

Karyn B. Purvis, David R. Cross, Wendy Lyons Sunshine



Dítě v nové rodině



Pro rodiče, kteří si do své péče vzali děti:

- *z jiných zemí a odlišných kultur*
- *z rodin, které se potýkají s problémy*
- *se zvláštními výchovnými nebo emočními potřebami*

Poděkování

Rádi bychom poděkovali úžasným rodinám a jejich dětem, které se s námi tak ochotně podělily o své příběhy a zkušenosti a které se staly našimi přáteli, spolupracovníky a učiteli.

Děkujeme také svým kolegům, kteří přispěli svými postřehy a radami a kteří nesmírně obohatili naši práci s ohroženými dětmi a jejich rodinami.

Naše díky patří rovněž pracovníkům a studentům Ústavu pro vývoj dětí, kteří s námi strávili dlouhé hodiny a kteří se snaží, aby byl svět lepším místem pro děti a jejich rodiče.

Děkujeme vedení texaské Křesťanské univerzity za to, jak naši práci podpořilo a pomohlo nám přetvořit naše sny ve skutečnost.

A děkujeme také svým vlastním rodinám za jejich podporu a inspiraci, a za lásku, kterou nám každý den dávají.



Dítě v nové rodině



Karyn B. Purvis, David R. Cross, Wendy Lyons Sunshine

Grada Publishing

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**.*

Karyn Brand Purvis, David R. Cross, Wendy Lyons Sunshine

Dítě v nové rodině

Copyright © 2007 by Karyn Brand Purvis, David R. Cross,
and Wendy Lyons Sunshine.

Přeloženo z anglického originálu The connected child: bring hope
and healing to your adoptive family vydaného nakladatelstvím

© McGraw-Hill, USA 2007. ISBN 978-0-07-147500-6.

All rights reserved.

Překlad:

Mgr. Lenka Vlčková

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2013

Cover Photo © allphoto 2013

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 5061. publikaci

Odpovědná redaktorka Karla Hejduková

Sazba a zlom Lukáš Tingl

Počet stran 256

Vydání první, Praha 2013

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

ISBN 978-80-247-4535-0

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8282-9 (pro formát pdf)

ISBN 978-80-247-8285-0 (pro formát ePUB)

Obsah

1	Naděje a uzdravení	13
1.1	Soucit jako pomocník	17
1.2	Most ke světu	18
1.3	Pozorně pozorujte	19
1.4	Podporujte zdravý vývoj mozku	20
1.5	Pár slov o lécích	21
1.6	Něco málo o terapiích	22
1.7	Používejte nové postupy i doma	23
1.8	Zapojte dítě do různých aktivit, hrajte si a chvalte	23
1.9	Časté překážky při tvorbě vazby	24
1.10	Rodičovství je hledání rovnováhy	26
1.11	Nutnost změnit životní styl	27
1.12	Slova útěchy	28
2	Odkud přišlo vaše dítě	31
2.1	První domov dítěte – skrytá rizika	33
2.2	První rok života	34
2.3	Smysly jsou bránou k utváření vazby a k učení	35
2.4	Izolace a institucionalizace	35
2.5	Důležitost vazby	37
2.6	Druhý rok života	38
2.7	Minulost má vliv na budoucnost	39

3	Vyřešení záhady problematického chování	41
3.1	Vyřešení záhady	43
3.2	Strach je silný motor	50
3.3	Rozšifrování několika příkladů problematického chování	51
3.4	Naladte se na své dítě	52
3.5	Vědět, co se skrývá za neposlušností	53
4	Jak pomoci dětem nebát se navozením pocitu bezpečí	55
4.1	Když pomáháme dítěti cítit se v bezpečí, budujeme důvěru	56
4.2	Odbourávání strachu, kterým reaguje primitivní mozek	58
4.3	Chronický strach je příčinou nadměrné ostražitosti	58
4.4	Budování důvěry	59
4.5	Snižováním stresu se vylepšuje chování	61
4.6	Strategie, kterými je možné oslabit chronický strach	62
4.7	Vytvoření pocitu bezpečí chce čas	77
5	Vštěpování životních hodnot	79
5.1	Úcta	80
5.2	Používání slov	81
5.3	Něžnost a laskavost	82
5.4	Důsledky	83
5.5	Oční kontakt	83
5.6	Poslouchání a poslušnost	84
5.7	Autorita čili „kdo je tady šéf?“	84
5.8	S dovolením a za dohledu	85
5.9	Přijímání „ne“	85
5.10	Vyžadování celých vět	86
5.11	Nabízení možností	86
5.12	Soustřed' se a splň úkol	86
5.13	Další životní hodnoty dle institutu Theraplay®	87
5.14	Hodnoty pro rodiče	88
6	Vy jste doma pány	93
6.1	Postaru to nefunguje	95
6.2	Nový pohled na kázeň	96
6.3	Vnímejte neposlušnost jako příležitost	97

