

13 VĚCÍ,

KTERÉ PSYCHICKY SILNÍ RODIČE NEDĚLAJÍ

JAK VYCHOVAT
SEBEVĚDOMÉ DĚTI

AMY MORINOVÁ

Biz books®



13 věcí, které psychicky silní rodiče nedělají

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Amy Morinová
13 věcí, které psychicky silní rodiče nedělají – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

AMY MORINOVÁ

13 VĚCÍ, KTERÉ PSYCHICKY SILNÍ RODIČE NEDĚLAJÍ

JAK VYCHOVAT SEBEVĚDOMÉ DĚTI

Všem, kteří by rádi změnili dětem život

OBSAH

ÚVOD	9	
KAPITOLA 1	Svému dítěti netrpí roli oběti	17
KAPITOLA 2	Svoji rodičovskou roli nestaví na vlastním pocitu viny	37
KAPITOLA 3	Jejich děti pro ně nejsou středem vesmíru	57
KAPITOLA 4	Nedovolí, aby jim strach diktoval, co mají dělat	75
KAPITOLA 5	Neustupují nátlaku svého dítěte	93
KAPITOLA 6	Nevyžadují dokonalost	113
KAPITOLA 7	Dohlédnou na to, aby se jejich dítě nevyhýbalo zodpovědnosti	133
KAPITOLA 8	Svoje děti nechrání před bolestí	153
KAPITOLA 9	Necítí zodpovědnost za emoce svých dětí	175
KAPITOLA 10	Nebrání dítěti, aby dělalo chyby	197
KAPITOLA 11	Nepletou si ukáznění s trestem	217
KAPITOLA 12	Nevymýšlejí jednodušší řešení, aby se vyhnuli nesnázím	237
KAPITOLA 13	Neztrácejí ze zřetele svoje hodnoty	255
ZÁVĚR	275	
SEZNAM LITERATURY	279	
PODĚKOVÁNÍ	293	

ÚVOD

Když jsem byla malá, rozhodla jsem se, že až vyrostu, budu pomáhat dětem, které to potřebují. Moji rodiče tehdy taky pomáhali všude, kde mohli. Oba pracovali na poště a zdálo se, že mají zvláštní talent na rozpoznávání outsiderů. Ať už to byly anonymní příspěvky těm, kdo to potřebovali, nebo pomocná ruka podaná lidem v nouzi, dělili se o všechno, co jsme měli.

Není tedy žádným překvapením, že jsme se já i moje sestra staly sociálními pracovníci. Naši rodiče se celá léta neoficiálně angažovali v sociální oblasti. Ovšem dlouho předtím, než jsem získala oprávnění vykonávat sociální práci, bylo mým cílem stát se pěstounkou.

Už jako malá jsem si uvědomovala, že některé děti nemají rodinu. Některé neměly ani žádný domov. A spousta z nich nevěděla, jaké to je, když je má někdo rád. A tak jsem se rozhodla, že jednou, až budu mít vlastní dům, pomůžu dětem, které potřebují střechu nad hlavou.

Na vysoké škole jsem potkala svého budoucího muže Lincolna. Byl to dobrodruh, který rád zkoušel všechno nové, rád cestoval a potkával nové lidi. Hned na začátku našeho vztahu jsem mu řekla, že se chci stát pěstounkou. Lincolnovi se ta myšlenka našťástí líbila. Ještě před dokončením studií jsme se vzali a hned poté jsme koupili dům se čtyřmi ložnicemi a podali žádost o zprostředkování pěstounské péče. Zvolili jsme terapeutickou pěstounskou péči, což znamenalo, že bychom vychovávali děti s poruchami chování a emočními problémy. Museli jsme projít kurzem včetně samostudia a náš dům opravit tak, aby vyhovoval požadavkům náhradní rodinné péče.

Jenže asi rok nato, těsně před udělením povolení, mi náhle zemřela matka na mozkové aneurysma. Na jejím pohřbu jsem od lidí, z nichž jsem některé ani neznala, zaslechla nespočet historek o tom, jak moc jim moje matka pomohla. Když jsem tak poslouchala příběhy o životech, jichž se nějakým způsobem dotkla, připomnělo mi to, co je v životě skutečně důležité – odkaz, jaký tu po vás zůstane. Ušlechtilost mé matky ještě posílila moji touhu pomáhat dětem.

Během několika měsíců jsme obdrželi povolení provozovat terapeutickou náhradní rodinnou péči a naše pěstounská cesta mohla začít. V té době jsem pracovala

jako psychoterapeutka v komunitním centru duševního zdraví. Věnovala jsem se výhradně dětem, z nichž řada trpěla poruchami chování, a jejich rodičům. Moje vlastní role pěstounky mi umožnila aplikovat na děti v naší péči principy, které jsem ve své terapeutické praxi učila ostatní rodiče.

Jako pěstouni jsme byli s Lincolnem šťastní a začali jsme uvažovat o adopci. Nicméně žádné z dětí, které s námi bydlelo, nebylo možné adoptovat. Všechny se zase po čase měly vrátit ke svým rodinám nebo měly být adoptované některými z ostatních příbuzných. A tak jsme začali nakukovat do adopční čekací listiny a doufali, že najdeme dítě, které by do naší rodiny dobře zapadlo.

V den třetího výročí úmrtí mé mámy se ovšem všechny naše naděje na adopci v okamžiku obrátily naruby. V sobotu pozdě večer se Lincoln zmínil, že mu není dobře. O několik minut později zkolaboval. Zavolala jsem sanitku a ta ho odvezla do nemocnice. Pak jsem zavolala Lincolnově rodině a všichni jsme se sešli v čekárně urgentního příjmu. Nedokázala jsem jim vysvětlit, co se stalo, všechno se to seběhlo hrozně rychle.

Čekali jsme, dokud si nás nevyzvedl doktor z pohotovosti. Místo toho, aby nás vzal za Lincolnem, nás odvedl do malé místnosti a chtěl, abychom se posadili. Slova, která pronesl, mi navždy změnila život. „Je mi líto, ale bohužel vám musím oznámit, že Lincoln zemřel.“

Kvůli této jedné větě jsem přešla od plánů na adopci k plánování pohřbu svého manžela. Několik následujících měsíců uběhlo jako v mlze.

Lékaři nám řekli, že Lincoln zemřel na infarkt. Bylo mu pouhých šestadvacet let a se srdcem do té doby neměl žádné potíže. Nakonec bylo jedno, nač zemřel. To jediné, co jsem vnímala a co ovlivňovalo vše ostatní, byl fakt, že je pryč.

Naštěstí s námi v té době nebydlely žádné děti. Nechci ani pomyslet, jak traumatické by to pro dítě v pěstounské péči bylo. Chlapci, který se k nám měl nastěhovat, musel jeho opatrovník najít nový domov.

