

NORA GAVENDOVÁ

Dialogy ze života dětí s psychickými problémy

PEDAGOGIKA



Poděkování

V první řadě děkuji vzácným recenzentkám.

Děkuji za pomoc s kontrolou textu milým kolegyním
Mgr. Ivaně Zachrlové, Mgr. Evě Tošerové,
Mgr. Pavle Rotherové a PhDr. Šárce Čížkové.

Za podporu a významný komentář děkuji panu učiteli
Mgr. Janu Zajíčovi a nejlepší kamarádce Ing. Zuzce Kohútové.

Vřelé díky patří mojí drahé rodině – rodičům, manželovi,
dcerám a jejich důležitým lidem. Za inspiraci jsem vděčná
své roztomilé vnučce.

Speciální poděkování vyslovuji mojí milované sestře,
bez které by v mém světě nebylo nic tak, jak je.

Tobě, Bože, děkuji za všechno...

Nora Gavendová

NORA GAVENDOVÁ

Dialogy ze života dětí s psychickými problémy

PEDAGOGIKA



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.

PhDr. Nora Gavendová

DIALOGY ZE ŽIVOTA DĚTÍ S PSYCHICKÝMI PROBLÉMY

Recenzentky:

Mgr. Renáta Hoffmannová – kognitivně-behaviorální terapeutka

MUDr. Dana Skřontová – psychiatrička pro děti a dorost

PhDr. Renata Koláčková – klinická psycholožka

© Grada Publishing, a.s., 2021

Cover Photo © depositphotos.com 2021

Vydání odborné knihy schválila Vědecká redakce nakladatelství
Grada Publishing, a.s.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 8160. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Ivana Podmolíková

Sazba a zlom Karel Mikula

Obálka Antonín Plicka

Počet stran 120

1. vydání, Praha 2021

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění však pro autory ani pro nakladatelství nevyplývají žádné právní důsledky.

ISBN 978-80-271-4434-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-4433-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-3241-6 (print)

Obsah

0 autorce	9
Úvod	10
1 Dialogy ze života dětí s psychickými problémy a témata k zamyšlení pro rodiče	11
První dialog: Filip	11
Druhý dialog: Zuzka	12
Třetí dialog: Martin	14
Čtvrtý dialog: Andrea	16
Pátý dialog: Jakub	17
Šestý dialog: Ela	18
Sedmý dialog: Andrej	19
Osmý dialog: Marcela	20
Devátý dialog: Samuel	20
Desátý dialog: Laura	21
Jedenáctý dialog: Adam	22
Dvanáctý dialog: Natálka	23
Třináctý dialog: Kevin	24
Čtrnáctý dialog: Klára	25
Patnáctý dialog: Oliver	25
Šestnáctý dialog: Igor	26
Sedmnáctý dialog: Sandra	27
Osmnáctý dialog: Alan	28
Devatenáctý dialog: Regina	30
Dvacátý dialog: Petra	31
Doslov	32
2 Populárně odborná část	33
2.1 Jak postupovat, když si nejsme jisti, zda má naše dítě psychický problém?	33

