

SARAH NAISH

TERAPEUTICKÉ RODIČOVSTVO



AKO SKUTOČNE POROZUMIEŤ TOMU,
ČO VÁM DETI HOVORIA SVOJÍM SPRÁVANÍM

SARAH NAISH

TERAPEUTICKÉ RODIČOVSTVO



AKO SKUTOČNE POROZUMIEŤ TOMU,
ČO VÁM DETI HOVORIA SVOJÍM SPRÁVANÍM

SARAH NAISH

TERAPEUTICKÉ RODIČOVSTVO

Vydala GRADA Slovakia s.r.o.
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1
www.grada.sk
Tel.: +421 2 556 451 89
ako svoju 170. publikáciu.

Z anglického originálu *The A-Z of Therapeutic Parenting* vydaného Jessica Kingsley Publishers
v roku 2018, preložil do slovenčiny Rastislav Tomašik.

Jazyková redakcia Anetta Letková
Návrh a spracovanie obálky Zuzana Ondrovičová
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová
Odborná spolupráca Mgr. Monika Svinčáková
Zodpovedná redaktorka Zuzana Kolačanová

Vydanie 1., 2023
Počet strán 368
Tlač Tisk Centrum s.r.o.

Copyright © Sarah Naish 2018
First published in 2018 by Jessica Kingsley Publishers, UK and USA.

Slovak edition © Grada Slovakia s.r.o., 2023
Translation © Rastislav Tomašik, 2023
Cover illustration © stock.adobe.com/pravdinal

Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy

*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy
nesmie byť reprodukováná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.
Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.*

ISBN 978-80-8090-528-6 (ePub)
ISBN 978-80-8090-527-9 (pdf)
ISBN 978-80-8090-526-2 (print)

Obsah

Podakovanie.....	7
Úvod.....	9
Ako používať túto knihu.....	13
ČASŤ 1: ZÁKLADY	19
KAPITOLA 1	
Prečo naše deti robia to, čo robia	20
KAPITOLA 2	
Niekoľko slov o vývinovej traume a súvisiacich poruchách	32
KAPITOLA 3	
Základné kamene terapeutického rodičovstva	35
KAPITOLA 4	
P.A.R.E.N.T.S. – intervenčný model pre terapeutických rodičov	45
KAPITOLA 5	
Zhrnutie a vysvetlenie ďalších stratégií terapeutického rodičovstva	56
KAPITOLA 6	
Reakcie a stratégie, ktorým sa treba vyhnúť.....	65
KAPITOLA 7	
Zvládanie vlastných pocitov – únava zo súcitu a starostlivosť o seba	75

ČASŤ 2

PREJAVY SPRÁVANIA A NÁROČNÉ SITUÁCIE

S RIEŠENIAMÍ..... 83

Prehľad typov správania a náročných situácií 359

Slovník pojmov..... 361

Referencie, ďalšie materiály na čítanie a odkazy
na webové stránky..... 365

Pod'akovanie

Srdečne ďakujem všetkým zamestnancom Národného združenia terapeutických rodičov (National Association of Therapeutic Parents – NATP), ktorí ma podporujú v našom poslaní poskytovať účinnú podporu všetkým terapeutickým rodičom a meniť životy detí, ktoré utrpeli traumou.

Ďakujem aj rodičom, ktorí každý deň prispievajú do našej facebookovej skupiny a sú pre nás všetkých zdrojom inšpirácie a nových nápadov. Osobitne ďakujem všetkým moderátorom a dobrovoľníkom, ktorí pomáhajú empaticky podporovať terapeutických rodičov v rámci NATP, či už na našich workshopoch, školeniach, alebo online, za všetky múdre rady a slová povzbudení, ktoré každý deň tak nezištne a dobrovoľne rozďávajú.

Najviac však ďakujem svojmu manželovi, z ktorého sa stal jeden z najtrpezlivejších a najvynaliezavejších terapeutických rodičov, akých som kedy stretla, a svojim deťom, ktoré sú radosťou môjho života a o terapeutickom rodičovstve ma naučili viac ako hocijaký odborník.

