

Děti si samy neporadí, potřebují pomocnou ruku

2.5.2025 - Jan Filgas | Krajský úřad Zlínského kraje

Oproti minulosti se počet malých pacientů v dětských psychologických ambulancích zdvojnásobil. Co stojí za tímto alarmujícím trendem? A jak jsou na tom děti ve Zlínském kraji? O tom mluvil v dalším díle našeho seriálu Zdraví bez hranic Marek Mikláš, ředitel Poradenského a krizového centra ve Zlíně.

Desetiletá Anička se bojí chodit do školy. Ne proto, že by jí nešla matematika nebo že by se jí nelíbila tělocvična. Bojí se, že ji zase přepadne úzkost a nebude schopná dýchat. Její rodiče dlouho netušili, že se jejich veselá dcerka potýká s vážnými psychickými obtížemi.

Podobných příběhů se nejen ve Zlínském kraji odehrává stále víc. Rapidní nárůst dětí, které něco trápí a nezřídka to končí sebepoškozováním, depresi, úzkostí, potvrzuje i ředitel Poradenského a krizového centra Marek Mikláš.

Co se děje s dětmi? Psychologové varují před nárůstem úzkostí a depresí už u předškoláků. Jakou roli v tom hraje moderní společnost? Kde vidíte hlavní příčiny?

Dětem a mladistvým chybí filtr témat. Jsou denně vystavováni všem těžkostem a strastem světa, nemají vůbec šanci se tomu vyhnout. Ukrajina, uprchlická krize, Slovensko, válka, lži, dezinformace, protichůdné názory, informační tok je obrovský. Děti si teprve vytvářejí náhled na svět, nemají šanci filtrovat, co je nebo není pravda. V dnešní době je to složité i pro dospělé. Polarita názorů ve světě dospělých je extrémní, jak se v tom mají děti vyznat?

Vyhnout se tomu asi nemůžou.

Okolí je tlačí k tomu mít na všechno jasný názor. Buď musíte s něčím nesouhlasit, nebo úplně souhlasit. Nemít názor, to se dneska nenosí. A promítá se to i do ryze dětských témat. Uvedu příklad. Děti sledují youtubery. A parta, spolužáci, kamarádi, okolí je tlačí k tomu, aby se jasně vyjádřili, jestli je skvělý, nebo trapný. Nic mezi tím. Nemít názor, to okolí nebere. A pro spoustu dětí je to diskomfortní a nepříjemné. Tlak na ně je obrovský, kupí se. Nápor na jejich křehkou psychiku je enormní.

Kde hledat prvotní moment, kdy dítě začne přemýšlet, jestli si něco neudělá, jestli se neřízne, nepíchne špendlíkem nebo něco podobného?

Je to vždycky souhrn více faktorů. Nejistota, stres, tlak okolí, informační lavina, to všechno způsobuje větší nejistotu, psychickou bolest. A způsobit si fyzickou bolest je cesta, jak zapomenout a přehlušit tu psychickou. Protože fyzickou bolest můžete mít pod kontrolou, ale psychickou ne, ta je naprosto nekontrolovatelná. Přichází ve vlnách a dítě nikdy neví, kdy přijde další nával.

Do jaké míry se do duševních potíží dětí propisuje rodinné zázemí?

Stabilita rodiny je samozřejmě klíčová.

Během chvíle najdete na internetu dvacet zaručených receptů, jak být kvalitním rodičem.

A polovina z nich si bude protiřečit, druhá polovina bude nesrozumitelná. V momentě, kdy máte

snahu být rodičem, který dělá nejméně chyb, tak jste rozhozený, nevíte, co je, nebo není správné. Spousta renomovaných odborníků vám to popisuje každý jinak, vám se rozpadá půda pod nohama. Zvyšuje se nejistota.

Není lepší tedy zaručené recepty nečíst a spolehnout se na vlastní intuici?