2.2	K jakému typu rodiče se řadím?	34
2.3	Kapitola pro motivované rodiče	37
2.3.1	Doporučovaný způsob komunikace nejen s dětmi	37
2.3.2	Základní vývojové potřeby dítěte.	42
2.4	Kapitola pro obzvlášť motivované rodiče	45
2.4.1	Z čeho KBT vychází, jak vznikla	47
2.4.2	Čtyři základní druhy učení podle KBT	48
2.4.3	KBT a pojmy odměna a trest	49
2.4.4	Pojem bludný kruh	50
2.4.5	Výhody pohledu KBT na chování rodiče nebo dítěte.	53
2.4.6	Pravidla pro stanovení cílů	54
	Pracovní listy	55
1.	Napiš svůj momentální problém	55
2.	Pořádně se vyznat ve svém vlastním bludném kruhu je klíčové	56
2a.	Napiš své spouštěče problémového chování	57
2b.	Napiš myšlenky, které souvisejí s tvým problémem	58
2c.	Napiš, jaké emoce ve vztahu ke svému problému prožíváš	59
2d.	Napiš, jaké tělesné reakce s tvým problémem souvisejí	60
2e.	Napiš, jak vypadá tvé chování ve vztahu k problému	61
3.	Zamysli se a napiš, zda se kvůli tomuto problému něčemu vyhýbáš	62
4.	Zamysli se a napiš, zda se kvůli tomuto problému nějak zabezpečuješ	63
5.	První dobrá zpráva	64
6.	Napiš, jak chceš se svým problémem naložit	65
7.	Druhá dobrá zpráva	66
8.	První „recept“, jak na to	67
9.	Stanov si kroky k cíli a napiš je	68
10.	Třetí dobrá zpráva	69
11.	Druhý „recept“, jak na odměňování	70

12.	Stanov si svou odměnu	71
13.	Čtvrtá dobrá zpráva	72
14.	Zapisuj a hledej souvislosti	73
15.	Formulář pro zpochybňování ANM.	74
16.	Napiš svou vyváženější (alternativní) myšlenku	75
17.	Pátá dobrá zpráva	76
18.	Behaviorální experiment (pokus)	77
19.	Inspirace k ovlivnění nejen tělesných reakcí	78
20.	Inspirace k ovlivnění nejen chování	79
21.	Inspirativní výroky	80
22.	Šestá dobrá zpráva	81

Ukázka práce s pracovními listy 82

1.	Napiš svůj momentální problém	84
2.	Pořádně se vyznat ve svém vlastním bludném kruhu je klíčové	85
2a.	Napiš své spouštěče problémového chování	86
2b.	Napiš myšlenky, které souvisejí s tvým problémem	87
2c.	Napiš, jaké emoce ve vztahu ke svému problému prožíváš	88
2d.	Napiš, jaké tělesné reakce s tvým problémem souvisejí	89
2e.	Napiš, jak vypadá tvé chování ve vztahu k problému	90
3.	Zamysli se a napiš, zda se kvůli tomuto problému něčemu vyhýbáš	91
4.	Zamysli se a napiš, zda se kvůli tomuto problému nějak zabezpečuješ	92
5.	První dobrá zpráva	93
6.	Napiš, jak chceš se svým problémem naložit	94
7.	Druhá dobrá zpráva	95
8.	První „recept“, jak na to	96
9.	Stanov si kroky k cíli a napiš je	97
10.	Třetí dobrá zpráva	98
11.	Druhý „recept“, jak na odměňování	99
12.	Stanov si svou odměnu	100

13. Čtvrtá dobrá zpráva	101
14. Zapisuj a hledej souvislosti	102
15. Formulář pro zpochybňování ANM.	103
16. Napiš svou vyváženější (alternativní) myšlenku	104
17. Pátá dobrá zpráva	105
18. Behaviorální experiment (pokus)	106
19. Inspirace k ovlivnění nejen tělesných reakcí	107
20. Inspirace k ovlivnění nejen chování	108
21. Inspirativní výroky	109
22. Šestá dobrá zpráva	110
Seznam literatury	111
Rejstřík	113
Souhrn	117
Summary	119

O autorce

PhDr. Nora Gavendová je speciální pedagožka a psychoterapeutka s více než 30letou odbornou praxí. Působí na škole při psychiatrické nemocnici, má i svou soukromou praxi, ve které se kromě psychoterapie věnuje i supervizní práci. Externě pracovala téměř 10 let na lince důvěry.

V centru jejího profesního zájmu jsou děti, dospívající i dospělí, kteří mají psychické potíže, resp. u kterých byla diagnostikována psychická porucha.

