

AMY MORIN

13

Ako vychovať sebaisté,  
vyrovnané deti  
a nastaviť ich myslenie  
na šťastný, zmysluplný  
a úspešný život

VECÍ, KTORÉ  
PSYCHICKY SILNÍ RODIČIA  
NEROBIA



AMY MORIN

# 13

## VECÍ, KTORÉ PSYCHICKY SILNÍ RODIČIA NEROBIA

Ako vychovať  
sebaisté, vyrovnané deti  
a nastaviť ich myslenie na šťastný,  
zmysluplný a úspešný život



13 THINGS MENTALLY STRONG PARENTS DON'T DO

Copyright © 2017 by Amy Morin

Slovak edition © 2019 by Eastone Group, a. s.

All rights reserved.

Z anglického originálu Amy Morin – 13 Things Mentally Strong Parents Don't Do  
vydaného vydavateľstvom HarperCollins® preložila Mariana Secci.

V roku 2019 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

*[www.eastonebooks.com](http://www.eastonebooks.com)*

Translation © 2019 Mgr. Mariana Secci

Jazykové korektúry: Miriam Pokorná

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie  
byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami  
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-374-6

*Všetkým, ktorí sa snažia dosiahnuť  
zmenu v živote dieťaťa*

# OBSAH

<i>Úvod</i>	IX
1 Nepodporujú mentalitu obeť	1
2 Nenechajú sa ovládať pocitom viny	25
3 Nerobia zo svojho dieťaťa stredobod vesmíru	48
4 Nedovolia, aby im strach diktoval, čo majú robiť	70
5 Nenechajú sa deťmi ovládať	92
6 Neočakávajú dokonalosť	115
7 Nedovolia deťom, aby sa vyhýbali zodpovednosti	141
8 Nechránia deti pred bolesťou	164
9 Necítia zodpovednosť za pocity svojho dieťaťa	190
10 Nebránia deťom robiť chyby	216
11 Nemýlia si zavedenie disciplíny s trestaním	240
12 Nepoužívajú skratky, aby sa vyhli nepríjemným situáciám	266
13 Nezabúdajú na vlastné hodnoty	286
<i>Záver</i>	309
<i>Zdroje</i>	313
<i>PodĎakovanie</i>	323

# ÚVOD

Už ako dieťa som sa rozhodla, že keď vyrastiem, budem pomáhať deťom v núdzi. Počas celého detstva moji rodičia vždy pomáhali každému, komu mohli. Obaja pracovali na pošte a zdalo sa, že majú špeciálny cit pre ľudí, ktorí potrebujú pomoc. Či už niekomu v núdzi niečo anonymne podarovali alebo podali pomocnú ruku tomu, kto mal menej šťastia, dokázali sa veľkoryso podeliť o všetko, čo sme mali.

Niet divu, že sme sa obe so sestrou začali venovať sociálnej práci. Naši rodičia sa jej neoficiálne venovali celé roky. No dávno predtým, ako som vôbec získala osvedčenie o sociálnej práci, som sa rozhodla, že sa stanem náhradným rodičom.

Už ako malá som vedela, že existujú deti, ktoré nemajú vlastnú rodinu. Niektorým chýba domov. A mnohé z nich nikdy nezažili pocit, že sú milované. Rozhodla som sa teda, že keď raz budem mať vlastný dom, prichýlim v ňom deti, ktoré potrebujú strechu nad hlavou.

Na univerzite som spoznala Lincolna, môjho budúceho manžela. Mal v sebe dobrodruha, ktorý rád cestoval, stretával nových ľudí a skúšal všetko nové. Hneď na začiatku nášho vzťahu som mu prezradila svoju túžbu stať sa náhradným rodičom. Našťastie sa mu nápad zapáčil. Len čo sme sa vzali, kým som si ešte dokončovala školu, sme si kúpili štvorizbový dom a pustili sa do procesu získania pestúnskeho osvedčenia. Rozhodli sme sa pre terapeutické pestúnstvo, to znamená, že sa budeme starať o deti s problémovým správaním alebo s emocionálnymi ťažkosťami. Na to, aby sme

získali osvedčenie, sme museli navštevovať prednášky, zvládnuť samoštúdium a urobiť doma potrebné zmeny.

Približne o rok neskôr, keď sme už takmer zavŕšili celý proces, moja mama náhle zomrela na mozgovú príhodu. Na pohrebe som si vypočula nespočetné množstvo príbehov, mnohé od ľudí, ktorých som ani len nepoznala, o tom, ako im rôznymi spôsobmi pomohla. Keď som počúvala príbehy ľudí, ktorých životov sa nejakým spôsobom dotkla, uvedomila som si, čo je v živote skutočne najpodstatnejšie – odkaz, ktorý po sebe zanecháš. Mamina šľachetnosť vo mne viac ako kedykoľvek predtým posilnila túžbu pomáhať deťom.

