

PETRA DVOŘÁKOVÁ

Možná vám tu lítá vrána

Pomoc dětem v rodinách
se skrytým násilím



HOST





Možná vám tu lítá vrána

*V létě 2026 sestavila
a respondenty vybrala spisovatelka
Petra Dvořáková jako doprovodný
projekt knih Vrány a Rány.*





PETRA DVOŘÁKOVÁ

Možná vám tu lítá vrána



BRNO 2026

Text © Petra Dvořáková, Iva Hadj Moussa, Markéta Hummlová,
Terezie Nagy Štolbová, Zuzana Vanýsková, 2026
Illustrations © Tereza Eager, 2026
© Host — vydavatelství, s. r. o., 2026 (elektronické vydání)

ISBN 978-80-275-3289-6 (PDF)
ISBN 978-80-275-3290-2 (ePUB)
ISBN 978-80-275-3291-9 (MobiPocket)

Obsah

Úvod – 7

Strategie přežití – 11

Kdo vlastně jsem? – 25

Škola jako bezpečí – 41

Násilí napříč společnostmi – 59

Dětství je křehké a jemné – 73

Respondenti – 89

Autorka – 93



Úvod

Když jsem před několika lety začala psát knihu *Vrány*, příběh dítěte, které žije s narcistním rodičem, neuvědomovala jsem si, pro jak velké množství lidí odráží toto vyprávění jejich vlastní bolestné zkušenosti. Kolik z nich v dětství provázelo ponižování, manipulace, nespravedlivé zacházení nebo zatěžování starostmi, které dítě není schopné unést.

Později jsem pochopila, že ani protežování sourozenci těchto dětí, navzdory obecně rozšířenému omylu, nežijí zdaleka šťastně. I když jsou zdánlivě milované, láska jejich rodičů je podmíněna tím, že dítě nesmí selhat. O zlatých, vyvolených dětech proto vypráví pokračování *Vran* v příběhu nazvaném *Rány*.

V průběhu času, při setkáních se čtenáři, padaly stále tytéž otázky: Proč jsem v knihách nevyřešila zoufalou situaci, v jaké se mé dětské hrdinky ocitly? Proč jsem pro ně nenašla pomoc? Odpovídala jsem, že při psaní obou příběhů

jsem právě po tom toužila, realistickou cestu, jak toho dosáhnout, jsem ale nenašla. Začala jsem se systematicky ptát odborníků a stále častěji jsem narážela na to, že právě zdánlivá spořádanost takových rodin je bariérou, kterou systém prakticky nedokáže překonat. Na veřejnosti milí, laskaví rodiče, občas i v prestižním postavení, spolehlivě přesvědčují okolí o svých kvalitách, zatímco dítě zůstává v bezmoci a utrpení.

Pochopila jsem, že často jedinou cestou pomoci pro tyto děti jsou lidé v blízkém okolí — vedoucí kroužků, knihovníci, trenéři nebo například učitelé základních uměleckých škol. Jenže právě těm se mnohdy nedostává odborné podpory, která by jim pomohla tyto děti rozpoznat a poskytnout jim účinnou pomoc. Proto jsem se rozhodla připravit tuto podpůrnou sérii rozhovorů s odborníky. Klade si za cíl nabídnout konkrétní kroky pro práci s těmito dětmi. Během přípravy těchto rozhovorů jsem pochopila, že téma skrytého násilí ve zdánlivě spořádaných rodinách může mít tisíce podob a neexistuje jednoduchý rychlý návod nebo radikální postup, jak dítěti pomoci. Jedná se často o drobné, nenápadné krůčky, které se musí opírat o vnímavost a empatii pomáhajícího. Na něj je pak kladený i nárok unést bezmoc a frustraci, když naráží na bezzubost a limity systému.

Chci zde poděkovat všem odborníkům, kteří mi poskytli rozhovor. Mé poděkování patří také vydavatelství Host, které je sponzorem projektu. A především děkuji vám všem, kteří se o pomoc dětem z rodin se skrytým násilím zajímáte.

Kteří dáváte důvěru dětem, máte soucit s jejich utrpením
a snažíte se najít cesty, jak jejich trápení zmírnit.

— PETRA DVOŘÁKOVÁ



Strategie přežití

IVA HADJ MOUSSA, psycholožka a spisovatelka,
dlouhodobě se věnuje tématům duševního zdraví
dětí i rodičů

Představme si rodinu, která působí na první, možná i druhý pohled velmi spořádaně — děti jsou čisté, hmotně zabezpečené, chodí do školy, rodiče navštěvují třídní schůzky, komunikují se školou, rodina působí až idylicky. Jenže co se děje uvnitř, často skrytě, tomu neodpovídá — jedno dítě je rodiči postavené do role toho „zlého“, nikdy neudělá nic dobře, je nevděčné, má strašnou povahu a všechno kazí, druhé je naopak dokonalé — nikdy nezlobí, dělá vše, co a jak si rodiče přejí. Tomu odpovídá i chování rodičů k dětem — nadávají jim, ponižují je, manipulují jimi, citově je vydírají nebo si z nich dělají vrbu pro své starosti. Nic z toho ale není na

veřejnosti vidět. Co se v takovém dítěti uprostřed těchto dvou světů vlastně děje?

To je poměrně těžká otázka. I zkušení psychologové a odborníci jen obtížně popisují, co se odehrává v hlavě takového dítěte. Na druhou stranu, na základě zkušeností z praxe a výpovědí samotných dětí můžeme usoudit, že v nich probíhá obrovský vnitřní konflikt, chaos, nejistota a rozpor. Vzniká silná ambivalence. Na jedné straně dítě vidí to, co přichází zvenčí: rodinu, která je často prezentovaná jako dokonalá a bezproblémová. To ale vůbec nemusí odpovídat tomu, co dítě prožívá uvnitř. Jenže ono nikoho jiného než rodiče nemá. Vzhlíží k nim, miluje je, hledá u nich bezpečí a přijetí. Takže na jedné straně rodiče miluje a je na nich závislé, ale na straně druhé — pokud se bavíme o psychickém nebo fyzickém týrání — mu tito rodiče ubližují. To je v psychice dítěte klíčová věc, která je velmi zatěžující a je nesmírně obtížné ji unést. Proto aby to dokázalo vůbec zvládnout a vyrovnat se s tím, začne si realitu upravovat a překreslovat. Často se stává, že problém nevidí v rodičích, ale v sobě. Řekne si něco ve smyslu: „To, co se děje, je moje chyba. Se mnou je něco špatně. Nechovám se tak, aby mě přijímali. Možná jsem moc citlivé, něco jsem pokazilo.“ Vztah k rodičům tam není postaven na bezpečné vazbě a tyto děti mají pak tendenci rodiče omlouvat, chránit, idealizovat si je a vše vztahovat na sebe. Nechtějí vidět chyby rodičů, protože uznat, že se rodič chová hrozně, by znamenalo úplnou

ztrátu bezpečí. Tohle vnímám jako klíčový moment v dětské psychice, který je značně zatěžující a velmi těžko se nese.

Jak tyto děti působí na okolí?

Většinou jsou to šikovné, přizpůsobivé, až „ideální“ děti. Ale u nich je tato přizpůsobivost a poslušnost v podstatě strategií přežití. Naučily se, že aby vyhověly a přežily, je pro ně bezpečnější nezlobit, nevyčínat a nebyt příliš vidět.

Jak je ale rozpoznat od přirozeně klidnějších dětí, jejichž poslušnost není důsledkem traumatu, ale jejich povahy? Jak to odlišit od signálů, že je v rodině problém?

Ano, to je těžké, protože ty signály jsou někdy velmi jemné a špatně rozpoznatelné. Pokud se bavíme například o fyzickém násilí, tam si dospělý může všimnout modřin nebo třeba toho, že se dítě hodně zakrývá a nechce se převlékat v tělocviku. Tam se to dá poznat „od oka“. U manipulace a psychického násilí je to složitější. Doporučovala bych pozorovat, jak dítě mluví samo o sobě. Často má tendenci se shazovat, zlehčovat své prožitky a nevěří si. Má velmi nízkou sebehodnotu. Říká například: „Tohle jsem zase podělala,“ nebo: „Já to nikdy nedám.“ Jejich sebeúcta bývá chabá. Dalším výrazným znakem, na který v praxi narážím, je, že tyto děti mluví strašně dospěle. Mají na svůj věk velmi vyzrálé úsudky, které neodpovídají jejich biologickému věku.

Mluví moudře jako dospělí, chybí jim dětská spontánnost, kterou vidíme u běžných dětí. Ty řadí, dávají hned najevo emoce, blbnou. Tyhle děti nedělají hlouposti, nebývají uvolněné. Působí staženě, hodně se kontrolují, a to i v emocích. Co se týče neverbálního chování, jsou vycvičené v tom, jak neustále sledovat okolí a „číst“ nálady rodičů.

Mám klientku, která často říká: „Poznám už ve dveřích, v jaké náladě máma přišla z práce. Když je to dobrý, tak to vypadá jako na docela poklidnej den, když se něco stalo, je zle.“ Poznává to už podle velmi jemných neverbálních projevů. Tyto děti jsou neustále v pozoru, čtou gesta a tón hlasu. To samo o sobě je obrovská zátěž a stres — neustále odhadovat, co přijde.

△ *Dítě samo sebe potlačuje, jen aby plnilo přání ostatních.*

Jak to tedy ale odlišit od běžného stresu?

Každé dítě zažívá určitou míru stresu, třeba náročné období ve škole nebo hádky doma. Ale napětí, o kterém mluvíme my, je dlouhodobé a systematické. Klíčové je, že tyto děti nemají možnost být samy sebou. Nemají v rodině místo, kde by si mohly odpočinout. Domov by měl být bezpečný přístav, kde ze sebe dítě shodí stres a uvolní se. Pro tyto děti je ale domov nebezpečnou zónou. Když se jich v praxi zeptám na bezpečné místo,

domov nejmenují. Často se těší raději do školy nebo na kroužky, protože tam se mohou aspoň trochu uvolnit a nemusí pořád „číst“ okolí a hlídat, jestli neudělaly něco špatně.

Zmínila jste tu zdánlivou „dospělost“ dítěte, včetně dospělé mluvy. Napadá mě, že to může být dost velká past, protože lidé okolo mají tendenci takovou vyzrálost oceňovat, a vůbec si nemusí uvědomit, že jde o známku vážnějšího problému...

Určitě. Těmto přehnaně dospělým projevům se říká parentifikace. To je situace, kdy dítě přebírá zodpovědnost za dospělého. Často se chová jako dospělý, včetně toho, že používá dospělou mluvu. Pečuje o rodiče, rodič si mu například „vylévá srdce“ nebo ho nebere jako dítě, ale jako partnera či kamaráda. Takový chlapec nebo holčička pak pečuje o emoce rodiče, cítí za ně zodpovědnost a potlačuje své vlastní potřeby. Někdy přebírá právě mluvu dospělých, aby se vlastně cítilo dospělé. Když se ho zeptám, jestli se nechce svěřit mamce nebo tatškovi, řekne: „To ne, oni by pak byli smutní, mají toho moc.“ Pro okolí to může působit sympaticky, říkají si: „To je skvělé, jak se krásně vyjadřuje a jak se stará.“ Ve skutečnosti je to ale špatně, pro dítě je to obrovská zátěž. Dítě by mělo být dítětem a v podstatě bych řekla, že se to děje v rodinách nebo domácnostech, kde dochází k problémům, jako je manipulace nebo psychické týrání. V rodinách, kde dochází k parentifikaci, dítě tuto

příležitost vůbec nemá. Vystavujeme je emocionální zátěži, kterou nemůže unést.

Zdá se mi, že tam vzniká taková nekonečná smyčka: dítě mluví dospěle, rodič je na to pyšný, a když mu to okolí potvrdí, bere to jako uznání, že to dělá dobře...

Ano, přesně tak. Dost zpozorním, když například osmileté nebo desetileté dítě mluví jako hotový dospělý člověk. Není to přiměřené a může jít o jasný signál. Když se ještě vrátím k signálům, kterých je potřeba si všímat, tak je to i extrémní potřeba vyhovět druhým. Dítě samo sebe potlačuje, jen aby plnilo přání ostatních. Za sebe-menší chybu se nepřiměřeně omlouvá. Dokonce se ani neraduje z úspěchu — spíše cítí úlevu, že v tu chvíli neselhalo. Opět tam chybí ta dětská schopnost spontánně projevovat emoce a radost.

Můžete uvést konkrétní příklad reakce takového dítěte na chybu a na pochvalu?

U chyby je to vidět velmi jasně. Pro takové dítě chyba v podstatě ohrožuje jeho existenci. Chyba se neodpouští a představuje obrovské ohrožení. To vede k extrémnímu strachu nebo panice. Třeba dojde k panické atace u školních testů nebo při nějakém vystoupení. Někdy je ten strach z chyby tak silný, že dítě raději rezignuje. Vzdá to předem, přestane se snažit ve škole nebo v kroužcích, protože je to pro něj snesitelnější než riskovat selhání. A u těch, co to nevzdají, vidíme

přehnaný perfekcionismus, až rigiditu. Mám například v péči dívku, která má samé jedničky, ale musí se učit dvě hodiny denně, i když nemá žádné testy, jen aby obstála sama před sebou. To dítě je pak v podstatě přetížené, u rezignace naopak zase můžeme vidět takovou vnitřní bezmoc, až neschopnost cokoli ovlivnit a může to přejít až do celkové rezignace.

A pochvala?

Tyto děti ji často nedokážou přijmout. Shazují ji jako náhodu. Úspěch pro ně navíc často znamená další příval úzkosti, protože si řeknou: „Teď už musím být pořád takhle dobrá. Nastavila jsem očekávání a nesmím selhat.“ V kontaktu s autoritami, třeba ve škole nebo v kroužku, pak vidíme buď přehnaný strach z autorit, nebo extrémní poslušnost a snahu se zavděčit. Neustále se hlásí, aby se třeba zavděčily paní učitelce, aby je nějak ocenila, na kroužcích chtějí zazářit, aby dostaly nějakou tu pochvalu.

