

JAK ZÁKLADNÍ PŘESVĚDČENÍ RODIČŮ A DĚTÍ BUDUJÍ JEJICH MENTÁLNÍ ODOLNOST

Autorka: Marta Pawlicka, kognitivně behaviorální terapeutka





OBSAH

Část I. Jak základní přesvědčení rodičů a dětí budují jejich psychickou odolnost	3
Inspirativní příběh.....	3
Úvod.....	5
Pro koho je práce s přesvědčeními přínosná?	5
Co jsou přesvědčení?	6
Výhody vědomé práce na přesvědčeních.....	7
Co je potřeba pro práci na přesvědčeních?.....	7
Příklad práce na základních přesvědčeních	7
Část II. Hlavní předpoklady při práci s přesvědčeními	10
Pozitivní přesvědčení se rozvíjí uspokojováním základních potřeb	10
Rozvoj psychické odolnosti na základě přesvědčení	11
Tři zdroje pro budování psychické odolnosti dětí: Mám, jsem, můžu	12
Přesvědčení o emocích - Každá emoce je potřebná.....	13
Přesvědčení o kompetencích - vyplatí se pěstovat perfekcionismus?.....	14
Ověřování a hranice – Jak mohou vypadat zprávy od rodiče k dítěti.....	15
Odkud se v psychologii vzal koncept validace?	15
Tónování myšlení.....	16
Část III. Mentální odolnost - ukazatele užitečné při vytváření pozitivního přesvědčení a hodnot	18
1. Nejdřív se dostaňte úroveň podlahy!	18
2. Zůstaňte dítěti nablízku	18
3. Starejte se o potřebu bezpečí vašeho dítěte	19
4. Vždy dítě přijímejte bez podmínek.....	19
5. Nechte vaše dítě dělat chyby.....	20
6. Přizpůsobte požadavky kladené na dítě jeho úrovni vývoje	20
7. Mluvte s dítětem o svých emocích, hranicích a potřebách.....	20
8. Mluvte na dítě "jazykem", který chcete, aby používalo.	21
9. Bud'te na sebe hodní.....	21
10. Respektujte své hranice.....	21



Erasmus+ KA2 Psychological Resilience for
Parents/Pr.number: 2020-1-PL01-KA204-081824

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



11. Nechte své dítě být nezávislé a trénujte asertivitu	22
12. Rerspektujte hranice vašeho dítěte.....	22
13. Dejte vašemu dítěti čas	22
14. Odměňování a chválení ne vždy pomáhá.....	23
15. Nenechte se zavřít doma!.....	23
Zdroje	24

Podpora Evropské komise při vydání této publikace nepředstavuje schválení jejího obsahu, který odráží pouze názory autorů, a Komise nenesे odpovědnost za jakékoli použití informací v ní obsažených.



Část I. Jak základní přesvědčení rodičů a dětí budují jejich psychickou odolnost

Inspirativní příběh

Jaké jsou výhody práce na vašich přesvědčeních?

Anna (26 let, matka Anteka) ke mně přišla po krátké depresivní epizodě, protože si uvědomovala, že psychoterapie může hrát klíčovou roli v léčbě roztroušené sklerózy (RS) a pomoci jí vyrovnat se s neurologickými změnami v mozku. To se ukázalo jako výchozí bod pro práci, která nakonec byla úspěšná nejen pro samotnou pacientku, ale i pro její rodinu.

Anně byla diagnostikována roztroušená skleróza, když bylo jejímu synovi 6 měsíců. Dlouho se s diagnózou nechtěla smířit a snažila se léčit různými způsoby. Teprve další z mnoha návštěv nemocnice a dlouhotrvající špatná nálada ji přiměly k rozhodnutí se s roztroušenou sklerózou léčit a po několika měsících také zahájit psychoterapii a léčbu deprese.

Hlavní součástí Anniny psychoterapie byla práce na sebeúctě, péče o sebe a přijímání svých emocí. Zásady, kterými se ve svém životě řídila, byly následující: "Neměla bych dávat najevo emoce, zejména smutek", "Neměla bych se litovat". Doma se hovořilo pouze o pozitivních emocích. Pokud někdo naopak prožíval hněv a smutek, muselo se o tom mlčet, neexistovalo povolení vyjadřovat těžké emoce, ani je chápat a přijímat.

Hlavní součástí Anniny psychoterapie byla práce na sebeúctě, péče o sebe a přijímání svých emocí. Zásady, kterými se ve svém životě řídila, byly následující: "Neměla bych dávat najevo emoce, zejména smutek", "Neměla bych se litovat". V rodinném domě se hovořilo pouze o pozitivních emocích. Pokud někdo naopak prožíval hněv a smutek, muselo se o tom mlčet, neexistovalo povolení vyjadřovat těžké emoce, ani je chápat a přijímat.

Zajímavá situace se odehrála při terapii v souvislosti s Anniným synem, šestiletým Antkem. Anna věnuje vývoji svého dítěte velkou pozornost a hodně čte o výchovných metodách. Na začátku terapie měla Anna velký pocit viny, když kvůli silné farmakoterapii a nutnosti brát si bolestivé injekce do stehna neměla sílu běžet se synem po dvoře jako dříve. Ležela unavená na dece na zahradě pod stromem a pozorovala svého syna, jak šťastně běhá po dvoře s vodním dělem. Než Anna stačila něco vymyslet, přiběhl k ní Antek, lehl si vedle ní a řekl: "Já vím, že bys se mnou ráda běžala, mami, ale asi tě bolí noha, tak budu ležet tady s tebou a skládat puzzle".



Jindy zase Anna vyslechla zajímavý rozhovor svého syna s jiným chlapcem, o něco starším než on, když jeli na koloběžkách. V té době seděla na lavičce v parku s kamarádkou, která byla ve vysokém stupni těhotenství. Antkův kamarád mnohokrát přiběhl k lavičce a křičel "mami, chyt mě". Když ho maminka popáté odmítla, chlapec koloběžku odhodil a začal plakat a křičet. Antek mu řekl:

Antek: "Zlobíš se?"

Chlapec: "Ano, velmi."

A: „Chtěl bys, aby s tebou máma běhala, jako to dělávala dřív?“

CH: "Ano."

A: "Tvoji mámu bolí břicho a ty by sis chtěl hrát, jako jsi to dělával dřív."

CH: "Ano."

A: "Tak to si možná budeme hrát závody a ona si může odpočinout s mojí maminkou."

CH: "Tak jo."