Samozřejmě je vhodné se inspirovat, ale s nadhledem. Udržet si vlastní přirozenost. Je v pořádku dělat přirozeně nějaké chyby, ale zároveň s nimi umět pracovat. To znamená, že jsem schopný se dítěti omluvit. Jsem schopný říct, tohle jsem přehnal, tohle ti vysvětlím, proč jsem to takhle udělal. Pokud se nechá rodič pohltit hromadou teorií, tak je mnohem pravděpodobnější, že udělá ve výchově chybu, které nebude schopen porozumět ani on sám, natož pak dítě. Lidé jsou ve stresu, protože se nenaplnuje jejich očekávání, že zvládnou být ideálními rodiči. To je nereálné očekávání. A to všechno má dopad na děti, protože ty potřebují stabilní rodiče. Dítě moc dobře vnímá, když je rodič rozhozený, když ho něco trápí. Takže je opravdu moc důležité s chybami normálně pracovat a nenechat se jimi semlít.

Informační tok směrem k dětem rozhodně asi klesat nebude. Spíš bych řekl, že se bude zhoršovat. Je vůbec nějaká šance na řešení, že děti budou mít nějaký filtr?

Komplexní řešení prostě neexistuje. A už vůbec ne systémové. Pokud se na to budu dívat takto, tak jsem v hlubší depresi. Ale můžu to obrátit a soustředit se na to, co je v mých rukou. Položit si jednoduché otázky. Kolik času trávím se svým dítětem? Jak dobře s ním trávím čas? Soustředím se v ten moment jen na něho, nebo mám v ruce ještě svůj telefon a kontroloju sociální sítě? A tam nepotřebuju vlastně žádný návod, žádnou teorii, žádnou metodiku.

Takže je to jenom o rodičích a jejich ochotě se dětem věnovat.

Děti si samy neporadí. Potřebují pomocnou ruku. Je to o dospělých kolem nich. Pozor, nikoliv jen o rodičích. Ale také o tetách, babičkách, dědečcích, učitelích, vychovatelích. Ale samozřejmě základ je doma. A je zásadní, aby minimálně lidé v rodině byli jednotní a vůči dětem srozumitelní. Řada rodičů, kteří se snaží děti vychovávat a vést je, dneska ale dělá jednu zásadní chybu.

Povídejte.

Mají strach nechat děti nudit. Spousta renomovaných odborníků mluví o tom, že nuda je důležitá součást života. Protože když se člověk nudí, tak přemýšlí, když se člověk nudí, tak hledá cesty. A platí to i u dětí. Samozřejmě mám na mysli nechat děti se nudit, ale bez telefonů, počítačů nebo tabletů.

Protože ty dětem nedáváš vůbec žádný prostor k přemýšlení?

Přesně tak. Vezmu si telefon, vezmu si tablet, zapnu si televizi, to znamená hlavu automaticky zaměstnávám a nedávám jí prostor pro kreativitu. Není to rozhodně aktivita, která by dítě rozvíjela.

A jsme u sociálních sítí.

Ty na děti chrlíš obsah za obsahem naprosto nemilosrdně. Jedno krátké video za druhým. Toto ohlídat rodiče dnes bohužel moc nezvládají. A obsah, který se na děti valí, pro ně není, v naprosté většině, ničím přínosný.

Občas ale prostě rodič objektivně nemá na dítě čas.

Je naprosto v pořádku, když otec řekne promiň, ale teď se ti opravdu věnovat nemůžu. Je snadné dítě

uklidit k počítači nebo telefonu, ale není to dobře. To je mnohem lepší ho nechat se nudit bez obrazovky. Ono si dítě vždycky něco vymyslí. Zamyslete se nad tím, kolik dětí v dnešní době využívá všechny svoje hračky, které mají doma.

Případů psychických potíží dětí přibývá, podle statistik klesá průměrný věk. Vidíte to ve své praxi také?

Jednoznačně. Nepochybně hranice, kdy se děti začínají s něčím potýkat, jde postupně dolů. Nejhorší, o čem se můžeme bavit, jsou tendence k sebevraždě. Před covidem byly takové případy ve věku od patnácti let dál, po covidu od deseti, v loňském roce jsme měli případ osmiletého dítěte, které si samo zjistilo, kolik a jakých prášků si musí vzít k tomu, aby ukončilo svůj život. Způsoby sebepoškozování se dlouhá léta nemění. Bohudík se nijak dramaticky nemění ani počet dokonaných sebevražd. Ale alarmující je nárůst případů, kdy si dítě ubližuje nebo mluví o myšlenkách na sebevraždu. Přibývají případy sociální úzkosti, problémů se spánkem, stresu, vnitřní nejistoty.

