



Nepodporujú mentalitu obeť

„Cody má syndróm ADHD a školu to vôbec nezaujíma!“ vyhrkla matka štrnásťročného Codyho. „Namiesto toho, aby mu pomohli dostať si zameškané učivo, jeho výchovný poradca mu radšej odporučil terapiu!“

Na prvom sedení obaja Codyho rodičia vyjadrili obavu, že ho učitelia v škole zahrňajú prehnaným množstvom úloh. Cody prestal stíhať a nadobudol dojem, že to už nikdy nedobehne. Jeho rodičia si nemysleli, že by potreboval odbornú pomoc, ale prišli s ním na sedenie v nádeji, že sa ho v škole zastanem.

Codymu minulý rok diagnostikovali syndróm ADHD, čiže poruchu pozornosti spojenú s hyperaktivitou. Detská lekárka mu odvtedy predpisuje lieky, aby podporila jeho schopnosť sústrediť sa a znížila hyperaktivitu. „Odkedy užívam lieky, je oveľa pokojnejší. Rozhodne si všimneme rozdiel, keď si zabudne vziať pilulku,“ vysvetľoval mi otec.

Zaujímavé však je, že Codyho známky sa vôbec nezlepšili. Z viacerých predmetov naďalej prepadal a rodičia pociťovali frustráciu, pretože škola mu podľa nich vôbec nepomáhala. Podpísali nevyhnutnú dokumentáciu, ktorá mi umožňovala, aby som sa porozprávala s jeho učiteľmi a detskou lekárkou. Po stretnutí som teda zavolať do školy, aby som získala viac informácií.

Codyho učitelia zaviedli viacero kompromisov, posadili ho napríklad dopredu, aby sa nerozptyľoval. Poskytli mu viac času na dokončenie písomných prác a zadaných úloh. Rodičia ich dokonca dodatočne požiadali, aby mu každý deň kontrolovali zošit domácich úloh a uistili sa, že pochopil zadanie domácej úlohy. Cody mal každý deň možnosť navštevovať školský klub, kde si niektorí žiaci spoločne robievali domáce úlohy a kde by mu s nimi pomohli aj učitelia.

Učitelia však všetci do jedného tvrdili, že prepadá, pretože sa nesnaží. Nikdy nemal dokončené domáce úlohy. Ani raz nezostal po škole. A nikdy nevyužil čas navyše, ktorý mu učitelia dali počas písomiek.

Skontaktovala som sa aj s Codyho detskou lekárkou, ktorá mi potvrdila, že predpísané lieky mu rozhodne pomáhajú. Tak rodičia, ako aj učitelia ohodnotili jeho správanie po tom, čo začal užívať lieky, a zhodli sa, že je teraz oveľa pokojnejší a dáva väčší pozor.

Keď sme sa nasledujúci týždeň stretli na ďalšom sedení, zhrnula som informácie, ku ktorým som sa dopracovala. Súhlasili s objektívnymi faktami: lieky zaberajú, škola robí rôzne ústupky a Cody má príležitosť zostať po škole, kde by sa mu niekto venoval. „Čas navyše a ďalšia pomoc však nestačí,“ vyhlásila jeho mama. „Má predsa ADHD. Nemalo by sa od neho očakávať, že zvládne také množstvo učiva ako iné deti.“

Táto veta vysvetľuje úplne všetko. Codyho rodičia žili v presvedčení, že ADHD ich syna ospravedľňuje, aby si nemusel plniť svoje povinnosti. A tento odkaz vysielali aj Codymu. Nadobudol dojem, že ADHD znamená, že s ostatnými nedokáže držať krok. A tak sa prestal snažiť.

Codyho rodičia túžili po tom, aby sa mu v škole lepšie darilo. Skôr, než to mohol zvládnuť, však v rodine muselo dôjsť k viacerým vážnym zmenám.