A tak spolu hodinu závodili na koloběžkách. Anna byla v šoku, že její rozhovory se synem a stanovení hranic ve chvílích vlastního vyčerpání měly takový výsledek. Antek pochopil nejen situaci své matky, ale stal se empatickým i vůči ostatním a dokázal se svými protějšky mluvit o emocích.



Úvod

Rodiče vidí svět prizmatem svého přesvědčení. Jejich vyjadřováním ovlivňují způsob, jakým dítě přemýšlí o sobě, o životě, o ostatních lidech a o budoucnosti. Proto se vyplatí uvědomovat si svá přesvědčení a své hodnoty, pěstovat ty pozitivní a pracovat na těch negativních.

V této části příručky se rodiče mohou dozvědět:

- jak se utvářejí přesvědčení a hodnoty
- jak ovlivňují výchovu dětí
- jaké metody a cvičení mohou být prospěšné při rozvíjení pozitivních postojů u dítěte.

Tato kapitola obsahuje inspiraci pro rodiče v podobě modelových situací a dialogů, které ukazují, jak posílit psychickou odolnost dítěte v každodenním životě. Metody popsané v této části příručky jsou prokazatelně účinné, a proto motivují rodiče na celém světě k revizi jejich osobního způsobu myšlení, a následně k rozvoji emočních kompetencí a psychické odolnosti jejich dětí jako jejich základního potenciálu.

Pro koho je práce s přesvědčeními přínosná?

1. Pro rodiče, kteří mívají přesvědčení, které jim ztěžují život:

Vždycky musím mít doma uklizeno

Nemůžeš ukázat svou slabost

Jsem méněcenný

Musím dosahovat stejných výsledků jako ostatní

Moje dítě musí mít vysoké známky

2. Pro rodiče, kteří chtějí rozvíjet schopnost svých dětí zvládat stres a vybavit je pevnými základními přesvědčeními:

Já jsem v pořádku, ty jsi v pořádku, svět je v pořádku. Jsem schopen zvládnout krizi nebo jsem schopen získat zdroje, které mi pomohou krizi zvládnout.

Co jsou přesvědčení?

Kognitivní model v psychologii říká, že automatické myšlenky a jejich důsledky v podobě prožívaných emocí, fyziologických zážitků nebo chování dospělého člověka jsou výsledkem základních přesvědčení a zprostředkovaných přesvědčení získaných v procesu vývoje. Od nich se odvíjí naše interpretace životních událostí, optimistický nebo pesimistický postoj k sobě samému a ke světu. Základní přesvědčení nám umožňují rozpoznat význam situace (říkají nám, "co" se děje), a **zprostředkované** přesvědčení nám říkají, "jak" máme v dané situaci postupovat.

Základní přesvědčení

Základní přesvědčení jsou přesvědčení o sobě a ostatních lidech. Příkladem jsou negativní přesvědčení "jsem slabý", "jsem méněcenný", "lidé mi ubližují" nebo pozitivní "jsem statečný". "jsem silný", "jsem sebevědomý", "lidé jsou ochotni pomoci", "svět je plný zajímavých dobrodružství". Základní přesvědčení jsou nejpevněji zakotvena v **našem** kognitivním systému.

Zprostředkovaná přesvědčení

Zprostředkovaná přesvědčení vyplývají přímo ze základních přesvědčení a představují soubor pravidel pro život. Lze je také chápat jako soubor pokynů a pravidel, které dávají smysl našim zkušenostem, jako např: "*Když nebudu dokonalý rodič, moje dítě nezvládne život*", "*Když přiznám, že jsem udělal chybu, ztratím autoritu*".

Pokud si představíme, že náš život je cesta, po které jdeme, pak nám naše základní přesvědčení napoví, zda v ní nejsou nějaké díry a jaké další cesty se na ní pravděpodobně kříží. Zprostředkovaná přesvědčení jsou ukazateli na této cestě. Budou nás informovat o možných směrech cesty, ale také nám řeknou, kdy máme zpomalit, poradí nám přednost nebo nutnost ustoupit, a zároveň nám zakážou vstup na určitá místa.

Pokud si představíme, že náš život je cesta, po které jdeme, pak nám naše základní přesvědčení napoví, zda v ní nejsou nějaké díry a jaké další cesty se na ní pravděpodobně kříží. Zprostředkovaná přesvědčení jsou ukazateli na této cestě. Budou nás informovat o možných směrech cesty, ale také nám řeknou, kdy máme zpomalit, poradí nám přednost nebo nutnost ustoupit, a zároveň nám zakážou vstup na určitá místa



Výhody vědomé práce na přesvědčeních

Všichni rodiče chtějí, aby jejich dítě bylo schopno zvládnout obtížné situace: neúspěch nebo ztrátu (blízké osoby, práce, zdraví), krizi nebo vyhoření. Svě přesvědčení často přebíráme od rodičů, prarodičů a dalších významných osob a nevědomky je pak předáváme dál. Tímto způsobem můžeme replikovat konstruktivní i nekonstruktivní přesvědčení z jedné generace na druhou. Když začnete vědomě věnovat pozornost tomu, jak interpretujete své chování a chování druhých nebo co se děje ve světě a jaké zprávy vysíláte svému dítěti, můžete:

- vybudovat pevné základy zdravé psychiky a duševní odolnosti, abyste se dokázali vyrovnat s každodenním stresem i nečekanými krizemi,
- získat vyšší emoční stabilitu v obtížných situacích.

Obsah této kapitoly vychází z předpokladů kognitivně-behaviorální terapie, která je jednou z nejstudovanějších a nejúčinnějších metod podpory lidí v krizi. (Christine Padesky, A. Ch., Greenberger, D. (2004), Dobson, KS (1989).

Co je potřeba pro práci na přesvědčeních?

Kognitivní psychologové vytvořili velké množství pracovních listů a cvičení, které můžete vyplňovat, vést si deník nebo si dělat poznámky. K těmto cvičením budete potřebovat speciální sešit, cvičebnici nebo tištěné pracovní listy. Někteří lidé dávají přednost vyplňování cvičení na počítači nebo telefonu, záleží to čistě na vás.

Je dobré vytvořit si zvyk, určitou rutinu plnění úkolů nebo cvičení tím, že si na to vyhradíte určitou denní dobu. Některá cvičení se doporučují provádět v těžkých chvílích, některá průběžně, některá cvičení lze provádět kdykoli.

Je vhodné probrat cvičení, která provádíte, s důvěryhodnou osobou; přítelem, členem rodiny (v rámci sebezvoje) nebo terapeutem, který má celý proces na starosti.