- ***Pokud vám dítě věří, nesmíte se stát dalším dospělým v řadě, který ho zradil.***

Jak by s takovými dětmi měli mluvit dospělí v jejich okolí – učitelé nebo vedoucí kroužků?

Klíčové je na dítě netlačit. Rozhodně nepoužívat přímé otázky typu: „Neubližuje ti maminka?“ To dítě by se

mohlo okamžitě stáhnout, brát to jako další ohrožení a ještě víc se izolovat. Spíše bych se snažila udržovat důvěru a klid. Říct: „Kdybys cokoli potřebovala, jsem tady. Můžeme si promluvit o čemkoli.“ Pokud už dítě něco řekne, absolutně se vyvarovat výčitek typu: „Proč jsi to neřekla dřív?“ Také je chybou zlehčovat jeho pocity: „Nepřeháníš to trochu? Nezveličuješ to?“ To je pro dítě často konečná, protože nabyde dojmu, že ho nikdo nebere vážně. I s nějakým hodnocením bych byla velmi opatrná, mám na mysli třeba hodnotit tu rodinu ve stylu: „Maminka je zlá.“ Protože to dítě přijde domů a má tam stejně jenom své rodiče. Potom se třeba i může před důvěrníkem nějak uzavřít. Podstatné je v tom vztahu zachovávat důvěru. A neohrožovat ani jeho loajalitu vůči rodiči, neříkat věty jako: „To musí být doma nesnesitelný, vaši jsou strašní,“ a podobně. Dítě se může začít cítit neloajálně a znovu se uzavře. Důležité je být transparentní a upřímný. Děti špatně nesou, když se na něčem domluvíme a pak to porušíme — třeba když slíbíme, že to nikomu nepovíme, a pak to hned ví ve škole třeba ředitelka. Pokud vám dítě věří, nesmíte se stát dalším dospělým v řadě, který ho zradil.

Napadá mě, jestli jedním ze signálů, že něco není v pořádku, nemůže být i taková až přílišná přilnavost k tomu konkrétnímu učiteli, vedoucímu v kroužku...

Může. Někdy je to téměř fixace. Dítě instinktivně vyhledává přijetí a bezpečí. Doma je pod tlakem a napětím,

nemůže tam být samo sebou a hledá to jinde. Fixace na vedoucího nebo učitele, snaha být tím „nejoblíbenějším dítětem, co dělá nejhezčí obrázky“, je důležitý signál.

Mluvili jsme o tom, jakým prohlášením se vůči takovému dítěti vyhnout, zkusme uvést úplně konkrétní věty, které by dospělý mohl v takové situaci použít.

Mluvila bych o tom, čeho si všímám, místo vynášení soudů. Třeba: „Všimla jsem si, že jsi v poslední době trochu smutná, netrápí tě něco?“ Nebo pokud je dítě naopak agresivní: „Všimla jsem si, že je v tobě v poslední době nějaký vztek, na co jsi naštvaný?“

Když se dítě svěří, je dobré se na rovinu zeptat: „Chceš, abych si o tom s někým promluvila? Je to pro tebe teď důležité?“ Dítě na tohle potřebuje nějaký čas a nejdřív pravděpodobně odmítne. Postupně mu ale můžete nabízet možnosti: „Jsou cesty, jak ti pomoci, navrhuju, abychom to zkusili řešit.“ Hlavně nenabízet moc rychle řešení typu: „Musíme to nahlásit,“ to vyvolává odpor a stažení. Pomocť může i věta: „Hele, kdykoli budeš potřebovat, jsem tady,“ to je pro dítě úplně klíčové, vědomí, že má někoho dospělého, komu může věřit. A také je důležité říct, že děti, zejména ty menší, často ani neumí pojmenovat, co se jim děje. Chtít po dítěti, aby poznalo, že je manipulováno narcistním rodičem, prostě nejde. Žije v nestabilitě a myslí si, že to tak funguje u všech.

Často věří, že může za všechno, i za to, jak se rodič cítí.

△ *Učí se, že upřímnost nefunguje a že lidi je potřeba ovládat.*

Rozumím tomu tak, že důležité je nespěchat?

Myslím si, že je velmi důležité být pro dítě především oporou a nespěchat hned do role zachránce. Jde o to, vytvořit v první řadě bezpečný prostor ve smyslu: kdybys někdy potřeboval/a, můžeš za mnou kdykoli přijít. Naslouchat bez tlaku a hodnocení, poslouchat, vnímat dítě, třeba i pojmenovat to, co popisuje. „Zní mi to, jako že to máš dost náročný,“ nebo třeba: „Tohle podle mě není v pořádku. Tohle by se doma dít nemělo.“ Trošku už nastavovat a pojmenovávat i realitu. Držet stabilní hranice v tom, aby vaše reakce byla pro dítě předvídatelná a ono mělo možnost zažít vztah, který doma nemá, který je předvídatelný a stabilní. Když to začneme řešit okamžitě a radikálně, dostane se to k rodičům a může to vést k tomu, že dítěti nakonec nepomůžeme. Nemluvíme samozřejmě o případech, kde se děje domácí násilí, které je nutné ukončit hned a podléhá oznamovací povinnosti. Mluvíme o případech psychického zneužívání a podobných, které jsou obtížně čitelné pro dítě i okolí. A při nichž se teprve orientujeme v tom, co se u dítěte doma vlastně děje. Pokud

opravdu existuje nějaké ohrožení, podezření na fyzické násilí, psychické týrání, zanedbávání a sexuální zneužívání, tak je samozřejmě povinnost nahlásit to Orgánu sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD). Ale u psychického týrání, které je hůře čitelné, je důležitá trpělivá komunikace a postupné řešení. Každý, kdo pracuje s dětmi, je v poměrně citlivé situaci a zvažuje, kdy a jak zasáhnout. Důležité je nezasahovat příliš brzy, nebo když si dotyčný není jistý, co se děje. V rámci školy je asi vždycky dobré to probrat s někým dalším – třeba s kolegy, s výchovným poradcem nebo psychologem, jestli si i oni něčeho nevšimli, a podobně. Je ale nutné ohlídat, aby se to k dítěti nevrátilo jako bumerang a neporušila se důvěra. A potom posoudit, kdy nastal čas to řešit dál, a nějakým způsobem upozornit autority, aby tu situaci dítě nezažívalo příliš dlouho.

Co když jako dospělá v komunikaci s takovým dítětem udělám chybu? Plácnu něco, co dítě vyleká, a ono se stáhne. Jak to napravit?

Pokud cítíte, že je důvěra narušena, je nutné se k tomu v tom vztahu vrátit. Ukázat dítěti, že jste stále dostupní, a pojmenovat svou chybu: „Možná jsem zašla někam, kde ti to nebylo příjemné. To jsem nechtěla, omlouvám se ti. Jsem tu pořád pro tebe.“ Pokud máme s dítětem už navázaný vztah, tak si myslím, že tyto drobné otřesy jsou opravitelné a jdou vzít zpět. Dítě má ve vás častokrát naději, že se něco změní, že existuje někdo dospělý,

kdo je zralý a může pomoci. Protože právě ta bezmoc, kdy dítě vůbec neví, jak z toho ven, je hrozná. Většina věcí se dá napravit, pokud je tam základ v důvěře.

Pojďme se podívat trochu blíže na rodiče takových dětí. Jaké chování je charakterizuje?

Ti rodiče bývají různí. Někdy rodič potřebuje obdiv. Chce, aby si okolí myslelo, že je nejlepší rodič na světě. Dítě vnímá jako důkaz své výjimečnosti a tlačí ho k extrémním výkonům — dítě ho musí reprezentovat. Pak je tu typ, který působí obětavě, ale manipuluje skrze pocit viny: „Co všechno jsem pro tebe obětovala, mohla jsem mít tři vysoké školy, kdybych tě neměla.“ Dítě pak nese odpovědnost za emoce rodiče. Kontrolující typ zase nedovoluje samostatnost, dítě kritizuje a znehodnocuje, až ztratí důvěru ve vlastní úsudek. Velmi náročný je střídavý typ, kdy je dítě jednou nejlepší na světě a podruhé zklamáním rodiny. Všechny tyto děti spojuje pocit, že si lásku musí zasloužit. Nestačí prostě jen být.

Napadá mě, jestli a jak tyto děti mohou přebírat dál tyto manipulativní vzorce chování?

Není to vědomé, je to naučený způsob přežití skrze sociální učení a napodobování. Pokud je manipulace součástí každodenního života, dítě si ji může osvojit jako nástroj pro získání pozornosti, moci nebo bezpečí. Dítě vidí, jak rodič překrucuje realitu, vyvolává v druhých

vinu nebo hraje roli oběti. Začne to používat také: „Je to tvoje vina, že se takhle cítím,“ nebo: „Když mi tohle nedáš, nebudu tě mít ráda.“ Je to obranný mechanismus. Děti říkají to, co chce rodič slyšet, skrývají pravdu a samy manipulují, aby se vyhnuly trestu nebo nepříšly o lásku. Pro budoucnost je to špatný základ — učí se, že upřímnost nefunguje a že lidi je potřeba ovládat. V jádru toho všeho je obrovský strach z odmítnutí, nízké sebevědomí a potřeba kontroly. I proto je nutné těmto dětem věnovat pozornost.



Kdo vlastně jsem?

TEREZIE NAGY ŠTOLBOVÁ, psycholožka a psychoterapeutka
s dvacetiletou praxí, autorka knih o raném traumatu
a terapii poruch příjmu potravy

*Jak dítě, které zažívá skryté psychické nebo fyzické násilí,
vnímá samo sebe a svou hodnotu?*

Dítě svou hodnotu vnímá primárně skrze rodiče. To je naprosto klíčové. Platí pro něj, že to, co říkají dospělí, tvoří jeho identitu. Staví si sebeobraz podle toho, jaké zrcadlo mu rodiče nastavují — oni jsou nástrojem tvorby jeho sebehodnoty.

Zdravé sebevědomí vzniká tak, že se dítě učí skrze chyby a skrze láskyplné přijetí dítěte ze strany rodičů. Když dítě chybí, a rodič ho přesto s láskou přijme, rodí se zdravá sebehodnota. V rodinách, o kterých tady

mluvíme, žádná taková zdravá sebehodnota nevzniká, protože tyto děti jsou za své chyby tvrdě trestané.

Má dítě nějakou schopnost svou situaci nahlédnout, vede třeba nějaký vnitřní dialog?

Ne, tyto děti si samy o sobě neříkají v podstatě nic. Malé dítě je rádo, že vůbec přežije. Funguje čistě reaktivně na podněty zvenčí. Výjimkou jsou pouze ty děti, které mají bohatý fantazijní svět — ty si občas vytvoří imaginární postavu a s tou pak vnitřní dialog vedou.

Proč tyto děti pocítují tak drtivou vinu i za věci, které objektivně nemohou ovlivnit?

Protože jsou od útlého dětství neustále vláčeny nerealistickými představami, emocemi a nároky dospělých. Těm z logiky věci nemohou nikdy dostát, a proto zažívají chronický pocit viny z permanentního selhávání. Roli v tom hraje neustálý strach z trestu za projevování vlastních emocí. Dítě se kontinuálně vyladuje do stavu, jaký od něj dospělý vyžaduje. Matky v těchto rodinách své děti často emočně vydírají výroky typu: „Jak se můžeš radovat, když já jsem tak hrozně smutná?“ Dítě v tu chvíli prožívání radosti okamžitě utne, protože pocítí obrovskou hanbu a stud za to, že vůbec nějakou radost cítilo, když matka trpí. Má veliký strach ze ztráty lásky a hluboký pocit viny, že nedosáhlo požadovaného standardu. Bojí se, že kvůli chybě definitivně ztratí přízeň dospělého člověka.

Hraje v jejich projevech roli i to, jakou formu trestů doma zažívají?

Ano, má vliv, zda děti zažívají tresty fyzické, psychické, nebo obojí. Děti vystavené fyzickým trestům buď sklouznou k naprosté submisi, nebo se naopak identifikují s agresorem. Submisivní bývají ty, které jsou bití úplně ušetřeny nebo zažívají fyzické tresty jen občas. K identifikaci s agresorem dochází většinou v případech extrémní, každodenní agrese, kdy v rodině v podstatě nic jiného neexistuje. Většina těchto dětí je zpočátku submisivní, ale v pubertě se to zlomí, otočí se to a ony začnou být samy agresivní. Nic jiného totiž neznají. Potřebují uvolnění pro bolest, kterou doma zažívají. Často ji pak ventilují ve škole tím, že šikanují slabší spolužáky, nebo se z nich stanou její oběti. Roli hraje samozřejmě i genetika — jsou děti, které jsou bité neskutečně, a přesto nikdy nikomu neublíží. Pokud se ale dítě ve škole ocitne na kterémkoli pólu šikany, je to silné varovné upozornění, že se v rodině něco děje.

A jak vypadají životní strategie u dětí, které jsou trestány „jen“ psychicky?

Tyto děti zažívají citové vydírání, zesměšňování, ponižování, nadávky, rodiče je citově odmítají, vyvolávají v nich pocity viny nebo je zastrašují. Jejich strategie jsou zaměřené na podávání bezchybného výkonu. Striktně dodržují řád, nikde nepřechňávají, nepřekračují

hranice. Je tam obrovská preventivní poslušnost, kterou se chrání před verbálními a emocionálními výpady rodičů. Nechtějí být vidět, nejsou spontánní ani kreativní. Nechtějí vyhrávat, nechtějí v kolektivu nijak vyníkat. V důsledku toho si nevytvoří vlastní identitu, pouze přebírají od ostatních to, co se po nich zrovna žádá. S identitou pak mají obrovský problém v dospělosti — vůbec netuší, kdo vlastně jsou. Prožívají hlubokou vnitřní krizi, protože celý život jen naplňovaly cizí požadavky, aby nebyly potrestány.