V priebehu niekoľkých mesiacov sme úspešne získali osvedčenie terapeutických náhradných rodičov a naša cesta pestúnov sa mohla začať. Vtedy som už pracovala ako psychoterapeutka v miestnom centre duševného zdravia. Venovala som sa výlučne deťom, z ktorých mnohé trpeli poruchami správania, a ich rodičom. Náhradné rodičovstvo mi umožnilo uplatniť princípy, ktoré som vštepovala deťom a ich rodičom v mojej ordinácii, na deťoch, ktoré prišli k nám domov.

Byť náhradnými rodičmi nás s Lincolnom nesmierne naplňalo a postupne sme sa začali rozprávať o adopcii. Žiadne z detí, o ktoré sme sa starali, sa však nedalo adoptovať. Všetky sa mali postupne vrátiť k svojim biologickým rodinám, alebo si ich mali adoptovať príbuzní. Začali sme si teda prezerat' zoznam detí čakajúcich na adopciu, aby sme zistili, ktoré by sa k nám najlepšie hodilo.

Ale na tretie výročie matkinej smrti sa všetky naše nádeje na adopciu dieťaťa v jedinom okamihu zosypali ako domček z karát. V ten neskorý sobotný večer sa mi Lincoln sťažoval, že sa necíti dobre. O niekoľko minút nato skolaboval. Zavolała som sanitku a záchranári ho rýchlo previezli do nemocnice. Zavolała som jeho rodine a stretli sme sa na pohotovosti. Nevedela som im ani vysvetliť, čo sa vlastne stalo. Všetko sa to zbehlo tak rýchlo.

Len sme tam tak sedeli v čakárni, kým nevyšiel lekár a pozval nás do ambulancie. No namiesto toho, aby sme sa stretli s Lincolnom, nás doviedol do malej, súkromnej miestnosti, kde nás usadil. Slová, ktoré odzneli z jeho úst, mi navždy zmenili život: „S nesmiernou ľútosťou vám musím oznámiť, že Lincoln zomrel.“

Touto jedinou vetou som sa preniesla od plánovania adopcie k prípravám manželovho pohrebu. Nasledujúcich niekoľko mesiacov uplynulo ako v hmle.

Neskôr sme sa dozvedeli, že zomrel na infarkt. Mal iba 26 rokov a dovtedy nemal žiadne problémy so srdcom. Na tom, ako zomrel, však v konečnom dôsledku vôbec nezáležalo. Všetko, na čom záležalo, a to jediné, čo som vedela, bolo, že ho viac niet.

Našťastie sme vtedy ešte nemali v náhradnej starostlivosti žiadne deti. Viem si predstaviť, ako ťažko by sa s tým vyrovnávalo dieťa. V skutočnosti sa k nám koncom toho týždňa mal nastahovať jeden chlapec. Keď sa o situácii dozvedel jeho kurátor, našiel mu iný domov.

Na istý čas som si nedokázala predstaviť, ako by som zvládla úlohu náhradného rodiča sama. Pracovala som na plný úväzok a pri deťoch zverených do pestúnskej starostlivosti musíte absolvovať množstvo stretnutí, návštevy biologickej rodiny, schôdzky s kurátormi a právnikmi. Bol by to tvrdý oriešok z praktického, ale aj emocionálneho hľadiska. Čo sa týka náhradného rodičovstva, dala som si na rok pauzu. S pomocou viery v Boha, lásky, ktorou ma zahrnula rodina i priatelia, a vďaka tomu, čo som o smútku vedela prostredníctvom práce psychoterapeutky, som sa z toho po troche dostávala.

Trvalo rok, kým sa mračno smútku začalo postupne rozplývať. Len čo som nadobudla pocit, že je mi lepšie a dokážem byť opäť plnohodnotným náhradným rodičom, oznámila som svoje rozhodnutie príslušnému koordinátorovi.

Vydala som sa na dobrodružnú cestu náhradného rodiča bez partnera tak, že som začala vypomáhať hlavne cez víkend. To znamená, že som sa starala o deti zverené do pestúnskej starostlivosti, ktorých náhradní rodičia na plný úväzok si buď potrebovali na niekoľko dní oddýchnuť, alebo si museli vyriešiť rodinné záležitosti bez prítomnosti dieťaťa.

