edice PRO RODIČE

GRADA

Výchova

k psychické odolnosti dítěte

Silní pro život

- Vývoj odolnosti
- Začít u sebe
- Úspěchy a neúspěchy
- Co se strachem
- Pomáháme si
- Zátěžové situace

Simona Horáková Hoskovcová, Lucie Suchochlebová Ryntová

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.

GRADA®

Copyright © Grada Publishing, a.s.

Věnováno Elišce, Luise, Klárce a Jakubovi.

PhDr. Simona Hoskovcová, Ph.D.
Mgr. Lucie Suchochlebová Ryntová

VÝCHOVA K PSYCHICKÉ ODOLNOSTI DÍTĚTE
Silní pro život

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3661. publikaci

Odpovědný redaktor Maria Arnautovová
Sazba a zlom Milan Vokál
Počet stran 224
Vydání 1., 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009
Obrázek na obálce © Jana Hozová

Předmluva: doc. PhDr. Václav Bříchá̌ček

ISBN 978-80-247-2206-1 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6875-5 (elektronická verze ve formátu)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

ÚVODEM **9**

PŘEDMLUVA **13**

1. CO JE PSYCHICKÁ ODOLNOST A JAK SE VYVÍJÍ **17**
Vnitřní váha – rovnováha 18
Cesta k psychické odolnosti 21
Vývoj psychické odolnosti u kojence 25
Vývoj psychické odolnosti u batolete 28
Vývoj psychické odolnosti u předškolního dítěte 31
Vývoj psychické odolnosti u školního dítěte a adolescenta 33

2. NÁPODOBA ANEBO ZAČÍT U SEBE **37**
Učení podle modelu 37
Zástupné důsledky 38
Od pozorování k provedení určitého chování 39
Co rozhodne o tom, jak se dítě bude chovat 41
Co mohu udělat jako rodič 43
Nakládání s vlastními omyly 46
Vybírejte vhodné modely mezi vrstevníky 46
Minimalizujte účinek srovnávání schopností 48
Psychická odolnost je nakažlivá 50

3. PŘÍBĚHY A JEJICH SÍLA V ŽIVOTĚ DÍTĚTE **53**
Příběh příběhů 54
Síla příběhu 57

4. DŮSLEDKY CHOVÁNÍ A JEJICH VLIV NA DÍTĚ **63**
Princip fungování pozitivních a negativních důsledků chování . . . 63
Odměna a trest nepodrývající psychickou odolnost 64

Negativní důsledky a tresty 66
Povolené zlobení 70

5. ÚSPĚCHY A NEÚSPĚCHY DĚTÍ 75
Role úspěchu a neúspěchu v životě dítěte 75
Užitečnost neúspěchu 76
Dobře provést neúspěchem 80
Zdravé sebevědomí 82
Respekt k dítěti 83
Vzdát se ideálu dokonalosti aneb Buďme realisti 84
Jak dítěti dodat pocit vlastní hodnoty 85

6. PĚSTOVÁNÍ SAMOSTATNOSTI 91
Dát prostor 92
Samostatnost mimo rodinu 93
Malé zkoušky odvahy v bezpečí 94
Zacházení se strachem 96
Samostatnost jako schopnost být sám sebou 101

7. RYTMUS A RITUÁLY JAKO JISTOTA DĚTSTVÍ 109
Rytmus života 109
Rituály rámcem všedního dne 110
Čas věnovaný jídlu 113
Rytmus roku 115
Odkud se rituály berou 117
Na co se těšíme 119
Role hodnot a náboženské víry 120

8. SPÁNEK A ODPOČINEK 125
Jak spíme 125
Usínání a večerní rituály 128
Polední spánek neboli „šlofík“ 135
Relaxace a uvolnění 136
Masáže 138
Síla přírody 139

9. SOCIÁLNÍ OPORA – UMĚNÍ POŽÁDAT O POMOC 145
Jak na to 148
Jak pomáhat 149
Pomoc umět žádat i poskytnout 150
Dospělý poskytující pomoc dítěti 151

10. POVINNOSTI A PRÁCE 157

11. PSYCHICKÁ ODOLNOST V NÁROČNÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍCH 163
Krize všedního dne 163
Krize podmíněné vývojem 167
Práce s emocemi 168
Řešení konfliktních situací 172
Strategie řešení náročných situací 177
Příprava na zátěžové situace 178
Provázení velkými krizemi 196
Principy zacházení s dítětem v krizi 204

