



Nejlepší prevencí duševních poruch je stabilní, milující rodina

Říká to psycholožka Petra Štarková, se kterou jsem si povídala nejen o jejích knihách, ale také o duševním zdraví malých dětí.



Vydala jste několik knih, které dětem přibližují to, jak se chová náš mozek a co dokáže, a také svět dítěte s ADHD a s autismem. Co vás k jejich napsání vedlo?

Psaní bylo tak nějak součástí mého života už od střední školy, jen žánry postupně trochu měním. Po mé první knize pro děti, která byla „jen“ pohádkovým příběhem, se mi podařilo přivést k životu můj letitý sen – sepsat knížku o psychologii určenou dětem. To jsem si přála už dávno, námět na ni zral zhruba deset let, jen jsem nevěděla, jak na to. Přece jen je to encyklopedie, a psát něco takového je náročnější než jen tvořit příběh. I když ten tam je taky. Ve chvíli, kdy jsem měla už velkou část knihy napsanou a tápala jsem, co dál, protože jsem tušila, že sama se ke zdárnému konci nedostanu, se do toho vložilo nakladatelství Portál a tvorba dál pokračovala poté, co jsem celou knížku prokonzultovala s redaktorkou, ujasnily jsme si přesněji koncepci, co přesně v knize bude a v jaké podobě. To hodně pomohlo. Pokud jde o obě knížky z ediční řady Má to háček (Lukáš a profesor Neptun a Můj brácha Tornádo), bylo to svým způsobem podobné – měla jsem v hlavě nějaká témata a obecnou představu, že jednou bych ráda psala o lidech s nejrůznějšími psychickými potížemi, a pak se ozvalo nakladatelství Pasparta, které připravovalo právě takovou edici, takže jsme se domluvili. Později přibyl Albatros.

Jste psycholožka. Vycházejí knihy z vaší praxe? Pracujete s dětmi, které mají podobné obtíže jako děti z vašich knih? Samozřejmě. Jinak by to ani nešlo. Pracuji, kromě dospělých, kteří také nebývají vždy „standardní“, i se spoustou dětí a mnohé z nich mě inspirovaly. Není to nikdy tak, že podle chování a života jednoho dítěte bych napsala celou knížku nebo alespoň jednu postavu. Pro každý charakter, který se v mých knihách vyskytuje, mi je obvykle předlohou lidí nebo dětí hned několik a z nich se pak ta postava skládá. Je to tak proto, že v mých rukopisech je nejdříve vymyšlen příběh a potom teprve hledám inspiraci k jednotlivým postavám. Ty musí zapadnout do

už načrtnutého příběhu, takže jsou vytvářeny tak trochu „na míru“.

Například píšu o chlapci s autismem. Od začátku je jasné, že půjde o lehkou formu PAS, s dobrými komunikačními schopnostmi, jinak by takto malý hrdina nemohl v knize příběh vyprávět vlastními slovy. Znáám několik dětí, které tomuto profilu zhruba odpovídají, ale jedno z nich je dívka, druhé chlapec o několik let starší, další je odpovídajícího věku, ale nemá vědecké zájmy, které jsem v knize chtěla mít zejména proto, aby postava měla děti čím zaujmout, a tak dále. Takže výsledná postava – v tomto případě Lukáš – je nakonec citlivě vyvažovanou kombinací několika skutečných charakterů. A samozřejmě to, že se podobné děti často objevují v mé praxi, znamená, že mám možnost je podrobněji poznat a například zjistit, jak se dítě s těmi kterými obtížemi chová v konkrétní situaci nebo jak by řešilo konkrétní problém. Někdy i z práce s těmito dětmi zjistím něco, co jsem předtím nevěděla a co běžně netuší ani čtenáři, a potom se rozhodnu ten detail nebo styl chování k už vytvořenému hrdinovi připsat.

Na druhou stranu – ono taky nemusí být jednoduché být knižní postavou. Svoje by o tom mohly říct určitě zejména děti, o kterých píšu blogy, články nebo dokonce celé knihy jejich rodiče. Takové dítě se pak může stát i tak trochu celebritou: čtenáři – mezi nimi napří-

Děti s ADHD skutečně někdy vynikají v rychlosti, přesnosti, nebo mají výjimečně dobrý postřeh. Není to však pravidlem, stejně jako většina autistů nejsou Rainmani. Obecně je ale velmi dobré a potřebné hledat zejména u dětí s nejrůznějšími diagnózami oblasti, ve kterých jsou dobré, nebo dokonce vynikají.

klad i učitelé, rodiče spolužáků dítěte, sousedi a podobně – je v knize poznávají, poznávat je mohou i lidé na veřejnosti, sledují, jak se chová, jestli je opravdu stejné jako v knížce a co nového vyvede. Pokud je takové dítě například plaché, citlivé, má obtíže v komunikaci nebo nerado vyvolává pozornost okolí, mohou mu takové situace dost vadit.

Zastavme se nejprve u dětí s ADHD. Co je jejich největší obtíž?