Ukončila magisterské studium oboru speciální pedagogika na UP v Olomouci se zaměřením na psychopedii, logopedii a etopedii. Absolvovala výcvik v krizové intervenci, výcvik v mediaci, komplexní výcvik v integrativní psychoterapii, komplexní výcvik v kognitivně-behaviorální terapii podle kritérií EU a supervizní výcvik. Akcent její terapeutické práce je kladen na uplatňování kognitivně-behaviorálních intervencí, které jsou dobře použitelné nejen v terapeutické, ale i pedagogické práci či výchovném působení.

Své zkušenosti předává vedením seminářů, workshopů a kurzů pro pedagogy, psychology, zdravotníky, studenty, rodiče či jiné zájemce.



Úvod

Motto

Něco ovlivnit lze a něco ne.

Ovlivňujeme to, co ovlivnit můžeme a chceme, co je v našich silách.

autorka

Jaké okolnosti způsobí, že se dítě ocitne v péči psychologa, psycho-
terapeuta či psychiatra? Jaké faktory mohou ovlivnit skutečnost, že
nestačí ambulantní péče, ale je třeba dítě hospitalizovat?

Jaký podíl na duševním zdraví dítěte mají geny či nepředpokládané
traumatické události?

Mohou psychické zdraví dítěte ovlivňovat rodiče a prostředí, ve
kterém vyrůstá?

Publikace *Dialogy ze života dětí s psychickými problémy* nemá am-
bici na výše uvedené otázky odpovědět. Dává pouze čtenáři trochu
nahlédnout do světa dětí, které mají psychické potíže.

Populárně odborná část publikace je věnována čtenářům, kteří jsou
motivováni ponořit se hlouběji do výše uvedené problematiky. Je určena
především rodičům, kteří výchovu svých dětí berou vážně. Rodičům,
kteří jsou ochotni nad svými výchovnými metodami uvažovat, popř. je
i přehodnocovat. Těm, kteří mají zájem o vlastní sebereflexi, a to nejen
z pohledu rodičovské role.

***Pokud publikace zaujme čtenáře a povede k zamyšlení, její posel-
ství bude vrchovatě naplněno.***

Dialogy jsou inspirovány prostředím psychoterapeutických ambu-
lancí a dětských psychiatrických nemocnic. Postavy jsou vymyšlené
a jakákoli podobnost se skutečnými osobami je zcela náhodná.

Poznámka: Pro zachování autentičnosti jsou v textu naznačeny
i uvedeny expresivní výrazy.

1 Dialogy ze života dětí s psychickými problémy a témata k zamyšlení pro rodiče

První dialog: Filip

„Vypadni, krávo!“... Ach jo, musím chvíli počkat. Ještě máme deset minut, ale víc fakt ne... Bože, zase dorazí pozdě na první hodinu, já tu učitelku chápu, že ji to štve, navíc bydlíme kousek od školy... Zkouším znovu: „Fildóóó, vstáváme, snídaně je na stole, čekají tě koblížky, ty máš rád.“ „Sklapni, krávo, říkám,“ ozve se razantněji z dětského pokoje panelového domu.

Já už fakt nemůžu! To je každé ráno. Co dělám špatně? Copak se všichni synové ke svým matkám takto chovají? Karel je v práci, zase to musím zvládnout sama. [Milada sáhne po počítači a zapíná rapovou hudbu, kterou nesnáší.] Bytem se ozývá text: „*chceš ma dojeb... ,poď, kto to povedal, čo vy koko...“*. „*Hééj, pokrok, máti, pokrok, vidíš, to už je lepší.*“ Rozcuchaná postava v tričku a trenkách s nápisem „*Fuck authority*“ se pomalým krokem šourá z pokoje. „*Kde zas do prdele mám ten batoh? Hoď mi tam ty koblíhy a běž startovat!*“ zazní poslední věta směřovaná matce.

Uf, to jsem ráda, dnes stíháme. [V 7.50 Milada zastavuje před školou, rozverným „*pa, pa*“ se loučí s Filipem a spěchá na opačný konec města. V 8.00 má sezení u psychoterapeutky.

Přijede se zpožděním.]