Příklad práce na základních přesvědčeních

Stojí za to prozkoumat, jaké postoje, předpoklady a zásady jste si osvojili v procesu vývoje, vzdělávání a výchovy, abyste zjistili, zda vyznívají pozitivně nebo spíše negativně a jaký vliv mají na náš život. Je dobré si je plně uvědomit, abychom mohli dobře pečovat o sebe i o své dítě.



Cvičení: "Šipka dolů" - Jak najít základní přesvědčení?

Vyplňte pracovní list

1. Jaké byly vaše myšlenky během obtížného úkolu, který jste v poslední době plnili?

Co se stalo (fakta): _____

Vaše myšlenky: _____



2. Pokud je to pravda (co si myslíte), co to pro vás znamená?



3. A pokud je to pravda, co to pro vás znamená?



4. Vaše základní přesvědčení je pravděpodobně:



Jakmile znáte svá vlastní přesvědčení, stojí za to si je napsat na kus papíru a ověřit si, kdo vám je předal a zda jim opravdu chcete věřit. I když jste toto přesvědčení dříve zastávali, dnes už nemusíte. Často už samotný fakt, že si je uvědomíte, je krokem k podpurné sebezměně (Padesky, Greenberger, 2016).

Příběh Joasi: „Cítím se méněcenná oproti ostatním“

Joasia, matka čtyřleté Klaudie, zjišťuje, že její přesvědčení o sobě samé zní: "Cítím se méněcenná oproti ostatním." Postupem času si její dítě osvojuje podobné přesvědčení o sobě samém, takže se zdráhá zapojit do náročných úkolů, bojí se nových výzev a srovnává se s ostatními. Zde můžete vidět, jak Joasia vyplnila cvičení Šipka dolů - Jak najít základní přesvědčení

1. Jaké byly vaše myšlenky během obtížného úkolu, který jste v poslední době plnili?

Fakta: Pracovala jsem na složité zprávě s velkým množstvím dat k analýze.

Joasiny myšlenky: Nejsem schopna to dobře analyzovat, je tam příliš mnoho dat, můj mozek to nezvládne. Zosia by to zvládla mnohem lépe.

1. Pokud je to pravda, co to pro vás znamená?

Joasiny myšlenky: Jsem na tom hůř než Zosia, nejsem na tom stejně jako ostatní.

2. Pokud je to pravda, co to pro vás znamená?

Joasiny myšlenky: Ostatní jsou lepší než já.

4. Pravděpodobně je Joasino základní přesvědčení: Cítím se méněcenná oproti ostatním.

Příběh Kasi: „Jsem statečná“

Na druhou stranu se Kasia - matka šestileté Natálie - nechala přesvědčit: "Jsem statečná". Podobné přesvědčení o sobě získala i Kasiina dcera vyrůstající po jejím boku, která například na hřišti často říká: "Mami, chtěla bych se s těmi dětmi seznámit a zeptat se jich, jak se jmenují a jestli se mnou chtějí sjet po skluzavce do bazénu".

Stojí za to pěstovat taková přesvědčení, která by pomáhala v radostném objevování světa a našich potřeb a otevřenosti vůči druhým.



Část II. Hlavní předpoklady při práci s přesvědčeními

Pozitivní přesvědčení se rozvíjí uspokojováním základních potřeb

Jednou z nejdůležitějších věcí v lidském životě, která umožňuje stabilní osobní rozvoj, je uspokojování základních potřeb. Podle konceptu Youngových schémat (Young, Klosko, Weishaar, 2019) jsou základními potřebami:

- bezpečná vazba na druhé - potřeba stabilního vztahu, kontaktu s druhými, péče, empatie, přijetí a respektu
- autonomie, pocit identity a kompetence
- svoboda vyjadřovat potřeby a emoce, potřeba svobodného projevu
- spontánnost, projevování radosti a potřeby zábavy
- realistické hranice a sebekontrola, potřeba vedení

V procesu vývoje se v důsledku neuspokojování základních potřeb a vystavení nebezpečným podnětům mohou vyvinout patologické vzorce:

- odpojení a odmítnutí
- oslabená autonomie a nedostatečná výkonnost
- poškozené hranice
- osočování ostatních
- nadměrná ostražitost a zábrany

V důsledku toho se vytvářejí nezdravá přesvědčení o sobě, druhých a světě. Tato přesvědčení se mohou přenést do rodičovských postojů a děti je mohou přijmout za své.

Příklad podpory dítěte při budování jeho pocitu bezpečí a samostatnosti v potenciálně nebezpečných situacích: Pokud má rodič aktivní vzorec nadměrné ostražitosti a zábran, může se to projevit jako nadměrná úzkost o zdraví a život dítěte. Tento vzorec se obvykle objevuje ve sděleních typu "neběhej, nebo se zpotíš", "nechoď do schodů, nebo spadneš".



Někteří psychologové se domnívají, že děti se "učí" úzkosti, když přijdou do kontaktu s rodičem nebo opatrovníkem. Pokud se ten soustředí na varování před možnými nebezpečími, s nimiž se dítě může setkat při plnění vývojového úkolu, jako je lezení nebo chůze, může se stát, že dítěti vstoupí vzorec "*svět je nebezpečný*", "*sám si neporadíš*". Pokud se naopak rodič/opatrovník stane společníkem dítěte v dalších vývojových krocích, dítě se naučí požádat o pomoc v obtížných situacích a bude přijímat výzvy s pocitem bezpečí a adekvátního vyhodnocení rizik. Účinnějším sdělením dítěti může být např.: "*Tohle jsou vysoké schody, půjdeme po nich spolu?*".

Někdy se můžete setkat s dětmi, které se chovají zcela bezohledně a nevnímají nebezpečí, které v okolí vzniká. Často je to způsobeno přílišnou kontrolou dospělých, která může dítěti bránit v rozvoji sebekontroly. Pokud pětileté dítě v euforii skočí do bazénu, nedbá na ostatní a nevidí možnost, že uklouzne a zraní sebe i jiného člověka, lze mu nabídnout, aby se zapojilo do rozvojové aktivity, např. do výroby plakátu "Pravidla bezpečnosti v bazénu". Namísto toho, aby jim bylo předáno sdělení: "*Nedělej to!*", "*Bud' opatrný*". Rodič/opatrovník by se měl pokusit dát dítěti konkrétní pokyny, co může dělat a jak nacvičovat bezpečnost v sociálních situacích. Po vytvoření plakátu může rodič/opatrovník říci: "*Snažil ses vytvořit plakát, jak nejlépe umíš, jsem na tebe pyšný. Takže teď už budeš vědět, jak používat pravidla bezpečnosti v bazénu - je to tak?*".

