

Alena Večeřová Procházková

POMOC DĚTSKÉ DUŠI

RADY PRO RODIČE,
KDYŽ DÍTĚ VOLÁ SOS

mladá fronta

Pomoc dětské duši

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Alena Večeřová Procházková
Pomoc dětské duši – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

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


ALBATROS MEDIA

POMOC DĚTSKÉ DUŠI

Alena Večeřová Procházková

POMOC DĚTSKÉ DUŠI

RADY PRO RODIČE,
KDYŽ DÍTĚ VOLÁ SOS

mladá fronta

Evičce, Kubovi a Kryštofovi

Poděkování

*Mé rodině, mým klientům a pacientům a jejich rodinám,
a také kolegům starším i mladším, kteří jsou mými velkými učiteli
a spolupracovníky. Uváděné mikropříběhy mají změněná jména aktérů
a další reálie. Některé příběhy jsou extraktem šablonovitě
se opakujících příběhů z vlastní praxe a ze setkání s kolegy.*

Obsah

Moje dcera a ti druzí.	10
Pomoc! Nevíme kudy kam	11
1. Velká jízda dětstvím.	13
Žijeme ve vztazích. Ať se nám to líbí, nebo ne.	13
Do puberty cesta křehká	15
Zmatek na obzoru	17
Být rodičem je adrenalinový sport a rébus	27
Rodičovské styly	30
2. V podloží psychických potíží dětí je stres.	34
Nejen módní slovo	34
Mozkové buňky v ohrožení	36
Co všechno nás stresuje	38
Mocný bloudivý nerv	40
Tři stupně řízení	42
Co z nich jen vyrostete?!	45
Jaký jsem typ?	47
Není to tak prosté	52
Různé podoby stresu a traumatu.	54
3. Bouřlivé období změny.	63
Co se děje v mozku v dospívání.	63
Vzpouora: Temná i tvořivá stránka puberty	67
Mít svůj klan.	68
Mozek v bouři.	73
Jiné biorytmy	76
Skutečná proměna.	77

4. Čemu čelí dnešní děti	86
Generace sněhových vloček	86
Tak trochu jiní	88
Střídavá péče	101
Co je to vlastně doma	102
Pandemie covidu, lockdown a jeho dopady	107
Domácí a sexuální násilí	112
Začíná to nenápadně	118
Přenášení agresivních vzorců do vztahů v dospívání	125
Nové drogy u dětí	130
Digitální technologie: Záludná závislost	145
On-line a off-line identita	151
Poruchy příjmu potravy: Proč nejíš?	152
Nejsem ten, za koho mě máte	162
Zraněné duše	171
Sebepoškozování: Tělo jako bitevní pole	175
Stigma a sebestigma	185
Jak se léčí bolesti duše	186
Když je život k nesnesení	188
Válka a chudoba	191
Všechno najednou	195
O autorce	197

Moje dcera a ti druzí

Milí čtenáři, kývla jsem na možnost týkající se psaní knížky pro mládež a jejich rodiče v době, kdy jsme s dcerou procházely těžkým obdobím, které ještě zdaleka není u konce. Řekněme, že to je knížka, kterou jsem si sama potřebovala přečíst před rokem nebo dvěma lety, a nejspíš bych ji pro sebe koupila, kdyby byla napsaná. Našla jsem i u sebe doma knihu „Dítě v nesnázích“ autorů Juliana Elliotta a Maurice Placea, a pak jsem zjistila, že vyšla už hodně dávno před dceřiným narozením, v roce 2002, což je opravdu dost let na to, co se v této oblasti objevilo nového a čemu čelíme o dvacet let později.

Knížku tedy píšu dílem pro sebe a dílem pro ostatní rodiče jako pomůcku. Také jsem uvažovala, zda mám vůbec právo něco takového psát, když jako matka určitě nejsem perfektní. A na náš příběh posledních pěti let se dá jistě pohlížet tak, že to absolutně nezvládáme.

Jak si má rodič přeložit a vnímat rozhovor typu: „Je mi špatně.“ „Jak je ti špatně?“ „Já nevím.“ „Od žaludku?“ „Taky, psychicky, nechte mě být!“ Od téhle doby jsme ušly dlouhou cestu a to mi dává naději, že se to ještě zlepší. Dnes, po pěti letech trápení na obou stranách, se věci mění, děti vyžívají, dcera se vyjadřuje srozumitelněji, ale potíže má pořád. Nicméně, zatím žijeme. Přitom chodíme do školy, do práce, udržujeme vztahy a jdeme dál, vyvíjíme se, a já pevně doufám v další dobrý vývoj.

