

ČÍM JE KRMÍME, TAKOVÉ JSOU

O DUŠEVNÍM ZDRAVÍ DĚTÍ



Lze urazit jídlo? Už se stalo

Rozhovor s psychologem
Petrem Hrochem

str. 6

Sladkosti za odměnu
nedávejme, říká
Margit Slimáková

str. 12

Na tabuizovaná
témata s odborníky

str. 15



VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

historická zkušenost ukazuje, že těžké chvíle a složitá doba lidí sblíží. Rodiny se semknou, objeví vzácné zdroje laskavé vzájemnosti. Ty se v době klidu a pohody vytrácí. Čím více pohodlí a blahobytu, tím více se naše životy individualizují a uzavírají se do soukromých vesmírů.

Soukromý vesmír našich dětí, pomyslně oddělený dveřmi dětského pokoje, kde rodiče již dlouho nahrazují sociální sítě a dnes i umělá inteligence, ale umí bohužel plíživě ubližovat. Dávají jednostranné rady a nabízí rychlá řešení, v nichž se nehledá podstata problému, a v nichž chybí přirozená mezilidská komunikace.

Emancipace dítěte v jeho vlastním světě je nezbytností. Naopak neschopnost postupného vypouštění do světa na zkušenou je pro budoucí samostatnost každého dospívajícího zhoubná. Avšak zdravá emancipace dětí by měla být podložena reálnou zpětnou vazbou milujících osob a širšího okolí. Jen tak dospívající člověk získá mnohostranný pohled

na svět a zpětnou vazbu vycházející ze zkušeností, pozorování a emocí.

V době renesance podnikali mladí šlechtici tzv. kavalírskou cestu, grand tour. Proces vypuštění z bezpečí domova do světa proběhl na dlouhé cestě do vzdálených krajů. Během této jízdy měl mladý muž vyzkoušet v praxi dovednosti, kterých nabyl během studia, a obohatit je o svoji zkušenost a zážitky. Cesty trvaly několik let, byly spojeny se studiem na zahraničních univerzitách, ale též se zde mladí cestovatelé seznamovali s jazyky, fungováním cizích dvorů, získávali potřebné kontakty.

Nepochybuji o tom, že i tehdy stáli před začátkem cesty jejich rodiče před volbou „ochraňuj ho moc, a nenecháš ho vyrůst, ochraňuj ho málo, a zahyne“. Jak vybalancovat oba extrémy, jak připravit naše děti na jejich „grand tour“, když velký svět jim leze do jejich dětských pokojíků mnohdy hodně pokroucený sociálními sítěmi ještě předtím, než získají



nějaké životní zkušenosti? Na to hledáme odpovědi všichni. Někaké pohledy a přístupy, jak by to vše mohlo jít zvládnout možná lépe, zkusím nabídnout zde, v tomto sborníku.

Ve vši skromnosti a s vědomím, že jediný a univerzální přístup pro všechny asi neexistuje, že i my se skrze naše děti učíme spoustě nových věcí. Pojďme na tom pracovat společně, aby grand tour naše i našich dětí měla ten správný výsledek.

Vladimíra Ludková

Mgr. Petr Hroch, psycholog Střediska sociální prevence Olomouc a poradny pro rodinu Olomouc

LÁSKA PROSTĚ PROCHÁZÍ ŽALUDKEM!

Velmi neotřelým způsobem se zhostil psycholog a zároveň vtipný řečník Petr Hroch přednášky, která patřila tématu jídla v kontextu rodiny, všech jeho funkcí i nejčastějších patologií, která mohou jídlo provázet. Co třeba zaznělo?

Jídlo má celou řadu funkcí. Kromě samotného nasycení je velmi důležitý jeho vývojový aspekt ve smyslu toho, k čemu má jídelní chování motivovat, a co má děti od nejtělejšího věku učit. S jídlem se ale pojí také mnoho patologií.

Původně byly rodiny pospolité, kontaktní a jídlo konzumovaly společně. Postupným vývojem ale začalo docházet ke změnám, které vyústily do současné podoby. Rodiny se separují, nevěšmají si toho, co kdo konzumuje.



Anorexie je smrtelně nebezpečná nemoc, říká Petr Hroch

Každý jí něco jiného, každý se dívá někam do vlastního vesmíru. Toto už vlastně není rodina, to už je patologie. Tato patologie, resp. dopady nezdravého jídla, se projevuje zejména formou anorexie, bulimie a obžerství. Anorexie je smrtelně nebezpečná choroba,

a stejně jako bulimie se řadí mezi duševní poruchy. Mnohem častěji postihuje dívky a startuje často už v deseti, jedenácti letech, kdy dívky vstupují do puberty. Diagnóza už existuje i na obžerství, dříve jeden ze smrtelných hříchů, které se netýká jen dětí,

ale i dospělých. Není klasifikováno jako duševní porucha, ale jako somatické onemocnění. S ním spojená obezita je spolu s depresí nejrozšířenější epidemií a zároveň nejsmrtečnější chorobou na světě. Zdroj všech vyjmenovaných „nákaz“? Rodina.

Rozhovor s Petrem Hrochem na str. 6–10

Jaké rodičovské projevy přispívají u dětí ke vzniku patologií? Na co si dávat při výchově dětí pozor a jak k nim přistupovat? Co je to ortorexie a jak se projevuje? Co má jídlo děti naučit a co je hra s nulový-mi součty?

Více v přednášce Petra Hrocha



doc. MUDr. Dalibor Pastucha, Ph.D., MBA

POHYBOVÁ AKTIVITA V PREVENCI A TERAPII DĚTSKÉ OBEZITY

Jaký vliv na vývoj pohybových aktivit a na rozvoj obezity v dětském věku má rodina a rodinné zázemí? Srozumitelnou formou tuto otázku zodpověděl a spoustu dalších zajímavých informací přidal doc. MUDr. Dalibor Pastucha, specialista pediatrie, praktického lékařství pro děti a dorost a tělovýchovného lékařství.

Vliv rodiny je pro formování vztahu dítěte k pohybové aktivitě, ke kterému dochází přibližně do tří let jeho věku, naprosto zásadní. Nezbytnou podmínkou toho, abychom z dětí vychovali normální zdravé jedince a předešli u nich rozvoji obezity, je vybalancování jimi přijímané a vydávané



Místo omezování jídla je dobré jít cestou navyšování výdeje energie, říká Dalibor Pastucha

né energie. Namísto škrcení příjmu formou omezování jídla a sestavování speciálních jídelníčků je potřeba jít cestou

růstu výdeje energie zvyšováním pohybové aktivity, která je stejně jako dýchání, jídlo nebo rozmnožování pro náš život naprosto nezbytná.

Navzdory jednoznačně pozitivním efektům přirozené pohybové aktivity u všech věkových skupin včetně dětí za poslední roky dramaticky ubylo. Odpadly běžné činnosti, jako například chůze, děti tráví veškerý svůj volný čas doma na počítači nebo na mobilu, což spolu s omezeními během covidové pandemie vyústilo v enormní nárůst počtu dětí s nadváhou a obezitou. Dnes už přitom víme, že obezita je chronické metabolické onemocnění, které výrazně ovlivňuje kvalitu a délku života a děti jednou zabije. Přesto

si rodiče velmi často vůbec neuvědomují, že zásadní vliv na vznik obezity má právě nedostatek pohybu, a obezitu svých dětí dávají jednoznačně do souvislosti pouze s jídlem. Přitom by stačilo jen změnit jejich pohybový režim.

Kolik denního času by správně měly trávit děti aktivním pohybem? Kolik aktivity nám ubírá používání mobilního telefonu a dálkového ovladače na TV? Kolik dětí vykazuje znaky nadváhy nebo obezity? A o kolik let nadváha a obezita zkracují střední délku dožití?

Celé znění přednášky najdete zde



PharmDr. Margit Slimáková, bloggerka a propagátorka zdravotní prevence a výživy

ZDRAVÁ VÝŽIVA V POHODĚ

Z údajů Světové zdravotnické organizace (WHO) vyplývá, že chronické nemoci jsou dnes nejčastější příčinou nemoci i úmrtnosti, před pár desítkami let to byly infekční nemoci. Příčin jejich vzniku jsou desítky, za nejzásadnější z nich, které svým významem převyšují ostatní, jsou ale považovány nezdravá strava, nedostatek pohybu, kouření a alkohol. O hlavních příčinách nemoci a úmrtnosti tak vlastně rozhodujeme za sebe a za naše děti my sami tím, co každý den děláme. Jednoduše řečeno, své zdraví držíme pevně ve vlastních rukách.

Mnoho Čechů tohoto privilegia bohužel nevyužívá a v pomyslné soutěžní kategorii „nezdravý způsob žití a jeho následky“ naše země pravidelně zaujímá přední světové pozice. Podle dat Státního zdravotního ústavu z období před covidovou pandemií onemocní ve svém životě každý třetí Čech nádorovým onemocněním



Skutečné potraviny jsou ty základní, minimálně průmyslově zpracované

a každý čtvrtý v jeho důsledku umírá. Morbidita nemocí srdce a cév je v našem státě dvakrát vyšší než v okolních vyspělých zemích, více než polovina dospělých má nadměrnou hmotnost a covidová pandemie tyto už tak špatné výsledky ještě zásadně zhoršila. Kauzální léčení těchto nemocí nespočívá v užívání léků na potlačení příznaků, ale péči o sebe a o to,

co dělám, nebo nedělám, jím, či nejím. V případě jídla a zdravé výživy platí jediné zásadní pravidlo, a to je skutečné jídlo. Skutečné potraviny jsou potraviny základní, minimálně průmyslově zpracované a jídla z nich. Tyto potraviny obsahují maximum živin, zasýtí, vyživí, ale na rozdíl od vysoce průmyslově zpracovaných produktů se s nimi nepřejídáme.

