

Jak se učím vytvářet prostor dětem

Autorka: Ludmila Kubjátová

Kubjátová, L. (2025). Jak se učím utvářet prostor dětem. *SF REVUE*, 5, 21-25.

„Děti chtějí být slyšeny a brány seriózně.“ (Sabine Vermeire)

Volala mi maminka devítiletého Lukyho. V rozhovoru jsem zjistila, že Luky je velmi chytrý a šikovný kluk, který ale někdy vybuchuje vztekem. Když se mu něco nepovede, pak hází s věcmi, bouchá se a nechce to dále dělat. Vznikají pak časté problémy v přípravě do školy. Navíc se u něj poslední dobou vyskytla tendence zlobit se na všechny doma, když nejsou věci na svém místě. Křičí na rodiče, že je nepořádek. Vadí mu sklenička na stole, neurovnané ovladače pod televizí apod. Ve škole mu učení hodně jde, občas se vztekne i při práci ve škole, ale méně než doma. Problémy má však s kamarády. Když nedělají věci podle jeho představ, tak se s nimi pohádá, nebo dokonce uhodí. Rodiče situaci řeší ve škole i doma, snaží se s Lukym mluvit. Říkat mu, že je v pořádku, když jsou věci jinak. Někdy se stane, že i rodiče na něj křičí, když už nevědí, jak jej zastavit. Rodičům je to vše líto, cítí se bezmocně a mají dojem, že selhávají. Obrátili se i na klinickou psychologku pro případnou diagnostiku. Nejvíce je aktuálně trápí Lukyho úzkosti, které se projevují jeho nadměrnou potřebou pořádku, což rozrušuje celou rodinu.

Zákonitě jako SF terapeut jsem se ptala i na to, v čem je Luky dobrý, na co jsou rodiče hrdí. Luky je velmi chytrý. Daří se mu ve škole. Umí si sám vyhledávat informace na internetu. Hodně ho zajímá příroda, různá zvířata, i celá Země. Má mnoho informací, se kterými rodiče i ostatní dospělí překvapuje. Rád imituje politiky a tím baví okolí. Umí být hodný a pečující k rodičům i menší sestře. Jako rodina rádi cestují. Jezdí i celý měsíc na road tripy, kdy spí pod širákem. Luky společně s tátou plánuje jejich cestu a místa, co by chtěli vidět, kam se zastavit.

S maminkou jsme se dohodly na společném setkání s oběma rodiči a Lukym. Požádala jsem maminku, aby Lukymu vyřídila, že se těším na setkání a že si sebou může přivést něco, co má rád, co by mi chtěl ukázat.

Na společném setkání si Luky dal bylinkový čaj. Bylo vidět, že je to chlapec, který určitě očekává, že bude slyšen a brán vážně. Řekla jsem jim, že dnes se setkáváme poprvé a že bude na něm, jestli přijde znovu. Že zde může být vždy s rodiči nebo sám, podle toho, jak on bude chtít. Vždy bude záležet na něm, co tady budeme dělat. Zeptala jsem se, zda bych mohla rozhovor nahrávat. Rodiče souhlasili i Luky, ale až po ujištění, že pokud by to nebylo v pohodě, tak nahrávání zastavím a vymažu. Donesl mi ukázat pohlednice z jejich cest a rád mi vše ukazoval a vysvětloval. Zajímala jsem se a Luky rád odpovídal. Bylo mi jasné, že je Luky velmi inteligentní chlapec.

Pak jsem se obrátila na rodiče s otázkou: „Kdybychom se tady párkrát potkali, a vy byste si řekli, že to byl fakt dobrý nápad mě oslovit a zajet za mnou, podle čeho si to jednou takto řeknete, jak to bude v tomto čase u vás vypadat?“. Táta řekl, že by na ně Luky nekřičel, že je doma nepořádek a že by ve škole neposlouchali, že má problémy s kamarády. Máma to začala rozvíjet. Ale než jsem se stačila zeptat, co bude místo toho. Luky řekl: „Stop, stop, vypněte to nahrávání!“ Bylo vidět, jak je v napětí. Vzala jsem mobil a před ním jsem nahrávku stopla a smazala.