△ *Chybí jim spontánnost, bojí se projevovat emoce nebo jednat impulzivně.*

Jak se chovají mimo rodinu?

Protože se snaží za každou cenu nevyvolat konflikt, často se mezi ostatními dětmi úplně ztratí. Jsou tedy vlastně naprosto stejné jako doma, nepoužívají žádné speciální strategie. Nejčastěji vykazují zmiňovanou absolutní poslušnost a pasivitu, extrémní orientaci na výkon, servilitu a neustálou snahu vyhovět světu dospělých. Chybí jim spontánnost, bojí se projevovat emoce nebo jednat impulzivně. Mají permanentní strach z reakce dospělého, jsou vnitřně znehybněné, jakoby utlumené.

Proč vlastně tyto děti ztrácejí spontánnost?

Základním mechanismem je extrémní orientace na kontrolu. Snaží se mít pod kontrolou naprosto všechno, co by je mohlo ohrozit. Kvůli tomu úplně ztratí spontánnost, neprojevují se přirozeně a neukážou vám svůj vnitřní emoční svět — často k němu samy nemají vůbec přístup. Jsou hluboce nejisté a ztratí přirozené dětství. Proti vám pak stojí buď emočně utlumené, zamrzlé dítě, nebo takzvaně „přemoudrélý“ malý dospělý, který si ale vůbec neumí hrát. Rodiče je za tuto domnělou zralost velmi oceňují, což děti motivuje k dalšímu potlačování vlastních potřeb a emocí. Kontrola je chrání před konflikty. Racionalizace jim pomáhá přežít naprosté emocionální osamění. Působí dojmem, že žádného dospělého k ničemu nepotřebují, protože vlastně vůbec neznají koncept pečujícího dospělého. Racionalizace je jejich záchranné lano. Neustále od rodičů poslouchají, že takto je to „rozumné“ a správné.

Také mluvíte o tom, že dítě přebírá odpovědnost za emoce svých rodičů. Jak to vypadá v praxi?

Představme si modelový příklad: otec je autoritativní, agresivní a matka je submisivní. Otec matku verbálně nebo fyzicky napadne a dítě je tomu přítomno. Protože je matka submisivní a bezbranná, dítě za ni začne cítit obrovský smutek, vinu a hanbu za to, co se stalo. Tak vypadá přebírání odpovědnosti za emoce druhých. Následně se dítě snaží otci ve všem vyhovět

a předcházet jeho náladám, aby domácí scény vůbec nevznikaly a mámě se ulehčilo.

Dalším fenoménem je loajalita k rodiči, který dítěti ubližuje.

Ano, v tomto je velký rozdíl mezi mladšími a staršími dětmi. Malé děti rodičům bezmezně věří a jsou loajální z podstaty věci — rodiče potřebují k přežití, takže tam nevzniká žádný vnitřní rozpor.

U větších dětí je to složitější. Starší dítě si začne myslet, že si špatné zacházení zaslouží. Získá pocit, že s ním samotným není něco v pořádku, protože rodič ho o tom svým chováním a reakcemi neustále přesvědčuje. Větší děti zažívají hlubokou vinu a hanbu. Když jsou neustále kárány a obviňovány, přvezmou tento postoj za svůj a identifikují se s ním. V psychologii tomu říkáme *introjekce*. Tato loajalita je tak silná, že rodič na ni ani nemusí tlačit — jen to, jak se k dítěti chová, ji velmi upevňuje. Dítě se identifikuje s myšlenkou, že ono je špatné, nikoli rodič. Postupně se izoluje, protože „špatné dítě“ přece nemůže být mezi lidmi. Upadá do hluboké osamělosti a ztrácí důvěru. Zůstává úplně osamělé, a proto se nikdy nikomu nesvěří.

Jak takové dítě zvládá rozdíl mezi tím, co zažívá s rodiči doma, a tím, jak rodina působí navenek?

Mladší děti ten rozpor vnitřně nijak neprožívají, nesoudí ani nehodnotí. Vůbec nepřemýšlejí o tom, že se rodiče venku chovají jinak než doma. Rozpor začnou

vnímat až v pubertě a dospívání. V tu chvíli si uvědomí obrovskou lež, ve které žijí, a často se objevuje rizikové chování. Začnou reagovat otevřenou agresí vůči ostatním, experimentují s drogami, utíkají z domova, chytají se problematických part. To je první reakce, rebelie. U psychicky týraných dětí, kde domácí násilí není tak snadno čitelné, je ale mnohem častější, že pokračují v zajeté poslušnosti a pasivitě i v dospívání. Zapouzdří v sobě všechny pocity viny, hanby a negativního sebeobrazu. Jsou přesvědčené, že matka se tak chovat musí, protože ony samy jsou vadné. Řídí se rigidním pravidlem: „Co se doma uvaří, to se doma sní.“ O tom, co se děje doma, se zkrátka nemluví.

► *Klíčové je nabízet vztah –
velmi opatrně, jemně, vřele
a přijímajícím způsobem.*

Co vlastně může nabídnout takovým dětem prostředí knihovny, kroužku, ale i školy?

Děti tam často chodí, aby se ztratily ve svém vnitřním, snovém světě. To je jejich jediné bezpečné útočiště, kde žijí svůj jediný autentický život, do kterého nikoho nepustí. Pokud je učitelka, knihovnice nebo vedoucí kroužku vnímavá a dokáže s dítětem navázat jemný kontakt, může to pro něj mít obrovský význam.

Je psychicky týrané dítě schopné dospělému něco naznačit?

Takové dítě zpravidla vědomě nenaznačuje vůbec nic. Nemá šanci to samo prohlédnout, k tomu dochází až mnohem později, v dospělosti, během terapií. Pokud se situace projevuje navenek, pak skrze symptomy: psychosomatické potíže, poruchy příjmu potravy, poruchy učení nebo problémy s koncentrací a pozorností. Nebo dítě prostě nahlas říká to, co do něj vtloukli rodiče — že hodně zlobí a že to s ním rodiče mají strašně těžké. Někdy se stane, že vnímavý dospělý, například učitel, vidí, že něco není v pořádku. Začne se vyptávat, pojmenuje problém ze svého pohledu a dítěti ho vlastně vnutí. V dítěti to vyvolá obrovský zmatek. Pokud dospělému něco potvrdí, pak jen proto, aby opět vyhovělo autoritě — potvrdí „pravdu“ dalšího dospělého.

Často o tom děti mluví nesmírně jemnou formou. Dítě například řekne: „Máma se na mě zlobila,“ a hned dodá: „Ale já jsem vážně strašně zlobil.“ Když slyšíte větu „máma se zlobila“, představíte si, že mu vynadala. Kdybyste ale viděli tu reálnou scénu doma, byli byste svědky hrubé manipulace, citového vydírání a tvrdého psychického týrání, které takové dítě vůbec nedokáže adekvátně popsat. Ta jemná forma vyjádření v sobě často skrývá ty nejhorší věci.

Co se děje v mozku dítěte, které žije v neustálém stavu ostražitosti, i když mu v daný moment nic nehrozí?

Děje se tam totéž co u každého člověka pod permanentním tlakem: extrémně se zvyšuje hladina stresových hormonů — kortizolu, adrenalinu a noradrenalinu. Nejsem neuropsycholog, abych popsala všechny procesy detailně, ale chronicky zvýšený kortizol je známá věc. Ten stav nejde vypnout. Mozek a hormonální systém jsou v neustálé pohotovosti, jako by pořád cíhaly na nebezpečí. Dítě se nedokáže uvolnit. To, co nejvíc potřebuje, je obyčejná relaxace. Pomoci může třeba i taková drobnost, že je v knihovně nebo někde v kroužku obyčejné houpací křeslo, kde se dítě může dosyta houpat a fyzicky se uvolnit. Tyto děti vykazují silné neurotické projevy, jsou roztěkané a masivně somatizují. Neustále je bolí břicho, zvracejí nebo se v pozdějším věku počurávají. Ve škole nedávají pozor, mají diagnostikované poruchy pozornosti. Nemají možnost zažít stav bezpečí a spočinutí.

Jenže jak lze navázat kontakt s dítětem, které je zvyklé dospělým zásadně nedůvěřovat?

Klíčové je nabízet vztah — velmi opatrně, jemně, vřele a přijímajícím způsobem. U mladších dětí vede cesta výhradně přes společnou činnost a kreativitu — tedy přes hru. Tyto děti si chtějí hrát. Nejlepší způsob, jak vybudovat vztah, je vstoupit do jejich hry a hrát si s nimi. Slova v této fázi nemají žádnou váhu, spíše kontakt narušují. Když vás dítě přijme do své hry, je to první impulz k budování vztahu, a to se musí trpělivě opakovat.

Je potřeba oceňovat jakýkoli projev radosti a hravosti. Vztah musí zůstat v přítomném okamžiku: v tom, co tady a teď spolu zažíváme. Je nutné podporovat i ten nejmenší náznak spontánnosti a nechat dítě být jednoduše dítětem. Tento vztah pro něj musí představovat ostrov bezpečí, což je věc, kterou z domova vůbec nezná. Dospělý musí být konzistentní, stabilní, stále stejný, bez nepředvídatelných výkyvů a změn. Zároveň je extrémně důležité neslibovat dítěti nic, co nemůžeme splnit. Takový krok jen nabourá a naruší křehký stav bezpečí.

A u starších dětí?

U dětí na druhém stupni se dá bezpečně navázat kontakt přes jejich konkrétní zájmy. Pokud rády tráví čas na TikToku, dívejte se na videa s nimi. Pokud hrají hry, zahrajte si s nimi. Vhodná jsou zcela nekonfliktní témata — pokud se například chystá školní výlet, povídejte si o výletě. Nevyptávejte se, pouze přijímejte to, co dítě samo ze svého světa přinese, a následujte ho v tom. Je nutné vystavovat dítě nepřírozeným situacím co nejméně. Musí to jít přes aktivity, které jsou mu vlastní, nikoli přes naše dospělácké představy. Po čase se může stát, že starší dítě samo uprostřed nějaké činnosti něco nasdílí. Tam se pak nejvíce vyplácí nevyptávat se, nenabízet okamžitá řešení, nedávat rady a neintervenovat. Jen tam s ním být a naslouchat: „Jsem tu s tebou, slyším, co mi vyprávíš.“ To úplně stačí.

Jak takové dítě prožívá lásku a přijetí od někoho zvenčí, když doma je citová vazba vždy podmíněna výkonem nebo manipulací?

Zpočátku je logicky extrémně nejisté a nedůvěřivé. Vůbec nechápe, co mu ten dospělý nabízí a proč by mu měl dávat vztah „zadarmo“, aniž by za to něco vyžadoval. Tyto děti mohou zdravě přežít v podstatě jen tehdy, pokud se jim podaří navázat dlouhodobý a stabilní vztah s jiným, bezpečným dospělým člověkem. To je ale bohužel velmi výjimečné.

Podle čeho může dospělý bezpečně poznat, že k němu dítě začíná získávat důvěru? Jaké jsou první signály?

Dítě začne mnohem víc mluvit. Přestane být tak rigidně utlumené a inhibované. Začne si víc hrát, projevuje více spontánnosti a kreativity – zkrátka si to v přítomnosti daného dospělého konečně dovolí. Začne se do kontaktu s dospělým aktivně vracet, vyhledává ho a chce v něm setrvat. To jsou ty první jasné signály.

Jakých chyb se my dospělí nejčastěji dopouštíme při komunikaci s těmito dětmi?

Největší chybou je, že například učitel okamžitě kontaktuje rodiče. Začne situaci předčasně řešit s rodinou a neuváženě intervenuje. U psychicky týraných dětí řešení přes rodiče nikdy nefunguje, protože tito rodiče si za žádnou cenu nepřipustí, že svému dítěti ubližují. Velmi často tomu říkají „dobrá výchova“ – s tím

se masivně setkáváme například v rigidních katolických kruzích, kde je tvrdá manipulace prezentována jako ta jediná správná křesťanská výchova. Dospělí tedy nesmí intervenovat okamžitě a bezhlavě. Náš systém ochrany je v tomto ohledu často bezzubý a dítěti to nepomůže. Naopak — jakmile rodiče zjistí, že učitel nebo vedoucí kroužku projevuje podezření, okamžitě dítě ze školy, kroužku nebo nízkoprahového zařízení stáhnou. Zablokují jakýkoli pozitivní vliv zvenčí a dítě o toto bezpečné prostředí definitivně přijde.

A jak by měl dospělý s dítětem mluvit přímo o rodičích?

Nesmí rodiče před dítětem jakkoli negativně nálepkovat. I když učitel ví, že otec je manipulátor nebo psychopat, nesmí to takto pojmenovat. Musí se orientovat výhradně na dítě a říct například: „Je pro mě důležité, aby ses ty tady cítil v bezpečí.“ Musí reflektovat realitu a prožívání dítěte. Jakmile začne dospělý útočit na rodiče, ztratí s dítětem veškerý vztah. Klíčem tedy je nevyzvídat o rodičích, nenálepkovat je a vůbec se do rodinné reality neplést.

Jak může dospělý reagovat ve chvíli, kdy u dítěte propukne silná emoce?

U těchto dětí běžně žádné emoce nevidíte. Když už se ale nějaký projev objeví — nejčastěji v prostředí školy —, mívá podobu masivního panického záchvatu. Dítě, které v sobě emoce dlouhodobě dusí, se před těžkou

zkouškou nebo zátěžovou situací naprosto psychicky zhroutí. Okolí pak samozřejmě mluví o tom, že se slo-
žilo kvůli té zkoušce, ale realita je taková, že se zhrou-
tilo, protože vůbec neumí zacházet s těžkými emocemi
a nemá v nich žádnou oporu.

