



LÁSKA A VZTAHY 22. 07. 2020

První vztah? Pomozte dítěti zvládnout táborovou lásku

S trochou nadsázky lze říci, že první vztahy budujeme již ve školce. Nejedna holčička se zde „zamiluje“ do spolužáka a ani chlapečkům nechybí...

První vztah je často záležitostí léta. Dříve to byla velká táborová láska, dnes tomu není o moc jinak. Život dnešních dětí se sice od těch předchozích generací v mnohém liší, ale určité aspekty první lásky zůstávají. Zčervenání tváří, zrychlený dech a horká krev v žilách. Tato fáze první lásky je podle řady odborníků velmi důležitá. Téměř dospělý při ní mimo jiné totiž ochutná, co s ním dokáže udělat touha. Podle věku se může dokonce jednat o prvního sexuálního partnera vašeho dítěte. Vězte, že role rodiče je zde velmi důležitá. Jak podpořit dítě v této životní fázi, aby byla důležitým mezníkem, a ne zničující vzpomínkou?

Kdy je dítě „zralé“ na první vztah?

S trochou nadsázky lze říci, že první vztahy budujeme již ve školce. Nejedna holčička se zde „zamiluje“ do spolužáka a ani chlapečkům nechybí láskyplný pohled na spolužačky. První intenzivnější vztahy však vznikají výrazně později. **Řada rodičů se jim brání se slovy: „Na to máš ještě čas,“ ale jediné, čeho dosáhnou je zatajování a vytvoření tabu.** A to tlačí. Ať se nám to rodičům líbí nebo ne, děti rostou. Navíc došlo k rozvolnění společenských norem, vyšší informovanosti, otevřenosti v komunikaci, a hlavně existuje lepší příležitost se seznámat. **První „vážnější“ vztahy tedy mohou navazovat i děti kolem 13 let, i když se sexuální aktivitou by skutečně měli posečkat.** Jejich těla vypadají téměř dospěle, **psychika je ještě ve výcviku.** Zde je role rodiče nezastupitelná.

První vztah dítěte: 7 tipů, na co pamatovat

1. **Nezesměšňovat!** Za žádných okolností si z vztahu vašeho dítěte nedělejte legraci. Uvědomte si, že vaše zkušenosti dítě nemá. Na druhou stranu, věstecké umění je stále ještě většinou z nás zapovězena. Budoucí partnerství skutečně může vzniknout již ve školce! Na druhou stranu vztahům nepřikládejte ani „smrtelnou“ důležitost.
2. **Budte příkladem.** Dítě ať u vědomě nebo nevědomě kopíruje vzorce chování svých rodičů. Jsou důležití otec i matka (a nemusí nutně žít spolu). Slušnost a vzájemný respekt je důležitý, a to navzdory možným neshodám.
3. **Platonická fáze je důležitá!** Nechte své dítě „zamilovat“ se. Zároveň mu vysvětlíte, že ne každá láska je o neustálém ochmatávání, líbání a nalepení těla na tělo (jak se může zdát z filmů, videí na internetu či časopisů). Někdy jen stačí „poprvé se vést za ruku.“ Nenechte své dítě o tuto fázi přijít. Mladé ženy se naučí vnímat své teritorium a potřeby, muži se naučí trpělivosti. Není to staromódní, naše hormony fungují stále stejně navzdory vnějším změnám společnosti.
4. **Mluvte i o sexu.** Možná pokrčíte rameny, že vaše dítě přeci ví, jak vznikají děti, ale vezte, že od teorie k praxi je to velký krok. Pornografie ani ilustrační knihy v tomto nepomohou. Naopak mohou u obou pohlaví vytvořit mylnou představu, jak celý sexuální akt probíhá. A to bohužel vede k prudkému snížení sebevědomí. Vysvětlíte vysvětlíte, jak to ve skutečnosti chodí a **vymažte fámy z internetu.**
5. **Ochrana.** U chlapců i dívek nezapomeňte zdůraznit, že ochrana není jen z důvodu nechtěného otěhotnění, ale zejména jako ochrana před nákazou nemocí. Muži by měli synům ukázat, jak se nasazuje kondom.
6. **Antikoncepce?** Antikoncepce je velmi kontroverzní téma. Řada lékařů ji předepisuje dívkám bez ohledu na jejich sexuální život. Výsledkem může být zvýšené riziko vzniku problémů při otěhotnění za dalších x let či zdravotní komplikace. Navíc, pokud dívka antikoncepci bere, změní se jí také náhled na výběr partnera (její hormony se zkrátka chovají jako by byla těhotná nebo v přechodu).
7. **Nepromítejte své představy a traumata do dítěte.** Odpusťte si věty typu: „Ten tě stejně opustí.“ „S tím si nic nezačíněj, protože...“ „Pozor, aby...“ Uvědomte si, že se může jednat o vaše strachy (vyvolané nějakým osobním traumatem), které s dítětem a jeho vztahem nemají co společného.
8. **Komunikace!** Nad vším, co bylo řečeno, vládne umění komunikace. Najít hranici zájmu, rodičovské zodpovědnosti a dostatečné volnosti je umění, které chce trénink. Pokud máte obavy, zkuste je s dítětem komunikovat. Zákazy, citové vydírání ani dvojsmysly zpravidla nefungují (dlouhodobě).



První vztah může přinést i první zklamání

Málokdo má to štěstí, že s první láskou vydrží celý život. Existují takové příběhy, avšak běžnou realitou nebývají. První láska je důležitá, protože na ni zpravidla nezapomeneme. Vaše podpora, pokud první vztah nevyjde, bude důležitá, i třeba jen tím, že **dítě obejmete beze slov**. Opět věty typu: „On/Ona za to nestál/a...“ nepomohou. **Nechte dítě vyplakat, vyvztekat, projít si touto bolestivou fází, ale zároveň není třeba v tom dítě dlouhodobě podporovat**. Naopak zapracujte na jeho **sebevědomí**. V určitý moment je třeba se vydat získanou zkušenost zase posunout o krok dál. Může pomoci i sdílení vašeho osobního příběhu. Třeba, že jste někoho milovali a on vás nechtěl.

Perlička na závěr: Líbání jako razítko

Věděli jste, že **líbání** je jednou z cest, jak naše tělo pozná, že druhý jedinec se k nám hodí? Ne? Je to tím, že **tělo vyhodnotí mikroorganismy a „zdraví“ jedince podle složení slin** a následně i kompatibilitu s naším tělem. **Naučte tedy své děti vnímat, co jim opravdu říká jejich tělo** (a ne splašené hormony).

Autor článku: [Markéta Palatin](#)