6.4	Neberte si to osobně	98
6.5	Budte „dobrým šéfem“	99
6.6	Používejte přístup „OPUAR“	99
6.7	Krása dělání věcí po novém	100
6.8	Nezapomínejte na svůj hlas	101
6.9	Važte svá slova	103
6.10	Budte dítěti nablízku	104
6.11	Nabízejte výběr z možností a kompromisy	105
6.12	Nechodte hlavou přímo proti zdi	107
6.13	Postupujte jednotně	108
6.14	Školní záležitosti	109
6.15	Říkejte, co si myslíte, a myslete vážně to, co říkáte	110
6.16	Síla upřímné lásky	111
6.17	Delikátní umění říkat „ne“	111
6.18	Udržujte atmosféru vzájemné úcty	113
6.19	Zkuste udělat kompromis	114
6.20	Zvládání chování, při němž dochází ke zranění	115
6.21	Zasahujte slovně, ne fyzicky	117
7	Zvládání vzdoru	119
7.1	Svou reakci přizpůsobte chování dítěte	120
7.2	Uvědomte si, v jakém je dítě stavu	123
7.3	Budte připraveni dělat kompromisy	126
7.4	Pružné reagování na neočekávané	126
7.5	Jak přistupovat k nezvladatelnému dítěti	128
7.6	Rodičovské investování	130
7.7	Dosahování rovnováhy	131
8	Starostlivá výchova a péče při každé příležitosti	135
8.1	Důležitost sebeúcty	137
8.2	Hravé činnosti aneb jak mocná je zábava	138
8.3	Propojování pomocí očního kontaktu a napodobování	142
8.4	Síla positivity	143
8.5	Zaměřte se na pocity	148
8.6	Zdůrazňujte vztahy	154

8.7	Dotek – každodenní nezbytnost	155
8.8	Probudte mysl svého dítěte prostřednictvím smyslů	157
8.9	Další výchovné strategie	160
8.10	Na nepříjemnosti s lehkostí	161
8.11	Jací jste? – test pro rodiče	163
8.12	Zvládání problematických situací – kazuistika „Wayново záchodové blues“	165
9	Strategie k usnadnění života	169
9.1	Vysvětlete možnosti předem	170
9.2	Připravte své dítě na to, co přijde	173
9.3	Zajistěte, aby odloučení probíhala hladce	174
9.4	Opouštění něčeho (nebo někoho) co (nebo koho) mají rádi	175
9.5	Vyvarujte se přetěžování	177
9.6	Učte dítě uvědomovat si sebe samo	179
9.7	Jak zpříjemnit ukládání ke spánku	180
9.8	Rituál utváření vazby – nechávání dítěte s někým jiným	182
9.9	Nacvičte si, jak se chovat k cizím lidem	182
9.10	Procvičování sociálních dovedností s měřičem času	183
9.11	Pracujte na dosahování výchovných cílů	185
9.12	Každý den skládejte všechno dohromady	186
9.13	Kontrolní dotazník k procvičování dovedností	188
10	Podporujte zdravý vývoj mozku	189
10.1	Význam hodnotné stravy	190
10.2	Neurotransmitery	195
10.3	Neurochemický vliv dřívějšího strádání nebo týrání	196
10.4	Histamin, alergie a chování	196
10.5	Postupy zaměřené na zlepšení chování mohou přispět k rovnováze látek v mozku	198
10.6	Cílená léčba aminokyselinami	200
10.7	Jak s dítětem začít	201

