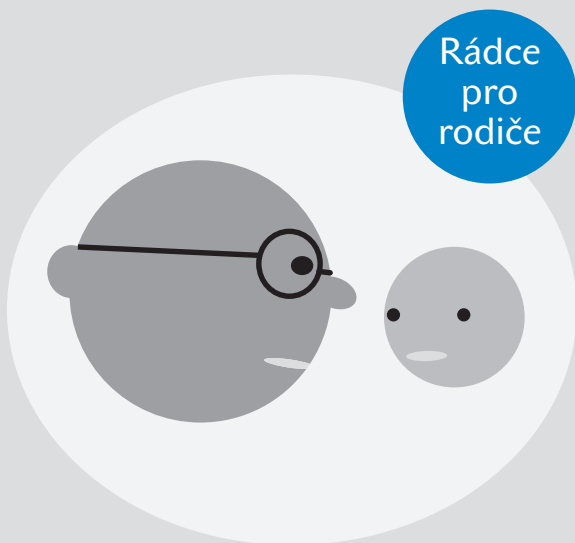


VÁCLAV MERTIN

Ze zkušeností dětského psychologa

Rádce
pro
rodiče



Wolters Kluwer

Ze zkušeností dětského psychologa

VÁCLAV MERTIN

**Ze zkušeností
dětského
psychologa**



Wolters Kluwer

Vzor citace: MERTIN, V. *Ze zkušeností dětského psychologa*. Praha: Wolters Kluwer, a. s., 2015. 224 s.

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Mertin, Václav

Ze zkušeností dětského psychologa / Václav Mertin. -- Praha : Wolters Kluwer, 2015. -- 224 s.

ISBN 978-80-7478-764-5 (brož.)

37.03-053.2 * 159.922.7 * 173.5 / .7 * 316.812.1-055.52-055.62

- psychologie dítěte
- rodiče a děti
- výchova dítěte
- populárně-naučné publikace

37 - Výchova a vzdělávání [22]

© Václav Mertin, 2015

ISBN 978-80-7478-764-5 (brož.)

ISBN 978-80-7478-765-2 (e-pub)

ISBN 978-80-7478-766-9 (pdf)

ISBN 978-80-7478-767-6 (mobi)

*Věnuji Anežce. Matějovi, i když vím, že život mu tím
nezlepším. A Táně a Juliovi, protože i oni jsou moji.
Rovněž s poděkováním Petře a Tomášovi.
Život se všemi je moje velká radost a naplnění.*

OBSAH

Úvod	11
Alkohol	13
Automatizace, dril	14
Citové vydírání	17
Čtení	19
Dětské krádeže	22
Dětské lži	24
Domácí příprava	27
Domácí vzdělávání	29
Důslednost	32
Důstojnost dítěte	34
Dyslexie a lehká mozková dysfunkce (ADHD)	37
Hodit do vody aneb jak dítě učit	39
Hospodaření s penězi	41
Hračky	43
Jak povzbudit chuť dítěte do vzdělávání	47
Jedináček	49
Jednoduché výchovné prostředky bývají nejučinnější	51
Jemu je snad úplně všechno jedno	54
Jsem adoptovaný	56
Kamarádství	58
Kdy a proč vyhledat psychologa	60
Kladení otázek	63
Laskavost ve výchově	65

Leváctví	66
Mobilní telefon	69
Nadávání dětem	72
Návštěva ve škole	73
Nedělejme ze všeho poruchy	75
Nechce chodit do školky	77
Nejednotná výchova	79
Neumí prohrávat	81
Obrana vůči dospělým, dětské sliby	83
Odměny a tresty	86
Otec ve výchově	88
Pere se s dětmi	91
Pobyty mimo rodinu	94
Počurávání (enuréza)	98
Pohádky	99
Pomalost	101
Povinnosti v domácnosti	103
Povolání rodič	105
Prarodiče	107
Právo na tajemství	110
Přetěžování dětí	112
Příprava na základní školu a zápis do první třídy	114
Psaní	117
Psychické týrání	119
Puberta	121
Raději zaujmout než přikázat	123
Radost a smysl života u dětí	125
Rodičovská autorita	127
Rodičovská předvídatost	129
Rodinné rituály a tradice	131
Roztěkanost	132