Rozhovor na str. 12

Co je tzv. bliss point a jaké jsou nejčastější výživové omyly? Co ovlivňuje stravu našich dětí? Škodí konzumace kávy našemu zdraví? Co je označováno za novodobé kouření?

Dozvíte se z přednášky propagátorky zdravotní prevence a specialistky na výživu Margit Slimákové



Josef Toman a Hynek Čermák, specialisté na bezpečnost a krizové situace

MEN'S FACTOR – ANATOMIE PŘEŽITÍ

Spolek Men's Factor založili specialista na bezpečnost a řešení krizových situací Josef Toman společně s populárním českým hercem a bývalým osobním strážcem Hynekem Čermákem a s Mgr. Denisou Kartusovou, odborníci na rodinné a trestní právo.

Násilí se v určitém slova smyslu stalo komunikačním prvem dnešní doby a jeho projevy se stále více radikalizují. Děti přejímají vzorce chování z televize a ze sociálních sítí, a aniž by si uvědomovaly, že je něco špatně, začleňují je do běžného života. Zakladatelé Men's Factor vidí budoucnost toho, jak se násilné chování bude vyvíjet a přenášet dále právě v dětech, jejich prioritou proto je zejména prevence



Josef Toman: Děti přejímají vzorce chování z televize a sociálních sítí

školení na školách a prevence násilí ve společnosti obecně.

Prostřednictvím přednášek a workshopů děti interaktivní formou učí identifikovat projevy násilí i způsoby, jak s ním bojovat. Analyzují s nimi vi-

deu zachycující reálné násilné situace a za pomoci rozličných her se v nich snaží vybudovat sebedůvěru a určité kolektivní vědomí. Působit se snaží i na vedení škol a na učitele, aby byli schopni identifikovat pro-

blémy násilného charakteru a následně je dokázali řešit.

Rozhovor s Josefem Tomanem na str. 13

Jak se chybějící autorita vedení školy projevuje na chování žáků? Jaké způsoby pro obranu před násilným útokem existují, a jaká pravidla pro ně platí? Jak poznat okamžik, ve kterém by měla oběť v rámci své vlastní obrany sama jako první zaútočit? Jak působí pasivita oběti na útočníka? Jakým způsobem probíhá práce s oběťmi fyzických napadení?

To vše spolu s návody, které vám ve vypjatých situacích mohou zachránit i život, získáte z přednášky Josefa Tomana



Nezakazujeme dětem přístup na internet, říká Michaela Slussareff

Mgr. Michaela Slussareff, PhD., Slow Tech Institute, specialista výzkumu vlivu digitálních technologií na vývoj a zdraví dětí

JAK ZVLÁDNOUT DIGITÁLNÍ DŽUNGLI?

Virtuální svět, se kterým se děti a dospívající setkávají díky internetu, je může mnohem naučit. Zároveň ale představuje prostor plný nástrah, jež na sebe mohou brát různé podoby. I proto mezi důležité úkoly rodičů současných „digitálních“ dětí patří nutnost je na tuto „digitální džungli“ připravit.

Jak by taková příprava měla vypadat, a kdy je ideální s ní začít? Díky Mgr. Michaela Slussareff, specialiste výzkumu vlivu digitálních technologií na vývoj a zdraví dětí, už to bohudíky víme.

Pro eliminaci nebezpečí, které na děti ve virtuálním světě číhá, je důležité, aby začaly získávat digitální gramotnost včas, tedy dříve, než se dostanou do nejrizikovějšího věku. Smyslem přípravy není zakazovat jim přístup na internet a soci-

ální sítě, protože si k nim dříve či později cestu stejně najdou. Funkce rodičů nebo učitelů zde spočívá především v přípravě a osvětě, díky které se děti dozví, která místa na internetu jim pomohou se rozvíjet, a která pro ně mohou být naopak potenciálně nebezpečná.

V jakém věku je ideální začít dítě na vstup do „digitální džungle“ připravovat, a proč jsou sociální sítě dětem oficiálně dostupné od 13 let? Jaká jsou odborná doporučení pro děti ohledně množství času tráveného v digitálním světě? V čem spočívá záludnost Tik Tok a čím je Instagram nebezpečný pro dospívající dívky?

Odpovědi na otázky získáte zde



Mgr. Martin Bayer, klinický psycholog a psychoterapeut

KOMPLIKOVANÝ SVĚT DOSPÍVAJÍCÍCH

V období dospívání vstupují do života dětí ve zvýšené míře hormony. Jsou hnacím motorem nejen somatických změn, mezi které se řadí například rozvoj sekundárních pohlavních znaků, kognitivních změn, ale také i psychologických změn spojených následně s rozvojem sebereflexe.

Hormony nepřímo děti v pubertě vhnávají do situací, na které musí nově reagovat, adaptovat se na ně. Vnitřní tlak vývoje směrem k osamostatnění a uplatnění se vede k tomu, že padají psychologické zábrany a představy o sobě a druhých, které si v dětství a v období prepuberity vytvořily.

Pubertální projevy, mezi které patří třeba posedlost vzhledem nebo vymezování se, mohou být často velmi



Podle Martina Bayera není povinností dospívajícího být s rodičem kamarád

nepříjemné. Často jde však o běžný vývoj a je to tak správně (pokud se neobjevuje závažné typové stejné chování v rozporu s pravidly a řádem). Osobnost dítěte se během dospívání může výrazně změnit. Může se částečně rozpustit

a vykristalizovat v nový charakter. Dřívější kamarádský vztah s rodiči je tak nadále nejistý a není měřítkem zdravého vývoje dítěte. Dospívající je svůj a není jeho povinností být se svým rodičem kamarád, nemusí si rozumět.

Aby tyto, a i mnohé další etapy provázející dospívání proběhly tak, jak mají, jsou neméně důležité i fáze, které pubertě předcházejí. Zvláště důležité je období raně školního věku šesti až deseti let, tzv. období latence. Čím pevnější základy si dítě v této fázi vybuduje, tím více se má v komplikovaném období puberty co opřít. Zde dítě buduje různé kompetence a sebedůvěru, schopnost fungovat samostatně, zažít plnou šíři pocitů od úspěchu po zklamání, velké emoční vypjetí. Zásadní je fyzický (protiklad virtu-

ální) kontakt s lidmi kolem sebe, se kterými se dítě musí domluvit, ale také se kterými bude soutěžit, hádat se, prát se, prohrávat apod. Z hlediska výchovy se lze klidně domluvit na pravidlech a řádu, než je tomu v pubertě a dál, kdy je mnohé už nevhodně zafixováno a dítě je pod vlivem hormonů a vývojových úkolů, které se nevztahují už tolik směrem k rodině.

Jaké potřeby dětí v prepubertálním období je potřeba uspokojovat? Které projevy puberty jsou normální a jak by na ně měli rodiče reagovat? Jakou roli v dospívání hrají sociální sítě a média?

Odpovědi zodpoví přednáška Martina Bayera



MUDr. Martin Pozdílek, vedoucí ambulance dětské a dorostové psychiatrie Národního ústavu duševního zdraví Klecany

RIZIKA VZNIKU TRAUMAT NEPODCEŇUJME

Souhrnné výsledky výzkumu Národního ústavu duševního zdraví mezi žáky devátých ročníků základních škol a význam zátěže a okolnosti dětských traumát představil dětský psychiatr MUDr. Martin Pozdílek.

Každý se během života setkává s překážkami a se stresem, který způsobují. Jeho určitou míru nutně potřebujeme, abychom se fyzicky i vztahově zdravě vyvíjeli, naučili se trpělivosti a plánování, a také získali motivaci i zdravé sebedůvědomí. Někdy ale překážky mohou vést i k těžkým traumátům a invalidizujícím duševním poruchám. Rozhodujícím faktorem přítom nebývá samotná míra zátěže, ale především vrozené schopnosti, naučené dovednosti a hlavně emoční účast a aktivní podpora nejbližšího okolí.

Každé dítě se rodí s předem danými dispozicemi a vlastnostmi. Lze mu ale také se zvládnutím zátěžových situací význam-



Martin Pozdílek tvrdí, že dítě je nutné vystavovat výukové i vztahové zátěži přiměřeně jeho schopnostem

ně pomoci. Nejzásadnější je poskytovat mu stabilní citovou oporu a přijímat ho jako jeden celek i s jeho nedokonalostmi. Stejně tak je ale nutné jej vědomě a plánovaně vystavovat výukové i vztahové zátěži přiměřeně jeho schopnostem. Díky tomu z něj může vyrůst jedinec, který se má nejen rád a důvěřuje si, ale také dokáže odhadnout své síly, řešit zátěžové situace, vnímat pocity druhých, ale i udržet si ve vztazích bezpečné hranice.

Jaké jsou další rizikové faktory vzniku traumát? Do kolika let vyvrává lidský mozek a čím se odlišuje tzv. savčí mozek? Kolik žáků devátých tříd ZŠ v ČR trápí úzkostné a depresivní projevy a kolik dětí se celosvětově potýká s nejčastějšími psychickými poruchami?