△ *Vyrostou z nich dospělí lidé, kteří vůbec netuší, kým jsou.*

*Jaké jsou následky výše popisované traumatizace v do-
spělosti?*

Následky jsou celoživotní. Tyto děti si nevytvoří vlastní
identitu, ale identitu falešnou, která je založena na
neustálém skenování okolí a identifikaci s dospělými.
Vyrostou z nich dospělí lidé, kteří vůbec netuší, kým
jsou. V životě se pak velmi těžko a komplikovaně hle-
dají. Jsou plní cizích představ, které jim vštípili rodiče,
a chybí jim jakákoli zkušenost s přirozeným odpojením
se od primární rodiny a s budováním vlastního já. To
je vlastně proces, který měl správně proběhnout v do-
spívání.

*Jak se tyto děti vůbec dostávají do péče psychologů a jak se
dá pracovat s jejich rodiči, abyste pro ně nebyla ohrožením,
ale partnerem ke spolupráci?*

Pokud se tyto děti dostanou do psychologické péče,
pak nejčastěji v situaci, kdy se rodiče rozvádějí a dítě

přivede jeden z nich. Jakmile to ale druhý, patologický rodič zjistí, terapii okamžitě zablokuje a ukončí ji. Tyto děti se k reálné péči téměř nedostanou, protože pro egocentrického či psychopatického rodiče je terapeutické prostředí obrovskou hrozbou.

Někdy takové dítě přivedou do terapie prarodiče, ale stává se, že se v ordinaci ukážou jednou dvakrát a pak to kvůli odporu rodičů skončí. Další cesta vede přes školní psychology, kam se dítě dostane kvůli potížím s učením nebo chováním.

Pokud už rodič návštěvu psychologa dovolí, pak jen proto, aby se vyřešily vnější symptomy — chce, aby psycholog dítě „opravil“, aby opět fungovalo a vypadalo jako normální. Rozhodně ale odmítá rodinnou terapii nebo řešení skutečných příčin. Chce opravit dítě, které přitom sám systematicky ničí.

Jak mohou sami se sebou pracovat laici nebo pracovníci, kteří se s těmito dětmi setkávají a prožívají pocity bezmoci a frustrace?

Zde nesmírně pomáhá sdílení v týmu a odborné zázemí. To se velmi dobře daří v nízkoprahových klubech, kde týmy fungují pospolu, mají pravidelné intervize, supervize a možnost konzultovat případy s interním psychologem. To vše je naprosto klíčové, aby pracovníci dokázali unést a snížit tu obrovskou bezmoc, kterou v kontaktu s takto traumatizovaným dítětem přirozeně zažívají. Vedoucí v kroužcích, knihovníci a další lidé

pracující ve volném čase s dětmi bohužel nic takového k dispozici nemají. Takže je dobře, že se toto téma takto otevírá i pro ně.



Škola jako bezpečí

MARKÉTA HUMMLOVÁ, pedagožka s dlouholetou praxí,
věnuje se i výuce žáků s odlišným mateřským jazykem
a vzdělávání dospělých

Učila jste na základní i střední škole, jak může učitel rozpoznat dítě, které zažívá vážnější problémy v jinak navenek spořádané rodině? Jaké signály vysílá k učiteli?

U dětí s problémem se většinou pohybujeme ve dvou extrémech. Prvním okruhem jsou děti, které na sebe velmi upozorňují, ale to bývá trochu jiný typ problému. Pak jsou tu děti, které se ve třídě doslova ztrácejí. Přitom to neznamená, že by ve škole nechtěly být, podle mě jsou tam paradoxně velmi rády. Škola pro ně představuje bezpečné a předvídatelné prostředí, které jim vyhovuje. Tyto děti ale zásadně nerady mluví o sobě

a nerady sdílejí své soukromí. Nechci z toho samozřejmě dělat paušální pravidlo ve smyslu, že každý introvert prožívá v rodině něco dramatického. Tyto děti mají ještě jednu specifickou vlastnost — neustále velmi bedlivě pozorují učitele. Sbírají jeho reakce, monitorují, jak se chová v běžných i krizových situacích. Mám pocit, jako by si pedagoga tyto děti kontinuálně testovaly. Vnímám je však jako tiché, velmi bystré pozorovatele, kteří stojí v pozadí a analyzují situaci.

Dá se už v této chvíli udělat nějaký krok, aby se učitel třeba dozvěděl víc, ale současně dítě nevystavil nežádoucímu tlaku?

V tomto momentě já jako pedagog nemůžu udělat žádný radikální krok, protože přesně nevím, co se za tím skrývá. Mně osobně se v praxi osvědčilo dát zřetelně těmto dětem najevo, že o nich vím.

Komunikuji s nimi naprosto přirozeně, jako se všemi ostatními. Nesmí to vypadat jako nějaký nadstandardní nebo protekční přístup, který by je před kolektivem vyčleňoval. Jde o drobnosti, jako je vědomé pozdravení na chodbě, oční kontakt, úsměv, nebo se prostě zeptám, jak se daří. Úplně stejně jako u ostatních dětí. Ale v jejich pohledu jasně čtu, že mě fixují, hodnotí a čekají, jak se zachovám.

Pokud na to dítě reaguje pozitivně, jaké kroky děláte dál?

Funguje to sice obecně na všechny, ale u těchto dětí — pokud mám vnitřní intuici, že se něco děje — si všímám

dobrých výsledků o něco intenzivněji než u ostatních. Cíleně a systematicky u nich vyhledávám momenty, které mohu podpořit a ocenit. Na podporu reagují většinou pozitivně a vstřícně. Často vidím v jejich tváři čisté překvapení, že si jich vůbec někdo všiml.

Můžete uvést konkrétní příklad, jak takové ocenění formulovat?

Může to být komentář k čemukoli — ke slohové práci, literární interpretaci nebo k jakémukoli kreativnímu výstupu. Řeknu jim například: „Na toto téma jsem se dosud dívala jinak. Tvá práce mi nabídla pohled, který mě nenapadl.“

► *To, že se to nepovedlo teď,
neznamená, že je něco špatně
s tebou jako s člověkem.*

Zdá se mi, že z tohoto způsobu komunikace mizí autoritativní školní hodnocení a nastupuje autentické lidské ocenění...

Přesně tak a myslím si, že to je univerzální klíč ke každému dítěti. Mluvit konkrétně a věcně je strašně důležité. Nemá smysl říct obecné „to je super“, ale pojmenovat ten jeden konkrétní detail, který mě na jeho výkonu oslovil. Mám obrovské štěstí, že učím velmi pestré předměty — češtinu a společenské vědy. V češtině

se u každého jednoho dítěte dá najít mikrodovednost, ve které může excelovat. Ať už jde o rozvinutí myšlenky z textu, přesnou volbu slova nebo správnou aplikaci gramatického pravidla. Vždycky se najde něco, čeho se dá pozitivně chytit.

A jak tyto perfektně maskované děti reagují na opačný pól — na chybu, kritiku nebo neúspěch?

Snažím se — a netvrdím, že se mi to daří stoprocentně vždycky —, aby z mých hodin úplně zmizel pocit fatálního selhání. Znamka je sice objektivní hodnocení, ale nesmí determinovat hodnotu dítěte. To, že se to nepovedlo teď, neznamena, že je něco špatně s tebou jako s člověkem. Přemýšlím, jestli jsem u těchto dětí zažila nějakou vyloženě negativní, hysterickou reakci na neúspěch, a myslím, že ne. Ty, se kterými jsem pracovala, v sobě spíš nesly obrovský, tichý strach ze selhání. Bývaly do jisté míry velmi perfekcionista. Nikdy mě v ničem nezklamaly, protože jejich největším vnitřním motorem bylo nikoho nezklamat.

Podívejme se ještě na tyto děti v rámci třídního kolektivu — jak tam fungují? Jsou to spíše solitéři?

Nejsou vyloženě na okraji, nestraní se kolektivu nějak plánovitě nebo demonstrativně, ale zároveň sociální vztahy aktivně nevyhledávají. Drží se v bezpečné zóně. Na druhou stranu se občas stane, že si vybudují k jednomu konkrétnímu člověku ze třídy mimořádně

silnou, exkluzivní vazbu. Čím jsou ty děti starší, tím větší roli v tom hrají právě vrstevníci. Cesta učitele k nim pak velmi často vede přes jejich školního partáka, se kterým sedí v lavici nebo pracují ve dvojicích.

Když začnou na povrch probublávat první jasnější signály, že se doma děje něco špatného, jak najít cestu ke komunikaci?

To je velmi individuální, neexistuje šablona. Vždycky pokud nabudu dojem, že se něco děje, je dobré vytvořit prostor větou: „Jak se máš?“ Buď to dítě odbude slovy, že je všechno v pohodě, nebo se chytí stébka. Nebo se zeptám: „Všimla jsem si, že jsi dneska tišší než obvykle, děje se něco?“ Buď na to okamžitě naváže, nebo ne. Stalo se mi, že dítě na tuto nabídku zareagovalo až s měsíčním zpožděním. S některými studenty jsem v kontaktu i roky po jejich absolutoriu a zpětně mi potvrdili, že ten klíčový zlom nastal přesně v ten moment, kdy jsem se tehdy zeptala. Ale ta reakce nepřišla hned. Tady může učitel zakoušet frustraci — i když intuicí vnímá u dítěte napětí a diskomfort, v tu danou chvíli nemůže dělat vůbec nic.

A když ten led konečně povolí? Když nastane onen zlomový moment, vybuduje se bezpečné prostředí a dítě po měsících ticha najednou promluví — jak s ním naložíte?

Pokud naznačí nebo natvrdo pojmenuje, že doma existuje závažný problém, je pro mě absolutní prioritou co

nejdříve si vyčlenit pro dítě čas a prostor někde úplně mimo třídu, v naprostém soukromí. To je klíčová, zlo-
mová fáze. V momentě, kdy už dítě sebere odvahu
a za někým takto přijde, je to obrovský milník. Neří-
kám, že se tím ta situace vyřeší, před námi je ještě ne-
smírně dlouhá a komplikovaná cesta, ale je to ten kra-
tičský moment, kdy se učitel konečně dozví konkrétní
fakta.

Jak s ním v takto emočně vypjaté chvíli mluvíte?

Jednoduše nechám dítě mluvit. Přišlo s něčím, co ho
vnitřně drtí, takže mým úkolem je plně mu naslouchat
a minimálně do toho zasahovat vlastním hodnocením.
Na jednu stranu člověk cítí obrovskou hrdost, že do-
stal takovou důvěru, na druhou stranu je to nesmírná
psychická zátěž. Stalo se mi, že dítě přišlo s informací,
u které jsem sama v první vteřině absolutně netušila,
jak ji mám institucionálně řešit nebo jak mu v té chvíli
pomocť. Problémů v rodinách může být tisíce a neexis-
tuje na ně univerzální tabulka, kde by si učitel mohl
vybrat správný metodický postup. Mně se osvědčilo
hrát s dětmi absolutně čistou hru a na rovinu přiznat:
„Já teď v téhle chvíli nevím, co přesně dělat, je to pro
mě úplně nová situace.“ Stává se, že se potřebuji po-
radit s profesionály, jak postupovat. Vždycky to dítěti
transparentně dopředu řeknu: „Až přijdu z práce domů,
zavolám odborníkovi, který nám poradí, jak dál. Je to
tak v pořádku?“ Takhle mu oznamuji a konzultuji s ním

každý následující krok. Každá škola má navíc pro řešení krizových situací jasně danou hierarchii. Tyto citlivé informace zásadně neventiluji dál v kabinetu. Cesta vede přes specialisty. Dnes už naštěstí funguje celá řada organizací, kam mohou pedagogové anonymně zavolat a poradit se. To je ta externí linka. Interní linka pak vede přes výchovnou poradkyni a školní psycholožku. Ten proces je pevně strukturovaný.

△ Přicházejí až v momentě, kdy už to břemeno samy neunesou a potřebují o něm mluvit.

Co když ale dítě poprosí, abyste o jeho problému nikomu neříkala?

To se mi v této čisté podobě nikdy nestalo. Vždycky mi přišlo, že ty děti ten problém ve skutečnosti řešit chtějí. Přicházejí totiž až v momentě, kdy už to břemeno samy neunesou a potřebují o něm mluvit. Těch případů v mé kariéře bylo jen několik, ale vždycky to pro ně bylo svým způsobem hluboce osvobozující – že jim někdo konečně nabídl pevnou ruku a jasný postup. Kdyby taková situace s prosbou o absolutní mlčení nastala, asi bych to konzultovala s odborníkem na krizovou intervenci, protože v té chvíli se jako řadový pedagog už necítím stoprocentně kompetentní.

Stalo se vám někdy, že jste v průběhu procesu navazování kontaktu s dítětem jeho důvěru nechtěně ztratila? Že se vylekalo, stáhlo se zpět do ulity a přestalo komunikovat?

Pokud za mnou už dítě přišlo samo od sebe, myslím si, že k tomu nedošlo. Když už se totiž k takovému kroku odhodlá, je to pro něj nesmírně těžké mentální rozhodnutí. Je to pro ně v podstatě hra vabank, sázejí všechno na jednu jedinou kartu. To už nejde vzít jednoduše zpátky. Ale to mluvím spíše o těch starších dětech.

Jakou roli v řešení problému hraje to, když mají tyto děti na stejné škole sourozence? Dá se situace mapovat přes něj?

