

## 10 kroků na cestě terapeutického rodičovství

Pokud vychováváme děti, které prožily vztahové trauma nebo vztahovou deprivaci, mnohdy nám nestačí být pouze „dobrymi rodiči“. Je potřeba být pro ně také „terapeutickými rodiči“. Být terapeutickými rodiči znamená svým přístupem a vztahem k dítěti vytvářet možnosti, které napomohou překonat jeho problémy. Být terapeutickými rodiči znamená umět reflektovat (vnímat a uvažovat nad tím), co se při výchově děje, a rozšiřovat možnosti, jak na dítě reagovat. Znamená to zaměřit se především na budování vztahu namísto rezignace nad mnohdy velmi tíživými problémy. Chtěl bych vám nabídnout následující body jako inspiraci, ne jako dogma, výčet určitě není konečný a jistě jsou i jiné důležité věci, o kterých zde nepíšu, na které na své cestě rodičovství přijdete. Přeji vám při této cestě hodně sil, modrosti a také schopnosti radovat se z každé drobné věci.

### 1) Péče o sebe

Jednou jsem si všiml, jak jistý člověk, který chodí pravidelně do lesa kácet stromy, věnuje předem dostatek času své motorové pile, kterou brousí, čistí, promazává. Stejně tak svůj čas věnoval pile i po náročném dni, kdy ji pořádně očistil a zkontroloval. Zřejmě věděl, že mít svůj nástroj připravený a v pořádku se mu z dlouhodobého hlediska vyplatí. Stejně to můžeme mít i my – jenže největším nástrojem při výchově dětí jsme my sami. Příručky snažící se pomoci „s náročnou výchovou“ shodně radí: udělejte něco pro sebe. Pomůže vám to získat nadhled, dobré naladění na dítě a sílu k tvořivosti, což jsou věci, které budete potřebovat. **Tip:** Představte si, že jste dostali dárek – 2 hodiny volného času. Je to dárek, který má však jednu podmínku – čas musíte využít pro sebe (tak aby vám to bylo příjemné, ne pro povinnosti, které byste dělal/a stejně tak). Jak s časem naložíte? Co budete dělat? Jak to konkrétně bude vypadat? Jak by se dal tento čas zpravidelnit (jak jej mít např. každý týden)? Jaký by v tom mohl být první malý krůček, aby se to zrealizovalo?

### 2) Péče o své vztahy

Každá síť, která má něco unést, musí být pevná. Jednotlivá vlákna nemohou být zpřetrhaná. Podobně je tomu i u vztahové sítě. Někdy může problém dítěte poutat tolik pozornosti, že zanedbáme ty vztahy, kde se tolik problémů neprojevuje (např. vztah k ostatním dětem, partnerovi). Problematické chování může způsobovat i tzv. negativní triangulaci (např. díky tomu, že se dítě v určitých situacích chová jinak, když je s tátou a jinak když je s mámou, může jeden dospělý pojmout nedůvěru k prožívání druhého, mezi rodiči může pak sílit vzájemná kritika a odcizení). Pečovat o vztahy může být nejlepší prevencí, jak předejít izolaci v problémové situaci.

**Tip:** Zkuste si odpovědět na následující otázky. U jakého vztahu vnímám, že by bylo dobré jej podpořit, oživit? Pro který vztah jsem dlouho nic neudělal/a? Co bych mohl/a pro oživení nebo posílení tohoto vztahu udělat? Jak by mohl vypadat první malý krok?

**Tip 2:** „Manželské soustředění“. Jedná se o čas jednou týdně, který si manželé vyhradí na krátkou reflexi. Při rozhovoru se mohou zaměřit na svůj vztah, na vztahy v rodině, mohou jeden druhého za něco ocenit, mohou si něco do příštího týdne naplánovat.

### 3) Nezůstávat sami

Výzkumy ukazují, že poradenská a terapeutická práce může být pro rozvoj dítěte nebo dospělého, který je obtížen stresem a konflikty, velmi podnětná a užitečná. Obecně výzkumníci poukazují, že není ani tak důležité, jaký terapeutický přístup a jakou techniku daný odborník používá, ale spíše to, jak se mu podaří navázat s druhým člověkem pracovním spojenectvím a nakolik je terapeut ve své práci efektivní. Nicméně odborníci psychologové a terapeuti nemusí být jediní, kdo dítě a rodinu v rozvoji podpoří.