Rozvod	136
Řečové dovednosti	139
Samostatnost	141
Schválnosti	145
Smrt blízké osoby	146
Soudržnost rodiny	148
Sourozenecká žárlivost	149
Spánek	152
Specializace v útlém věku	155
Společné činnosti	157
Spolupráce rodiny a školy	158
Střídavá péče	161
Šikanování	164
Školní známky	167
Školní zralost	170
Televize	174
Tělesná zdatnost	176
Tolerance vůči odlišnostem	178
Traumata	181
Učení o prázdninách	182
Vděčnost	184
Vhodné podmínky pro domácí učení	187
Víceletá gymnázia	189
Volba střední školy	191
Vůle	194
Vybíravost v jídle	197
Výchova bez trestů	200
Výchovné maličkosti aneb s čím se do poradny nechodí ...	202
Výchovné přístupy	205
Vysvědčení	207
Vytížení rodiče	209

Vztahy mezi sourozenci	211
Vztekaní	213
Záškoláctví	217
Zdravotně postižené dítě	218
 Literatura	 221

ÚVOD

Výchova spočívá v neustálém hledání optimální cesty dítěte k dospělosti. Nebývá úplně přímá ani jednoduchá, netroufáme si odhadnout její výsledek, nicméně je plnou zodpovědností nás dospělých, tedy především rodičů a učitelů, abychom dítě dovedli ke zralosti, která mu umožní zasadit strom, postavit dům a založit rodinu. Měli bychom tuto zodpovědnost přijmout v plném rozsahu a neměli bychom ji dítěti předávat dřív, než se z něj stane mladý dospělý. Jestliže tedy dítě později v dospělosti něco neumí, tak je to zpravidla proto, že jsme je to nenaučili.

Dětství má jeden zásadní cíl – naučit se co nejvíc pro budoucnost, o které víme jen málo. K tomu v současnosti rozhodně nestačí 12, 14 let jako v dřívějších dobách, ale minimálně 18 až 20 roků.

Vychováváme sice intuitivně, jak jsme zvyklí z vlastního dětství, jsem však přesvědčený, že to dnes nestačí. To málo, co víme o budoucnosti, vypovídá, že dítě nebude žít v podmínkách prvobytně pospolné společnosti, v netknutém přírodním prostředí, ale v nesmírně komplikovaném světě. Vzdělávání v oblasti výchovy proto pokládám za nezbytné.

Knížky vám nedají jednoduchý a jednoznačný návod. Nemožou totiž chápat v plném rozsahu specifické podmínky vašeho dítěte, rodiny i společnosti, ve které žijete, životní cíle, které máte. Psychika dítěte je navíc natolik složitá, že vzdoruje jednoduchým výchovným doporučením typu: *Nařežte mu, zakažte mu počítač, vysvětlete mu, že nemá vykřikovat při vyučování*. Nicméně knihy vám

mohou dát podněty k zamyšlení, ke konfrontaci vašich přístupů s názory někoho, kdo se profesně těmito otázkami dlouhodobě zabývá.

Při výchově se určitě nikdo nevyhne chybám. Ani nemůžeme uchránit dítě před všemi bolístkami či většími traumaty. Část z nich přináší sám život a nelze se jich vyvarovat. Jejich význam pro budoucnost dítěte bych však nepřeceňoval. Pokud poskytujeme dítěti dobrý základ, tak se nemusíme bát, že celý jeho život bude nepříznivě ovlivněn právě těmito traumaty. Bude si je třeba pamatovat celý život a nebude to nejpříjemnější vzpomínka, leč do jeho života vstupovat nebudou. Pokud je pomůžeme dítěti překonat, mohou naopak jeho odolnost posílit.

Nabízím vám podněty k zamyšlení, výklady složitých situací, osobní odborné návody k jejich řešení. Mé postoje vyplývají z výzkumných poznatků psychologie, ze čtyřiceti let poradenské praxe s klienty i z osobních zkušeností s vlastními dětmi i vnoučaty.



Knížka vyšla již před deseti lety v jiném nakladatelství. Mírně jsem ji doplnil, ale názory a doporučení jsem měnit nemusel. Jediná výraznější změna se týká postoje k trestům. Před deseti lety jsem odmítal tělesné tresty, dnes odmítám veškeré trestání dětí. Zde jsem ponechal návod, jak zvýšit efektivitu trestání, protože jsem realista a vím, že většina rodičů a učitelů si zatím výchovu bez trestů neumí představit. Kdo by se nespokojil se stručným heslem „výchova bez trestů“ a chtěl se dovědět víc, může sáhnout po mé knížce *Výchova bez trestů*, která vyšla v nakladatelství Wolters Kluwer v roce 2013.