Odpovědi se dozvíte zde



Rozhovor

URAZILI JSME JÍDLO. STRAŠNĚ. A NA MNOHO ZPŮSOBŮ

Psycholog Střediska sociální prevence Olomouc a poradny pro rodinu Olomouc Mgr. Petr Hroch říká, že jsme jídlo obvinili, že je zlé a že nám škodí. Nebo naopak jsme si jej zbožštili, udělali z něj modlu. „Ještě víc jsme jej urazili, když jsme ho začali analyticky rozpítvávat, když jsme ze svíčkové od babičky udělali hromádky glycidů, sacharidů a aminokyselin, když jsme místo jeho vychutnávání začali rozpočítávat,“ míní psycholog.

Jídlo je součástí dětských říkadel a obrazových ztvárnění, v čemž se skrývá mnoho symboliky. Máte nějaké oblíbené zpodobnění jídla?

Mám. Třeba buchty. V pohádkách o Honzovi. Protože ty jsou úžasnou a laskavou metaforou toho, co do nás naše mámy (optimálně i s tatínky) od mala cpou, tedy naplňují, čím nás vykrmují, tedy posilují, a s čím nás posílají do světa, tedy jak nás na ten svět a na naše úspěchy v něm vybavují. A dobrá máma naučí syna i nějakých těch buchť se vzdát. A právě to Honzu dovede k princezně, tedy k úspěšnému vlastnímu osobnímu, vztahovému a rodinnému životu. Mně to přijde prostě jako moc zdravá a trefná metafora.

No a pak „chléb vezdejší“ v kontextu otčenáše, protože jídlo má být vnímáno jako dar od někoho či něčeho, co nás převyšuje. Pro někoho to může být dar Boží, pro jiné třeba dar Země, vesmíru. Důležité je na tomhle zpodobnění to, že darem se neplýtvá, dar má být cten. Protože když jej znectíme, už ho příště nemusíme dostat...

Kam se vytratilo „hodování“ a umí si lidé jídlo i dnes užívat?

No, hodování ve smyslu bohaté, až obžerné hostiny, to se nikdy nevytratilo. Naopak, v té konzumní a pokleslé podobě zažívá boom. Leč vytratilo se, k čemu to hodování naší předci měli. K oslavě hodů. A co že to byl hod? Hod, nebo ve staroslověnštině god, byla časová jednotka, označující dobu jednoho východu Slunce k druhému. Rusové si z toho jednoho dne při svém velikášství udělali rovnou rok, „год“, nám z toho zůstala

naopak malá hodina. Hod měl své dvě části, světlou a tmavou, den a noc. A některé dny byly něčím zvláštní, významné. Dny sklizně, den narození, dny Boží. Boží hod. A tyto, pro komunitu významné dny se slavily. A protože se tak dělo prokazatelně po tisíce let, lze to považovat za evoluční adaptaci, tedy za nejspíše pro lidstvo smysluplné a přínosné chování. Někjaké dny, události si označit za významné a užít si jejich oslavu, posvětit je obětováním, velkou investicí, protože je dobré si připomenout, že naši předci žili téměř neustále v hladu a obžerná hostina byla ekonomicky bez pochyb pochybná. A protože se tento zvyk fakt držel tisíce let, je též bez pochyby, že je pro lidské společenství přínosné jednou za čas takto plýtvat, za podmínky, že tak činím s respektem k tomu, co vlastně slavím. Ne tedy k tomu obžerství, to není ctné, ale s respektem k úrodě, ke sklizni, k životu... No a ten respekt k tomu vyššímu smyslu i respekt k evoluci ověřené zkušenosti předků, ten se vytrácí. Zůstává obžernost a plýtvání.

Přesto v jistém smyslu ono „chození na kafe“ a „na pivo“ je o určitém druhu sociálního kontaktu nad nějakým pokrmem a ten tmelící prvek zůstává zachován, vždyť není třeba opulentních hostin...

Přesně tak. Stačí společně zajít na kávu (nebo jak říká jedna moje klientka „na dvě dvojky kávy“) a pobýt spolu. Být spolu, jako přátelé, jako rodina či dokonce jako manželé (ach, jak já jsem konzervativní), tedy ukázat se, projevit se jako „bližní“, mezi jinými lidmi. Nebát se ukázat, pochlubit tím, že jsme spolu, že



Vladimíra Ludková a Petr Hroch během konference Čím je krmíme, takové jsou

jsem na zákusku se svými dětmi a na víně se svou ženou. Však ať to ostatní vidí! Ať je jasné, kdo jsou si bližní. No a to se zase jaksi rozpadává, nebo spíše roztéká. Sedím s ženou na večeři a oba si ji fotíme a posíláme každý svým jiným bližním na své sociální síti. Narušujeme si tak intimitu. A nenechme se mýlit, jak se chováme k sobě u jídla, podobně to pak máme i jinde, třeba i v sexu. Jak se mám cítit bezpečně v intimitě s někým, kdo si ji sdílí mimo náš vztah?

Mluvil jste o bezpodmínečné lásce rodičů k dětem po narození, jako o základním stavebním kameni ve vývoji a výchově. Kdy se z ní stane škodlivá brzda?



Nikdy. Láskyplný rodič tedy má umět své dítě brzdit v jeho tendenci k chaosu, aby z něj mohl být v dospělosti svobodný člověk. Jako klidně, v situaci rozjívěného dítěte u křižovatky se každý může rozhodnout být liberálním, nebrzdícím rodičem následně mrtvého dítěte, nebo direktivním, brzdícím rodičem dítěte, kterého auto nepřejede. Já se rozhodl. Jak vy?

Láska je však živá, jako lidé, kteří ji prožívají. A stejně jako oni, i ona se má vyvíjet. Tou škodlivou brzdou se stane, když se láska k dětem nevyvíjí spolu s nimi, když ustrne. Jenže to pak není láska, to je majetnický a závislostní vztah, který má zhoubnost rakoviny.

Píšete často o hranicích ve výchově, zaznělo to i ve vašem příspěvku. Jak se to má s nimi ve vztahu k různým výchovným trendům?

Myslím, že jsem to naznačil tou metaforou o křižovatce a přejetém dítěti. Zdá se vám to drsná metafora? Statistiky dětské sebevraždnosti jsou drsnější. A děti, zejména dospívající a zejména dívky, se nám dnes nehroulí z příliš přísně nastavené výchovy rodičů, z příliš drsného drilu ve školách. Hroulí se z nejistoty, postmoderní ideologie rozpouštějící pevnost vnímání reality jako toluen mozkové buňky. Jenže realita sama o sobě zůstává. Žijeme ve fyzikálně limitovaném světě. Třeba taková gravitace. Zakopnete, spadnete. Když vás budou vaši rodiče příliš dlouho držet za ručičky, příliš vás oblepí ochrannými pomůckami, pak možná o té gravitaci nebudete mít tucha. Než jednou, naprosto nepřipraveni, bez rodičů a přílbíčků, v životě zakopnete. Nebo když vás nakopne. To bude bolet. A fňukáním, vyčítáním nebo nenávistí ke gravitaci si nepomůžete. Když Newtonovi spadlo na hlavu jablko, nešel si stěžovat na gravitaci, neskandoval s transparentem po náměstích, že je gravitace fašistická, prostě ji uznal, přijal a vypočítal! I když měl na hlavě bouli. To je potřeba dětem nabídnout. Život a svět, jaký je, a že je jim nabídnut k užívání, že je báječné místo k narození, jak dí Ferlinghetti. Má však svá pravidla, hranice. Nabídnout dětem spíše víru v pevnost, než tekutost. Vést děti k anti-křehkosti.

Vyplývá z toho tedy, že pokud nejsou jasně stanovené hranice, tak naopak dítěti takovou výchovou ubližujeme?

Tak hlavně jim lžeme. Jak už jsem naznačil výš, žijeme ve fyzikálně determinovaném vesmíru. Je limitován třemi konstantami. Gravitační konstantou, rychlostí světla a Planckovou konstantou. No a ta má vliv na to, že vše má své limity. Aby

LÁSKA JE VŠAK ŽIVÁ, JAKO LIDÉ, KTEŘÍ JI PROŽÍVAJÍ. A STEJNĚ JAKO ONI, I ONA SE MÁ VYVÍJET. TOU ŠKODLIVOU BRZDOU SE STANE, KDYŽ SE LÁSKA K DĚTEM NEVYVÍJÍ SPOLU S NIMI, KDYŽ USTRNE. JENŽE TO PAK NENÍ LÁSKA, TO JE MAJETNICKÝ A ZÁVISLOSTNÍ VZTAH, KTERÝ MÁ ZHOUBNOST RAKOVINY

držely atomy pohromadě, aby držely pohromadě molekuly, orgány. Stejně tak i náš vývoj má své evolučně a neurofyzikologicky nastavené limity, třeba časová okna, do kterých se musíme v rámci plnění vývojových úkolů trefit, jinak máme holt smůlu. Pokud se nenaučíme víře, že svět je báječné místo k narození, pokud nemáme jistotu té bezpodmínečné lásky v prvních dvou, maximálně třech letech života, pak máme problém. Pokud se nenaučíme mluvit a mluvením přemýšlet do čtyř pěti let, pak máme problém. Všude samé limity, které nejde občůrat. A pak si někdo přijde s konceptem výchovy bez hranic, nepokryté dětem lze a učí je, aby ten svět a jeho pravidla občůravali? Vždyť je to sprostý, tohleto. Nejen, že je to v rozporu s realitou, je to prostě sprostý zejména k těm dětem. Vedeme je k neférové hře, kterou nemůžou vyhrát. Jednou si prostě načůraj na vlastní boty. Kvůli nám. Vedeme je k záhubě, ale máme plná ústa načechraných slov. Že nám není stydno. Mně teda je!

