



Výchova

k psychické
odolnosti dítěte

**Silní
pro život**



- Vývoj odolnosti
- Začít u sebe
- Úspěchy a neúspěchy
- Co se strachem
- Pomáháme si
- Zátěžové situace

Simona Horáková
Hoskovcová,
Lucie Suchochlebová
Ryntová

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**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Věnováno Elišce, Luise, Klárce a Jakobovi.

PhDr. Simona Hoskocová, Ph.D.
Mgr. Lucie Suchochlebová Ryntová

VÝCHOVA K PSYCHICKÉ ODOLNOSTI DÍTĚTE
Silní pro život

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3661. publikaci

Odpovědný redaktor Maria Arnautová
Sazba a zlom Milan Vokál
Počet stran 224
Vydání 1., 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009
Obrázek na obálce © Jana Hozová

Předmluva: doc. PhDr. Václav Břicháček

ISBN 978-80-247-2206-1 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6875-5 (elektronická verze ve formátu)
© Grada Publishing, a.s. 2011



Obsah

ÚVODEM	9
PŘEDMLUVA	13
1. CO JE PSYCHICKÁ ODOLNOST A JAK SE VYVÍJÍ	17
Vnitřní váha – rovnováha	18
Cesta k psychické odolnosti	21
Vývoj psychické odolnosti u kojence	25
Vývoj psychické odolnosti u batolete	28
Vývoj psychické odolnosti u předškolního dítěte	31
Vývoj psychické odolnosti u školního dítěte a adolescenta	33
2. NÁPODOBA ANEBU ZAČÍT U SEBE	37
Učení podle modelu	37
Zástupné důsledky	38
Od pozorování k provedení určitého chování	39
Co rozhodne o tom, jak se dítě bude chovat	41
Co mohu udělat jako rodič	43
Nakládání s vlastními omyly	46
Vybírejte vhodné modely mezi vrstevníky	46
Minimalizujte účinek srovnávání schopností	48
Psychická odolnost je nakažlivá	50
3. PŘÍBĚHY A JEJICH SÍLA V ŽIVOTĚ DÍTĚTE	53
Příběh příběhů	54
Síla příběhu	57
4. DŮSLEDKY CHOVÁNÍ A JEJICH VLIV NA DÍTĚ	63
Princip fungování pozitivních a negativních důsledků chování	63
Odměna a trest nepodryvající psychickou odolnost	64



Negativní důsledky a tresty	66
Povolené zlobení	70
5. ÚSPĚCHY A NEÚSPĚCHY DĚTÍ	75
Role úspěchu a neúspěchu v životě dítěte	75
Užitečnost neúspěchu	76
Dobře provést neúspěchem	80
Zdravé sebevědomí	82
Respekt k dítěti	83
Vzdát se ideálu dokonalosti aneb Buďme realisti	84
Jak dítěti dodat pocit vlastní hodnoty	85
6. PĚSTOVÁNÍ SAMOSTATNOSTI	91
Dát prostor	92
Samostatnost mimo rodinu	93
Malé zkoušky odvahy v bezpečí	94
Zacházení se strachem	96
Samostatnost jako schopnost být sám sebou	101
7. RYTMUS A RITUÁLY JAKO JISTOTA DĚTSTVÍ	109
Rytmus života	109
Rituály rámcem všedního dne	110
Čas věnovaný jídlu	113
Rytmus roku	115
Odkud se rituály berou	117
Na co se těšíme	119
Role hodnot a náboženské víry	120
8. SPÁNEK A ODPOČINEK	125
Jak spíme	125
Usínání a večerní rituály	128
Polední spánek neboli „šlofik“	135
Relaxace a uvolnění	136
Masáže	138
Síla přírody	139

