PAVLA KOUCKÁ

ODOLNÉ DÍTĚ

VÝCHOVA K PSYCHICKÉ ODOLNOSTI, SAMOSTATNOSTI A VYTRVALOSTI

portál

PAVLA KOUCKÁ

ODOLNÉ DÍTĚ

VÝCHOVA K PSYCHICKÉ ODOLNOSTI, SAMOSTATNOSTI A VYTRVALOSTI

portál

© Pavla Koucká, 2021
© Portál, s. r. o., Praha 2021

ISBN 978-80-262-1815-9

Obsah

I Co je psychická odolnost 11
II Stresu tak akorát 15
III V silném těle silný duch 22
1 Naslouchejme tělu 23
2 Těžko na cvičišti, lehko na bojišti 28
3 Zóna tepelného komfortu 30
4 Zdravá strava 33
5 Pohybem ke zdraví 40
6 Kontakt s přírodou 47
IV Síla emocí 53
7 Reakce na frustraci 54
8 Dobrý sluha, zlý pán 58
9 Chvála hrdosti 61
10 Svého štěstí strůjcem 63
V Vlastnosti, schopnosti a dovednosti 68
11 Umění zabrat a umění odpočívat 69
12 Najít smysl 77
13 Rozhodovat za sebe 82
14 Jak cenná je odvaha? 92
15 Sebevědomí 94
16 Unést pravdu 98
VI Morálka, svědomí, hodnoty 107
VII Vztahy a vazby, bratři a sestry 112
VIII Nechme děti, ať si hrají 123
17 Hry, které baví nejvíc 126
18 Okořenit trochou nebezpečí 128
19 Já se nudíííím! 135
IX Kouzelná moc pohádek 139
20 Příliš kruté? 140
21 Uklidňující i posilující 142
22 Psychosexuální vývoj 147
23 Krása pohádek 152

X Děti a média 154
24 Víc času než ve škole 155
25 Soukromé vlastnictví dítěte 157
26 Videa – vtipná, poučná i nevhodná 160
27 Neruš matko, stavím město 163
28 Facebook, Instagram a další 166
29 Sedmero rad 169
XI Drsnosti světa 174
30 Agresivní děti 175
31 Příliš krutá pravda? 179
XII Výchovné metody 184
32 Za trest 185
33 Za odměnu 191
34 Pozornost, zájem, láska 194
35 Máma a táta spolu 196
36 Per aspera ad astra 199

Poznámky 201

Děkuji všem, kteří obohatili mé poznání.
Z celého srdce pak děkuji svým dětem,
jež jsou mi největšími učiteli.

MOTTO

Modlitba za dar rozlišování

Bože, dej mi sílu,
abych změnil věci,
které změnit mohu,

dej mi trpělivost,
abych snášel věci,
které změnit nemohu,

a dej mi moudrost,
abych obojí od sebe odlišil.

Milé mámy, milí tátové

Výchova se dnes stala vědou. Čteme knihy, účastníme se webinářů, radíme se. Snažíme se své potomky chránit před veškerými nebezpečími a všestranně je rozvíjet. O děti pečujeme, jako by šlo o cizokrajné květiny, kolem kterých je třeba postavit skleník, přisvěcovat speciálními lampami, zajistit optimum vláhy a všech možných živin v nejlepším poměru.

Rodiče se trápí, když se jim nedaří zajistit pro své děti ideální podmínky. „A vy připravujete dítě do ideálního světa?“ ptávám se.

Například pro takového středoškoláka je ideální, když má svůj pokoj, v něm klid, ergonomicky tvarovaný pracovní stůl i židli a dostatek úložného prostoru. S takovými podmínkami se studuje výrazně lépe, než v početné rodině, v níž se jednomu může o vlastním pokojíčku pouze zdát. Jenže když se pak středoškolák dostane na vysokou a bydlí na koleji v jedné místnosti se třemi dalšími studenty, ocení spíše schopnosti nabyté v menším bytě uprostřed bandy sourozenců.

Chceme-li, aby naše děti s přehledem zvládaly běžné těžkosti a aby se nehroutily, když přijde něco náročnějšího, nemůžeme jim stále umetat cestičky. Naopak je třeba, abychom je pouštěli i do náročnějších terénů a poskytovali jim jen takovou pomoc, jakou skutečně potřebují.