Řekl jste, že chceme-li trpělivé děti, musí trpět. Pojďte nám tu myšlenku přiblížit, protože my nechceme, aby naše děti trpěly...

Pro Boha, kdo si přeje, aby jakékoliv dítě trpělo, ten je úchyl nebo zrůda! Prát dětem utrpení je zruďné. Jenže je to nejspíš nemine, ani když jim to nepřejeme. My lidé jsme byli asi 200 tisíc let lovci a sběrači. Kočovníci. Děti mívaly bez pochyb častěji hlad, než pocit komfortu v břiše. Pak přišlo zhruba 15 tisíc let zemědělství. Děti měly stále hlad a k tomu musely od mala dřít. Pestrost stravy se vytratila a přišly nemoci bez možnosti vzít si nurofen. Prokazatelné statistiky sdělují, že v 19. století se dožilo dospělosti jen každé druhé dítě. Ve 20. letech 20. století u nás byla úmrtnost malých dětí okolo 20 procent. Utrpení a strádání je DNA lidského rodu a týkalo se vždy zejména dětí. Protože dítě je docela bezbranné, bezmocné. K té moci musí dospět, a to prostě u lidí trvá roky! To taky nejde občůrat. Proto vždy bylo nezbytně nutné pomoci dětem k tomu, aby dokázaly svá strádání v dětství zvládnout tak, aby z toho v dospělosti učinily výhodu. Už třeba jen tím, že si řekly: „Ty jo, já toho tedy zvládl!“

Zažije-li dítě zdání moci dřív, než má tu moc skutečně, ohrozili jsme jej. Zažívá-li dítě zdání bezpečí, aniž by vnímalo rizika světa, ohrozili jsme jej také. Takže pokud nám skutečně jde o děti, po-

kud nám skutečně jde o to, aby netrpěly víc, než nutno, pak vnímám jako zdravé jim pomoci natrénovat tzv. resilienci. Tedy nezdolnost, která se učí souběžnou kombinací bezpodmínečné lásky spojené s vystavováním dítěte přiměřenému stresu a učením se z něj.

Jenže je tu ještě jedna verze příběhu: Nechceme, aby naše děti trpěly kvůli sobě. Protože nás to bolí. Protože to nezvládáme. Protože je to prostě těžké. No pokud to tak je, kupte si raději želvu. Lásky k dětem bolí. Tečka.

Jestli pro něco platí „s mírou“, je to pro stravovací návyky. Od kolikátého pytlíku brambůrek by mě rodič zpozornět. Od prvního! Optimálně tedy před prvním pytlíkem brambůrek, protože proč brambůrky? Pytlík brambůrek vlastně nemá co dělat v tématu „stravovací návyk“, protože to dítě většinou neví kvůli stravě, ale kvůli nějaké neurotické kompenzaci. Tedy nejen děti, budme k sobě upřímní.

Jenže když ony ty brambůrky jsou fakt šikovně vymyšlený, že jim náš mozek lovce-sběrače nedokáže odolat. Křupe to, takže to evolučnímu mozku připomíná křupot kostiček ulovených zvířátek, intenzivně to voní, a čich, ten je pro lovce na prvním místě! A ke všemu si od těch lovců-sběračů neseme v sobě gen žravosti, protože tehdy nebyly ledničky, a když jste našli třeba strom s ovocem, žrali jste do puknutí (než jsme objevili, že se to dá zkvasit a tak to vydrží dýl).

Jasně, občas „selžeme“, místo stravovacího návyku jede zlozvyk. Takže měním odpověď: Rodič má vždy zpozornět KAŽDÝM pytlíkem brambůrek, stejně jako má být sakra pozorný vlastně ke každému jídlu, které dítěti poskytuje. Vždy to má být s rozmyslem, s uvědoměním. S jídlem to má být furt něco jako „zen“ nebo modlitba. Vždy tu má být uvědomění, „že je to dobré, a v čem je to pro dítě dobré“. Dobré ve smyslu dobra, ne dobroty. A taky to má být zdravé. Pokud má synek za sebou náročný den ve škole, kde se i hýbal, po škole měl pohybovou aktivitu, je pátek, děláme si doma kino, zítra vyrazíme na pěší výlet, pak proč ne ty brambůrky na „doladění atmosféry“ a taky za odměnu. Ale chipsy místo svačiny nebo večere? Dítěti, co se sotva vyšplhá na sedačku u stolu v nějakém fastfoodu?

No a je taky fajn si přiznat, odkud pak se v dítěti ta potřeba cpát se takovým svinstvím vzala.

MŮJ UČITEL TAIČI NÁS VYBÍZEL K TOMU, JEDNOU ZA ČAS NARUŠIT SVÉ STANDARDY, STEREOTYPY, AČ TŘEBA VĚŘÍM, ŽE ŽIJU ZDRAVĚ. PAKLIŽE TOMU TAK JE, TAK OJEDINĚLÁ MIMOŘÁDNOST MI SICE MŮŽE ZPŮSOBIT NEPOHODU, ALE NEMUSÍ ROZJET PATOLOGII. VLASTNĚ SE TÍM OTESTUJU. DŮLEŽITÉ JE TU ZKUŠENOST UMĚT PŘIJMOUT, PROSTĚ SE TAK STALO, UZNAT DŮSLEDKY, JAKO ŽE JE MI BLBĚ, VYHODNOTIT, JAKO ŽE ZAS NĚJAKOU DOBU SI TATARÁK NEDÁM A, TO JE HLAVNÍ, MÍT SE POŘÁD RÁD.

A máme tu vnější a vnitřní motivaci. Vnější motivace je často v nápodobě, ve vnímání jednání lidí okolo (ano, i nás, rodičů), v tom, co je nabízeno či podbízáno jako norma nebo je žádoucí. A nevymlouvejte se na reklamy, kdo je těm dětem pouští, kdo jim kupuje zařízení a poskytuje čas na sledování těch reklam, he?

Vnitřní motivace je trošku těžší téma. Není lehké přiznat si, že když se mi dítě chce cpát chipsy, že mu asi něco uvnitř chybí, že mu schází nějaké emoční či psychické naplnění. Třebas ode mě. Tuhle úvahu mějte, ač je bolavá, vždy po ruce. Neschovávejte ji. Ani si to nevyčítejte,



Rodiina dnes došla do důležité fáze své cesty, říká Petr Hroch

děláte, co můžete. Jen si to připusťte. A pokud se objeví vaše vnitřní bolest, je to moc prima, protože to bolení je odezva vaší lásky k dítěti. A jakmile to ucítíte, vězte, hned se to projeví. Najde si to cestu, jak to ten váš žrout ucítí. Věřte si v tom. A mějte se rádi.

K poruchám příjmu potravy patří i přejídání se, nicméně každý z nás se někdy přejí doslova k prasknutí...

Zmínil jsem ten gen žravosti z dob lovců-sběračů, ale zase házet všechno na předky není fér. I když co jiného byly ty hody, než žranice k prasknutí, že? Můj učitel taiči nás vybízel k tomu, jednou za čas narušit své standardy, stereotypy, ač třeba věřím, že žiju zdravě. Pakliže tomu tak je, tak ojedinělá mimořádnost mi sice může způsobit nepohodu, ale nemusí rozjet patologii. Vlastně se tím otestuju. Důležité je tu zkušenost umět přijmout, prostě se tak stalo, uznat důsledky, jako že je mi blbě, vyhodnotit, jako že zas nějakou dobu si tatarák nedám a, to je hlavní, mít se pořád rád. Poruchy příjmu potravy, třeba binge eating, záchvatovitě přejídání nebo bulimie, se vyznačují právě tou neláskou až nenávisťou k sobě. A to je primární a nejvíc nebezpečná patologie. Nemít se rád!

Poruchy příjmu potravy se týkají obou pohlaví, přesto dívky spíše převažují, podobně je tomu tak v otázkách hledání identity. Co se to s dívkami děje?

Vzhledem k tomu, že se neidentifikuji jako dívka, natož mladá a dnešní, tak se necítím úplně kompetentní na to dát festovní odpověď. Myslím si však, že jeden z klíčů k tomu, proč jsou dnes dívky tak ohrožené (což lze dokladovat aktuálními výzkumy), je překotná rychlost technologických a s tím spojených kulturních změn, na které naše doposud skvělá schopnost evoluční adaptace nestačí. Ženství, stejně jako mužství, bylo evolučně definováno jednak genovou linií, fyzikálně, k tomu se váže třeba to, že ženy, nikoliv muži, mají dělohu a ta má jednoznačnou funkcionalitu ve vzniku potomstva, tedy dětí. To je ta jednoznačná fyzika. Jenže pak jsme taky definování kulturně, pomocí předávání ale i tvorby tradic, společenských norem. Tato evoluční cesta je rychlejší. Jenže ne každá kulturní změna se dá považovat za zdravou evoluční adaptaci. Jak to ale rozpoznat? To se pozná za staletí. Pokud se ta změna udrží. Pokud ji přežijeme...



