

PAVLA KOUČKÁ

ODOLNÉ DÍTĚ

VÝCHOVA K PSYCHICKÉ ODOLNOSTI,
SAMOSTATNOSTI A VYTRVALOSTI




portál

PAVLA KOUCKÁ

ODOLNÉ DÍTĚ

VÝCHOVA K PSYCHICKÉ ODOLNOSTI,
SAMOSTATNOSTI A VYTRVALOSTI



portál

© Pavla Koucká, 2021

© Portál, s. r. o., Praha 2021

ISBN 978-80-262-1815-9

Obsah

I	Co je psychická odolnost	11
II	Stresu tak akorát	15
III	V silném těle silný duch	22
	1 Naslouchejme tělu	23
	2 Těžko na cvičišti, lehkou na bojišti	28
	3 Zóna tepelného komfortu	30
	4 Zdravá strava	33
	5 Pohybem ke zdraví	40
	6 Kontakt s přírodou	47
IV	Síla emocí	53
	7 Reakce na frustraci	54
	8 Dobrý sluha, zlý pán	58
	9 Chvála hrdosti	61
	10 Svého štěstí strůjcem	63
V	Vlastnosti, schopnosti a dovednosti	68
	11 Umění zabrat a umění odpočívat	69
	12 Najít smysl	77
	13 Rozhodovat za sebe	82
	14 Jak cenná je odvaha?	92
	15 Sebevědomí	94
	16 Unést pravdu	98
VI	Morálka, svědomí, hodnoty	107
VII	Vztahy a vazby, bratři a sestry	112
VIII	Nechme děti, ať si hrají	123
	17 Hry, které baví nejvíc	126
	18 Okořenit trochou nebezpečí	128
	19 Já se nudím!	135
IX	Kouzelná moc pohádek	139
	20 Příliš kruté?	140
	21 Uklidňující i posilující	142
	22 Psychosexuální vývoj	147
	23 Krása pohádek	152

X Děti a média	154
24 Víc času než ve škole	155
25 Soukromé vlastnictví dítěte	157
26 Videá – vtipná, poučná i nevhodná	160
27 Neruš matko, stavím město	163
28 Facebook, Instagram a další	166
29 Sedmero rad	169
XI Drsnosti světa	174
30 Agresivní děti	175
31 Příliš krutá pravda?	179
XII Výchové metody	184
32 Za trest	185
33 Za odměnu	191
34 Pozornost, zájem, láska	194
35 Máma a táta spolu	196
36 Per aspera ad astra	199
Poznámky	201

Děkuji všem, kteří obohatili mé poznání.
Z celého srdce pak děkuji svým dětem,
jež jsou mi největšími učiteli.

MOTTO

Modlitba za dar rozlišování

Bože, dej mi sílu,
abych změnil věci,
které změnit mohu,

dej mi trpělivost,
abych snášel věci,
které změnit nemohu,

a dej mi moudrost,
abych obojí od sebe odlišil.

Milé mámy, milí tátové

Výchova se dnes stala vědou. Čteme knihy, účastníme se webinářů, radíme se. Snažíme se své potomky chránit před veškerými nebezpečími a všestranně je rozvíjet. O děti pečujeme, jako by šlo o cizokrajné květiny, kolem kterých je třeba postavit skleník, přisvětlovat speciálními lampami, zajistit optimum vláhy a všech možných živin v nejlepším poměru.

Rodiče se trápí, když se jim nedaří zajistit pro své děti ideální podmínky. „A vy připravujete dítě do ideálního světa?“ ptávám se.

Například pro takového středoškoláka je ideální, když má svůj pokoj, v něm klid, ergonomicky tvarovaný pracovní stůl i židli a dostatek úložného prostoru. S takovými podmínkami se studuje výrazně lépe, než v početné rodině, v níž se jednomu může o vlastním pokojíčku pouze zdát. Jenže když se pak středoškolák dostane na vysokou a bydlí na koleji v jedné místnosti se třemi dalšími studenty, ocení spíše schopnosti nabyté v menším bytě uprostřed bandy sourozenců.