9. SOCIÁLNÍ OPORA – UMĚNÍ POŽÁDAT O POMOC	145
Jak na to	148
Jak pomáhat	149
Pomoc umět žádat i poskytnout	150
Dospělý poskytující pomoc dítěti	151
10. POVINNOSTI A PRÁCE	157
11. PSYCHICKÁ ODOLNOST V NÁROČNÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍCH	163
Krise všedního dne	163
Krise podmíněné vývojem	167
Práce s emocemi	168
Řešení konfliktních situací	172
Strategie řešení náročných situací	177
Příprava na zátěžové situace	178
Provázení velkými krizemi	196
Principy zacházení s dítětem v krizi	204
DOPORUČENÉ KNIHY PRO RODIČE I DĚTI	209

Úvodem

Vítejte v úvodu knihy, která vám chce nabídnout nápady, tipy a povzbuzení při výchově dítěte se zaměřením na vývoj jeho psychické odolnosti. Z mnoha důvodů považujeme psychickou odolnost za velmi důležitou výbavu k prožití dobrého života v našem kulturním okruhu. Chceme předat základní principy vývoje psychicky odolné osobnosti a pokusily jsme se výklad doplnit o celou řadu příkladů z naší profesní praxe i každodenní zkušenosti. Nabízená cvičení jak pro rodiče, tak pro děti mohou napomoci lepšímu pochopení některých jevů.

Jako spoluautorky jsme se setkaly v redakční radě časopisu *Aperio*, zaměřeného na podporu aktivního rodičovství. V textu se setkáte se zkratkami našich jmen SH a LSR, abyste mohli rozlišit, která z nás k vám právě promlouvá v jednotném čísle.

Tématu psychické odolnosti dítěte jsem se začala věnovat, když jsem se sama stala matkou. Řekla jsem si, že chci vychovat slušné a hodné lidi. Často jsem ale dostávala a dostávám od rodičů následující dotaz: Mé dítě je příliš hodné, nechá si všechno líbit. Jak to máme udělat, aby se lépe prosadilo a ubránilo? Tak, jak jsem společně s těmito rodiči hledala odpověď na otázku, pátrala jsem i po tom, jak to vnímám já. Dostala jsem se v úvahách dál, než jsou tahanice na pískovišti. Nestačí vychovat jen hodné a slušné lidi. Hodní a slušní lidé musí být také dostatečně silní na to, aby obstáli, aby své hodnoty obhájili i tváří v tvář zlu nebo nepřízní osudu. (SH)

Ač bychom si ze všech sil přáli uchránit naše děti od všeho zlého, nemůže se nám to nikdy povést dokonale. Proto je lepší děti vybavit tak, aby se k životu stavěly čelem a nenechaly se semlít okolnostmi. Lidé mluví o tom, že „doba“ je taková uspěchaná, náročná, nepřející lidským vztahům. Za různé problémy může „tato doba“. „Tuto dobu“ ovšem dělají lidé a pokud se ji nepodaří změnit nám, pak doufejme, že naše děti si svou „dobu“ nebo aspoň svůj

vlastní život uspořádají jinak – třeba zpomalí, budou méně podléhat manipulaci médií, budou více myslet na své blízké a na své životní prostředí.

Nejcitlivějším obdobím pro vývoj psychické odolnosti dítěte je předškolní věk. Předtím i potom ovšem můžeme do tohoto vývoje významně vstupovat. Z toho důvodu velmi často mluvíme o předškolních dětech. Většina zásad však platí univerzálně u dětí i dospělých. Uvádíme i varianty cvičení pro děti různých věkových kategorií.

Tato kniha v mnohém vychází z výzkumu (podporováno granty GAČR 406/P116 a MSM 0021620841) a disertační práce, která knižně vyšla pod názvem *Psychická odolnost předškolního dítěte* v roce 2006 v nakladatelství Grada (SH). Právě po vydání této knihy vznikl nápad a poptávka po knize, která by téma zprostředkovala širšímu okruhu čtenářů a poskytla rady využitelné pro rodiče, učitele a další lidi, kteří s dětmi pracují. Snažily jsme se poskytnout vám i přehled literatury v češtině, kterou můžete využít v návaznosti na témata, o nichž je v knize řeč.