Petr Hroch promluvil i o poruchách příjmu potravy

No a právě v oblasti ženství se toho za poslední století událo mnohem víc, než v oblasti mužství. I když je to provázané. Ustoupením mužství z oblastí, která bývala jejich exkluzivitou, se umožnilo šíření ženství do toho uvolněného prostoru. Pakliže si někteří muži stěžují na přílišnou mužskost žen, fňukají nad svým rozlitým mlékem. V mnohých rovinách je tato ženská emancipace úžasná a byla by snad asi ještě úžasnější, kdyby tyto kulturní změny měly čas a prostor se zastabilizovat. Jenže těch změn, a to zásadních, přibývá v příliš rychlém tempu. Přibývá tím pro ženství nejen více svobody, prostoru k realizaci a rozvoji, k invenci, ale též i tíhy, stresu z nových rolí, z nutností volit (třeba mezi mateřstvím a kariérou), z tíhy převzetí mužských rolí, takže přes všechn pokrok mohou být na některé zásadní věci ženy více samy, než v těch zaostalých dobách. A mužství se zdá být zmatené, dezorientované, nedospěle adolescentní, nemůže být tedy pro dívky dostatečnou oporou, neb nedospělé mužství hledá maminky, ne dospělé partnerky.

Takže pokud takový obrázek světa ženství a mužství vidí dnešní dospívající, není divu, že se jim do něj nechce. Že se

jim nechce do těch zmatených ženských a mužských rolí, že z nich unikají jinam. Nebo že rovnou unikají ze života. To jsme jim provedli my. Dospělí. Rodiče. Protože čím je krmíme, takové jsou...

Jste fanda sociálních sítí, opravdu jste nekoukl někdy do mobilu během jídla?

Tak já bych se asi neoznačil za „fandu“ sociálních sítí. Psychiatr se taky asi neoznačí za fandu schizofrenie a policista by neměl být fanda sériového vraha. Fandou jsem mohl být tak asi rok dva,

PROTOŽE JSEM FANDA IT, PRVNÍ POČÍTAČ JSEM MĚL UŽ V ROCE 1985, JSEM GENERACE, KTERÁ VĚŘILA, JAK NÁM IT TECHNOLOGIE PROMĚNÍ SVĚT. A FAKT PROMĚNILY. NĚKDY SE CÍTÍM, JAKO KDYBY MI VZALI VŠECHNY MÉ POHÁDKY A SCI-FI KNÍŽKY, VŠECHNY MÉ HRAČKY A IT UDĚLÁTKA, V JEJICHŽ POZITIVNÍ MOC JSEM VĚŘIL, A NATOČILY Z NICH SERIÁLOVÝ HORROR.

co jsem s nimi začal pracovat. Pak jsem prohlédl...

Protože jsem fanda IT, první počítač jsem měl už v roce 1985, jsem generace, která věřila, jak nám IT technologie promění svět. A fakt proměnily. Někdy se cítím, jako kdyby mi vzali všechny mé pohádky a sci-fi knížky, všechny mé hračky a IT udělátka, v jejichž pozitivní moc jsem věřil, a natočily z nich seriálový horror. Strašně mě to štve. Že na věci, o kterých jsme kdysi snili, nyní koukáme jako na šílená rizika. Jenže to není seriál, není to noční můra, je to realita.

Všichni jsme v síti. A k tomu mám jednoduchý pravidlo: Když už jsem v síti, chci být raději pavouk, než moucha. Vždy je lepší nechtít být obět, vždy je lepší být aktivní a mít i tak trochu instinkty predátora. Líp ho tak vyčmoucháte. Tož to k těm sítím, které se snažím stále považovat za něco jako experimentální sociální hru, takže si na nich hraju. Kdokoliv, kdo považuje nějaká sdílení na sociálních sítích za něco zásadního, či dokonce za pravdivé, není dle mne zcela psychicky zdrav. Naprosto třeba nerozumím politikům, kteří mají řídit země a svět, jak jsou sociálními sítěmi posedlí a jak nezrale a hystericky na těch sítích vyvádí, že fakt

připomínají tu třepotající se mouchu v pavučině. Jen si kousnout.

A jasně že jsem se nikdy, fakt nikdy nekoukl do mobilu během jídla! Fakt ne! Nevěříte? No fakt je ten, že se občas podívám „na mobil“, tedy na displej mobilu, ne „do mobilu“. Jako se díváme na člověka a ne do člověka, pokud zrovna nepítváte, což u jídla spíš nedělám. Jo, koukám se na mobil, žena se kouká též a synek u toho má ještě sluchátka, aby neohrožoval mozek rodičů a následně svůj život zvukem z YouTube.

Vypadá to tak, že kážu vodu, piju víno. A je to tak. Na rovinu, vždycky se líp radí druhým než sobě. A víno já rád...

Na druhou stranu to mám lidsky i odborně takhle: Kultivace je cesta. Ne restrikce a prohibice. Ne násilí. Mám to tak i s tím alkoholem, i přístupem k psychoaktivním látkám, mám to tak vlastně ke všemu.

Když má syn potřebu na něco kouknout na mobilu, když nám tu potřebu umí sdělit, když ji jako rodiče vnímáme jako pro něj důležitou, když nám to v tu chvíli nenarušuje významnější priority, proč ne. Stejně tak když se s ženou o něčem u vína bavíme, něco nás napadne, mrkneme na mobil, dohledáme info. Třeba včera jsme si tak u vína rezervovali lístky do divadla, protože díky mobilu jsme se mohli kouknout, co kde hrají a co že je to za kus.

Když jednáte kultivovaně, když užíváte mobil jako nástroj pro něco, co je v souladu s vašimi potřebami, když vám to slouží k užítku, proč ne. To je kultivace. Zůstat mocný, nepodlehnutí. Ani závislosti, ani zákazům. To je svoboda.

Nebojíte se i velmi otevřených komentářů k dění ve společnosti nebo k mezilidským vztahům, jste tak jednou z výjimek. Dnes je častá jistá vyhýbavost, možná i obava narovinu sdělit názor, neškodí to vaší praxi v rodinné poradně?

Začnu od konce. Snažím se důsledně a jednoznačně odlišovat, jaká sdělení v jaké roli sdílím. Jako zaměstnanec Střediska sociální prevence Olomouc, pracovník Poradny pro rodinu Olomouc, sdílím optimálně na pracovních účtech jen a pouze informace, které souvisí s touto mou rolí. Mimo svou zaměstnaneckou pozici jsem též soukromý psycholog, jsem též občan tohoto státu a jsem zejména člověk. Mám tedy i svůj soukromý účet Petra Hrocha – psycho-

PYTLÍK BRAMBŮREK VLASTNĚ NEMÁ CO DĚLAT V TÉMATU „STRAVOVACÍ NÁVYK“, PROTOŽE TO DÍTĚ VĚTŠINOU NEJÍ KVŮLI STRAVĚ, ALE KVŮLI NĚJAKÉ NEUROTICKÉ KOMPENZACI. TEDY NEJEN DĚTI, BUĎME K SOBĚ UPŘÍMNÍ. JENŽE KDYŽ ONY TY BRAMBŮRKY JSOU FAKT ŠIKOVNĚ VYMYŠLENÝ, ŽE JIM NÁŠ MOZEK LOVCE-SBĚRAČE NEDOKÁŽE ODOLAT. KŘUPE TO, TAKŽE TO EVOLUČNÍMU MOZKU PŘIPOMÍNÁ KŘUPOT KOSTIČEK ULOVENÝCH ZVÍŘÁTEK, INTENZIVNĚ TO VONÍ, A ČICH, TEN JE PRO LOVCE NA PRVNÍM MÍSTĚ!

loga, kde občas sdílím to, jak vnímám společenskou realitu a jak na ni nahlížím z pohledu psychologa, občana, člověka. Hroší jsou známi svou otevřenou tlamou a hroší kůží, tož ty mé příspěvky taky tak vypadají. Vím, že se některých mohou dotknout. Někdy je to i záměr. Ale jak



Křupou a voní. Jak jim odolat?

jsem dříve sdělil, sociální sítě беру jako experimentální sociální hru, virtuální pískoviště, cítím právo si na svém účtu hrát, psát si, co mne napadne a dokonce i to, co nemusí být nutně explicitně dokladovatelná tzv. pravda. Jo, vadí to některým. No a?

Víte, já se jako psycholog učil, že hlavním účelem lidské komunikace je kontakt, že se komunikací dostáváme do vztahu, a to blízkého vztahu s druhými. Já se učil, že komunikace se má lidí týkat a dotýkat. Nikdy nepřijmu ideologii vnučené politicky korektní komunikace jako zdravou. Uznávám potřebu reflexe a autoreflexe (se kterou má občas problém), ale neuznávám autocenzuru. A cenzura je přeci v tomto státě protiústavní, nebo že by už ne?

Kam podle vás došla rodina v roce 2024?

Jsem přesvědčený, že rodina dnes došla do důležité fáze své cesty, cesty jak evoluční, tak cesty svého smyslu. Je to fáze, kterou, a to zcela prokazatelně, rodina vždy zvládla. Je to fáze krize, kdy jde o vše.

Ano, nezvládly to na té dlouhé lidské cestě všechny rodiny. Ale vzhledem k tomu, že je lidí kolem osmi miliard, že se všechny děti dosud narodily jak z maminky, tak z tatínka, že stále drtivá většina lidí žije v rodinném společenství, ač jsou ty formy rodiny pestré, rodina jako taková tyhle krize doposud zvládla.

A já jsem přesvědčen, že to rodina zvládla proto, že se vždy dostatečný počet lidí rozhodl v rodinu věřit. V rodinu a v lásku. Že se našel dostatečný počet lidí, kteří se rozhodli mít děti i v časech morů, válek či genocid. A nejen, že se rozhodli mít děti, rozhodli se o ně pečovat za cenu obrovských osobních útrap. A to je ta láska.