Autor

(Alkohol

S alkoholem u dětí to je na první pohled zcela jasné – do 18 let věku ani kapka a pak podle libosti. Jenže realita je diametrálně odlišná. Většina žáků školou povinných v České republice má s alkoholem zkušenosti do patnácti let, řada z nich již v této době zažila opilost. Máme strach, že dítě, které vyzkouší alkohol, si zvykne a stane se závislé. Co tedy dělat, abychom předešli zneužívání alkoholu? Jak se zachovat, když zjistíme, že dítě pilo?

Více než v jiných případech musím připomenout, že děti se chtějí podobat dospělým, zejména pak rodičům. Jestliže tedy mají rodiče přátelský vztah k alkoholu, pravidelně ho konzumují, je přirozeně vyšší pravděpodobnost, že i dítě bude pokládat alkohol za běžnou součást života a bude ho chtít vyzkoušet. Navíc jde o atribut lákové a zatím vzdálené dospělosti. A vlastně i hrdinství. Mladiství a často i dospělí se předvádějí, kolik toho vypili a co všechno pak dělali. Pití alkoholu také nabízí i dítěti srozumitelné a docela příjemné projevy – dobrou náladu, smích, veselost a lepší zapojení do skupiny. Pro nejistého a málo sebevědomého jedince představuje alkohol snadný prostředek ke snížení ostýchavosti a překážek při navazování společenských kontaktů.

Je správné, že dětem a mladistvým má být alkohol nedostupný. Jenže tím pro ně nezmizí ze světa. Respektuji zákon, přesto preferuji variantu učit děti žít s alkoholem tak, aby se z něho nestal nepřítel. Zejména domácí prostředí je vhodné k tomu, aby dítě porozumělo, jak chutná, jak funguje, co alkohol s člověkem dělá. Jestliže si dítě doma smí několikrát za rok ťuknout

s ostatními malou dávkou vína nebo piva, nemám obavy, že se tím z něho stane alkoholik. Malou dávkou myslím skutečně symbolické množství. Jistěže si nemyslím, že by se dítě mělo doma opíjet, přesto zastávám názor, že je vhodnější, když si působení alkoholu alespoň trochu vyzkouší doma, v chráněném a kontrolovaném prostředí. Mnohé děti láká alkohol tajemstvím nepoznaného a zakázaného. Když se pak později vyskytne vhodná příležitost, některé se chovají zcela nezřízeně. A protože nemají ani nejmenší zkušenosti, někdy to může dopadnout hodně špatně.

Na samostatnou dospělost se dítě připravuje postupně. Platí to i pro alkohol. Čekat s prvním napitím na osmnácté narozeniny pokládám za zbytečně rizikové.

- Alkohol patří k lákadlům této společnosti, netvařme se, že se vyhne dětem.
- O tom, zda se z dítěte stane alkoholik, nerozhoduje to, zda si v rodině na Silvestra připije sektem.
- Učte dítě různým způsobům náplně volného času a zábavy, navazování vztahů, řešení náročných situací – budou to později umět i bez alkoholu.

(**Automatizace, drill**

Je velká pravděpodobnost, že dospělý člověk vykonává řadu činností zcela bezmyšlenkovitě. Za léta používání je má tak nacvičené, že je provádí úplně automaticky. Vzhledem k jejich složitosti by zapojení uvědomění výrazně zkomplikovalo provedení. Zkuste si představit, že budete myslet na každý jednotlivý pohyb, který musíte provést, když jdete ze schodů nebo když se máte

obléknout. Nevím, jestli by člověk dokázal řídit auto, kdyby si měl trvale uvědomovat všechny jednotlivé kroky, které přitom musí vykonat. Většina z nás má zautomatizované oblékání, psaní, mnohé další pracovní postupy. Jak dospět u dítěte k automatizaci činností? Není automatizace v protikladu s moderními trendy pedagogiky a psychologie, které zdůrazňují aktivitu jedince, jeho tvořivost oproti drilu, rutině?