Nebyla jsem si jistá, jestli chci být svobodným náhradním rodičem. Pracovala jsem na plný úvazek a s dětmi v péči je spousta práce – různé schůzky s opatrovníky, právníky, návštěvy jejich biologických rodin. Měla bych to hodně těžké, a to nejen z praktického, ale i emočního hlediska. Tak jsem si od pěstounské péče dala na rok pauzu. Ale šla jsem dál, pomalu, krok za krokem, s pomocí víry v Boha, lásky mých přátel i s pomocí svých terapeutických znalostí o tom, jak se vyrovnat se ztrátou a zármutkem.

Po asi roce se mlha kolem mě začala zvedat. Jakmile jsem si uvědomila, že už se znovu cítím na to, stát se schopným rodičem, informovala jsem o tom orgán sociálně-právní ochrany dětí. Byla jsem znovu připravená stát se pěstounkou.

Na svoji novou dobrodružnou cestu jsem se vydala jako svobodná matka, vykonávající pouze víkendové odlehčovací služby. To znamená, že jsem se starala o děti v náhradní rodinné péči, jejichž plnohodnotní pěstouni buď potřebovali několik dní přestávku, nebo například vyřešit vlastní rodinné záležitosti bez dětí.

Přechod zpět k pěstounství šel hladce a já jsem se měla přes týden zase na co těšit. Pro mě, jako mladou vdovu, ale nebylo vždy snadné zůstat aktivní a něco dělat. Právě péče o děti mi dávala nějaký smysl a cíl.

Trvalo několik let, než jsem se po Lincolnově smrti dostala do stavu, který by se dal nazvat „normálním“. Spousta věcí, které mě dřív bavily, už bez něj nebyly taková zábava. O schůzky s potenciálními partnery jsem neměla zájem, i když mě k tomu hodně lidí neustále povzbuzovalo.

To se změnilo, až když jsem potkala Steva. Nikoho takového jsem dřív nepoznala. Netrvalo dlouho a zamilovala jsem se. Naštěstí ho neodradil ani fakt, že jsem byla vdova, ani že jsem chtěla dál pokračovat v pěstounské péči.

Když jsme spolu chodili asi rok, odskočili jsme se tajně vzít v Las Vegas a začali úplně novou kapitolu svého života. Steve musel také projít schvalovacím procesem, aby se mohl stát pěstounem – prověřením minulosti, kurzem i samostudiem. Tentokrát ale šlo všechno rychleji, protože moje domácnost už splňovala podmínky náhradní rodinné péče. Steve se stal pěstounem během několika týdnů.

Naše životy se propojily v jeden a po nějakou dobu plynulo vše hladce a bez mráčku. Jenže pak byla Stevovu otci Robovi diagnostikována rakovina. Prognóza zpočátku zněla docela nadějně. Avšak navzdory intenzivní léčbě se jeho zdravotní stav zhoršoval. Za pár měsíců lékaři oznámili, že nemoc je v konečném stadiu.

Tato zpráva mě velice zasáhla. Už jsem přišla o svou matku a o Lincolna. S Robem jsme si byli blízcí a nedokázala jsem si představit, že o něj přijdu taky. A přemítala jsem nad tím, jak je nespravedlivé, že mám v tak krátké době opět ztratit někoho blízkého.

Než jsem ale sklouzla příliš hluboko do stavu těžké sebelítosti, připomněla jsem si, že psychicky silní lidé se nelitují. Z vlastní zkušenosti se zármutkem i z terapeutické praxe jsem věděla, že mě emoce a zejména sebelítost mohou připravit o duševní rovnováhu – pokud jim to dovolím. Sedla jsem si a sepsala seznam třinácti věcí, které psychicky silní lidé nedělají.

Seznam jsem zveřejnila na svém blogu, protože jsem si říkala, že by se to mohlo někomu hodit. Během několika dnů vzal můj příspěvek internet útokem a přečetly si ho desítky milionů lidí. Jen málokdo věděl, že to byl vlastně dopis, který jsem napsala sama sobě ve chvíli, kdy mi bylo nejhůř.

Pouhé dva týdny poté Rob zemřel. Uprostřed svého zármutku jsem si neustále připomínala, abych nedělala to, co psychicky silní jedinci nedělají.

Z článku na blogu vzešla možnost napsat na to téma knihu. Byla to pro mě čest podělit se o všechno, co jsem se naučila o lidské odolnosti. Čtenáři mě zasypávali mnoha otázkami, ale jedna se opakovala stále dokola: *Jak tyto dovednosti můžeme naučit svoje děti?*

Spousta čtenářů se také vyjadřovala ve smyslu „kéž bych se tyto věci naučil/a už dávno“. Mám tedy velkou radost, že se můžu podělit o rady, jak učit děti duševní odolnosti. Budou-li tento „sval“ od malička trénovat, čeká je lepší a zářnější budoucnost.

Ze své terapeutické praxe i zkušeností z pěstounské péče vím, že děti v každém věku a z každého prostředí můžou natrénovat duševní odolnost. Je ale bezpodmínečně nutné, aby jim dospělí v jejich životě věnovali čas a pomohli jim.

Výhody, jaké přináší výchova psychicky silných dětí

Frederick Douglass jednou řekl: „Je snazší postavit silné děti než opravit rozbité muže.“ Jsem terapeutka a s tímto výrokem mohu jen souhlasit. Duševní odolnost je jednodušší získat v dětství, přičemž dětství je zároveň plné příležitostí k růstu.

Svoje dítě nikdy nemůžete zcela ochránit před nepřízní osudu. Stane se, že se mu něco nepovede a že ho někdo odmítne. Zakusí ztrátu i zlomené srdce. A zažije špatné časy.

Poskytnete-li mu nástroje, které potřebuje k získání psychické síly, dokáže z potíží vykresat příležitost k růstu. Špatné časy se tak stanou cestou k jeho lepšímu a silnějšímu já. Ať už se bude muset v životě poprat s čímkoliv, bude vědět, že je dost silné a překážky překoná.

Tím nechci říct, že se vaše dítě nebude nikdy potýkat se svými emocemi, že bude umět hladce zvládat stres. Ovšem díky psychické síle si s potížemi bude umět poradit konstruktivním způsobem. Zároveň bude mít odvahu postavit se problémům čelem, bude si jisté svými dovednostmi a dokáže se ze svých proher poučit.

Z čeho se skládá psychická síla

Jak děti rostou a učí se, rozvíjí se v nich základní pohled na sebe sama, ostatní lidi a svět obecně. Pokud jim ale proaktivně nepomáháte, aby si vybudovaly zdravý světový názor, mohou pak samy sebe vidět způsobem, který bude omezovat jejich potenciál.

Základní přesvědčení dítěte ovlivňuje to, jak si interpretuje životní události a jak reaguje na různé okolnosti. A co je ještě důležitější, tato víra se může proměnit v sebe-naplnující proroctví. Dítě, jež si samo dá nálepku například „neúspěšné“, se nebude snažit svůj život nijak zlepšit. Nebo dítě, které je přesvědčené, že v životě nemá šanci uspět, protože ho ostatní brzdí, zřejmě zcela nenaplní svůj potenciál.

