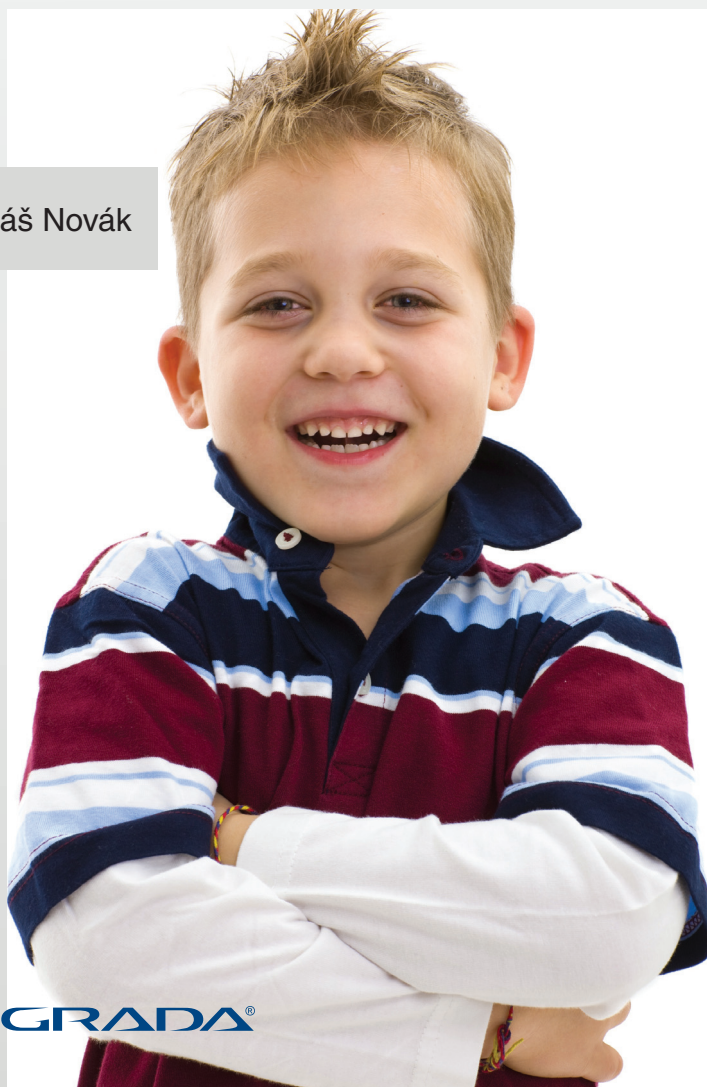


Mnohem menší dareba, než jste čekali

Tomáš Novák



- Když dítě zlobí
- Velká trápení
ve škole i doma
- Mýty o rodině



Mnohem menší dareba, než jste čekali

Tomáš Novák



GRADA Publishing

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. Tomáš Novák

MNOHEM MENŠÍ DAREBA, NEŽ JSTE ČEKALI

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5421. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín
Sazba a zlom Milan Vokál
Návrh a zpracování obálky Daniela Eftimiadisová
Počet stran 128
Vydání 1., 2014

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2014
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-5069-9

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8977-4 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8978-1 (ve formátu EPUB)