Zautomatizování některé činnosti nám umožní i následné rozdělení pozornosti. Můžeme pak najednou vykonávat dvě odlišné činnosti. Na jednu skoro nemusíme myslet, zatímco druhé věnujeme trochu víc pozornosti. Pravda, někdy nás tyto stereotypy mohou zradit. To když se výrazně změní podmínky a my rigidně použijeme nevhodný nacvičený a léta používaný postup. Na druhé straně řadě lidí pevné životní stereotypy mohou pomoci překlenout období ve složitých životních situacích – v případech ztráty zaměstnání, odchodu do důchodu, ztráty životního partnera apod.

Dítě má ještě daleko k této rigiditě, zatím využívá stereotypy ve svůj prospěch. Uvolňují mu ruce k tomu, aby ve svém poznání šlo rychleji kupředu. Dokud dítě musí luštit při čtení text (každé písmenko si musí uvědomit), nemůže číst pro vlastní potěšení a přístup k významu textu je podstatně složitější. Teprve když si určité operace zautomatizuje, může se zabývat porozuměním textu i kritickým posuzováním obsahu.

Jak učící se dítě dospěje k tomu, že zvládne některé činnosti automaticky?

Rozhodně neexistuje jediný mechanismus učení, nicméně významnou roli hraje mnohonásobné opakování/použití a docela obyčejný drill. Dítě se učí mluvit i tím, že jedno slovo vícekrát slyší a současně je i mnohokrát samo zopakuje. Řidič se učí řídit i tím, že stokrát zopakuje stejný pohyb, propojí určitý zvuk motoru

s reakcí ruky. Zjistilo se například, že i dobří učitelé mají některé opakující se činnosti natolik zautomatizované, že jim nemusejí věnovat velké množství energie, a o to víc mohou sledovat chování a reakce žáků, vyhodnocovat jejich podněty, vnímat odlišnosti mezi nimi.

Když se mluví a o našem školství, zdůrazňují odborníci potřebu větší podpory tvořivosti, poznávání prostřednictvím objevování a je kritizován bezduchý dril a memorování. Proč se má dítě nazpaměť učit pravidlo, když je lze najít v encyklopedii? Proč bezduše memorovat násobilku, když existuje kalkulačka? Proč se mají děti učit informace, které jsou zapotřebí pouze ve škole, navíc se zítra změní a budou se je muset naučit stejně znova?

Jde o velmi rozumné myšlenky a podněty. Jenže na cestě k dosažení různých cílů jsou zapotřebí různé dovednosti a k jejich vytváření slouží nejrůznější mechanismy. Jak jsem již uvedl, i mechanické opakování zde má své místo.

Proč cvičí špičkoví hudebníci hodiny denně? Proč vrcholoví gymnasté donekonečna opakují určitý sled cviků? Možná až úmorná cvičení mají nepochybně smysl. Dokonalé nacvičení uvolňuje ruce k improvizaci, lehkosti projevu, dává stoprocentní jistotu. I děti potřebují mít jistotu, že už něco zvládly dobře, že neudělají chybu. Je to důležitý aspekt při posilování jejich sebevědomí.

Doporučuji proto nepodlehnout módě a nevypouštět dril zcela z naší výbavy. Souhlasím ovšem s tím, že jde o míru. Místo drilu při učení je omezené. Nicméně některé činnosti neumíme naučit jinak než mnohonásobným opakováním.

Bezduchost je sporná a složitá kategorie. Vždy je žádoucí, abychom dovedli dítě k přesvědčení, že poznatek nebo dovednost mají pro ně smysl. Pak i procvičování znalosti, kterou konkrétní

dítě nikdy v životě neuplatní (i když, kdo to ví dopředu?), nebude zcela bezduchá záležitost, ale přinejmenším bude sloužit obecnějšímu tréninku mozku. Je ovšem pravda, že několikanásobné přepisování stejného textu, pověstné *napiš padesátkrát*, neslouží ničemu.

Má-li se jedinec rozvíjet k úspěšnosti, je žádoucí, aby byly v rozumné míře zastoupeny různé složky, např. praktické dovednosti, tvořivost, logické myšlení, schopnost rozumně riskovat. Všechny tyto složky je možné podporovat, rozvíjet, cvičit, trénovat. U každého jedince existuje trochu jiná cesta k úspěšnosti.

- Automatizace některých činností uvolňuje dítěti ruce pro hlubší a dokonalejší zvládnutí dovednosti.
- Mnohonásobné opakování je legitimní učební metoda.
- Je třeba dbát na to, aby dítě porozumělo smyslu drilu a přijalo jej.

» Viz *Rodinné rituály a tradice*.