DOPORUČENÉ KNIHY PRO RODIČE I DĚTI 209

Úvodem

Vítejte v úvodu knihy, která vám chce nabídnout nápady, tipy a povzbuzení při výchově dítěte se zaměřením na vývoj jeho psychické odolnosti. Z mnoha důvodů považujeme psychickou odolnost za velmi důležitou výbavu k prožití dobrého života v našem kulturním okruhu. Chceme předat základní principy vývoje psychicky odolné osobnosti a pokusily jsme se výklad doplnit o celou řadu příkladů z naší profesní praxe i každodenní zkušenosti. Nabízená cvičení jak pro rodiče, tak pro děti mohou napomoci lepšímu pochopení některých jevů.

Jako spoluautorky jsme se setkaly v redakční radě časopisu Aperio, zaměřeného na podporu aktivního rodičovství. V textu se setkáte se zkratkami našich jmen SH a LSR, abyste mohli rozlišit, která z nás k vám právě promlouvá v jednotném čísle.

Tématu psychické odolnosti dítěte jsem se začala věnovat, když jsem se sama stala matkou. Řekla jsem si, že chci vychovat slušné a hodné lidi. Často jsem ale dostávala a dostávám od rodičů následující dotaz: Mé dítě je příliš hodné, nechá si všechno líbit. Jak to máme udělat, aby se lépe prosadilo a ubránilo? Tak, jak jsem společně s těmito rodiči hledala odpověď na otázku, pátrala jsem i po tom, jak to vnímám já. Dostala jsem se v úvahách dál, než jsou tahanice na pískovišti. Nestačí vychovat jen hodné a slušné lidi. Hodní a slušní lidé musí být také dostatečně silní na to, aby obstáli, aby své hodnoty obhájili i tváří v tvář zlu nebo nepřízni osudu. (SH)

Ač bychom si ze všech sil přáli uchránit naše děti od všeho zlého, nemůže se nám to nikdy povést dokonale. Proto je lepší děti vybavit tak, aby se k životu stavěly čelem a nenechaly se semlít okolnostmi. Lidé mluví o tom, že „doba" je taková uspěchaná, náročná, nepřející lidským vztahům. Za různé problémy může „tato doba". „Tuto dobu" ovšem dělají lidé a pokud se ji nepodaří změnit nám, pak doufejme, že naše děti si svou „dobu" nebo aspoň svůj

vlastní život uspořádají jinak – třeba zpomalí, budou méně podléhat manipulaci médií, budou více myslet na své blízké a na své životní prostředí.

Nejcitlivějším obdobím pro vývoj psychické odolnosti dítěte je předškolní věk. Předtím i potom ovšem můžeme do tohoto vývoje významně vstupovat. Z toho důvodu velmi často mluvíme o předškolních dětech. Většina zásad však platí univerzálně u dětí i dospělých. Uvádíme i varianty cvičení pro děti různých věkových kategorií.

Tato kniha v mnohém vychází z výzkumu (podporováno granty GAČR 406/P116 a MSM 0021620841) a disertační práce, která knižně vyšla pod názvem *Psychická odolnost předškolního dítěte* v roce 2006 v nakladatelství Grada (SH). Právě po vydání této knihy vznikl nápad a poptávka po knize, která by téma zprostředkovala širšímu okruhu čtenářů a poskytla rady využitelné pro rodiče, učitele a další lidi, kteří s dětmi pracují. Snažily jsme se poskytnout vám i přehled literatury v češtině, kterou můžete využít v návaznosti na témata, o nichž je v knize řeč.

Za dobu, kdy tato kniha vznikala, jsme v mnoha ohledech prověřily psychickou odolnost vlastní i našich dětí. Rady, které předkládáme, se snažíme naplňovat, co to dá a předkládáme vám to, co se osvědčilo. Zvláště Lucie prožila v uplynulém roce náročné období, kdy její rodina doprovázela při nemoci a umírání blízkou osobu. V souvislosti s tím se stěhovali, starší dcera šla do první třídy a mladší nastupovala do školky. Všechny tyto události vedly k hlubšímu a odpovědnému uvážení témat, o kterých píšeme. V knize je uvedena celá řada příkladů ze života. Jména skutečných osob jsme změnily, abychom chránily jejich soukromí.