Obsah

Citát a příběh místo motta	9
Koho milujeme?	9
Příběh má možná s citátem něco společného	9
Úvodem	11
Dědičnost – prostředí – výchova... Jak se to rýmuje?	14
Michael Rutter a Zdeněk Matějček o dědičnosti, prostředí a výchově	16
Obraz „století dítěte“ ve vývoji výchovných požadavků	19
Mnohem menší dareba, než jsme si mysleli...	23
Vzpomeň, ale neoživuj	23
Když jsem byl mlád...	26
Nahlédnutí do míry rodinného stresu	31
Bonus: Hrdinství všedního podvečera	34
Výchovný kříž	35
Kam to vede?	36
Typické charakteristiky v rodinách dětí s výraznými poruchami chování	37
Bonus: Co je nejdůležitější?	37
Inspirace transakční analýzou	39
Pohlazení ničím nenahradíš aneb Memento pro kritické a náročné rodiče	41
„Žáby na prameni“ pohlazení	42
Terminologická „ochutnávka“	44
Extempore o obtížnosti změny	46
Disharmonická osobnost	47
Když dítě zlobí, není to jen tak aneb Nápadné znaky	51
Varovné příznaky	53
Pokud o dítěti řekneme, že je nesoustředěné	53
Pokud o dítěti řekneme, že je hyperaktivní	54
Pokud o dítěti řekneme, že je impulzivní	54
Pokud o dítěti řekneme, že vypadá, jako by se právě vrátilo z hladomorny	54
Když povzdechnete „někdo zase vyjedał celou ledničku“ ... a víte, kdo to byl	56

Co sdělujete, pokud řeknete: „Styd' se!“	57
Co s tím?	59
Když se řekne: „Kdo o sebevraždě mluví, tak ten ji nespáchá“	60
Rizikové faktory pro opakování sebevražedných pokusů	62
Bonus: Dalekát cesta, marné volání	63
Další velká trápení ve škole i doma	65
Školský stres a jeho souvislosti	65
Prevence školského stresu	67
Ono se řekne tréma, ale...	68
<i>Iracionální emotivní reagencie</i>	69
<i>Bludné kruhy vznikající trémy</i>	69
<i>Hodláte vychovat trémistu?</i>	69
<i>Jaký postup doporučujete ke zvládnutí trémy?</i>	70
Autismus a Aspergerův syndrom	71
Aspergerův syndrom	72
Neverbální poruchy učení	74
LDE LMD MBD BDM MDA ADHD DHD	76
LDE, LMD, ADHD, HKP	77
Co s tím?	78
Dysthymie	79
Jen si tak trochu říznout	80
Proč si ubližují?	80
Typické způsoby sebepoškozování	81
Na co myslet, když u dítěte dochází k sebepoškozování?	82
<i>Co s tím?</i>	82
Jídlo? Brr!	83
Bulimik chce jíst pořád dál a dál	85
Kritéria mentální bulimie	86
Následky	86
Rodina a poruchy příjmu potravy	87
Super biorodina	87
Kdo lže, ten krade? To by bylo příliš jednoduché!	88
Dětské lži	88
Specifické nejen dětské lži	92
Lži a disociační poruchy osobnosti mladistvých	93
Krádeže podmíněné neurotickým napětím	95
Není krádež jako „krádež“	97
Substituční krádeže	97
<i>Nápravné postupy</i>	100

„Neurotické“ záškoláctví	101
Typické charakteristiky tzv. neurotického záškoláctví	101
Co předcházelo zaznamenanému neurotickému záškoláctví?	102
Co s tím?	103
Sexuální obtěžování dětí	104
Některé příznaky a reakce dítěte na sexuálně laděné obtěžování ..	105
Mýty o rodině s ohledem na výchovné problémy s dětmi.	107
Mýtus Dia-hromovládce	107
Matriarchálně-amazonský mýtus	108
Mýtus pygmalionský	108
Mýtus o blahodárnosti příkladu	108
Mýtus „dítě vyřeší problémy v manželství“	109
Mýtus mateřské dovolené... „jako nejkrásnějšího období v životě ženy“	110
Kdyby toho kluka (holky) nebylo, tak bychom žili spokojeně	111
Mýtus upřímnosti aneb „Co na srdci, to na jazyku“	111
Mýtus náhledu na příčiny vlastního chování	111
Mýtus „přece spolu nemůžeme být jen kvůli dětem (majetku)?“ ...	112
Rodiče jsou vinni	112
Co když bude mnohem větší dareba, než jsme si mysleli... ..	113
První pomoc pro chvíle, kdy nás děti vypění do poslední mydlinky	114
Emoční přeladění	114
Vnímání dechu – „dech náš vezdejší“	114
Rychlé uvolnění	115
Profylaktický oddych podle Dietera Seefeldta	116
„Houpy hou“ aneb Psychosomatická relaxace	116
Protistresová relaxace	117
Relaxace s koncentrací na dech	118
„Čaj je zen“	120
Postup pro pokročilé aneb „Dejte sbohem pesimismu“ i při hodnocení vlastního dítěte	121
Závěr	124
Přečtěte si	125

Citát a příběh místo motta

Koho milujeme?