**Tip:** Vytvořte si seznam podporovatelů. Seznam podporovatelů může obsahovat psychologa, sociálního pracovníka, příbuzné, dospělé z okolí, lidi z organizací a sdružení, lidi z farnosti nebo sboru. Zkuste se zamyslet nad tím, jak vás mohou podpořit? Zformulujte si, jak byste je oslovili a co byste jim řekli, když byste o jejich podporu chtěli požádat. Pokud někdo při pomoci vám nebo dítěti nebude užitečný (např. v roli terapeuta), nebojte se hledat dále.

### 4) Hledat nové porozumění

Typickou vlastností lidí je tvořit si domněnky o chování druhého. Jedno staré indiánské přísloví tvrdí, že nemáme posuzovat druhého, když jsme nechodili alespoň den v jeho mokasínech. Např. v párové terapii bývají lidé často velmi překvapeni, jak se lišily důvody a motivy toho, proč se druhý choval právě takto, od toho, co si o tom sami předtím mysleli. Za chováním našich dětí často není

to, že chtějí být a priori zlé. Mnohdy zakoušejí jen jiné okolnosti, jsou uvězněny ve specifickém vnímání situace, prožívají určité pocity, podněty a impulzy. Bývá terapeutické, když se rodiče snaží porozumět jejich prožitkům a specifickému pohledu na situaci, ať se to zdá zpočátku bizarní. Porozumět prožitkům dítěte neznamená to samé jako s danou reakcí dítěte souhlasit. K tomu však potřebujeme vyjít ze starého způsobu uvažování a hodnocení.

**Tip:** Najděte nějakou negativní reakci vašeho dítěte. Jak situaci rozumíte? Co si o situaci myslíte vy? Co ve vás vaše úvaha vyvolává, co s vámi dělá, jak vás ovlivňuje a kam vás vede? Je pro budování vztahu užitečná nebo mu spíš škodí? Jakou okolnost moje úvaha může zanedbávat, opomíjet? Jaké by mohly být alternativy, jak jinak nad situací přemýšlet? Zkuste najít alespoň 3 – 5 jiných porozumění situaci, můžete přitom zapojit ostatní.

## 5) Rozvíjet zdroje

Přílišné zabřednutí v problémech může namísto pomoci situaci ještě zhoršovat. Pokud nabudete vy a vaše dítě přesvědčení, že dál to bude už jen špatné, stane se to „sebenaplňujícím proroctvím“. Nelze totiž oddělit naše přemýšlení od vlivu, jež má přemýšlení na naše emoce a na naše chování. Aby naše mysl při všech problémech neupadla do pastí negativismu o dítěti a o jeho situaci, je nutné mít stále „jedno oko“ záměrně upřené na zdroje. Zdroje totiž mohou být rozvíjeny a posilovány tím, že jim dáváme svou pozornost, prostor a oceňujeme je. Mohou to být talenty a zájmy dítěte nebo drobné úspěchy v každodenním životě. Čím větší má dítě problém, tím větší má cenu jakýkoliv sebemenší úspěch (byť v jiné oblasti, než právě řešíme).

**Tip:** Vytvořte si papír o třech sloupcích. Do prvního sloupce napište, co dítěti jde, v čem je šikovné. Zkuste si vzpomenout na co nejvíce věcí. Poté např. 14 dní jenom pozorujte a „přistihněte“ dítě, když dělá něco (alespoň částečně) dobře. To si zapisujte do druhého sloupce. Do třetího sloupce zapisujte to, co se dozvíte od ostatních – co dítěti jde a co se mu podařilo (z pohledu druhých). Poté ze seznamu vyberte jednu věc a tu dítěti řekněte a oceňte ho. Řekněte, že máte takových věcí víc, a pokud bude zvědavé, můžete ve sdělování pokračovat. Do této hry jej pak můžete zapojit.