Věříme, že v knize naleznete alespoň některé odpovědi na otázky, které si kladete a přejeme vám i vašim dětem úspěšnou cestu k psychické odolnosti.

V Praze dne 11. 1. 2008

Simona Hoskovcová
Lucie Suchochlebová Ryntová

✵ TIP, JAK ČÍST TUTO KNIHU

Pokusily jsme se uspořádat knihu tak, abyste ji nemuseli číst od začátku do konce, i když je to samozřejmě lepší. Na začátku najdete teoretický rámec – základní principy fungování toho, co je popsáno v dalších kapitolách. Obecnosti můžete i přeskočit a vrátit se k nim později při hledání souvislostí. Číst si můžete také jen v textu her, cvičení, tipů nebo příkladů, které jsou graficky odlišené. U témat, která někdo jiný už zpracoval lépe, odkazujeme na knihy a webové stránky, které se nám osvědčily. Jejich krátké anotace najdete na úplném konci knihy.

Předmluva

Úvah o výchově dětí v rodině nebude nikdy dost – stejně tak jako úvah o lásce, o lidských vztazích či o smyslu života. Přemýšlení o výchově je zároveň přemýšlení o budoucnosti jedince, obce, národa či Evropy. Děti, které se dnes rodí, budou za několik desetiletí řídit společnost a rozhodovat o životech svých i svých potomků, tedy o našich vnucích. Výchovou se předává z generace na generaci poselství lidského myšlení, vztahů i práce a dílo výchovné je zároveň dílem humanitním.

Předmětem knížky, kterou máte v rukách, je vytváření, rozvoj a posilování odolnosti dětí jako jeden z předpokladů jejich úspěšného a snad i šťastného života v budoucnosti. Odolností (někdy se užívá pojem zdatnost) se většinou rozumí složitý a vzájemně propojený soubor dovedností, schopností a postojů, jak zvládat životní svízele a obtížné situace, které se v životě zákonitě objevují. Někdy se uvažuje, zda můžeme mluvit o jedné obecné odolnosti, či zda to je jakási slitina řady dílčích forem (odolnost vůči nachlazení či jiným nemocem, odolnost vůči školním či pracovním a sociálním neúspěchům, vůči malým nesnázím běžného života aj.). Platí však, že odolnost člověka (ale i odolnost rodiny, obce aj.) se postupně utváří během celého života. V dětství vznikají předpoklady jak pro zvládání různých nesnází, tak pro pozdější zvládání často zcela neočekávaných zátěží, které mohou být jednorázové, ale jindy zdánlivě mírné, avšak neustále se opakující v každodenním životě.

Obě autorky uvádí celou řadu užitečných a promyšlených námětů i příkladů, jak různé aspekty odolnosti vytvářet a podporovat. V každé vývojové etapě (do jisté míry již v době těhotenství) existují velké rozdíly mezi jednotlivci. Proto obecné náměty a návody je třeba často upravovat pro konkrétní podmínky jednotlivého dítěte a jeho rodiny i celkového okolí, ale i dle jeho zdravotního stavu, celkové vyspělosti aj. Každé dítě je ve svém vývoji jedinečné.

Mějme na paměti, že v časném vývoji se kladou základy pro celý další vývoj. Z mnoha výzkumů vyplývá, že zdárná výchova v prvních fázích života vytváří velkou šanci (i když nikoliv jistotu), že i v budoucnosti bude vývoj jedince a jeho sociálních vztahů přiměřený. Úspěšná dospělost i produktivní stárnutí jsou do velké míry ovlivněny dobrým startem do života a vklad, který vložíme „do kolébky", se úročí po mnohá desetiletí.

Dále platí, že se vyvíjí nejen dítě, ale i jeho rodiče a celá rodina. Přibývají zkušenosti, s věkem dítěte se mění výchovné metody, ale i struktura činností v rodině. Výchova je oboustranný proces. Většinou si mylně myslíme, že jako rodiče jsme všemocní, ale ve skutečnosti i děti vychovávají nás a i my se přizpůsobujeme vývoji a zrání našich potomků. Je jistě nezbytné mít v rodině jistý řád a pravidelnost, ale i náš řád se musí měnit ve shodě s vývojem dětí.