Milujeme své děti, nebo alespoň svoji představu o nich, milujeme je ještě dřív, než se narodí, ještě dřív, než je poprvé spatříme, ještě dřív, než se mohou předvést, co jsou zač, anebo je milujeme alespoň nějakou dobu, nějakou dobu si nad nimi lámeme hlavu a nějaký čas je nenávidíme, protože k nám patří a nejsou víc, než jsme my. Milujeme je a přitom pozorujeme, že nás nenávidí, možná dokonce častěji, než je nenávidíme my. A taky si tím lámeme hlavu – jsme to, co jsme, a ony jsou to, co jsou... My všichni jsme k sobě navzájem přimknutí. Vyměň si se mnou místo, buď mým otcem a situace zůstane stejná. Ostatně se to tak jako tak, dříve nebo později, musí stát...

(William Saroyan: *O neumírání*)

Příběh má možná s citátem něco společného

Bylo, nebylo, ale věřte, že bylo, i když je to již pěkných pár let. Školačku předal tehdejší Orgán péče o dítě do dětského domova. Její matka měla pro své mužské přátele až příliš široké srdce a o dceru se mnoho nestarala. Do onoho domova čas od času přijela a dívence přinesla pytlík bonbonů a horu slibů. Slibem, jak známo, nezarmoutíš, leč nesplněným ano. Po čase maminku cestování tuším 30 km znavilo a souhlasila u dcerky s pěstounskou péčí. Děvče přešlo do pěstounské rodiny. Vše se vyvíjelo, jak mělo, až do chvíle, kdy pěstounka měla smrtelnou autonehodu. Pěstoun na péči o dítě rezignoval. Dítko se ocitlo znovu v dětském (diagnostickém) ústavu. Brzy poté se sešla „rada moudrých“ zvaná poradní sbor pro náhradní rodinnou péči a vybrala jinou pěstounskou rodinu. Dívka k novým pěstounům přišla a ... nezvykala

si tam snadno. Byli to věřící lidé a žili hodně jinak než ti, s nimiž se jejich nová svěřenkyně doposud setkala.

Po několika týdnech zůstala dívka, o níž je řeč, poprvé sama doma. Za zhruba dvě hodiny dokázala zdánlivě nemožné. Pěstouni po návratu zjistili, že směrem z kuchyně do předsíně přibyl jakýsi potůček. Byla to směs zavařenin ovoce, marmelád, okurek i čalamád. Bylo jich dost. Měli velkou a úrodnou zahradu.

Co, a hlavně proč se to stalo, jim ani nikomu jinému děvče nevysvětlilo. Jistou pomoc při nápravě oné spoušti sice poskytlo, ale spíše formálně než účinně.

Velmi brzy poté jsem se zmíněnými poněkud z míry vyvedenými pěstouny hovořil. To, co se stalo, jsme probrali a dospěli k citátu oblíbeného výroku profesora Z. Matějčka: „Na Hradčany se dá dívat jak od Karlova mostu, tak i od Pohořelce.“ Zde bylo možno vidět buď následky citové deprivace, výraznou poruchu chování, disharmonický rozvoj osobnosti nebo nejistou holku, které osud doposud připravoval samá rodinná trápení. Potřebovala si ověřit, zda s ní pěstouni počítají v dobrém i ve zlém. Nebo zda, pokud něco provede, v oné rodině pohoří a vrátí se do domova. Nevrátili ji. Zvládli to...