Nějaké pozitivní informace najdete?

Tak ta hlavní je, že už mizí limit v tom, že by se lidé styděli vyhledat pomoc. Už jsme sundali negativní nálepku člověka, který potřebuje odbornou pomoc. To je moc dobře. Počet lidí, kteří nás osloví s žádostí o pomoc, v posledních letech roste. Přičítám to jednak osvětě a hlavně tomu, že už není žádné stigma jít k psychologovi. Dřív to tak bohužel bylo, naštěstí tato bariéra mizí.

Smyslem seriálu Zdraví bez hranic je důraz na prevenci. Co byste tedy rodičům poradil, aby včas zachytili psychické potíže svých dětí a nestalo se něco fatálního?

Rodiče by se měli snažit vyvažovat svůj pracovní a osobní život. Aby když se vrací domů, tak si tam netahali pracovní problémy. Aby se domů nevrátili jenom fyzicky, ale i psychicky. Aby i rodiče stanovili nějaký limit, v rámci kterého se budou dívat do nějaké obrazovky doma. A dodržovali to a nechtěli to jenom po dětech. Společné jídlo. Společné výlety. A vůbec to nemusí být výlety spojené s jakoukoliv finanční částkou. Prostě je dobré se občas s dětmi jen tak projít. Společná chůze je extrémně přínosná, často otevírá vzájemnou komunikaci. Otevřená komunikace je rozhodně klíčová. Nelze zajistit, aby se dítě nikdy nedostalo do nepříjemné situace, a zároveň je důležité, aby se do ní opakovaně dostalo. To je velmi důležité pro budování přirozené odolnosti dětí. Ale míra otevřené komunikace v rodině rozhoduje o tom, kdy o těchto situacích dítě řekne svým rodičům a ti ho tak včas podpoří, poradí, obejmou.

Může pomoci kontrola těch telefonů a tabletů a všeho?

Určitě ano. Minimálně nastavit jasné mantinely. Kontrolu obsahu v souladu s věkem, časový limit, nastavení filtru, na jaké stránky se může dostat, jasné daná pravidla předem. Sociální síť nebo profil na sociální síti rozhodně nepatří k desetiletým dětem. Některé země už zavádějí věkové limity, což je moc dobře. Základ je v otevřené komunikaci. Pokud rodič nastaví jasná pravidla, tak to dítě umí akceptovat. A když se mantinely podaří nastavit správně předem, pak nejsou nutné lustrace telefonu, přepadovky v pokoji a podobně.

Rodiče ale nejsou jediní, kdo děti formují. Co škola, učitelé, vychovatelé? Z vlastního okolí vím, že ne vždy spolupráce škola - rodič funguje úplně dobře.

Správný postřeh. Tam je prostor velký. Bylo by ideální, kdyby každá škola měla otevřenou komunikaci směrem k rodičům. Zájem vytvořit bezpečné prostředí a schopnost reagovat, když třeba rodič sám řekne, s tímhle si nevím rady. Důležité jsou třídní schůzky, to je úplně exemplární případ. Pokud se tyto schůzky odehrávají ve formátu, že rodiče stojí v řadě a ve třídě se během pěti minut

dozví, že jejich dítě má takové a makové známky a propadá z matematiky a tím komunikace škola – rodič hasne, není to dobře. Individuální debaty učitele a rodičů mohou spoustu věcí v pozitivním smyslu ovlivnit. Je dobře, že školy stále častěji využívají formát tripartit, kdy se opravdu podrobně o dětech s rodiči baví.

Ne všichni rodiče jsou ale ochotni vnímat, že jejich děti mají nějaké problémy a nezřídka hledají chybu ve škole nebo učiteli.

To je pravda, ale o to více je důležitá komunikace. V rámci takových společných setkání lze důvěru mezi rodičem a učitelem vybudovat. Znovu se vracím k tomu, že není slabost ukázat, že jako rodič něco nezvládám. Opravdu špatnou službu udělá, když rodič oblékne falešné brnění, tváří se sebejistě, ale uvnitř je nejistý a citlivost a vědomí vlastních chyb zakrývá. Protože přesně to pak dělá i dítě. Nemáte pak šanci zjistit, co dítě cítí uvnitř, protože je schované za brněním.