Základní přesvědčení vašeho dítěte ovlivňuje to, jak myslí, jak se cítí a chová. Níže uvádím příklad dvou různých dětí, které se nedostaly do basketbalového týmu, a toho, jak je ovlivňuje jejich přesvědčení:

Dítě 1

Základní přesvědčení: Nejsem dost dobrá/ý.

Myšlenky: V basketbalu nebudu nikdy dobrý/á. Prostě nejsem sportovní typ.

Pocity: Smutek a odmítnutí.

Chování: Přestává hrát basketbal.

Dítě 2

Základní přesvědčení: Jsem schopná/ý.

Myšlenky: Když budu trénovat, můžu se zlepšit. Třeba se do týmu dostanu příští rok.

Pocity: Odhodlání a naděje.

Chování: Každý den po škole trénuje basketbal.

Základní přesvědčení je možné změnit i později v životě, ale v dospělosti je to přece jen o něco složitější. Věříte-li něčemu celá desetiletí, je těžké se jen tak odnaučit vše, co jste vždy považovali za pravdu. A ještě těžší je změnit nezdravé myšlenky, chování a pocity, které tuto víru živily.

Nejen že je nutné pomoci vašemu dítěti vybudovat si zdravé základní přesvědčení, ale také je třeba ho naučit, jak ovládat svoje myšlenky, zvládat emoce a chovat se rozumným a produktivním způsobem.

Toto jsou tři složky psychické síly:

1. **Myšlenky** – Přehnaně negativní myšlenky, neúprosná sebekritika a katastrofické predikce vašemu dítěti zabrání dosáhnout plného potenciálu. Řešením ovšem není jen výchova k optimismu. Bude-li přehnaně sebevědomé a skutečná nebezpečí bude ignorovat, nebude připravené čelit realitě života. Naučte ho, jak se dívat na svět realisticky. Jen tak bude moci podávat ty nejlepší výkony.
2. **Chování** – Neproduktivní chování, jakým jsou neustálé stížnosti a setrvávání v komfortní zóně, se přímo staví do cesty vzdělání vašeho dítěte, jeho vztahům i budoucí kariéře. Naučte ho, jak má samo vyhledávat výzvy a dělat zdravá rozhodnutí, a to i tehdy, necítí-li se nijak motivované.
3. **Emoce** – Neustále špatná nálada, výbuchy hněvu a vyhýbání se pocitu strachu, to je jen několik příkladů toho, jak neschopnost ovládat svoje emoce vašemu dítěti brání žít plným a bohatým životem. Naučte svoje dítě ovládat emoce a jemu se na oplátku dostane celoživotní odměny v podobě například schopnosti sebeovládání a lepších komunikačních dovedností.

Proč se zaměřujeme na to, co psychicky silní rodiče nedělají

Ve světě, kde každému třináctému dítěti ve Spojených státech byla předepsaná psychiatrická léčba na problémy s emocemi a chováním a kde jednatřicet procent adolescentů uvádí, že jsou kvůli stresu pod příliš velkým tlakem, je jasné, že dnešní mládež k psychické odolnosti opravdu nevedeme. Většina rodičů ani neví, jak v tomto ohledu svým dětem pomoci.

Týden co týden mi rodiče vodí do ordinace svoje děti. Ať už jde o zvládání hněvu nebo potíže s přijetím vlastního vzhledu, kladou mi pokaždé otázku: „Můžete mu pomoci?“ Vždycky ráda pomůžu, ovšem naučit dítě, jak změnit způsob myšlení, prožívání a chování, je pomalý proces a já osobně s dítětem strávím jen hodinu týdně ve své ordinaci. Mohu-li ale naučit rodiče, jak trénovat se svými dětmi, výsledky se dostaví mnohem rychleji.

Jakožto rodič máte příležitost pomoci svému dítěti vytrénovat onen psychický „sval“ tím, že mu dáte každý den nějaký úkol k procvičování. A navíc budete stále s ním, i během těch nejvíce poučných momentů v jeho životě. Ať už má třeba jen

špatný den nebo se potýká s konkrétním problémem, můžete mu být nápomocni přímo tady a teď.

Jak jsem vysvětlila ve své první knize, s budováním psychické síly je to stejné jako s budováním té fyzické. Toužíte-li po silném těle, je třeba mít správné návyky, jako je pravidelné cvičení v posilovně. Pokud ale chcete opravdu vidět výsledky, musíte se současně zbavit špatných návyků, jakým je například stravování ve fastfoodech.

Trénink psychické síly také vyžaduje dobré návyky. A stejně tak je třeba se zbavit nezdravého chování, nezdravých myšlenek a pocitů, které vás brzdí. Rodiče docela často nechtěně zpomalují duševní růst svého dítěte. K tomu, aby rodiče sami narušovali schopnost dítěte posílit svoji psychickou odolnost, jim stačí jen několik špatných rodičovských návyků.

Cviky na psychickou sílu posilují mozek stejným způsobem, jakým fyzické cvičení posiluje tělo. Když dítěti pomůžete s procvičováním cviků v každé kapitole této knihy, pomůžete mu vybudovat si svůj psychický „sval“.

Odmítnete-li dělat oněch 13 věcí, které psychicky silní rodiče nedělají, vaše dítě dostane šanci svůj „sval“ používat, díky čemuž z něj vyroste silnější jedinec. Vzdáte-li se svých špatných rodičovských návyků, nebude pro vás rodičovská role těžší, budete naopak efektivnější. Svoje dítě naučíte vše, co potřebuje, jen s menší námahou.

Psychické síle ho také nenaučíte pouze tím, že mu předáte seznam špatných návyků, které nemá dělat. Nestací říct „přestaň se litovat“ a čekat, že si pak přestane libovat v sebelítosti pokaždé, když bude mít špatný den. Stejně jako mu povzbuzení, aby to po první prohře nevzdávalo, neposílí zázračně sebevědomí.

Můžete mu ale ukázat jednotlivé kroky, s pomocí nichž se vyhne třinácti zlovykům, které ho okrádají o psychickou sílu. Výchovné postupy popsané v této knize vám pomůžou ho naučit, jak se jim způsobem adekvátně pochopitelným vyhnout.

V každé kapitole najdete strategii, díky níž si vaše dítě vybuduje zdravé základní přesvědčení. To mu dále pomůže k efektivnějšímu růstu v silného jedince. Kapitoly nabízejí i konkrétní cvičení – jak pro vás, tak i vaše dítě, s nimiž lze dosáhnout svého plného potenciálu.