Ukázalo sa, že kameň úrazu spočíva v tom, že:

- 1. Codyho rodina si myslela, že mu syndróm ADHD neumožňuje, aby niečo dosiahol. Jeho rodičia žili v presvedčení, že ADHD znamená, že nedokáže toľko, čo iné deti.**
- 2. Cody sa prestal snažiť plniť si svoje povinnosti. Cody sa prestal snažiť, pretože si myslel, že s ostatnými aj tak nedokáže držať krok.**

Počas liečby som sa chcela venovať trom hlavným problémom:

1. **Codyho rodičia ho museli podporovať v učení.** Mylne si totiž nahovárali, že ho podporujú tým, že od školy vyžadujú, aby preňho zaviedla ešte viac ústupkov. Ku skutočnej zmene však muselo dôjsť najprv doma.
2. **Rodina sa musela dozvedieť viac o syndróme ADHD.** Získaním ďalších informácií sa mohli Codyho rodičia naučiť, ako mu pomôcť, aby sa vyrovnal s jednotlivými symptómami.
3. **Cody musel pochopiť, že môže byť úspešný.** Potreboval si uvedomiť, že mu ADHD nemusí brániť v tom, aby niečo dosiahol. Dokáže totiž nájsť spôsob, ako prekážky prekonať.

V priebehu nasledujúcich týždňov som Codyho rodine vysvetlila, v čom spočíva Codyho diagnóza a ktoré kroky by mohli podniknúť, aby mu pomohli k úspechu. Codyho prekvapilo, keď zistil, že väčšina študentov so syndrómom ADHD sa dokáže študijne vyrovnáť svojim spolužiakom.

S nadšením objavil viacerých hudobníkov, športovcov či slávnych podnikateľov, ktorí tiež trpia touto diagnózou. Jemu aj jeho rodičom to dalo nádej, že napriek svojmu ochoreniu môže v živote dosiahnuť, čo len bude chcieť.

Rodičia ho začali v učení aktívne podporovať tým, že mu pomohli krok za krokom doučiť sa všetku zameškanú látku.

Nechceli, aby Cody navštevoval školský klub, kde by si robil domáce úlohy. Zastávali totiž názor, že by mal mať po dlhom dni v škole čas, aby si trochu vybil energiu. Rozhodli sa teda, že predtým, než sa pustí do domácich úloh, si môže trochu zahrať basketbal alebo zajazdiť na bicykli a potom sa spoločne pustia do práce. Elektroniku má dovolenú len vtedy, keď si urobí všetko do školy a zvládne aspoň jednu úlohu navyše. Rodičia mu pravidelne kontrolujú zošit s domácimi úlohami a žiacku knižku.

Len čo Codyho rodičia začali od svojho syna vyžadovať, aby sa správal zodpovedne, Cody si začal pravidelne robiť domáce úlohy. V priebehu niekoľkých týždňov sa mu zlepšil prospech a učiteľia si v škole všimli zmenu

v jeho správaní. Nedal sa tak ľahko odradiť množstvom učiva a do zadaných úloh sa púšťal s väčšou chuťou.

Všetko, čo musela rodina urobiť, bolo zmeniť svoje zmýšľanie. Namiesto toho, aby Codyho vnímali ako obeť syndrómu ADHD a neochotných zamestnancov školy, si museli jednoducho uvedomiť, že ADHD je výzva, ktorú Cody dokáže zvládnuť.

Podporujete v deťoch mentalitu obeť?

Niektorí rodičia sa považujú za obeť nešťastnej zhody okolností. Ich presvedčenie, že nedokážu uspieť alebo nájsť šťastie, môže mať korene vo vlastnom detstve. Dokonca môžu samých seba vnímať ako obeť zlého správania vlastných detí. Iní rodičia sa ako obeť necítia, ale môžu túto mentalitu podporovať vo vlastných deťoch. A to môže mať vážne následky. Znejú vám tieto tvrdenia povedome?