Proto vnímám jako důležité, jako nezbytně důležité jednat tak, aby se opět pro rodinu, pro to mít děti a s láskou o ně přes všechna trápení pečovat, rozhodlo dostatečné množství lidí.

Nemusejí to být všichni. A, bohužel, ani většina. Víte, není to jen v tom počtu. Prvních křesťanů taky nebyla většina. Po holocaustu také nepřežila většina Židů. Ostatně, v kontextu evoluce naši předci rozhodně též nebyli většinou, v kontextu Bible stačil jeden pár chybujících, ale milujících se lidí.

Jde o to rozhodnutí. A taky o lásku. Víru. A naději.

A tady jsme. Je doba rozhodnutí.

Jiří Vítek, bezpečnostní expert, místostarosta MČ Praha 8

SOCIÁLNÍ SÍTĚ OHROŽUJÍ DĚTI. CO S TÍM?

Sociální sítě se staly klíčovou součástí života mladistvých. Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat a další platformy umožňují mladým lidem sdílet své zážitky, komunikovat s přáteli a objevovat nový obsah. Avšak s jejich nárůstem přichází i řada rizik.

Prevence dětí na sociálních sítích je proto klíčová pro jejich bezpečí a zdravý duševní vývoj. Tento článek přináší přehled hlavních rizik a navrhuje účinné způsoby, jak tato rizika minimalizovat.

Kyberšikana je jedním z největších problémů, kterým čelí mládež na sociálních sítích. Zneužívání, obtěžování nebo ponižování prostřednictvím internetu může mít devastující následky na duševní zdraví obětí. Zveřejňování urážlivých komentářů, šíření pomluv či fotomontáží dnes s využitím umělé inteligence může vést k úzkosti, depresi i sebevražedným tendencím. Sdílení intimních fotografií nebo videí, známé jako sexting, je mezi mladistvými běžné. Avšak takový obsah se může snadno dostat na veřejnost, což může mít závažné následky, včetně psychických problémů, vydírání či právních postihů. Mládež často nevěnuje dostatečnou pozornost nastavení soukromí svých účtů. Veřejně dostupné informace mohou být zneužity k identifikaci, sledování či dokonce krádeži identity.

Nadměrné používání sociálních sítí může vést k závislosti, která má negativní dopad na sociální vztahy i celkové zdraví. Mladí lidé často tráví hodiny denně na těchto platformách, což může vést k zanedbávání důležitých povinností a snížení kvality spánku. Sociální sítě jsou živnou půdou pro šíření falešných zpráv a dezinformací. Mladí lidé mohou snadno uvěřit nepravdivým informacím, což může ovlivnit jejich názory a rozhodování.

Grooming je proces, při kterém se dospělý člověk snaží navázat důvěrný vztah s mladistvým za účelem jeho sexuálního zneužití. Sociální sítě poskytují predátorům snadný přístup k mladým lidem, kteří často nevědí, jak se bránit.

Jedním z nejdůležitějších kroků je poskytování informací o rizicích spojených se sociálními sítěmi. Školy, rodiče a organizace by měli mladistvé pravidelně informovat o potenciálních nebezpečích



Nadměrné používání sociálních sítí může vést k závislosti

a správném chování na internetu. Důležité nastavení soukromí na sociálních sítích je klíčové. Mladí lidé by měli být vedeni k tomu, aby své účty nastavili tak, aby jejich obsah viděli pouze schválení přátelé či rodina. Rodiče mohou navíc kontrolovat nastavení soukromí společně se svými dětmi. Stanovení časových omezení pro používání sociálních sítí může pomoci předcházet závislosti.

SOCIÁLNÍ SÍTĚ JSOU ŽIVNOU PŮDOU PRO ŠÍŘENÍ FALEŠNÝCH ZPRÁV A DEZINFORMACÍ. MLADÍ LIDÉ MOHOU SNADNO UVĚŘIT NEPRAVDIVÝM INFORMACÍM, COŽ MŮŽE OVLIVNIT JEJICH NÁZORY A ROZHODOVÁNÍ.

Existují různé aplikace a nástroje, které umožňují monitorovat a omezovat čas strávený na těchto platformách.

Rodiče by měli podporovat otevřenou komunikaci se svými dětmi o jejich online aktivitách. Důvěrný vztah mezi rodičem a dítětem může přispět k tomu, že se dítě svěří se svými problémy dříve, než se situace vyhrotil.

Kritické myšlení a analýza zdrojů informací jsou klíčové dovednosti, které jim pomohou ve světě digitálních médií. Soci-

ální sítě poskytují nástroje pro reportování nevhodného obsahu a blokování uživatelů. Mladí lidé by měli vědět, jak tyto nástroje používat, aby mohli okamžitě reagovat na obtěžování nebo nevhodné chování.

Základy kybernetické bezpečnosti, jako vytváření silných hesel, neotevírání podezřelých odkazů a nedávání osobních údajů cizím lidem, jsou nezbytné pro ochranu před kybernetickými útoky. Školy a rodiče by měli věnovat pozornost duševnímu zdraví mladistvých. Stres a úzkost spojené s online aktivitami by neměly být podceňovány. Psychologická podpora a případná odborná pomoc mohou být v některých případech nezbytné. Mladí lidé by měli být informováni o právních důsledcích svých online aktivit. Sdílení nevhodného obsahu, kyberšikana nebo sexting mohou mít vážné právní následky.

Prevence mládeže na sociálních sítích je komplexní úkol, který vyžaduje spolupráci rodičů, škol, organizací i samotných mladých lidí. Informovanost, vzdělávání a otevřená komunikace jsou klíčovými nástroji, které mohou pomoci minimalizovat rizika a zajistit, aby mladí lidé využívali sociální sítě bezpečně a zodpovědně. Vzhledem k neustálému vývoji digitálních technologií je důležité neustále aktualizovat a přizpůsobovat preventivní opatření, aby byla účinná a relevantní pro každodenní život mládeže.

Margit Slimáková:

SLADKOSTI NEMAJÍ BÝT ODMĚNOU

Mezi účastníky konference patřila i PharmDr. Margit Slimáková, bloggerka a propagátorka zdravotní prevence a výživy.

Během své přednášky jste mimo jiné mluvila na téma skutečné jídlo a průmyslově zpracované potraviny. Jak reagujete, když vám někdo jako dárek nebo projev vděčnosti věnuje třeba bonboniéru?

To se mi roky nestalo! Mám skvělé klienty i přátele. Běžně dostávám domácí chleby, marmelády, kořená a čaje, kytice nebo zeleninu ze zahrady.

Čím byste radila nahradit klasickou čokoládu, bonbony, prostě sladkosti, které dětem tak moc chutnají?

Zrovna kvalitní čokoláda je naprosto v pohodě a bezva mohou být i domácí dezerty a koláče. A hlavně stále je zde i možnost neodměňovat jídlem. Děti ocení i čas na hřišti, návštěvu zoologické nebo třeba společné výlety.

Dá se najíst zdravě v restauracích? Pokud ano, na co by měli lidé při výběru jídla brát zřetel?

Ano, dnes se dá najít skvělé jídlo skoro po celém Česku. Doporučuji vybírat kavárničky, bufety, restaurace, kde umí vařit ze základních potravin, lokálně a sezónně, s dostatkem zeleniny.

Znamená to tedy, že si dáte i svíčkovou, rajskou nebo třeba vepřo knedlo zelo?

Tradiční české pokrmy jsou pro mě třeba krupoto nebo polévky, a ty dělám často. Jídla, která vy uvádíte, zrovna u nás nijak oblíbená nejsou, tedy je nedělám, ale určitě jdou připravit i v prospěšné verzi. Třeba svíčková může být z hromady kořenové zeleniny a smetany. Nebudeme ji zahušťovat moukou a knedlíky mohou být třeba i ze špaldové nebo celozrnné mouky.

Je možné považovat za skutečné jídlo i doma připravený smažený sýr?

Více než sýr nebo občasné smažení na kvalitním tuku mi zde vadí ta mouka a strouhanka, tedy vysoce zpracovaná pšenice. Mnohem vhodnější by proto byla nějaká verze pečeného sýra a ideálně i se zeleninou.



„I nutriční terapeuti se dodnes běžně učí mnoho mýtů,“ tvrdí Margit Slimáková

Jak mají rodiče, kteří dbají u sebe i svých dětí na zdravou výživu, reagovat poté, co se jejich děti s „venkovní“ stravou setkají a zachutná jim? Zakazovat?

Ideální je, když rodiče naučí své dítě skvěle jíst. V takovém případě pak děti mohou ochutnat venku i jinou stravu, ale v pohodě by měly doma pokračovat v jejich běžném a prospěšném stravování. Obecně nejsem pro zákazy, ale inspiraci a nadšení tím nejlepší.

Během svého vystoupení jste zminila i to, že nezdravý způsob života úzce souvisí se vznikem závažných chronických onemocnění, a že Češi jsou co do

DNES SE DÁ NAJÍT SKVĚLÉ JÍDLO SKORO PO CELÉM ČESKU. DOPORUČUJI VYBÍRAT KAVÁRNIČKY, BUFETY, RESTAURACE, KDE UMÍ VAŘIT ZE ZÁKLADNÍCH POTRAVIN, LOKÁLNĚ A SEZÓNĚ, S DOSTATKEM ZELENYNY.