To se jednoznačně říct asi nedá. Každé dítě je jiné – jedno trápí spíše hyperaktivita, druhé se častěji musí vyrovnat s následky svého impulzivního jednání, další je třeba častěji vyčerpané z napínání oslabené pozornosti.

Může s sebou ADHD nést i nějaké výhody, třeba že toho tyhle děti více stihnou?

Děti s ADHD skutečně někdy vynikají v rychlosti, přesnosti, nebo mají výjimečně dobrý postřeh. Není to však pravidlem, stejně jako většina autistů nejsou Rainmani. Obecně je ale velmi dobré a potřebné hledat zejména u dětí s nejrůznějšími diagnózami oblasti, ve kterých jsou dobré, nebo dokonce vynikají. Jednak se těmto dětem funguje mnohem lépe, když zažívají úspěch, vědí, že jsou v něčem dobré, a pak také tyto dovednosti a znalosti mohou využít později pro svou profesní kariéru.

Co se může stát, když se ADHD neřeší?

Když se obecně neřeší obtíže, které dítě má, jsou projevem jeho poruchy a nemůže za ně, dochází k několika věcem: dítě je často káráno, trestáno nebo jinak postižováno za projev nemoci, tedy za něco, co nedělá úmyslně a bez pomoci to nedokáže vlastní vůlí ovlivnit.

Dále se pak velmi často v oblasti ADHD a přidružených poruch učení děje to, že dítě si od začátku školní docházky zvyká, že nezávidně učební látku, cvičení, diktáty a zkoušení tak, aby dostalo dobrou známku, i když se velmi snaží. Nezažívá úspěch, tedy to, že by jeho snaha měla kladný dopad. Proto se dříve či později stane, že se snažit přestane a rezignuje, a to i v oblastech, které by zvládnout dokázalo. Začne být považováno za slabého žáka s nízkým nadáním, i když jím není. Dostat se z této situace je pro ně velmi těžké a mnohým se to podaří až na učilišti, kam se se špatným prospěchem často dostanou, nebo také vůbec. Podobná situace je v oblasti chování – dítě vyrušuje, vykřikuje při vyučování a bez citlivého rozlišení, co dělá schválně, co může vlastní vůlí ovlivnit a v čem je mu třeba pomoci, dochází k tomu, že je učitelé a někdy i spolužáci vnímáno negativně, jako průšvihář, lajdák, ten,



Obrázek ze SMŠ internátní, Louny

kterého učení nebaví a nemá o ně zájem. Podle toho k němu okolí přistupuje.

Co okolí dětí s ADHD? Jak se cítí například jejich sourozenci?

To záleží jednak na jednotlivých příznacích – problémech, které se u dítěte projevují – a v neposlední řadě i na tom, jak si s diagnózou dokáží poradit rodiče a nakolik zvládnou

dítěti pomoci. Sourozenci mohou mít problém například s větší hlučností a divokostí bratra nebo sestry s ADHD, s jejich vznětlivostí, zbrklými rozhodnutími nebo nevypočitatelnými nápady. To všechno jsou ale věci, které se dají řešit – stejně tak jako jakékoliv jiné konflikty a neshody mezi sourozenci.

Dalším tématem je porucha autistického spektra. Diagnostika autismu je mnohem složitější, ale přesto se zeptám, co je pro děti s autismem největší obtíž.

Autismus je obecně závažnější diagnóza než ADHD, i když na druhé straně i porucha autistického spektra má lehké formy. Problémem pro neodborníky může být, že má spoustu příznaků a celá diagnóza vzniká teprve jejich kombinací. Příznaky se vyskytují ve třech oblastech: chybná sociální interakce a sociální chování, kdy dítě špatně zvládá společné činnosti, nesdílí emoce s ostatními, má problémy při vytváření vztahů (což v žádném případě automaticky neznamená, že by nechtělo mít vztahy nebo že by necítilo emoce), dále pak v oblasti komunikace – dítě buď i při dobré inteligenci mluví špatně, nebo mluví dobře, ale může například hůře rozumět rodné řeči, případně mluví, ale zvláště, a třetí zasaženou oblastí u dětí s PAS je oblast představivosti – děti sice mají obtíže při plnění úkolů, které nemají znázorněny, zato však mnohé z nich velkou část dne žijí ve složitých, jejich fantazií vytvořených vnitřních světech.

Co se může stát, pokud se nikdo nezabývá tím, že dítě má nějaké obtíže? Jak to může



Petra Štarková je česká psycholožka, publicistka a spisovatelka – autorka odborných a populárně naučných článků, fejetonů, povídek především z oblasti fantastiky a dětských knih.



vypadat, pokud se autismus nerozpozná a na dítě jsou kladeny stejné nároky jako na jeho zdravé spolužáky?

Autismus v lehké formě zůstává mnohdy nerozpoznán zejména u dívek, které se často neprojevují navenek nápadně. Jenže odlišnost v oblasti psychiky zůstává, i když není vidět. Děti s PAS jsou často navíc velmi citlivé a v případě nerozpoznání příčiny problémů trpívají množstvím nedorozumění, nespravedlností, podceňováním. Spolužáky mohou být vnímány negativně – jako někdo, kdo se s nimi nechce kamarádit (zatímco ony to spíše bez pomoci neumí), často vznikají konflikty plynoucí ze špatného porozumění nejrůznějším situacím ze strany autisty, navenek podivné chování nebo zvláštní pohyby mohou bez vysvětlení vést spolužáky k posměškům, společenská naivita činí tyto děti velmi rizikovými z hlediska šikany.

