoušet rýma nebo viróza, třeba se doma po ránu odehrálo něco, co nezapadlo do jeho představ a očekávání, a chvíli trvá, než se s tím vyrovná. Pokud se všechno zase srovná do normálu, není třeba se takovým výkyvem příliš zabývat. Dětská psycholožka PhDr. Ivana Halíková ani nedoporučuje Honzíkovu nenáladu příliš „pitvat“, aby se zbytečně nezaměřoval na své negativní pocity a nesoustřeďoval se na domnělé křivdy. Horší je, když se psychická nepohoda u některého dítěte stále častěji opakuje nebo se jeho chování začne negativním způsobem měnit. Pak je třeba zpozornět – příčiny budou patrně hlubší a s největší pravděpodobností jsou jejich kořeny v rodině. (Ve školním věku je třeba pomyslet i na problémy ve vrstevnickém kolektivu, na šikanu, první milostné zklamání nebo konflikt s některým z učitelů, ve školce jsou tyto varianty mnohem méně pravděpodobné.)

**Jsem v jednom kole**

Dosud pohodový Martin začíná najednou vyvolávat konflikty. Přitom je to vcelku klidný kluk, občas se sice připletl do náznaků nějaké klukovské strkanice, ale poslední dobou je podstatně agresivnější než dřív a začíná být hrubý na slabší. To předtím nedělal. Jakmile začala učitelka pátrat, co se v Martinově okolí změnilo, zjistila, že posuny v klučíkově chování se objevily určitý čas poté, co jeho maminka nastoupila na zkrácený úvazek do práce a jeho mladší sestřička začala chodit do jeslí. „Připadám si jako v jednom kole,“ svěřuje se matka v šatně. „Ráno do školky, pak do jeslí. To víte, že musím Martínka pořád honit, abychom to stihli. Odpoledne oběhnu kolečko v opačném pořadí. Dělám sice na šest hodin, ale mám jen menší plat, zato práce jako na plný úvazek. Omlouvám se, zase jsem zapomněla přinést Martinovi čisté oteplováky na zahradu. Je toho na mě někdy moc, manžel chodí z práce až večer, moc mi nepomůže. A když si chce dětí užít, musíme je nechat dýl vzhůru a pak je ráno těžko budím.“

Podle mínění psycholožky Halíkové Martin nechápe důvod maminčiny únavy a nervozity. Vnímá změnu rodinné atmosféry, těžko si zvyká na neustálé ranní popohánění místo dřívějšího poklidu, chybí mu i chvíle odpoledního povídání a hraní s maminkou a mladší sestřičkou. Zlobí se na maminčinu práci, nejspíš trochu i na mámu samotnou. To jsou pocity, které dřív neznal. Je z toho všeho trochu zmatený a agresivnější chování ve třídě je jakýmsi ventilem pro jeho vnitřní napětí.

Celý článek naleznete v tištěné podobě časopisu **Informatorium 3-8** č. 2/2016.