Záleží na tom, jaký problém se v rodině objeví. Ze své zkušenosti mohu říct, že sourozenci bývají typově i osobnostně naprosto odlišní, paušalizovat to nelze. Co jedno dítě psychicky unese a zpracuje, to už může být pro jeho sourozence moment, který je těžce přes čáru. Každý máme vnitřní hranice nastavené úplně jinde. Záleží také na dynamice rodiny, na tom, jak se situace vyvíjí v čase a zda jde o mladšího, nebo staršího sourozence. Plánovat nějaké kroky plošně přes sourozence bych neriskovala. Navíc musíme rozlišovat: v rodině nemusí jít vždy hned o patologii. Může fungovat zdravě, ale dítě prostě prochází specifickou krizí, kterou nedokáže s rodiči vykomunikovat. Jsou věci, které bez problému řekne cizímu člověku, ale vlastním rodičům je ze strachu nebo studu neřekne. U závažných problémů, jako je třeba psychické týrání

nebo zneužívání narcistickým rodičem, může být z pohledu druhého sourozence zdánlivě všechno v naprostém pořádku, což celou situaci pedagogům velice ztěžuje.

Zažila jste moment, kdy jste situaci vyhodnotila jako alarmující, vědělo se o ní, ale narazila jste na bezmocnost a rigiditu systému, protože do té rodiny nebylo možné nijak právně ani lidsky proniknout?

To jsem naštěstí osobně nezažila. Společenská i právní bariéra tam sice je, ale pokud věci ve škole fungují správně, nastupuje školní poradenské pracoviště — školní psycholog a výchovný poradce. Ti mají legitimní možnost pozvat rodiče na oficiální sezení a ve spolupráci s nimi se dá odvést obrovský kus práce. Když něco překračuje mé pedagogické kompetence, předávám dítě s klidným svědomím do jejich péče.

Předpokládám ale, že lidská vazba a primární důvěra dítěte k vám jako k učiteli trvá i poté, co případ převezme psycholog.

Samozřejmě. Pokud vám dítě jednou uvěří, věří i tomu, že ty kroky děláte v jeho zájmu a nepřekročíte hranice, které by mu ublížily. Školní poradenské pracoviště má navíc tu výhodu, že s rodiči jedná z pozice odborné autority — a to má úplně jinou váhu a dynamiku než rozhovor s řadovým učitelem. S dítětem ale hrají vždy absolutně otevřenou hru — ví o každém mém kroku.

Pokud je situace vážná, na rovinu mu řeknu, že je to vážné a že máme jako instituce zákonnou oznamovací povinnost. Dítě nesmí být obcházeno, musí to vědět.

Když se zaměříme na kontakt s rodiči, které dítě skutečně poškozují, a to navzdory dokonalému rodinnému obrazu, potkáváte je na běžných třídních schůzkách. Dá se tam z jejich projevů něco vyčíst?

V posledních letech se — zejména na prvním stupni — prosazují takzvané tripartity. Tedy schůzky, kde u jednoho stolu sedí rodič, dítě a učitel jako tři rovnocenní partneři. V tomto formátu se dá vypořádat obrovské množství věcí, zejména mikroreakce: vřelost i odstup, podpora i tlak, to, jestli rodič dítě nechá domluvit, nebo za něj odpovídá. Na druhém stupni nebo na střední škole je to složitější, učitelé se střídají a třídní učitel už ztrácí komplexní, každodenní přehled. Letmá setkání s rodiči ve škole bývají nevypovídající — je to naprosto nepřírozené, umělé prostředí. Každý se v takové situaci chová jinak, obrovskou roli hraje nervozita a snaha prezentovat se v co nejlepším světle. Rodina je v tomto ohledu často dokonalá černá skříňka. Skrze dítě do ní nahlédneme jen jedním koncem a velmi omezeně.

Představme si ale situaci, kterou učitelé reálně zažívají: víme o problému, dovedeme dítě přes výchovného poradce k psychologovi, ale rodiče odbornou pomoc odmítnou a dál si nepřejí, aby se v tom škola rýpala. Co poté učiteli zbývá?

V té chvíli už nemáte v rukách žádné vnější, systémové nástroje. Zbývá jediná, ale ta vůbec nejzásadnější věc: zařídit, aby se dítě cítilo bezpečně a přijímané učitelem v učebně. Školy musí fungovat tak, aby v nich dětem bylo lidsky dobře. To neznamena školu bez pravidel a autority, takto to vůbec nemyslím. Jde o to, aby dítě bylo stoprocentně přijímáno aspoň ve školním prostředí a vědělo, že má svou absolutní lidskou hodnotu. Patologičtí rodiče můžou dítěti naprosto zničit sebedůvěru a hodnotu. A škola je přesně tím místem, kde může dítě tuto ztracenou hodnotu a sebevědomí načerpát zpět. V tom školní systém rozhodně není bezzubý.

Možnosti pomoci těmto dětem často ovlivňuje ještě jeden důležitý faktor – společenský status rodiny. Například matka ohroženého dítěte je na malém městě významnou personou, třeba elitní lékařkou, učitelé pak mají podvědomou tendenci problému uhýbat. Mají strach, že jdou proti lokální elitě.

Chápu, že z lidského pohledu je to pro učitele nesmírně těžká, nekomfortní situace. Ale ten vztah přece nemusí být *a priori* definován jako jít „proti někomu“. Myslím si, že často se dá najít funkční cesta, kdy škola začne rozumně komunikovat a třeba jen rodiči ukáže jiný úhel pohledu. Mnozí rodiče totiž často jen žijí ve své sociální bublině a vůbec netuší, že dělají něco špatně. Jsou to jiné generace, často sami oběti svých rodičů.

Nemyslím si, že když škola začne s rodiči citlivě otevírat téma psychické nepohody dítěte, musí to automaticky znamenat vyhlášení války. Těch faktorů, proč dítě strádá, může být celá řada. Většina rodičů chce mít věci pod kontrolou a chtějí pro své děti to nejlepší, a když s nimi jednáte racionálně, bez obviňování, jsou často schopni reflektovat věci, které by se daly v rodinném uspořádání změnit, aniž by to kohokoli bolelo. Na otevřeném dialogu není nic špatného.

Takže triáda škola—dítě—rodič by neměla stát na obraně a útoku. To, že škola situaci otevírá, není akt nepřátelství vůči rodičům...

Učila jsem v minulosti i svého blízkého příbuzného a vím, jak dramaticky odlišně se jedno a to samé dítě chová doma a jak v institucionálním prostředí školy. To, že škola situaci citlivě otevře, je nutné vnímat jako hluboce pozitivní krok. Není to z naší strany direktivní sdělení: „Děláte to špatně, jste špatní rodiče.“ Je to nabídka: „Pojďme společně najít nejlepší možné řešení pro vaše dítě, které se momentálně z nějakého důvodu cítí emočně nepřijímané.“ Samozřejmě stále mluvím o šedé zóně psychické nepohody, nikoli o patologii. Rodiče velmi často prostě jen nemají dostatek validních informací. Zkušenosti z praxe ukazují, že obrovskému množství rodičů se ve skutečnosti hluboce uleví, když jim někdo zvenčí s respektem ukáže funkční cestu, jak z té krize ven. Proto by bylo skvělé, kdyby

rodiče pochopili, že v momentě, kdy jejich dítě ve škole otevře své vnitřní trápení, my nejsme jejich nepřátelé v opozici. Jen na tu situaci nahlížíme z jiné strany, bez emocí a chceme pro to dítě – stejně jako oni – najít to nejlepší možné řešení. Neznáme a nechceme soudit celou historii rodiny, nepřísluší nám zvedat moralizující ukazováček. To si jako pedagogové zkrátka nemůžeme dovolit. Pokud rodiče se školou komunikují, je to pro mě jasný důkaz, že primární zájem o dobro dítěte v té rodině existuje.

► *Osvědčilo se mi nepoužívat
sugestivní otázky, ze kterých
dítě okamžitě vycítí skrytý tlak.*

Pomoc dětem v takové situaci ale vyžaduje velmi vnímavého, empatického učitele, který nerezignuje navzdory všem obtížím a nepříjemnostem, které to přináší...

Asi ano. Neříkám, že se mi všechno daří, to vůbec ne, nechci se pasovat do role neomylné záchránkyně. Mluvíme o situacích, kde vstupuje do hry hned několik aktérů a řada neznámých.

Když ale selžou všechny institucionální cesty a rodiče u mladších dětí zablokují psychologa, pořád je tu neúprosný fakt, že to dítě tráví ve škole šest i více hodin denně. Když mu tam vytvoříme zdravé prostředí, pomůžeme mu analyzovat a pojmenovat, v čem

je dobré, na čem může v životě stavět. Nesmírně mu tím usnadníme schopnost psychicky snášet tu nekomfortní situaci doma. Samozřejmě se teď nebavím o patologických extrémech. Mluvím o té hluboké psychické nepohodě. Třeba v hodinách češtiny toto budování hodnot probíhá skrze sdílené příběhy. Děti toxické pocity z domova často nedokážou samy slovy popsat, ale skrze literární příběh se v něm najdou. Zjistí, že v tom nejsou samy, pojmenují své trauma a dostanou vnitřní sílu svou situaci aktivně řešit.

Je to věc nějaké přirozené empatie a vnímavosti učitele, nebo se tyto věci může naučit?

Komunikace jako řemeslo se bezesporu naučit dá. Mně se v praxi nejvíc osvědčilo nepoužívat manipulativní, sugestivní otázky, ze kterých dítě okamžitě vycítí skrytý tlak nebo potenciální problém a uzavře se. Když se zeptáte čistě a otevřeně, ty děti se většinou otevřou samy a vy se dozvíte skutečnou, primární příčinu jejich trápení. Velmi často se pak může objevit varianta, se kterou jsem jako pedagožka vůbec nepočítala, a přesto se ukáže jako reálná. Znáám učitele, kteří ten dar vnímavosti v sobě mají přirozeně, ale každému pomůže sledovat moderní trendy v pedagogické komunikaci, jako je například respektující, nenásilná komunikace. Je důležité, aby se učitel udržoval v obraze. V únoru se například již tradičně koná Týden wellbeingu. Organizace zabývající se duševním zdravím v něm představují

svou práci a otevírají témata, která s duševním zdravím souvisejí — a to jak pro vzdělavatele, tak pro rodiče.

Psychologie i pedagogika se dynamicky mění, věci se posouvají dopředu, a když učitel chce a hledá, ty správné cesty si vždycky najde.

Když se ohlédnete za svou praxí, jaké největší, fatální chyby se vůči skrytě traumatizovaným dětem učitelé dopouštějí?

Podle mě je to zlehčování problému a odmítnutí. To jsou ty největší přečiny. Když už se dítě po měsících vnitřního boje konečně rozhodne mluvit a otevřít se, tak to nejhorší, co mu můžete udělat, je emočně ho odbýt nebo marginalizovat jeho problém. Někdy se to přitom může stát naprosto nevědomky — učitel je zrovna pod nějakým tlakem, je unavený, v nepohodě a dítě přijde v ten nejméně vhodný moment. Přitom je to často ta jediná, neopakovatelná vteřina, kdy s ním lze navázat autentický kontakt a posunout se dál. Jakékoli zlehčování je fatální. Za celou mou kariéru se mi ještě nikdy nestalo, že by si dítě v této situaci problém zcela vymyslelo nebo chtělo na sebe jen upozorňovat. Když už mluvilo, vždycky řešilo věc, která ho vnitřně hluboce trápila.

Je ještě nějaký zásadní aspekt, který v diskusích o ohrožených dětech stabilně zapomínáme zmiňovat?

Schopnost hluboké introspekce nás jako pedagogů. Každý z nás je formován jinou generací, jinými

zkušenostmi a nese si v sobě specifické sociální vzorce. To, že dítě vnímá realitu nebo rodinu jinak než my, ale neznamená, že je to nutně špatně. Musíme se snažit pochopit jeho optiku a nikdy ji nesrovnávat s tou naší. A pak je tu ještě jedna věc, která zní možná hrozně, ale musíme si ji přiznat: i učitelé jsou jen lidé a mezi dětmi jsou jedinci, kteří jsou vám lidsky sympatičtí, a tací, k nimž si hledáte cestu hůře. Některé děti v sobě nemají ten dar vyvolávat okamžitou pozitivní, ochrannou reakci. V takovém krizovém momentě je ale naprosto klíčové dokázat stoprocentně odclonit své subjektivní pocity, sympatie či nesympatie, které k tomu dítěti do té doby máte. Musíte vypnout vlastní interpretace, dedukce, odfiltrout minulost a vnímat čistě a racionálně jen to, co vám to dítě v daný okamžik říká. To je mentálně velmi těžké, ale pro záchranu dítěte naprosto nezbytné.



Násilí napříč společností

ZUZANA VANÝSKOVÁ, právnička v Centru LOCIKA, kde vede advokační činnosti, ve své akademické i profesní práci se zabývá ochranou dětí před násilím

Jak české právo definuje psychické nebo fyzické zneužívání dítěte a kde je hranice, kdy už nějaké rodičovské chování týráním je?

Tohle nemá jednu jasně danou hranici. České právo rozlišuje, kdy jde o nevhodný způsob výchovy, kdy už je dítě ohrožené natolik, že musí zasáhnout sociální pracovníci, a kdy se jedná o trestný čin.

Od roku 2026 občanský zákoník jasně říká, že děti se nemají vychovávat fyzickými tresty, ponižováním ani psychickým násilím. Patří sem třeba dlouhodobé zastrašování, vyhrožování nebo jiné chování, které

dítěti způsobuje duševní strádání. Samo o sobě to ale neznamená, že rodič automaticky spáchal trestný čin. Pokud je dítě ohrožené, může do situace vstoupit OSPOD a rodině nabídnout podporu nebo uložit různá opatření. Teprve ty nejzávažnější případy řeší trestní právo jako týrání svěřené osoby. Obvykle jde o dlouhodobé nebo velmi kruté fyzické či psychické násilí, často o kombinaci obojího.

Jak se ale psychické násilí rozpozná?