Úvod

Som terapeutický rodič a som na to hrdá. Svojim deťom pomáhám, aby sa stali plnohodnotnými členmi spoločnosti, dokázali prejavovať láskavosť či budovať vzťahy a aby sa jedného dňa mohli samy stať efektívnymi rodičmi.

S pestúnstvom som začala v roku 1987. Bola to iná doba a pestúni vtedy nemali veľkú podporu. Sprevádzanie troch detí na ceste z náhradnej (pestúnskej) starostlivosti k adopcii ma inšpirovalo ku kariére v oblasti sociálnej práce. V roku 1992 som sa kvalifikovala ako sociálna pracovníčka so zameraním na deti, rodiny, pestúnstvo a adopciu.

Keď som si však v rokoch 1998 a 1999 adoptovala svojich päť detí, ktoré sú všetky súrodencami, zistila som, že ani vzdelanie v oblasti sociálnej práce ma nevybavilo na riešenie problémov, ktoré prinášala každodenná starostlivosť o moje traumatizované deti. Ovládala som všetky tradičné pestúnske zručnosti výchovy profesionálneho vychovávateľa, ako bolo napríklad určovanie hraníc a zavedenie stabilnej dennej rutiny, ale moje deti ma rýchlo naučili, že moje štandardné rodičovské stratégie nefungujú.

Tiež som si uvedomila, že rodičom, ktorí sa starali o traumatizované deti, som často nechtiac dávala nepresné rady, a že existuje priepasť medzi tým, na čo sú sociálni pracovníci školení, a tým, čo od nich očakávajú adoptívni rodičia a pestúni.

V roku 2007 som sa ujala riadenia pestúnskej agentúry, ktorá sa usilovala dosahovať dobré výsledky, a neskôr som sa stala jej majiteľkou. Tu som implementovala celý prístup terapeutického rodičovstva

s použitím modelu TRUE, ktorý som vytvorila v roku 2010. Tento model je podrobne vysvetlený v mojej prvej knihe o terapeutickom rodičovstve *Therapeutic Parenting in a Nutshell* (2016) (Terapeutické rodičovstvo v kocke). Zamestnanci agentúry boli plne vyškolení v stratégiách terapeutického rodičovstva a vedeli, ako správne podporovať pestúnov a ich deti pomocou modelu TRUE a súvisiacich techník. V roku 2014 sa agentúre dostalo uznania v podobe vynikajúceho hodnotenia od britského úradu pre vzdelávacie štandardy Ofsted (Office for Standards in Education, Children's Services and Skills), čo je britská verzia Štátnej školskej inšpekcie.

V roku 2015 som z agentúry odišla, aby som sa mohla naplno venovať vzdelávaniu, a založila som spoločnosť Inspire Training Group ako súčasť Foster Attachments Ltd. Čoraz viac ma znepokojoval odstup medzi odborníkmi poskytujúcimi podporu a rodičmi. Cestovala som po celej krajine a organizovala školenia, no pestúni opatrovatelia a rodičia mi neraz hovorili, že sa cítia rozčarovaní, izolovaní a obviňovaní. Často som sa stretávala s názorom, že zvládať systém, v ktorom všetci pracujeme, je oveľa ťažšie ako zvládať správanie detí. Aj keď som mala tento pocit aj ja, neuvedomila som si, že ide o taký rozšírený problém.

Keďže sa mi nepodarilo nájsť žiadny výskum, ktorý by bol relevantný pre to, čo som videla, prostredníctvom Foster Attachments Ltd som iniciovala a podporila prvý komplexný výskum únavy zo súcitu v pestúnskej starostlivosti vo Veľkej Británii, ktorý realizovalo Hadleyho centrum pre štúdium adopcie a náhradnej rodinnej starostlivosti starostlivosti pri Univerzite v Bristole. Výsledkom bola záverečná správa s názvom *No One Told Us It Would Be Like This: Compassion Fatigue and Foster Care* (Nikto nám nepovedal, že to bude takto: Únava zo súcitu a náhradná rodinná starostlivosť) (Ottoway a Selwyn, 2016). Zistenia sú uvedené na rôznych miestach tejto knihy.