Citové vydírání

Když se řekne vydírání, určitě se nám vybaví nevybíravé praktiky mafie. Jako dětský psycholog se ve své praxi setkávám s mnohem jemnějšími formami nátlaku, při kterých nejde o peníze a ani o život, přesto je pokládám za velmi nebezpečné. Jde o citové vydírání a vzbuzování pocitů viny, které používají rodiče a další dospělí při výchově dětí.

Zřídka se přitom jedná o vědomé použití, zpravidla takto rodiče postupují nevědomě, a dokonce v dobré víře, že činí správně (*Podívej se, Otíku, na maminku, jak ji ta tvoje poznámka*

v žákovské knížce trápí, jak je z ní smutná. To opravdu chceš, aby se takhle trápila? Ty ji asi už nemáš rád!).

Kdybych takovým rodičům sdělil, že používají nesmírně brutální výchovný prostředek, patrně by nechápali, co říkám. Vždyť rodičům, kteří mají své dítě rádi a chtějí pro ně jen to nejlepší, je opravdu líto, když udělá něco špatného, když se mu něco nepovede. Na druhé straně se stejní rodiče upřímně radují, když má dítě úspěchy. A přesto se jedná o citové vydírání. Existují ještě mnohem jemnější formy (*My syna za špatný prospěch netrestáme ani mu ho nevyčítáme, tak nechápeme, proč si přepsal známky, proč schoval žákovskou knížku, proč lhal, proč nepřišel domů po vysvědčení?*).

Myslíte, že děti, které si berou život kvůli naprosto nepodstatnému špatnému vysvědčení nebo známkám v žákovské knížce, jsou doma tak moc trestané? Nevěřím tomu. Dítě je však hluboce nešťastné z toho, jakou dělá bolest svým milovaným rodičům (nikoho jiného tak významného na světě nemá!). Představuje si, jak budou smutní. Nemá ještě bohaté životní zkušenosti, svět je pro ně mnohem více černobílý než pro dospělé. Větu, o které víme, že ji nikdy nenaplníme (*Jestli dostaneš pětku, tak nechod' domů!*), může brát dítě absolutně vážně.

Co vlastně v této souvislosti vyčítám rodičům? Mají snad při výchově nechat stranou veškeré emoce a nijak se netvářit, neprotestovat ani jedno kritické slovo, ať dítě udělá, co udělá? Nebo bych jim povolil, aby se jen radovali při úspěchu, zatímco při selhání nemají právo dávat najevo své city? Rozhodně ne!

Když už se něco nedobrého stane (např. dítě dostane pětku z písemky nebo ztratí klíče od bytu), nedá se s tím nic dělat, nedá se to vzít zpátky, zpravidla se to ani v té chvíli nedá napravit. Vyčítání, slzy, promlouvání do duše jsou zcela nefunkční. Měli bychom tedy jedním dechem vyjádřit jasný nesouhlas, či dokonce rozhořčení nad činem (pochopitelně ne nad známkou, ale např.

nad svévolným činem) a stejným dechem bychom měli dítě akceptovat, vyjádřit mu podporu a současně pohlédnout do budoucnosti (*Stalo se, vím, že tě to mrzí víc než mě, že jsi zklamáný, že si děláš starosti.*). To dává dítěti jistotu do budoucnosti, že nebude rodiči zavrženo. Bezprostředně následujícím dechem bychom měli společně s dítětem hledat pozitivní řešení problému (*My to společně určitě napravíme, zvládneme.*). Tímto směrem bychom měli napřít energii, a ne se vyčerpávat zcela nefunkčními řečmi, které nic neřeší a dítě jen traumatizují.

- Citové výchovné působení lze akceptovat výjimečně a v velmi jemné podobě.
 - Neměli bychom v dítěti vzbuzovat pocity viny, ono si jich samo vytváří dost.
- » Viz *Šikanování*.

Čtení

Bez dokonalé dovednosti číst rychle a s porozuměním se dnešní člověk neobejde při vzdělávání ani v běžném životě. Jak mají rodiče vést dítě ke čtenářství a jak podpořit jeho dovednost číst?

Vše nasvědčuje tomu, že v posledních letech u nás i ve vyspělém světě přibývá dětí i dospělých, kteří se obtížně učí číst a psát. Běžně se mluví o tom, že přibližně pětina dospělé populace trpí funkční negramotností, téměř pětina školních dětí trpí buď dyslexií, tedy poruchou čtení, nebo alespoň výraznějšími potížemi ve čtení. Možná však jde jen o to, že význam čtení permanentně narůstá, takže dříve indiferentní problémy nabývají dnes výrazně na významu.