Rozvoj psychické odolnosti na základě přesvědčení

Děti potřebují psychickou odolnost, která jim pomůže zvládnout krizové situace. V rozsáhlém mezinárodním výzkumu Grotberga (1995) o faktorech, které u dětí budují psychickou odolnost, byly analyzovány události vyvolávající krize:

- vnitřní rodinné problémy, např. úmrtí rodičů nebo prarodičů, nemoci, rozvod, chudoba, změna bydliště, nehoda, nový sňatek rodiče, ztráta zaměstnání rodiče, násilí.
- vnější krize, např. války, povodně, požáry, zemětřesení atd.

Podle Grotberga je psychická odolnost základní lidskou schopností. **Rodiče a další opatrovníci podporují odolnost dětí svými slovy, činy a vytvářením podpůrného prostředí.** Dospělí, kteří podporují odolnost, využívají institucionální pomoc a podporují děti v tom, aby se staly nezávislými, zodpovědnými, empatickými a altruistickými jedinci. Navíc je učí, jak komunikovat s ostatními, řešit problémy a účinně se vypořádat s negativními myšlenkami, pocity a chováním. Děti se samy stále aktivněji podílejí na budování vlastní imunity.



Tři zdroje pro budování psychické odolnosti dětí: Mám, jsem, můžu

Kategorie MÁM, JSEM a MŮŽU byly popsány v Grotbergově mezinárodním projektu odolnosti (1995); celkem bylo identifikováno 36 faktorů přispívajících k duševní odolnosti. Tyto faktory spadají do tří hlavních kategorií, z nichž každá se skládá z pěti částí:

MÁM

- * vztahy založené na důvěře
- * struktura a pravidla domu
- * vzory, ke kterým lze vzhlížet
- * pobídka k nezávislosti
- * přístup ke zdravotní péči, vzdělání, sociálním službám a bezpečnosti

JSEM

- * samostatná jednotka
- * milován a můj temperament je plně akceptován
- * milující, empatický a altruistický
- * jsem na sebe hrdá
- * plný naděje, důvěry a víry v sebe i v druhé

MŮŽU

- * komunikovat
- * řešit problémy
- * zvládat své pocity a impulsy
- * posoudit svůj temperament a temperament druhých lidí
- * vyhledávat vztahy založené na důvěře

Každý z faktorů MÁM, JSEM a MŮŽU naznačuje řadu činností, které mohou děti a jejich pečovatelé podniknout k posílení odolnosti. Žádné dítě ani rodič nevyčerpá celou zásobu faktorů odolnosti, ale čím více jich vezmeme v úvahu, tím pružněji budeme reagovat na určitou situaci.



Přesvědčení o emocích - Každá emoce je potřebná

Dysfunkční přesvědčení se u některých rodičů objevují ve dvou hlavních oblastech: "*Jsem nedůležitý*" a "*Jsem hloupý*". První přesvědčení se týká emocí, zatímco druhé se vztahuje ke kompetencím.

"*Jsem nedůležitý*" často pochází z obtížných vztahů s blízkými a formuje se v dětství.

Stojí za to připomenout koncept **validace**, který vychází z *dialektické behaviorální terapie* (DBT) (Linehan, 2016).

Validace emocí se týká uznání emočních prožitků druhé osoby za pravdivé. Znamená to uznání subjektivního významu událostí, které emoci u dané osoby vyvolaly. Validace pocitů druhé osoby může být provedena slovy: "*Chápu, že jsi rozrušený - doufal jsi, že toho dosáhneš, ale nestalo se tak*".

K nedostatku potvrzení a pochopení emocí nejčastěji dochází v prostředí, kde převládají výroky: "nesmíš se rozčilovat", "nebuď takový ubrečenec", "proč se tak hloupě směješ", "zase brečíš", "kluci nebrečí", "nepřeháněj to", "musíš být tvrdý, protože život je těžký" atd. v reakci na situace, které jedinec prožívá nebo zažil v minulosti.

Nedostatek citového potvrzení v dětství je silně zaznamenan v lidské paměti a dává o sobě vědět v různých životních okamžicích.

Příběh Barbary:

Barbara přišla o matku v devíti letech. Prarodiče, kteří ji vychovávali, se snažili "blokovat" její smutek slovy "neplač". Tímto způsobem byla Barbara přesvědčena, že "pláč je špatný" a "plakat se nemá". V dospělosti nedokázala plakat a každou těžkou životní situaci prožívala v tichosti a samotě, čímž ztratila kontakt se svými blízkými, pro které byla citově zablokována. V jejím těle bylo neustálé napětí, kterému se nedokázala bránit.

Kdyby se Barbara naučila, že "pláč je normální vybití emocí" a správná regulace emocí, zlepšila by se její pohoda a vztahy s přáteli a rodinou by byly otevřenější.



Přesvědčení o kompetencích - vyplatí se pěstovat perfekcionismus?

Jsem hloupý

Přesvědčení "*jsem hloupý*" vzniká v konfrontaci s vlastními kompetencemi. Je důležité oceňovat člověka na základě úsilí, které v životě vynaložil, a ne pouze na základě konečného výsledku.

Jádro přesvědčení "*jsem hloupý*" vzniká také u velmi ambiciózních lidí, kteří si kladou vysoké nároky a za každou cenu se snaží dosáhnout svých "absolutních standardů" (Young, Klosko, Weishaar, 2019), tj. vysokých očekávání. Události, které tito lidé prožívají, interpretují jako osobní selhání, protože téměř v každé životní situaci by mohli nějaký úkol vykonat nebo udělat lépe, dokonaleji.

V dětství byli tito lidé často srovnáváni s ostatními:

- "Tvoje známka není špatná, ale co z toho testu dostal Johnny?"
- "To by tvoje sestra neřekla."
- "Aňa snědla polévku a co ty?" "A co ty?"

Jsem, kdo jsem

Pozitivní přesvědčení, které můžeme v dítěti vybudovat prostřednictvím citového potvrzení, zní: "*Jsem důležitý bez ohledu na to, co dělám, jen proto, že jsem*" podle zásady "*já jsem v pořádku a ty jsi v pořádku*" je člověk schopen prožívat sebezpětí, ale také respektovat hranice stanovené druhými, a tak se učí, že má právo stanovit si své vlastní hranice.