Pomoc! Nevíme kudy kam

Tato kniha vzniká z potřeby pomoci rodičům i dalším blízkým dětí, dospívajících i mladých dospělých v současné turbulentní a obtížné době. V posledních dvou letech jsme prošli v rámci pandemie a protipandemických opatření stavem, kdy jsme neměli ani slova, kterými bychom popsali naše pocity, ani mechanismy, jak vše zvládat. Učili jsme se za pochodu a opatření z doby španělské chřipky, která se stala určitou srovnávací zkušeností, už byla zastaralá a ne zcela použitelná. Jak sami sebe podpořit a zpevnit, a být dobře oporou i partnerům a dětem? To byla otázka, která se objevovala stále častěji.

A nebyla to jen pandemie, dnešní děti už před ní čelily výzvam, které jsou pro většinu nás rodičů nepřehledné a neznámé. Puberták se chce navíc těmto výzvam postavit sám, případně vše konzultuje s vrstevníky, což je dáno věkem a přirozenou potřebou dělat si věci po svém. K rodičům se tato témata dostanou, až když hrozí nebo už nastal průšvih. Jsme proto vždy krok za dítětem, víme méně než ono, dítě je dávno informované z internetu a sociálních sítí. Naše dětství a puberty byly jiné a my nemáme zažité mechanismy, jak se v dané situaci adekvátně chovat.

Dítě snadno propadne pocitu, který je s pubertou spojován odedávna: „Nikdo mi nerozumí, nikdo mě nechápe, nikomu na mě nezáleží.“ Podle mých osobních a profesních zkušeností to trvá zhruba do věku šestnácti až osmnácti let, než u mladistvých dozraje schopnost dát příběhům a pocitům

slova tak, aby mohli srozumitelně a výpravně své pocity popsat, jinak než na úrovni „je mi špatně“. Do té doby jsou prožitky často sdělovány jen nepřímo, chováním, a dítě samotné nemá slova ani pro sebe. A když je pod tlakem, aby se vyjádřilo, upadá často do bezmoci nebo zuřivosti.

Když se pak podle výše popsaného (nikdo mi nerozumí, atd.) důsledně chová, mají tato prohlášení ráz tzv. sebenaplňujícího proroctví. Postupně tak může odehnat i lidi, kteří jsou vstřícně naladěni. Dítě zůstává osamělé a zamčené v NE. Odtud je už jen krok k prožitkům marnosti, smutku a osamělosti, které se mohou rozvinout až v depresi a sebepoškozování, případně v sebevražedný pokus. V posledních dvou letech zažíváme v rámci praxí dětské i dospělé psychiatrie nekončící příval nových dětských a dospívajících pacientů.

V seminářích, kde učím v rámci krizové intervence, je suverénně nejčastěji opakovanou otázkou: „Kde je hranice mezi duševní poruchou a krizí?“ Z toho, co zažívám ve své klinické praxi, je navíc zřejmé, že adolescence začíná dříve a trvá déle, než se dítě vynoří do dospělosti. V knize bych se chtěla věnovat období adolescence z neurovývojového a bio-psycho-sociálního pohledu. A také tomu, jak dospívajícího dobře doprovázet – a zároveň se u toho sami jako rodiče nezbláznit.

1. Velká jízda dětstvím

„Nejlepším ukazatelem jistoty připoutání dítěte není to, co se stalo jeho rodičům jako dětem, ale spíše to, jak jeho rodiče svoje zážitky z dětství zpracovali.“

Dan Siegel, psychiatr

Žijeme ve vztazích. Ať se nám to líbí, nebo ne

Schopnost tvořit vztahy je lidem vrozená. Máme schopnost takzvaného připoutávacího chování, attachmentu. Jsme vztahové bytosti a příroda nás vybavila podvědomými způsoby, jak navázat vztah s druhým člověkem. Miminko má způsoby, jak vyvolat v druhém člověku pečující chování, jak jej rozněžnit. Vzpomeňme na nevinný pohled či bezděčný bezzubý úsměv. U většiny lidí vyvolá touhu dítě pochovat a o miminko pečovat. Miminka jsou tedy přírodou vybavená k tomu, aby u dospělých našla ochranu před ohrožením, bezpečí a péči a emoční teplo.