**Tip 2:** Ptejte se dítěte na to, co zajímavého zažilo, co ho baví, co má rádo. Hledejte způsoby, jak to s ním můžete sdílet a jak to můžete rozvíjet.

## 6) Rozvoj vhodné dovednosti

Jeden úspěšný finský dětský psychiatr přišel s provokativním sloganem: „Děti nemají problémy, jen dovednosti, které se ještě nenaučily.“ Tato věta, aniž bychom s ní museli zcela souhlasit, nabízí zajímavý úhel pohledu: Namísto zaměření na to, co je špatné, zkusíme najít to, co se může postupně rozvíjet. Děti se raději a snáze učí něco nového, než mluví o problémech. Ale stejně, jako když stavíme dům, nejprve řešíme stavební povolení, poté kopeme základy, sháníme beton, děláme plot kolem pozemku, aby nám materiál ostatní nerozkradli, tak stejně pracujeme i s dítětem – hledáme takovou dovednost, která je důležitá jako první vhodný krok v pořadí celé „stavby“.

**Tip:** Vyberte spolu s dítětem vhodnou dovednost, kterou by se mohlo učit, a která mu pomůže překonat, vyřešit, nebo aspoň zmenšit problém. Dbejte na to, aby dovednost byla: 1. pozitivně formulovaná (tzn. ne jako úbytek něčeho nebo jako nedělání něčeho, ale naopak něco, co má přibývat, zvětšovat se), 2. reálná (je představitelné, že to dítě dokáže), 3. pro dítě přijatelná (chce to také umět), 4. trénovatelná (lze ji zkoušet, prakticky trénovat), 5. prvním vhodným krokem na cestě dopředu. Hledejte spolu přínosy (co to dítěti přinese, až to bude umět), podporovatele (kdo a jak ho v tom může podpořit), najděte pro dovednost vhodný akční název a vymyslete, jak by se daná věc dala konkrétně zkoušet, trénovat. Buďte v tom tvořiví a každý posun spolu oslavte. Nezapomeňte, že žádný učený z nebe nespádl, a že ten, kdo se o něco snaží, potřebuje zvlášť velkou pozornost věnovanou tomu, co se alespoň trochu podařilo. Postupujte po drobných krocích a raději z nějaké dovednosti udělejte několik menších, které na sebe navazují.

## 7) Terapie hrou

Hra je výborným prostředkem, který může upevňovat pouto mezi rodičem a dítětem. Hra má totiž schopnost lidi přibližovat a skrze nenásilnou interakci posilovat vzájemný vztah. U dětí a rodičů to platí obzvláště. Mnoho příruček doporučuje, aby si rodiče s dětmi jen tak hráli. Neztrácí tím drahocenný čas, ale rozvíjí mezi sebou něco velmi důležitého. Měl by to být čas, kdy má dítě vaši plnou pozornost (jeden na jednoho, bez rušení telefonem, jinými úkoly), nejlépe 15 – 20 minut každý den (autoři doporučují, že je lépe mít tento čas kratší, ale každý den, než jen jednou týdně), hru nestrukturujeme ani neřídíme, jen dítě doprovázíme a doplňujeme (v tuto chvíli nejsme v roli

vůdců ale „partáků“ ve hře). Můžeme také jako sportovní hlasatelé komentovat průběh a tím dávat najevo dítěti, že jeho činnost vnímáme. V průběhu let se náplň hry mění: od dětských „paci paci“, přes hru na kolenou s plastovými figurkami, až po společný ping pong nebo návštěvu restaurace. Důležité je, že spolu aktivně zažíváte něco hezkého, z čeho může váš vztah dlouhodobě čerpat.

**Tip:** Vytvořte si pro dítě „hrací čas“. Odpovězte si na tyto otázky: Co dítě baví dělat? Kdy bychom si mohli hrát? Kde? S čím? Co bych pro to potřeboval/a zařídit? Jaký první malý krok bych pro to mohl/a udělat?