Děti nepotřebují ideální podmínky, potřebují naši podporu, aby si poradily s podmínkami reálnými. Nepotřebují, abychom řešili jejich problémy, potřebují naši důvěru, že to zvládnou vlastními silami. Tato kniha si klade za cíl podpořit vás, milí rodiče, abyste tuto důvěru dokázali dětem dát.

To nejdůležitější

Úvodem musím upozornit na zajímavý paradox, a sice že o tom nejdůležitějším se zde téměř nedočtete. To nejpodstatnější ve výchově odolných dětí totiž je, jací jsme my, jejich rodiče. Zda jsme **vyrovnanými osobnostmi**, zda máme své děti upřímně

rádi a máme na ně **čas**. A proč se o tom nejdůležitějším zmiňuji jen okrajově? Protože:

1. **knížka z nás vyrovnané**, rozumné, odolné a láskyplné **osobnosti neudělá**. Pokud cítíte, že jste příliš úzkostní, nevyrovnaní či že váš partnerský vztah není dobrý, nejlepší, co můžete udělat, je na sobě a vztahu pracovat. Spíše však doporučuji najít si psychoterapeuta. Kniha může ovlivnit, být, pomocníkem. Tím však její možnosti končí.
2. mám pocit, že o tom, jak máme své děti milovat a co vše pro ně máme dělat, se obecně mluví až moc. Dnešní rodiče, a matky zejména, slyší ze všech stran, že děti potřebují bezpodmínečnou lásku, přijetí, respekt, péči… Tisíce rad, jak potomky nejlépe rozvíjet, jak je ochránit před všude číhajícími nebezpečími. Výsledkem jsou obří nároky na sebe samé. Pečovat 24/7, být trpělivá, vlídná, milá, vždy přijímající a chápající. Jenže…

Pár slov o lásce

Dnešní mámy se obvykle zodpovědně snaží respektovat emoce dítěte, ale často nerespektují emoce svoje. Naopak: mají přesnou představu o tom, jaké by jejich emoce měly být, a odchýlí-li se od ideálu, peskují se.

- „Mrzí mě, když na dceru reaguju podrážděně."
- „Vyčítám si, že ho nemiluju dost."

Jenže emoce se nařízením vzpírají. **Kdo se příliš nutí do lásky, hluboko v sobě vyvolává nechuť.** Kdo chce být na sílu vděčný, vzbudí odpor. Kdo se tlačí k obdivu, uvnitř něj klíčí pohrdání… Vzpomínám na řadu vzorně pečujících matek, které se v poradně rozplakaly, že své dítě snad ani nemají rády, nebo že litují, že je mají.

- „Naše děti jsou u babičky už skoro týden. A já zjišťuju, že se mi vůbec, ale vůbec nestýská."

- „Je mi líto, že to říkám, ale kdybych se podruhé rozhodovala, dítě bych neměla.“
- „Nikdy bych to nikomu neřekla, ale jediné fantazie, u kterých se usmívám, jsou, že si ho někdo vezme a odvede. A bylo by mi skoro jedno kam, jen ať je to daleko a na dlouho.“

Psychoanalýza vysvětluje paradox příkladné péče a nedostatku lásky pomocí mechanismu reaktivní formace: matka pečuje, aby zakryla nedostatek citu. U klientek, které mě s touto konstelací vyhledávají, však shledávám spíše opačnou kauzalitu: tyto ženy se tak moc staraly, že šly „přes sebe“, potlačovaly své potřeby a přání, až tím utrpěla láska. Zpravidla už v těhotenství dodržovaly všechna obecná doporučení a přidaly si pár vlastních. Na porod se pečlivě připravovaly, a pokud neproběhl dle plánu, trápí se výčitkami, co „nezvládly“. Od narození byly dítěti plně k dispozici, a seč mohly, snažily se, aby nikdy neplakalo. Za mnou přišly vyčerpané, frustrované – a nešťastné.