Moja najstaršia dcéra Rosie, ktorá bola v tom čase už dospelá, začala tiež poskytovať odbornú prípravu a pracovať po mojom boku.

Mnoho rodičov nám pritom povedalo, že jej pohľad na vec je neoce-
niteľný a pomohol im upraviť štýl výchovy. Často sa nás pýtali, či by
sme nemohli napísať knihu z pohľadu dieťaťa, ktoré zažilo traumy.
Rozhodli sme sa preto napísať sériu skutočných príbehov založených
na našich vlastných rodinných skúsenostiach, ktoré by pomohli ro-
dičom a deťom pochopiť príčiny správania detí a nájsť najlepší spô-
sob, ako na toto správanie reagovať. Mojich päť detí v týchto knihách
vystupuje ako Rosie Rudey (Rosie Bezočivá), Katie Careful (Katie
Opatrná), William Wobbly (William Vratký), Sophie Spikey (Sophie
Pichľavá) a Charley Chatty (Charley Táravá). V celej tejto knihe od-
kazujem na stratégie opísané v týchto príbehoch, ktoré môžu byť pre
rodičov a pestúnov užitočné. Svoje deti niekedy označujem ich kniž-
ným menom, čo pomáha ľahšie identifikovať ich rôzne vlastnosti.

Po úspechu knihy *Therapeutic Parenting in a Nutshell* (Terapeu-
tické rodičovstvo v kocke) mi mnohí terapeutickí rodičia a podporní
odborníci hovorili, že by sa im veľmi zišla aj rýchla, praktická odborná
príručka pokrývajúca všetky každodenné problémy a výzvy, ktorým
čelíme. Chcela som preto napísať stručný slovník, ktorý by sa zameria-
val na jednotlivé prejavy správania a riešenia a v ktorom by sa ľahko
orientovalo. Očakávala som, že pôjde asi o 25 tém, no keď som si lepšie
pozrela všetky otázky, ktoré mi kladli, a spýtala sa aj ďalších terapeu-
tických rodičov, čo potrebujú, toto číslo narástlo na vyše 60!

Dovoľte mi však hneď na začiatku ujasniť jednu vec. *Nie* som
dokonalý terapeutický rodič! Niekoľko rokov som robila veľa chýb,
a dokonca aj počas dobrých dní som zakopla viackrát, ako by mi bolo
milé. Všetko, čo viem o terapeutickom rodičovstve, ma naučili moje
deti, pretože som musela neustále prispôbovať svoje stratégie, aby
som ich dokázala efektívne prevychovať.

Aj keď táto kniha obsahuje súhrn všetkých stratégií a riešení, kto-
ré som používala v súkromnom a profesionálnom živote, od všetkých
tých tisícov osvojiteľov, pestúnov a iných terapeutických rodičov
v našej facebookovej skupine som získala mnoho ďalších nápadov

a podnetov. V tejto skupine sme si všimli, že čelíme rovnakým ťažkostiam a výzvam, ktoré sa často opakujú. Za posledné tri roky sa na stránke nahromadilo množstvo poznatkov a základných stratégií, ktoré rodičia považovali za veľmi užitočné. Všetky tieto skúsenosti sa (často v zhone) zozbierali, roztriedili a prediskutovali, aby ste mohli dostať stručné a relevantné informácie, ktoré potrebujete.

Niektoré stratégie a rady v tejto knihe vôbec nezapadajú do štandardnej rodičovskej výchovy detí a môžu byť nové pre niektorých odborníkov poskytujúcich podporu pestúnom a rodičom. Cítila som však, že sa musím podeliť o stratégie, vďaka ktorým sa mnohým rodičom podarilo dosiahnuť zásadnú, *pozitívnu* zmenu v správaní ich detí. V konečnom dôsledku sa všetci snažíme dostať do rovnakého cieľa.