1

Svému dítěti netrpí roli oběti

„Cody má ADHD, a škole je to jedno!“ rozčilovala se matka čtrnáctiletého Codyho. „Místo aby mu pomohli se soustředit na práci, poradce nám doporučil terapii!“

Při našem prvním terapeutickém setkání vyjádřili Codyho rodiče obavy, že mu učitelé nakládají příliš práce. Cody byl ve škole pozadu a myslel si, že se nikdy nezvládne zapojit. Rodiče měli pocit, že jejich syn terapii nepotřebuje, ovšem přivedli ho v naději, že se za ně přimluví ve škole.

Codymu bylo ADHD diagnostikováno před rokem. Od té doby mu jeho dětský lékař předepisoval léky na utlumení hyperaktivity a na zlepšení pozornosti. Jeho otec k tomu dodal: „Cody je teď, co bere léky, mnohem klidnější. Když někdy náhodou vynechá, je to okamžitě znát.“

Zajímavé ovšem je, že známky ve škole se mu nezlepšily. V několika předmětech pořádku propadal. A jeho rodiče byli frustrováni, že je to chyba školy, protože mu dostatečně nepomáhají. Podepsali náležitě dokumenty, které mě opravňovaly hovořit s Codyho učiteli a jeho lékařem. Takže jsem po této schůzce zavolala do školy, abych získala víc informací.

Codyho učitelé pro něj zavedli různá opatření. Posadili ho ve třídě například více dopředu, aby ho okolí co nejméně rušilo, a na práci ve třídě a různé úkoly mu dávali víc času. Navíc byli požádáni, aby svým podpisem každý den potvrdili, že Cody rozumí zadaným domácím úkolům. Vyzvali ho také, aby zůstával po škole v kroužku věnujícím se domácím úkolům, protože tam by mu učitelé pomohli ještě víc.

Všichni ale řekli jedinou věc: Cody propadá, protože ho škola nezajímá. Domácí úkoly nosil hotové jen napůl, nikdy nezůstal po škole déle. A nikdy nevyužil času navíc, který mu učitelé dávali na dokončení písemných prací.

Zkontaktovala jsem také Codyho pediatra. Ten potvrdil, že Codyho léky jsou pro něj po všech stránkách přínosné. Rodiče i učitelé vyplnili zprávy o Codyho chování po začátku léčby a všichni shodli, že je klidnější a pozornější.

Když se celá rodina následující týden dostavila na další schůzku, probrala jsem s nimi nově získané informace. Se základními fakty souhlasili – léky fungují, škola zavedla různá opatření a Cody má možnost zůstat po škole v kroužcích, kde by mu pomohli s učním a úkoly. „Více času a pomoci ale nestačí,“ oponovala jeho matka. „Má ADHD. Nemělo by se po něm chtít tolik práce jako od ostatních dětí.“

Tímto výrokem mi to vyjasnila. Codyho rodiče si mysleli, že ADHD je omluva, proč nepracuje. A tento postoj předali i Codymu. Prostě přijal jako fakt, že ADHD znamená, že ostatním žákům nemůže nikdy stačit. A tak se přestal snažit.

Codyho rodiče si přáli, aby ve škole podával lepší výkony. Než se tak ale mohlo stát, v jejich rodině muselo dojít k zásadním změnám.

Ukázalo se, že se jedná o následující problémy:

- 1. Codyho rodina věřila, že kvůli ADHD je pro Codyho nemožné uspět.** Codyho rodiče si mysleli, že kvůli ADHD jednoduše nemůže zvládat to samé, co ostatní děti.
- 2. Cody se přestal pokoušet pracovat.** Přestal se snažit, protože byl přesvědčený, že není možné, aby udržel s ostatními krok.

Tři největší problémy, kterým jsem se v terapii chtěla věnovat:

- 1. Codyho rodiče mu musí začít pomáhat s učním.** Mysleli si, že jeho vzdělání podpoří tak, že školu přinutí zavést další opatření. Skutečná změna ale musela začít u nich doma.
- 2. Rodina potřebuje zjistit víc o ADHD.** Díky detailním informacím se rodiče dozvědí víc o tom, jak Codymu pomoci zvládat jeho symptomy.
- 3. Cody se musí začít vnímat jako schopný dosáhnout úspěchu.** Potřeboval se naučit, že ADHD nemusí být překážkou na cestě k úspěchu. Může najít způsob, jak se těmto výzvám postavit a překonat je.

V průběhu několika následujících týdnů jsem celou rodinu poučila o Codyho diagnóze a poradila kroky, které mohou Codymu pomoci uspět. Když Cody slyšel, že většina žáků s ADHD zvládá učivo stejně jako jejich vrstevníci, překvapilo ho to.

Nadchlo ho, když se dozvěděl, kolik hudebníků, sportovců a slavných podnikatelů trpí stejnou diagnózou. Jemu i jeho rodičům to dalo naději, že navzdory ní může dělat v životě, co bude chtít.

Rodiče se krok za krokem pustili do podpory Codyho vzdělávání. Začali tím, že mu pomohli dohnat zameškanou látku.

Nechtěli, aby po škole chodil do kroužku, kde se pomáhá s domácími úkoly. Měli za to, že po dlouhém dni ve škole potřebuje nabrat energii. Rozhodli se, že po škole může přijít domů, a než se pustí do další práce, projede se nejdřív na kole nebo si zastřílí na koš. S domácími úkoly mu chtěli pomáhat. Elektroniku směl používat až poté, co měl hotové každodenní úkoly a alespoň jeden z těch, které doháněl. Rodiče se zavázali bedlivě sledovat každodenní seznam domácích úkolů i jeho známky.

Jakmile rodiče učinili Codyho zodpovědným za jeho práci, každý večer měl všechny úkoly hotové. Během několika následujících týdnů si zlepšil známky a učitelé si všimli, že i ke škole začal mít jiný přístup. Už si nepřipadal tak zavalený prací, kterou nestíhal, a naopak získal pocit, že svoje úkoly dokáže zvládnout.

Celá rodina musela udělat jediné – změnit svoje myšlení. Místo toho, aby Codyho vnímali jako oběť ADHD a personál školy jako neochotný pomoci, museli začít vnímat ADHD jako výzvu, které je Cody schopný čelit.

Schvalujete mentalitu oběti?

Někteří rodiče sami sebe vnímají jako oběti nepříznivých okolností. Jejich víra ve vlastní neschopnost uspět či mít v životě štěstí může pramenit z jejich dětství. Možná dokonce sami sebe vidí jako oběti chování svých dětí. Jiní se jako oběti necítí, ale nechtěně toto duševní nastavení podporují u svých dětí. A to může mít vážné následky. Nezdají se vám některá z následujících tvrzení povědomá?

Vy osobně:

- ☐ Myslíte si, že někdo jiný či nepříznivé okolnosti můžou za to, že nepředvádíte svoje nejlepší já.
- ☐ Myslíte si, že ostatní lidé mají zkrátka víc štěstí než vy.
- ☐ Některá řešení možná u ostatních fungují, ovšem vaše problémy jsou výjimečné.
- ☐ Trávíte hodně času tím, že si stěžujete na chování ostatních a jak vás to ovlivňuje.
- ☐ Věříte, že se vám v životě nemůže nic povést.