11 Co když se stav zhorší?	203
11.1 Všímání si pokroku	204
11.2 Vracejte se k základům	205
11.3 Než se vašemu dítěti začne dařit	206
12 Chcete-li uzdravit své dítě, uzdravte nejprve sami sebe	209
12.1 Jaký rodič, takové dítě	212
12.2 Poznejte svůj vlastní styl utváření vazeb	213
12.3 Rizika a vyléčení	214
12.4 Kroky k uzdravení, které můžete udělat hned teď	216
12.5 Jdeme dál	221
Seznam použité literatury	223
Rejstřík	247

„Dítě v nové rodině“ nabízí užitečné praktické rady. Rodičům předkládá vědecké poznatky, ale zároveň slouží jako inspirace, která má pomoci s výchovou dětí s problematickým chováním a zajistit jejich zdravý tělesný i duševní vývoj – nedocenitelný zdroj pro rodiče i odbornou veřejnost.

THOMAS ATWOOD,
předseda a generální ředitel Národní rady pro adopci

Jak praví moudrý a vnímavý autor: „Budte svému dítěti nablízku“. Zaměřte se na „dělání věcí jinak a správně“, abyste se dobrali žádoucí reakce. Svými laskavými doteky vytvářejte „pocitované bezpečí“. Investujte do „úctu vzájemné důvěry“. Vedte děti k tomu, aby se nad svým chováním zamýšlely bezprostředně během konkrétní situace a ve vaší přítomnosti, a okamžitě je upozorňujte na nesprávnosti, místo abyste je za trest zavírali do jejich pokoje. „Dítě v nové rodině“ vychází právě z takovéhoho vnímavého přístupu a je plné podobných jednoduchých technik. Seznámit by se s ním proto měli nejen adoptivní rodiče, ale také všechny rodiny, které si přejí (znovu) navázat krásný vztah se svými dětmi.

CAROL S. KRANOWITZ, M.A.,
autorka knihy „The Out-of-Sync Child“

„Dítě v nové rodině“ je nesmírně cenným zdrojem informací pro adoptivní rodiče dětí, které brzy po svém narození zažily trauma nebo bolestnou ztrátu. Učí rodiče jak k takovým dětem citlivě přistupovat a pomáhá jim vcítit se do dítěte a porozumět jeho pocitům, které stojí za problematickým chováním dítěte. Kniha rovněž přináší strategie podložené výzkumem, díky kterým mohou rodiče vytvořit pro své děti bezpečné prostředí a pomoci jim osvojit si dovednosti potřebné k životu.

Tato kniha je opravdu mimořádným a novátorským počinem – je srozumitelná, citlivá a vychází z vědeckých poznatků a klinických zkušeností. Primárně je sice určena osvojitelům, ovšem má co nabídnout i všem ostatním rodičům, kteří si přejí vytvořit se svými dětmi zdravý a laskavý vztah a budovat vzájemnou důvěru.

SUSAN LIVINGSTON SMITH,
projektová ředitelka Ústavu Evana B. Donaldsona pro adopci

Pro děti s problematickým chováním bude skutečným požehnáním, pokud si ti, kteří o ně pečují, přečtou „Dítě v nové rodině“. Rodiče i odborníci získají velmi užitečné poznatky o tom jak tyto děti milovat a pomoci jim vyrůst ve zdravé osobnosti. Autoři předkládají srozumitelná doporučení jak ohroženým dětem pomoci s uzdravováním. Pro čtenáře bude kniha průvodcem po spleťtém labyrintu, jakým je vnitřní svět dítěte s poraněnou duší či tělem.

Karyn Purvisová a David Cross hází záchranný kruh nejen těm, kdo se teprve noří do těchto neznámých vod, ale i těm, kdo se již delší dobu snaží udržet na hladině. Tuto knížku by si měli přečíst všichni osvojitelé a všechny pěstounské rodiny.