Návrat k náhradnému rodičovstvu prebehol pomerne ľahko a opäť som sa mala prečo tešiť na víkend. Ako mladá vdova som si uvedomila, že byť aktívnou pre mňa občas predstavovalo riadnu výzvu. Postarať sa o deti mi však dávalo zmysel a cieľ.



Trvalo niekoľko rokov, kým sa môj život bez Lincolna dostal do „normálu“. Mnohé veci, ktoré som rada robievala s Lincolnom, už bez neho neboli taká zábava. A hoci ma niektorí ľudia presviedčali, aby som sa opäť začala s niekým stretávať, nemala som záujem.

Všetko sa to ale zmenilo, keď som stretla Steva. Bol iný ako ktokoľvek, koho som v živote stretla. Netrvalo dlho a zaľúbila som sa. Našťastie ho neodradila skutočnosť, že som vdova, ani to, že chcem pokračovať v práci náhradného rodiča.

Po takmer ročnej známosti sme sa tajne vzali vo Vegas a začali novú kapitolu v našom živote. Aj Steve musel najprv získať osvedčenie, aby sa mohol stať náhradným rodičom. Museli si overiť jeho zázemie, potreboval absolvovať prednášky a samoštúdium. Tentoraz však celý proces prebehol rýchlejšie, keďže môj domov už spĺňal podmienky na získanie osvedčenia. V priebehu niekoľkých mesiacov sa zo Steva stal plne kvalifikovaný náhradný rodič.

Celkom pekne sme sa zžili a život zas istý čas plynul pokojne. Onedlho však Stevovmu otcovi, Robovi, diagnostikovali rakovinu. Spočiatku sa prognózy javili veľmi sľubne. Napriek viacerým liečebným kúram sa však jeho zdravotný stav začal zhoršovať. O niekoľko mesiacov lekári skonštatovali, že sa už nedá nič robiť.

Správa ma hlboko zasiahla. Už som prišla o mamu a o Lincolna. Rob a ja sme k sebe mali blízko a nedokázala som si predstaviť, že prídem aj oňho. Začala som uvažovať nad tým, aké je to nespravodlivé stratiť v takom krátkom čase ďalšieho blízkeho človeka.

Kým som sa však začala utápať v hlbokoj a zdĺhavej sebalútosti, pripomenula som si, že psychicky silní ľudia sa neľutujú. Vďaka práci psychoterapeutky a mojej osobnej skúsenosti so zármutkom som vedela, že ak to dovoľím, zlovyky, ako napríklad sebalútosť, by ma mohli o duševnú silu pripraviť. S touto myšlienkou v hlave som si sadla a písala som zoznam všetkých vecí, ktoré psychicky silní ľudia nerobia.

Uverejnila som zoznam týchto 13 vecí na mojom blogu a dúfala som, že sa možno zídu aj niekomu inému. Lenže zoznam v priebehu niekoľkých dní zaznamenal obrovský úspech a prečítali si ho milióny ľudí. Len málokto však

vedel, že som ten článok pôvodne adresovala ako list samej sebe v jednom z mojich najhorších období.

Asi dva týždne po tomto obrovskom úspechu nás Rob navždy opustil. Keď ma zmáhal smútok, snažila som sa vyhýbať tomu, čo psychicky silní ľudia nerobia.

Úspech článku ma motivoval k napísaniu knihy o 13 veciach, ktoré psychicky silní ľudia nerobia. Bolo mi ctou podeliť sa o moje skúsenosti, ako sa nenechať zlomiť. Medzi otázkami od čitateľov sa pravidelne objavovala aj otázka: „*Ako tieto schopnosti dokážeme všetci deťom?*“

Mnohí čitatelia mi tiež písali: „Kiežby som sa toto všetko dozvedel už dávno...“ S radosťou sa chcem s vami teda podeliť o príručku, v ktorej sa dozviete, ako deti naučiť, aby si vybudovali psychickú silu. Jej rozvíjaním im pripravíte jasnejšiu a lepšiu budúcnosť.

Vďaka práci terapeutky a mojim skúsenostiam ako náhradného rodiča viem, že každé dieťa sa môže stať psychicky silným, odhladnuc od zázemia a veku. Je však dôležité, aby sa dospelí v jeho živote snažili viesť ho k tomu, aby uplatňovalo cvičenia, ktoré mu pomôžu stať sa silným.

## Výhody výchovy psychicky silných ľudí

Federick Douglass raz povedal: „Je jednoduchšie vychovať psychicky silné deti, než pomôcť zlomeným dospelým ľuďom.“ Ako terapeutka viem, že je to pravda. Je omnoho ľahšie získať psychickú silu v detstve. Detstvo predstavuje obrovskú škálu možností na rast.

