

Člověk si potřebuje vyzkoušet své síly

Dítě, které má ve své rodině zázemí a může si vyzkoušet své reakce v modelových situacích, bude schopné lépe obstát i v problematických okamžicích svého života, říká psycholog Václav Břicháček.

Co ovlivňuje míru odolnosti člověka?

Takových momentů je pravděpodobně celá řada. K pojetí odolnosti můžeme zaujmout dvě pozice. Jedna uvažuje o odolnosti jako o osobnostním rysu, který pomáhá jedinci zvládnout obtížné situace, traumata nebo konflikty. Jedná se o rys relativně stálý, i když je zcela jistě ovlivněn situačně. Druhý pohled je vývojový. Z tohoto hlediska je míra odolnosti ovlivněna souhrou procesů, díky kterým se u člověka vytváří větší odolnost k nejrůznějším zátěžím během celého života. Příkladem druhého způsobu uvažování jsou longitudinální výzkumy, například výzkum E. E. Wernerové. V takových výzkumech se ukazuje, které vývojové faktory hrají roli. Ve výzkumu Wernerové to byl porod bez větších nesnází, rodina s relativně malým počtem dětí, relativně delší časový odstup mezi dětmi, kdy se další dítě rodí až zhruba po dvou letech, kdy je už základní vazba dítě-matka vytvořena a matka záhy nepřechází k druhému dítěti. Dalším důležitým prvkem je existence jedné osoby, která se o dítě systematicky stará. V pozdější fázi relativně dobře fungující zázemí širší rodiny, jako je babička, dědeček, tety a strýčkové.

Děti, u kterých nacházíme v časném vývoji tyto pozitivní momenty, si obvykle získávají lepší pozici mezi vrstevníky, a to už v předškolní etapě. Ve škole se prosadí ne proto, že by byly mimořádně inteligentní, ale proto, že dokáží prodat, co umí. Většinou mívají dobrou pozici ve skupině i u učitelů a jsou určitým způsobem oblíbené. Tento vývoj pokračuje i v adolescenci. V dospělosti většina z nich zakládá poměrně stálé rodiny s relativně nízkým počtem rodinných selhání a celý proces se začíná opakovat v další generaci – děti, které zvládly obtížné momenty života, začnou obdobně působit na vlastní děti. Stejně tak může probíhat proces obráceně – málo odolné děti, které nezvládnou obtížné situace, vedou ke stejnému stylu života i své děti.

Jak může rodič ovlivnit utváření a formování odolnosti dítěte?

Při formování odolnosti u dítěte jsou ve výchově důležité dva prvky. Jednak přítomnost pozitivních vzorů. Ať chceme, či nechceme, napodobujeme své okolí, nejčastěji rodiče, ale také učitele, vedoucí nebo kamarády, postavy z literatury a z televize. Pozitivní vzor, ten se nedá příliš nacvičit a často se prosazuje nezáměrně. Druhým prvkem je nutnost trénovat dítě v řešení obtížných situací. To neznamená je stavět do traumatizujících situací, ale dávat mu možnost, aby si

vyzkoušelo své síly. Výchova toho typu, kdy se před dítětem všechno zametá a všechny nesnáze se odstraňují, je svým způsobem nebezpečná; to ví nakonec i medicína – každé dítě musí získat určitou biologickou odolnost. Jakmile by ji nezískalo, organismus bude selhávat. V psychologii nebo ve výchově je to analogické. Je nebezpečí, že dítě, které je v dobré vůli neustále obdarováno a dostává se mu všeho možného, si navykne, že všechno přichází zdarma. Narazí-li na potíže, dostává se do nesnází a selhává.

Další velkou roli ve formování odolnosti hrají dětské skupiny. Bylo by potřeba jim věnovat daleko více pozornosti, protože i méně fungující rodiny mohou být často zastoupeny skupinami, do kterých děti chodí rády. Na kurzech, které děláme pro dospívající skauty, vidím spoustu případů, kdy se dítě pocházející z velice sporných poměrů s řadou rizikových momentů zachrání právě tím, že začne chodit do nějakého dobře fungujícího kroužku. Může to být jakýkoli kroužek. Vím o případech, kdy dítě zachránil pěvecký soubor, kam děti chodí šest sedm let a najednou tenhle společek, zabývající se zdánlivě něčím úplně jiným, zachytí dítě, které by se snadno dostalo na scestí. Platí to o organizacích církevních, turistických, skautských, sportovních, uměleckých a dalších.