To je mnohem těžší než u fyzického násilí. Modřiny nebo jiná zranění jsou vidět, psychické násilí ale zanechává stopy hlavně uvnitř dítěte.

Dítě může být úzkostné, vystrašené, přehnaně poslušné nebo naopak velmi agresivní. Může se bát udělat chybu, být neustále ve střehu nebo mít pocit, že za všechno může. Tyto projevy ale mohou mít i jiné příčiny, a proto je důležité dívat se na dítě v širších souvislostech. Právě proto bývá psychické násilí mnohem hůř rozpoznatelné.

Zkusme se tedy podívat především na pečlivě skrývané násilí.

Dá se říct, v jakých rodinách se typicky objevuje?

Častý mýtus je, že se násilí děje jen v nízkopříjmových rodinách. Skryté násilí se ale objevuje napříč celou společností – v chudých i bohatých rodinách, mezi lidmi s různým vzděláním i postavením. Totéž platí pro sexualizované násilí.

Rozdíl bývá spíše v tom, jak dobře se násilí daří skrývat. Někteří rodiče si dávají velký pozor, aby po něm nezůstaly viditelné stopy. Navenek mohou působit jako milující a úspěšní lidé, zatímco doma dítě zažívá něco úplně jiného.

Často se stává, že širší rodina nebo okolí o násilí vůbec netuší. A někdy, i když si něčeho všimnou, nechtějí tomu uvěřit. Lidé, kteří dítěti ubližují, umí být vůči okolí velmi přesvědčiví.

Pro dítě je pak nesmírně těžké o tom mluvit. Bojí se, že mu nikdo neuvěří. Okolí totiž zná jen tu „hodnou“ tvář rodiče a často říká věci jako: „Maminka to s tebou myslí dobře,“ nebo: „Tatínek jen chce, abys něco dokázal.“ Jenže už nevidí, co se děje doma za zavřenými dveřmi.

△ *U domácího násilí nebo násilí v blízkých vztazích obecně je problém, že důkazy často chybí.*

Napadá mě, že právě vyšší společenský status může o to více blokovat rozkrytí reálné situace dítěte. Kdo půjde třeba proti panu doktorovi na malém městě?

Ano, společenské postavení může hrát velkou roli. Když je rodič uznávaný lékař, policista nebo jiná respektovaná osobnost, může být pro okolí mnohem těžší připustit si, že by právě on mohl dítěti ubližovat.

Na druhé straně ani děti z méně podnětného nebo ze znevýhodněného prostředí to nemají jednodušší. I vůči nim mohou existovat předsudky a jejich výpověď pak nemusí být brána s takovou vážností, jakou by si zasloužila.

To nejdůležitější ale je, aby se každé dítě posuzovalo podle toho, co říká a co prožívá, ne podle toho, kdo jsou jeho rodiče nebo odkud pochází.

Když se bavíme o psychickém násilí — jak se vlastně prokazuje? Třeba před policií?

U domácího násilí nebo násilí v blízkých vztazích obecně je problém, že důkazy často chybí. Domov je místo, kde se člověk chce cítit bezpečně, nemá tam kameru a nikdo ho nevidí. Všechno je velmi těžko prokazatelné.

Pomáhá i to, když se dítě svěří nějaké blízké osobě, která dítěti bude věřit a postaví se za něj. Když existuje nahrávka nebo svědecká výpověď někoho, kdo něco slyšel nebo viděl, je to obrovská pomoc.

Jenže dítě svého rodiče miluje a není nastavené na to, dělat mu potíže...

Přesně tak. A právě proto je pro děti tak těžké o násilí mluvit. Dítě může svého rodiče zároveň milovat i se ho bát. Tyto pocity se nevylučují.

Často slyšíme otázku: „Proč nic neřeklo dřív?“ Jenže dítě nechce rodiče potrestat ani mu ublížit. Chce hlavně, aby násilí přestalo a aby se doma cítilo bezpečně.

To vidíme i u velmi závažných případů. Děti mohou být oběťmi fyzického nebo sexualizovaného násilí, a přesto si přejí rodiče dál vídat. V jejich očích to totiž není jen člověk, který jim ubližuje, ale také máma nebo táta, se kterým zažily hezké chvíle. Pro dospělého je to někdy těžko pochopitelné, pro dítě je to ale zcela přirozené.

Když se podobné případy řeší, pomáhají znalecké posudky psychologů nebo psychiatrů. Ty hodnotí dopady násilí na dítě i věrohodnost jeho výpovědi. Bohužel těchto odborníků není dostatek, a proto se na posudky často dlouho čeká.

► *Někdy stačí, aby dítěti uvěřil jeden dospělý.*

My se tady bavíme o tom, co se dostane až k soudu. Ale kolik případů se tam vůbec dostane?

Jen zlomek. Odhaduje se, že v České republice zažívá násilí, zanedbávání nebo jiné špatné zacházení tři sta až čtyři sta tisíc dětí. K soudům se ale propracují jen desítky nejzávažnějších případů a jen malá část dětí se dostane i do péče OSPODu. To znamená, že většina ohrožených dětí zůstává mimo systém pomoci.

Aby došlo psychické násilí až před soud, musí jít zpravidla o velmi závažnou situaci. Často se navíc proplíná s domácím násilím mezi dospělými. Pokud se násilí

objeví v době rozvodu, bývá někdy mylně vnímáno jen jako součást konfliktu mezi rodiči. Pak hrozí, že se přehlédne to nejdůležitější — co prožívá samotné dítě. Vedle trestních soudů vstupují do těchto případů také opatrovnické soudy, které rozhodují o péči o dítě. Právě tam může být hlas dítěte velmi důležitý.

Pak jsou tu rodiny, které navenek plně fungují a není viditelný žádný konflikt...

Právě v takových rodinách bývá situace nejtěžší. Pokud dítě samo nepromluví nebo si změn jeho chování nevšimne někdo z okolí, může násilí zůstat dlouhé roky skryté. K soudu se podobné případy dostanou jen výjimečně.

Jaké možnosti má dítě samo?

Dítě na to nemusí být samo. Může se obrátit na někoho, komu věří — třeba na učitele, školního psychologa, trenéra, příbuzného nebo jiného dospělého. Pomoci mohou také krizové linky, například Linka bezpečí nebo chat Dětsví bez násilí. Obrátit se může i na OSPOD nebo dětského ombudsmana. Někdy stačí, aby dítěti uvěřil jeden dospělý. Právě to může být první krok k tomu, aby se jeho situace začala měnit. Pokud už dítě doma není v bezpečí, existují i možnosti okamžité ochrany. Ty ale vždy vyžadují spolupráci s orgánem sociálně-právní ochrany dětí a celá situace bývá velmi citlivá.

Jaké je u nás obecně povědomí o právech dítěte?

Myslím, že je stále poměrně malé. A netýká se to jen veřejnosti, ale někdy i odborníků. Když se mluví o rodinných sporech, pozornost se často soustředí hlavně na rodiče. Hlas dítěte přitom zůstává v pozadí. Na druhou stranu je vidět, že se situace postupně mění. Přibývá lidí i organizací, které se právy dětí systematicky zabývají a snaží se prosazovat, aby děti byly v podobných situacích víc slyšet.

Jaký je rozdíl mezi tím, když dítě zavolá na Linku bezpečí, a když kontaktuje dětského ombudsmana?

Každá z těchto služeb má jinou roli. Linka bezpečí pomáhá dětem zvládnout akutní situaci — když mají strach, potřebují si s někým promluvit nebo nevědí, co dělat. Dětský ombudsman se naopak zabývá dlouhodobějšími problémy a tím, jestli instituce dětem skutečně poskytují ochranu a respektují jejich práva. Funkce dětského ombudsmana je v České republice nová, ale už první zkušenosti ukazují, že o jeho pomoc mají děti velký zájem. Má potenciál sehrát důležitou roli při ochraně jejich práv.

► *Nahlášení těchto případů není žádným udavačstvím.*

Jak důležitá je role školy?

Je naprosto zásadní. Škola může být místem, kde dítě poprvé uslyší, že to, co doma zažívá, není v pořádku a že existuje pomoc. Mnoho dospělých dnes vzpomíná, že teprve v pubertě zjistili, že v jiných rodinách se děti nebijí, neponižují a nežijí ve strachu. Právě proto je důležité, aby školy s dětmi o těchto tématech mluvily.

Kdy mají učitelé, vedoucí kroužků nebo například knihovníci povinnost situaci oznámit?

Školy, kroužky, lékaři a další zařízení určená pro děti mají povinnost oznámit OSPODu, že mají podezření na to, že pracují s ohroženými dětmi. Ta definice ohrožených dětí je širší, určitě tam můžeme řadit všechny děti ohrožené násilím, oběti násilí a zanedbávání.

Oznamovací povinnost vůči policii máme všichni — kdokoli, nejen odborníci. Pokud se dozvíme o tom, že je dítě týráno, že se může jednat o spáchání trestného činu týrání svěřené osoby, máme povinnost toto jednání oznámit. Oznámení lze podat různými způsoby — osobně, anonymně, telefonicky, e-mailem nebo dopisem. Ne vždy může být vhodné volat na linku 158, zvláště pokud nejde o akutní situaci, ale o něco, co se stalo už v minulosti. V takovém případě může být vhodnější oznámení sepsat a poslat, protože si člověk lépe utřídí myšlenky, zahrne všechno, co ví. Vedle týrání sem patří i další závažné trestné činy, například zneužití dítěte k výrobě pornografie. Pokud vím, že dochází

k natáčení nebo focení dítěte v tomto kontextu, mám povinnost to oznámit.

Kromě oznámení je také ještě povinnost spáchání trestného činu překazit. Tu máme také všichni a týká se situací, kdy násilí probíhá opakovaně a pokračuje — například že dítě bylo týráno v minulosti a bude i nadále. V takovém případě mám povinnost tomu zabránit. Pokud tuto povinnost nesplním, může mi teoreticky hrozit trest odnětí svobody až na tři roky. V praxi jde ale o jednotky případů ročně.

Důležité je si uvědomit, že nahlášení těch případů není žádným udavačstvím. Jde o ochranu zranitelných lidí, kteří nemají jinou možnost, jak se bránit. A těch dětí jsou statisíce — jsou kolem nás.

V situacích, o kterých tu mluvíme, je ale velmi obtížné rozpoznat, co už naplňuje intenzitu trestného činu.

Ano, právě proto lidé často váhají. Bojí se, že se spletou nebo někomu ublíží. Pokud ale člověk jedná v dobré víře a oznámí to, co skutečně ví nebo čeho si všiml, není to problém. Není jeho úkolem rozhodnout, jestli byl spáchán trestný čin. Od toho je policie a další odborníci. U lidí, kteří pracují s dětmi, je hranice ještě nižší. Pokud mají podezření, že dítě není doma v bezpečí, měli by situaci řešit a obrátit se na OSPOD. Vždy je lepší poradit se nebo situaci oznámit než ji přehlédnout.

► *Dítě může využít krizovou pomoc — osobně, telefonicky nebo online.*

Představme si například vedoucí v kroužku, ke které chodí malé dítě. Je velmi přilnavé, stažené, působí vystresovaně. Nevidíme stopy fyzického násilí, ale dítě naznačuje, že má doma maminku, která má často špatnou náladu, hodně křičí, a dítě se snaží její náladu zlepšovat. Situace trvá dlouho a je to přesně ta hranice, kdy si člověk není jistý, co dělat...

Je důležité se zajímat, s dítětem citlivě promluvit a zjistit, jestli se už svěřilo někomu dalšímu — třeba ve škole. Důležité je, aby nezůstalo se svou situací samo. Pokud je to možné, může být dobré propojit se se školou nebo nabídnout rodičům pomoc. Mnoho rodičů totiž své děti miluje, ale ve stresu opakují vzorce, které sami zažili v dětství. Nevědí, jak reagovat jinak, a přitom si přejí, aby to bylo jiné. Někdy může změnu nastartovat už obyčejná otázka: „Jak vám můžu pomoci?“ nebo: „Co by vám pomohlo?“ Samozřejmě každá situace je jiná. Pokud ale máme vážné podezření, že je dítě ohrožené, neměli bychom s tímto zjištěním zůstat sami. Je důležité poradit se s odborníky nebo kontaktovat OSPOD.

Když už s dítětem mluvím, na co si dát velký pozor?

Je důležité dítěti neslibovat, že jeho tajemství nikomu neprozradíme. Může nastat situace, kdy budeme mít

povinnost zajistit mu pomoc nebo věc oznámit. Takový slib bychom pak nemohli dodržet a dítě by mohlo ztratit důvěru. Místo toho je lepší říct například: „Udělám všechno pro to, abych ti pomohl.“ A pokud si nejsme jistí, jak postupovat, není ostuda poradit se s odborníky. Každá situace je jiná a neexistuje jeden správný návod.

Jak postupovat, když rodič nechce, aby dítě chodilo k psychologovi, protože má obavu, že by se rozkrylo, co se děje doma?

I v takové situaci existují možnosti. Dítě může využít krizovou pomoc — osobně, telefonicky nebo online. Ta je dostupná i bez souhlasu rodiče. Od dvanácti let může podle současného právního výkladu dítě docházet k psychologovi i bez souhlasu rodičů. U mladších dětí je situace složitější a záleží na konkrétních okolnostech. Proto je důležité, aby dítě vědělo, že existují lidé a služby, na které se může obrátit, i když doma podporu nemá.

Kde u nás vidíte systémové nedostatky?