V osobnom živote:

- Myslíte si, že vám niekto (alebo nejaká zhoda nešťastných okolností) bráni v tom, aby ste zo seba dostali to najlepšie.
- Myslíte si, že iní majú zvyčajne viac šťastia, alebo sa im darí lepšie ako vám.
- Kým niektoré riešenia pre druhých platia, vaše problémy sú výnimočné.
- Tráвите veľa času kritikou správania iných a tým, ako vás to ovplyvňuje.
- Ste presvedčení, že vám v živote nič nevychádza.

V rodičovstve:

- Myslíte si, že zlé správanie vášho dieťaťa je jasným dôkazom toho, že vás tresce vesmír (prípadne nejaká vyššia sila).

- Ospravedlňujete chyby a nedostatky svojho dieťaťa.
- Je vám ho ľúto.
- Trávite viac času rozoberaním problémov než hľadaním riešení.
- Myslíte si, že je vaše dieťa niekedy bezmocné.

Prečo rodičia vychovávajú deti s mentalitou obeť?

Codyho rodičia si neuvedomovali, že problém nespočíval v syndróme ADHD, ale v tom, ako synovu diagnózu vnímali oni. Namiesto toho, aby ho motivovali čeliť problémom, trvali na tom, aby s ním všetci naokolo zaobchádzali ako v rukavičkách.

Mysleli si, že ak sa ho zastanú a on dostane menej domácich úloh, pomáhajú mu a robia správnu vec. Týmto správaním mu však vysielali odkaz, že nemá na to, aby bol dobrým žiakom.

I keď vaše dieťa netrpí syndrómom ADHD, zamyslite sa nad tým, čo ho učíte do života vždy, keď sa musí vyrovnáť s ťažkosťami alebo nespravodlivosťou.

KULTÚRA OBETE ROBÍ OBEŤ Z KAŽDÉHO

V minulosti by vás považovali za obeť, keby ste sa stali obeťou násilného činu. No dnes sa už ľudia cítia ako obeť aj vtedy, keď klesnú ceny nehnuteľností.

Sociológovia, ktorí patria do hlavného prúdu, tvrdia, že dôkazom našej „kultúry obeť“ je narastajúci počet sťažností od jednotlivcov, ktorí sa považujú za obeť už pri narazení na najmenšie prekážky. A dnešným obetiam nestačí, aby sa o nich vedelo. Trvajú na tom, aby ich druhí prestali urážať.

Vezmime si napríklad škandál, ktorý vyvolal Starbucks svojimi červenými pohármi počas sviatkov v roku 2015. Keď reťazec začal predávať kávu v pekných červených pohároch, ktoré mali kontrastovať s typickými zimnými motívmi, zákazníkov to rozzúrilo do nepríčetnosti. Ľudia zrazu obviňovali spoločnosť z toho, že „vedie vojnu s Vianocami“. Nahnevaní zákazníci zaplavili sociálne siete vyhláseniami, ako veľmi ich urazilo rozhodnutie

spoločnosti „vynechať z Vianoc samotného Krista“. Napodiv rok predtým predával Starbucks počas vianočných sviatkov poháre so snehovými vločkami a psikom, ktorý sa vezie na sánkach dolu kopcom, nič výrazne spojené s kresťanskými tradíciami.

Namiesto toho, aby rozčúlení zákazníci začali reťazec rovno bojkotovať, chceli si vyliat' zlosť verejne. Iróniou je, že si uplatnili svoje právo slobodne vyjadriť svoj názor, zatiaľ čo zároveň súkromnej spoločnosti upreli, aby si toto právo uplatnila prostredníctvom svojho produktu.

V správach je bežne plno príkladov ľudí, ktorí sa prezentujú ako obeť. Niekedy však medzi pomocou ľuďom na okraji spoločnosti a podporovaním kultúry obetí vedie tenká hranica. Článok uverejnený v časopise *Comparative Sociology* pod názvom „Mikroagresia a morálne kultúry“ opisuje tento posun v mentalite obeť.