Chceme-li, aby naše děti s přehledem zvládaly běžné těžkosti a aby se nehroutily, když přijde něco náročnějšího, nemůžeme jim stále umetat cestičky. Naopak je třeba, abychom je pouštěli i do náročnějších terénů a poskytovali jim jen takovou pomoc, jakou skutečně potřebují.

Děti nepotřebují ideální podmínky, potřebují naši podporu, aby si poradily s podmínkami reálnými. Nepotřebují, abychom řešili jejich problémy, potřebují naši důvěru, že to zvládnou vlastními silami. Tato kniha si klade za cíl podpořit vás, milí rodiče, abyste tuto důvěru dokázali dětem dát.

To nejdůležitější

Úvodem musím upozornit na zajímavý paradox, a sice že o tom nejdůležitějším se zde téměř nedočtete. To nejpodstatnější ve výchově odolných dětí totiž je, jací jsme my, jejich rodiče. Zda jsme **vyrovnanými osobnostmi**, zda máme své děti upřímně

rádi a máme na ně **čas**. A proč se o tom nejdůležitějším zmiňuji jen okrajově? Protože:

1. **knížka z nás vyrovnané**, rozumné, odolné a láskyplné **osobnosti neudělá**. Pokud cítíte, že jste příliš úzkostní, nevyrovnaní či že váš partnerský vztah není dobrý, nejlepší, co můžete udělat, je na sobě a vztahu pracovat. Spíše však doporučuji najít si psychoterapeuta. Kniha může ovlivnit, být, pomocníkem. Tím však její možnosti končí.
2. mám pocit, že o tom, jak máme své děti milovat a co vše pro ně máme dělat, se obecně mluví až moc. Dnešní rodiče, a matky zejména, slyší ze všech stran, že děti potřebují bezpodmínečnou lásku, přijetí, respekt, péči... Tisíce rad, jak potomky nejlépe rozvíjet, jak je ochránit před všude číhajícími nebezpečími. Výsledkem jsou obří nároky na sebe samé. Pečovat 24/7, být trpělivá, vlídná, milá, vždy přijímající a chápající. Jenže...

Pár slov o lásce

Dnešní mámy se obvykle zodpovědně snaží respektovat emoce dítěte, ale často nerespektují emoce svoje. Naopak: mají přesnou představu o tom, jaké by jejich emoce měly být, a odchýlí-li se od ideálu, peskují se.

- „Mrzí mě, když na dceru reaguju podrážděně.“
- „Vyčítám si, že ho nemiluju dost.“

Jenže emoce se nařízením vzpírají. **Kdo se příliš nutí do lásky, hluboko v sobě vyvolává nechuť**. Kdo chce být na sílu vděčný, vzbudí odpor. Kdo se tlačí k obdivu, uvnitř něj klíčí pohrdání... Vzpomínám na řadu vzorně pečujících matek, které se v poradně rozplakaly, že své dítě snad ani nemají rády, nebo že litují, že je mají.

- „Naše děti jsou u babičky už skoro týden. A já zjišťuju, že se mi vůbec, ale vůbec nestýská.“

- „Je mi líto, že to říkám, ale kdybych se podruhé rozhodovala, dítě bych neměla.“
- „Nikdy bych to nikomu neřekla, ale jediné fantazie, u kterých se usmívám, jsou, že si ho někdo vezme a odvede. A bylo by mi skoro jedno kam, jen ať je to daleko a na dlouho.“

Psychoanalýza vysvětluje paradox příkladné péče a nedostatku lásky pomocí mechanismu reaktivní formace: matka pečuje, aby zakryla nedostatek citu. U klientek, které mě s touto konstelací vyhledávají, však shledávám spíše opačnou kauzalitu: tyto ženy se tak moc staraly, že šly „přes sebe“, potlačovaly své potřeby a přání, až tím utrpěla láska. Zpravidla už v těhotenství dodržovaly všechna obecná doporučení a přidaly si pár vlastních. Na porod se pečlivě připravovaly, a pokud neproběhl dle plánu, trápí se výčitkami, co „nezvládly“. Od narození byly dítěti plně k dispozici, a seč mohly, snažily se, aby nikdy neplakalo. Za mnou přišly vyčerpané, frustrované – a nešťastné.

