



Šiška pro
štěstí

Šiška pro štěstí



Autorka textů a ilustrací: Julie Farnam, LCSW

Revize textů: Arie Farnam

Překlad: Mariana Kleinová a Jana Suková

Na konceptu spolupracovaly: Vendula Buková, Lenka Horská a Mariana Kleinová
(studentky Katedry sociální práce Filozofické fakulty Univerzity Karlovy)

Šiška pro štěstí – příběh pro děti, které žily v ústavní péči

Text a ilustrace copyright © Julie Farnam 2009

Vydáno Julií Farnam

Kontakt:

Julie Farnam, LCSW, 105 Fir St., Suite 209, La Grande, OR 97850, U.S.A.

Tel.: ++1 541 963 7796 Email: farnamjulie@yahoo.com

Arie Farnam, Na Skuhrovci 788, 251 64 Mnichovice, Česká republika

Tel.: ++ 420 608 819 276 Email: afarnam@post.cz

Příběh *Šiška pro štěstí* vznikl během působení Julie Farnam na Karlově univerzitě v Praze v rámci programu výměny lektorů z Fulbrightovy komise, a to ve spolupráci s doc.PhDr. Oldřichem Matouškem, vedoucím katedry sociální práce na Filozofické fakultě, a s Fulbrightovou komisí. Julie Farnam je klinická sociální pracovníce v americkém státě Oregon, kde poskytuje služby dětem a rodinám, ve kterých bylo zaznamenáno týrání nebo zanedbávání.

Veškeré zisky z prodeje této knihy budou použity na podporu tvorby dalších terapeutických příběhů, jejichž cílem je zmírnit trauma u dětí a zároveň pomoci dospělým najít hojivá slova, aby mohli s dětmi vhodným způsobem mluvit o traumatických zkušenostech.

O příbězích, které pomáhají

Lidé mají silnou potřebu vytvářet příběhy a naslouchat jim. Bez příběhu bychom totiž nevěděli, co má v životě význam a kým jsme. Vědění založené na příbězích, vědění oslovující vědomí i nevědomí, předchází veškerému vědění racionálnímu. Prastrukturou příběhu je konfrontace hrdiny s něčím neobvyklým, neočekávaným, s určitou překážkou. S touto překážkou se aktér příběhu – který jedná pod vlivem určitých motivů či „touhy“ – vypořádává. Tak, že ji buď překoná, nebo na ní ztroskotá.

V sociální práci mají některé skutečné nebo fiktivní příběhy potenciál pomoci klientovi přemýšlet o vážných problémech, které dlouhodobě ovlivňují jeho život. Uspořádání do příběhu, který má začátek, zauzlení a vyústění, dává ději řád. Dosažení schopnosti vyprávět o náročné události smysluplný příběh může být cílem terapeutické práce s lidmi postiženými vážným traumatem. Lidé, kteří nedokáží konsistentně popisovat to, jak se k nim rodiče chovali v dětství, jsou právem považováni za lidi s nejistou vazbou, a to nejen k rodičům, ale i k dalším klíčovým osobám svého života. Schopnost s přiměřeným emocionálním doprovodem vyprávět příběh o traumatické události je svědectvím toho, že se vypravěči podařilo událost psychicky zpracovat.

Příběh *Šiška pro štěstí*, který zde prezentuje Julie Farnam, americká sociální pracovníce specializovaná na dětská traumata, má dětem odděleným od původní rodiny pomoci pochopit jejich situaci a vypořádat se s ní. Využít ho může každý, kdo se s těmito dětmi setkává – od vychovatele přes učitele až po náhradního rodiče. Předpokládám, že příběh bude některé z těchto lidí inspirovat k vytváření a vyprávění jiných terapeutických příběhů.

Oldřich Matoušek



Bylo nebylo, za sedmero horami a sedmero řekami, a není to ani tak dávno, žil v jedné horské vesnici blízko smrkového lesa chlapec jménem Petr. Měl kudrnaté tmavé vlasy a zelené oči. Petr moc rád kreslil. Byl opravdu dobrý v kreslení příšer. Maloval obrázky hradů a rytířů bojujících s obludami. Ostatní kluci se rádi koukali, jak kreslí. Přitom si vymýšleli příběhy a souboje předváděli s plastovými vojáčky.