Nedokážete svoje dieťa ochrániť pred nepriazňou osudu. Stane sa, že neuspje alebo ho odmietnu. Zažije stratu a trápenie. A postretnú ho aj zlé časy.

Ale ak ho vyzbrojíte nástrojmi, ktoré potrebuje pre duševnú odolnosť, dokáže tieto prekážky premeniť na príležitosť, ako sa stať silnejším a lepším. Nezáleží na tom, čo všetko ho v živote postretnie, nezáleží na tom, čo mu osud nadelí, pretože bude vedieť, že je dosť silný na to, aby to prekonalo.

To neznamená, že si vaše dieťa nebude musieť poradiť so svojimi emóciami alebo že vždy zvládne stres ľavou zadnou. Duševná sila mu však pomôže, ako sa s ťažkosťami vyrovnáť čo najlepšie. Dodá mu tiež odvahu postaviť

sa problémom zoči-voči, získať dôveru vo vlastné schopnosti a poučiť sa z neúspechu.

## Z čoho pozostáva duševná sila

Postupne, ako deti rastú a učia sa, vytvárajú si kľúčové názory o sebe, o iných ľuďoch a o svete vo všeobecnosti. Ak svoje dieťa aktívne nepodporíte v rozvíjaní zdravých postojov, môže si vytvoriť názory, ktoré budú brzdiť jeho potenciál.

Kľúčové postoje majú vplyv na to, ako si deti vysvetľujú jednotlivé udalosti a ako na ne reagujú. Čo je veľmi dôležité, tieto názory a presvedčenia dokážu predurčiť, aký postoj dieťa v živote zaujme. Dieťa, ktoré si povie, že mu nikdy nič nevychádza, nevyvalozí žiadnu snahu, aby svoj život zlepšilo. Prípadne dieťa, ktoré si povie, že v živote nič nedosiahne, lebo mu v tom iní bránia, pravdepodobne nedokáže naplno rozvinúť svoj potenciál.

Kľúčové postoje vášho dieťaťa ovplyvňujú spôsob, akým myslí, cíti a správa sa. Uvediem vám príklad, aký vplyv majú rozdielne kľúčové životné postoje na dve rôzne deti, ktoré sa nedostali do basketbalového tímu:

### Dieťa č. 1

**Kľúčový postoj:** Nie som dosť dobrý.

**Myšlienky:** Nikdy nebudem v basketbale dosť dobrý. Jednoducho nie som športovo založený.

**Pocity:** Smútok a odmietnutie.

**Správanie:** Prestane hrať basketbal.

### Dieťa č. 2

**Kľúčový postoj:** Mám na to.

**Myšlienky:** Ak budem cvičiť, môžem sa zlepšiť. Možno sa do tímu dostanem budúci rok.

**Pocity:** Odhodlanie a optimizmus.

**Správanie:** Každý deň po škole pravidelne hráva basketbal.

Kľúčové postoje dokážeme zmeniť aj neskôr v živote, ale je omnoho náročnejšie zmeniť ich v dospelosti. Ak ste sa po desaťročia držali istých postojov, je ťažšie „odučiť sa“ od niečoho, čo ste odjakživa považovali za pravdivé. A ešte ťažšie dokázate zmeniť nezdravé myšlienky, správanie a pocity, ktoré tieto názory podporujú.

Okrem toho, že svoje dieťa učíte vytvoriť si zdravé postoje, ho tiež musíte naučiť, ako konštruktívne usmerňovať svoje myšlienky, emócie a správanie. Toto sú tri základné zložky duševnej sily:

1. **Myšlienky** – Prehnane negatívne zmýšľanie, tvrdá sebakritika a katastrofické scenáre zabránia vášmu dieťaťu, aby naplno rozvinulo svoj potenciál. Riešením však nie je len naučiť ho optimizmu. Prehnaná sebadôvera a ignorovanie reálnej hrozby môžu spôsobiť, že bude nedostatočne vybavené alebo dokonca úplne nepripravené na nástrahy skutočného života. Naučte ho, ako získať triezvy nadhľad tak, aby životné situácie zvládalo čo najlepšie.
2. **Správanie** – Nekonštruktívne správanie ako sťažovanie sa alebo ukrývanie v komfortnej zóne nepriaznivo ovplyvní jeho vzdelanie, vzťahy a budúce povolanie. Naučte dieťa, ako sa postaviť náročným situáciám a dokázať sa správne rozhodnúť, a to aj vtedy, keď mu chýba motivácia.
3. **Emócie** – Utápať sa v zlej nálade, prestať sa ovládať a vyhýbať sa strachu je len niekoľko spôsobov, ako si vaše dieťa tým, že nedokáže kontrolovať svoje emócie, samo bráni žiť plnohodnotný a bohatý život. Naučte deti, ako ovládať svoje emócie, a vráti sa im to v živote nespočetnekrát, napríklad lepším sebaovládaním a komunikačnými schopnosťami.