Hlavně maminky jsou na své miminko vyladěné už z doby těhotenství, a v průběhu porodu se přímo zaplaví hormony, které vytvoří pocity nekočné lásky a souznění. Tím se vytváří vazba, bonding a později připoutání,

attachment, které dítěti umožňuje dostávat a přijímat rodičovskou péči a postupně se vyvíjet a stávat se samo sebou, svébytným člověkem. Rodič tedy působí jako zdroj klidu, útěchy, péče a emoční stabilizace. Tzv. dost dobrý rodič je, aspoň většinou, v psychické pohodě a má dostatek energie být dítěti ne pořád, ale většinou emočně i fyzicky k dispozici. Zážitky z blízkých vztahů v raném dětství nastavují celoživotně způsob navazování a udržování klíčových vztahů, milostných i pracovních.

*Dávejte dítěti najevo, že jste tu pro něj.
Bude se cítit bezpečně.*

Vztahová vazba je tak naší psychikou používána jako předloha, šablona nebo vzorec, podle kterého máme tendenci vyhledávat a nacházet lidi, které pustíme do své blízkosti, navazovat s nimi vztahy, ty udržovat určitým způsobem, a také určitým typickým způsobem takové vztahy ukončovat. Malé dítě vyhledává blízkost svého člověka, používá jej jako rozhlednu, vztahuje ručičky a chce se nosit, na své dospělé se někdy doslova věší a usmívá se, při nepříjemných prožitcích je dává najevo pláčem i křikem. U dospělých to vyvolává obvykle vstřícnou odpověď, nasměrovanou k péči a utišení dítěte. Pečující dospělý pak dítě chová, kolébá, hladí a drobně natřásá či lehounce poplácává po zádičkách. Patří sem i zahřívání, krmení, povídání a zpívání či broukání. V takovém případě se dítě dozvídá: „Ano, jsem tu pro tebe.“ Tak vzniká tzv. bezpečná vazba.

Dítě potřebuje zažívat bezpečí a to, že ho rodiče vidí, vnímají a vítají na světě takové, jaké je. Poskytnuté bezpečí zmírňuje úzkost z ohrožení a úzkost z toho, že mě nikdo nevidí a tudíž nejsem. Tomuto typu úzkosti se říká anihilační úzkost (úzkost ze zmizení) a někdy se s ní v dospělosti setkáváme u lidí s hraniční poruchou osobnosti.

Typ vztahové vazby souvisí nejen s úspěšností ve vztazích, ale i v práci. Bezpečná vztahová vazba se podle statistik vyskytuje u zhruba padesáti procent populace, úzkostná u dvaceti, ambivalentní u pětadvaceti a dezorganizovaná asi u pěti procent populace.

Do puberty cesta křehká

Jaká bude puberta, záleží i na tom, jaké byly roky před ní. Rodina je, nebo by měla být, bezpečnou základnou a bezpečným přístavem. Dá se říci, že funguje jako hnízdo. A z něj, podobně jako když se ptáci učí létat, jednou vyjdou ven z rodiny do světa i mladí dospělí. Koncept rodiny jako sociální dělohy formulovali a neúnavně rozpracovávají a vyučují zakladatelé libereckého Institutu rodinné terapie Vladislav Chvála a Ludmila Chválová Trapková.

Rodina vzniká z partnerství. Partnerství je živnou půdou pro rodičovství. Rodičovství žije z láskyplného partnerství. Tím, že se narodí dítě, se ve stejnou chvíli „narodí“ i matka a otec (a také babičky a dědečkové). Tehdy se vztah partnerský – vztah získaný, vztah dvou lidí, kteří se našli, proměňuje v takzvaný vztah vrozený, vztah rodičovský a vzniká trojúhelník matka, otec a dítě. Fungující rodina je univerzální jednotka a základ společnosti, dítě v ní dostává vzory chování a seznamuje se s rolemi muže a ženy. V rodině se dítě učí chovat a také dostává vychování – základy seberegulace a komunikace. Učí se říct si o pozornost, o pomoc, poděkovat, pozdravit, počkat, uklidit po sobě, spolupracovat, pomáhat druhým, když potřebují. Co se dítě učí, hned si v rodině (v relativně bezpečném prostředí) i vyzkouší.