Proč jsou tyto malé skupiny pro formování odolnosti tak důležité?

Je to dnes zvláštní rozpor – na jednu stranu se více socializujeme, máme stále více kontaktů, svět se globalizuje, víme o všem možném, na druhou stranu nám chybí intenzivní kontakt několika kamarádů, kteří si dělají svůj klub. Můžete si psát s ostatními lidmi přes půl světa po internetu, a je to užitečné, ale nenaučí vás to, co je základem malé skupiny, to jest přátelství „z očí do očí“ a schopnost řešit konflikty rozumnou cestou. Jak spolupráci, tak skupinové řešení konfliktů se člověk může učit pouze vlastní zkušeností.

Podle čeho rodiče poznají vhodnou míru zátěže, jíž mají dítě vystavit, aby se naučilo obstát v obtížných životních situacích?

To je bohužel věc, která se nedá naprogramovat. V této oblasti rozhoduje více intuice. Také literatura ve spojení s výchovou stále více používá pojem „intuitivní rodičovství“. Některé dítě může být třeba biologicky odolné a můžete ho tlačit do různých sportovních aktivit a vystavovat fyzické zátěži a jiné dítě je biologicky málo odolné a musíte respektovat hranici, kam až můžete s fyzickou zátěží zajít. Stejně tak musím při výchově odhadnout, v jakých situacích a do jaké míry mohou dítě

Na jednu stranu se více socializujeme, máme stále více kontaktů, svět se globalizuje, víme o všem možném, na druhou stranu nám chybí intenzivní kontakt několika kamarádů, kteří si dělají svůj klub.

trénovat a kde bych je už traumatizoval nebo neurotizoval.

Někteří rodiče ale spíše vycházejí ze svých vlastních ambicí a nutí dítě vydržet i u takových činností, které je nebaví. Jiní zase podlehnou pohodlnosti dítěte.

S tím souvisí pochopení zralosti dítěte. Při takovém konfliktu mohou rodiče buď dítě nutit do toho, co neumí, anebo to vzdají s tím, že na to dítě není. Je těžké rozhodnout, zda na to dítě skutečně nemá, nebo se mu jenom nechce, nemá dobrého kantora, dobrou učebnici, špatně se z ní učí, anebo zda není motivované. Máte-li somaticky nemocné dítě, nemůžete ho honit do vysokých výkonů, mentálně to je ovšem složitější situace a mnohý nedostatek nadání lze nahradit pílí. Vzdát něco rychle není úplně nejlepší a některé děti v dospělosti litují, že se předčasně vzdaly úsilí.

Vedení dítěte k tomu, aby vydrželo ve vrstevnické skupině, má dvě stránky. Jedna spadá do předškolního a mladšího školního období, kdy dítě nemá výrazný vlastní názor a rodiče ho někam postrkují, tu do sportu, tu do nějakých jiných kroužků. Často také tolik nezáleží na tom, co dítě dělá, ale jaké najde prostředí. Leckteré dítě chodí do nějakého kroužku, i když v dané činnosti nevyčníká, ale má tam kamarády. Potom je asi smysluplné v kroužku zůstat. Můžete ho ale poslat do nějaké sportovní organizace, kde narazí na výrazný duch soutěživosti, a může se dostat na okraj, protože mu ostatní dávají najevo, že není úspěšné. Odhadnout, kde je to neúspěch, či jen zdánlivý neúspěch z nezájmu, je opět věcí rodičovské intuice. Ono je to ale bohužel spíš tak, že řada rodičů dává děti do kroužků ne podle toho, zda je to baví, ale proto, aby byla záruka, že se nebude toulat po ulici, či vysedávat pasivně u televize.

Jiná situace nastává v preadolescenci a adolescenci, kdy si naopak sám dospívající hledá vlastní cesty. Musí hledat a zkoušet, kudy pro něj vede cesta. Proto často střídá kroužky či zájmové skupiny. Tam už si sám mapuje situaci, potřebuje si otestovat svět, poznat sebe a své síly, ale i různé činnosti.

Co by rodiče měli dělat, aby dítěti usnadnili konfrontaci s těžkými situacemi?