Autori článku, sociológovia Bradley Campbell a Jason Manning, poukazujú na to, ako kultúra ovplyvňuje jednotlivca v spôsobe, akým reaguje na urážku. V kultúre cti, ako napríklad na Divokom západe alebo v dnešných moderných gangoch, často dochádza k fyzickej agresii. V kultúre dôstojnosti, typickej pre západné krajiny 20. storočia, väčšina ľudí reaguje na menšie urážky pokojne. Pri menšej krivde s vami môže dotyčný prerušiť styky, pri vážnejšom probléme všetko oznámi polícii a ďalšie riešenie nechá na príslušných orgánoch.

V dnešnej kultúre sa však ľudia obracajú na tretiu stranu už aj s menšími problémami. Dávajú na známosť, že im bolo ublížené a žiadajú o pomoc vždy, keď sa cítia dotknutí. Následne sa snažia získať podporu, pričom tvrdia, že drobnosť, ktorá sa im prihodila, je súčasťou omnoho väčšieho kultúrneho problému.

Sociálne médiá slúžia ako bežný nástroj, kde sa ľudia prezentujú ako obeť. Cieľom správ typu: „Diskriminujú nás,“ je získať dostatočnú podporu. Spojiť sa s cieľom bojovať proti nespravodlivosti alebo s cieľom riešiť nejaký problém je na jednej strane v poriadku, podobné odkazy však môžu viesť k davovej psychóze.

Prieskum, ktorý uskutočnila Univerzita v Leedsi, dokazuje, ako ľahko sa nechá dav zmanipulovať niekoľkými jednotlivcami. Počas série pokusov požiadali ľudí, aby sa voľne prechádzali po väčšej hale. Niekoľkým ľuďom

prítom dali potajme viac informácií o tom, ktorým smerom majú kráčať. Účastníci experimentu spolu nesmeli komunikovať a museli kráčať v približne metrovej vzdialenosti od seba. Jednotlivci s inštrukciami dokázali vždy naviesť ostatných, aby ich nasledovali. Päť percent ľudí, ktorí dopredu dostali pokyny, dokázali ovplyvniť pohyb celého davu. Zvyšných deväťdesiatpäť percent zúčastnených prítom ani len netušilo, že ich niekto manipuluje.

Vychovať dieťa, ktoré dokáže prevziať plnú zodpovednosť za svoj život, nemusí byť vôbec jednoduché, pokiaľ sa ho všetci naokolo pokúšajú presvedčiť, že je len obeťou. To, že prepadlo z nejakého predmetu, neuspelo na pracovnom pohovore alebo ho tréner nechal počas zápasu na lavičke, ešte neznamená, že je obeťou. Ale ak má mentalitu obeť, bude vnímať každý neúspech a kritiku ako dôkaz, že mu druhí neprajú.

MENTALITA OBETE SA DÁ ZDEDIŤ

Rodičia, ktorí sa už od detstva správajú ako obeť, vychovávajú v rovnakom duchu aj svoje deti. Hoci slovo obeť nikdy nepadne, deti vnímajú odkaz, ktorý im hovorí: „Aj tak ti to nevyjde, tak sa radšej ani nesnaž.“ Rodičia s takýmito názormi svoje deti často považujú za ďalší dôkaz, že sú sami obeťou. Dokážu povedať vety, ako napríklad: „Správa sa zle, len aby ma potrestal.“ alebo „Moje dieťa ma využíva rovnako ako všetci ostatní.“ Tento spôsob uvažovania alebo vnímania vlastného dieťaťa je nesmierne deštruktívny. A čo je naozaj smutné, nastavuje to dieťa na neúspech.

Zdravo zmýšľajúci rodičia nehodlajú vychovávať obeť. Mnohí z nich im však nechtiac vstúpajú: „Druhí robia všetko pre to, aby si neuspel.“ alebo „Nedokážeš ovplyvniť to zlé, čo sa ti v živote stane.“ Tieto jemné náznaky neskôr deti utvrdia v tom, že nič nezmôžu.