## **Prečo sa zameriavame na to, čo psychicky silní rodičia nerobia**

Vo svete, v ktorom každé trinásť dieťa v Spojených štátoch podstupuje medicínsku liečbu citových problémov a porúch správania a 31 percent

adolescentov tvrdí, že žije v strese, je očividné, že dnešní mladí ľudia nevečia, ako rozvíjať svoju duševnú silu. Navyše mnohí rodičia ani len netušia, ako by svojim deťom pomohli.

Rodičia mi týždeň čo týždeň privádzajú do ordinácie deti, ktoré majú problémy s ovládaním hnevu alebo sú nespokojné so svojim zovňajškom, a kladú mi otázku: „Mohli by ste pomôcť môjmu dieťaťu?“ Napriek tomu, že to vždy rada skúsím, naučiť dieťa, aby zmenilo spôsob myslenia, aby veci inak prežívalo alebo sa inak správalo, je nesmierne pomalý proces. Hlavne ak ho vídam raz za týždeň počas hodinovej terapie. Ak však naučím rodičov, ako majú svoje deti viesť,vidia výsledky omnoho rýchlejšie.

Rodičia majú príležitosť dennodenne svojim deťom pomáhať získavať psychickú silu rôznymi cvičeniami. Sú pri ňom v čase, keď sa dá najjednoduchšie formovať. Či už má za sebou zlý deň, alebo sa musí vyrovnáť s nejakým problémom, dokážete ho usmerniť priamo na mieste.

Tak ako to vysvetľujem vo svojej prvej knihe, budovanie psychickej sily sa do veľkej miery podobá získavaniu fyzickej sily. Ak chcete byť silnejší, potrebujete si osvojiť zdravé návyky, napríklad návštevou posilňovne. Ak však chcete vidieť výsledky, musíte sa zároveň zbaviť zlovykov, ako je napríklad maškrtenie nezdravého jedla.

Aj duševné zdravie si vyžaduje zdravé návyky. Zároveň sa však musíte zbaviť myšlienok, pocitov a zlovykov v správaní, ktoré vás nikam neposúvajú. Rodičia pomerne často nechtiac bránia deťom v raste. Na to, aby sa z detí nestali psychicky silní ľudia, stačí aj len pár výchovných chýb.

Cvičenia posilňujúce duševnú silu precvičujú mozog tak, ako fyzické cvičenie zoceluje svaly tela. Ak s deťmi prejdete cvičeniami v jednotlivých kapitolách, pomôžete im ju získať.

Ak sa vyvarujete trinástich vecí, ktoré psychicky silní rodičia nerobia, poskytnete svojmu dieťaťu príležitosť využívať svoju duševnú silu, čím z neho na oplátku vyrastie silnejší človek. Ak sa vzdáte svojich zlovykov vo výchove, dokážete zároveň svoje dieťa usmerniť rozumnejšie a s menším úsilím. Naučíte ho to, čo potrebuje, a bez námahy.

Nemôžete dieťa naučiť, ako byť psychicky silný tak, že mu podáte zoznam zlovykov, ktorých sa musí zbaviť. Tým, že mu poviete: „Prestaň sa konečne ľutovať!“, ho neodučíte, aby sa oddávalo sebaľútosti vždy, keď má za

sebou zlý deň. Ani to, že mu povie, aby sa nevzdávalo po prvom neúspechu, mu zázračne nezdvihne sebavedomie.

Ukážem vám však niekoľko krokov, ako dieťa usmerniť, aby sa vyhlo trinástim zlovykom, ktoré ho oberajú o psychickú silu. Výchovné stratégie opísané v tejto knihe vám spôsobom priateľským k deťom pomôžu dieťa naučiť, aby sa vyhýbalo veciam, ktoré duševne silní ľudia nerobia.

V každej kapitole nájdete stratégie, ktoré pomôžu vášmu dieťaťu rozvinúť zdravé životné postoje a zefektívnia jeho snahu, aby z neho raz vyrástol psychicky silný človek. Taktiež narazíte na špecifické cvičenia tak pre vás, ako aj pre vaše dieťa, ktoré mu pomôžu naplno rozvinúť jeho potenciál.