Hodně se mluví o modelových situacích a doporučuje se rodičům vyzkoušet, co v nich dítě udělá. Přitom se ale nesmí v takové situaci nechat samotné. Je dobré dítěti poskytnout možnost, aby si vyzkoušelo něco ze sportu, něco z kultury, něco z technických oblastí. Používání hraček – to jsou například také modelové situace, na kterých zkoušíme, na co je dítě zaměřené. Různé modelové situace mohou dítě připravit na různé typy

Výzkum E. E. Wernerové

Americká psychologka Wernerová sledovala na sociálně zanedbaném havajském ostrově Kauia po dobu 32 let soubor 200 dětí, které pocházely z velice špatných ekonomických a sociálních podmínek. Výzkum sledoval protektivní faktory v rodině, ve škole i v komunitě. Zhruba třetina dětí se s obtížnými okolnostmi poměrně úspěšně vyrovnala. O zdravé, odolné děti, které se lépe se zátěží vyrovnávaly, v časném období pečovala s láskou jedna osoba, rodina měla relativně pevná pravidla, děti později našly oporu i mimo rodinu ve vrstevnických skupinách, objevily dobré vzory a vytvořily si přiměřenou sebedůvěru a kompetenci.

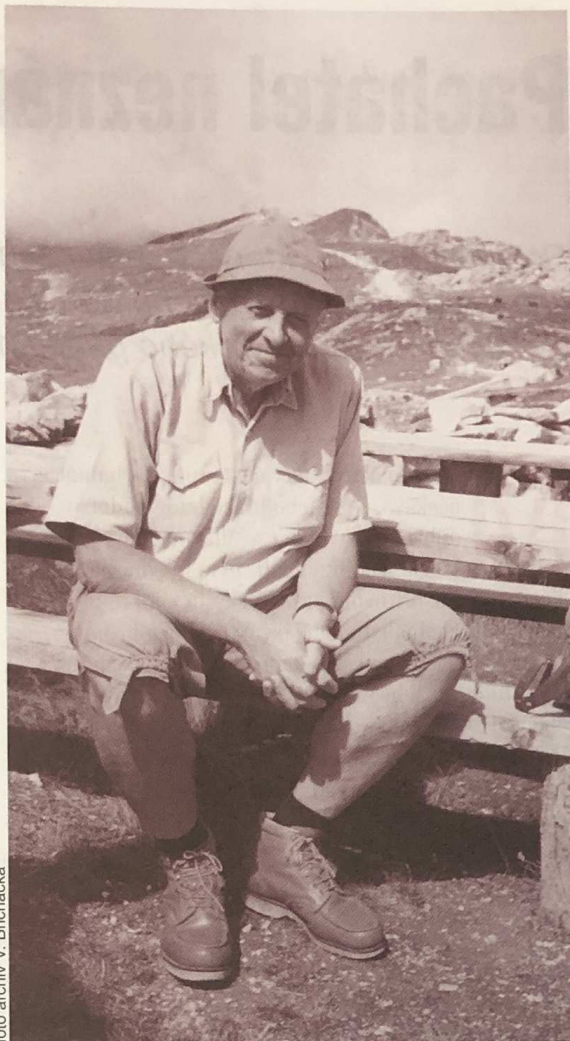


foto archiv V. Bricháčka

Václav Bricháček

zátěže. Každý jsme odolný vůči něčemu jinému. Někdo snese spoustu práce, ale podléhá časovému stresu a někdo naopak. Někdo zvládá spíš zdravotní problémy, někdo pracovní – v tom je odolnost často situační. Někdy se jedná o to, zvládnout nějakou náhlou a nečekanou traumatizující situaci, jako je povodeň nebo rozpad rodiny, a člověk u sebe objeví nečekané formy chování.

Proto se také vývoj odolnosti nevztahuje jen na dětský věk, ale mění se během celého života. Často se objeví neočekávané události, životní křížovatky, body obratu a v každé etapě je možno napravit omyly a posílit odolnost, ale také mnoho pokazit. Platí to i o stárnutí – to by však byla jiná kapitola.

Optimálně by měli rodiče připravit dítě na všechny typy situací.

Teoreticky ano, jenže něco takového nemůžete řešit čistě racionálně. Nikde neexistuje seznam situací, se kterými se člověk v životě setká a na které by se měl připravit. Spíše je důležité dítě připravit na to, jakým způsobem se k řešení těžkých situací postaví, za kým půjde, kde a jak si najde kamarády a přátele, jak se řeší konflikty. Pro budoucnost společnosti je podstatné, zda se děti stanou dospělými a odolnými občany.

Jakub Hučín

Děti, u kterých nacházíme v časném vývoji tyto pozitivní momenty, si obvykle získávají lepší pozici mezi vrstevníky, a to už v předškolní etapě. Ve škole se prosadí ne proto, že by byly mimořádně inteligentní, ale proto, že dokáží prodat, co umí.