V celej knihe často používam pojmy dieťa a rodič. Je to zámer, nakoľko naše deti sú z hľadiska emocionálneho vývinu voči svojim rovesníkom nezrelé, a hoci potrebujú opateru, oveľa viac potrebujú rodičovskú starostlivosť a výchovu – terapeutické rodičovstvo.

Ako používať túto knihu

Časť 1: Základy

V tejto časti nájdú rodičia a pestúni prehľad o bežných prejavoch správania vyskytujúcich sa u mnohých detí, ktoré buď utrpeli traumou, alebo zažili nejaký iný druh prenatalného materského či postnatalného stresu vedúceho k vysokým hladinám hormónu kortizolu alebo k ťažkostiam so spracovaním informácií prijímaných zmyslovými orgánmi. V tejto časti sa tiež vysvetľuje, prečo sa deti správajú tak, ako sa správajú. Základnou súčasťou terapeutického rodičovstva je, že na nevhodné správanie sa zo všetkých síl snažíme nazaerať z perspektívy dieťaťa a pochopiť jeho príčinu, inak ho nemôžeme riešiť správnu terapeutickou reakciou.

Časť 1 tiež obsahuje vysvetlenie najbežnejšie používaných stratégií terapeutického rodičovstva vrátane postupného modelu P.A.R.E.N.T.S., ktorý možno prispôbiť väčšine situácií. Keď sa oboznámite s vysvetlením k jednotlivým prejavom správania a s prehľadom bežných stratégií terapeutického rodičovstva vrátane *stratégií, ktorým sa treba vyhnúť*, ľahko pochopíte odkazy uvedené v časti 2.

Zahrnula som sem aj informácie o tom, ako zabrániť únave zo súcitu, prípadne ako ju vyriešiť, pretože je to stav vyčerpania ktorý je často hlavnou príčinou rozpadu (pestúnskej) rodiny.

Časť 2:

V ideálnom prípade väčšina rodičov použije túto časť na rýchle vyhľadanie situácie problému, ktorá ich najviac znepokojuje. Ak máte

v telefóne elektronickú verziu tejto knihy, môžete sa tiež rýchlo dostať k téme, ktorú potrebujete, a to aj uprostred incidentu.

Táto časť obsahuje zoznam bežných situácií s ktorými sa stretávame. Uvidíte, že pri niektorých heslách je uvedená všeobecnejšia téma. Napríklad *neprirodzený až afektovaný smiech* je zahrnutý pod heslom *prehnaná reakcia*. V každej časti je vysvetlené, ako vyzerá dané správanie alebo daný problém, prečo sa môže vyskytovať, aké stratégie treba použiť a čo treba vziať do úvahy. Časť 2 obsahuje vyskúšané a overené metódy terapeutického rodičovstva pre všetky problémy, na ktoré sa ma najčastejšie pýtajú.

Čo je terapeutické rodičovstvo a pre koho je určené?

Pojem terapeutické rodičovstvo sa najčastejšie používa v súvislosti s rodičmi – adoptívnymi, pestúnskymi, profesionálnymi a s osvojiteľmi z príbuzenstva starajúcimi sa o deti, ktoré mohli utrpieť traumou. Príčinou môže byť zanedbávanie a/alebo týranie v ranom veku. Terapeutické rodičovstvo môžu využívať i biologickí rodičia, najmä vtedy keď mohlo v čase prenatálneho vývinu dôjsť k traume, odlúčeniu od blízkej osoby, chorobe alebo akémukoľvek inému faktoru, ktorý ovplyvňuje fungovanie dieťaťa a jeho chápanie sveta alebo jeho vzťahové väzby. Mnoho biologických rodičov považuje postupy terapeutického rodičovstva za užitočné pri deťoch s poruchami autistického spektra (podľa MKCH 10 medzinárodnej klasifikácie chorôb) alebo majú vysoké hladiny kortizolu alebo poruchu pozornosti s hyperaktivitou (attention deficit hyperactivity disorder – ADHD).

Terapeutické rodičovstvo je v podstate prospešné pre *všetky* deti, pretože sa spolieha na pevné hranice a štruktúru so silným empatickým a starostlivým prístupom.