# Nepodporujú mentalitu obeť

*„Cody má syndróm ADHD a školu to vôbec nezaujíma!“ vyhrkla matka štrnásťročného Codyho. „Namiesto toho, aby mu pomohli dostať si zameškané učivo, jeho výchovný poradca mu radšej odporučil terapiu!“*

*Na prvom sedení obaja Codyho rodičia vyjadrili obavu, že ho učitelia v škole zahrňajú prehnaným množstvom úloh. Cody prestal stíhať a nado-  
budol dojem, že to už nikdy nedobehne. Jeho rodičia si nemysleli, že by potreboval odbornú pomoc, ale prišli s ním na sedenie v nádeji, že sa ho v škole zastanem.*

*Codymu minulý rok diagnostikovali syndróm ADHD, čiže poruchu pozornosti spojenú s hyperaktivitou. Detská lekárka mu odvtedy predpisuje lieky, aby podporila jeho schopnosť sústrediť sa a znížila hyperaktivitu. „Odkedy užíva lieky, je oveľa pokojnejší. Rozhodne si všimneme rozdiel, keď si zabudne vziať pilulku,“ vysvetľoval mi otec.*

*Zaujímavé však je, že Codyho známky sa vôbec nezlepšili. Z viacerých predmetov naďalej prepadal a rodičia pociťovali frustráciu, pretože škola mu podľa nich vôbec nepomáhala. Podpísali nevyhnutnú dokumentáciu, ktorá mi umožňovala, aby som sa porozprávala s jeho učiteľmi a detskou lekárkou. Po stretnutí som teda zavolala do školy, aby som získala viac informácií.*

*Codyho učitelia zaviedli viacero kompromisov, posadili ho napríklad dopredu, aby sa nerozptyľoval. Poskytli mu viac času na dokončenie písomných prác a zadaných úloh. Rodičia ich dokonca dodatočne požiadali, aby mu každý deň kontrolovali zošit domácich úloh a uistili sa, že pochopil zadanie domácej úlohy. Cody mal každý deň možnosť navštevovať školský klub, kde si niektorí žiaci spoločne robievali domáce úlohy a kde by mu s nimi pomohli aj učitelia.*

*Učitelia však všetci do jedného tvrdili, že prepadá, pretože sa nesnaží. Nikdy nemal dokončené domáce úlohy. Ani raz nezostal po škole. A nikdy nevyužil čas navyše, ktorý mu učitelia dali počas písomiek.*

*Skontaktovala som sa aj s Codyho detskou lekárkou, ktorá mi potvrdila, že predpísané lieky mu rozhodne pomáhajú. Tak rodičia, ako aj učitelia ohodnotili jeho správanie po tom, čo začal užívať lieky, a zhodli sa, že je teraz oveľa pokojnejší a dáva väčší pozor.*

*Keď sme sa nasledujúci týždeň stretli na ďalšom sedení, zhrnula som informácie, ku ktorým som sa dopracovala. Súhlasili s objektívnymi faktami: lieky zaberajú, škola robí rôzne ústupky a Cody má príležitosť zostať po škole, kde by sa mu niekto venoval. „Čas navyše a ďalšia pomoc však nestačí,“ vyhlásila jeho mama. „Má predsa ADHD. Nemalo by sa od neho očakávať, že zvládne také množstvo učiva ako iné deti.“*

*Táto veta vysvetľuje úplne všetko. Codyho rodičia žili v presvedčení, že ADHD ich syna ospravedľňuje, aby si nemusel plniť svoje povinnosti. A tento odkaz vysielali aj Codymu. Nadobudol dojem, že ADHD znamená, že s ostatnými nedokáže držať krok. A tak sa prestal snažiť.*

*Codyho rodičia túžili po tom, aby sa mu v škole lepšie darilo. Skôr, než to mohol zvládnuť, však v rodine muselo dôjsť k viacerým vážnym zmenám.*

*Ukázalo sa, že kameň úrazu spočíva v tom, že:*

1. **Codyho rodina si myslela, že mu syndróm ADHD neumožňuje, aby niečo dosiahol.** Jeho rodičia žili v presvedčení, že ADHD znamená, že nedokáže toľko, čo iné deti.
2. **Cody sa prestal snažiť plniť si svoje povinnosti.** Cody sa prestal snažiť, pretože si myslel, že s ostatnými aj tak nedokáže držať krok.