Jsem daleka toho, abych na rodiče vyvíjela další tlak. Spíše vám povím, co můžete nechat přirozenému vývoji a čím se nemusíte trápit. Nekladu si za cíl udělat z vás superrodiče a z vašich dětí přeborníky v odolnosti. Jde mi spíš o to, abyste zažívali většinou pohodu a vaše děti aby se nehroutily, když dostanou špatnou známku, a neměly sebevražedné tendence, když je opustí první láska. Zamyslíme se společně, jak dát dětem důvěru a nechat je přebírat zodpovědnost za sebe samé.

Věřím, že vám to pomůže k pohodovějšímu rodičovství a že výsledkem vaší výchovy bude sebevědomý, radostný, zodpovědný, na svých nohách pevně stojící člověk.

Děti, jejichž příběhy v knížce pod pseudonymy najdete, znám buď osobně či skrze vyprávění jejich blízkých, nejčastěji rodičů. Většinou záměrně neuvádím, zda mi příběh vyprávěli klienti, jde o děti mých přátel, či dokonce o mé vlastní děti. Aktérům tento způsob zaručuje anonymitu a příběhům neubírá na působivosti.

I

Co je psychická odolnost

Pro jednoho trauma, pro druhého dobrodružství

Je horký srpen a skupina čtyř matek s dětmi si odjela užívat prázdnin, léta, přírody, dobrodružství a kamarádství do Orlických hor. Vedle čtyř dívek (7, 3, 3, 3 roky) je zde pět chlapců (6, 6, 6, 5 a 2 roky). Tři šestiletí hoši se znají ze školky a jsou sehraná partička. O rok mladší Vladimír by se k nim rád připojil, je však odmítán.

Hoši si říkají „kámo“, když však takové oslovení použije Vláďa, osopí se na něj: „Co mi říkáš kámo? S tebou se tady nikdo neka.“ V lese si trojka kámošů hraje na zálesáky: „Ty s náma nehraješ,“ uzemňují Vláďu, který se snaží přidat.

„Kluci, to není hezký, jak se chováte!“ říkají synům matky, ale účinek to má pramalý. Na konci pobytu je to však trojka kámošů, kdo chodí za Vláďou, kdo vyhledává jeho přítomnost. Jak se to stalo?

Příhoda první: **Bunkr**

V půjčené chalupě je úplně nahoře půdička, na kterou se leze po žebříku. Kamarádi si v ní udělali svůj bunkr, plánují tam spát. Vláďa za nimi nesmí. Jenže padla tma, zvenku se ozvalo zavytí a ještě nějaké „divné“ zvuky. V půl desáté přichází k mamince první hoch a před desátou zbylí dva. „Cože?! V bunkru nikdo nespal?“ diví se ráno Vladimír. A údiv střídá nadšení: „Tak to tam budu spát já!“ A tak se také stane: od druhého dne až do konce pobytu je půdička Vláďovou ložnicí, Vláďovým královstvím.

Příhoda druhá: **Házecí talíř**

Chlapci si na zahradě házejí diskem, Vláďu odehnali. Ten využívá volné houpačky – houpá se a zpívá si u toho. Po chvíli disk vletí do jednoho ze smrků na hranici pozemku, kde se ve výšce čtyř metrů zachytí. Chlapci do větví házejí kameny, aby

ho shodili, ale brzy to vzdávají a jdou se věnovat jiné zábavě. Vláďa sleze z houpačky a vyleze do smrku.

„Kdes to vzal?“ ptá se jeden z hochů se směsí údivu a podezření, když mu „nekamarád“ disk podává.

„Vylezl jsem pro to,“ odpoví Vladimír jednoduše.

Příhoda třetí: **Lanovka**

Třetího dne je v plánu delší výlet – matky vymyslely, že se vyvezou na blízký kopec lanovkou, a pak půjdou výletem dolů. Jenže lanovka je dvoumístná a obsluha si to vysvětluje jako „dvě hlavy, víc ne“: matka tedy může mít dítě na klíně, ovšem sedadlo vedle ní musí zůstat prázdné, neboť to už by znamenalo tři lidi, tři hlavy na dvousedačce, a to se nesmí. Pokud pojede každá z matek s nejmladším dítětem, starší děti musí jet samy po dvojicích – a jedno dokonce samo. Z dvojic jsou děti nadšené, samotné ale nechce jet z nejstarších čtyř žádné. Hádejte, kdo výlet zachránil.

