

Lepší vztahy, snadnější výchova

Školitel lektorů Programu pozitivního rodičovství Dominic Weston vysvětluje, jak lze řešit výchovné problémy u dětí

LUCIE KOCUROVÁ

Nevíte si někdy se svým dítětem rady? Neposlouchá, vzteká se a pokusy o domluvu nefungují? Většina rodičů v podobných situacích hledá rady u přátel, příbuzných nebo na internetu. V České republice se pod záštitou ministerstva zdravotnictví právě rozjíždí Program pozitivního rodičovství, který je po světě známý jako Triple P. „Cílem je podpořit rodiče v tom, aby dokázali doma nastavit vřelé láskyplné vztahy a uměli se vyrovnat s nejrůznějšími výchovnými problémy,“ vysvětluje Dominic Weston, který se stará o rozvoj programu a školení lektorů ve Velké Británii.

LN Kdy vznikl program Triple P a jak byste ho představil?

Program Triple P vznikl v 70. letech 20. století v Austrálii a vyvíjí se dodnes. Jeho zakladatelem byl profesor Matthew Sanders, který se na Univerzitě v Queenslandu věnoval dětské psychologii. Povšiml si, že existují kvanta studií o dětském chování, že psychologové už přišli se spoustou strategií k efektivnímu zvládnutí výchovných problémů, ale většina tohoto vědění zůstávala uzavřená za zdmi univerzit. Začal tedy přemýšlet o tom, jak všechny tyto zajímavé myšlenky rozšířit mezi běžné rodiče. Profesor Sanders měl přítele, moderátora v australské televizi a v té době otce malých dětí, a propojením akademického základu s komunikačními dovednostmi vznikl program Triple P – Program pozitivního rodičovství.

V devadesátých letech se program z Austrálie rozšířil do Spojených států, Británie, na Nový Zéland a postupně i do Nizozemska, Německa, Japonska a dalších zemí. Momentálně probíhá ve 35 zemích světa a jeho efektivitu podpořilo více než sedm set vědeckých studií od 140 autorů. A nyní se program rozjíždí i v České republice, zatím v pěti pilotních centrech.

LN Jaká je hlavní myšlenka pozitivního rodičovství, na němž je program založen?

Hlavní myšlenkou je, že pokud rodiče dětem projeví city a pozitivní pozornost, vznikne mezi nimi hluboký láskyplný vztah, a už to způsobí, že se dítě lépe chová. Pokud podporujeme a oceňujeme chování, které u dítěte chceme vidět, pak se s ním doma setkáme častěji a častěji. Dětem se bude dobře dařit, osvojí si kompetence, které se jim budou hodit v budoucím životě, a rodičům se uleví, protože doma ubude konfliktů a neporozumění. Navíc si ale rodiče v programu osvojí různé strategie a nástroje pro zvládnutí výchovných obtíží, takže tváří v tvář běžným dennodenním situacím dokážou zachovat klid a nenechají se snadno vyprovokovat.

LN Rodičovství je často vnímáno jako dovednost, která jaksi naskočí sama s příchodem dítěte. U někomu to tak asi je, proč ale u někomu ne?

Některí z nás měli to štěstí, že vyrůstali s rodiči, kterým se dobře dařilo, byli v životě spokojeni, a jejich rodiče s nimi dobře zacházeli. Pokud jste takovou rodinu zažili, pak máte velkou výhodu. Jenže ne každý vyrůstal obklopený láskou a podporou. Dokud jde všechno dobře, tak to tolik nevnímáme, ale když nás život postaví před náročnou situaci, tak si nemůžeme vědět rady. Navíc současný svět je v lecčems odlišný od světa našeho dětství, takže i před rodiče staví odlišné výzvy.

LN Mnozí rodiče znají ten pocit, že se jim výchova dítěte nedaří.



Dominic Weston se stará o rozvoj Programu pozitivního rodičovství, který se nyní rozjíždí i u nás FOTO MICHAL GUZI

Mnohdy ale nevyhledají pomoc, protože se stydí...

Ano, to je pravda, protože tu máme takový mýtus, že výchova dětí je něco, s čím bychom si prostě měli bez problémů poradit, a pokud to tak není, tak narážíme ve společnosti až na jakési odsuzování. Přiznat se, že si nevím se svým dítětem rady, je velmi náročné. Triple P se ale snaží přinášet informace a pomoc všem rodičům bez rozdílu. Věřím, že každý z nás někdy potřebuje podporu nebo radu, ať už řešíme uspávání, máme dítě, které už dva roky jí v podstatě jen jogurt, nebo si jako rodiče prostě potřebujeme jen věřit a zůstat víc v klidu a nad věcí. Je nezbytné normalizovat a destigmatizovat to, že si někdo řekne o pomoc. Často obviňuje-

Jejich vztah se velmi zlepšil, máma už zdaleka tolik nepila a dokázala si s agresivitou svého syna poradit tak, aby potíže neeskalovaly



me rodiče z chování jejich dětí, ale potom nás pohorší, když přiznají problém a vyhledají odborníka. To přece nedává smysl.