Zeptala jsem se tedy jeho, podle čeho by on poznal, že zajet sem byl dobrý nápad. A on odpověděl: „Potřeboval bych vědět, co mám dělat s tou úzkostí.“ Překvapilo mě, že používá slovo úzkost, ale bylo pro mne alespoň jednoduché rozhovor dále rozvíjet. V ten moment jsem sáhla po externalizaci problému. Technika není primárně SF, ale v daný moment jsem k ní sáhla a do rozhovoru nabídla. Ptala jsem se, zda by mi řekl o té jeho úzkosti něco více. Luky na otázku pěkně reagoval. „Ona je pořád se mnou.“ Při této větě mi projelo hlavou a taky jsem to řekla: „Ty jo, to musí být fakt těžký. A jak to s ní zvládáš?“ Luky říkal, že to právě nezvládá, že to ona chce, aby bylo všechno uklizeno a když není, tak je fakt hnusná. Už je z toho unavený, nebaví ho uklízet, ale musí. Proto se i zlobí na rodiče a sestru, protože pak to musí uklízet on. Pokusila jsem se zeptat na výjimku. Říkal, že když jsou na výletě, tak úzkost zůstává doma. Dozvěděla jsem se, že už se snažil úzkost vyhodit nebo někde zavřít, ale že prý, se zase vrátila a byla mnohem drsnější než před tím. Pomstila se mu. Takže teď už se jí raději nesnaží nijak zbavit. Pak mi pověděl něco, co jsem opět nečekala: „Myslím, že ta úzkost asi k něčemu je, když ji mám. Nemůžu se jí zbavit, a tak ji asi k něčemu potřebuji.“ Nikdy mě nepřestane překvapovat, jak jsou děti uvědomělé. Vrátilo mě to k rozvíjení externalizace problému: „Víš, já mluvím s různými lidmi, za kterými taky chodí úzkost a zjišťuji, že s každým člověk žije jiná úzkost. Mohl bys mi tu tvou nakreslit, ať si ji trochu představím, co je zač?“ Luky řekl: „Hm, ona vypadá jako oranžový Pohlreich.“ A začal kreslit oranžovou hlavu a pár chlupů místo vlasů. Na to já s úžasem: „Hm, ona je plešatá.“ Bylo vnímat, jak se atmosféra na setkání uvolňuje. Rodiče, Luky i já jsme se uvolnili a začali být více zvědaví na Lukyho úzkost a bylo vidět, že i jeho tato naše zvědavost baví. „Jo, je plešatá a oranžová.“ Na to jsem ho povzbudila: „Ty jo, a co ještě mi o ní povíš?“ Luky: „A smrdí jako plný autobus nemytých polských turistů.“ Začali jsem se při té představě všichni nahlas smát. Luky začal s tátou diskutovat ve srandě, že by bylo lepší nezmiňovat národnost, aby z toho nebyl mezinárodní skandál. Tak se rozjel společný rozhovor, co by se dalo s oranžovým Pohlreichem dělat.

Setkání však již mířilo ke konci. Zeptala jsem se, co uděláme s tím obrázkem. Luky jej rozhodně vzal a roztrhal. A za podpory maminky vyhodil do koše. Na další setkání se měli ozvat, podle toho, jak se doma domluví.

Po setkání jsem Lukymu poslala dopis.

Ahoj, Luky.

Děkuji ti za fajn návštěvu. Dozvěděla jsem od tebe zajímavé informace. Je úžasné, kolik toho víš o zemích, různých památkách a také zvířátkách. Také, když jsem si dělala z našeho setkání poznámky, mi došlo, jak jsi vtipný a uvědomila jsem si, že i když byl náš rozhovor místy těžký, tak jsem se s tebou dost nasmála.

Také si myslím, že jsi odvážný, protože jsi mi řekl, že úzkost je s tebou pořád. Když jsem tohle uslyšela, řekla jsem si: „Ty jo, to musí být fakt těžké. A ten kluk je tady, protože si s tím chce nějak poradit!“ V tomhle já vidím kus odvahy.

Zaujalo mne i to, jak jsi mi řekl, že úzkost v nás pro něco vznikla, že je asi nějak důležitá. To máš pravdu, všechny naše pocity a emoce k něčemu slouží nebo i pomáhají. Někdy se však stane, že nějak zdívocí nebo přerostou a je pak potřeba najít cestu, jak s nimi zacházet, aby se zase zklidnily, zmenšily a opět nám pomáhaly.