Petr žil v dětském domově. Bydlel tam už od malička, téměř od tří let. V pokoji s ním bydleli další tři chlapci. Jeho nejlepší kamarád se jmenoval Luděk. Petr s

Luděkem rádi hráli fotbal. Petr hrál radši v útoku, ale většinou musel bránit. Luděk měl mladšího brášku Honzika. Honzík neuměl kopnout míč příliš daleko, ale kluci ho potřebovali do obrany, a tak ho nechávali hrát.

Petr s Luděkem sbírali karty fotbalových hráčů. Honzík karty hráčů nesbíral, neuměl totiž ještě číst a stejně jejich jména neznal. Petr a Luděk občas Honzíkovi některé karty půjčovali, ale samozřejmě ne ty nejoblíbenější.





Petr chodil do druhé třídy. Měl rád psaní a výtvarku. Po škole rád chodil na hřiště na prolézačku. Rád lezl až nahoru a tam visel tak dlouho, dokud ho nezačaly bolet ruce. Měl pocit, že má sílu, obzvláště když viděl, že ostatní tak dlouho nevydrží a padají na zem.





Někdy večer, než šly děti spát, přišla teta Renata a četla malým dětem pohádky. Byla to Petrova nejoblíbenější „teta“ z dětského domova. Smála se a hrála s dětmi hry. Nekřičela, když udělal chybu, a nenutila ho, aby jedl, když nechtěl.

I když byl Petr na pohádky už velký, rád poslouchal příběh o ježibabě z Perníkové chaloupky.

Nejradši měl tu část, jak Jeníček s Mařenkou utekli a našli cestu domů.

Petr by byl rád, kdyby Luděk a Honzík byli jeho bráchové. Neměl tušení, jestli nějaké opravdové bratry má. Ale hlavně doufal, že nemá sestru, protože podle něj byly holky hrozné.





Někdy byly děti na Petra ošklivé. Ptaly se ho: „Kde máš tátu a mámu?“ Jeden z nich, Jirka, se Petrovi posmíval. Tvrdil, že Petrovi rodiče jsou ve vězení. To se pak Petr snažil Jirkovi vyhýbat anebo se někam schovat. Bylo mu tak smutno, že se mu chtělo brečet, ale před ostatními nebrečel.

Chodil k velkému stromu, kterému říkal Děda, a kopal do jeho kořenů tak dlouho, dokud ho vztek nepřesel. Dědovy větve píchaly, ale Petr věděl o místě, kde se mohl opřít o kmen. Někdy pod stromem sebral spadlou šišku a schoval si ji do kapsy pro štěstí.





Jindy, když děti Petra urážely, našel si na hřišti volnou houpačku a houpal se tak moc a tak vysoko, že ostatní děti neviděl. Díval se nahoru do nebe a myslel na své rodiče. Věděl, že rodiče má, i když se na ně nepamatuje.

Představoval si, že tatínek je hasič a vypadá jako jeho oblíbený fotbalista a že jeho maminka je krásná a umí upéct výbornou čokoládovou bábovku a že pěstuje červené kytky v květináčích za okny. Věděl, že kdyby tu maminka byla, tak by ho každé ráno budila pusinkou.





Někdy se na Ludka a Honzika přišla podívat jejich maminka. Obvykle jim přinesla cukroví a jednou od ní dostal Luděk bundu. Teď už mu byla malá, ale stejně ji nosil. Říkal, že nemohou s Honzíkem bydlet doma, protože je tatínek opustil, a že jeho maminka byla nemocná.

Petr nevěděl, proč bydlí v dětském domově. Možná, že jeho rodiče měli moc práce a nemohli se o něj starat. Možná, že měli moc dětí, pomyslel si. Ale třeba se jim Petr jen ztratil a oni ho stále hledají. Možná, že se jim po něm také stýská.



Petr někdy vyprávěl Dědovi o svých rodičích. Představoval si, že vítr ve větvích je Dědův hlas - a pak mu bylo líp. Jednoho dne na podzim po škole, když slunce ještě hřálo tak, že si děti mohly hrát venku bez bundy, hrál Petr s dětmi „škatulata, škatulata, hejbejte se“. Běžel ke svému Dědovi a doběhl tam před Jirkou.