#### 8) Oddělit problém od samotného dítěte

To, jakým způsobem o věcech mezi sebou mluvíme, ovlivňuje to, jak je prožíváme a jak je vnímáme. Lidský jazyk je mocný nástroj, který může léčit a tišit, ale také zraňovat a uvěžňovat. Užitečné bývá oddělovat dítě od jeho problému (dítě jako bytost totiž není to samé jako jeho problém) – tzn. nemluvit o něm jako o zlém, problémovém, o tom, že lže, krade (tzn. on takový je), ale o tom, že tato věc, tento problém jej aktuálně ovlivňuje, ovládá, kazí mu to. Takže před vámi nestojí jeden ale dva – např. už tu není vzteklá holčička, ale holčička, kterou ovládl vztek. Tato drobná změna ve vnímání dítěte může umožnit dítěti vidět sebe a celou situaci jinak a může mu otevírat možnosti, jak se vůči problému lépe postavit.

**Tip:** Zkuste popsat to, co vás při výchově trápí. Změňte všechny klíčová přídavná jména (např. je *impulzivní*) na podstatná jména (ovlivňuje jej *impulzivita*). Dělejte si čárky, kolikrát se vám při diskuzích nebo jen ve své hlavě podařilo tuto novou formulaci využít.

#### 9) Budovat vztah namísto neustálého řešení problémů

Problémy našich dětí mohou být někdy jako ledovce, kdy daný problém je jeho vykukující část a my se často enormně snažíme vyčnívající část upilovat, odstranit, a přitom největší část zůstává skrytá pod hladinou. Budovat vztah je mnohdy důležitější než vyřešit aktuální problém.

**Tip:** Ve kterých chvílích je vám s dítětem dobře? Všimněte si v následujících 14 dnech věcí, které váš vztah dokážou posilovat, které přinášejí do vaší interakce něco hezkého, podnětného. Zaměřte pozornost zvláště na nejmenší a zdánlivě banální maličkosti. Tyto věci si запиšte. Pak můžete sami nebo s někým jiným přemýšlet, jak by se tyto věci daly rozvíjet? Jak konkrétně? Čím by se dalo začít?

#### 10) Učit se reflexi

Mistři vznikají tréninkem. Vědci, kteří zkoumali největší virtuózy a excelentní pracovníky napříč různými obory – od hry na housle, po sportovce, chirurgy, psychology a zjistili, že jediný spolehlivý faktor, který rozděluje skupinu průměrných od excelentních, není ani talent (ten byl v obou skupinách), ani počet koncertů nebo hodin výkonu dané profese, ale hodiny tréninku, které věnovali činnosti mimo samotný výkon (např. mimo koncert, vystoupení). Jak můžeme trénovat něco takového jako výchovu? Nejde to tím, že pouze vychováváme, musíme si udělat čas na reflexi. Reflexe znamená, že uvažujeme nad tím, co proběhlo, jak jsme při tom reagovali, proč jsme reagovali právě takto, a co bychom mohli dělat příště jinak. Tím rozšiřujeme své možnosti. Úlehla hovoří o třech stavech mysli – tupé prázdno (kdy nevíme, jak zareagovat, co říct), osvícené jasno (kdy přesně víme, co dělat, co říct, co by ten druhý měl dělat) a svoboda možností (kdy nás napadá více variant, jak reagovat). Pro pracovníka v pomáhajících profesích je první stav běžný a známý, druhý nebezpečný a často vedoucí do slepé uličky, a třetí nejproduktivnější. To samé by mohlo platit pro oblast výchovy.

**Tip:** Zpětně rozeberte určitou výchovnou situaci. Zamyslete se nad tím, jak jste v ní reagovali. Vymyslete ještě další dva způsoby, jak by se dalo jinak reagovat. Představte si, že budete moci obdobnou situaci řešit ještě jednou – jak byste v ní chtěli reagovat? Jak by se dala tato reakce osvojit? Co konkrétně by k tomu mohlo napomoci?

**Tip 2:** Jakou oblast opakovaně s dítětem řeším (např. disciplína, opakující se problém, malá motivace)? Kde bych potřeboval/a rozšířit možnosti, jak reagovat? Jaký seminář nebo jaká kniha by mi mohly poskytnout další inspiraci? Co bych potřeboval/a pro to, abych sám/sama mohl/a reagovat jinak?