Vy jako rodiče:

- Myslíte si, že špatné chování vašeho dítěte je způsob, jakým vás trestá vesmír (nebo nějaká vyšší moc).
- Pro selhání a nedostatky vašeho dítěte máte připravené výmluvy.
- Vašeho dítěte je vám líto.
- Se svým dítětem trávíte víc času mluvením o problémech než o jejich řešení.
- Někdy máte pocit, že je vaše dítě bezmocné.

Proč rodiče vychovávají děti s mentalitou oběti

Codyho rodiče neměli ponětí, že skutečný problém není ADHD, ale jejich víra, že to problém je. Takže místo toho, aby svému synovi pomohli se této výzvě postavit, trvali na tom, aby ho ostatní obletovali.

Když se ve škole přimlouvali za to, aby dostával méně domácích úkolů, mysleli si, že dělají tu správnou věc. Jenže tím mu hlavně vyslali signál, že na to, aby byl dobrý student, prostě nemá.

I když vaše dítě netrpí ničím, jako je například ADHD, zvažte, jaké životní ponaučení mu předáváte ve chvíli, kdy se setká s potížemi či nespravedlností.

KULTURA OBĚTÍ DĚLÁ OBĚTI ZE VŠECH

V minulosti jste byli považováni za oběť, pokud na vás byl spáchán nějaký násilný zločin. Dnes se lidé považují za oběť, když se hroutí trh s nemovitostmi.

Sociologové zastávající hlavní proud tvrdí, že existenci „kultury obětí“ všude kolem nás dokazuje zvýšený počet stížností jedinců, kteří se prohlašují za oběť pokaždé, když se setkají s urážkami či méně závažnými prohřešky. Oběti moderní doby nejen že chtějí být vyslyšeny. Doslova vyžadují, aby se jich ostatní lidé svým chováním přestali dotýkat.

Vezměte si například spor ohledně červených kelímků na kávu Starbucks o Vánocích roku 2015. Tento řetězec prodával kávu v kelímcích čistě červené barvy namísto obvyklé červené s potiskem. Zákazníci byli pobouřeni. Prodejci byli dokonce obviněni, že „vyhlásili válku Vánocům“. Rozzlobení zákazníci vyjadřovali na sociálních sítích rozhořčení nad tím, že se společnost Starbucks rozhodla „odstranit z Vánoc Krista“. Zvláštní je, že potisk kelímků v předešlých sezónách byl většinou něco jako sněhové vločky či pes při jízdě na saních z kopce dolů. Tedy nic, co by souviselo s křesťanskou tradicí.

Naštvaní zákazníci místo aby Starbucks bojkotovali, se rozhodli svůj hněv vyjádřit veřejně. Ironií je, že se rozhodli využít svého práva na svobodný projev a současně omezovat možnost soukromého podnikání vyjádřit se prostřednictvím svých produktů.

Zprávy jsou plné příkladů lidí, kteří se prohlašují za oběti. A někdy je hranice mezi pomocí člověku, který čelí sociálnímu vyloučení, a posilováním kultury oběti velmi tenká. Článek s názvem „Mikro-agrese a morální kultura“, publikovaný v časopise *Comparative Sociology*, nastiňuje posun k mentalitě oběti.

Sociologové Bradley Campbell a Jason Manning, autoři zmíněného článku, popisují, jak nám kultura diktuje, co je vhodná reakce na nějakou formu útoku. Kultura, která staví na hrdosti, jako vládla na Divokém západě, nebo v dnešní době kultura moderních gangů, které se často neobejdou bez fyzické agrese. V kultuře, která staví na důstojnosti, což byl Západ ve dvacátém století, přechází většina lidí mírné útoky mlčením. Menší prohřešky končí tím, že dotčená osoba ukončí s provinilcem vztah, závažnější je přimějí zavolat policii, aby se tak problém vyřešil úřední cestou.

V současné kultuře si ovšem lidé na mírné prohřešky stěžují třetím stranám. Pokaždé když se cítí utiskovaní, mají potřebu to zveřejnit a dožadují se něčí asistence. A nakonec se pokusí získat podporu pro svoji věc tím, že mírný prohřešek prohlásí za součást mnohem většího kulturního problému.

Tito lidé se často snaží přesvědčit ostatní, aby je vnímali jako oběť, prostřednictvím sociálních sítí. Vzkazy jako „oni nás diskriminují“, můžou být pokus, jak získat další lidi na svoji stranu. Ačkoliv může být zdravé se sdružovat a společně bojovat proti nespravedlnosti, někdy můžou takové vzkazy na sociálních sítích vést až k davové psychóze.

Výzkum Leedské univerzity ukazuje, jak snadno se nechá dav ovlivnit jen několika málo jedinci. V sérii experimentů byli například lidé požádáni, aby se náhodně procházeli po velké hale. Několika málo lidem byly předem dány instrukce o tom, kudy mají chodit. Lidé spolu nesměli komunikovat a měli od sebe udržovat odstupy. Ve všech případech se informovaným osobám podařilo dosáhnout toho, aby je ostatní následovali. Pět procent osob, které byly instruovány, kudy chodit, dokázalo ovlivnit pohyb celého davu. A zbývajících pětadevadesát procent nemělo vůbec tušení, že je někdo ovlivňuje.

Výchova psychicky silného dítěte, které přijme osobní zodpovědnost za svůj život, může být dost náročná, pokud se ho všichni ostatní snaží přesvědčit, že je oběť. To, že v některém předmětu propadá, bývá přehlíženo při rozdělování úkolů v rámci projektu nebo ho trenér nechává sedět na lavičce, neznamená, že je oběť. Má-li ovšem

mentalitu oběti, veškerou kritiku a nezdary bude vnímat jako důkaz toho, že mu ostatní lidé brání dosáhnout úspěchu.

MENTALITU OBĚTI MŮŽETE ZDĚDIT

Rodiče, kteří vyrostli ve víře, že jsou oběti, vychovávají děti se stejným psychickým nastavením. I kdyby nikdo nikdy nepoužil samotné slovo „oběť“, dítě obdrží následující signál: „Nepodaří se ti to, tak se o to ani nepokoušej.“ Takto nastavení rodiče často svoje děti vidí jako další důkaz toho, že jsou sami oběťmi. Říkávají věci jako: „Chová se hrozně, jen aby mě potrestal,“ či: „Moje dítě mě zneužívá stejně jako všichni ostatní na světě.“ Tento způsob myšlení – a jeho vztahování k dítěti – je nesmírně destruktivní. A dítě tím bohužel připraví na cestu nezdaru.

Zdraví rodiče nechtějí vychovat oběť. Ale přesto řada z nich nevědomky svoje děti učí, že „ostatní lidi je budou brzdit“, nebo že „se vším špatným, co se jim v životě stane, nemůžou vůbec nic dělat“. A tak někdy i velice jemné náznaky vedou děti k pocitu bezmoci.