Máte děti?

Ano, třináctiletého syna a osmiletou dceru.

To je přesně věk, o kterém se tady aktuálně bavíme. Jak je to u vás doma, co se mobilů, telefonů a všech možných obrazovek týká?

Mladší žádný telefon nemá a ještě dlouho mít nebude, synovi jsme dali telefon až do páté třídy. Mají jasně nastavené filtry, ví přesně, jaké stránky mohou navštěvovat, jak dlouho. Žádnou aplikaci si tam nemůže nainstalovat bez mého odsouhlasení. Jde o to si s nastavením telefonu a všech kontrolních parametrů důkladně pohrát. Dneska už je k dispozici spousta funkčních aplikací, které dokáží pohlídat, co dítě na telefonu může nebo nemůže dělat. A ohledně dalších obrazovek, ať už se jedná o televizi, Playstation nebo tablet, tak prostě je nutné pracovat s časovými limity. My je doma máme jasně dané a dodržujeme je. Chápu, že úplně odstavit děti možné není, to by je vystavovalo sociálnímu tlaku v kolektivu, ale směřoval bych to až někde kolem přechodu na druhý stupeň. Vhodnější než telefon jsou třeba chytré hodinky, ty na kontakt s rodičem stačí.

Co televize nebo počítače v dětském pokoji?

Doporučuji, aby děti vlastní televizi ve svých pokojích neměly. Ideálně ani telefony. V pokoji, za zavřenými dveřmi, mají pocit největšího bezpečí, takže se tam klidně nafotí v nějaké vyzývavé pozici a pošlou fotku přes sociální sítě, protože vůbec nedomýšlí tu rizikovost toho, když fotku pustí do virtuálního světa.

Pojďme se chvíli bavit o tom, co všechno vlastně Poradenské a krizové centrum dělá?

Máme šest různých služeb, každá má svá specifika a je pro různé cílové skupiny. Nabízíme podporu lidem v obtížných životních situacích po celém Zlínském kraji. Můžete přijít na naše pracoviště nebo my přijedeme za vámi a pro ohrožené děti máme i krizová lůžka. Všechny služby jsou bezplatné. Celkem zaměstnáváme asi padesát odborníků, psychologů a sociálních pracovníků. V blízké budoucnosti bychom chtěli otevřít Centrum duševního zdraví pro děti. Je pozitivní, že tématu psychických potíží u dětí se věnuje víc a víc prostoru, společnost obecně chápe, že tento problém musíme řešit. Většinu našich služeb máme ve Zlíně, ale pracoviště máme ve všech okresních městech, tedy Vsetíně, Kroměříži i Uherském Hradišti. Rovněž se snažíme propojovat všechny odborníky, kteří mohou pomoci, ať už z oblasti školství, zdravotnictví nebo sociální sféry.

Jste na jedné vlně?

Je moc dobře, že koordinace těchto tří resortů se zásadně zlepšuje. Máme velkou radost z toho, že

když pořádáme vzdělávací akce, tak se k nám přihlašují i pediatři, kliničtí psychologové nebo policisté. To je pozitivní trend; mnohem častěji se dostáváme do vzájemné diskuze, spolupráce a společné efektivní podpoře rodiny a jednotlivců a pomoc je tak mnohem cílenější. Chtěl bych ještě závěrem jednou zdůraznit zásadní věc.

Do toho.

Neexistuje ideální výchova bez chyb. Není ostuda jako rodič přijít za svým dítětem a říct mu, že vás něco trápí. Že jste něco nezvládli. Nebo že něco nevíte. Protože když něco takového dokážete vy směrem k dítěti, tak to ono dokáže směrem k vám. A šance, že případné problémy odhalí rodiče včas, se zvyšuje.

Rozhovory najdete také v Magazínu21 a v magazínu PATRIOT.

<https://zlinskykraj.cz/aktuality/deti-si-samy-neporadi-potrebuji-pomocnou-ruku-6814>