Ověřování a hranice – Jak mohou vypadat zprávy od rodiče k dítěti

Mnoho rodičů si může klást otázku, jak uplatňovat emoční validaci a zároveň jasně sdělovat své potřeby i hranice a ukázat dítěti, jak chápat jeho potřeby a emoce. Někdy stačí pouhé konstatování:

"Přestaň.", "To se mi nelíbí.", "Nechci, abys to dělal.", "Nechci, abys to říkal."

Postupem času je však vhodné svá sdělení postupně rozšiřovat o informace o tom, co je pro nás důležité, co bychom chtěli a co ne, co přesně vidíme a slyšíme a jak můžeme dítěti pomoci zvládnout jeho napětí vyplývající ze všech neuspokojených potřeb.

Při rozhovoru s dítětem mohou být užitečné následující věty:

- *Vytrháváš stránky z knihy. Kéž by ta kniha měla všechny stránky, aby sis ji mohl přečíst. Mám nápad. Možná bychom mohli roztrhat nějaké staré papíry a udělat z nich spršku konfet? Co si o tom myslíš?*
- *"Skáčeš po gauči, a to není místo, kam bych chtěl, abys skákala. Můžeš narazit na okraj skříně nebo spadnout na podlahu. Pojd', budeme skákat na polštáře společně!*
- *"Kreslíš na zeď a já nechci, aby se zeď poškrábala. Nelíbí se mi to. Vezmeme si velký list papíru a pověsíme ho na dveře, abychom si tam mohli kreslit, ano?"*
- *"Udeříš míčkem o okno. Sklo se může rozbít. Přál bych si, abychom byli v bezpečí. Zkusíme, jestli můžeme míč hodit do mísy nebo do koše. Vyber si jedno z toho!"*
- *"Řekl jsi sestře slova, která ji rozesmutnila. Musel jsi být velmi rozrušený. Mohl bys do budoucna vymyslet nějaký jiný způsob, jak vyjádřit svůj hněv?"*
- *"Křičel jsi na svou maminku, že je " hloupá ". Zranilo to její city. Až se příště rozzlobíš, můžeš křičet "ááááá", ale nekřič na ostatní, ano?"*

Odkud se v psychologii vzal koncept validace?

Marsha Linehanová se zmínila o své práci s pacienty se sebevražednými sklony, když hovořila o tom, jak vznikla dialektická behaviorální terapie. Všimla si, že tito lidé, stejně jako další pacienti, kteří zažívají emoční dysregulaci, vyžadují nejen konfrontaci s problémy, ale také plné přijetí a potvrzení toho, co prožívají tady a teď. Spojení východní a západní praxe umožnilo získat účinnou formu terapie, která udržuje rovnováhu mezi podporou a motivací ke změně.



Tónování myšlení

Mnohé intervence a techniky používané v dialektické behaviorální terapii jsou založeny na zmírnění myšlení a poukázání na to, že v životě existuje více barev než jen černá a bílá. Události, které člověk prožívá, jsou tedy závislé na jeho vnímání. Techniky paradoxů, které terapeut používá, umožňují zažít, že něco může být někdy pravda a někdy nepravda a že mnoho jevů, vztahů a myšlenek nelze zařadit do striktní klasifikace "ano" nebo "ne". To umožňuje uvolnit dichotomii myšlení a prožívání. Je vhodné děti naučit, že někdy je prospěšné změnit perspektivu pohledu na skutečnost tak, aby události dostaly více než jen jednu barvu. V této souvislosti vás může zaujmout následující cvičení:

Cvičení: Pohled z vrtulníku

Někdy je výhodné použít metaforu, abyste se na problém podívali z širší perspektivy. Když nás něco deprimuje, můžeme být natolik emocionálně angažovaní, že je obtížné podívat se na problém jinak, distancovat se od toho, co se skutečně děje. Jakýkoli spravedlivý úsudek není kvůli naší osobní angažovanosti možný - jako v "Google Earth" - vidíme obraz zblízka, ale nevidíme nic jiného. Můžeme si ho zvětšit a prohlížet si okolí ve zmenšené velikosti, vidět širší perspektivu. Můžeme tomu říkat "pohled z vrtulníku". Když vrtulník nastartuje motor, vzlétne ze země, stoupá výš a výš, vidíme stále větší a větší obraz a stále méně nás pohlcují detaily, které byly viditelné ze země.

Příklad pohledu z vrtulníku:

Tato metafora se ukázala jako účinná při práci s Paulinou (15). Paulina byla často smutná a přiznávala, že ji ve třídě nemají rádi. Podobný jazyk používali i její rodiče v souvislosti s Paulinými vztahy s vrstevníky. Rozhodla jsem se ověřit, co se stane, až se Paulina "odrazí od země ve vrtulníku a uvidí svět z jiné perspektivy než dosud".

Paulina byla požádána, aby přinesla několik třídních fotografií. Jednalo se o fotografie z několika školních výletů a akademií. Požádala jsem Paulinu, aby mi řekla něco o kamarádech, kteří na těchto fotografiích stojí vedle ní. Ukázalo se, že se dvěma z nich má velmi dobrý vztah a často si spolu povídají. Přestali jsme se soustředit na nepříjemné zážitky s několika spolužáky, "vzlétli jsme vrtulníkem" a viděli svět třídních vztahů z jiné perspektivy. Zaměřili jsme se na přátelské lidi a pozitivní emoce, které společné chvíle provázely. Z těchto lidí se vyklubali dobří přátelé. Když se Paulina objevila s maminkou na další návštěvě, vyslechl jsem si dialog:

M: Moje dcera má problém se socializací s vrstevníky a ve třídě ji nemají rádi.

P: Mami, říkala jsem ti, že už takhle nepřemýšlím. Příliš jsem se soustředila na negativní pocity a nevážila jsem si seznámení s Kasiou a Olou, které jsou pro mě dobré a všechno je s nimi jinak.



Erasmus+ KA2 Psychological Resilience for
Parents/Pr.number: 2020-1-PL01-KA204-081824

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



M: Máš pravdu, dcero. Vždycky zapomenu, že se o tom nesmí takhle mluvit. Odpuť mi to, prosím.

Když se od emocionální situace distancujeme, vidíme věci mnohem jasněji a objektivněji. Dívka se naučila oceňovat pozitivní věci ve svém okolí a učí to i svou matku. Matčino přesvědčení se v tomto kontextu zdá být trvalejší než přesvědčení dcery. Po této situaci matka také viděla zkreslení ve svém myšlení, začala na něm pracovat a omluvila se, čímž ukázala, že chyby se mohou stát a jsou přirozenou součástí učení.

