TÉMATA

Setkání pro rodiny dětí s ADHD

Jak s dětmi s ADHD pracovat v domácím prostředí? Jak zvládat emoce a stres?

MGR. KATEŘINA PACLÍKOVÁ

Mgr. Kateřina Paclíková
aktuálně na mateřské dovolené

Kdo je Kateřina Paclíková?
Vystudovala jsem psychologii na Univerzitě Palackého v Olomouci a pokračuji tamtéž doktorským studiem zaměřeným na výzkum péče o děti s emocionálními a behaviorálními poruchami. Jsem také frekventantkou výcviku v poradenství pro děti a rodiče a psychoterapii dětí. Čerstvě jsem rovněž mámou.

Jak vypadá rodina, která je v klidu?
Taková rodina může mít mnoho podob, ať už se to týká počtu členů, pohlaví, národnosti či velikosti bydlení. Rodina nemusí být vždycky v klidu, ono to ani reálně nejde. Ale i přes menší či větší těžkosti je v takové rodině přítomna láska, pochopení a sounáležitost. Rodině v klidu pomáhá, když spolu její členové komunikují o svých potřebách a frustracích, když společně tráví čas, ale zároveň si dokáží najít i čas sami pro sebe (hlavně rodiče, aby měli ty svoje momenty, kdy si dobijí baterky, vyčistí si hlavu, odpočinou si). Rodina může mít svoje pravidla, rituály, zvyklosti, stereotypy, cokoli, co jí pomůže uzemnit se v případě náročných, uspěchaných dní.

Carl Gustav Jung, řekl: „Existuje-li něco, co chcete změnit u svého dítěte, zamyslete se nejprve, zda to není něco, co byste měli změnit u sebe." Co si o tomto výroku myslíte? Je něco, co by se mělo u dnešních rodin, ať už dětí, nebo rodičů, měnit?
S tímto citátem souzním. Děti jsou v mnoha ohledech zrcadlem rodičů, kteří si to často neuvědomují. Odborníci, kteří pracují s dětmi a rodinami, si toho jsou vědomi (nebo by měli být) a měli by dokázat toto s rodiči komunikovat. Samozřejmě se nejedná o ultimátum a děti se potýkají i s problémy, které nesouvisí s jejich rodiči. Někdy ale může dítěti i celé rodině pomoci, když si rodič uvědomí, že jeho chování, jeho prožívaný stres, potlačované emoce, přepracování, nedostatek času a podobně, působí na dítě a to (často nevědomě) reaguje svým prožíváním. Nelze "opravovat" pouze děti a zapomínat na to, že jsou součástí rodiny, která je uceleným systémem, jedním celkem.

Existuje nějaký citát, který si ráda připomínáte Vy konkrétně?
Radovat se z maličkostí. Není to ani tak citát, jako spíš postoj k životu. Užívat si malé střípky v průběhu dne. Vypít si vědomě voňavou kávu, nadechnout se ranního čerstvého vzduchu, užít si pohled na smějící se dítě, vychutnat si dobrý oběd (nebo dortík), užít si svých jediných 5 minut o samotě ve sprše atd. Tyto drobné radosti a užívání si přítomnosti přispívají k pocitu štěstí a vděčnosti za to, co máme. Čas nám pak tolik neproplouvá mezi prsty, když se nenecháme strhnout rychlostí dnešní doby a umíme si užívat takové mikromomenty zastavení se a zpomalení.

Jaký typ služeb nabízíte a kde Vás mohou klienti navštívit?
Momentálně jsem na rodičovské dovolené, mimo pracovní nasazení.