



JAK NA VÝCHOVU SOUROZENCŮ

V PUBERTĚ



Jsme-li rodiče dítěte v pubertě, víme, že samo o sobě je to náročné. Hodně rodičů má ale více, než jen jedno dítě, a tak se náročnost této role násobí. Konstelace jsou přitom různé: můžeme mít jedno dítě v pubertě nebo na jejím prahu a další dítě či děti o několik nebo několik hodně let mladší, či starší. Nebo můžeme mít v pubertě dětí víc. Každá tato konstelace je jedinečná. Pojdme se zamyslet nad tím, jak je můžeme co nejlépe zvládnout a nerezignovat na to, abychom si tento čas s našimi dětmi (všemi – pubertálními, prepubertálními i postpubertálními) užili.

Sourozenectví v první řadě přináší soutěž. Dítě se o pozornost SVÝCH rodičů musí dělit s někým dalším. Proto je pro jedináčky, kterým se narodí první mladší sourozenec, tato konstelace často velmi náročná, a to i tehdy, pokud se na mladší sestřičku či bratříčka těší a i pokud je takový jedináček již dávno z batolecího věku venku a už je „rozumný a vše chápe“. Každé dítě, ať je více či méně empatické a chápající, má totiž své chvíle svých absolutních potřeb SVÉHO rodiče. Ty ale někdy kvůli mladšímu sourozenci není možné naplnit, nebo to není možné hned. V očích takového jedináčka tak může malé chtěné miminko záhy být vnímáno jako nežádoucí vetřelec.

Pro všechny děti je samozřejmě dobře, že se pomocí těchto konstelací naučí, že v životě se nebude vždy všechno točit jen kolem nich. Naučí se vnímat, že i ostatní lidé mají své potřeby, a mezi ně začnou zahrnovat nejen mladší sourozence, ale i rodiče, kteří často právě teprve když mají více dětí s nimi začínají komunikovat své vlastní potřeby. Děti se také díky sourozencům naučí, že pokud skutečně chtějí a potřebují, aby nějaká jejich potřeba byla upřednostněna před potřebami ostatních, musejí být schopné si to vyjednat – už se to třeba neděje samo sebou.

Děti vyjednávají jak s rodiči, tak se svými sourozenci navzájem. Do jaké míry k tomu mají prostor a do jaké míry v tom mohou být úspěšné záleží hodně na rodičích a na stylu výchovy, který volí.

Pokud rodiče posilují v dětech jejich sociální potřebu autonomie, mají děti zpravidla dost prostoru samy přijít na to, jaké styly vyjednávání vedou k cíli a jaké ne. Já osobně se domnívám, že toto je vhodná cesta. My rodiče se pak soustředíme zejména na situace, které jsou emočně vypjaté, a kde tedy děti nejsou schopné vyjednat racionálně. Do nich vstupujeme se záměrem umožnit, aby k vyjednávání dětí došlo, tedy primárně zajistíme, aby nedošlo k narušování hranic kohokoliv z účastníků, typicky hranic slabšího silnějším, což – pozor – zdaleka ne vždy odpovídá modelu mladšího starším nebo menšího větším. Každé dítě je totiž jiné a extrovertní dítě s cholerickou povahou k narušování hranic svého sourozence bude mít vždy větší sklony, než dítě introvertní a přitom sangvinické nebo melancholické, a to zcela bez ohledu na to, že je třeba o dvě hlavy menší.

My už dnes dobře víme, že v napjatých emocích máme části mozku, které zajišťují racionální uvažování a myšlení vypnuté. V emočně nabitém konfliktu mezi našimi dětmi tedy budou patrně obě v zajetí své amygdaly, nebo jedno možná pod vlivem svého plazího mozku. V první fázi je tedy třeba v nést do situace klid – dítě, které se bojí, uklidnit, že o život mu nejde, a podpořit v dětech emoční flexibilitu – tedy navést je na to, aby projev svých negativních emocí udržely na uzdě. V tu chvíli pomáhá, když je přimějeme, aby odpoutaly pozornost od sebe sama. Když si dítě bude schopné všimnout a zavnímat, že druhý sourozenec brečí, protože se bojí, a první že křičí proto, že druhý např. nějak nevhodně překročil jeho hranice, pak máme šanci, že děti vystoupí z emočního vnímání situace a přejdou k vědomému vyjednávání.

Tyto konstelace budou mít sourozenci, mezi nimiž není velký věkový rozdíl, dobře zvládnuté před nástupem puberty jednoho z nich. Je-li starší chlapec a mladší dívka, tak je dost možné, že do puberty budou vstupovat přibližně ve stejném období.

