

Mikuláš, čert, anděl a traumátko

Nejspíš si mnozí z nás z dětství pamatujeme, jak k nám 5. prosince přišla trojice nadpřirozených bytostí, které šéfoval muž se šedivým vousem, zvláštní čepicí a velkou holí. Doprovod mu činil okřídlený a třpytivý anděl se svatozáří a hrůzostrašný špinavý belzebub chrastící řetězy či práskající koštětem. Nevím jak vy, ale i po třiceti letech si pamatuji ty pocity, jimiž jsem byl v den svatého Mikuláše zavalen. Vůbec nezáleželo na tom, že v nadpřirozenost těch tří osob u nás doma jsem dávno nevěřil (už ve školce mi soudružka učitelka prozradila to „dospělácké“ tajemství), ba co víc, bezpečně jsem mezi nimi poznával strejdu a pana Procházku s chotí. Přesto všechno vědomí jsem cítil strach přecházející v úzkost, hrdlo jsem měl sevřené tak, že naučenou básničku jsem ze sebe horko těžko vysoukal. Také mne zahaloval obrovský stud, když čert vyjmenovával seznam mých celoročních hříchů hrozící mi peklem. S trochou přehánění mohu říct, že si z těch dob odnáším „traumátko“.

Tím vším nechci říct, že by děti neměly být vystavovány každoročnímu setkání s Mikulášem, čertem a andělem. Je však na nás dospělých, abychom drželi v rukou režii celého večera a nerazili staré heslo, že „Zážitek nemusí být pozitivní, hlavně když je intenzivní“. Měli bychom si být vědomi, že tento zážitek může v dítěti vyvolat celou řadu emocí, které když nebudou mít prostor pro ventilaci a zpracování, riskujeme, že v dětské mysli se k té nadpozemské trojici přidá ještě „traumátko“, které v horším případě s návštěvou neodejde, ale usadí se v mysli dítěte.

Nabízím pár tipů jak na to:

1. Pečlivě si promyslete, co chcete, aby si dítě z tohoto zážitku odneslo. Pokud chcete, aby si ze zážitku odneslo, že „nemá zlobit“ (tzn. má chovat se dle představ dospělých), tak vězte, že jsou lepší způsoby než dítě vyděsit. Stejně to většinou (dlouhodobě) nefunguje. Pokud přeci, tak opravdu chcete, aby Vaše dítě v sobě nosilo strach či děs? U promýšlení spíš zvažte, čím by pro dítě mohl být zážitek pozitivní. Dle různých výzkumů se člověk nejlépe rozvíjí, pokud je (opravdově) chválen a oceňován. Dítě by si tak kromě nevšedního setkání mohlo odnést i výčet věcí či aktivit, o kterých si rodiče či Mikuláš myslí, že mu jdou či je v nich dobrý. Pokud do výčtu mermomocí chcete vpravit i nedostatky dítěte, měly by být formulovány ve smyslu doporučení např.: „V tom ranním vstávání, bys ses měl Pepíku zlepšit“ a nejlépe hned dodat jak: „Když ti zazvoní budík, hned vstávej“

2. Pečlivě si vyberte, jaký že to Mikuláš, Anděl a Čert přijde a dobře s nimi domluve scénář návštěvy. Vy vaše dítě a jeho prožívání znáte nejlépe. Vy víte, s jakým prožíváním do onoho setkání půjde, a vy víte, co byste chtěli, aby si váš potomek z tohoto setkání odnesl. Domluvu s „herci“ rozhodně neberte na lehkou váhu. Čert nemusí za každou cenu hartusit a vyhrožovat peklem (fakt byste ho nechali odnést vaši ratolest? Že ne?).

3. Buďte pozorní k prožívání dítěte a k jeho emocím. Před, při setkání i po něm. Pokud má dítě s návštěvou 5. prosince spojený strach, úzkost, neřku-li děs, tyto pocity nezlehčujte, ale dejte jim pochopení a nechte dítě, aby o nich s Vámi mluvilo. Ujistěte vašeho potomka, že jste to vy, kdo ho miluje a ochrání ho za jakýchkoliv okolností. Máte vlastní vzpomínky na to, jak jste to prožívali jako děti? Sdílejte to s ní(m)! Taky jste se báli? Jaké to bylo? A co pomáhalo vám?

4. Po setkání a rozbalení dárků s dítětem mluvte o tom, jaké to pro něj bylo, co dítě zažívalo a co si z toho odnáší.

Pátý prosincový večer může být pro dítě nevšedním až kouzelným zážitkem. Je to i jakýsi rituál, v jehož rámci může dojít i rekapitulaci uběhlého roku. Z tohoto zážitku může dítě odejít s vědomím toho, co je na něm ceněno, a i s vědomím toho, že v něčem se může zlepšit. „Traumátko“ může zůstat za dveřmi. Vy jste režiséři toho kouzelného a nevšedního.

Přeji krásný podvečer sv. Mikuláše.