(adaptováno z www.getselfhelp.co.uk/defusion)

Část III. Mentální odolnost - ukazatele užitečné při vytváření pozitivního přesvědčení a hodnot

Pro rozvoj duševní odolnosti je vhodné reagovat na základní potřeby a dbát na zdravá přesvědčení. Existuje zde několik užitečných pravidel:

1. Nejdřív se dostaňte úroveň podlahy!

Tvůrce metody Floortime, profesor psychiatrie Dr. Stanley Greenspan (Grennspace, Wieder, 2014), vytvořil metodu, v níž je výchozím bodem pro práci s dítětem "být na stejné úrovni", tedy hrát si s ním na podlaze. Abychom zjistili, jak funguje kognitivní systém dítěte, měli bychom především pochopit, že dítě má sice stejné znalosti o světě jako dospělý, ale vidí vše ze zcela jiné perspektivy. Dítě disponuje menšími znalostmi a zkušenostmi pro pochopení reality, zejména pokud jde o sociální a citové vztahy. Než se začneme ptát "proč jsi to udělal" nebo hodnotit chování dítěte, je vhodné podívat se na svět z jeho perspektivy.

Příklad: "Proč Jan na procházce utíká a neposlouchá mě?" - diví se jeho matka Patrycja.

No, Jan utíká, protože prostě rád běhá, považuje to za zábavu, a "*když mě maminka honí, dobře se bavím*". Když Jan běží, vidí na matčině tváři výrazy, které jsou jasnější, než když sedí v kočárku. Proč by si nechával ujít příležitost vidět tyto výrazy? Abychom tedy porozuměli svému dítěti v každé fázi jeho vývoje, stojí za to se především podívat na svět jeho očima.

2. Zůstaňte dítěti nablízku

Být dítěti nablízku, když prožívá těžkosti, mu umožňuje stát se uvědoměným a silným člověkem. Dítě se pak učí, jak se samo vypořádat s různými problémy.

Dítěti je třeba dát nástroje, které mu pomohou zvládat jeho emoce a jednání. Je důležité ukázat dítěti, jak si může samo pomoci a hledat různá řešení v náročných situacích, jak pocítit svou sílu, když se vše nedaří, a kde najít úlevu. Projevujte dítěti svou pozornost, oceňujte je, všimněte si procesu, do kterého se zapojuje. Věnování pozornosti dítěti je velmi důležité v každé fázi jeho vývoje:

"Vidím tě", "Vidím, že mě potřebuješ", "Vidím, že jsi do toho vložil hodně úsilí", "Můžu se k vám přidat?", "Nakreslil jsi něco nového, mohl bys mi o tom něco říct?", "Jsem tu pro tebe, kdybys potřeboval mou pomoc?", "Rád s tebou trávím čas.", "Co si myslíš?", "Jak bys to chtěla udělat?", "Vyšplhala jsi hodně vysoko, vidím tě.", "Vyřešila jsi tento úkol. Jak se ti to podařilo? Jak jsi na to přišla? Mohla bys mě to naučit?"



3. Starejte se o potřebu bezpečí vašeho dítěte

Dítě se rodí s potřebou bezpečí, což je základní lidská potřeba. Když své dítě obejmete, reagujete na jeho pláč s porozuměním a vědomím, mluvíte s ním o tom, co cítí, co potřebuje, a dáváte mu pocit bezpečí. Když se dítě učí poprvé jezdit na kole, nejde jen o to, abyste chválili jeho dovednosti „jedeš skvěle“. Důležitá je vaše přítomnost, to, že dítě v tomto procesu provázíte, důležité je také pojmenovat emoce, které prožívá. Dítě chce vědět, že při plnění náročného úkolu má vedle sebe blízkou osobu, a může se tak cítit jistěji. Díky tomu bude mít později v dospělosti pocit, že nezůstává samo, a bude schopno vytvářet vztahy založené na bezpečném stylu připoutání (Bowlby, 2007).

"Jedeš na kole, vidím tě!", "Jedeš sám!", "Jsem tady, dívám se na tebe", "Jsi šťastný, vid'?", "Spadl jsi, to jsem viděl", "Muselo tě to bolet", "Vidím, že jsi udělal chybu". Ted' jsem s tebou. Řekni mi, kdybys potřeboval pomoc. Rád ti pomůžu".

Dítě není možné ochránit před stresem. Můžete je však podpořit, aby centra v jejich mozku zodpovědná za reakci "bojuj a uteč" mohla správně fungovat. Tato centra hrají důležitou roli v situaci reálného ohrožení. Pokud jsou však stresorům vystavena často, mohou být nadměrně aktivní. To znamená, že nebudou vždy jednat adekvátně dané situaci a děti (později dospělí) pak budou zažívat pocit neustálého ohrožení v objektivně bezpečných situacích. Mohou reagovat příliš intenzivně i na menší stresory, často vybuchovat, mít neustálé obavy nebo pociťovat permanentní strach.

Pro podporu harmonického fungování systému stresové reakce je vhodné na plačící dítě něžně reagovat, uspokojovat jeho potřebu blízkosti, objímat je a doprovázet v různých stresových situacích.

4. Vždy dítě přijímejte bez podmínek

Přijměte dítě nejen tehdy, když udělá něco dobrého a chová se "slušně". Neodmítejte dítě, pokud se nechová tak, jak jste očekávali, nebo pokud si myslíte, že přehání. Měli byste se snažit pěstovat zásadu "jsi v pořádku a máš svou hodnotu jen proto, že jsi přesně takový, jaký jsi". Pokud zůstanete dítěti nablízku, když pláče, upadne nebo udělá nějakou chybu, bude vědět, že ho vždy přijímáte, ať udělá cokoli.

5. Nechte vaše dítě dělat chyby

Přesto existují podmínky, kdy když děti udělají chybu, tak se na ně křičí, plácá se jim, hodnotí se negativně a nevěnuje se jim pozornost ani citlivost. Dospělí také těžko přijímají skutečnost, že sami udělali chybu. Neúspěch je důležitým učebním faktorem, proto je vhodné říci: "*Nepovedlo se mi to, zkusím to znovu*" nebo "*Potřebuji přestávku, za chvíli se k tomu vrátím*". Zkusme přijmout skutečnost, že chyby jsou normou. Dejte dítěti prostor pro vyvození závěrů a hledání nových řešení, aby každou chybu, které se dopustí, považovalo pouze za zpětnou vazbu o procesu učení, do kterého se zapojuje.