četnosti jejich výskytu vysoce nad světovým průměrem. Čím si to vysvětlujete? Existuje nějaký důvod?

Přiznávám, že nevím. Těch důvodů bude určitě více a není to jen o výživě, je to i o vysoké konzumaci alkoholu nebo nedostatku pohybu.

Existují studie, které by ukazovaly, jak přístup ke svému zdraví a tělu souvisí se vzděláním a s ekonomickým/společenským statusem? Pokud ano, dají se nějak zobecnit závěry těchto studií? Případně máte vy na základě své dlouholeté praxe vyzorováno, jestli existuje nějaká souvislost?

Ano, jsou studie dokládající, že více vzdělaní a bohatší zpravidla více pečují o své zdraví a jde to i snadno vysvětlit. Chápu význam zdraví a mají dostatek znalostí a prostředků o něj pečovat.

Kromě toho, že by se školní strava měla striktně řídit pravidly zdravé výživy, mělo by podle vás smysl zařadit do školních osnov povinný předmět na toto téma (stejně jako se diskutuje např. o finanční gramotnosti)?

V rámcových vzdělávacích programech je roky výchova ke zdraví. Větší problém než plán ji vyučovat je, že to mnozí neumí. Vždyť i nutriční terapeuti se dodnes běžně učí mnoho mýtů, jako třeba o prospěšnosti svačin, potřebě sníst nebo o počítání kalorií. Obecně, možná důležitější než učit co přesně máme dělat, bude podporovat soběstačnost a převzetí zodpovědnosti za své zdraví. A nechat na každém, jak to bude zvládat, a podporovat jej.

Zmínila jste, že ke vzniku tzv. výživových omylů bohužel často přispívá i samotná výživová věda. Relativně často se objevují protichůdné názory (viz káva, složení potravin atd.), chvíli se říká a píše něco, co se za pár let naprosto popře. Čím by se měli lidé řídit a kde mohou najít pravdivé informace a tipy?

Úplně stačí jíst skutečné jídlo a vnímat a respektovat potřeby svého těla. Pro zdravou stravu doma nepotřebujeme žádné studie, kalkulačky u talíře ani dietní produkty a jídelníčky.

Více na www.margit.cz

Josef Toman:

CHCEME OVLIVNIT VNÍMÁNÍ NÁSILÍ

Spolek Men's Factor, založený Josefem Tomanem, specialistou na bezpečnost a řešení krizových situací, Hynkem Čermákem, českým hercem a bývalým osobním strážcem a Mgr. Denisou Kartusovou, specialístkou na rodinné a trestní právo, má za cíl bojovat proti šikaně na školách prostřednictvím interaktivních přednášek a workshopů.

Jejich hlavním zaměřením je prevence šikany a násilí mezi dospívajícími s důrazem na dialog, porozumění a toleranci.

Můžete nám prozradit, jak se člověk s vaší profesní minulostí dostane do bodu, kdy si řekne „budu se věnovat pedagogické činnosti na poli bezpečnosti“? Přeci jen většina lidí jako vy skončí jako osobní trenéři nebo instruktoři bojových umění...

Byla to vždy moje dlouholetá vize. Předávat nabitě zkušenosti široké veřejnosti a zvýšit povědomí o reálných nástrahách a určitých možnostech, jak řešit život ohrožující situace. Kvalitních informací je bohužel v oboru bezpečnosti jako šafránu. Žijeme v době ztráty pudu sebezáchovy.

Projekt Men's Factor je doslova prošpikovaný zajímavými tvářemi. Asi nejvíc viditelnou je herec Hynke Čermák. Jak jste se dali dohromady?

S Hynkem nás téma násilí tíží naprosto stejně. Hynke není v oboru bezpečnosti rozhodně žádný amatér a vzájemně si doplňujeme naše poznatky. Chceme ovlivnit, jak lidi vnímají násilí. Momentálně má ve společnosti vzestupnou tendenci jakožto určitý komunikační prvek, a to je špatně.

Na konferenci Čím je krmíme, takové jsou, jste účastníky svým vystoupením zaujal. Máte takový úspěch i u dětí, když jezdíte po školách?

Musím neskromně konstatovat, že máme. Naše přednášky jsou interaktivní a audiovizuální, což dává studentům naprosto jasnou představu, co je špatně, a co dobře. Studenti s námi od začátku komunikují a jsou velmi aktivními účastníky našich přednášek. A to nás velice mile překvapilo. Vzájemná komunikace nám dává přehled o tom, jak žáci násilí vnímají a jaké jsou jejich představy o řešení těchto situací.

Co vidíte jako největší problém současné mladé generace?

Častým problémem je přebírání negativních vzorů. Respektive nedostatek těch pozitivních. Mladá generace je zrcadlem chování nás dospělých, a to začíná už v rodinách a následně pokračuje v celém systému. Ale ono to tak bylo vždy, akorát záleží na tom, co v určitém období převládá. Mladá generace má ale díky bohu mnohem větší možnosti, jak se s těmito negativními věcmi vypořádat a jak jim čelit. Jen jim musí být poskytnuto kvalitní know-how, což vidíme bohužel jako velký problém. Laik bohužel nepozná, jestli je toto know-how relevantní a objektivní. Díky našim zkušenostem nabízíme velice odborné rady i za pomoci našich garantů.

Jak se díváte na vliv sociálních sítí na chování dětí a pubertáků?

To je kapitola sama pro sebe. Sociální sítě dávají dětem



Děti jsou odrazem chování dospělých

možnost odhalit svoje nitro a kupříkladu beztrestně někoho šikanovat, urážet a ponižovat. To se pochopitelně týká i dospělé populace. Na druhé straně jsou to jen sociální sítě a člověk si může poměrně snadno regulovat, koho si do nich pustí a jaký obsah bude přebírat. Cílená osvěta by byla rozhodně ku prospěchu. Děti si tuto variantu z určité nevědomosti nepřipouští.

Na vás je vidět výborná fyzická kondice. Jak se udržujete fit?

Jednou z motivací je sledovat svoje vrstevníky. Často to není hezký pohled. Člověk bez sportovních aktivit chřadne nejen fyzicky, ale také mentálně. Snažím se držet disciplíny. Motivace je nestabilní prvek. Ideální je kombinace několika druhů aktivit. Kardiotrénink, silové a delší běžecké výkony. V padesáti třech letech jsem na tom lépe, než jsem byl ve třiceti. Naše limity si vytváříme pouze v našich hlavách.

Můžete vypíchnout pár věcí, kterým se váš projekt věnuje?

Náš projekt se primárně věnuje boji proti násilí a mnoha jeho podmožinám. Nechceme se vyhradit jenom vůči jednomu bodu této problematiky. Žádná skupina obyvatel není vůči násilí imunní, a protože tou nejohroženější skupinou jsou děti, tak těm se pochopitelně věnujeme o to intenzivněji. V našem projektu tvoříme i více specializovaných skupin, které vytváří další přednáškové programy. Například máme nový program, který se věnuje násilí na dětech a kyberšikaně. Tento tým tvoří naše kolegyně Denisa Kartusová, odbornice na rodinné právo. A kriminalistka Terezie Janíková, která se věnuje mravnostním deliktům. Dále pořádáme semináře pro instituce, jako například „řešení krizových situací“, „aktivní střelec“ a pořádáme kurzy reálné sebeobrany pro všechny vrstvy obyvatel.

OSPOD

PĚT PÍSMEN, KTERÁ MNOHDY SLOUŽÍ JAKO NOVODOBÁ KLEKÁNICE

Odbor sociálně-právní ochrany dětí. Lidově nazývaný OSPOD. Ve společnosti je vnímán dosti kontroverzně, mnozí si myslí, že jeho pracovníci mohou lehce jen tak odebrat dítě z rodiny.

Co se ale musí pokazit, aby k tomu došlo? Musí se v rodině dít dlouhodobě věci, které se ukážou jako neopravitelné, a přitom mají vliv na zdravý vývoj dítěte, anebo se musí stát něco, co přímo ohrožuje dítě na zdraví a životě.

Když jsem v devadesátých letech začala na OSPODu pracovat, tehdy ještě pod názvem OPD (odbor péče o dítě), zaznamenávala jsem, že se děti odebíraly z rodin podstatně častěji, než je tomu dnes. Práce na OSPOD prošla značným vývojem a změnami. Dnes je hlavní snahou OSPOD nikoli „přendání“ dítěte do lepšího prostředí („lepší prostředí“ je myšleno měřítkem majoritní společnosti), ale naopak využít všechny možnosti podpory pro to, aby bylo naplněno jeho základní právo mít svou rodinu a čerpat její lásku a výchovu.

Dříve byla představa majoritní společnosti (ještě dříve socialistické společnosti) jak má rodina vypadat a žít, a když tomu tak nebylo a rodina se vymykala běžnému stylu života, mohlo se stát, že rodina o svoje děti přišla. Dnes OSPOD chce (musí) vyčerpávat všechny možnosti podpory, než přistoupí k podání návrhu na odejmutí dítěte z rodiny.