Toto je niekoľko spôsobov, ktorými v deťoch zasievate mentalitu obeť bez toho, aby ste o tom vôbec vedeli:

- ◆ **Správate sa ako typická obeť.** Hovoriť veci typu: „Prečo sa toto vždy musí stať mne?“ len čo narazíte na prekážku, vysielala o vás posolstvo, že ste len bezmocnou obeťou. Tento

postoj porazeného je nesmierne nákazlivý a vaše dieťa tak uverí, že svoj osud nemá vo svojich rukách.

- ◆ **Svoje dieťa ľutujete.** Niekedy rodičia podvedome ľutujú dieťa, ktoré trpí nejakým hendikepom, prípadne zažilo niečo traumatizujúce. Ak vám ho však bude ľúto, hoci to nikdy nepoviete nahlas, naučíte ho, aby sa ako obeť správalo.
- ◆ **Podceňujete schopnosti svojho dieťaťa.** Či už má fyzický hendikep alebo ťažkosti s učením, alebo len vo všeobecnosti pochybujete o jeho schopnostiach, ak sa zameriavate viac na to, čo vaše dieťa *nedokáže*, ako na to, čo dokáže, podporujete v ňom mentalitu obeť.
- ◆ **Odmietate sa prizerať, keď vaše dieťa zápasí s ťažkosťami.** Byť svedkom toho, ako sa vaše dieťa trápi, že niečo nedokáže, môže padnúť človeku ťažko. Ale zachraňovať ho už pri prvom náznaku neúspechu ho naučí jedine tomu, že musí byť závislé od pomoci ostatných.

Vychovávaním dieťaťa v mentalite obeť z neho obeť urobíte

Codyho rodičia usúdili, že jeho diagnóza ho predurčovala k neúspechu. Namiesto toho, aby ho videli ako dieťa s neobmedzeným potenciálom, svoje dieťa vnímali ako obeť bezohľadného školského systému. Čím viac trvali na tom, že Cody si nedokáže plniť školské povinnosti, tým viac v škole zaostával.

Je dôležité deti naučiť, aby si stáli za svojimi názormi alebo sa vedeli zastať utláčaných. Rovnako dôležité však je ubezpečiť sa, aby sa vaše dieťa nesprávalo ako obeť nešťastných okolností. Presvedčenie, že sa mu nič nepodarí, ho môže brzdiť viac ako akákoľvek prekážka, hendikep alebo nedostatok talentu.

MENTALITA OBETE VEDIE K ŠIKANOVANIU

Leanne v detstve hrubo šikanovali. Nenávidela každú minútu strávenú v škole. Muky, ktorými si prešla, ovplyvnili jej prospech aj sebaúctu. Jej minulosť ju prenasledovala aj v dospelosti.

Keď sa stala rodičom, hnevalo ju, že by mala svoje deti poslať do školy. Obávala sa, že by si ich tiež mohli vybrať za obeť šikanovania a desilo ju, že im to zničí život tak ako jej.

Odmalička im vštepovala, že „druhé deti sú zlé“. Varovala ich, že im iné deti môžu ubližovať a dospeli s tým nič neurobia.

Rozprávala im príbehy, ako šikanovali ju. Ako si ju vybrali a zastrášovali ju, pretože trpela nadváhou, alebo ako jej kradli peniaze na obed. Vravela, ako sa občas aj učitelia zasmiali na prezývkach, ktoré jej deti vymysleli, alebo ako jej dokonca dali poznámku za žalovanie, keď ich prosila o pomoc.

Leanne si však neuvedomila, že svojimi príhodami ani výstrahami svoje deti nechráni. Práve naopak, hororové príbehy z detstva, ktoré im rozprávala, ich predurčili na rovnaký osud.

Keď si z jej dcéry uťahovali, nedokázala sa ozvať. Keď do jej syna začali cez prestávku strkať, neobťažoval sa povedať o tom učiteľke. Obe deti usúdili, že sa ich aj tak nik nezastane, a teda nemá zmysel sa o niečo pokúšať. Matka ich utvrdila v presvedčení, že šikanovanie musia jednoducho pretrpieť namiesto toho, aby sa mu postavili.