Poruchy autistického spektra mají řadu podob, od nízkofunkčního autismu po Aspergerův syndrom, který se často a neprávem považuje za mírnější formu autismu. Co by dítě s autismem mělo zvládat, aby mohlo chodit do běžné školky a školy?

To nezáleží jen na dítěti samotném, ale na celém komplexu podmínek – jiná situace a jiné požadavky jsou například na dítě bez asistenty, jiné na takové, kterému asistent bude pomáhat, potom je otázkou, jaké vzdělání a osobní kvality asistent má a jak si s žákem „sedne“, jiná je situace a nároky v přeplněné třídě běžné školy, jiná třeba v alternativní škole s malým počtem žáků, kde je sice klidněji,

ale zase se pracuje často ve skupinkách a na projektech, což může být pro dítě s PAS velmi komplikované.

Obecně se ale dá říci, že je potřeba, aby dítě s PAS bylo schopné ve třídě fungovat. Problémem při začlenění jsou tedy častěji těžší poruchy v oblasti chování než například nižší intelekt nebo snížená schopnost psaného či mluveného projevu.

I autismus ovlivní to, jak se cítí zdraví sourozenci dítěte s touto poruchou. Jak jim vysvětlit, že jejich sourozenec za své problémy nemůže?

U těžších forem autismu ani moc vysvětlovat není potřeba – sourozenci zřetelně vnímají, že jejich bratr či sestra s autismem jsou jiní, že neovládají mnohé věci stejně jako oni a jejich kamarádi. Složitě to může být pro sourozence vysocefunkčních autistů a aspergerů, kdy je často i pro v problematice vzdělaného dospělého těžké rozlišit, zač dítě s autismem nemůže a co například dělá ze vzteku, z lenosti nebo naschvál.

Zde nezbyvá než opřít se o dlouhodobý vztah s dotyčným a zkoumat, zjišťovat a zkoušet, na čem jsme schopni se domluvit a co jsme schopni ovlivnit nebo zlepšit.

Ještě bych se ráda zastavila u vaší knihy o psychologii pro děti. O tom, že je vhodné, když základy fungování naší psychiky známe

my dospělí, nikdo nepochybuje. Ale není to moc těžké téma pro děti?

Já si myslím, že žádné téma není pro děti příliš těžké. Děti od nás dospělých nedělí míra inteligence, ale spíše množství zkušeností a celková zralost. Tomu je nutné přizpůsobit knížky, které pro ně píšeme. Děti mohou číst o čemkoliv, pokud je to podáno pro ně vhodným způsobem. Navíc v dětské literatuře najdeme základy prakticky všech vědních oborů – od encyklopedií dinosaurů, knih o starověku a vykopávkách přes kosmonautiku, základy chemie, biologie, medicíny, knihy o technologické výrobě až po dětské detektivky s popisem práce kriminalistů. Takže neexistuje důvod, proč by neměly číst knihy o psychologii.

Další věc ale je, že právě psychologické pojmy může být složité vysvětlit, protože jsou často příliš teoretické. Tam, kde se v jiných vědách můžeme opřít o něco konkrétního, ukázat pojem na obrázku, to v psychologii mnohdy nelze. Potom je dobré pomoci si přírovnáními, nebo třeba příklady knižních či filmových hrdinů, kterých se daný pojem týká.

Můžeme už i u malých dětí řešit jejich duševní zdraví a prevenci případných poruch?

Určitě můžeme, a rozhodně bychom měli. Pro nejmenší děti je nejlepší prevencí jakýchkoliv duševních poruch stabilní, milující rodina, která zároveň dokáže citlivě naslouchat jejich potřebám, důvěřuje jim, má na ně přiměřené nároky a dokáže ocenit jejich snahu. Pak se dá mnoho problémů, pokud se vyskytnou, podchytit už v jejich zárodku a minimalizovat jejich dopad.

Na druhé straně – takto vyřčené to ní pro mnoho lidí docela beznadějně:

Co když nejsem dokonalý rodič, který je mladý, zdravý, psychicky v pohodě, má partnera, sociální zázemí a dostatek znalostí a vědomostí potřebných k výchově dítěte? I tak se dá udělat mnoho věcí. To, co u nás není zatím masově rozšířené, je například dlouhodobé psychologické nebo psychoterapeutické vedení rodičů a budoucích rodičů, kteří takové zázemí neměli – z dětských domovů, sociálně

slabých rodin, všech, kteří byli v dětství zanedbáváni, týráni nebo zneužíváni. Takovouto pomoc si může dotyčný člověk, který prošel něčím takovým, zajistit i sám. A může to velmi pomoci, aby se následky špatné minulosti nepřenášely na další generace. ■

Mgr. Marie Těthalová