Zde je několik způsobů, jakými v dítěti můžete pěstovat mentalitu oběti, aniž byste o tom věděli:

- **V roli oběti jim jdete příkladem.** Reagujete-li pokaždé, když se setkáte s nezdarem, větou jako: „Proč se mi vždycky musí něco takového stát?“, vysíláte tím signál, že jste bezmocné oběti. A poráženecký postoj je nakažlivý, takže vaše dítě začne věřit, že nad svým osudem nemá prakticky žádnou moc.
- **Svoje dítě litujete.** Někdy rodiče potají litují svého dítěte, které má nějaké postižení nebo utrpělo nějaké trauma. Litujete-li ho, i když to nedáváte otevřeně najevo, učíte ho tím, že je oběť.
- **Podceňujete schopnosti svého dítěte.** Ať už je vaše dítě tělesně či duševně postižené, nebo jen obecně pochybujete o jeho schopnostech, soustředíte-li se na to, co *nedokáže*, místo toho, co ano, směřujete ho k roli oběti.
- **Odmítáte se dívat, jak se vaše dítě trápí.** Je těžké sledovat svoje dítě vyrůstající pod vlivem neustálé frustrace, že něco nezvládne. Jenže když ho budete zachraňovat při prvních náznacích potíží, naučíte ho, že se musí pokaždé spolehnout na pomoc ostatních.

Výchova dítěte k mentalitě oběti z něj udělá oběť

Codyho rodiče předpokládali, že diagnóza ADHD ho předurčuje k neúspěchu. Vnímali syna spíše jako oběť bezohledného školního systému než jako dítě s potenciálem. Čím déle se drželi představy, že Cody školní práci nezvládne, tím víc byl pozadu.

Je důležité vaše dítě naučit, jak se může hájit i jak může pomoci ostatním, které někdo omezuje. Stejně tak důležité je ohlídat, aby z něj nerostla nešťastná oběť. Jeho přesvědčení ve vlastní neschopnost uspět ho brzdí víc než překážka, postižení nebo nedostatek talentu.

MENTALITA OBĚTI VEDE K VIKTIMIZACI

Leanne jako dítě zažívala nemilosrdnou šikanu. Školu ze srdce nenáviděla. Utrpení, které zakoušela, ovlivnilo její známky i sebevědomí, a minulost ji pronásledovala i v dospělosti.

Dnes je Leanne taky matkou a trpěla představou, že musí svoje děti posílat do školy. Bála se, že se jim ostatní budou posmívat a že jim nějaký surovec zničí život stejně, jako se to stalo jí.

Odmalička svoje děti učila, že „ostatní děti jsou zlé“. Říkala jim, že je budou šikanovat a dospělí s tím zřejmě nic neudělají.

Se svými dětmi se dělila o vlastní zkušenosti: jak se jí spolužáci posmívali, že je tlustá, a kradli jí peníze na oběd. Vyprávěla jim, že jí děti dávaly ve škole různé přezdívky a učitelé se tomu smáli, nebo ji dokonce trestali za žalování, když si řekla o pomoc.

Leanne si ovšem neuvědomila jednu věc. A to, že předávanými zkušenostmi a varováním svoje děti nijak nechrání. Naopak. Hororové příběhy způsobily, že se její děti předem smířily se stejným osudem.

Když si její dceru někdo dobíral, neuměla se ohradit. A když jejího syna o přestávce někdo shodil na zem, ani se neobtěžoval o tom některému z vyučujících říct. Obě děti předpokládaly, že jim stejně nikdo nepomůže, a tím pádem nemá cenu to ani zkoušet. Jejich matka je přesvědčila, že šikana je něco, co si prostě člověk musí vytrpět, ne problém, kterému je třeba se postavit.

Vzkaz, jaký Leanne svým chováním dětem předala, dokonce vedl k tomu, že se děti začaly svým vrstevníkům vyhýbat. Kamarády si nehledaly, staly se z nich samotáři. A někdy šikanu vyvolávalo právě jejich odtahité chování.

Když přišly děti ze školy s pláčem, protože si z nich někdo utahoval, bylo to na Leanne moc. Vyvolávalo to bolestné vzpomínky na její vlastní dětství a představa, že by si tím samým měly procházet její děti, pro ni byla nesnesitelná.

A tak vyhledala terapeutickou pomoc. Myslela si, že jejich jediná šance je domácí výuka. Leanne ale byla s dětmi sama a pracovala na plný úvazek.

Neměla v úmyslu vychovat děti jako oběti. Ale přesně to nakonec udělala. A fakt, že její děti někdo šikanoval, vnímala jako další důkaz toho, že *ona sama* je obětí.

Duševní nastavení na roli oběti často funguje jako sebenaplňující proroctví. Nejinak tomu bylo v případě Leanne a jejích dětí. Ty, které se vidí jako oběti, nejsou proaktivní. Nedělají nic pro svoje bezpečí či aby nějak zlepšily svoji situaci. Nakonec tento jejich postoj nevyhnutelně zvyšuje riziko viktimizace.

Nikdo v životě nehraje s dokonalými kartami a je pravděpodobné, že se vaše dítě bude muset jednoho dne poprat s nějakými potížemi. Ať už je nejmenší ve třídě nebo máte méně peněz než všichni vaši sousedé, nikdo není dokonalý. Necháte-li svoje dítě žít v přesvědčení, že svoje nedostatky nezvládne, ubližujete mu.

Těžké životní podmínky z vašeho dítěte neudělají oběť. Mnohem víc záleží na tom, jaký k těmto podmínkám máte postoj vy sami.

MENTALITA OBĚTI JE BLUDNÝ KRUH

Jestliže je dítě přesvědčeno, že je oběť, ovlivňuje to způsob jeho myšlení i chování. Dítě, které se cítí bezmocné, si může myslet: „Nemůžu udělat nic, co by to zlepšilo.“ Ve výsledku pak raději zůstává pasivní.

Podobnou situaci vidím u svých dětských i adolescentních pacientů dnes a denně. Nechávací si svoje problémy přerůstat přes hlavu, ať už jde o to, že jim nejde učení, nebo nevycházejí se svými vrstevníky.

Psychologové tomuto jevu říkají „naučená bezmocnost“. Jedním z nejslavnějších výzkumů na toto téma provedl v roce 1967 psycholog Martin Seligman z Pensylvánské univerzity. V první části experimentu podrobil Seligman pokusné psy elektrošokům. Jedna skupina psů měla možnost šoky zastavit stisknutím páčky. Druhá skupina šoky zastavit nemohla.

Ve druhé části experimentu byli všichni psi umístěni do velké bedny rozdělené přepážkou na dvě části a opět podrobeni elektrickým šokům. Psi, kteří v první části experimentu měli možnost šoky zastavit, přeskočili dělicí příčku, aby se i tentokrát šokům vyhnuli. Ale ti psi, kteří tuto možnost v první části experimentu neměli, se ani nyní nepokoušeli před šoky ochránit. Místo toho si lehli a nedělali nic.