6. Přizpůsobte požadavky kladené na dítě jeho úrovni vývoje

Když jsme nuceni jednat způsobem, který v nás vyvolává pocit nejistoty, jsme rozzlobení, napjatí a bezmocní. Stejně se cítí i naše děti, když po nich požadujeme příliš mnoho. Vyplatí se řídit zásadou: "*Dělej tolik, kolik chceš a můžeš*". Snažte se trávit více času pozorováním svého dítěte, sledujte je a jejich potřeby, umožněte jim naučit se metodu malých kroků. Díky tomu budou moci rozvíjet odolnou osobnost. Stojí za to položit si tuto otázku: "*Je to, co dělám, pro mé dítě podporou a dodává mu sílu?*". Pokud tomu tak vždy není, stojí za to "zpomalit", podívat se na naše potíže a hledat řešení nebo pomoc, která povede ke změně.

Vaše dítě bude napodobovat vaši odolnost - buďte mu vzorem:

7. Mluvte s dítětem o svých emocích, hranicích a potřebách.

Vyjádřete své potřeby a ujistěte se, zda je to to, co v určitém okamžiku potřebujete.

Nemůžeme dítě naučit sebeúctě, aniž bychom mu dali dobrý příklad, jeho rozvoj podporujeme přesvědčením, které sami vyjadřujeme. Protože se děti učí pozorováním a napodobováním, je užitečné mluvit o svých emocích a potřebách jednoduchým způsobem a jasně sdělit své limity:

"Jsem z toho smutný, potřebuji pauzu.", "Cítím se naštvaný, napiju se vody.", "Mám z toho strach, když jsi to udělal.", "Nelíbí se mi, když se takhle chováš."

Díky dospělým se děti učí vzájemnému respektu a také si všímají, že jsme všichni důležití, zasloužíme si úctu, uznání a pozornost:

"Taky nechápu, proč ti to Johnny řekl.", "Samozřejmě chápu, že se v této situaci můžeš cítit smutná.", "Pamatuješ si, že tvůj nejlepší kamarád má dnes narozeniny?". Měl by být rád, kdybys mu dala najevo, že si na to vzpomínáš".

8. Mluvte na dítě "jazykem", který chcete, aby používalo.

Naučte své dítě jazyku asertivity a emocí: "Cítím", "Potřebuji", "Chci", "Nechci", "Prosím".

Děti nepřicházejí na svět se schopností sdělovat své potřeby, emoce, hranice - učí se to ve vztahu k nám. Proto je tak důležité, aby se rodiče naučili efektivnímu a asertivnímu způsobu komunikace a denně ho používali. Zde je několik příkladů rodičovských diskusí, které pomáhají formovat zdravé přesvědčení dítěte.

Dialog 1

Rodič 1: „Byl jsem frustrovaný, když jsi mě neinformoval, že přijdeš pozdě. Chtěla bych, abys mi to v budoucnu dal vědět, abych si podle toho zorganizovala práci a mohla mít čas na společné chvíle“.

Rodič 2: "Samozřejmě, budu se snažit pamatovat na to, že je to pro tebe důležité."

Dialog 2

Rodič 1: "Bylo mi smutno, když jsi zapomněl na mé narozeniny. Do budoucna bych byla ráda, kdybys nezapomněl, že tento den je pro mě důležitý".

Rodič 2: „Jistě. Nemyslel jsem si, že to pro tebe tolik znamená, ale samozřejmě to chci oslavit a užít si to s tebou “

9. Buďte na sebe hodní

Přemýšlejte o sobě v termínech: "Jsem důležitý, cenný", "Mám právo se mýlit a vyjádřit, co cítím", "Zasloužím si dobrý život", "Mám právo to nechat být". Takový vnitřní dialog vám umožní být skutečným člověkem, který klopýtá, být sám sebou a uznávat své slabosti a dbát na své potřeby a hranice - umožní vám to cítit vlastní hodnotu a nezávislost. Strategie "buďte na sebe hodní" učí naše děti, že péče o sebe a všímání si toho, jací právě jsme a co se nám děje, se stává naší vnitřní silou, a to je zdrojem bezpodmínečného přijetí. Proto se, milí rodiče, snažte praktikovat malá gesta, projevy laskavosti a vděčnosti vůči sobě samým.

10. Respektujte své hranice

Podle zásady přijetí a potvrzení: "Já jsem v pořádku a ty jsi také v pořádku." Dítě, které respektuje hranice stanovené druhými, se také učí právu stanovit si vlastní hranice. Každý z nás přichází na svět s potřebou být v bezpečí a mít pocit sounáležitosti. Tyto potřeby uspokojujeme přirozeným způsobem, když nejbližší lidé reagují na naše prožitky s empatií a jasně nám sdělují své emoce, potřeby a hranice. Děti se učí pečovat o své zdroje napodobováním svých nejbližších pečovatelů. I když se to jako rodiče teprve učíme, učíme se to společně se svými dětmi. Je důležité, abychom si dali čas na změnu, řekli si, co v danou

chvíli potřebujeme: "*Ted' bych chtěl/a ...*", "*Záleží mi na ...*", abychom dali najevo, co cítíme, s čím souhlasíme a s čím ne: "*Cítím se naštvaný/á, když vidím ...*". / "*Nechci, abys to dělal, protože mě to rozčiluje ...*". A konečně je důležité, abychom i nadále hledali řešení zohledňující (byť jen částečně) potřeby každého z nás.

Budování nezávislosti a asertivity

11. Nechte své dítě být nezávislé a trénujte asertivitu

Rodiče by rádi viděli, aby se jejich děti staraly samy o sebe v různých situacích: ve školce, ve škole, na setkání s rodinou nebo s kamarády, ale když se jich zeptáte, zda umožňují dětem, aby si procvičily asertivitu v bezpečném prostředí, například doma, ukáže se, že to ne vždy funguje. Děti se učí odmítat sdělit, co skutečně cítí a potřebují. Pokud jim to otevřeně neumožníme a na jejich sdělení nereagujeme všímavě, nemají příležitost asertivitu procvičovat. Je pro ně pak nepřírozené řídit se pokyny: "*Nedovol, aby ti holky nadávaly.*" "*Nemusíš souhlasit s tím, co dělají tví přátelé.*" V moderním světě plném stresu, výzev a velkých očekávání je snazší pro lidi, kteří se dokážou sami sebe zeptat: "*Co ted' potřebuji*", "*Co mě podporuje*", "*Co je pro mě důležité*" a řídit se tím, co odpověď přináší. Nesnaží se za každou cenu přizpůsobit a vyhovět druhým na úkor vlastních potřeb, ale zůstávají si nablízku. Proto je tak důležité umožnit dítěti od útlého věku kriticky myslet a umožnit mu samostatně se rozhodovat, nechat mu prostor k jednání a získávání vlastních zkušeností. Pamatujte - říkat druhým "ne" často znamená říkat sobě "ano".