Příhoda čtvrtá: **Bojovka**

Stmívá se, tři mámy se jdou projít do lesa. A tu vhodí kdosi oknem zvláštní vzkaz. Sedmiletá čte příběh o pokladu, který je v lese schován a zrovna dnes, až padne tma, jej mohou statečné děti nalézt. Jenže děti nereagují nadšením, jak si mámy představovaly, ale panikou. Malé pláčou a velké odmítají opustit chatu. S jedinou výjimkou – jedna očka zasvítila, jeden statečný vyráží do zšeřelého lesa za dobrodružstvím. Další se pomalu začínají osmělovat.

Vladimíra odmítnutí hochů mrzelo, ale nerozhodilo. Zůstal svůj, vymýšlel zajímavé činnosti, chodil bos, nacházel všelijaké přírodniny. To, spolu s jeho odvahou, na chlapce zapůsobilo, a brzy zajistilo Vladimírovo přijetí do party a dobré postavení v ní. Chci říci, že to jde: jsou děti, které si poradí i s velmi nepříznivou souhrou okolností.

A právě to je podstata psychické odolnosti: schopnost vzdorovat nepříznivým silám, překonávat krize. Dobře žít a jednat navzdory fyzickým, vztahovým, ekonomickým a dalším obtížím.

Termín resilience, který se pro označení psychické odolnosti v psychologické literatuře často používá, pochází původně

z mechaniky a vyjadřuje schopnost tělesa pružně se deformovat (lat. *resilire*, odrazit se, odskočit).

Příbuzným termínem je psychická **stabilita**, kterou vnímám jako základ psychické odolnosti. I stabilita/labilita jsou termíny pocházející z fyziky – mechaniky (viz rámeček na této straně). Když psychicky labilní dítě něco vychýlí z rovnováhy (třeba změna v denním programu), je naprosto vykolejené: dochází k silné emoční reakci, případně stažení se do pasivity, odmítání čehokoli. Stabilní dítě se ve stejné situaci po chvíli překvapení vrací k normálu.

Rovnovážné polohy tělesa

- stabilní (stálá) – kulička v důlku: když ji posuneme, vrátí se postupně zpátky – vychýlení se zmenšuje, až zmizí.
- labilní (vratká) – kulička na kopečku: jakmile ji trochu posuneme, kutálí se pryč – vychýlení se zvětšuje.
- volná – kulička na rovné ploše: po posunutí nemá kulička tendenci se ani vracet, ani se vzdalovat.

Odolné děti z Kauai

Klasickou studii psychické odolnosti provedla vývojová psycholožka Emmy Wernerová společně s klinickou psycholožkou Ruth Smithovou[1] na Havajském ostrově Kauai. Badatelky po čtyřicet let sledovaly všechny děti, které se na tomto ostrově narodily v roce 1955 (celkem 698 dětí). Zhruba třetina z těchto dětí byla vystavena závažným rizikovým faktorům: jejich rodiče byli velmi chudí, závislí na alkoholu nebo psychicky nemocní, rodiny byly disharmonické a nestabilní. Výzkumnice ověřily, co se předpokládalo, tedy že děti s těmito handicapy mají později v životě více problémů se sebou samými: častější poruchy učení a chování, později potíže se zákonem, problémy v blízkých vztazích a horší psychické i fyzické zdraví.

Zajímavějším zjištěním však bylo, že 72 z 201 vysoce rizikových dětí se navzdory zátěži vyvíjelo dobře – tyto děti se dobře učily a vyrostli z nich schopní, pečující a zodpovědní dospělí. Ve svých čtyřiceti letech měli práci a nikdo z nich nebyl trestán.

Co těmto dětem dodalo sílu nesnáze překonat? Wernerová se Smithovou identifikovaly již v průběhu dětství řadu ochranných faktorů, které dětem pomáhaly. Šlo o skutečnosti jak vrozené, tak dané prostředím (viz tabulka 1).