Zákony samy o sobě nestačí. Rozhodující je, jak fungují v praxi. Potřebujeme, aby lidé, kteří pracují s ohroženými dětmi, měli dostatek času, podpory i vzdělání. Podstatné také je, aby spolu jednotlivé instituce lépe spolupracovaly a sdílely informace. Dnes se bohužel může stát, že různé soudy řeší stejnou rodinu, aniž by o sobě navzájem věděly. Stejně důležité je, aby se

domácí násilí nezlehčovalo jako „spor mezi rodiči“. Dítě není jen svědkem takového násilí. Je jeho obětí. A možná úplně nejdůležitější je jedna věc: děti potřebují, aby jim dospělí věřili. Když dítě sebere odvahu promluvit a setká se s nedůvěrou, podruhé už nemusí pomoc vyhledat.

Jaké další cesty pomoci existují?

Velkou roli může sehrát škola — školní psycholog, speciální pedagog nebo výchovný poradce. Pomoc nabízejí také nízkoprahové kluby, kde děti mohou kromě volnočasových aktivit mluvit i se sociálními pracovníky. Pro menší děti je ale často těžší se k pomoci dostat. Jsou více závislé na rodičích a mají méně možností vyhledat podporu samy. O to důležitější je, aby si jejich trápení všimli dospělí v jejich okolí.

Jaké jsou dopady násilí na děti?

Dopady mohou dítě provázet celý život. Ovlivňují jeho psychické i fyzické zdraví, vztahy, sebevědomí i to, jak jednou bude vychovávat vlastní děti. Násilí se totiž často přenáší z generace na generaci. Dítě, které vyrůstá ve strachu, si může podobné vzorce nevědomky nést i do dospělosti. To ale neznamená, že je jeho osud předem daný. Díky včasné pomoci lze tento kruh přerušit. Násilí má dopad i na celou společnost. Souvisí s horším duševním zdravím, závislostmi, školními neúspěchy i vyššími náklady na zdravotní a sociální

system. Pomáhat dětem proto není jen otázkou soucitu. Je to investice do budoucnosti nás všech. Každé dítě by mělo vyrůstat s pocitem, že je v bezpečí, a že když se mu děje něco zlého, najde dospělého, který mu uvěří. Právě to může změnit celý jeho život.



Dětství je křehké a jemné

SOCIÁLNÍ PRACOVNICE, pracovnice OSPODu
s jedenáctiletou praxí, z důvodů řešených případů
zachováváme její anonymitu

*Jak složité je pro sociálního pracovníka rozpoznat hranici,
kde končí běžná výchova a začíná psychické týrání dětí?*

Je to neskutečně těžké. Aktuálně se zabývám případem, který se toho přímo dotýká. Máme určité informace od oznamovatele, což byla v tomto případě škola, nějaké signály od samotného dítěte, ale zcela rozdílné informace od rodičů. A do věci je navíc zapojená i širší rodina. Když se to snažíme rozklíčovat, vstupujeme rodičům opravdu do citlivých míst. Je nesmírně složité rozpoznat, kde je pravda — do jaké míry dítě situaci jen vnímá určitým způsobem a co už je ze strany rodičů za

hranou. Každý z té rodiny říká něco úplně jiného. Určit, zda se jedná o závažný případ psychického týrání, je neskutečně těžké. Pokud je někdo týraný fyzicky, má modřiny a zranění, poznáte to. Někdy to může chvíli trvat, ale nakonec se to ukáže. Psychické týrání u dětí se často odkryje až v jejich dospělosti, kdy jim dochází, že to, co se dělo, nebylo v pořádku. Naše generace o tom dnes hodně mluví, což je dokladem toho, že dospělí lidé objevují svá traumata ze svého dětství. Dnešní generace čtyřicátníků a padesátníků, ale i třicátníci teprve ve vlastním rodičovství začínají zjišťovat, co bylo v jejich dětství špatně.

Jak rychle je možné pro pracovníka OSPODu rozpoznat, že je v rodině problém?

Na jednom nebo dvou sezeních to určitě nepoznáte. Chce to dlouhodobou práci a vidět dítě, co nejvíc to jde. Na druhé straně se ale všude mluví o tom, že se dítě nesmí sekundárně traumatizovat a zatěžovat dalšími a dalšími rozhovory. Takže jako pracovník OSPODu, ale i ostatních orgánů, které se s tímto problémem mohou setkat, nemáte moc možností, jak to odhalit. Určitě se dají některé projevy dítěte odhadnout i podle věku — jiné je to u pubertáků, jiné u malých dětí. Častou jsou to ale dojmy, které se velmi špatně prokazují. A navíc — ve chvíli, když přijde někdo „silnější“, kdo řekne, že váš názor je špatný, nemáte v ruce nic, protože je to jenom názor. Vy jste sice to dítě viděla, sledovala jste, jak se

projevovalo, a říkáte si: „Ano, podle mě mluví pravdu, za mě se v té rodině něco děje.“ Jenže pak přijde rodič a tvrdí: „No to se u nás rozhodně neděje.“ Vy máte jenom podezření a pak je to o té dlouhodobější práci, která vyžaduje měsíce, aby něco vyplulo na povrch. A někdy se to ani nerozkryje.

Pokud se psychické týrání nebo zneužívání odehrává v rodinách, které navenek působí naprosto harmonicky, jak se k vám takové případy nejčastěji dostanou a kdo bývá hlavním oznamovatelem?

Tyto rodiny vypadají zdánlivě úplně normálně, jsou to lidé, které běžně potkáváme v obchodě, v kavárně, chodí na obědy a na Instagramu mají krásné fotky ze společné dovolené. Celá rodina vypadá dobře a happy. Nikdo se tam nerozvádí, nejsou tam žádné zjevné konflikty. Často by vás to ani nenapadlo. My se o tom většinou dozvídáme ze školy, to je nejčastější místo, odkud informace přicházejí. Jde hlavně o základní nebo i střední školy. Mateřské školy moc ne, malé děti to ještě neumí formulovat a neuvědomují si, že je v jejich životě něco špatně. To opravdu přichází až s věkem, od deseti let a výš, v pubertálním věku. Velkou roli hraje součinnost s vrstevníky, kdy si děti mezi sebou řeknou: „Aha, ale ty to máš jinak, toto se tobě neděje, toto se děje jen u nás.“ A začnou nad tím přemýšlet. Úžasná věc je, že dneska má většina škol školního psychologa a děti za ním mohou jít i bez vědomí rodičů.

Mohou s ním mluvit, čímž postupně třeba přicházejí na to, že je doma něco špatně. Takže nejčastějším označovatelem je škola.

Jak takové oznámení probíhá?

Někdy nám učitelé sice volají a ptají se, ale my vždycky chceme, aby podnět poslali datovkou. Potřebujeme, aby to, co vědí, nebo to, co jim třeba dítě řeklo, sepsali, abychom měli nějaký podklad. Potom zajdeme za dítětem, nejčastěji zase do školy. Ve škole je v podstatě neutrální prostředí, kde jsou děti asi nejvíc samy sebou a v bezpečí, a tam se k nim nejlépe dostaneme. Máme ze zákona možnost s ním mluvit bez vědomí rodičů. Nebo nám například o problémech dítěte podala informaci vedoucí ze skautu. I tak ale pak většinou jdeme za dítětem do školy, ne do kroužku.

► *Některé OSPODy mají k dispozici vlastní terapeuty a psychology. Zkoušíme to primárně touto cestou.*

Jaký postup následuje po prvním rozhovoru s dítětem? Kdy do procesu zapojujete rodiče?

V podstatě to proběhne tak, že dostaneme oznámení, provede se jeden pohovor s dítětem ve škole a hned nato se kontaktují rodiče. Zveme si je k nám, nebo se jde přímo na sociální šetření do rodiny, podle toho, jak

situaci vyhodnotíme. Záleží to hodně na tom, o čem dítě mluví a co je v rodině špatně. Pokud jde o chování rodičů, je nejjednodušší si je pozvat k nám, zavolat jim, říct, že máme nějaké informace a potřebujeme to s nimi pořešit. Když dítě naopak říká, že je to špatné v domácnosti, například péče o dítě nebo stav domácnosti, tak jdeme na šetření přímo do domácnosti, abychom to viděli na vlastní oči. Je potřeba ale říct, že na úplném začátku — protože jsou to opravdu nejčastěji děti v teenagerovském věku — k tomu musíme přistupovat tak, že může jít o konflikt mezi dítětem a rodiči. I když neznáme realitu, přistupujeme k tomu tak, že pravda většinou bývá uprostřed. Oslovujeme školu, případně lékaře, kteří mohou mít další informace. Na základě všech těchto zjištěných skutečností se potom navrhuje různé postupy. Některé OSPODy mají k dispozici vlastní terapeutu a psychology, nebo máme organizace působící v daném městě, které můžeme využít. Zkoušíme to primárně touto cestou. Jde se do rodinné terapie, mluví se o problémech a hledá se, nakolik je situace závažná. S rodinou se musí pracovat.

Když se s takovým manipulativním rodičem setkáte tváří v tvář, podle jakých rysů ho poznáváte?

Na první pohled ho vůbec nemusíte poznat. Často je to jen normálně pracující, slušně vydělávající člověk, na kterého se všichni usmívají, paní učitelka s ním ve škole skvěle vychází a rozumí si s ním, v obchodě ho

všichni znají a říkají, jaký je to slušný člověk a jak se k těm dětem hezky chová. Každý by chtěl mít takovou maminku nebo tátu, koupí jim všechno, na co si vzpomenu, a pak se hrozně těžko dostává k tomu, že se v té rodině děje něco špatného. Vůči nám na OSPODu se ale tito lidé dost často projevují arogantním chováním, anebo naopak až takovým přehnaně milým stylem, kdy všechno vlastně uznávají a chtějí se jakoby zavděčit. To také není úplně zdravé a v pořádku. Čtu neverbální projevy toho člověka — pohledy a vůbec celkové chování vůči vám jako úředníkům. Intuitivně, jakýmsi šestým smyslem, to někdy cítíme, aniž bychom věděli proč. Samozřejmě jako profesionálové pak pochybujeme, hledáme, zda se nepletete, protože nechceme nikomu ublížit, ani těm rodičům ne. Lidsky tam vždycky hledáme a počítáme i s možností, že to, co slyšíme, nemusí být pravda a že došlo k nějakému nedorozumění. To se stát může a měli byste na to stále myslet. Většinou to člověk vycítí přirozeným sociálním citem, jenže to neprokážete. To, že si něco myslíte a cítíte, že člověk naproti vám je například manipulátor, u soudu neobstojí. Když u soudu řeknete: „On mě jako sociálního pracovníka ignoruje,“ tak to bohužel není důvod k nějakému opatření.

Co když rodinná terapie selže?

Dítě má právo samo požádat o pomoc bez vědomí kohokoli. A má samozřejmě možnost, když spolupráce

nikam nevede nebo když je to opravdu vážné, okamžitě říct: „Já v té rodině být nechci, umístěte mě, zajistěte mě.“ Pak jsou tady zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc, dětské domovy nebo pěstouni, a hledá se místo, kde by dítě mohlo být v bezpečném prostředí. Pokud jsou rodiče rozvedení, je možnost změnit péči k druhému rodiči, případně se zvažuje pomoc širší rodiny a péče prarodičů. To jsou ale všechno extrémní situace, ke kterým dochází spíše později. My sice dítěti nabízíme hned v okamžiku, kdy se problém ukáže, že ta možnost tu je, kdyby chtělo, jenže jsou děti, které se toho zaleknou. Nechtějí to hnát do takového extrému nebo mají doma sourozence a mají o ně strach — nechtějí je tam nechat samotné, protože vůči nim cítí zodpovědnost. Nebo cítí zodpovědnost vůči rodičům, protože je pořád mají rády, ať je to, jak je to. To je tak vždycky. Takže málokdy dochází k tomu, že bychom na prvním setkání s dítětem řešili umístění mimo rodinu. K tomu se spíš dospěje až postupem času. Někdy samozřejmě jsou rodiče i naslouchající a jsou schopni na sobě začít pracovat, ale to pak nejsou ti stoprocentně narcističtí rodiče. Kdyby byli úplně čistí narcisové, tak by na sobě nikdy nepracovali. Tito rodiče své děti udržují v tom, že takhle je to v pořádku a že není potřeba vyhledávat žádnou pomoc. Zažila jsem i rodiče, kteří dětem přímo vyhrožovali, že když cokoli řeknou, tak skončí v dětském domově. Pro dítě v určitém věku je to strašná hrozba a strašák. Byť v té rodině byly další

problémy, kvůli kterým se ta situace řešila, matka dítě udržovala v takovém strachu, že mu trvalo rok a půl, než bylo vůbec schopné říct: „Ono je to ale takhle, a ne tak, jak se to tady prezentuje a říká.“

Jsou rodiče vůbec povinni s OSPODem spolupracovat?

Povinni jsou a musím říct, že většina z nich opravdu spolupracuje, ale jsou i nespolupracující. Máme sice nějaké možnosti ze zákona, jak je přinutit, ale ty nevyužíváme, protože to stejně nikam nevede. Dost často by se to podepsalo zase jen na tom samotném dítěti. Navíc tito manipulativní rodiče mají za sebou právní zástupce, kteří jsou často podobného ražení jako oni sami. Právník má jiné vzdělání než my a dokáže nás utlouct argumenty, které my neumíme a nemáme jak vyvrátit. My jsme pořád jenom sociální pracovníci a z velké části děláme svou práci srdcem. Dětství je křehké a jemné a vy sice vnímáte v plném rozsahu utrpení, které dítě prožívá, ale když jdete proti takovému buldozeru, tak jste bez šancí.

Kolik z těch rodičů je podle vaší zkušenosti pouze bezradných a kolik je skutečných manipulátorů, se kterými nejde pohnout?