Za dobu, kdy tato kniha vznikala, jsme v mnoha ohledech prověřily psychickou odolnost vlastní i našich dětí. Rady, které předkládáme, se snažíme naplňovat, co to dá a předkládáme vám to, co se osvědčilo. Zvláště Lucie prožila v uplynulém roce náročné období, kdy její rodina doprovázela při nemoci a umírání blízkou osobu. V souvislosti s tím se stěhovali, starší dcera šla do první třídy a mladší nastupovala do školky. Všechny tyto události vedly k hlubšímu a odpovědnému uvážení témat, o kterých píšeme. V knize je uvedena celá řada příkladů ze života. Jména skutečných osob jsme změnily, abychom chránily jejich soukromí.

Věříme, že v knize naleznete alespoň některé odpovědi na otázky, které si kladete a přejeme vám i vašim dětem úspěšnou cestu k psychické odolnosti.

V Praze dne 11. 1. 2008

Simona Hoskovcová
Lucie Suchochlebová Ryntová

** TIP, JAK ČÍST TUTO KNIHU*

Pokusily jsme se uspořádat knihu tak, abyste ji nemuseli číst od začátku do konce, i když je to samozřejmě lepší. Na začátku najdete teoretický rámec – základní principy fungování toho, co je popsáno v dalších kapitolách. Obecnosti můžete i přeskočit a vrátit se k nim později při hledání souvislostí. Číst si můžete také jen v textu her, cvičení, tipů nebo příkladů, které jsou graficky odlišené. U témat, která někdo jiný už zpracoval lépe, odkazujeme na knihy a webové stránky, které se nám osvědčily. Jejich krátké anotace najdete na úplném konci knihy.

Předmluva

Úvah o výchově dětí v rodině nebude nikdy dost – stejně tak jako úvah o lásce, o lidských vztazích či o smyslu života. Přemýšlení o výchově je zároveň přemýšlení o budoucnosti jedince, obce, národa či Evropy. Děti, které se dnes rodí, budou za několik desetiletí řídit společnost a rozhodovat o životech svých i svých potomků, tedy o našich vnučích. Výchovou se předává z generace na generaci poselství lidského myšlení, vztahů i práce a dílo výchovné je zároveň dílem humanitním.

Předmětem knížky, kterou máte v rukách, je vytváření, rozvoj a posilování odolnosti dětí jako jeden z předpokladů jejich úspěšného a snad i šťastného života v budoucnosti. Odolností (někdy se užívá pojem zdatnost) se většinou rozumí složitý a vzájemně propojený soubor dovedností, schopností a postojů, jak zvládat životní svízele a obtížné situace, které se v životě zákonitě objevují. Někdy se uvažuje, zda můžeme mluvit o jedné obecné odolnosti, či zda to je jakási slitina řady dílčích forem (odolnost vůči nachlazení či jiným nemocem, odolnost vůči školním či pracovním a sociálním neúspěchům, vůči malým nesnázím běžného života aj.). Platí však, že odolnost člověka (ale i odolnost rodiny, obce aj.) se postupně utváří během celého života. V dětství vznikají předpoklady jak pro zvládnání různých nesnází, tak pro pozdější zvládnání často zcela neočekávaných zátěží, které mohou být jednorázové, ale jindy zdánlivě mírné, avšak neustále se opakující v každodenním životě.

Obě autorky uvádí celou řadu užitečných a promyšlených námětů i příkladů, jak různé aspekty odolnosti vytvářet a podporovat. V každé vývojové etapě (do jisté míry již v době těhotenství) existují velké rozdíly mezi jednotlivci. Proto obecné náměty a návody je třeba často upravovat pro konkrétní podmínky jednotlivého dítěte a jeho rodiny i celkového okolí, ale i dle jeho zdravotního stavu, celkové vyspělosti aj. Každé dítě je ve svém vývoji jedinečné.