Nepohnuli se, ani když jim nabídli pamlsek. Výzkumníci poté vzali psy z první skupiny, aby těm druhým předvedli, jak šokům uniknout. Ale pasivní psi opět zůstali naprosto lhostejní. Zdálo se, jako by došli k závěru, že jsou předurčení k utrpení.

Ať už je tato studie jak chce objevná, jasně ukazuje, jak rozsáhlý dopad může naučená bezmocnost mít. Dítě, které se naučí, že „nemůže udělat nic, co by jeho situaci zlepšilo“, se o to přestane pokoušet. Jeho utrpení bude tím pádem pokračovat dál. Jakmile se toto přesvědčení zakoření, je velice těžké ho přeprogramovat.

Co tedy dělat jinak

Když Codyho rodiče zjistili, že ADHD je běžná porucha a překážka, se kterou si řada lidí poradí, přestali svého syna vnímat jako oběť. Změnil se jejich postoj a změnilo se i jejich chování. Začali řešit, jak nejlépe zvládnout symptomy ADHD, a přišli s nápady, které Codymu pomohly k lepším výsledkům ve škole.

Kdyby se o ADHD nic nového nenaučili, Cody by možná navždy věřil tomu, že není schopen se nic naučit, a třeba i trval na tom, že nezvládne tolik učiva jako jeho spolužáci. Je také docela možné, že by si po zbytek života myslel, že je oběť, protože se svět nedokázal přizpůsobit jeho požadavkům. Protože přesně tak to dopadá, když se lidé vnímají jako oběti – ať pro ně uděláte cokoli, nikdy jim to nestačí.

Prozkoumejte, zda u svého dítěte neposilujete mentalitu oběti, a začněte ho učit, že je schopný člověk, který zvládne vyřešit nevyhnutelné životní výzvy.

HLEDEJTE VAROVNÉ SIGNÁLY

Děti s mentalitou oběti si v sobě nosí skálopevné přesvědčení v to, že „se v nesprávný čas ocitly na nesprávném místě a že všichni jsou proti nim“. Toto jejich základní nastavení ovlivňuje způsob, jakým vnímají veškeré události, jak vidí svoji budoucnost, jak se chovají k ostatním lidem a jaký mají samy ze sebe pocit.

Názky, podle kterých poznáte, že se vaše dítě možná považuje za oběť:

- **Libuje si v sebelítosti.** Dítě s mentalitou oběti může trvat na tom, že ho nikdo nemá rád, nebo říkává, že matematiku stejně nikdy nepochopí. Místo hledání řešení si pořád opečovává svůj problém. Pravděpodobně sedává, stěžuje si, truceje, je v depresi a lituje se.
- **Soustředí se na to negativní.** S tímto duševním nastavením je těžké vidět na světě to dobré. Dítě může stále mluvit o tom zlém spolužákovi a zcela ignorovat

fakt, že ostatní děti ve škole jsou přátelské, nebo rádo přehání, když popisuje, čím vším v životě trpí.

- **Události si špatně vykládá.** Děti s mentalitou oběti mají za podezřelé každého, kdo je na ně milý, nebo když se jim stane něco dobrého. Můžou to komentovat například takto: „Nemyslel to vážně, když mě chválil za dobrou práci. Ve skutečnosti si ze mě dělal legraci.“
- **Jedná, jako by bylo bezmocné.** Vaše dítě se možná vůbec nesnaží zlepšit svoji situaci. A když za ním přijdete s nápadem na nějaké pozitivní jednání, bude trvat na tom, že je to k ničemu.
- **Vyvolává soucit ostatních.** Vaše dítě může dělat první a poslední, aby ho ostatní viděli jako oběť. Může je přesvědčovat, že i oni jsou obětmi, nebo trvat na tom, že všem je třeba říct, jaká nespravedlnost se mu stala.

JDĚTE JIM DOBRÝM PŘÍKLADEM

Mentalita oběti je většinou naučené chování. Jste-li z těch, kdo většinou vidí sklenici napůl prázdnou, možná svoje děti neúmyslně učíte, že jsou obětmi nešťastných životních okolností.

Pokud si stěžujete na svůj život, aniž byste se snažili s tím něco udělat, svoje dítě přesvědčujete o tom, že jste bezbranná oběť. Nebo viníte-li ostatní lidi nebo konkrétní skupiny lidí z toho, že vás v životě brzdí, učíte ho tím, že ostatní lidé mají moc mu zabránit v dosažení jeho cílů.

Zde je několik způsobů, jak být dobrým příkladem:

- **Budte pozitivní.** Uvědomte si, jak moc si stěžujete na ostatní lidi a svoji těžkou situaci. Ať už brbláte, že dopravní zácpa není fér, nebo si stěžujete, že nemáte na lepší dům, vaše stížnosti ovlivní způsob, jakým vaše dítě nahlíží na svět. Zkuste přijít s víc pozitivními než negativními výroky.
- **Odolejte pokušení vylévat si srdce.** I když si myslíte, že budete-li s rodinou či přáteli neustále rozebírat, jaký byl váš den, pomůže vám to zbavit se frustrace, nadělá to víc škody než užitku. A to jak vám, tak vašim posluchačům. Může vám to sice pomoci zpracovat nahromaděné emoce, jen si dávejte pozor, abyste denně neventilovali svoje negativní myšlenky.
- **Udělejte pozitivní změnu.** Ukažte svému dítěti, že na světě dokážete něco změnit – nebo alespoň v něčem světě. Budte k někomu laskaví nebo nabídněte pomoc. Naučte svoje dítě, že každý může udělat svět lepším místem.

- **Buďte asertivní.** Když vás někdo předběhne ve frontě, slušně se ozvěte. Nebo když se vám dostane nekvalitních služeb, promluvte o tom s vedoucím. Jakmile vás vaše dítě uvidí, že jste ochotní se v takových situacích bránit, naučí se, že nemusí být jen pasivní obětí.

VYHLEDÁVEJTE TO DOBRÉ

Lily neměla školu ráda. Každý den se po škole nemohla dočkat, až vletí do dveří a povypráví mamince o všech problémech, se kterými se musela potýkat. „Mami, neuvěříš, co se dnes stalo na obědě. Učitelé nám přikázali, že musíme jíst potichu, protože někdo v jídelně moc křičel!“ A další den zase něco jiného: „Mami, dneska to bylo s dětmi v autobuse k nevydržení. Už nikdy nepojedu autobusem!“

Lilyina matka Holly den co den obětavě naslouchala zvěstem o tom, jaká nespravedlnost se její dceři zase stala a jak trpěla. Odpovídala jí slovy jako: „To je hrůza! Je mi líto, že sis tím musela projít.“ Holly měla za to, že nejlepší, co může pro dceru udělat, je, když ji vyslechne a bude ji litovat.