*KATHLEEN E. MORRIS, M.S., CCC/SLP,
zakladatelka a redaktorka časopisu „S. I. Focus“*

Naděje a uzdravení

Rodiče, kteří nás žádají o pomoc, často přiznávají, že jsou na konci svých sil. Dítě, které si vzali k sobě domů a na které se tolik těšili, jaksi nezapadlo do rodiny – na běžné společenské situace reaguje podivně nebo zlostně, odmítá projevy náklonnosti a je dokonce agresivní a celou rodinu ovládá svými záchvaty vzteku. Rodiče už vyzkoušeli „oddychový čas“ a tresty a zkusili také léky. Jenže nic nefungovalo. Jsou zklamaní a unavení. Vezmou tedy dítě ke specialistovi, vyzkouší všemožná řešení, ale i když se u jejich syna nebo dcery projeví určité zlepšení, život v jejich rodině je stále spíš trápením než radostí.

Dobrou zprávou je, že existuje reálná šance na zlepšení. Jako výzkumní psychologové, kteří se zaměřují na vývoj dětí, s nadšením sledujeme, jak obrovské pokroky dělají osvojené děti a jejich adoptivní rodiny, jakmile začnou používat techniky popsané v této knize. Když rodiče začnou skutečně chápat tento přístup a uplatňují tyto metody v praxi, brzy se radují ze svého prospívajícího dítěte a z rodiny, kde si k sobě všichni našli navzájem cestu. Velice nás těší, když vidíme novou jiskřičku v očích maminek a tatínků, kteří byli ještě nedávno tak sklíčení.

Co dříve stálo této radosti v cestě? Z části byly problémem zažitě názory týkající se problematických dětí. Zde je jeden příklad. Představte si, že vás kamarádka pozvala odpoledne k sobě domů na bábovku. Když k ní dorazíte, uvidíte na

stole mouku, mléko, vajíčka, cukr a kakao, od každého trochu zvlášť v několika miskách. Vaše kamarádka vám řekne, že si musíte namočit prst postupně do všech misek a pak si všechny ingredience smíchat na jazyku – a máte bábovku. Divné, co? Jenže právě takto roztržštěný přístup se často používá při diagnostikování dětí s problematickým chováním a při určování způsobu, jak k nim přistupovat.

Rodiče a odborníci často vnímají poruchy chování tak, jako by existovaly odděleně od nesprávného fungování smyslů – nespojují je s poruchami udržení pozornosti, se strádáním brzy po narození, s poškozením mozku, s neschopností vytvářet vazby na pečující osoby, s posttraumatickým stresem a podobně. V této knize uplatňujeme celistvější přístup, protože díky zjištěním řady vědeckých výzkumů víme, že neurologické a tělesné dovednosti dítěte a jeho dovednosti spojené s chováním a navazováním vztahů se vyvíjejí společně. Novorozeně potřebuje k tomu, aby rostlo, více než stravu, vodu a střechu nad hlavou. Potřebuje vnímat tělesnou blízkost dalších lidí a sociální interakce, aby se vyvíjelo optimálně. U osvojených dětí však, bohužel, platívá, že před tím, než se nastěhují do nové rodiny, nejsou naplněny všechny jejich základní potřeby.

Ztráta a újma, kterou dítě utrpí brzy po svém narození, ovlivňují všechny složky vývoje dítěte – koordinaci, schopnost učit se, sociální dovednosti, výšku a váhu, ba dokonce neurochemická propojení v mozku. Tyto důsledky se mohou projevit ještě léta poté, co se životní podmínky dítěte zlepšily. Proto také mají dříve zanedbávané nebo týrané děti predispozice k takovým obtížím, jako jsou problémy s utvářením vazeb, poruchy chování, deprese, úzkostné stavy, potíže s udržením pozornosti, poruchy učení a další.

Dva příklady za všechny:

- Matka dítěte pila během těhotenství alkohol. Přestože je chlapec adoptován bezprostředně po porodu a vypadá normálně, trpí mírnou neurologickou poruchou a poruchou myšlení, které snižují jeho schopnost tvořit řeč a učit se. Jak roste, jeho nedostatečné řečové schopnosti a zpomalené chápání způsobují, že si mylně vykládá pokyny rodičů nebo reaguje podivně. Toto chování je dospělými nesprávně vnímáno jako nespokojenost a dítě je za něj trestáno. Fungování chlapcova mozku teď ovlivňuje strach, který chlapci ještě více ztěžuje učení nebo navazování vztahu s rodiči.