12. Respektujte hranice vašeho dítěte

Dítě se nestane asertivním teenagerem ani dospělým, pokud v raném věku zažije odmítání toho, co cítí a potřebuje. Aby dítě uvěřilo, že už například nemá hlad, nemůžeme ho přesvědčovat a nutit, aby "snědlo ještě jednu lžičku". Pokud nechtějí dát babičce pusu, nemůžeme na ně vyvíjet nátlak, aby to udělaly, protože nechceme, aby v budoucnu dovolily ostatním porušovat jejich tělesné hranice. Když se cítí smutné nebo naštvané, nemůžeme je přesvědčovat, že to tak ve skutečnosti necítí, protože v budoucnu nebudou schopny tyto stavy rozpoznat a správně se o sebe postarat nebo se uzdravit.

13. Dejte vašemu dítěti čas

Někdy dospělí vyžadují, aby děti získaly dovednosti, které sami nemají. Mají dobrý úmysl zajistit svým dětem lepší budoucnost, ale tlak, který vyvíjejí, má opačný účinek: dítě se cítí znechucené, vystresované a ztrácí motivaci. Přitom naučit se jakoukoli dovednost vyžaduje čas, trpělivost a dobré vzory z okolí.



14. Odměňování a chválení ne vždy pomáhá.

"*Krásná kresba, jsi opravdu talentovaná holka, bravo*", když dítě ukáže výsledky své práce, neznamená to, že čeká na "potlesk a ohňostroj". Ne vždy se v životě dočkáme potlesku. Dítě tímto způsobem hledá blízký kontakt s námi a možnost uspokojit v tomto kontaktu důležité potřeby.

Za sděleními „*Mami, pěkná kresba, vid?*“, „*Tati, pojď sem, něco ti ukážu*“ se skrývají různé potřeby, například: potřeba blízkosti, pozornosti, citového bezpečí, kamarádství, tepla, společenství, podpory. Mechanické hodnocení: "*Jé, to je krásný obrázek!*" nebo označení "*jsi skvělý*" žádnou z těchto potřeb nenaplní a náš vztah s dítětem neposílí. Proto je důležité projevit upřímný zájem a věnovat jim svou (nehodnotící) přítomnost a pozornost. Měli byste dítěti dát najevo, že cítíte zvědavost, dojetí, inspiraci tím, co udělalo. Můžete popsat své pocity, asociace, dojmy:

"Tento obrázek mi připomíná naši dovolenou u moře. Pamatuješ si na ty nádherné západy slunce ... Na obrázku vidím stejné barvy: červenou a zlatou. Zasníl jsem se a cítil jsem se hřejivě...". Tento přístup živí sebeúctu dítěte, dodává mu odvahu a sílu k tvořivému jednání.

15. Nenechte se zavřít doma!

Kvůli pandemii jsme se cítili ještě více "usazení" doma, často celé hodiny před obrazovkami počítačů. Lidé jsou však od přírody stvořeni k pohybu, proto "sezení" neprospívá jejich fyzickému ani duševnímu zdraví. Při pohybu se uvolňují endorfiny, které podporují regenerační procesy a zlepšují náladu. Než se pustíte do rozhovoru s dítětem na "těžké téma", vyplatí se "dobít baterky" např. při zápase, masáži, hře na honěnou apod.

Výsledkem je, podobně jako při vědomém dýchání, okysličení těla a konečně budete schopni lépe zvládat výzvy. Namísto toho, abyste předávali odsuzující komentář: "*Ostatní zdvořile sedí a co děláš ty?*" měli byste říct: "*Vidím, že je pro tebe asi těžké sedět v klidu na jednom místě, to je pochopitelné.*" "*Myslíš, že když budeš skákat nebo běhat, budeš se cítit lépe?*".



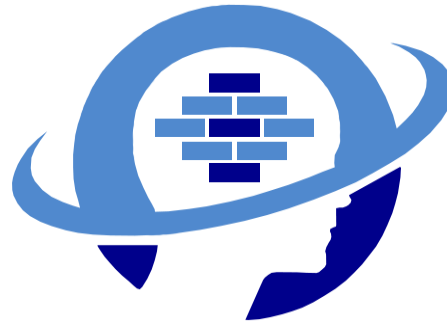
Zdroje

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: 2. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*.
- Beck, A.T., Freeman, A., Davis, D.D. (2005). *Terapia poznawcza zaburzeń osobowości*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Beck, A.T., Wright, F.D., Newman, C.F. (2007). *Terapia poznawcza uzależnień*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Bowlby J. (2007), *Przywiązanie*. (przeł. M. Polaszewska-Nicke). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Christine Padesky, A. Ch., Greenberger, D. (2004). *Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia*". Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Dobson, K.S. (1989). A meta-analysis of the efficacy of cognitive therapy for depression. *W: Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(3), 414-419.
- Foa, E.B., Jaycox, L.H. (1999). *Cognitive-behavioral theory and treatment of post traumatic stress disorder*. W: S.Spiegel (red.), *Efficacy and Cost-effectiveness of Psychotherapy*. Washington: American Psychiatric Press.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. The International Resilience Project., Bernard Van Leer Foundation. La Haya, Holand
- Linehan, M. (2016). *Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT). Trening umiejętności*. Podręcznik terapeuty. Kraków: WUJ.
- Reinecke, M.A., Clark, D.A. (2005). *Psychoterapia poznawcza w teorii i praktyce*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Rush, A.J., Kovacs, M., Beck, A.T., Hollon, S.D. (1977). Comparative efficacy of cognitive therapy and pharmacotherapy in the treatment of depressed outpatients. *W: Cognitive Therapy and Research*, 1, 17-37.
- Seligman, M.E.P., Walker, E.F., Rosenhan, D.L. (2003). *Psychopatologia*. Warszawa: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Young, J. E., Klosko, J.S., Weishaar M.E. (2019). *Terapia schematów: Przewodnik praktyka*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne GWP.



Erasmus+ KA2 Psychological Resilience for
Parents/Pr.number: 2020-1-PL01-KA204-081824

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PSYCHOLOGICAL RESILIENCE for Parents



Fundacja
UNDERSTANDING



**INSTITUTE OF
DEVELOPMENT**
N. CHARALAMBOUS