Možná nás překvapí, že se sourozenci, kteří se mezi sebou vždy poštuchovali, najednou sblíží, a nebo naopak není výjimkou, že se děti začnou dohadovat a přibude konfliktů. Cesta z těchto situací vždy zahrnuje práci s emocemi. Chceme-li po dětech, aby měly pochopení jeden pro druhého, musíme jim jít příkladem a nezpochybňovat jejich pocity, obavy a strachy. Tím, že my je přijmeme, umožňujeme jejich sourozencům i jim samotným, aby zrcadlily naše chování a pokoušely se o totéž. Říkáme jim tím nic více a nic méně, než toto: „beru na vědomí, jak se cítíš, mám pochopení pro to, že tato situace je pro Tebe těžká nebo nekomfortní a pokud mi řekneš, jak Ti mohu pomoci, pokusím se o to“. Nemusíme s nimi souhlasit v hodnocení té situace, nám se třeba zdá zcela banální. Ale každý máme jiný mozek, jiné pocity a jinou životní zkušenost a navzájem můžeme naplňovat své sociální potřeby pouze tehdy, kdy se naučíme jeden druhého přijímat v našich odlišnostech. Proto časté reakce rodičů v konfliktech dětí, kdy jednomu řekneme „Jak by ses cítil Ty, kdyby Ti brácha udělal to, co Ty teď jemu?“ nevedou k žádoucímu cíli, protože brácha je určitě jiný a relevantní v danou chvíli je tak pouze to, jak se cítí ten aktér situace, jehož potřeby se dostávají do pozadí.

Mladší sourozenci často mohou cítit jako křivdu, že se z jejich starších sourozenců příchodem do puberty stávají jiní lidé. Najednou začínají vyžadovat více soukromí, pod vlivem hormonů se jim častěji mění nálady, v mozku se staví nová spojení mezi neurony, a tak se skutečně jinak chovají. My rodiče už teď přesně víme, co se v mozku a těle našich pubertáků děje a víme, že to samo je pro ně velmi náročné. Srozumitelnou cestou se pokusme vysvětlit to mladším sourozencům. Zejména je třeba zdůraznit, že s mladším sourozencem tyto změny souvisí jen velmi málo, a že to, že se pubertální bratr nebo sestra chová teď jinak, než ještě před rokem, neznamená, že by mladšího sourozence přestal/a mít rád/a.

Pro oba dva – staršího sourozence v pubertě a mladšího prepubertálního – může tato konstelace přinést významné životní zkušenosti. Zejména se mohou s pomocí rodičů naučit respektovat potřeby svých blízkých měnící se v čase – v rodině, ale i jinde v životě, na tento fenomén narazí ještě mnohokrát, a mnohokrát se jim z různých důvodů začnou jejich blízcí měnit před očima. Zároveň je důležité, aby i pubertáci pochopili, že nejen oni mají své nové potřeby, mají je i ostatní členové rodiny. Jednou z těchto potřeb je potřeba rozumět tomu, co se kolem nich děje. Tedy např. pokud je puberták z nějakého důvodu našťvaný a s mladším sourozencem to nijak nesouvisí, je vhodné mu to říct. Protože mladší sourozenec, který může ke staršímu mít silné pouto a může být zvyklý se o něj opírat v těžkých chvílích, by mohl v důsledku změn chování svého pubertálního sourozence přicházet o své jistoty. Když mu tedy starší řekne „jsem našťvaný, s Tebou to nesouvisí a teď mi, prosím, dej pokoj,“ mladší – námi poučený, se to naučí přijímat a byť mu to třeba nebude milé, nebude vystaven stresové reakci na strach z hrozby, že už ho ten milovaný brácha nebo milovaná sestra nemají rádi a že on sám dělá něco špatně, a proto by se třeba měl nějak měnit.

Dospívající v pubertě často začínají preferovat jiné sociální kontakty, než jsou ty v jejich rodině. Proto se svými rodiči a svými mladšími sourozenci začnou trávit méně času. Když budeme na sílu trvat na tom, že chceme zachovat staré pořádky, může nám to přinést častější konflikty a společný čas si potom nebudeme užívat, ale začneme ho přežívat. To není v zájmu nikoho. Proto zvažme, zda nedáme přednost kvalitě před kvantitou. Vysvětlíme pubertákovi, že je pro nás nadále důležité, abychom společně trávili určitý čas jako rodina, ale zároveň budeme mít pochopení pro jeho potřebu trávit čas s vybranými členy rodiny 1 na 1 a tuto potřebu vysvětlíme i mladším sourozencům. Přijmeme i skutečnost, že v kvantitě času nad rodinou pravděpodobně zvítězí kamarádi.

Puberta je období. Když si zachováme kvalitu vztahů, i kvantita nás možná časem příjemně překvapí.

Aktuální vztahové výzvy s pubertákem nám může pomoci v určité konstelaci překlenout i naše dítě, které už má pubertu za sebou. Vůči mladšímu sourozenci totiž a priori nepředstavuje autoritu, vůči níž je třeba se vymezit, a tak bude puberták ochotněji zrcadlit jeho chování. Podobně některá pravidla, která považujeme za důležitá a od nás od rodičů je puberták bere jako útok na svou autonomii nebo prostě jako jiné omezování, tak snáze převezme právě od staršího sourozence. A tak vězme, že všechny sourozenecké konstelace jsou vlastně velký dar.