+

- Dvouletá dívka je adoptována z kojeneckého ústavu, kde se jí nedostávalo stravy a láskyplných dotyků a kde byla zanedbávána. Vlivem nedostatečné stimulace se její smysly nevyvíjejí normálně. V novém domově u osvojitelů útočí na dívku neznámé zrakové vjemy, zvuky, vůně, chutě a tělesné vjemy a ona je naprosto zmatená ze sociálních očekávání v cizím prostředí. Kvůli strádání po svém narození není schopna vše sledovat a na vše reagovat a je zcela ochromená smutkem a zklamáním. Vyjadřuje se jediným způsobem, který zná – agresivitou a záchvaty vzteku. Dospělí, kteří její divoké chování nechápou a jsou jím vyvedeni z míry, dívku hubují a posílají ji do jejího pokoje. Jenže izolace jenom komplikuje správný vývoj dívčích senzoričkových dovedností a utváření úzkých emočních vazeb s rodinou.

I když bychom si jistě přáli znát jednoduché a rychlé řešení, neexistuje jednotný postup, který by fungoval u všech dětí s problematickým chováním. Díky vlastnímu výzkumu, který jsme v posledním desetiletí prováděli s rodinami, víme, že přístup spojující poznatky hned z několika oborů může mnoha dětem pomoci stát se šťastnými členy rodiny, ze kterých mají rodiče radost. Klíčem je vnímat dítě jako celek, se všemi jeho vzájemně souvisejícími potřebami, nikoli se soustředit jen na jeden drobný aspekt jeho chování nebo nemoci. Abyste dosáhli těch nejlepších výsledků, musíte:

- zařídit, aby různé situace nevyvolávaly v dítěti strach,
- uplatňovat rodičovskou autoritu srozumitelně a citlivě,
- vytvářet prostředí stimulující smysly,
- dítěti vštěpovat správné sociální dovednosti,
- podporovat zdravý vývoj mozku,
- svému dítěti vysvětlit, jak se spojit s jeho pocity,
- budovat a upevňovat silné emoční pouto mezi vámi a vaším dítětem.

Spojením těchto ozdravných prvků je možné omezit dopad újmy, ať již bylo její příčinou nezdravé prenatální nebo postnatální prostředí, nedostatečná výživa, špatná péče nebo týrání. Tyto ozdravné prvky mohou dokonce usnadnit osvojení si dovedností spojených s utvářením vazeb, posílit schopnost učit se a podpořit tělesný růst. I děti s těmi největšími vývojovými problémy dělají v prostředí bohatém na smyslové vjemy, kde se jim dostává náležitě péče, velké

pokroky. Když jim toto vše poskytnete a přidáte lásku, přijetí a trpělivé vedení, pomůžete dětem překonat vliv špatného zacházení a stanete se pro ně skutečným léčitelem. Je však na vás, abyste zjistili, jak je na tom vaše dítě právě teď, a svou péčí a radami jej postupně uzdravovali.

Rodičovská péče o problematické dítě je, jak je v této knize vysvětleno, dlouhodobým procesem, v němž se snoubí poznatky z různých oborů. V tomto procesu jde o budování emoční inteligence stejně jako inteligence intelektuální. Tento proces má podpořit vývoj vašeho dítěte na rovině smyslu a těla i na rovině duševní. Během tohoto procesu budete svému dítěti pomáhat dostat se k jeho vlastním pocitům a vnímat jeho vlastní potřeby, emoce, hlad, bolest a strach, aby se pak naprosto přirozeně dovedlo spojit se světem kolem něj a s vámi. Znamená to vštípit vašemu dítěti komunikační dovednosti a mechanismy potřebné k vyrovnávání se s nepříjemnými situacemi, aby mohlo vést samostatný život. Znamená to ukazovat dítěti, že vy velíte, ovšem citlivým způsobem, který respektuje potřeby vašeho dítěte. V této knize jsou popsány praktické techniky, jejichž účelem je pomoci vám a vašemu dítěti dosáhnout těchto cílů.