Další faktory pak byly identifikovány v dospělosti, v šetření z roku 1995, kdy bylo sledovaným „dětem" 40 let. Jako pozitivní pro další vývoj se ukázaly nové možnosti, které tito lidé dostali: studium v dospělosti, připojení se k ozbrojeným složkám, nalezení stálého partnera, angažování v místním náboženském společenství, uzdravení z vážné nemoci či zotavení po úrazu a psychoterapie.

V knize se budeme zabývat tím, jak dětem k psychické odolnosti pomáhat. Budeme si povídat, jak být vřelými, citlivými a reagujícími, a přitom děti nerozmazlovat; jak je **nechat, aby se samy potýkaly s tím, co zvládnou a co je posílí**, a zároveň je **chránit před tím, co by je traumatizovalo**. Práce vás čtenářů bude v přemýšlení a rozvoji citlivosti. Inspirace z knihy totiž budete muset vztahovat ke svým dětem: vzít do úvahy jejich věk, stav a stávající odolnost. Co je pro jednoho výzvou, jejíž zdolání ho posílí, může druhému uškodit. Kdyby měl Vladimír jinou povahu nebo měl třeba zlomenou nohu, mohla být na místě silná intervence matek.

Tabulka 1 Odolné děti z Kauai

Vnitřní faktory: • aktivní, komunikativní, s převahou dobré nálady, prosociální; • povahově klidné, nenechaly se snadno vyvést z míry; • dokázaly dobře odhadnout, co zvládnou, vývojově spíše napřed; • věřily, že si s problémy poradí svými silami; • často měly talent na něco určitého, kvůli čemuž je vrstevníci uznávali.	Vnější faktory: • mohly se opřít o stabilní vztah k jinému dospělému, než byli problematičtí rodiče (teta, učitel, někdo ze sousedství…); • byly na ně kladeny nároky a byly vedeny k zodpovědnosti: například se staraly o mladší sourozence nebo převzaly nějakou práci ve škole.

II

Stresu tak akorát

Určitá míra stresu je zdravá a žádoucí.
Nadměrný stres škodí, ničí naše zdraví
a může být i příčinou smrti.

Ve své podstatě je stres reakcí organismu na zátěž různého druhu. Tato zátěž (stresor) může být:

- **fyzická:** útočí na nás pes, snědli jsme zkaženou rybu, chytli virózu;
- **psychická:** někdo nás zesměšnil, ponížil… babička neustále hodnotí naši výchovu a uděluje dobré rady;
- **sociální:** přijdeme o zaměstnání nebo naopak přijmeme náročnou funkci, dítě se cítí nedostatečně přijímáno kolektivem;
- **ekonomická:** děláme si starosti, jak příští rok finančně vyjdeme, dítě se obává, zda budou peníze, aby mohlo jet na školu v přírodě…

Stresová reakce nás aktivuje: dodává nám energii jednat, řešit, něco zvládnout, čímž nám v životě velmi pomáhá.

Záchrana života

Stresor v našem těle spouští kaskádu fyziologických dějů, a to ve dvou stresových osách.

1. První osa[2] reaguje přímo na smyslové vstupy (pes zuřivě štěká). Ze dřeně nadledvin se okamžitě začne vyplavovat adrenalin, který zvyšuje **tepovou frekvenci, sílu srdečních stahů a navodí i zrychlené dýchání**. Noradrenalin vyvolá **stažení cév v okrajových** částech těla a v trávicím traktu, čímž zvýší krevní tlak. Zvyšuje se též dostupnost glukózy pro životně důležité orgány. Efektem je velice rychlá (v řádu vteřin) aktivace organismu, sloužící reakci „bojuj, nebo uteč“.

2. Druhá osa[3] navazuje na předchozí, ale může se obejít i bez ní, a dokonce i bez jakéhokoli akutně hrozícího spouštěče (bojím se při vzpomínce na horor, stresuje mě očekávaná klimatická změna). Hlavním hormonem je zde kortizol, který **zpomalí funkce, jež nejsou akutně potřeba**: zejména trávení, imunitu a činnost pohlavních orgánů, čímž rezervuje energii pro životně důležité orgány. Tato osa má pomalejší nástup účinků, vykazuje však dlouhodobější efekt.