*Počas liečby som sa chcela venovať trom hlavným problémom:*

- 1. Codyho rodičia ho museli podporovať v učení.** Mýlne si totiž nahovárali, že ho podporujú tým, že od školy vyžadujú, aby preňho zaviedla ešte viac ústupkov. Ku skutočnej zmene však muselo dôjsť najprv doma.
- 2. Rodina sa musela dozvedieť viac o syndróme ADHD.** Získaním ďalších informácií sa mohli Codyho rodičia naučiť, ako mu pomôcť, aby sa vyrovnal s jednotlivými symptómami.
- 3. Cody musel pochopiť, že môže byť úspešný.** Potreboval si uvedomiť, že mu ADHD nemusí brániť v tom, aby niečo dosiahol. Dokáže totiž nájsť spôsob, ako prekážky prekonať.

*V priebehu nasledujúcich týždňov som Codyho rodine vysvetlila, v čom spočíva Codyho diagnóza a ktoré kroky by mohli podniknúť, aby mu pomohli k úspechu. Codyho prekvapilo, keď zistil, že väčšina študentov so syndrómom ADHD sa dokáže študijne vyrovnáť svojim spolužiakom.*

*S nadšením objavil viacerých hudobníkov, športovcov či slávnych podnikateľov, ktorí tiež trpia touto diagnózou. Jemu aj jeho rodičom to dalo nádej, že napriek svojmu ochoreniu môže v živote dosiahnuť, čo len bude chcieť.*

*Rodičia ho začali v učení aktívne podporovať tým, že mu pomohli krok za krokom doučiť sa všetku zameškanú látku.*

*Nechceli, aby Cody navštevoval školský klub, kde by si robil domáce úlohy. Zastávali totiž názor, že by mal mať po dlhom dni v škole čas, aby si trochu vybil energiu. Rozhodli sa teda, že predtým, než sa pustí do domácich úloh, si môže trochu zahrať basketbal alebo zajazdiť na bicykli a potom sa spoločne pustia do práce. Elektroniku má dovolenú len vtedy, keď si urobí všetko do školy a zvládne aspoň jednu úlohu navyše. Rodičia mu pravidelne kontrolujú zošit s domácimi úlohami a žiacku knižku.*

*Len čo Codyho rodičia začali od svojho syna vyžadovať, aby sa správal zodpovedne, Cody si začal pravidelne robiť domáce úlohy. V priebehu niekoľkých týždňov sa mu zlepšil prospech a učiteľia si v škole všimli zmenu*

*v jeho správaní. Nedal sa tak ľahko odradiť množstvom učiva a do zadaných úloh sa púšťal s väčšou chuťou.*

*Všetko, čo musela rodina urobiť, bolo zmeniť svoje zmýšľanie. Namiesto toho, aby Codyho vnímali ako obeť syndrómu ADHD a neochotných zamestnancov školy, si museli jednoducho uvedomiť, že ADHD je výzva, ktorú Cody dokáže zvládnuť.*

## Podporujete v deťoch mentalitu obeť?

Niektorí rodičia sa považujú za obeť nešťastnej zhody okolností. Ich presvedčenie, že nedokážu uspieť alebo nájsť šťastie, môže mať korene vo vlastnom detstve. Dokonca môžu samých seba vnímať ako obeť zlého správania vlastných detí. Iní rodičia sa ako obeť necítia, ale môžu túto mentalitu podporovať vo vlastných deťoch. A to môže mať vážne následky. Znejú vám tieto tvrdenia povedome?

### V osobnom živote:

- Myslíte si, že vám niekto (alebo nejaká zhoda nešťastných okolností) bráni v tom, aby ste zo seba dostali to najlepšie.
- Myslíte si, že iní majú zvyčajne viac šťastia, alebo sa im darí lepšie ako vám.
- Kým niektoré riešenia pre druhých platia, vaše problémy sú výnimočné.
- Tráвите veľa času kritikou správania iných a tým, ako vás to ovplyvňuje.
- Ste presvedčení, že vám v živote nič nevychádza.

### V rodičovstve:

- Myslíte si, že zlé správanie vášho dieťaťa je jasným dôkazom toho, že vás tresce vesmír (prípadne nejaká vyššia sila).

- Ospravedlňujete chyby a nedostatky svojho dieťaťa.
- Je vám ho ľúto.
- Trávite viac času rozoberaním problémov než hľadaním riešení.
- Myslíte si, že je vaše dieťa niekedy bezmocné.