Můžeme uvažovat o příčinách tohoto stavu a zkoumat, jak ovlivňuje vysedávání u televize, videa a počítače čtenářství mladé generace. Můžeme se také zamýšlet, jak dnešní rodiče podněcují rozvoj dětí v oblastech, které se čtením souvisejí, tedy jak si s nimi povídají, kolik času mají na čtení pohádek. Stranou našich úvah určitě nezůstane ani samotná škola, která leckdy vyučuje děti nekvalifikovaně, zatěžuje je zbytečnostími a nezbývá jí pak dost sil, aby v nich vzbuzovala radost z poznávání a vytvářela dovednosti potřebné pro život. Čtení se pro řadu školáků stává noční můrou, kterou mají spojenou s hodinami únavného domácího čtení a psaní referátů z „doporučených“ knih, které stejně nemohou přečíst, protože na nic jiného už by jim nezbyl čas.

Toto hledání příčin je nepochybně potřebné, ale z poradenské praxe vím, že dětem při zlepšování čtení moc nepomůže. Vždy přitom existuje víc způsobů, jak dětem pomoci. Snaží se o to učitelé, psychologové, samozřejmě v první řadě rodiče.

Je velmi užitečné, když se do „výuky“ čtení zapojí od nejútlejšího věku dítěte rodiče a o něco později i prarodiče. Ano, čtete dobře, napsal jsem do výuky, protože výuka není výsadou pouze učitelů a školy. A současně jsem napsal od nejútlejšího věku. V rodině se dítě během prvních let života naučí tolik, že nad tím zůstává rozum stát a škola by mohla závidět. Jen srovnajte, co umí dítě v roce a o pět let později. A podobně než se ve škole začne učit číst písmenka, musí se toho pro čtení moc naučit.

Výuka čtení nezačíná až prvního září v první třídě, ale základy se budují opravdu od prvních dnů po narození. Dospělí by měli dětem hodně vyprávět a číst a současně by si měli s nimi co nejvíc povídat. Jedna moje kolegyně ještě po čtyřiceti letech s vděčností vzpomíná, jak jí oba rodiče předčítali a vyprávěli pohádky. Táta byl specialista na pohádky popletené, zatímco maminka četla a vyprávěla ty správné. Není nic krásnějšího než být

schoulený v absolutním bezpečí postele a poslouchat o princích a dracích nebo o něčem jiném. Takové rodinné vyučování je příjemné, bez zkoušení a bez přetek. Dítě se učí mít ze čtení radost.

Rodiče nemusejí zůstat jen u předčítání – mohou si s dítětem hrát nejrůznější jednoduché hry se slovy, vymýšlet rýmy a legrační slova, učit je říkadla, veselé básničky, povídat příběhy z vlastního života a hlavně poslouchat příběhy ze života dítěte. Existuje množství jednoduchých her se slovy, které zvládne opravdu velmi jednoduše každý rodič. Rodiče by neměli zapomínat, že když toto učení bude radostné, tak se na ně bude dítě těšit i příště. Výzkumy někdy potvrzují skutečnosti, které všichni dávno známe z běžného života. Ukázalo se, že předčítání knížek v předškolním věku výrazně pozitivně ovlivňuje úroveň čtenářských dovedností dítěte ve školním věku. Je dobré v něm pokračovat i v době, kdy už dítě chodí do školy.

Čtenářství ve školním věku podpoříme například tím, že se zajímáme o to, co dítě čte, že jedním z pravidelných dárků pro dítě je knížka, že dítě chodí do knihovny. Je vhodné pomoci dítěti s výběrem knížek – jednoznačně by měly vycházet ze zájmu dítěte, neměly by být příliš tlusté, měly by se dobře číst. Tím totiž nepodporujeme jen dovednost číst, ale i ochotu vzít si knížku. Existuje mnoho dětí, které číst umějí, ale nemají o čtení zájem.

- Lépe se učí číst dítě, které je na knihy i čtení zvyklé.
 - Ukazujte dítěti, jak je čtení pěkné, zajímavé a přitažlivé.
 - Buďte mu vzorem tím, že sami čtete.
- » Viz *Dyslexie a lehká mozková dysfunkce (ADHD), Pohádky*.