A ještě jednu obecnou poznámku: Výchova se většinou chápe jako záměrný proces – do jisté míry to platí. Zároveň však je i výchova nezáměrná – jak sami jednáme a co děláme. Děti jsou často velmi bystří pozorovatelé, všímají si nás a rychle pochopí „kdy kážeme vodu a sami pijeme víno". Zdeněk Matějček říkával, že „nejlépe vychováváme, když si ani sami neuvědomujeme, že vychováváme".

A tedy: čtěme rady zkušených matek, uvažujme o jejich námětech, hrajme si s dětmi co nejčastěji, nevytýkejme jim chyby, ale hledejme cesty, jak napravit omyly, chvalme je co nejčastěji a udržujme pevné rodiny! Výchova je dílo náročné, ale krásné a nikdy nekončící...

Václav Břicháček

Luisa, 5 let: „Máma veze v kočárku moji sestřičku a já jsem u mámy v bříšku.“

1 Co je psychická odolnost a jak se vyvíjí

Právě narozené telátko se nebojí ani tygra.
Čínské přísloví

Psychicky odolným lidem se žije lépe. Dokáží se snadno vyrovnávat s nároky všedního dne, dokáží překonat krize, jsou spokojenější a zdravější. Čtenář, který bere tuto knihu do rukou, tak nejspíše činí s úmyslem vybavit své děti psychickou odolností pro život. Když budeme mluvit o psychické či fyzické odolnosti, každý z nás si pod tím asi něco představí. Psychologové i další odborníci, hlavně z řad lékařů, však při pokusu o podrobnější popis odolnosti narazili a stále narážejí na nesmírnou složitost a provázanost této vlastnosti, dovednosti, schopnosti. Psychická odolnost je úzce provázaná i s fyzickou odolností a nemůžeme odhlédnout ani od vlivů prostředí. Všechny tyto tři prvky se stále vzájemně ovlivňují.

Psychická odolnost se nedá jednoduše popsat. Když budete číst odbornou literaturu, narazíte na celou řadu pojmů, jako „umístění kontroly", „nezdolnost", „resilience", „vnitřní soudržnost", „self-efficacy" a další. To všechno jsou pojmy, které se snaží definovat vlastnosti člověka, který je psychicky odolný. My se vám budeme snažit představit některé zákonitosti, které jsou při zvládání zátěžových situací důležité, a vztáhnout je ke každodenním událostem a zkušenostem.

Psychologie se o psychickou odolnost v současné době zajímá hlavně proto, že ačkoliv máme objektivní podmínky pro spokojený život (máme dostatek jídla, máme kde bydlet, je mír, můžeme se vzdělávat atd.), stále více lidí podléhá nárokům a stresům, které si vytváříme. Projevuje se to nejčastěji zvýšenou agresivitou, zneužíváním alkoholu a drog nebo depresemi a celou řadou

nemocí, jejichž příčinu nelze jednoznačně určit (poruchy imunity, rakovina, potíže se srdcem atd.).

Mluví se také o tom, že náš organismus „nestíhá" sledovat změny, které si způsobujeme rozvojem technologií, které ovlivňují náš život. Jde především o zvyšující se tempo zpracování informací, měnící se způsob, jakým trávíme většinu času (vsedě u počítače, vsedě v autě), změněné nároky na fungování mezi lidmi (vysoká koncentrace lidí ve městech, globalizace)… a takto bychom mohli pokračovat.

Jak se tedy vyvíjejí vlastnosti a jak získáváme dovednosti, které nás vybavují psychickou odolností?

Vnitřní váha – rovnováha

Představme si vnitřní váhy se dvěma miskami. Na jedné misce přibývají a ubývají závaží, která představují riziko, působí nám stres a nepohodu. Na druhé misce se sbírají závaží, která nás ochraňují a posilují. Některá závaží nám na misky někdo prostě přiloží – nějaký člověk, shoda okolností nebo osud. Jiná závaží si na misky nakládáme sami – a to na obě strany, jak rizikovou, tak ochrannou. Vyváženost těchto pomyslných vah ukazuje, jak na tom právě jsme. Je důležité vědět, že i když se nám naloží hodně rizikových závaží a váha se vychýlí nepříznivým směrem, máme možnost rizika ubírat nebo přidávat ochranná závaží na druhou misku. To, co můžeme udělat pro své děti, je, že jim toho naložíme co nejvíc na ochrannou misku a pokusíme se odlehčit stranu rizikovou.