Náš přístup už přinesl pozitivní výsledky dětem všech věkových kategorií a s nejrozličnějšími problémy – od tříletého chlapce, který byl osvojen hned po narození a který měl ve svém tělním oběhu kokain a alkohol, po divokou šestnáctiletou dívku, která strávila prvních dvanáct let svého života ve strašlivých podmínkách v dětském domově. Tento přístup pomáhá dětem bez ohledu na věk, úroveň vývoje nebo míru poruchy, kterou trpí. Funguje doma, na letním táboře, ve škole i v ústavních zařízeních.

Pokud si nechcete přiznat, že s vaším dítětem není něco v pořádku, ze strachu nebo z pocitu zahanbení, a otálíte proto s řešením problémů, riskujete, že ve chvíli, kdy už konečně s řešením začnete, budete příliš vyčerpaní na to, abyste se do podnikání potřebných kroků pustili opravdu naplno. Rodiče mohou „zaplatit hned“ a změnit způsob, jak přistupují ke svému neposlušnému dítěti, nebo mohou „platit později“. Když však budou váhat, úroky jen prudce porostou, protože nefunkční návyky budou zakořeněné stále hlouběji. Jelikož čtete tuto knihu, je nám jasné, že si přejete, aby si vaše dítě co nejdříve užívalo spokojeného a šťastného života ve vaší rodině.

V následujících kapitolách si vysvětlíme, jak se vyvíjí zdravé dítě, v čem má vaše dítě mezery a jak mu můžete pomoci s doháněním všeho potřebného. Nej-

dříve bychom však rádi upozornili na několik dalších základních znaků, které jsou pro náš přístup charakteristické.

1.1 Soucit jako pomocník

Představte si, že jste vychovávali své vlastní zdravé biologické dítě v milujícím prostředí až do chvíle, kdy mu byly čtyři roky. Pak ho někdo unesl a vy jste po dlouhá tři léta neměli tušení, jestli žije.

Během té doby vaše dítě trpělo hladem a bylo týráno. Když vám chlapce v jeho sedmi letech milostivě vrátí, chová se spíš jako divoké a vystrašené zvíře než zvědavý hravý klučina, kterého jste znali. Jste vděční, že ho máte zpátky, a uvědomujete si, že strádal. Děláte tedy všechno, co potřebuje, aby se se svým traumatem vypořádal. Nevezmete ho hned první den, co je zpátky doma, do lunaparku, ani ho po týdnu nebudete hnát do školy. Je vám jasné, že potřebuje týdny a měsíce každodenní péče a výchovy, aby se uklidnil a vzpamatoval z hrozného zážitku.

Přestože popsany příběh může vypadat jako extrém, zaslouží si osvojené děti a děti v pěstounské péči podobnou pozornost a soucit. Mnohé z nich zažily věci, které si ani nedovedeme představit. Pomocí soucitu můžete nahlédnout do srdce svého dítěte a rozpoznat zranění a obrovský strach, které stojí za nepřizpůsobivým chováním – strach z opuštění, hladu, z neznámého prostředí, ze ztráty kontroly a z ublížení. Soucit nám pomáhá mít reálnější očekávání a pochopit, že dítě nemusí být nutně schválně vzdorovité nebo agresivní – snaží se jen, seč může, přežít v rámci svých duševních omezení a sociálního chápání.

Soucit vám pomůže být tolerantní k tomu, že dítě stále něco chce, a nezlobit se, když nerozumí něčemu, co vám připadá naprosto jednoduché a banální, jako třeba jak sedět u jídelního stolu, jak používat toaletní papír nebo jak číst lidem ve výrazech tváře. Soucit vám pomůže odpustit dítěti, když s vámi manipuluje, protože víte, že než přišlo do vaší rodiny, muselo používat k přežití úskoky a manipulace naučenou technikou. V těch nejtěžších dnech si můžeme vzpomenout na soucit, který nám dodá trpělivost a výdrž, abychom vše překonali.

Někde hluboko uvnitř si tyto děti zoufale přejí dělat vše správně a spojit se s ostatními. Nevědí však, jak toho dosáhnout. Je na nás jako na rodičích, abychom jim v tom pomohli.