Jsem daleka toho, abych na rodiče vyvíjela další tlak. Spíše vám povím, co můžete nechat přirozenému vývoji a čím se nemusíte trápit. Nekladu si za cíl udělat z vás superrodiče a z vašich dětí přeborníky v odolnosti. Jde mi spíš o to, abyste zažívali většinou pohodu a vaše děti aby se nehroutily, když dostanou špatnou známku, a neměly sebevražedné tendence, když je opustí první láska. Zamysleme se společně, jak dát dětem důvěru a nechat je přebírat zodpovědnost za sebe samé.

Věřím, že vám to pomůže k pohodovějšímu rodičovství a že výsledkem vaší výchovy bude sebevědomý, radostný, zodpovědný, na svých nohách pevně stojící člověk.

Děti, jejichž příběhy v knížce pod pseudonymy najdete, znám buď osobně či skrze vyprávění jejich blízkých, nejčastěji rodičů. Většinou záměrně neuvádím, zda mi příběh vyprávěli klienti, jde o děti mých přátel, či dokonce o mé vlastní děti. Aktérům tento způsob zaručuje anonymitu a příběhům neubírá na působivosti.

I Co je psychická odolnost

Pro jednoho trauma, pro druhého dobrodružství

Je horký srpen a skupina čtyř matek s dětmi si odjela užívat prázdnin, léta, přírody, dobrodružství a kamarádství do Orlických hor. Vedle čtyř dívek (7, 3, 3, 3 roky) je zde pět chlapců (6, 6, 6, 5 a 2 roky). Tři šestiletí hoši se znají ze školky a jsou sehraná partička. O rok mladší Vladimír by se k nim rád připojil, je však odmítán.

Hoši si říkají „kámo“, když však takové oslovení použije Vláďa, osopí se na něj: „Co mi říkáš kámo? S tebou se tady nikdo neka.“ V lese si trojka kámošů hraje na zálesáky: „Ty s náma nehraješ,“ uzemňují Vláďu, který se snaží přidat.

„Kluci, to není hezký, jak se chováte!“ říkají synům matky, ale účinek to má pramalý. Na konci pobytu je to však trojka kámošů, kdo chodí za Vláďou, kdo vyhledává jeho přítomnost. Jak se to stalo?

Příhoda první: **Bunkr**

V půjčené chalupě je úplně nahoře půdička, na kterou se leze po žebříku. Kamarádi si v ní udělali svůj bunkr, plánují tam spát. Vláďa za nimi nesmí. Jenže padla tma, zvenku se ozvalo zavytí a ještě nějaké „divné“ zvuky. V půl desáté přichází k mamince první hoch a před desátou zbylí dva. „Cože?! V bunkru nikdo nespál?“ diví se ráno Vladimír. A údiv střídá nadšením: „Tak to tam budu spát já!“ A tak se také stane: od druhého dne až do konce pobytu je půdička Vláďovou ložnicí, Vláďovým královstvím.

Příhoda druhá: **Házecí talíř**

Chlapci si na zahradě házejí diskem, Vláďu odehnali. Ten využívá volné houpačky – houpá se a zpívá si u toho. Po chvíli disk vletí do jednoho ze smrků na hranici pozemku, kde se ve výšce čtyř metrů zachytí. Chlapci do větví házejí kameny, aby

ho shodili, ale brzy to vzdávají a jdou se věnovat jiné zábavě. Vláďa sleze z houpačky a vyleze do smrku.

„Kdes to vzal?“ ptá se jeden z hochů se směsí údivu a podezření, když mu „nekamarád“ disk podává.

„Vylezl jsem pro to,“ odpoví Vladimír jednoduše.