Základní posloupnost reakcí nazýváme obecný adaptační syndrom.[4]

Na rovině chování můžeme stresovou reakci popsat ve třech fázích: 1) poplach, 2) adaptace a 3) vyčerpání. Představte si, že jdete sami zšeřelým parkem a odkudsi se na vás vyřítí pes. Zuřivě štěká, pak dá hlavu k zemi, odhaluje pysky, vrčí, přibližuje se.

1. Buší vám srdce, rozhlížíte se po možnostech v okolí a horečně přemýšlíte;
2. couváte ke stromu, lezete na něj, voláte o pomoc;
3. pes je zahnán chrabrým zachráncem, slézáte ze stromu a klepou se vám kolena.

Díky stresové reakci se vám podařilo vybudit mozek i svaly tak, že vás uchránily pokousání a třeba vám i zachránily život. Přesně k tomu stresová reakce slouží.

Jak stres škodí

Potíž je, když takovým způsobem reagujeme často a zůstáváme ve stavu podobné aktivace dlouho. Buď proto, že je toho prostě moc, nebo když je naše stresová tolerance nízká: Malé dítě je třeba ve stresu jen z toho, že má pozdravit, starší má-li promluvit před třídou. **Psychická odolnost je velmi úzce spojena s tolerancí vůči stresu.**

Zatěžující jsou přitom i pozitivní události a jednotlivé stresory se sčítají (viz rámeček na s. 18). Možná jste zažili, že

vaše dítě rozbolela před písemkou ve škole hlava nebo břicho. Fyzické a psychické je v nás nerozlučně spjato a stresová reakce to velmi jasně ukazuje. U dlouhodobého stresu se pak setkáváme s řadou negativních důsledků na zdraví:

- snížené prokrvení žaludku a snížená sekrece mucinu (hlenu chránícího žaludeční sliznici před kyselinou chlorovodíkovou) může přispívat ke vzniku **žaludečních vředů**;
- snížená činnost imunitního systému způsobuje **snadnější podlehnutí infekcím i nádorovému** bujení;
- z dlouhodobého hlediska dochází též k **úbytku neuronů** zejména v hippokampu – části mozku, jež je klíčová pro fungování paměti;
- dochází k aktivaci centra hladu v hypotalamu a vyhledávání vysokokalorické stravy. Přebytečná energie je pak uložena ve formě tuků. Stres tak přispívá ke vzniku **obezity**. Změna stravovacích návyků spolu s dlouhodobě udržovanou periferní rezistencí vůči inzulínu (rezervuje energii pro životně důležité orgány) může postupně vést až k tzv. steroidnímu **diabetu**.
- nadměrná či dlouhodobě zvýšená hladina kortizolu vede ke snadnější reaktivaci stresové reakce. Jinými slovy: když dlouhodobě zažíváme stres, naše **tolerance ke stresu** v budoucnosti **klesá**. Těžké stresy v dětství (týrání, zneužívání, zanedbávání, rozvod rodičů, šikana) se tak negativně projevují i v dalším životě. Výzkumy ukázaly, že **v dětství** silně **stresovaní** lidé jsou **náchylnější k úzkostem, depresím**, ale i třeba **kardiovaskulárním** onemocněním.
- Důsledky chronického stresu mohou být až fatální. Snažme se tedy, **aby naše děti pokud možno nezažívaly silné a dlouhodobé stresy**. Předpokládám, že mezi lidmi, kteří čtou tuto knihu, není nikdo, kdo by své děti zanedbával, týral či zneužíval. Pravděpodobně tu ale bude víc čtenářů, jejichž děti jsou ohroženy nefunkčním vztahem rodičů, jejich neschopností spolu komunikovat a projevovat si vzájemný respekt. Ve vyhrocené rozvodové a porozvodové formě jde podle mých zkušeností o nejčastější silné stresy dnešních dětí (viz kapitolu 36).

