

VOJTĚCH HOLICKÝ

Mgr. Vojtěch Holický
+420 603 202 570
vojtech.holicky@gmail.com
Peřinova 15, 779 00 Olomouc
Horní náměstí 12, 785 01 Šternberk
www.ambulanceolomouc.cz



➔ Školní zralost dětí



Jak poznáme, že dítě je či není zralé na školu? Může mu předčasný nástup nějak uškodit?

➔ Jak podpořit emoční zralost u dětí



Co je emoční zralost a jak pomoci dětem se zdravým přístupem k emocím.

➔ Rozvoj emoční zralosti u dětí – jak pracovat s hněvem



Jak podpořit děti v tom, aby zdravě a vhodně dokázaly projevit hněv?

➔ Nemějte strach ze strachu



Jak pracovat se svým strachem? A jak podpořit v dětech odvahu?

➔ Děti potřebují otce – role muže ve výchově



Jakou má mít muž roli v rodině a ve výchově? Co dělat, pokud v rodině chybí?

Vojtěch je psycholog, pracuje převážně s dětmi, ale i dospělými v těžkých životních chvílích formou psychoterapie zaměřené na emoce. Svou práci kombinuje s cirkusovým uměním klauningu a žonglování. V projektu Rodina v klidu je Vojtěch lektorem besed na téma emocí a výchovy dětí.

V letošním roce jste u nás měl více besed věnujících se tématu emocí a práci s nimi v rodině. Máte nějaké doporučení pro rodiče, kteří by chtěli umět lépe podpořit své dítě při hněvu či strachu a vůbec v rozvoji emoční inteligence? Lze to vůbec dobře zvládnout, pokud třeba sami dospělí nejsou zvyklí s těmito emocemi pracovat?

Můžeme to vzít od konce. Dobré je začít pracovat se svými emocemi, naučit se je vnímat jako něco, co zkrátka patří k životu a dává mu tu pravou pestrost a sílu. Každá emoce, která se objeví, je dobrým signálem o tom, co v dané situaci potřebuji, co je pro mě důležité. Naučit se přijímat tyto signály je důležitým krokem při porozumění nejen sobě, ale i lidem ve svém okolí. Když se naučíme přijímat vlastní emoce, můžeme pak podpořit i své děti v tom, aby se je naučily vnímat a zacházet s nimi. Když vpustíme emoce vědomě do našeho života, otevrou se nám cesty k dosažení vlastní spokojenosti. Pokud je vnímáme jako něco ohrožujícího nebo nepatřičného, musíme je jen tlumit, což způsobí, že přestanou být tak čitelné, začnou být matoucí a to nás vede k tomu, abychom se jim vyhnuli.

Jakou si myslíte, že má mít v dnešní době otec v rodině roli? Vnímáte v této oblasti posun oproti minulosti? A pokud v rodině chybí otec, je možné aby někdo jiný jeho roli nahradil?

Jako důležitý faktor vnímám faktor síly a moci, kterou otec může představovat a je na něm, jak s ní naloží. Zda zvolí cestu vynucování poslušnosti a staví na hierarchickém postavení, nebo naopak vytváří oporu a bezpečí. Otec může sehrát velkou roli při zvládnání vnější zátěže, zapojení se do okolního světa, může být mocným průvodcem. Nebo být naopak vyžadujícím a kritizujícím. V tomto ohledu myslím, že se role otce v čase nemění, spíše je na nás, jakou cestu si zvolíme. Vnímám i příběhy z minulosti, kdy otcové dokázali svou moc a sílu přeta-

přetavit ve vřelou podporu svých dětí a následovníků, či stejně jako dnes odcházeli od rodin, nebo své děti vystavovali nepříjemnému tlaku či odmítnutí. Myslím, že moc a sílu je vždy nutné doplnit i soucitem a vřelostí. Pokud taková kombinace chybí, není důležité, zda je otec fyzicky přítomen a je třeba hledat i v širším okolí postavu, která je schopna pocit bezpečí a přijetí vytvořit.

Jak podpořit odvahu u dětí, pokud my sami bojujeme s různými strachy a obavami?

Nejlepší bude přiznat, že i my se bojíme a začít se svými strachy vědomě pracovat. Obavy patří k životu a mohou se týkat jakékoli situace, která je pro nás neznámá, ve které jsme nejistí. Pro děti takových situací může být víc než dost, celý život mají před sebou a je plný nástrah. Důležité je začít u vytvoření pevného vztahu a budovat vzájemnou důvěru, na základě které se dítě naučí důvěřovat i sobě. Mezi nejčastější strachy patří strach ze selhání, z neúspěchu a z dělání chyb. To potom vede k vyhýbání a zpomalení dalšího učení. Často pomáhá naučit se bezpečný způsob, jak selhat, jak přijmout vlastní chybu jako součást procesu. Čím častěji bezpečně selžu, tím více si mohu troufnout opět začít riskovat. Při každém dalším pokusu však budu i nadále cítit napětí. Je dobré ho nepotlačovat, počítat s tím, že některé situace nahánějí strach. Vědomí, že situaci dokážu zvládnout, však napětí dokáže proměnit v příjemné vzrušení. Dobré je taky naučit se čelit situacím, které nás děsí přímo, abychom mohli zvládnout konkrétní strach. Snaha potlačit ho a dělat, že není, situaci většinou jen zhorší. Nejhorší je pak strach ze strachu.

Jak rodič může poznat, že dítě není zralé na to, aby nastoupilo do základní školy? A proč je dle Vaší zkušenosti důležité, aby dítě nešlo do školy předčasně? Může mu to způsobit nějakou větší újmu?

Vstup do školy je velkým mezníkem a každé dítě na ně reaguje po svém. Zralé děti se většinou do školy těší a přijímají novou roli školáka s nadšeným očekáváním. Přináší totiž větší samostatnost, nabývání nových dovedností a zvyšuje tak společenský status. V některých dětech však převládne nepříjemný tlak a obavy z neznáma. Je důležité tyto obavy vynést na světlo a podpořit dítě v jejich zvládnutí. Některé děti zkrátka nejsou ještě připraveny vzít na sebe novou roli. Někdy jim chybí více dovedností, které mohou natrénovat, jindy je potřeba je více podpořit ve zvládnutí nejistoty. Jako školák musí dítě dokázat regulovat své emoce, odložit aktuální potřeby, přijmout vnější autoritu. To vše jsou dovednosti, které se mohou děti naučit jako předškoláci, každé dítě však má vlastní tempo zrání. Je tedy nutné pečlivě uvážit, zda již těchto dovedností nabylo, nebo je třeba mu s tím ještě pomoci. Dítě, které nastoupí do školy jako nezralé většinou zažívá sérii neúspěchů, obtížně zapadá do kolektivu, nezvládá pracovní tempo a vznikají tak traumata, která se často podepisují na školní úspěšnosti i v dalších letech.

Děkujeme za odpovědi i zapojení do projektu.