Je moc super, že máš rodiče, kteří se ti snaží s tímto pomoci. Jste vlastně takový team, který je na misi, jejímž cílem je ti pomoci najít způsob, jak být s úzkostí, aby se mohla zase zklidnit.

A tím tě uvolnit a udělat tě zase více šťastným. Tvoje úzkost jde cítit jako zájezd nemytých turistů (nechci zmiňovat národnost, abych jistý národ neurazila 😊) a vypadá jako oranžový Polreich (nevím, jestli jsem to jméno napsala správně 😊). To je tedy smradlavka a jak jsem slyšela, umí být dost drsná. Ale chtěla bych ti napsat, že znám dost lidí (malých i velkých), kteří to zvládli. Můžeš to zvládnout i ty.

Nevím, jestli se rozhodneš znovu za mnou přijet. To záleží hlavně na tobě a na rodičích. Ale pokud se rozhodneš mě připojit do tvého teamu, ráda tě znovu uvidím.

Hlavně ti přeji, aby se ti dařilo nacházet svou cestu, jak s oranžovým Polreichem mluvit nebo jednat, aby se zklidnil a mohl sis zase normálně užívat věci, které máš rád.

Na konec dopisu ti přeji krásné pohodové Vánoce, ať si s rodinou užijete hezký čas.

Lidka

Maminka po Vánocích volala, že by chtěli další termín, ale že Luky si přeje být se mnou sám.

Luky přišel, sedl si, nechal si uvařit bylinkový čaj. Zeptala jsem se ho, co budeme na tomto setkání dělat? Žasla jsem, jak přišel odhodlaný a připravený se mnou mluvit o tom, o čem chtěl.

Luky mi řekl: „Vím, jak můj problém s uklízením začal. Zatím jsem o tom s nikým nemluvil, ale myslím si, že by pomohlo to říct.“ Začal mi vyprávět příběh. Před přibližně třemi lety o Vánocích dostal veliké lego, které si vážně moc přál. Měl z něho velikou radost. Dalo mu fakt hodně práce to celé složit. Jednou se stalo, že neměl uklizeno v pokoji a přišel táta, kterého to strašně nazlobilo. Hodně křičel, a navíc mu to celé veliké lego hodil do jeho bedny s legem. Byl to ten nejhorší zážitek v jeho životě. Vyslechla jsem si to s vnímáním tíhy, kterou v tom Luky má. Nemluvil o tom s nikým, protože táta je ten nejlepší táta na světě. A má s ním i ten nejlepší zážitek ve svém životě, když leželi v Polsku pod širákem a pozorovali hvězdy a povídali si. Nechala jsem Lukyho vybrat k tomu nejlepšímu a nejhoršímu zážitku kartičku z Inug karet. Kartičku k nejhoršímu zážitku nazval „tlak“ „tak to na něj tlačí“ a kartičku k nejlepšímu zážitku „pohoda“. Taky jsme ty kartičky přiřadili na časovou osu jeho života. Když jsme si to takto zviditelnili a povídali si o tom nejhorším i nejlepším zážitku s tátou, vnímala jsem, jak se Luky postupně uvolňuje. Pak jsem zaměřila pozornost na to, že tato čára jeho života pokračuje a on s tátou, který je převážně „ten nejlepší táta“ žije a zažívá mnoho chvil. Zeptala jsem se, co za kartičku by mělo být dále v pokračování? Jak by si to dále přál? Vzal zelenou kartičku, kterou nazval, že to bude „úleva a pochopení“. Ptala jsem se, co pro to potřebuje, aby mohla nastat úleva a pochopení. A Luky mi odpověděl: „Potřeboval by to tátovi říct, ale nevím jak, aby si nemyslel, že ho nemám rád. On je to přece ten nejlepší táta na světě.“ Potřeboval by, aby to táta slyšel, pochopil a omluvil se mu. Zeptala jsem se, jestli má nějakou představu, jak by se to tátovi dalo říct. „Měla byste mu to říct vy,“ odpověděl. Začali jsme tedy domlouvat další setkání. Domluvili jsme, že budu takový hlas za něj. Luky si sám určil, co mám tátovi příště říct. Dohodli jsme se, že rodičům ukážeme tu osu života i s obrázky. Ocenila jsem jej za to, že udělal tento krok, a to, jak ví, co potřebuje. Taky jsem řekla, že si velmi vážím jeho důvěry, kterou mi tímto dává.



Třetí setkání proběhlo s Lukym a opět společně s oběma rodiči.