Definície

V našom výskume realizovanom v spolupráci s Hadleyho centrom pri Univerzite v Bristole (Ottoway a Selwyn, 2016) som v zhrnutí definovala terapeutické rodičovstvo nasledovne:

Terapeutické rodičovstvo je dôsledný starostlivý štýl rodičovstva. Základ tvorí uvedomenie si seba samého a ústredné jadro mentalizácia, docielená prostredníctvom dôsledných, empatických a chápacích reakcií (rodiča) na rozrušenie a správanie dieťaťa. Dieťa sa učí sebaregulácii (kontrolu svojho správania), učí sa porozumieť svojmu správaniu a napokon si vytvorí bezpečné vzťahové väzby.

Cieľom terapeutického rodičovstva je umožniť dieťaťu uzdraviť sa z traumy, ktorú zažilo. Aby sa tak stalo, je potrebné, aby sa v mozgu dieťaťa vytvorili nové prepojenia, ktoré mu pomôžu spájať príčinu a následok, znížiť mieru strachu a hanby a pochopiť okolitý svet. Na to sa v mozgu dieťaťa musia vytvoriť nové prepojenia, ktoré mu pomôžu spojiť príčinu a následok, znížiť úroveň strachu a hanby a pochopiť okolitý svet.

Terapeutické rodičovstvo v praxi

Terapeutické rodičovstvo je iný spôsob života. Pestúni/náhradní rodičia musia *žiť* ako terapeutickí *rodičia* so *všetkými* svojimi deťmi. Terapeutické rodičovstvo je našťastie mimoriadne účinné aj pri deťoch s bezpečnými vzťahovými väzbami. Funguje však rýchlejšie.

Terapeutickí rodičia *nie* sú terapeuti. *Nerobia* formálnu terapiu. Sú to jednoducho rodičia, ktorí potrebujú svoje deti vychovávať inak, aby pomohli ich mozgu rásť a vytvárať nové prepojenia.

Naše rodičovstvo teda vyzerá inak. Pomáhame našim deťom, aby sa cítili pokojnejšie, keď sa boja a správajú sa preto nevhodne. Využívame empatiu, aby sme svojim deťom pomohli rozpoznať ich pocity. Zavádzame veľmi jasné hranice a rutinu, aby naše deti vedeli

vopred predpovedať, čo sa môže stať ďalej. Vždy sa usilujeme zohľadniť úroveň emocionálnej zrelosti (emocionálny vek) detí, a nie ich fyzický vek, pretože, úprimne povedané, ich fyzický vek nie je veľmi relevantný.

Byť terapeutickým rodičom je veľmi náročné!

Terapeutickí rodičia žijú štruktúrovaný život s prísnyim režimom a hranicami, v ktorom nie je priestor na prekvapenia, spontánne výlety ani pochybnosti. Pre každého to môže byť občas nudné a frustrujúce. Širšia rodina alebo odborníci môžu prísny režim nesprávne interpretovať ako neústupnosť. Terapeutickí rodičia často *túžia* po spontánnosti a zmene rutiny, ale na vlastných chybách sa naučili, že za tieto odchýlky sa vždy platí!

Aj keď vyvíjame maximálne úsilie, nie vždy dokážeme byť terapeutickí. Musíme sa skrátka len snažiť byť čo najterapeutickejší, keďkoľvek môžeme. Koniec koncov, sme iba ľudia!

Ako dlho bude trvať, kým uvidíte rozdiel?

Terapeutická prevýchova traumatizovaného dieťaťa je veľmi dlhý proces. Nebude to „hotové“ za pár rokov. Určité malé zlepšenia možno vidieť pomerne rýchlo, ale sú to len vonkajšie zmeny. Veľká zmena sa udeje až vtedy, keď dôjde k zásadným posunom vo vnútornom pracovnom modeli dieťaťa. Všetko je to o tom, ako dieťa vidí seba a svoj vzťah so svetom. Niektoré z ukazovateľov pokroku sú, keď vidíme, že dieťa sa cíti bezpečne a dokáže:

- prejaví empatiu,
- spájať príčinu a následok,
- premýšľať skôr, než začne konať,
- dôverovať dospelým, že sa postarajú o naplnenie jeho potrieb,
- udržiavať zdravé vzajomné priateľstvo dlhšie ako šesť mesiacov,
- priznať si chybu bez toho, aby cítilo toxickú hanbu,
- cítiť a prejaví ľútosť, keď urobí chybu.