Pod vlivem rodiny se vytváří postoje k příbuzným, k sobě samému i ke společnosti obecně. Rodině se nedá uniknout. I když sami rodinu nemáme,

víme, máme představu, co je rodina. Rodina a vrozené vztahy na nás vždy působí.

I když nás rodina zklame, pořád pozorujeme ostatní rodiny a nějak se k té naší vztahujeme. I tak, že si třeba řekneme: Takovou rodinu bych nikdy nechtěl... Rodina je důležitým místem pro objevování toho, kdo jsem, pro přijetí pohlavní identity, přijetí toho, že jsem holka nebo kluk, pozorováním, nápodobou, zažíváním obou rodičů. A nejlepší je, když spolu máma a táta dobře vycházejí a navzájem si vztahy s dítětem nekazí.

V rodině dítě dostává základní pracovní model jak uvažovat o sobě a o světě. „Jsem hoděn lásky? Vidíš mě? Existuju? Jsi tu pro mě?“ Partnerství může být rozloučeno a zrušeno, manželství rozvedeno, ale rodičovství zůstává. Rodina prochází určitými vývojovými fázemi, které jsou dány vývojem dítěte a především je to dítě, kdo vysílá signály určující přestup do dalších fází.

*S narozením dítěte se rodí i matka a otec.
I pro ně je všechno nové.*

S dalšími sourozenci vznikají další trojúhelníky otec-matka-dítě, protože nový sourozenec má už vlastně trochu jinou matku a trochu jiného otce, ačkoli jsou to ti samí lidé. Oba rodiče jsou změnění věkem i zkušeností předchozího rodičovství. V osobní historii každého člověka tak je důležité, jestli je z více sourozenců a kolikrát v pořadí, zda je syn nebo dcera a zda rodiče byli mladší, starší, nebo už měli za sebou nějakou rodičovskou zkušenost. Co se týče vývoje rodiny, platí pravidlo, že každý se vyvíjí zvlášť, ale zároveň všichni společně.

Matka i otec musí vnímat změněné potřeby dítěte, ale i měnící se potřeby svoje a své vlastní vývojové úkoly. jinak se bude chovat k dítěti dvaceti-

letá matka, jinak se chová čtyřicetiletá matka tříletého dítěte a jinak se chová k dítěti matka patnáctiletého dítěte, která se třeba sama vyrovnává s klimakteriem a má starosti i sama se sebou. Problém nastává ve chvíli, kdy se matka nebo otec chovají k tříletému dítěti jako k patnáctiletému a naopak.

Když se v rodině něco děje jednomu, děje se to vlastně všem, jinými slovy, změna prožívání u jednoho člena rodiny se projevuje ve všech vztazích a má vliv na všechny ostatní členy.

V období překračování vývojových prahů, které odpovídají jak Komenského sedmiletkám (7–14–21), tak Ericksonovským obdobím tzv. osmi věkům člověka (kojenec – batole – dětství – puberta a dál zhruba po deseti letech), se v rodinách častěji objevují nejrůznější typy stonání, ať už tělesných nebo psychických, a dalších příznaků, jako jsou nevěry, zpronevěry, rozvody a vyhrocené konflikty, předčasná puberta, experimentování s drogami, nemoci apod. Toto vše probíhá často na nevědomé a instinktivní úrovni, kdy členové rodiny o svých aktuálních individuálních vývojových potřebách ani nevědí.

Zmatek na obzoru

Jakmile skončí období oidipovského komplexu a dítě se usadí ve školním kolektivu, zhruba od osmého až desátého roku pozorujeme první, pro rodiče poněkud děsivou proměnu z děťátka v hubaté stvoření, které se prosazuje, odmlouvá a argumentuje, ale hlavně nechce ani poslouchat ani uklízet a pomalu ani chodit na kroužky, které jsme mu do té doby pracně sehnali. Dítě obvykle ještě nějak přemluvíme, přepereme nebo něco slíbíme. V lepším případě jej alespoň nějaký kroužek baví a ten si pak ponechává.