Rizika

Na straně rizikové se mohou ocitnout **vnitřní rizikové faktory**. Je to výbava, která je podmíněna geneticky. Mluví se o zranitelnosti. Některé děti jsou už od narození plačtivější, jsou citlivější ke změnám a různým podnětům z prostředí. Rizikový může být také temperament dítěte. Temperament je vrozenou charakteristikou, která se v průběhu života příliš nemění. Pro dítě je rizikem,

pokud rodiče (vychovatelé) dítěte nedokáží přijmout jeho temperament nebo se na něj vyladit. Rizikem může být i snížená inteligence, která omezuje schopnost člověka řešit problémy. Tyto vnitřní rizikové faktory můžeme vyvažovat faktory ochrannými. Samy o sobě je nemůžeme příliš měnit.

K **vnějším rizikovým faktorům**, závažím na rizikové misce vah, patří různé nepříznivé události, které přicházejí z prostředí dítěte. Nejčastěji je to z rodiny. Lze je shrnout do triády: rodiče nemohou – nechtějí – neumějí pečovat. U dětí je častá rodinná zátěž – psychická porucha rodiče, alkoholismus, zanedbávání dítěte. Mezi rizikovými faktory se také často objevuje nízká socioekonomická situace rodiny. Rizikové ale můžou být i změny, jako je rozvod rodičů, špatná škola, nemoc a celá řada dalších. Váhu vnějších rizikových faktorů můžeme snižovat. Pokud jde o rodinnou zátěž, v praxi se tak děje například umožněním pobytu dítěte mimo nepříznivé rodinné prostředí nebo ve vážných případech odejmutím dítěte a umístěním v náhradní rodinné péči. Dopad chudoby rodiny na dítě se snaží mírnit stát a různé organizace v rámci materiální i jiné pomoci rodinám. K prevenci rizik patří i dobrá příprava na rodičovství – téma v naší zemi stále ještě opomíjené.

Rizikové faktory, které nemůžeme mírnit nebo odstranit, můžeme vyvažovat a převažovat ochrannými faktory. K **vnitřním ochranným faktorům** patří příznivý temperament nebo takový temperament, který dokáží vychovatelé dítěte přijmout. Dalším důležitým faktorem je úzký vztah k jedné osobě. O důležitosti vztahu k mamince nebo jiné pečující osobě od začátku života dítěte bude ještě řeč. Ovšem i děti, které v životě obstály navzdory nepříznivým okolnostem a jejich rodiče nefungovali, měly ve svém životě někoho, za kým mohly zajít, požádat o radu a najít útěchu.

Emmy Wernerová, americká vývojová psycholožka, a její tým sledovali po dobu 40 let asi 700 dětí, které se narodily roku 1955 na havajském ostrově Kauai. Vývoj dětí ve věku 1, 2, 10 a 18 let a dále v dospělosti ve věku 32 a 40 let sledovali psychologové, lékaři, zdravotní sestry a sociální pracovníci.

Téměř třetina dětí (celkem 210) vyrůstala ve velmi těžkých podmínkách. Jejich dětství doprovázely chudoba, nemoc rodičů, zanedbávání, rozvody, zneužívání. Těmto rizikovým dětem věnovala Wernerová zvláštní pozornost: Jak se budou dál vyvíjet? Mají vůbec šanci na bezproblémový život?

U dvou třetin dětí ze skupiny se špatnými podmínkami byly ve věku 10 až 18 let nápadné problémy se školním prospěchem a s chováním. Často se dostaly do křížku se zákonem nebo trpěly psychickými problémy.

Ovšem třetina z 210 rizikových dětí se kupodivu vyvíjela pozitivně. Tým Emmy Wernerové u nich nenašel v žádném věku nápadnosti v chování: „Tito účastníci studie byli úspěšní ve škole, založili rodinu, byli zapojeni do života společnosti a kladli si realistické cíle. Ve věku 40 let nebyl nikdo z nich nezaměstnaný, neměl konflikty se zákonem a nikdo z nich nebyl odkázaný na podporu nějakého zařízení sociální péče." Takto shrnula výstupy své studie Emmy Wernerová na jednom kongresu. Její závěr zněl: „Výzkum resilience vyvrací předpoklad, že dítě z vysoce rizikové rodiny nutně očekává bezútěšná budoucnost."