Příhoda třetí: **Lanovka**

Třetího dne je v plánu delší výlet – matky vymyslely, že se vyvezou na blízký kopec lanovkou, a pak půjdou výletem dolů. Jenže lanovka je dvoumístná a obsluha si to vysvětluje jako „dvě hlavy, víc ne“: matka tedy může mít dítě na klíně, ovšem sedadlo vedle ní musí zůstat prázdné, neboť to už by znamenalo tři lidi, tři hlavy na dvousedáčce, a to se nesmí. Pokud pojede každá z matek s nejmladším dítětem, starší děti musí jet samy po dvojicích – a jedno dokonce samo. Z dvojic jsou děti nadšené, samotné ale nechce jet z nejstarších čtyř žádné. Hádejte, kdo výlet zachránil.

Příhoda čtvrtá: **Bojovka**

Stmívá se, tři mámy se jdou projít do lesa. A tu vhodí kdosi oknem zvláštní vzkaz. Sedmiletá čte příběh o pokladu, který je v lese schován a zrovna dnes, až padne tma, jej mohou statečné děti nalézt. Jenže děti nereagují nadšením, jak si mámy představovaly, ale panikou. Malé pláčou a velké odmítají opustit chatu. S jedinou výjimkou – jedna očka zasvítla, jeden statečný vyráží do zšeřelého lesa za dobrodružstvím. Další se pomalu začínají osmělovat.

Vladimíra odmítnutí hochů mrzelo, ale nerozhodilo. Zůstal svůj, vymýšlel zajímavé činnosti, chodil bos, nacházel všelijaké přírodniny. To, spolu s jeho odvahou, na chlapce zapůsobilo, a brzy zajistilo Vladimírovo přijetí do party a dobré postavení v ní. Chci říci, že to jde: jsou děti, které si poradí i s velmi nepříznivou souhrou okolností.

A právě to je podstata psychické odolnosti: schopnost vzdorovat nepříznivým silám, překonávat krize. Dobře žít a jednat navzdory fyzickým, vztahovým, ekonomickým a dalším obtížím.

Termín resilience, který se pro označení psychické odolnosti v psychologické literatuře často používá, pochází původně

z mechaniky a vyjadřuje schopnost tělesa pružně se deformovat (lat. *resilire*, odrazit se, odskočit).

Příbuzným termínem je psychická **stabilita**, kterou vnímám jako základ psychické odolnosti. I stabilita/labilita jsou termíny pocházející z fyziky – mechaniky (viz rámeček na této straně). Když psychicky labilní dítě něco vychýlí z rovnováhy (třeba změna v denním programu), je naprosto vykolejené: dochází k silné emoční reakci, případně stažení se do pasivity, odmítání čehokoli. Stabilní dítě se ve stejné situaci po chvíli překvapení vrací k normálu.

Rovnovážné polohy tělesa

- stabilní (stálá) – kulička v důlku: když ji posuneme, vrátí se postupně zpátky – vychýlení se zmenšuje, až zmizí.
- labilní (vratká) – kulička na kopečku: jakmile ji trochu posuneme, kutálí se pryč – vychýlení se zvětšuje.
- volná – kulička na rovné ploše: po posunutí nemá kulička tendenci se ani vracet, ani se vzdalovat.

Odolné děti z Kauai

Klasickou studii psychické odolnosti provedla vývojová psychologička Emmy Wernerová společně s klinickou psychologičkou Ruth Smithovou¹ na Havajském ostrově Kauai. Badatelky po čtyřicet let sledovaly všechny děti, které se na tomto ostrově narodily v roce 1955 (celkem 698 dětí). Zhruba třetina z těchto dětí byla vystavena závažným rizikovým faktorům: jejich rodiče byli velmi chudí, závislí na alkoholu nebo psychicky nemocní, rodiny byly disharmonické a nestabilní. Výzkumnice ověřily, co se předpokládalo, tedy že děti s těmito handicapami mají později v životě více problémů se sebou samými: častější poruchy učení a chování, později potíže se zákonem, problémy v blízkých vztazích a horší psychické i fyzické zdraví.

Zajímavějším zjištěním však bylo, že 72 z 201 vysoce rizikových dětí se navzdory zátěži vyvíjelo dobře – tyto děti se dobře učily a vyrostli z nich schopní, pečující a zodpovědní dospělí. Ve svých čtyřiceti letech měli práci a nikdo z nich nebyl trestán.