S přechodem na druhý stupeň základní školy nebo na víceletá gymnázia začne být dítě podstatně samostatnější. Najde si svou cestu, jak se nenechat přetěžovat. Když může, s rodiči vyjednává. Když nemůže ve vyjednávání uspět, začne podvádět. Chodí za kroužky, nebo už na rovinu účast na nich odmítá. Děti také obvykle nejpozději s ukončením docházky do školní družiny dostávají mobil, protože jako rodiče potřebujeme vědět, kde jsou, kde se pohybují a jak došly domů. Dítě se díky vývojovým silám obrací k vrstevníkům a do popředí se dostávají mobily, jejich nabídka a sociální síť.

Na straně rodičů stárne i partnerský vztah. Jak nezapomenutelným způsobem prohlásila jedna moje spolužačka ze základní školy, a nikdy ji nepřestanu citovat, tak „nejhorších je prvních patnáct let manželství“; pak už se dokonale známe a víme přesně, jak to ten druhý má, co si myslí, co potřebuje, a co mi asi tak odpoví. Je naprosto klíčové, jestli si ti dva, míněno partneři, mají pořád co říct, jestli mají nějaký, alespoň jeden společný zájem, který je drží pohromadě. Nejpozději ve čtrnácti až šestnácti letech nejmladšího dítěte se totiž rodiče musí dohodnout, jestli jim pořád stojí za to spolu být, nebo jestli se jejich cesty rozejdou. Rozvody probíhají ve dvou výrazných vlnách, nejvíce manželství se rozvádí do pěti let od sňatku, a druhá vlna přichází kolem osmnáctého až dvaadvacátého roku trvání manželství. V tomto období dítě opět rozděluje rodiče, prochází totiž tzv. separačními vývojovými křivkami.

V knihách manželů Chválových můžeme tyto křivky najít pod názvem anorektická a bulimická klička. Mezi desátým až třináctým rokem se dítě výrazněji přimyká k matce, volá o její pozornost a péči. U dívek jde o fázi sblížování s ženstvím, odborně o fázi homoerotickou, kdy mámě bere věci, napodobuje její styl malování a potřebuje od matky slyšet, jak je krásná a hodná lásky. Je to období, kdy děti matky více pusinkují, a někdy v tomto období odmítají otce a jejich požadavky. Matky v tomto období

opět více než v klidové fázi potřebují mít v otci děti partnera, který je podporuje a miluje, aby měly zdroje na to sytit pozorností a svou stabilitou děti. Úkolem matky je v tomto období také sdělovat dítěti, že jeho otec je slušný člověk, se kterým stojí za to být.

Jedna z interpretací příčin anorexie u dívek zní: dcery svou vyhladovělostí na vlastním těle zažívají a symbolizují emoční vyhladovění matek v emočně vychladlých partnerstvích. Jinými slovy, matka strádá v emočně vychladlém partnerství a pak nemá dost energie na to, aby emočně živila svoje děti radostnou a klidnou pozorností. Jinou interpretací anorexie je odmítání vývoje směrem k dospělosti, protože rodiče prostě nenabídlí dítěti dostatečně pozitivní obraz toho, že je skvělé být dospělým, ve vztahu matek a dcer obraz toho, v čem je dobré být dospělou ženou.

Na otci je v tomto období, aby měl manželku rád, byl jí oporou a vydržel, když jej děti zrovna odmítají. Po tomto období se dítě tzv. odděluje od matky a pozornost dítěte se přesouvá k otci, nastává fáze tzv. bulimické části kličky. V ideální podobě se dívka odpoutává od matky, začíná demonstrativně vařit nebo jíst jiná jídla, nosit jiné šaty, potřebuje slyšet tentokrát už od táty, jak jí to sluší a jak je chytrá a šikovná a co by měla dělat za školu, na co se hodí. Nabývá ženských tvarů. Bulimičky většinou nebývají hubené, mají normální váhu, ale rituálně se přejídají a potom vyvolávají zvracení, což jim přináší pocit očištění. Dítě potřebuje pro změnu slyšet od táty, že máma je slušná a fajn ženská, s níž je dobře být. U chlapců to probíhá podobně, jen fáze s matkou je heteroerotická, tehdy chlapec začíná vidět a vnímat svou mámu jako erotický objekt a zkoumá, zda je pěkná, jestli jí to sluší a učí se, jak flirtovat.

U otce se syn přesouvá do fáze tzv. homoerotické, kdy se v lepším případě může s otcem identifikovat, trochu s ním soutěžit, a úkolem matky je to umožnit a svým způsobem požehnat, a nechat se opustit. Bez toho, že by si matka otce jako svého partnera vážila a dítě mu bez obav svěřila,