Emmy Wernerová zjistila, že resilientní děti, jak je nazývala, mají určité ochranné faktory, které mírní dopad negativních okolností. Pojem resilience můžeme přeložit jako odolnost nebo nezdolnost. Resilientní děti se můžou opřít o stabilní vztah k nějaké osobě, která stojí mimo rozbitou rodinu. To byli například prarodiče, sousedé, oblíbený učitel, farář nebo také sourozenci. Tito lidé dodávají zneužívaným nebo zanedbaným dětem pocit, že mají nějakou hodnotu. Tito lidé působí jako sociální modely, které ukazují dítěti, jak s problémy zacházet konstruktivně. Výzkum také ukázal, že mezi sourozenci v jedné rodině byl větší časový interval, což znamenalo pro každé z nich větší šance být s matkou.

Dále se ukázalo jako důležité, aby se na dítě, které bylo zanedbávané nebo zažívalo násilí, brzy kladly nároky na určité výkony a bylo vedeno k zodpovědnosti – například když se staralo o malé sourozence nebo převzalo nějakou práci ve škole.

Jako důležité se ukázaly také některé vlastnosti osobnosti. Resilientní děti byly většinou klidné, nenechaly se snadno vyvést z míry. Navíc byly schopné navazovat kontakty a získávat tak zdroje podpory. Často měly talent pro něco určitého, takže je vrstevníci za něco uznávali.

Ochrana

Jako **vnitřní ochranný faktor** působí i schopnost řešit problémy, tedy určitá intelektová výbava. Dále jsou to vlastnosti, které charakterizují odolnou

osobnost, jako je zdravé sebevědomí a vědomí vlastní hodnoty. Vývojem těchto vlastností se zabýváme dále v této knížce.

V běžném životě můžeme nejvíce váhy přidávat na straně **vnějších ochranných faktorů**. Sílu nám i dětem dává dobré rodinné zázemí, které nám pomůže překonat často i velmi těžké situace. Mluvíme o sociální opoře. Oporu můžeme vnímat a přijímat i ze strany širší rodiny, přátel, sousedů, kolegů v práci. V širším měřítku můžeme vnímat i oporu státu, který svým systémem sociální pomoci tlumí dopad různých nepříznivých situací na náš život. (Poskytuje například finanční pomoc v době nezaměstnanosti a podobně.)

Cesta k psychické odolnosti

Pokud chceme vychovávat psychicky odolné dítě, bude výhodou, když bude mít v **základech psychické odolnosti tři** důležité **kameny**. **Vrozenou dispozici**, kterou může matka podpořit v těhotenství zdravým způsobem života a radostným očekáváním. S genetickou výbavou se ovšem zatím hýbat nedá. Dítě, jehož **temperament** je od začátku s láskou přijímán a na nějž jsou rodiče schopni se vyladit, je dalším základním kamenem. Třetí je pak **vztah** k dítěti, který vytváří pocit bezpečí. O tomto výlučném vztahu bude ještě řeč, ale jde o mimořádně důležitou vazbu mezi dítětem a osobou, která o ně trvale pečuje. Zpravidla je to matka, ale může ji zastoupit i jiná osoba (otec, náhradní rodiče, babička), pokud matka z nějakého důvodu svou roli neplní. Tento vztah se vyvíjí a upevňuje v prvních sedmi měsících života dítěte (někteří odborníci mluví i o jednom roku).

Na jmenovaných základech se postupně buduje psychická odolnost pomocí čtyř prostředků:

- Dítě potřebuje získávat **pocit kontroly** nad situací – umožníme dítěti aktivní spoluúčast na dění všude tam, kde to jde (necháme mu vybrat ze dvou možností, zapojíme ho do rozhodování o rodinných záležitostech, přizveme ho ke spolupráci).

- Dítě potřebuje postupně **rozumět situaci**, ve které se nachází – popisujeme realisticky a stručně (přiměřeně věku), co se děje.
- Dítě potřebuje poznávat **smysl činností**, ke kterým je vedeno – vysvětlujeme, proč se věci dějí tak, jak se dějí, a pokud to nevíme, zkusíme smysl hledat společně.
- Dítě potřebuje **zažívat úspěch** při samostatné činnosti – o tom pojednává celá kapitola Úspěchy a neúspěchy dětí (str. 75).

Způsob, jakým se člověk vyrovnává s nároky okolního světa, se s věkem mění. V průběhu svého života by člověk měl projít osmi různými obdobími.