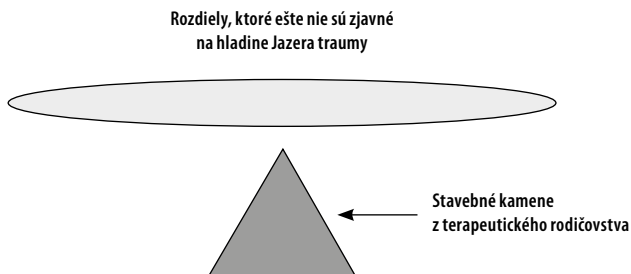
To všetko bude trvať veľmi dlho, pravdepodobne viac ako desať rokov. Medzitým však uvidíte ďalšie zlepšenia a kroky na ceste k týmto cieľom. Mnohí rodičia sa cítia frustrovaní a zúfalí, keď roky utekajú zdanlivo bez zmeny. Nezabúdajte však, že každý malý krôčik prispieva k dosiahnutiu cieľa. Keď moje deti vyrastali, pomáhala mi nasledujúca analógia.

Jazero traumy

Predstavme si, že stojíme na brehu jazera a pozeráme sa na jeho nehybnú hladinu. Volá sa Jazero traumy. Zakaždým, keď som skúsila urobiť intervenciu alebo zvládla náročný deň, bolo to, ako keby som do jazera vhodila kameň. Vodná hladina sa trochu sčerila, no po chvíli bola opäť nehybná a ja som mala pocit, že som späť na začiatku.

S odstupom času však už viem, že každá intervencia terapeutického rodičovstva, ktorú som urobila – každá fráza a každé vyriešenie hrozivej ťažkosti –, bola pevnou skalou a stavebným kameňom. Jazero traumy mojich detí síce bolo hlboké, no v priebehu rokov sa skaly začali vynárať na hladine a my sme zrazu videli iné dieťa v inom prostredí.

Nemohli by sa vynoriť nad traumou bez stavebných kameňov, ktoré som tam vhodila ako prvé. Tieto kamene tam boli po celý čas, aj keď ja som si myslela, že sa nič nemení.



ČASŤ 1

ZÁKLADY

KAPITOLA 1

Prečo naše deti robia to, čo robia

Konanie našich detí nás často môže frustrovať. Ešte častejšie dochádza k tomu, že ľudia okolo nás nechápu, ako žijeme a s čím sa snažíme vyrovnáť. Keď si však uvedomíme, že naše dieťa dostalo na začiatku svojej životnej cesty nesprávne signály a vybavenie, oveľa ľahšie pochopíme, *prečo* robí to, čo robí.

Kim Goldingová vo svojej knihe *Everyday Parenting with Security and Love (Každodenné rodičovstvo s bezpečím/istotou a láskou)* (2017) veľmi podrobne vysvetľuje dôvody, prečo majú niektoré deti ťažkosti s nadväzovaním vzťahových väzieb a ako to súvisí s traumou a inými kauzálnymi príčinnými faktormi.

Ak sa usilujete o prevýchovu dieťaťa, ktoré bolo týrané a/alebo zanedbávané, je užitočné premýšľať o jeho konaní nasledovným spôsobom:

Detský šofér

Nieкто posadil moje dieťa za volant auta!

Navyše to bol nieкто, kto sa oň mal starať. Čo je ešte horšie, s volantom nieкто manipuloval, takže keď ním dieťa otočilo doprava, auto odbočilo doľava.

A aby to bolo ešte ťažšie, nieкто prerazal brzdy. Potom naštartoval motor a prilepil plynový pedál k podlahe, aby auto poriadne zrýchľilo!