## Prečo rodičia vychovávajú deti s mentalitou obete?

Codyho rodičia si neuvedomovali, že problém nespočíval v syndróme ADHD, ale v tom, ako synovu diagnózu vnímali oni. Namiesto toho, aby ho motivovali čeliť problémom, trvali na tom, aby s ním všetci naokolo zaobchádzali ako v rukavičkách.

Mysleli si, že ak sa ho zastanú a on dostane menej domácich úloh, pomáhajú mu a robia správnu vec. Týmto správaním mu však vysielali odkaz, že nemá na to, aby bol dobrým žiakom.

I keď vaše dieťa netrpí syndrómom ADHD, zamyslite sa nad tým, čo ho učíte do života vždy, keď sa musí vyrovnáť s ťažkosťami alebo nespravodlivosťou.

### KULTÚRA OBETE ROBÍ OBEŤ Z KAŽDÉHO

V minulosti by vás považovali za obeť, keby ste sa stali obeťou násilného činu. No dnes sa už ľudia cítia ako obeť aj vtedy, keď klesnú ceny nehnuteľností.

Sociológovia, ktorí patria do hlavného prúdu, tvrdia, že dôkazom našej „kultúry obete“ je narastajúci počet sťažností od jednotlivcov, ktorí sa považujú za obeť už pri narazení na najmenšie prekážky. A dnešným obetiam nestačí, aby sa o nich vedelo. Trvajú na tom, aby ich druhí prestali urážať.

Vezmime si napríklad škandál, ktorý vyvolal Starbucks svojimi červenými pohármi počas sviatkov v roku 2015. Keď reťazec začal predávať kávu v pekných červených pohároch, ktoré mali kontrastovať s typickými zimnými motívmi, zákazníkov to rozzúrilo do nepríčetnosti. Ľudia zrazu obviňovali spoločnosť z toho, že „vedie vojnu s Vianocami“. Nahnevaní zákazníci zaplavili sociálne siete vyhláseniami, ako veľmi ich urazilo rozhodnutie

spoločnosti „vynechať z Vianoc samotného Krista“. Napodiv rok predtým predával Starbucks počas vianočných sviatkov poháre so snehovými vločkami a psikom, ktorý sa vezie na sánkach dolu kopcom, nič výrazne spojené s kresťanskými tradíciami.

Namiesto toho, aby rozčúlení zákazníci začali reťazec rovno bojkotovať, chceli si vyliat' zlosť verejne. Iróniou je, že si uplatnili svoje právo slobodne vyjadriť svoj názor, zatiaľ čo zároveň súkromnej spoločnosti upreli, aby si toto právo uplatnila prostredníctvom svojho produktu.

V správach je bežne plno príkladov ľudí, ktorí sa prezentujú ako obeť. Niekedy však medzi pomocou ľuďom na okraji spoločnosti a podporovaním kultúry obetí vedie tenká hranica. Článok uverejnený v časopise *Comparative Sociology* pod názvom „Mikroagresia a morálne kultúry“ opisuje tento posun v mentalite obeť.

Autori článku, sociológovia Bradley Campbell a Jason Manning, poukazujú na to, ako kultúra ovplyvňuje jednotlivca v spôsobe, akým reaguje na urážku. V kultúre cti, ako napríklad na Divokom západe alebo v dnešných moderných gangoch, často dochádza k fyzickej agresii. V kultúre dôstojnosti, typickej pre západné krajiny 20. storočia, väčšina ľudí reaguje na menšie urážky pokojne. Pri menšej krivde s vami môže dotyčný prerušiť styky, pri vážnejšom probléme všetko oznámi polícii a ďalšie riešenie nechá na príslušných orgánoch.

V dnešnej kultúre sa však ľudia obracajú na tretiu stranu už aj s menšími problémami. Dávajú na známosť, že im bolo ublížené a žiadajú o pomoc vždy, keď sa cítia dotknutí. Následne sa snažia získať podporu, pričom tvrdia, že drobnosť, ktorá sa im prihodila, je súčasťou omnoho väčšieho kultúrneho problému.

Sociálne médiá slúžia ako bežný nástroj, kde sa ľudia prezentujú ako obeť. Cieľom správ typu: „Diskriminujú nás,“ je získať dostatočnú podporu. Spojiť sa s cieľom bojovať proti nespravodlivosti alebo s cieľom riešiť nejaký problém je na jednej strane v poriadku, podobné odkazy však môžu viesť k davovej psychóze.

Prieskum, ktorý uskutočnila Univerzita v Leedsi, dokazuje, ako ľahko sa nechá dav zmanipulovať niekoľkými jednotlivcami. Počas série pokusov požiadali ľudí, aby sa voľne prechádzali po väčšej hale. Niekoľkým ľuďom