Jirka se šklebil a křičel: „Stejně jsi prohrál!“ Petr zatnul zuby a díval se jinam. Znovu ucítil uvnitř v srdci tu starou bolest. Měl chuť Jirku praštit. Opřel se o Dědu a najednou uslyšel děti volat: „škatulata, škatulata...“ Sehnul se, sebral šišku a běžel.



Ten večer jim tetá Renata vyprávěla příběh o bratrovi a sestře, kteří neměli rodiče. Říkala, že jejich rodiče byli tak chudí, že neměli kde bydlet, neměli kde spát a už vůbec nemohli mít auto. Byla zima a jejich děti neměly teplé oblečení. Proto je dali do dětského domova, aby jim bylo teplo, měly co jíst a mohly chodit do školy.



Petr přemýšlel o tom, zda jeho rodiče byli také chudí. Možná, že jeho tatínek ztratil práci u hasičů. Třeba byla maminka smutná, že nemá pro synka teplé oblečení.





Petr se zeptal tety, jestli ví něco o jeho rodičích. Řekla mu, že o nich nic neví. Ale také mu řekla, že se všechny děti narodí jako krásná miminka. Narodí se dokonalé, přesně takové, jaké mají být, a přesto je každé z nich jiné než ty ostatní. Teta řekla, že většina rodičů se chce o své děti postarat, ale ne vždy je to možné.

Někdy nemají kde bydlet nebo nemohou najít práci. Někteří rodiče jsou příliš mladí, jiní moc pijí nebo berou drogy, a proto nestarají se o své děti. Někdy jsou rodiče nemocní a musí být v nemocnici. „Jako moje máma“, poznamenal Luděk. Teta se laskavě usmála a pokračovala: „Anebo jsou nemocní psychicky, to znamená, že neumějí správně přemýšlet. Někteří rodiče dokonce dětem ubližují, protože se nedovedou vypořádat se svými špatnými pocity.“





„Když se něco takového stane, tak se o ty děti, které za nic nemohou, musí postarat někdo jiný. Tehdy se dostanou do dětského domova. Tam žijí s dalšími dětmi a s dospělými, kteří se o ně starají. Petr se zeptal: „A co jejich rodina?“ Teta odpověděla: „Když děti budou chtít, tak jejich rodina může navždy zůstat v jejich srdci.“

Když teta odešla, Petr ležel v posteli a přemýšlel. Možná,

že by si jeho rodiče mohli pro něho přijít, až mu bude patnáct a dokončí školu. A kdyby nepřišli, našel by je sám. Sehnal by si práci, aby své rodině mohl pomoci. Možná, že by Luděk s Honzíkem také mohli bydlet s ním a jeho tátou a mámou.





Přemýšlel o tetě Renatě, o jejich něžných očích a o tom, jak mu odhmovala vlasy z obličeje, když mu přála dobrou noc. Po tváři se mu skutálelo pár slz. Sáhl na okenní parapet pro svou šišku pro štěstí. Ukryl ji v dlani a tak usnul.

Tu noc se mu zdálo o příšeře, která bydlela v Perníkové chaloupce. On, Luděk a Honzík byli zavřeni v kleci. Stvůra si pro ně přišla. Jak se k nim přiblížila, Petr prolomil mříže. Chytl s Luděkem Honzíka za ruce a společně utíkali do hlubokého lesa jako s větrem o závod.



Když se Petr ráno vzbudil, rychle se oblékl a šel na snídani. Seděl s kamarády u stolu jako každý den. Honzík nesnědl všechny své chleby, tak se rozdělil s Petrem. Petr dal zase Honzíkovi kousek svého pomeranče.



Rychle si oblékli bundy, aby byli ve škole o něco dříve a stačili si vyměnit karty fotbalistů. Honzík zakopl o tkaničky, které jako obvykle neměl zavázané, a Luděk zase zakopl o něho. Petr se smál, sehnul se, aby pomohl Honzíkovi pořádně zavázat boty.





Jak chlapci vyběhli ven do čistého mrazivého vzduchu, ucítili závan smrkové vůně z hor. Slunce vesele svítilo. Cestou potkali Jirku a jeho kamarády. Petr cítil, jak se mu sevřel žaludek. Ale najednou si dodal odvahy. Narovnal se a podíval se Jirkovi zpřima do očí.