Psychicky odolné děti mají obecně vzato vyšší toleranci vůči stresu a za stejných podmínek se nestresují zdaleka tolik jako děti psychicky křehké. Například taková písemka ve škole způsobí jednomu nespavost, nervozitu a nevolnost, kdežto jiné dítě zůstane zcela klidné. Znalost látky přitom může být u obou stejná. **Tím, že dětem pomáháme k vyšší psychické odolnosti, děláme velmi dobrou službu jejich zdraví.**

Jak měřit stres

Vliv stresu na zdraví se pokusili kvantifikovat američtí psychiatři Thomas Holmes a Richard Rahe v roce 1967. Sepsali tehdy 43 stresových událostí, jimž přiřadili určitou váhu. Jako nejsilnější stres určili úmrtí životního partnera (100 bodů), následoval rozvod se 73 body. Dále například: věznění (63), svatba (50), Vánoce (12)… Následně požádali pět tisíc pacientů o odpovědi, které z událostí je potkaly v uplynulém roce, a obdržené údaje porovnali s jejich lékařskými záznamy.

Vliv stresu na zdraví vyšel následovně:

- do 150 bodů: mírná (30 %) pravděpodobnost rozvinutí tělesného onemocnění v důsledku stresu;
- 150–299: střední (50 %) pravděpodobnost rozvinutí tělesného onemocnění v důsledku stresu;
- nad 300: vysoká (80 %) pravděpodobnost rozvinutí tělesného onemocnění v důsledku stresu.

Dotazníky zdaleka nebyly dokonalé – přiřazení bodového ohodnocení stálo na vodě a některé velmi stresující události zde (vedle změny rekreace či změny stravovacích návyků) chyběly: například potrat, znásilnění, vykradení. Taktéž je třeba mít na mysli, že každý to má jinak: pro jednoho je rozvod hladký, jiný si opravdu sáhne na dno. Přesto škála velmi ovlivnila psychologické myšlení tím, že poukázala na několik principů, zejména:

- **i pozitivní události jsou stresující;**
- **celková zátěž se sčítá;**
- **přílišný stres má negativní důsledky** na zdraví.

V následujících letech a desetiletích byla Holmesova-Raheho škála vícekrát revidována a korigována a byly vytvořeny i škály pro děti a dospívající. V nich je nejvýše ohodnoceno úmrtí rodiče, vysoké ohodnocení mívá i rozvod rodičů, problémy spojené s vlastními partnerskými vztahy či s přijetím vrstevníky.

Dobrý a špatný stres

Někteří odborníci rozdělují stres na **eustres** (který zvládáme, někdy dokonce i vítáme) a **distres** (který nezvládáme, nechceme). Eustres pociťujeme jako aktivující, vzrušující, žádoucí: typicky třeba starosti se zařizováním svatby nebo dovolené. Naopak zlomit si nohu, přijít o práci či ztratit někoho blízkého jsou události představující typický distres.

V prožívání a působení stresu je však vedle jeho typu podstatná i míra: pokud jsme trochu nervózní například z veřejného vystoupení či ze zkoušky, náš výkon se zvyšuje. Připravíme se, soustředíme se. Pokud je však taková situace pro nás příliš stresující, nesoustředíme se dobře, náš výkon klesá a může nás to až paralyzovat: nevypravíme ze sebe hlásku, máme „vokno“ apod.

Dokonce i typického eustresu může být moc. Narození vymodleného dítěte, stěhování do vysněného domu či nástup do práce snů s námi může doslova zamávat, když se sejde s dalšími stresory. Jsme-li přetíženi, ničí nás i činnosti, na které jsme se těšili a jež bychom si jinak užili (výběr záclon do zrekonstruovaného pokoje či péče o vysněné štěňátko). Snažme se proto, **aby toho naše děti neměly příliš**. I když jde o pozitivní události – všeho moc škodí!

Naopak i nedostatek zátěže můžeme pociťovat negativně – v mírnější podobě prožíváme nudu, v silnější dochází k deprivaci (Měli jste v dětství třeba někdy na delší dobu „zaracha“?).

Zajímavé je, že ani u negativních událostí se optimum nenachází na nule. V rámci široké longitudinální (dlouhodobé) studie na reprezentativním vzorku populace Spojených států amerických[5] vědci ukázali, že **negativní životní události**

v určité míře psychickou stabilitu posilují. Nejvyšší životní spokojenost a odolnost nevykazovali lidé, které nepotkaly v minulosti žádné negativní životní události, ale ti, jež potkalo takových událostí relativně málo: Křivka životní spokojenosti ukazovala v závislosti na počtu negativních životních událostí tvar obráceného U. Navíc lidé, kteří v minulosti zažili i něco negativního, byli méně vykolejeni, pokud se jim dělo něco takového v současnosti.