„...*Já vím, že je to hodný kluk, paní doktorko, má dobré srdce, to jenom když je rozčilený, tak neví, co říká. Holt jsou lidi, co mají těžká rána. Na Den matek mi dal růži, objal mě a řekl ‚mami‘ ... to je nejhezčí slovo na světě.*

Víte, Filda to také nemá lehké. Manžel je pořád v práci, nikdy se mu moc nevěnoval a vůbec výchovu nechával vždy na mně... No a teď, když ho už Filip moc naštve, jednu mu vrazí a to je veškerá jeho výchova. Začíná ho už ale dorůstat. Čtrnáct let – nevím, po kom je tak vysoký a statný...

Ptáte se, kvůli čemu jsem tady? Někdy už nevím, co je normální. Poslední pozvání do školy bylo hodně nepříjemné. Prý se ztratily nějaké peníze... To by náš Filip neudělal, to vím. Sice když byl v páté třídě, tak ho starší kluk navedl, ať ukradnou zapalovače v Albertu. Vyšetřovala to i policie. Taková klukovina, nechal se stáhnout. Pak nás ze školy poslali

do pedagogicko-psychologické poradny a k psychiatrovi. Prý má poruchy chování, takový nesmysl. Po kom by to asi měl? ‚Porouchaný‘ u nás ani u manžela v rodině nikdy nikdo nebyl.

Je to puberták...koho z nás rodiče v jeho věku neštvali, kdo z nás neochutnal alkohol nebo si nezakouřil, ale kdyby měl krást... [Miladě se zlomil hlas] Vždyť má všechno, co chce, a dostává kapesné... Z čeho mám v poslední době radost? Nad tím jsem přemýšlela, než jsem se k vám objednala, takže to vím docela přesně. Když mi nevolají ze školy, že se něco stalo, nebo když Filda přijde do půlnoci domů a spí doma, když nepouští na plné pecky přehrávač, když mi dovolí použít počítač. Já vím, jsou to takové drobnosti, ale člověk se má přece těšit z maličkostí, nebo ne?

Bije se to ve mně... Bože, to bylo tak zlaté dítě. Pořád se chtěl mazlit a měl vždy svůj názor. Odmalička si trval na svém. Žádné jelito, které neví, co chce. Měl jasno, hned jak začal chodit. Některým učitelkám ve školce se to nelíbilo, prý neposlouchá, párkrát jsem se kvůli tomu s nimi nepohodla. Necháपालy, že Filda je prostě osobnost. Škola ho bavila, na nižším stupni měl vždy dobré známky. Občas přinesl nějakou poznámku, že je drzý, ale který normální kluk dnes není drzý. Vidím to všude kolem.

Říkáte, že se ke mně chová hrubě. To jenom když je nazlobený. Nerad vstává, jak jsem říkala, no a ten počítač! To jsou vždycky boje. Vydrží u her i několik hodin, když trvám na tom, ať skončí, tak je zle...“

Témata k zamyšlení pro rodiče

- Kam až posouvám hranice ve výchově?
- Omlouvám sám/sama před sebou nevhodné chování svého dítěte?
- Nebagatelizuji jeho hrubé chování vůči mně nebo sourozencům?
- Neomlouvám nevhodné chování jeho únavou, zvýšeným napětím či jiným aktuálním diskomfortem?
- Neospravedlňuji jeho chování pubertou?
- Respektuji doporučení odborníků?



Druhý dialog: Zuzka

„Mami, tak už se nezlob... Mě samotnou to mrzí. Já vím, mohla to být čistá, bez mínusky. Mohla jsem si to ještě večer jednou projít. Chybělo mi půl bodu a byla by to jednička. Já vím, mělas pravdu. Tak už se na mě podívej..., nebuď už naštvaná, prosím.“

Já si to fakt opravím. Půjde to. Hned po hodině jsem se ptala paní učitelky. Slíbila, že mě vyvolá. Ale víš, co zároveň říkala? Že to nemusím tak hrotit, že jedna mínus není tragédie.