Z dívky je dnes žena zralého věku. Má manžela a dvě děti. Pěstouny oslovuje mami a tati, pochopitelně na rozdíl od svých potomků. Ti volí oslovení babičko a dědo...

Úvodem

Tuhle knížku inspirovali mnozí rodiče, kteří mě vyhledali se strachem. Přesněji, někdy to byl strach, jindy znechucení, nezřídka úzkost, často stres. K tomu všemu pocit nepochopení, nespravedlnosti. Těž s otázkou: „Proč a za co?“ Dohromady směs nepříjemných emocí. Vskutku není o co stát.

Příčinou onoho (leckdy agresivně) úzkostného stavu byly výchovné problémy s dětmi. Někdy drobnosti, poměrně často nesnáze výrazné a dlouhodobé.

V hodnocení „žáků-darebáků“ lidé často kolísají mezi extrémy typu „to ta dnešní doba za to může“ a představou o všemocném vlivu genetiky. Časté je i tzv. nálepkování, ať již formou psychiatrizace – „je to blázen“ –, nebo s důrazem na delikvenci – „je to lotr, roste pro šibenici“. Ve skutečnosti to není zdaleka tak zlé.

V chování dítěte se promítá řada faktorů, především dědičnost, prostředí, výchova, tělesný stav, okolnosti předporodní, při porodu a brzy po něm.

Není pravda, že si řádný vychovatel musí s každým dítětem poradit. Existují i děti výchovně stěží zvladatelné, ba dokonce nezvladatelné.

Kdy si se říkávalo – ukradne-li něco běžný člověk, je to krádež, u arcivévody to může být jen kleptomanie. Cílem této knihy není „kleptomanizovat“ (podle vzoru bagatelizovat) problémy s dětmi, jen nesouhlasím s povrchním, nezřídka katastrofickým hodnocením jejich prohřešků. Vše může být jinak. Následné občas tvrdé a často nesmyslné tresty mohou situaci výrazně zhoršit. Zdaleka nejde jen o výprask. Zakažte tzv. domácím vězením pohyb instabilnímu dítěti a blížíte se tomu, kdo coby trest za horečku odpírá patřičný lék. Vyčítejte, citově vydírejte, dávejte za vzor „Mirka Dušina“ a k původním nesnázím přidáte ještě pocity méněcennosti. Třikrát nesmíte namátkou na schůzku skautů nebo na trénink. Po čtvrté se vám již ani nechce tam chodit a vysvětlovat absenci. Za to postávat v parku s problematickými vrstevníky je tak snadné. Také cigaretu, ba dokonce i něco nebezpečnějšího vám nabídnou.

I laik v psychologii a v psychiatrii by měl alespoň orientačně tušit, co vše může být skryto za prohřešky. Je-li jeho jednání s dítětem zbytečně konfrontační, nevede to k dobrému. Kontraproduktivní je i vyhrožování, ignorování, ponižování, dramatizace drobností, vytváření pozice „černé ovce“ rodiny atd.

Nemyslím, že by internetové diskuse byly tou nejobektivnější sondou do názorů národa. Komentáře, jež doprovázely pokus vlády zakázat tělesné tresty, působily dost hrozně. Jako by na prezidentské standartě byla slova „pravda vítězí“ nahrazena heslem „škoda každé rány, která padne vedle“.

Řada psychologických výzkumů potvrzuje problematičnost tělesných trestů. Mírně řečeno, sdělují, co nedělat. Neříkají, co dělat. Podporují agresivitu. Cesta k nápravě tudy nevede.

Produktivní je naopak věcnost, laskavost, shovívavost, přiměřená míra vlivné asertivity, umění zařídit věci tak, aby je dítě udělalo dobře a pak je zato pochválit. Dále smysl pro humor, bez vysmívání. Optimistický výhled do budoucna je tou nejlepší vizí.