Mějme na paměti, že v časném vývoji se kladou základy pro celý další vývoj. Z mnoha výzkumů vyplývá, že zdárná výchova v prvních fázích života vytváří velkou šanci (i když nikoliv jistotu), že i v budoucnosti bude vývoj jedince a jeho sociálních vztahů přiměřený. Úspěšná dospělost i produktivní stárnutí jsou do velké míry ovlivněny dobrým startem do života a vklad, který vložíme „do kolébky“, se úročí po mnohá desetiletí.

Dále platí, že se vyvíjí nejen dítě, ale i jeho rodiče a celá rodina. Přibývají zkušenosti, s věkem dítěte se mění výchovné metody, ale i struktura činnosti v rodině. Výchova je oboustranný proces. Většinou si mylně myslíme, že jako rodiče jsme všemocní, ale ve skutečnosti i děti vychovávají nás a i my se přizpůsobujeme vývoji a zrání našich potomků. Je jistě nezbytné mít v rodině jistý řád a pravidelnost, ale i náš řád se musí měnit ve shodě s vývojem dětí.

A ještě jednu obecnou poznámku: Výchova se většinou chápe jako záměrný proces – do jisté míry to platí. Zároveň však je i výchova nezáměrná – jak sami jednáme a co děláme. Děti jsou často velmi bystří pozorovatelé, všímají si nás a rychle pochopí „kdy kážeme vodu a sami pijeme víno“. Zdeněk Matějček říkával, že „nejlépe vychováváme, když si ani sami neuvědomujeme, že vychováváme“.

A tedy: čtěme rady zkušených matek, uvažujme o jejich námětech, hrajme si s dětmi co nejčastěji, nevytýkejme jim chyby, ale hledejme cesty, jak napravit omyly, chvalme je co nejčastěji a udržujme pevné rodiny! Výchova je dílo náročné, ale krásné a nikdy nekončící...

Václav Břicháček

+



Luisa, 5 let: „Máma veze v kočárku moji sestřičku a já jsem u mámy v bříšku.“

Co je psychická odolnost a jak se vyvíjí

1

Právě narozené telátko se nebojí ani tygra.
Čínské přísloví

Psychicky odolným lidem se žije lépe. Dokáží se snadno vyrovnávat s nároky všedního dne, dokáží překonat krize, jsou spokojenější a zdravější. Čtenář, který bere tuto knihu do rukou, tak nejspíše činí s úmyslem vybavit své děti psychickou odolností pro život. Když budeme mluvit o psychické či fyzické odolnosti, každý z nás si pod tím asi něco představí. Psychologové i další odborníci, hlavně z řad lékařů, však při pokusu o podrobnější popis odolnosti narazili a stále narážejí na nesmírnou složitost a provázanost této vlastnosti, dovednosti, schopnosti. Psychická odolnost je úzce provázaná i s fyzickou odolností a nemůžeme odhlédnout ani od vlivů prostředí. Všechny tyto tři prvky se stále vzájemně ovlivňují.

Psychická odolnost se nedá jednoduše popsat. Když budete číst odbornou literaturu, narazíte na celou řadu pojmů, jako „umístění kontroly“, „nezdolnost“, „resilience“, „vnitřní soudržnost“, „self-efficacy“ a další. To všechno jsou pojmy, které se snaží definovat vlastnosti člověka, který je psychicky odolný. My se vám budeme snažit představit některé zákonitosti, které jsou při zvládání zátěžových situací důležité, a vztáhnout je ke každodenním událostem a zkušenostem.

Psychologie se o psychickou odolnost v současné době zajímá hlavně proto, že ačkoliv máme objektivní podmínky pro spokojený život (máme dostatek jídla, máme kde bydlet, je mír, můžeme se vzdělávat atd.), stále více lidí podléhá nárokům a stresům, které si vytváříme. Projevuje se to nejčastěji zvýšenou agresivitou, zneužíváním alkoholu a drog nebo depresemi a celou řadou