Po krátkém smaltalku na úvod jsem rodičům uvedla, že mě Luky pověřil, abych byla takovým hlasem, který jim řekne něco, co on sám nemůže. Řekla jsem, že Luky ví, kdy jeho problémy s úklidem začaly. Ukázala jsem obrázek s čarou života a s kartičkami: „Začalo to jeho nejhorším zážitkem v životě.“ Odvyprávěla jsem příběh s rozbitím lega a s tím, jak se v tom Luky cítil. Pak jsem řekla, že je těžké toto říct, protože táta je ten nejlepší táta a má s ním i nejlepší zážitek ve svém životě. Ukázala jsem na kartičku a pověděla příběh o spaní pod širákem. Teď Luky potřebuje, aby to táta slyšel, pochopil to a omluvil se, aby se Lukymu ulevilo.

Musím se doznat, že jsem moc doufala v dobrou reakci táty a ta nastala. Máma i táta se snažili rozpomenout, jaké to bylo lego. Táta si přímo na tu situaci nedokázal vzpomenout, ale uznal, že někdy taky bývá naštvaný víc, než by měl. Omluvil se.

Díky tomu se rozvířil společný rozhovor. O tom, jak máma, táta i Luky mají někdy emoce, jsou naštvaní. Máma se Lukyho ptala: „Dělám i já něco špatně? Co mám udělat, abych ti pomohla při úkolech, abys ses tolik u toho nezlobil?“ Luky na to: „Mě vůbec nepomáhá, když se tam taky zlobíš.“ Tak si začali vlastně spolu, skoro beze mě, povídat o tom, co by mohlo pomoci, když se Luky v pokoji vzteká, když nemá perfektně úkol. Bylo by lepší, kdyby tam máma nechodila, pokud to v ní vyvolává taky naštvání (protože neví, jak mu pomoci). Luky dokázal nahlas vyslovit, že tohle nepomáhá, spíše přitěžuje. A máma a táta to dokázali slyšet. A díky tomu i zkoušet hledat, co pomůže.

Od té doby se neozvali. Pro účely sepsání této kazuistiky jsem se rozhodla napsat Lukyho mámě mail, ve kterém jsem ji požádala o zpětnou vazbu a souhlas se sepsáním kazuistiky pro SF revue. Její odpovědi byly velmi cenné. Setkání jim dost pomohlo. Na škále to hodnotila číslem osm. Luky si se

mnou jako s „neutrální osobou mohl popovídat, otevřel se a zamyslel se.“ Je to osm, protože pro Lukyho a tím i pro rodiče byla vždy nepříjemná dlouhá cesta autem. Velmi cenná byla zpětná vazba mámy: „U prvního setkání šlo vidět, že Lukymu se hůř mluví před námi, možná mohla být část společná a část samostatná.“ Pro mne z toho plyne ještě více se zaměřit na vytvoření prostoru pro dítě. Mohu se tedy s dalšími dětmi a rodiči ještě více zaměřit na vytváření a spoluvytváření tak, aby to byl skutečně prostor pro dítě dle jeho potřeb. Skvělá zpráva je: „Lukyho stavy ohledně uklízení se zlepšily. Ano, stále to řeší, ale už ne tak dramaticky, zoufale a afektovaně.“ Jak krásně se mi tohle v mailu četlo. Dle mámy, kdybych byla dojezdově blíže, určitě by ve společných setkáních pokračovali.

O autorce: Ludmila Kubjátová

Vystudovala jsem Jednooborovou psychologii na Palackého univerzitě v Olomouci a Sociální pedagogiku na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Mám absolvovaný komplexní výcvik v terapii zaměřené na řešení. Obohacující bylo pro mne absolvování i jiných kurzů v Daletu jako hypnoterapie zaměřené na řešení a Kid's Skills, meditace zaměřené na řešení, ale inspiroji se i jinými postmoderními přístupy, ale ráda si i inspiroji jinde např. procesově orientovanou psychoterapií. Mám mnohaletou zkušenost ze školní psychologie a spolupracuji i se sociálními službami. Aktuálně rozvíjím svou terapeutickou praxi ve Valašském Meziříčí. Terapeuticky pracuji s dětmi, dospívajícími i dospělými, páry i rodinnými systémy. Do své práce ráda zapojuji tvořivé, hravé a zážitkové techniky a nabízím terapie v lese.