Neuvědomila si ovšem, že tím projevuje pozitivní pozornost dceřině roli oběti. Povzbuzovala ji, aby se vypovídala ze všeho, co se nepovedlo nebo se jí nelíbilo. Čím déle to trvalo, tím víc se Lily soustředila na všechny možné důvody, proč školu nenávidět.

Změna Lilyina postoje „já chudák“ vyžadovala, aby se změnila každodenní interakce po škole s maminkou. Holly měla místo toho, aby vyzývala dceru ke stížnostem na vše zlé, co se jí stalo, obracet pozornost ke všemu dobrému.

Měla jí klást otázky jako: „Který předmět se ti dnes líbil?“ nebo ji vyzvat, aby začala svoje vyprávění tím nejlepším, co se jí toho dne ve škole přihodilo. Holly jí tak mohla pomoci rozeznávat pozitivní aspekty, než se jen pořád dokola zabírat nespravedlnostmi nebo tím, jak jí kdo ubližuje.

Soustředí-li se vaše dítě spíše na negativa, vyhýbejte se otázkám jako: „Jak ses dnes měl?“ Raději hledejte něco dobrého a třeba se ho zeptejte na nejšťastnější chvíli dne. Buďte připraveni, že uslyšíte i o problémech, ale nedovolte, aby se staly středobodem vašeho rozhovoru.

Jak svoje dítě naučit, aby se vidělo jako silné

V případě Codyho s diagnózou ADHD byl řešením jeho vzdělávacích potíží posun v tom, jak se k situaci postavila celá rodina. Jakmile ho začali rodiče vnímat jako schopné dítě, Cody uvěřil, že si známky dokáže zlepšit. Naučte svoje dítě, aby si věřilo, a ono udělá všechno proto, aby naplnilo svůj potenciál.

POMOZTE SVÉMU DÍTĚTI SOUSTŘEDIT SE NA TO, CO MŮŽE OVLIVNIT

Ať už se rozvádíte, nebo vaše dítě nemá rádo školu, není nic snazšího než sami sebe přesvědčit, že je bezmocnou obětí. Pravda ovšem je taková, že je jedno, čemu vaše dítě musí čelit, protože vždy má možnost něco z toho ovlivnit.

Organizace s názvem Kids Kicking Cancer (Děti vítězí nad rakovinou) potvrdila, že děti i v těch nejtěžších okamžicích umějí najít něco, co mají pod kontrolou. Jejich posláním je pomáhat dětem s rakovinou, aby si uvědomily, že i když s nemocí či léčbou nemůžou nic dělat, můžou ovládnout svoji bolest a nepohodlí.

Děti se učí technikám zapojujícím tělo i mysl, jako jsou bojová umění, dechová cvičení a meditace. Cílem je naučit je získat znovu pocit kontroly nad chaosem, který v jejich těle vládne, a pocit, že při léčení nejsou zcela bezmocní. Některé děti, které se účastní tohoto programu, přiznaly, že zatímco dříve je při odběru krve muselo držet několik sester, dnes dokážou sedět v klidu. Jiné popsaly, jak díky dechovým cvičením, která se naučily, zvládnou být v klidu při zobrazovacích vyšetřeních.

Dokážou-li najít něco, co můžou ovlivnit i děti, které trpí smrtelnou chorobou, jistě dokážete pomoci něco takového najít i svému dítěti. I když nemá žádnou moc nad okolím, může ovládat svoje myšlenky, svoje úsilí a postoje.

Když si dítě stěžuje, zeptejte se ho například:

- Co jsi v této situaci mohl ovlivnit?
- Jaké máš možnosti?
- Jak se k tomu postavíš?

ROZDÍL MEZI NEGATIVNÍMI SMYŠLENKAMI A PRAVÝMI MYŠLENKAMI

Vaše dítě se musí naučit, že když si něco myslí, neznamená to automaticky, že je to pravda. Jestliže prožilo nepříjemný den nebo má špatnou náladu, jeho myšlenky bu-

dou pravděpodobně přehnaně negativní. A pokud jim uvěří, nejen že bude mrzutější, ale posílí to i jeho představy o sobě samém jakožto oběti.

Existuje celá řada vzorců chybného myšlení. Zkratka SAMO představuje dobrý způsob, jak si dítě může zapamatovat, že jeho myšlenky jsou natolik zneklidňující, že zřejmě nejsou pravda. Tento nástroj, který může dětem pomoci porazit negativní myšlení, vyvinula společnost PracticeWise.¹ Takže na co je potřeba si dát pozor:

- **Soustředí se na špatné zprávy.** Děti s mentalitou oběti jako by nevnímaly to dobré, co se jim stalo, a soustředily se jen na to špatné. Tudíž místo toho, aby se například radovaly, že si vyrazily s kamarády zaplavat, dítě-oběť řekne: „Bylo to hrozné! Začalo pršet a museli jsme jít domů dřív.“
- **Vyzdvihněte to pozitivní.** Trvá-li vaše dítě na tom, že se mu nic dobrého nepříhodovalo, dejte si tu práci a zkuste poukázat na vše pozitivní. Můžete mu položit otázku jako: „A než začalo pršet, bavil ses?“ Pomozte mu v jeho příběhu najít to dobré, co se stalo, a to i v těch nejtěžších chvílích.
- **Až příliš negativní.** Jeho vlastní představivost velice snadno připraví dítě o to nejlepší v něm, obzvláště když jsou rozrušené. Dítě, které se považuje za oběť, může po hádce se dvěma kamarády říct třeba: „Úplně všichni ve škole jsou na mě naštvaní!“
- **Hledejte výjimky.** Trvá-li vaše dítě na tom, že se mu *nikdy* nic nepovede a *pokaždé* má problémy, pomozte mu najít výjimky z tohoto pravidla. Řekněte něco jako: „Pamatuješ, jak se ti tehdy povedlo...?“
- **Myšlenky na katastrofu.** Duševní nastavení na roli oběti vede děti ke katastrofickým předpovědím. Myšlenky jako: „Zítra u testu propadnu“ mohou vést k přesvědčení, že nemá cenu se učit.
- **Povzbudte svoje dítě, aby vzalo věci do svých rukou.** Jakmile začne dítě předvídat neblahé události, nenechte ho být jen pasivní obětí. Položte mu otázky jako: „Co můžeš udělat, aby se to nestalo?“ Jde-li o něco, co nedokáže ovlivnit (když například předpovídá, že „stejně zase“ bude zítra pršet), pomozte mu promyslet, jak se s potížemi vyrovnat.
- **Ostatní jsou na vině.** Kvůli myšlenkám jako například: „Učitelka nám nikdy předeem neřekne, co se máme před písemkou učit, a já to pak vždycky schytám,“

1 V originále jde o zkratku BLUE (Blaming everyone else, Looking for bad news, Unhappy guessing, Exaggeratedly negative). Pozn. překl.