LN Program tedy není určen pouze vážným případům, kdy například už rodiče vyrůstali v ústavní péči a nezvládnou se postarat o vlastní děti?

Program pozitivního rodičovství má mnoho různých úrovní. Pokud má rodina opravdu velké potíže a třeba už hrozí i odebrání dětí, pak může dostat velmi intenzivní podporu. Rodiče absolvují celou řadu sezení, učí se strategie, mohou si s odborníky přehrávat nejrůznější situace z rodinného života a učí se je řešit. Máme potvrzeno mnoha studiemi, že pokud se rodiče o změnu snaží, může jim program pomoci a odvrátí rozpad rodiny. Na druhou stranu ale existují třeba jen dvouhodinové workshopy, kde rodiče načerpají nápady na zavedení rituálů pro klidnější usínání nebo se naučí lépe zvládat vypjaté emoce u teenagerů, a to jim stačí. Existuje mnoho úrovní programu a každý si může zvolit to, co potřebuje. Někdo intenzivní podporu, někdo jen tu a tam nějakou radu.

LN Když se rodiče rozhodnou programu zúčastnit, s kým se setkají?

Původně program vedli psychologové, protože v prostředí psy-

Pokud rodiče dětem projeví city a pozitivní pozornost, vznikne mezi nimi hluboký láskyplný vztah, což způsobí, že se dítě lépe chová



chologů a univerzit také vznikl. Během posledních třiceti let se ale ta základna rozšířila. Můžou to být sociální pracovníci, terénní pracovníci z různých služeb pro rodiny, učitelé... Myslím, že i v Česku to bude podobně. Vždy ale musejí lektorů projít výcvikem, to je stěžejní podmínka.

LN S jakými problémy rodiče nejčastěji do programu nastupují?

Je toho hodně, ale souhrnně se dá říct, že jejich děti prostě neposlouchají a nedělají to, co mají. U batolat a malých dětí jsou to často záchvaty vzteku, u teenagerů zase komplikované emoce, odmítání, konflikty a hádky. Mnohdy řešíme problémy ve škole i to, že dítě do školy nebo škol-

Dominic Weston

■ **Zástupce vedoucího školení** a implementační konzultant Triple P ve Velké Británii.

■ **Po kariéře muzikoterapeuta** a učitele žáků se závažnými poruchami učení se začal zabývat **prevencí sociálních a emočních problémů** u dětí.

■ V britském Stoke-On-Trent **zavedl program Triple P**, pro který začal pracovat v roce 2007.

■ Kromě školení a poskytování podpory lektorům ve Velké Británii se podílel na implementaci programu, **školení a supervizi lektorů v Irsku, Dánsku či Portugalsku**.

ky vůbec nechce chodit. Řeší se ale i drobné potíže, jako třeba to, že dítě večer nemůžete dostat do postele, že odmítá jíst cokoliv kromě hranolek a sušenek. Dost často se řeší hádky a neustálé bitky mezi sourozenci například. Další celkem obvyklé situace jsou také spory mezi rodiči. Často se nedokážou shodnout, zda vůbec mají problém, v čem ten problém spočívá a jak ho mají řešit. Jsou to pořád dokola ty stejné věci, které řeší rodiče v Německu, Japonsku i Austrálii. Všichni rodiče na celém světě milují své děti a chtějí pro ně to nejlepší; chtějí, aby se jim dařilo ve škole i ve vztazích, aby byly spokojené a šťastné, a mnozí rodiče na celém světě řeší, že je děti neposlouchají a oni nevědí, co s tím. Všude je to stejné.

LN Co můžou rodiče očekávat, když se přihlásí do programu? Jak to probíhá?

Program se v Česku teprve rozjíždí, takže zatím to bude vypadat tak, že se rodiče zúčastní čtyř skupinových a tří individuálních (telefonických) setkání. Individuální schůzky slouží hlavně k tomu, aby bylo možné probrat a vyřešit specifika konkrétní rodiny a také rozebrat věci, o nichž ve skupině prostě mluvit nechtíte. No a pak následuje osmé setkání, opět ve skupině, kde se oslavují úspěchy – tedy doufejme.

LN Co si rodiče z těchto osmi setkání odnesou? Jsou to znalosti, nebo spíš nějaké strategie, dovednosti?

Začínáme tím, že si nejdřív ukážeme, proč se děti chovají tak, jak se chovají; všemožné potíže, které se dějí v každé rodině. Potom si rodiče mohou zvolit, co je podle nich pro jejich rodinu relevantní. Vyberou si, na čem chtějí pracovat, nastaví si cíle, určí si, co by se u nich v rodině mělo stát. Potom se seznámí s několika velmi praktickými strategiemi a také s tím, jak s dětmi nastavit dobrý vztah. Učí se, jak důležitě je s dětmi kvalitně trávit čas, povídat si s nimi; jak oceňovat a upevňovat žádoucí chování.