Pokud OSPOD dnes vede v evidenci dítě jako ohrožené, musí zrealizovat zákonný proces vyhodnocování jeho situace, kdy OSPOD sbírá informace o dítěti od všech, kteří k němu mají co říci, je v kontaktu s dítětem, rodinou a tak dále. OSPOD informace vyhodnocuje a identifikuje rizika pro dítě v rodině, označí nenaplněvané potřeby dítěte a následně sestaví individuální plán ochrany dítěte, kde přesně naplánuje, jakým způsobem by mohlo dojít k eliminaci rizik, a naopak doplnění neopomenutelných potřeb dítěte tak, aby mohlo zůstat ve své biologické rodině. OSPOD využívá nástroje, jako jsou případové konference, kde se na základě jeho pozvání sejdou odbor-

níci i rodina, a je-li to vhodné dokonce i samo dítě a hledají se řešení v nejlepší zájmu dítěte. Jenom pokud se nedaří ani za odborné podpory rodině naplňovat potřeby dítěte tak, aby byl zajištěn jeho zdravý vývoj, potom teprve se OSPOD může obrátit na soud s návrhem na odejmutí dítěte z rodiny.



Ani tady však není nic postaveno najisto. Není to tedy vlastně ta „sociálka“, která bere děti, ale u soudu začne probíhat standardní řízení s velmi podrobným dokazováním. V opatrovnických věcech dokonce důkazní břemeno nese soud,

nikoli účastníci řízení, a je to proto, že i soud je vázán tím, že musí rozhodovat v nejlepší zájmu dítěte. Mnohdy i samo soudní řízení pomůže tomu, že rodina se semkne a zajistí podmínky, které jsou pro setrvání dítěte v jejich péči nutné. Podaný návrh k soudu tak nemusí ještě znamenat, že dítě bude skutečně z rodiny odebráno.

Pokud ale k tomu dojde, pak je povinností státu nabízet dětem co nejlepší náhradní řešení za jejich domov. V současné době existují v České republice dvě formy pěstounské péče. Jedna je zaměřená na řešení krizových situací v životě dítěte, kde existuje možnost návratu dítěte do rodiny po odstranění překážek. Tato péče náhradní rodiny může trvat maximálně jeden rok a jmenuje se pěstounská péče na přechodnou dobu. Druhá forma pěstounské péče je forma dlouhodobá. Ta řeší situace dětí, které dlouhodobě nemohou být v péči svých rodičů.

Mgr. Dagmar Kubičková,
vedoucí Odboru sociálně-právní ochrany dětí
ÚMČ Praha 8

Více informací
o zdravotně-sociálních
tématech
na www.p8p.cz



OTÁZKY PRO DAGMAR KUBIČKOVOU:

Jaká souvislost s vaší prací vás napadne, když se řekne duševní zdraví dětí? Kde osobně vnímáte příčiny jeho zhoršené kondice?

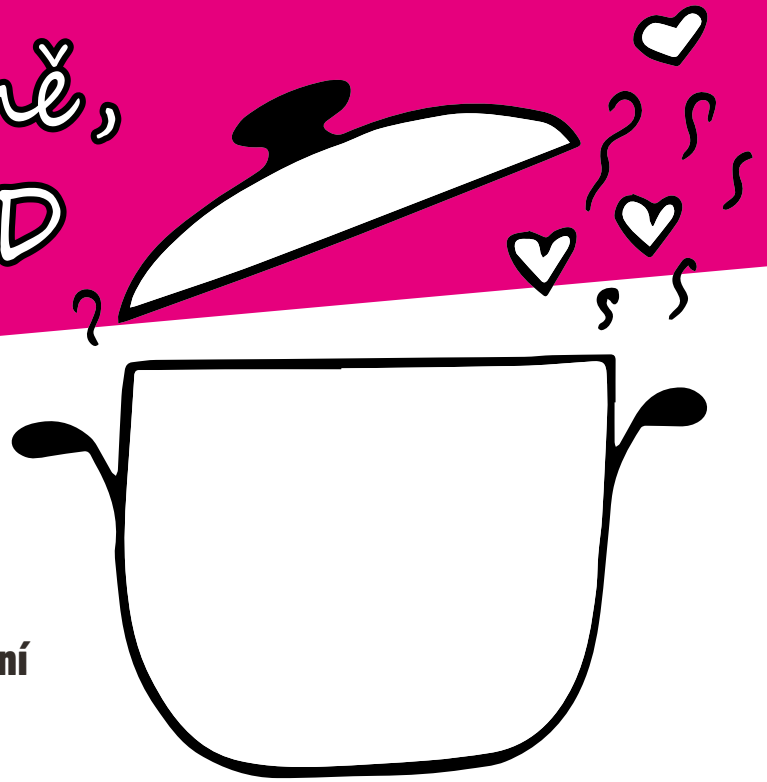
Příčin zhoršené kondice duševního zdraví je zcela jistě mnoho. Pro mne je to však ze všeho nejvíce čas. Čas, který dnes rodiče a následně po nich i jejich děti věnují všemu možnému, jenom ne sobě. Na OSPOD se tato premisa rozvinula v přímém přenosu v době covidu, kdy rodiny zůstaly uzavřené ve svých domovech. Musím říct, že tolik volání o pomoc ze strany dětí jsem za celou svou profesní dobu nezažila. Ukázalo se jednoznačně, že členové rodin spolu neumí trávit čas, že se o sebe nezajímají, a dokonce se mnohdy vlastně skoro ani neznají. Pokud nevěnujeme svým dětem čas my, rodiče, potom si děti zcela jistě svůj čas nějak vyplní. Zpočátku se to dokonce může jevit jako „rodičovsky výhodné“. Je tolik vytoužený klid. Pokud ale se o své dítě nezajímáme, netrávíme s ním čas a neukazujeme jim život sami na sobě, pak vím, a mám z praxe ověřeno, že výsledek se dostaví. Není to klišé, když zopakují tolikrát již opakované, že čas a zájem věnovaný dětem je to nejcennější, co jim můžeme dát. Je mi nejvíce smutno, když ve své práci vidím, kolik rodičů je ochotno koupit a zaplatit nejlepší odborníky, doučovatelé, psychology, trenéry. Přitom by nadevše byl jen jejich osobní čas. Ten ale věnovat nemohou, nerozumí, nechťjí.

Zde najdete
celý rozhovor



POD POKLIČKOU,

čili vše o rodině,
dítěti a OSPOD



Odbor sociálně právní ochrany dětí
ÚMČ Praha 8 a místostarostka
Vladimíra Ludková

Vás srdečně zvou na neformální odpolední
posezení s mírně tabuizovanými tématy
o rodině, dětech a roli OSPOD.

TÉMA:

Rodina v konfliktu.

Co na to děti? Co na to OSPOD?

Host: Mgr. Monika Panušková Podpěrová, opatrovnická soudkyně
Obvodního soudu pro Prahu 8 a odborníci z OSPOD ÚMČ Praha 8

12. září 2024 od 17.00 do 18.30 hodin

Mediační prostor ÚMČ Praha 8,
U Meteoru 6, Praha 8, „bílý dům“

NÁSLEDOVAT BUDOU TÉMATA:

Děti a kriminalita ze všech úhlů pohledu.

Ohrožené dítě a co s tím?

Vše o náhradní rodinné, ale i o ne/rodinné péči o děti.



Městská část
Praha 8

KONTAKTY NA DŮLEŽITÉ SUBJEKTY V OBLASTI DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ A VÝŽIVY DĚTÍ A MLÁDEŽE

KONFERENCE „ČÍM JE KRMÍME, TAKOVÉ JSOU“:

- Mgr. Petr Hroch – Středisko sociální prevence a poradny pro rodiče, Středisko sociální prevence Olomouc (ssp-ol.cz)
- Doc. MUDr. Dalibor Pastucha, Ph.D., MBA – ReFit Clinic s.r.o., komplexní program a poradenství (www.refitclinic.cz)
- Mgr. Martin Bayer – Ordinace pro děti a dospívající – Psychologie Praha 8 (www.psychologiepraha8.cz/ordinace-pro-deti-a-dospivajici)
- Dětská psychiatrická klinika 2. LF UK a FN Motol (www.fnmotol.cz/kliniky-a-ambulance/kliniky-detska-cast/detska-psychiatricka-klinika-2-lf-uk-a-fn-motol)
- Dětská psychiatrie PN Bohnice (bohnice.cz/lecba/detska-psychiatrie)
- Josef Toman, Hynek Čermák – Anatomie přežití (mensfactor.cz)
- Mgr. Michaela Slussareff, PhD. – Digitální zdraví dětí (slowtechinstitute.org)
- PharmDr. Margit Slimáková – Zdravotní prevence a výživa (www.margit.cz)
- Komplexní léčebné programy pro duševní zdraví (www.neocentrum.cz)
- Reset centrum – komplexní centrum služeb pro rodiny dětí a dospívající (resetcentrum.cz)

NÁVAZNÉ KONTAKTY:

- Sociální klinika – online poradenství (socialniklinika.cz)
- Baobab z.s. (baobab-zs.cz)
- Hledáte pomoc? – Nevypuště duši (nevypustdusi.cz)
- Mapa pomoci – psychologové – Napanikář (napanikar.eu)
- Centrum duševního zdraví pro děti a adolescenty Praha – Dům Tří Přání (dumtriprani.cz)
- Pražské centrum primární prevence (prevence-praha.cz)
- Obezitologické centrum – III. Interní klinika VFN Praha – klinika endokrinologie a metabolismu – Všeobecná fakultní nemocnice v Praze (vfn.cz)
- Česká obezitologická společnost – pediatrická obezitologie (obesitas.cz)
- Nutriční terapie – FN Bulovka – pediatrické oddělení (www.bulovka.cz)
- Poruchy příjmu potravy – Centrum Anabell, z.ú. (www.anabell.cz)
- Adiktologická ambulance pro mládež (sananim.cz)
- Podvečery pro rodinu o rodině (www.praha8.cz)