- **Krok 1: Zkušenost, že něco funguje**
  Novorozenec přichází na svět s výbavou, která mu umožňuje přizpůsobovat se světu a naopak. Již třetí den po narození se dítě naučí, jak se přisát na prs při kojení. Ve dvou měsících kojenci dělají častěji věci, které mají určitý účinek – dítě zavadí o chrastítko a to vydá zajímavý zvuk. Tato chuť zjišťovat funkce něčeho může přetrvat celý život a tvoří základ pro učení a získávání zkušeností.

- **Krok 2: Zkušenost, že určitá akce způsobí reakci**
  Popsané zkušenosti se dostavují víceméně náhodně, ale chování, které vedlo k zajímavému výsledku, miminka s radostí opakují. Teprve asi po čtyřech měsících kojenci opakují chování i v situaci, kdy jim nějaký podnět připomene dřívější zkušenost. Např. rodič se schová za plenku, pak na dítě jukne a miminko se rozesměje. Když se pak druhý den rodič schová za plenku, miminko už očekává legraci. Roste zájem o účinek jako takový a domníváme se, že tak vzniká první chápání souvislostí mezi jevy. Důležité je sledování příčiny a následku. Z tohoto pozorování lze vyvodit jednoduché doporučení – umožňujeme aktivity a jsme při nich (ale neřídíme je). Hračky mají být z toho důvodu takové, aby umožnily dítěti způsobit nějakou akci. Dítě musí zažívat účinky a zkušenost, že je jejich příčinou.

- **Krok 3: Zkušenost, že jsem to „já“, kdo je původcem akce, která způsobila reakci**
  U dvou až tříletých dětí už sledujeme, že hovoří o sobě jako o „já“ a chtějí dělat všechno „samy“. Tento proces je velmi vzrušující sledovat, ale je zároveň náročný na trpělivost rodičů. Přiměřené chování rodiče ve „střetu“

s novou samostatností dítěte je velmi důležité pro vývoj identity dítěte, neboť přesvědčení, že „já" ve svém okolí působím zajímavé reakce, je důležitou součástí vlastní identity. V tomto období má mít dítě možnost získávat co nejvíce zkušeností a my mu to můžeme umožnit vytvořením bezpečného prostředí (zabezpečené zásuvky, odstranění nebezpečných či cenných předmětů).

- **Krok 4: Zkušenost úspěchu/neúspěchu**
  Probuzené sebevědomí ve dvou až čtyřech letech působí na dítě tak, že vlastní účinky v prostředí začíná vnímat jako osobní úspěchy či neúspěchy. To můžeme poznat podle toho, že dítě projevuje hrdost v případě úspěchu a stud v případě neúspěchu. Dítě je úspěchem či neúspěchem dotčeno osobně. V tomto kroku se upevňuje ochota investovat námahu do vytčených cílů. U mnohých dětí (ale platí to i o dospělých) je nutné dbát na to, aby si volily cíle, které jsou dosažitelné. Častý neúspěch oslabuje sebevědomí a pocit vlastní hodnoty. Občasný zážitek neúspěchu je ovšem nutný, aby výsledek námahy nebyl samozřejmý nebo nezajímavý.

- **Krok 5: Už vím, proč se dostavil úspěch či neúspěch**
  Děti v předškolním věku jsou velmi velkorysé, pokud jde o hodnocení úspěchu nebo neúspěchu. Nezvládnutí těžkého úkolu nepředstavuje neúspěch, cíl dosažený bez námahy je vnímán jako úspěch. Je to až škola, která směřuje pozornost k námaze, kterou dítě vynaložilo. Šesti až devítileté děti si myslí, že můžou dosáhnout kteréhokoliv cíle, pokud se budou dostatečně snažit. Tento optimismus není vždy opodstatněný, ale dává dětem křídla a podporuje jejich vývoj.

  Časem dítě získává přesnější představu o náročnosti jednotlivých úloh a vlastních schopnostech je zvládnout. Tyto představy se přiblíží realitě mezi třetí a šestou třídou. Schopnost reálného odhadu může někdy vývoj ovlivňovat negativně. Například pokud žák bude ve srovnání se spolužáky vždy nejhorší ve třídě, i když objektivně bude podávat každý rok lepší individuální výkony.

  Tímto krokem je v zásadě vytvořena psychická odolnost, tedy přesvědčení o tom, co ve vybraných oblastech života zvládnu, a co ne.