Co těmto dětem dodalo sílu nesnáze překonat? Wernerová se Smithovou identifikovaly již v průběhu dětství řadu ochranných faktorů, které dětem pomáhaly. Šlo o skutečnosti jak vrozené, tak dané prostředím (viz tabulka 1).

Další faktory pak byly identifikovány v dospělosti, v šetření z roku 1995, kdy bylo sledovaným „dětem“ 40 let. Jako pozitivní pro další vývoj se ukázaly nové možnosti, které tito lidé dostali: studium v dospělosti, připojení se k ozbrojeným složkám, nalezení stálého partnera, angažování v místním náboženském společenství, uzdravení z vážné nemoci či zotavení po úrazu a psychoterapie.

V knize se budeme zabývat tím, jak dětem k psychické odolnosti pomáhat. Budeme si povídat, jak být vřelými, citlivými a reagujícími, a přitom děti nerozmazlovat; jak je **nechat, aby se samy potýkaly s tím, co zvládnou a co je posílí**, a zároveň je **chránit před tím, co by je traumatizovalo**. Práce vás čtenářů bude v přemýšlení a rozvoji citlivosti. Inspirace z knihy totiž budete muset vztahovat ke svým dětem: vzít do úvahy jejich věk, stav a stávající odolnost. Co je pro jednoho výzvou, jejíž zdolání ho posílí, může druhému uškodit. Kdyby měl Vladimír jinou povahu nebo měl třeba zlomenou nohu, mohla být na místě silná intervence matek.

Tabulka 1 Odolné děti z Kauai

<p>Vnitřní faktory:</p> <ul style="list-style-type: none">• aktivní, komunikativní, s převahou dobré nálady, prosociální;• povahově klidné, nenechaly se snadno vyvést z míry;• dokázaly dobře odhadnout, co zvládnou, vývojově spíše napřed;• věřily, že si s problémy poradí svými silami;• často měly talent na něco určitého, kvůli čemuž je vrstevníci uznávali.	<p>Vnější faktory:</p> <ul style="list-style-type: none">• mohly se opřít o stabilní vztah k jinému dospělému, než byli problematictí rodiče (teta, učitel, někdo ze sousedství...);• byly na ně kladeny nároky a byly vedeny k zodpovědnosti: například se staraly o mladší sourozence nebo převzaly nějakou práci ve škole.
---	--

Stresu tak akorát

*Určitá míra stresu je zdravá a žádoucí.
Nadměrný stres škodí, ničí naše zdraví
a může být i příčinou smrti.*

Ve své podstatě je stres reakcí organismu na zátěž různého druhu. Tato zátěž (stresor) může být:

- **fyzická:** útočí na nás pes, snědli jsme zkaženou rybu, chytli virózu;
- **psychická:** někdo nás zesměšnil, ponížil... babička neustále hodnotí naši výchovu a uděluje dobré rady;
- **sociální:** přijdeme o zaměstnání nebo naopak přijmeme náročnou funkci, dítě se cítí nedostatečně přijímáno kolektivem;
- **ekonomická:** děláme si starosti, jak příští rok finančně vyjdeme, dítě se obává, zda budou peníze, aby mohlo jet na školu v přírodě...

Stresová reakce nás aktivuje: dodává nám energii jednat, řešit, něco zvládnout, čímž nám v životě velmi pomáhá.

Záchrana života

Stresor v našem těle spouští kaskádu fyziologických dějů, a to ve dvou stresových osách.

1. První osa² reaguje přímo na smyslové vstupy (pes zuřivě štěká). Ze dřeně nadledvin se okamžitě začne vyplavovat adrenalin, který zvyšuje **tepovou frekvenci, sílu srdečních stahů a navodí i zrychlené dýchání**. Noradrenalin vyvolá **stažení cév v okrajových** částech těla a v trávicím traktu, čímž zvýší krevní tlak. Zvyšuje se též dostupnost glukózy pro životně důležité orgány. Efektem je velice rychlá (v řádu vteřin) aktivace organismu, sloužící reakci „bojuj, nebo uteč“.