Postupně přecházíme k tomu, jak zvládat nežádoucí chování, jak dětem vysvětlovat, co po nich chceme. Řešíme, jak nastavovat hranice a efektivně vymáhat dodržování pravidel rodiny, a v neposlední řadě i to, jak konzistentně a efektivně ukazovat důsledky nežádoucího chování. Ne tresty, ale důsledky, které dítě chápe. Ve skupině si rodiče strategie nacvičí, doma vyzkouší a zaznamenávají si, jak jim to funguje. Celou dobu mají tedy rodiče kontrolu nad tím, co a jak se u nich doma bude dít.

LN Předpokládám, že by se v jednotlivých skupinách měli sejit rodiče přibližně stejně starých dětí?

V podstatě ano, máme speciál-

ní program pro rodiče dětí ve věku cca od 11 do 16 let a potom pro ty mladší. Většinou je snaha, aby se sešli rodiče s dětmi v podobném věku, ale na druhou stranu, když jsem byl sám lektorem, občas jsem měl věkově smíšené skupiny a fungovalo to hezky. Rodiče například devítiletých dětí podporovali a uklidňovali rodiče dvouletých a bylo to milé. Přece jen je ale velký rozdíl, jestli jsou vašemu dítěti tři nebo třináct.

LN A to není pozdě, přijít jako rodič třináctiletého dítěte?

Ne, vůbec! Málo lidí si to uvědomuje, ale i ti protivní teenageři potřebují lásku, podporu; potřebují, aby je rodiče měli rádi a dávali jim to najevo. Malé změny i u nich mohou mít velký dopad. Vzpomínám si na jeden opravdu náročný případ v severní Anglii, kde čtrnáctiletý kluk žil jen se svojí mámou, která byla alkoholička. Chlapec byl agresivní, matku napadal, policie u nich někdy byla i několikrát denně, prostě hrůza, už to vypadalo, že chlapec bude muset někam do ústavu. Nakonec matka souhlasila, že se zapojí do Triple P programu v režimu vysokého stupně podpory. Může to znít až neuvěřitelně, ale po osmi týdnech práce chlapec posíl lektora, aby ho naučil uvařit nějaké jídlo, které by mohl připravit pro svoji matku jako překvapení, až se vrátí ze sezení. Jejich vztah se velmi zlepšil, máma už zdaleka tolik nepila a dokázala si s agresivitou svého syna poradit tak, aby potíže neeskalovaly.

To je mimochodem s teenagery časté téma – oni začnou křičet, následně rodič začne křičet, pak už ječí všichni a navzájem se neposlouchají... Přitom když máte po ruce nástroje, jak to zvládnout už v začátku, nemusí to vůbec dojít do stadia, kdy se dům otrásá v základech, ale musí se to naučit rodič, protože on je v rodině tím dospělým.

LN To zní skvěle. Nevím, jak to funguje v Británii, ale v Česku jsou mnozí lidé nedůvěřiví a ostražití vůči podobným programům. Jak byste někoho takového přesvědčil, aby dal Triple P šanci?

Řekl bych mu: jestli máš problém s jakýmkoliv aspektem chování svého dítěte, jestli máš kvůli dítěti spory s partnerem, jestli chceš mít s dítětem lepší vztah, tak to zkus. Rozhodně ti tam nebude nikdo dělat přednášku o tom, co máš nebo nemáš dělat. Ty se rozhodneš, co chceš řešit a jak, a když do toho vložíš nějakou snahu, můžeš se svojí rodině opravdu hodně věcí změnit.

LN Mám pocit, že by se tento program mohl hodit i učitelům, kteří se musejí denně vypořádávat s náročnými dětmi ve třídách. Je to tak?

To je dobrá a zajímavá otázka, ale vlastně na ni neexistuje jednoznačná odpověď. Ano, učitel potřebuje vědět, jak ve třídě nastavit dobré klima a zvládat náročné chování žáků, takže určitě by mohl z programu čerpat nějaké nápady.

Ovšem některé techniky se prostě z rodiny do školy přenést nedají, například time-out. Tam jde o to, že když dítě křičí, kope, vzteká se a podobně, tak ho rodič na krátkou chvíli přesune z místnosti jinam, čímž oba dostanou šanci vychladnout a zamyslet se. V rodině je to velmi efektivní, ale v Británii a nejspíš ani v ČR prostě nemůžete pustit žáka z očí, musí ho někdo hlídat. Ničemné mezi rodiči v programu se občas učitelé vyskytnou a tvrdí, že je to pro ně v některých ohledech velmi přínosné.

Autorka je spolupracovnicí LN