Tak už se usměj!!! Dívej, už jsem na tom začala makat. Podle tvého hesla: ‚Sliby chyby, to chce skutky!‘ Vidiš, jak tě bedlivě poslouchám?“ [Zuzka se snaží zachránit situaci všemi silami. Z batohu vytahuje složku, kde má dva nově zavedené a pečlivě uložené sešity. První má název Dobrovolné úkoly český jazyk a druhý Dobrovolné úkoly matematika. Sešity jsou precizně nadepsané, s úhlednými a signálně podtrženými nadpisy.]

„Jsi ráda? Tak řekni, že jsi ráda, mami. Už konečně něco řekni. Já se fakt snažím. Na konci roku budu mít zase samé, slibuju.“ [Zuzka naléhá na matku a u toho nervózně přešlapuje.]

„No tak, mami, promluv prosím... Přece víš, že já už musím letět do hudebky. Jo a úkoly jsem si udělala, než jsi přišla z práce a učit se budu, až se vrátím. Jako vždycky.“

Uf, dnes jsem zkusila snad všechno, co na mamku zabírá, když se zlobí: vysvětlování, prosby, sliby, dokonce dnes jsem zařadila i žertování. Hm, to byl asi dost trapný pokus... Sázím hlavně na ten konkrétní „důkaz“ se sešity... Ach jo, na víc nezbyl čas, snad něco zafungovalo. Ale co když ne? Co když se zase se mnou nebude bavit vůbec. Posledně to vydržela tři dny. To bylo děsné. Ach jo, asi se to zase zopakuje. Ani ahoj mi neřekla, když jsem odcházela. Bože, dej, ať mi věří, že si tu známku opravím! Bože, prosím dej, ať už se nezlobí, až přijedu domů! Bože, prosím dej, ať se se mnou normálně baví, až se vrátím...

[Zuzka usedá do trolejbusu a vytahuje mobil.]

„Čau Ivet...“ rozbíhá konverzaci, *„včera 1500 kcal za celý den, a to jsem snad poprvé vůbec neměla hlad. Paráda. Měli jsme tělocvik a večer jsem ještě hodku cvičila, jde to hezky dolů. Za poslední týden dvě a půl kila. A co ty? Jak jsi na tom? Kolik jsi už shodila?“*

[Po 10 měsících do pracovny psychoterapeutky přichází štíhlounká 13letá dívka, která po měsících léčení dosáhla požadované hmotnosti a cítí se spokojeně.]

„Ahoj, Zuzko, jak se máš?“ začíná rozhovor psychoterapeutka. *„Už se těším, až budu na konci týdne propuštěna. Těším se i do školy. Jen se trochu bojím, že budu pozadu z matematiky a češtiny. Na oddělení jsme se sice učili, ale to není jako u nás, v normální škole. Ale třeba to bude takto stačit. Co myslíte?“* [Zuzka vytahuje z aktovky dokonale vedené sešity a pokládá je na stůl.]

„Chci se s vámi ještě poradit, co mám říct děčkám u nás ve třídě. Naši totiž ve škole řekli, že jsem v lázních. Co když se to někdo dozví, že jsem byla na psychině a ne v lázních? Co mám říct? Také určitě všichni uvidí, jak jsem strašně ztloustla. Ale to mi už nevádí. Už to neřeším, budu jíst normálně, říkali mi tady, že jsem mohla umřít. Rodiče byli z toho nešťastní.“

S mamkou jsme uzavřely dohodu, že mi koupí na narozeniny mixér. Chci si sama dělat smoothie a na oplátku jsem zase já mamce slíbila, že jí dovolím, ať se dívá, co si tam mixují. To se dá dodržet. To je fér.