S lehkou ironií mohu konstatovat, že co slovo v předchozím odstavci, to přímo perla. Zasloužila by být tesána do kamene. Recept na výchovný úspěch se zárukou to ovšem není. Existují děti, s nimiž není mnoho problémů, byť se jim v rodině nikdo příliš nevěnuje. A když, pak je možno nad výchovnými chybami povážlivě kroutit hlavou. Naopak jsou i děti přitahující výchovné problémy jako magnet, přitom je rodina rozhodně nezanedbává.

Těžko vychovatelné děti se již od narození obtížně přizpůsobují, jsou mrzuté, plačtivé. Kvůli obrácenému rytmu spánku a bdění toho v noci moc ani ony, ani rodiče nenaspí. Posléze přicházejí nesnáze ve škole mateřské i základní. Nejde o rafinovaný úklad sudiček, obvykle jen o směs dědičných vlivů s obtížemi při porodu a častým onemocněním brzy po narození. Pokud se vynoří otázka, po kom to dítě vlastně je, pozor na kategorické soudy.

Nejlépe je zachovávat gender spravedlnost – je po zhýralém strýci Alfrédovi ze strany otce a po prapodivné tetě Anastazii ze strany matky. Jindy je vhodné předpokládat, že se zde projevují dávné geny muže přezdívaného „šilený Pier“ (Hans, Ivan, v západních Čechách i John, na jižní Moravě Ion), vojína některé z armád kdysi táhnoucích krajem. Na pokoji nenechali jedinou sukni.

Nemáme si co vyčítat. Rukou společnou a nerozdílnou je třeba složit vychovatelskou maturitu.

Jedna z mých klientek povzdechla: „Člověk se může považovat za úspěšného vychovatele, pokud jeho děti nejsou zavřené nebo si alespoň zavřít nezaslouží.“ Karty (s informacemi) mohou být tím rozdány pro oblíbenou mezilidskou hru zvanou: „To je hrozné, vidíte!“ Sbor nespokojenců ji může doprovodit chórem: „Ó časy, ó mravy...“

Pak ale náhodně otevřete MfDnes z 1. října 2013 s rozhovorem s českou fotografkou a učitelkou podmořského plavání v Egyptě. Dáma popisuje české turisty – „účastníky zájezdů“ – středních let, jak se chovají hrozně. Závídí si, jednají povýšeně, neumí se chovat ani ocenit dobré služby. Blýská se ale na časy. Tvrdí, že mladí lidé z České republiky se nejen lépe oblékají, ale i chovají, umí jazyky. Jsou to zkrátka přiměřeně sebevědomí Evropané.



Publikace, kterou čtete, vychází v roce desátého výročí úmrtí Zdenka Matějčka. Psychologa, jenž velice ovlivnil nejen autora, ale několik generací kolegů a kolegyně. I v této knížce je řada jeho myšlenek. Časový odstup je prověřil. Přes svůj kritický naturel si říkávám: „Z. M. měl vždycky pravdu.“ Navíc ji dokázal podat vlídně, jasně a přijatelně, aniž by slevil z toho, co bylo důležité.

Dlouho jsem zvažoval, zda následující věta nebude znít příliš pateticky, ale i kdyby, co na tom. Pan profesor Matějček měl pro českou dětskou psychologii význam srovnatelný s významem J. A. Komenského pro českou pedagogiku. Jeho dílo by nemělo přetrvat jen v uctivých, víceméně formálních citacích. Je stále velmi živé a podněcující.

Vzpomínce na něj připisuji tuto knížku.

P. S. Mnohokrát jsem v posledním desetiletí přemýšlel, v čem mi zesnulý pan profesor nejvíc chybí. Zřejmě v pocitu, že v možné bezradnosti nezůstanu sám. Najdu v něm vnímavého, objektivního posluchače. Spíše „navigátora“ než striktního rádce. Člověka, z něhož vyzařuje klid, pochopení a rozvaha. Obdobné pocity a vzpomínky mají v souvislosti se Zdeňkem Matějčkem stovky, možná i tisíce lidí. Když se něco podobného zdaří rodičům ve vztahu k jejich dětem, mohou být s naplněním výchovného snažení spokojeni.