Posolstvo, ktoré Leanne svojim deťom o šikanovaní odovzdala, v skutočnosti spôsobilo, že sa začali svojich rovesníkov strániť. Namiesto toho, aby sa usilovali nadväzovať priateľstvá, sa z nich stali samotári, následkom čoho sa niekedy stávali obeťami šikanovania práve vďaka svojmu utiahnutému správaniu.

Keď sa jej deti vracali domov zo školy s plačom, pretože ich zastrášovali, Leanne to viac nedokázala zniesť. Vyvolalo to v nej bolestivé spomienky na vlastné detstvo a nedokázala sa vyrovnáť s myšlienkou, že by jej deti mali prejsť niečím podobným.

Vtedy sa rozhodla vyhľadať terapiu. Myslela si totiž, že jediným riešením bude učiť deti doma. Bola však slobodnou matkou, ktorá pracovala na plný úväzok.

Leanne vo svojich deťoch nechcela podporovať mentalitu obeť. Nanešťastie však práve toto dosiahla. Žila dokonca v presvedčení, že jej deti šikanujú preto, lebo aj *ju* kedysi šikanovali.

V mnohých prípadoch, tak ako sa to stalo aj v prípade Leanniných detí, sa toto posolstvo do bodky naplnilo. Deti, ktoré sami seba vnímajú ako obeť,

nevedia reagovať. Nepodniknú nič pre to, aby boli v bezpečí alebo aby zlepšili svoje postavenie. V konečnom dôsledku tak ich postoj zvyšuje riziko, že sa stanú obeťou šikanovania.

Pre nikoho nie je život len prechádzkou ružovou záhradou a aj vaše dieťa raz s najväčšou pravdepodobnosťou narazí na nejaký problém. Či už bude najmenšie v triede alebo budete mať v porovnaní s inými menej peňazí. Nikto nemá dokonalý život. Ak však dieťaťu umožníte, aby si nahováralo, že sa s problémami v živote nedokáže vyrovať, robíte mu medvediu službu.

Životné skúšky neurobia z vášho dieťaťa obeť. Záleží iba na tom, ako sa k nim postaví.

MENTALITA OBETE JE ZAČAROVANÝ KRUH, Z KTORÉHO SA DÁ ŤAŽKO VYMANIŤ

Keď si deti myslia, že aj tak nič nezmôžu, ovplyvní to ich spôsob myslenia a správania. Dieťa, ktoré sa cíti bezmocné, si možno v duchu vraví: „Aj tak nemôžem urobiť nič pre to, aby som to zmenil.“ V dôsledku čoho zostane pasívne.

Pri mojej práci s deťmi a tínedžermi sa s týmto javom stretávam nepretržite. Či už zaostávajú v škole alebo majú problém vychádzať s rovesníkmi, dovoľia, aby sa ich problémy nabaľovali.

Vedci tomu hovoria „naučená/získaná bezmocnosť“. Jednu z najznámejších štúdií na túto tému uverejnil v roku 1967 študent Pensylvánskej univerzity Martin Seligman. V prvej časti štúdie Seligman vystavil psy elektrickým šokom. Jedna skupina psov dokázala elektrošoky zastaviť tým, že stlačila páku, zatiaľ čo druhá skupina ich nedokázala kontrolovať.

V druhej fáze experimentu umiestnil všetky psy spolu do klietky s nízkou priehradkou uprostred a opäť ich vystavil elektrickým šokom. Zvieratá sa im mohli vyhnúť tak, že preskočili danú priehradku. Psy, ktoré mali v prechádzajúcom experimente možnosť stlačením páčky elektrické šoky zastaviť, priehradku preskočili. Tie, ktoré šoky v prvej fáze experimentu nedokázali ovládať, sa nepokúšali pred šokmi ochrániť. Namiesto toho si ľahli, kňučali a správali sa pasívne.