Sám sobě řekl: "Je jedno, co si Jirka nebo kdokoli jiný myslí. My jsme v pohodě a máme jeden druhého." Petr se otočil na Ludka: "Pojďte, kluci!". Strčil ruku do kapsy a stiskl svou šišku pro štěstí.



Poznámka pro rodiče, učitele a vychovatele

Šiška pro štěstí pomáhá dětem, které byly odebrány z původní rodiny, získat realistický pohled na jejich situaci, komunikovat s okolím a vyjádřit osobní pocity. Odloučení od rodičů, sourozenců a dalších blízkých rodinných příslušníků je prapůvodní ztrátou a může dětem způsobit celoživotní zármutek. Pokud se nedostanou k informacím vhodnou cestou, děti se naučí nebo si vytvářejí příběhy vlastní, které jsou často jednostranné nebo negativní. Tím mohou poškodit vlastní sebevědomí. Traumatické zážitky jako třeba odloučení od blízkých, týrání či vážné zanedbávání mohou způsobit, že se dítě cítí nechtěné, nepatřičné, vadné a nehodné lásky. Takové pocity se mohou projevovat v chování dítěte. Například můžeme pozorovat pláč, křik, fňukání, strnulost nebo bezcílné pohyby, nadměrnou závislost na dospělém, sebeobviňování, nesoustředěnost, pomočování a další stresem způsobené tělesné projevy, výbuchy hněvu, neposlušnost, agresivitu, nespavost, noční můry a strach z odloučení. Traumatizované děti bývají často vyloučeny z kolektivu, mají problémy s učením a s respektováním společenských hranic, vrací se k ranější fázi vývoje a je pro ně těžké věřit dospělým.

Hluboko uvnitř chtějí být všechny děti milovány, oceňovány a chráněny. Soucit nám pomůže nahlédnout do dětských srdcí, pochopit skutečné příčiny jejich chování a pomoci jim cítit se lépe uvnitř a lépe působit na okolí. Aby se děti dokázaly vyrovnat s traumatickými zážitky a aby získaly zpět sebedůvěru a schopnost milovat ostatní, potřebují nejen bezpečné a milující prostředí, ale i oddané dospělé. V současné době víme, že trauma a deprivace mohou způsobit strukturální poškození mozku, což často znemožňuje okamžité uzdravení. Znalost emočních a fyzických vlivů traumatu může pomoci těm, kteří se o tyto děti starají, porozumět a pochopit chování dětí. Je-li dětem poskytnuta vhodná pomoc, mají daleko větší šanci dospět ve šťastné, zdravé osobnosti schopné zapojit se do společnosti. Dítě má v takové situaci tři základní potřeby.

1. Dítě potřebuje POCHOPIT, co se stalo. Dítě musí přemýšlet o traumatických událostech a vysvětlit je. Ze strachu a zmatení si dítě může udělat chybné představy, které problémy jen prohloubí.

Jak můžete pomoci:

- Říkejte pravdu. Používejte citlivé, ale autentické výrazy.
- Pokud neznáte odpověď, přiznejte to.
- Dovolte dítěti spekulovat o informacích, které nejsou známy.
- Podpořte lásku dítěte ke jeho rodině.
- Ujistěte dítě, že za svou situaci nemůže.

2. Dítě potřebuje VYJÁDŘIT pocity svým vlastním způsobem. Děti se často neumí logicky slovně vyjádřit a jejich vnitřní bolest se projevuje nejrůznějším chováním.

Jak můžete pomoci:

- Poslouvejte dítě nejen ušima, ale také očima a srdcem.
- Naučte dítě vyjádřit svá přání slovy namísto chováním.
- Umožněte dítěti vyjádřit své emoce v bezpečném prostředí.
- Navrhněte dítěti pozitivní způsoby, jak vyjádřit svůj zármutek a hněv (kreslení, hudbu a pohyb, sport, hry, hlasité projevy, mlácení do polštáře).
- Zajistěte dítěti bezpečí. V případě nutnosti vytvořte pravidla zajišťující bezpečnost.