Je to opravdu můj osobní názor, ale ty děti, které se k nám dostanou přes školu, přes kroužky, přes kamarády, nebo si samy řeknou o pomoc — třeba když zavolají na Linku bezpečí a oni je nasměrují, kam

mohou jít —, tak tyto děti mají spíše rodiče, kteří jsou bezradní. Třeba něco nezvládají, protože je toho na ně moc: procházejí rozvodem, zatěžuje je hypotéka, do toho nové dítě, nový sourozenec. Najednou se to nakupí a oni nevědí, jak to řešit. Naopak děti opravdových manipulátorů a narcistů se k nám nedostanou, protože od těchto rodičů jsou vedené k tomu, že je to doma v pořádku. I když dítě přijde s tím, že kamarádka to má jinak, tak se od rodiče dozví, že u kamarádky je to špatně a doma je to v pořádku. Když je dítě od rodiče nebo blízké osoby doopravdy zmanipulované, tak jednoduše nemá pocit, že je něco špatně. Je to přesně jako s tou žábou — když ji vaříte ve studené vodě a postupně zahříváte, tak ona nemá potřebu vyskočit. A to je ten problém, proto těmto dětem nedokážeme pomoci. Může jich být třeba jen deset procent, které se k nám dostanou z těch všech, které by pomoc reálně potřebovaly. A když už se k nám dostanou, tak je to většinou v době, kdy se rodiče rozvádějí, kdy se rodina rozpadá, a jsou už ve věku, kdy jsou schopné říct, co se děje. Pak je šance, že se dostanou v rámci rozvodu do péče většího rozsahu nemanipulativního rodiče. Ale samozřejmě není pravidlem, že se to povede. Bohužel ale manipulativní rodič dítě často zmanipuluje, až začne druhého rodiče odmítat — vzniká takzvaný syndrom zavrženého rodiče. Dítě se pak dostane do péče manipulativního rodiče. My to sice víme, ale nejsme schopni dítěti pomoci, protože je na něj tak

pevně navázané, že odmítá jakoukoli jinou variantu, i druhého rodiče. Tyto situace dost často končí tím, že se s druhým rodičem úplně přetrhají vazby, ve výchově vůbec nefiguruje a čekáme na to, až dítě vyroste. V patnácti nebo šestnácti letech ho pak začne samo aktivně hledat. V tu chvíli už jsou schopny kriticky myslet, dokážou věci pojmenovat a mají o druhého rodiče zájem.

► *Snažíme se děti motivovat, že je potřeba o tom mluvit a otevřít to téma, protože jinak jim nemůžeme pomoci.*

Veřejnost někdy nerozumí, proč OSPOD po nahlášení nepřijede a dítě z toxického prostředí okamžitě neodvede. Kde jsou vaše reálné kompetence a limity?

O odejmutí dítěte z rodiny rozhoduje vždycky soud, my ke všemu dáváme jenom návrhy. Jsme buď jenom opatrovníkem, nebo návrhovatelem na nějakou změnu. A pokud soud v našem návrhu ten problém nevidí a nevyhodnotí ze všech důkazů, které má, že je situace natolik vážná, aby šlo dítě z rodiny, tak to nedokážeme nijak ovlivnit. Když se rozvádějí rodiče, z nichž jeden je manipulativní, a nám se dítě podaří dostat do péče zdravého rodiče, tak je to úspěch. Není pak pod přímým

vlivem toho manipulativního, i když k němu jezdí aspoň na víkend nebo na pár dní, protože úplně eliminovat jejich styk nejde. Jsou ale případy, kdy se manipulativní rodič u soudu znemožní sám – vystupuje tam takovým způsobem, že před soudem vyjde najevo, že to, co dělá, je špatně. Pak tedy vyhrává ta dobrá strana. Pokud ale celou dobu spolehlivě pokračují po své manipulativní linii, je to hrozně těžké a děti zůstávají u nich.

Jak jsem ale říkala, nabízí se terapeutická, psychologická nebo odborná pomoc, buď přes vlastní prostředky OSPODu, nebo prostřednictvím organizací v daném městě, kde jsou sice dlouhé čekací doby, ale ty možnosti tu jsou. Jenže narcistní rodič něco takového nepřipustí, nebude v terapii pracovat a ani dítěti to neumožní. My máme sice možnost rodiči psychoterapii nařídit nějakým správním řízením, respektive právním prostředkem, ale je to velmi tenký led. Ten rodič totiž pořád bude tvrdit, že se nic z toho, co říkáme, neděje, že dítě to nepotřebuje, že si to vymýšlíme, zveličujeme a nafukujeme. V podstatě neexistuje moc možností, jak ho donutit, bohužel. U těch nejmenších dětí na prvním stupni je to ale velmi obtížné, protože ony mají své rodiče pořád moc rády, nemají na ně kritický názor a neví, že by to mohlo být špatně. Tyto děti jsou v podstatě nejrizikovější, protože jim systém umí pomoci jen ve velmi malé míře.

Jaké máte zkušenosti s tím, že se manipulativní rodič snaží využívat třeba své postavení nebo možnosti systému ve svůj prospěch?

Pomoc dětem narcistních a manipulativních rodičů vyžaduje odvážného sociálního pracovníka, který se nebude bát. Jsme pořád pod velkým tlakem rodičů, někdy i společnosti. Rodiče podávají stížnosti na kraj nebo k ombudsmanovi a je to hrozně těžké. Byť jsem přesvědčená, že všichni dělají, co můžou, tak existují situace, kdy toho máme všichni plné zuby. Jsou určité kauzy, u kterých si v tu chvíli řekneme: „Teď na to nemám kapacitu.“ A byť tam třeba něco vidím, nejsem schopná to teď do hloubky řešit, protože i my jsme jenom lidé. Navíc takoví rodiče to ženou, kam až můžou. Nahlíží do spisu a konfrontují vás s každou větou, kterou napíšete. Byť se pohovory s dětmi dávají do zvláštní složky a rodiče k nim nemají přístup, tak když je zainteresovaný soud, musím mu informace, aspoň tu největší část, stejně sdělit. Jinak totiž nemám v rukou vůbec nic — kdybych napsala, že je všechno v pořádku, tak to tak soud vezme. Takže nějakým způsobem se to ten rodič stejně dozví. Je to začarovaný kruh. Já sice chráním celou výpověď a záznam z jednání, s dítětem se domluvíme na věcech, které doopravdy nechce říct, a ty pak opravdu neříkáme, ale to nám může svazovat ruce. Snažíme se děti motivovat, že je potřeba o tom mluvit a otevřít to téma, protože jinak jim nemůžeme pomoci. Soudu se pak sděluje jen nejzávažnější obsah. Rodiče

nám vyčítají, jak jsme si dovolili s dítětem mluvit a proč jsme s ním mluvili o samotě. Pak musíte vysvětlovat, že máte ze zákona právo jít do školy, jenže jsou rodiče, kteří volají řediteli školy a vytváří na ně nátlak. Ředitel pak řekne: „Já vím, že sem ze zákona můžete přijít, ale já už vás sem nepustím, nechci mít problémy a neumožním vám pohovor s dítětem.“ Domáhat se toho nějakými tvrdšími prostředky nemá význam, ničemu bychom tím nepomohli a asi nemáme ani kompetence hnát to se školou do nějakého extrému.

Co by se muselo systémově změnit, aby se k těmto dětem dostala pomoc dříve?

Přemýšlela jsem nad tím a nenapadá mě nic, co by ze strany systému mohlo pomoc vyloženě usnadnit. Za mě je nejdůležitější mluvit o tom, že se to vůbec může dít. Pro pubertální děti je klíčové, když třeba najdou tento obsah na sítích — na Instagramu, na TikToku, dostanou zajímavé letáčky, krátké spoty. Na to starší děti slyší nejvíc, tohle u nich rezonuje. Když se jim na sítích objeví nějaký spot na toto téma, zaujme je to a zjistí, že jim někdo může pomoci. U malých školkových a prvostupňových dětí se psychické týrání nedá vůbec prokázat, nebo jen velmi, velmi těžce. To už musí být opravdu značné, musí tam být nějaké psychické projevy. V tomto případě hodně záleží na učitelích a lidcech, kteří se s nimi setkávají nejvíc. Jako rodiče děti vidíme třeba tři hodiny denně, ale mnoho času tráví

ve škole. A zase platí, že to děti potřebují slyšet, buď formou přednášek, nebo by o tom měli mluvit sami učitelé v rámci prvouky či přírodovědy – říct, že se to může stát, a dát dětem příležitost o tom mluvit. Děti ale potřebují důvěru, aby se svěřily učiteli, a ne vždy to tak funguje.

Učitelé nebo vedoucí kroužků a knihovníci jsou často těmi safe person, ke kterým si dítě vybuduje vztah, i když problém neumí přesně pojmenovat.

Ano, navážou s nimi důvěru a mají aspoň nějakou bezpečnou osobu, kde se mohou chvilku cítit dobře. Jenže je tu velký problém. Aby se mohly třeba prvostupňové děti takto navázat na učitele, musí to být opravdu hodně dobrý učitel, a to není samozřejmé. A i když už má dítě k učiteli důvěru a jedná se o vážný problém, pak za ním přijde pracovník OSPODu, kterého vidí poprvé v životě. Přestože jim říkáme, že jsme tam proto, abychom jim pomohli, že můžeme někoho zachránit, a zkoušíme to třeba přes pohádky, obrázky a různé jiné techniky, pořád je to těžké. Je to, jako kdybyste vy cizímu člověku na potkání vyprávěla, co se vám děje v manželství. Ty děti k vám jednoduše nemají úplně důvěru, protože jste cizí. A pak mu doma rodič řekne: „S tím cizím člověkem se vůbec nebav, jen si něco vymýšlí. Přece budeš věřit mně jako tátovi nebo mámě, my jsme přece rodina, my si tady věříme. Já ti nedělám nic špatného, tak nebudeš věřit nějaké cizí paní, která ti

řekla, že je to špatně.“ A jsme přesně tam, kde jsme byli. To je past. Dítě ve školkovém a prvostupňovém věku si to neuvědomí, a dokud nepřijde ten věk jedenácti, dvanácti, třinácti let, vrstevníci, sociální sítě, kritické myšlení a toto uvědomění si, tak jim není pomoci. Je to určitá bezmoc, která se velmi těžce snáší. Vždy se snažím mít na paměti, že já jsem ten, kdo těmto dětem chce v rámci nějakých mantinelů pomoci. Ten, kdo jim ubližuje, je někdo jiný, jejich vlastní rodič.



Respondenti

MGR. IVA HADJ MOUSSA je psycholožka a spisovatelka. Vystudovala psychologii na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně. Působila jako psycholožka v pedagogicko-psychologické poradně v Brně a Bruntále, poté pracovala jako výzkumná pracovnice v Centru dopravního výzkumu, kde se zabývala lidským faktorem v dopravě — tedy tím, jak myšlení, emoce a chování ovlivňují bezpečnost na silnicích. Je autorkou podcastu Poslouchej mě, kde se věnuje duševnímu zdraví dětí i rodičů. Napsala několik úspěšných románů, které jsou charakteristické důrazem na psychologii postav a jemnou analýzu mezilidských vztahů, mezi nejúspěšnější se řadí *Havířovina*, *Těžké duše* a *Mořská Eva*.

MGR. TEREZIE NAGY ŠTOLBOVÁ je přední česká psycholožka a psychoterapeutka s více než dvacetiletou praxí v oblasti

poradenství a psychoterapie. Vystudovala psychologii na Masarykově univerzitě a absolvovala výcvik v psychodynamické a hlubinně orientované psychoterapii. Ve své terapeutické praxi pracuje s dětmi, dospělými i rodinami a dlouhodobě se věnuje léčbě poruch příjmu potravy, práci s traumatem a vztahovými obtížemi. Je autorkou knihy *Dcera padajícího listí*, v níž zachycuje svůj dramatický životní příběh o rané traumatizaci a adopci. V roce 2026 publikovala knihu *Tělo v zrcadle duše* s tématem terapie poruch příjmu potravy.

MGR. MARKÉTA HUMMLOVÁ je pedagožka s dlouholetou praxí. Vystudovala učitelství českého jazyka a literatury a základů společenských věd. Působila na základní škole, v současnosti učí na střední odborné škole. Věnuje se také výuce žáků s odlišným mateřským jazykem, má zkušenosti i se vzděláváním dospělých. Podílela se na tvorbě výukových materiálů pro několik vzdělávacích organizací.

MGR. ZUZANA VANÝSKOVÁ, PH.D., vystudovala Právnickou fakultu Univerzity Karlovy v Praze a obor sociální patologie a prevence na Univerzitě Hradec Králové. Ve své akademické práci se dlouhodobě věnovala ochraně práv dětí. Působí v Centru LOCIKA v advokačním týmu, v němž se aktivně podílí na prosazování tématu dětství bez násilí. Zaměřuje se na systémové změny v oblasti

ochrany dětí a na podporu efektivnějšího systému péče o ohrožené děti.



Autorka

PETRA DVOŘÁKOVÁ (nar. 1977) je bestsellerová autorka, která píše beletrii, publicistiku i knihy pro děti. Ve svém díle se věnuje komplikovaným rodinným vztahům, problémům skrytého násilí na dětech, tématům víry a hledání vlastní identity. Na mezinárodně úspěšné *Vrány*, za které získala ocenění Kniha roku 2020 v kategorii umělecká próza, navázala knihou *Rány*.



*Sponzorem této publikace
je vydavatelství Host, které se
ve své ediční činnosti dlouhodobě
věnuje knihám o duševním zdraví
a podporuje řadu charitativních
projektů.*

PETRA DVOŘÁKOVÁ

Možná vám tu lítá vrána

Redigovala

Alena Němcová

Odpovědná redaktorka

Simona Barešová

Technická redaktorka

Lenka Secká

Grafická úprava

Tereza Kliglová

Sazba písmý Andulka a Big Caslon

a příprava e-knihy

Jaroslav Bulíček

Vydalo nakladatelství Host

Radlas 5, 602 00 Brno

roku 2026. První, elektronické

vydání

nakladatelstvi@hostbrno.cz

www.hostbrno.cz