Víte, nejdřív jsem byla strašně našťavaná, že mě tady naši zavřeli, ani jsem se s nimi nechtěla bavit po telefonu. Ale pak mi začalo být po mamce strašně smutno, i po tatkově a ségře. A bylo mi též líto, že si dělali o mě takové starosti. No a víte, co je největší paráda? Na Vánoce mám slíbeného psa, jestli budu normálně jíst!“

Témata k zamyšlení pro rodiče

- Jakou formu trestu používám?
- Jsem pro své dítě dostatečně srozumitelný/á, čitelný/á a transparentní?
- Nevzbuzuji ve svém dítěti pocity nejistoty?
- Nevzbuzuji ve svém dítěti pocity viny?
- Nejsem ve výchově natolik perfekcionista/á, že tím dítě zatěžuji?
- Nepřenáším své nesplněné ambice na dítě?

Třetí dialog: Martin

„Poslední kapka před příchodem na psychiatrii byla, že se sprchovali už i naši.“

„Řekni mi k tomu, Martine, víc,“ pobízí psychoterapeutka k hovoru 15letého mladíka.

Po delším váhání zaznělo: „Tak já to vezmu popořádku. Nejdřív mi vadilo, jenom když mi někdo sedal na postel. Potom i když sedali u mě v pokoji na židli nebo sahalo na věci. Nejhorší byl mobil a počítač, musel jsem je pokaždé dezinfikovat. To už mě ale nebavilo, tak jsem nechtěl nikoho pustit do svého pokoje, aby mi ho nekontaminovali.“

„Hm, a co když to nerespektovali?“

„To jsem zuřil a řval na ségry i na naše. Pak mě to mrzelo, ale nemohl jsem si pomoci. Ségry mě už nenávidí, protože musí spát v obýváku. Máme společný pokoj a ten zamykám. Když jsem přišel ze školy, tak jsem se vždy vysvlékl hned u dveří a chtěl jsem, ať mi mamka ty věci vypere. Když jsme neměli odpoledku a mamka nebyla ještě doma, tak jsem věci vložil do igelitového pytle, který jsem si nachystal u dveří. Mamka trochu prskala, že musí denně prát, že to není ekonomické ani normální, ale ty moje scény jí asi za to nestály.

Taťka nadává, že platíme moc za vodu. No, asi na tom něco je. Sprchuju se třikrát denně a v týdnu navíc i po příchodu ze školy. Jedno sprchování trvá hodinu. Nastavuji mobil přesně na 60 minut. Musím začít hlavou. Když se spletu, musím znova, protože pak jsem nervózní, že to není správně, a stresuje mě to. Mám v tom sprchování prostě systém, musím se pořádně soustředit. Když na mě někdy naši promluví, tak mě naštvou, protože mě vyruší a já zas nevím, jestli jsem se náhodou nespletl, a musím znova. Posledně jsem to nestihl do zazvonění. Čas uplynul, mobil zazvonil, byl jsem strašně vystresovaný, protože jsem nebyl správně hotový.

Taťka je na mě často naštvaný, ale má mě rád, to vím. A mamce je to líto. Líto je jí hlavně to, že nechci, ať na mě sahají. Posledně kvůli tomu i brečela a ptala se mě, jestli ji už nemám rád. Já ji mám rád, ale také mě nebaví pořád se umývat a dezinfikovat.

Nejspokojenější jsem, když se rodiče i ségry osprchují hned, jak přijdou domů, a pak nikam nejdu. Ale taťka posledně křičel, že není idiot, že se bude sprchovat, kdy on sám chce...

Ale já to, paní doktorko, vážně nedělám schválně... Stydím se za to... Myslíte, že mi tady s tím pomůžete?“

Témata k zamyšlení pro rodiče

- Kam až ustupuji požadavkům svého dítěte, i když vím, že požadavky pramení z jeho psychického utrpení?
- Nebazírují moc na detailech, protože já sám/sama jsem perfekcionista?
- Neposiluji u svého dítěte pochvalou či přílišným oceňováním smysl pro přehnaný pořádek a nadměrné kontrolování?
- Nezdůrazňuji svému dítěti příliš, jak je zodpovědné, pečlivé a jaký je na něho spoleh?
- Neodkládám dlouho návštěvu u odborníka?