To pochopitelně neznamená, že bychom měli svým dětem negativní životní události dávkovat. Přirozeně se takovým událostem snažíme vyhnout, ale ony se prostě stávají. Píšu to proto, abyste se, když se něco těžkého a nepříjemného stane, nestresovali ještě navíc tím, jak to ublíží vašim dětem. Z dlouhodobého hlediska jim to totiž ublížit nemusí, ba dokonce naopak – jakkoli je to v tu chvíli nepříjemné a těžké.

Co tě nezabije…

Na závěr ještě pár slov k úsloví *Co tě nezabije, to tě posílí*. Když ho slyším, obvykle kontruji: *Nebo taky poškodí.* Může to být skutečně tak i tak. Na čem záleží?

Posílí nás stres, který zvládneme. Když je to pro nás sice obtížné a občas i máme pocit, že jsme u konce se silami, nicméně víme, co můžeme dělat, a nakonec „to dáme“, vyjdeme posíleni. Když však zažíváme pocity bezmoci, když selžeme a zhroutíme se, neposílí nás to, naopak. Z toho vyplývá jednoduchý princip, jehož se ve výchově odolných dětí držme: **dovolme dětem zažívat náročné** a stresující situace, ale **braňme je** tam, **kde by zažívaly bezmoc a selhání**.

Každé dítě je přitom jiné: úkol, který jedno prožívá jako vzrušující výzvu, druhé vyděsí a zablokuje. Co vaše dítě zvládne, musíte odhadnout sami.

Všímám si však toho, že dnešní rodiče jsou spíše úzkostní a mají tendenci své děti podceňovat. Následující čtení by vás mohlo inspirovat k tomu, abyste se snažili své zbytečné strachy identifikovat a pustit.

Stres babičky a úzkost vnučky

„Když se máma narodila, byl děda zavřenej.
Myslím, že tady pramení moje úzkosti.“

Když se to takto řekne, zní to tak trochu přitažené za vlasy: vždyť události, o nichž je řeč, se udály desítky let před narozením dotyčné. Přesto na tom může něco pravdy být. Zavřený manžel v padesátých letech mohl způsobit mladé matce (babičce citované ženy) velkou úzkost: „Co tam s ním provádějí? Jak to bez něj zvládnu? Kdy se mi vrátí? A vrátí se vůbec?“ Stres matky v těhotenství pochopitelně působí na plod a posléze na miminko a skrze snadnější aktivaci stresové osy (viz výše) může být daná žena celoživotně náchylnější ke stresu. Úzkostnost chování pak mohlo od matky **nápodobou** převzít i její dítě.

A existuje ještě jedna cesta, kterou se přenáší pohotovost ke stresové reakci z generace na generaci: **epigenetické změny**. Dlouhodobý a silný stres se totiž odráží v metylaci DNA – navázání methylových skupin na nukleovou kyselinu v jádře. Tyto změny sice nemění naše geny jako takové, výrazně však ovlivňují, které geny se přepisují, a skrze metylaci v pohlavních buňkách se přenášejí do dalších generací. Narazila jsem na tuto skutečnost, například když jsem pátrala po tom, zda se skutečně zvyšuje váha novorozenců, jak se traduje.[6] Zjistila jsem, že to je mýtus, nicméně jsem při té příležitosti narazila na studii,[7] v níž odborníci popisují zajímavý jev: černí Američané váží při porodu přibližně o čtvrt kilogramu méně než bílí Američané. Novorozenci v zemích původu Afroameričanů se přitom rodí stejně těžcí, jako běloši v Americe. Čtvrt kilogramu je u novorozence hodně: kde ho afroamerická miminka ztratila? Podle autorů studie za rozdílem stojí patrně právě epigenetické změny, které v genomech jejich předků vznikly v období otroctví, v generacích chudě živených a těžce fyzicky pracujících předků.