3. Dítě potřebuje INTEGROVAT svou minulost a budoucnost, zatímco plně žije přítomností. Traumatické zkušenosti zásadně otřesou dětským pocitem stability a bezpečnosti v rámci vnějšího světa.

Jak můžete pomoci:

- Chvalte dítě mnohem častěji, než ho kritizujete.
- Udržujte klid a kontrolu nad aktuální situací i nad vlastními emocemi. Buďte důslední.
- Učte dítě. Netrestejte ho. Opakovaně cvičte s dítětem lepší chování namísto trestání.
- Věřte, že dítě má potenciál překonat své vnitřní překážky.
- Věřte obzvláště v dobách, kdy samo dítě ztratilo důvěru v sebe.



Zvláštní poděkování patří Dr. Oldřichu Matouškovi, vedoucímu katedry sociální práce na Univerzitě Karlově, který tento projekt podpořil konzultacemi i zprostředkováním účasti obzvláště motivovaných a talentovaných studentů sociální práce - Vendy Bukové, Marianny Kleinové a Lenky Horské.

Ke vzniku *Šišky pro štěstí* přispělo celé spektrum lidí, včetně Marian Goldberg, LCSW, Lenky Horské, Běly Mrkosové, Dr. Idy Pacheco, Hany Pazlarové, Lucie Piesertové, Dr. Hany Ripkové z Fulbrightovy komise, Marie Skoumalové, Jany Sukové, Mgr. Kateřiny Šlesingerové, Mgr. Soni Vřátové, Karen Waln, LCSW, Ing. Ireny Zemánkové, CSc. z Asociace manažerů a absolventů, Dr. Lucie Zemánkové a skupiny spisovatelů dětské literatury, Fishtrap, ve Wallowe ve státě Oregon, USA. Poskytli jazykové znalosti, různé odborné konzultace a spoustu práce. Pokud se nám podařilo vytvořit pomůcku, která pomůže dětem traumatizovaným odloučením od rodiny nebo jinými vážnými ztrátami, bylo to možné jen díky dobrovolnému úsilí těchto zasvěcených a štědrých osob.

Taktéž děkujeme odborníkům, kteří razili cestu terapeutické práce s dětmi před námi, včetně - Geraldine Crisci, (Paper Dolls and Paper Airplanes), Ricky Greenwald, (The Child Trauma Handbook), a Dr. Bruce Perry (www.childtraumaacademy.org).

První vydání této knihy pro české děti a organizace pracující s dětmi umožnili Dr. Lynn a Jan Harrisovi, Ivana a Ivan Drbohlavovi, Peter Farnam, Wade a Mary Freelovi, Dr. Tony a Donna Baltakisovi, Dr. Ida Pacheco, a organizace Clovek hleda cloveka.

Poděkování patří konečně také mému otci, který se se mnou tak dávno procházel po břehu řeky sv. Josefa a cestou vtipkoval a bavil se s rybáři. Byli to první lidé tmavé pleti, které jsem kdy viděla. V takových chvílích se lidé, a děti obzvlášť, otevírají, začínají si všímat odlišností a zajímat se o ně.





Šiška pro štěstí

Šiška pro štěstí je ilustrovaný příběh o českém dítěti přeložený z angličtiny. Český překlad byl specificky upraven pro české děti ve věku od čtyř do dvanácti let. Hrdina povídky Petr byl odebrán z původní rodiny a umístěn do dětského domova. Celý příběh je vyprávěn z pohledu dítěte a pomáhá dětem v podobné situaci si uvědomit, že:

- * **Je v pořádku o své situaci mluvit.**
- * **To, co prožily, z nich nedělá špatné lidi.**
- * **Jejich situace může mít mnoho různých příčin.**
- * **Šikaně se nemusí podvolit.**
- * **Existují lidé, kterým na nich záleží.**
- * **Mají naději na budoucnost.**

Zvláštní část knížky obsahuje krátké vysvětlení pro profesionály a rodiče o potřebách dětí, které byly vystaveny traumatu ztráty rodiny, týrání či zanedbávání.

Julie Farnam
Tel. ++ 1 541 534 5990
Email: farnamjulie@yahoo.com

Arie Farnam
Tel. ++ 420 608 819 276
Email: afarnam@post.cz

