



a jak s ním zacházet

Taky se ti někdy stává, že jsi pořádně „naštvaný“, fakt hodně „vytočený“ nebo pořádně „rozzuřený“? Myslím, že jsi v duchu určitě odpověděl ANO. Pokud by někdo odpověděl, že NE, tak si pěkně vymýšlí! Těch slov v uvozovkách by se dalo vymyslet mnohem víc a ještě mnohem ostřejších. A všechna tahle slova vlastně znamenají jedno – VZTEK.



Pokusím se ti o něm něco napsat. Ale to by bylo málo! Pokusím se ti napsat, co by šlo se vztekem dělat, aby tě úplně neničil a nekazil ti vztahy s ostatními lidmi. Vztek patří ke každému člověku tak, jako třeba radost, nadšení, strach, smutek. Je to emoce. Za to, jaké máme emoce (pocity), nemůžeme. Ale za to, jak se při jejich prožívání chováme, za to můžeme. A to je právě to, co můžeme ovlivnit. A to se i ty můžeš naučit! Tak jako nemůžeme ovlivnit to, že prší. Co ale můžeme ovlivnit, je to, jestli smokneme nebo

ne. Prostě – vezmeme si deštník. V našem přemýšlení o vzteku budeme také objevovat, jak se nenechat vztekem zcela ovládnout, jak se s ním vypořádat, jak nad ním získat kontrolu.

Když se naučíš vztek zvládat, budeš mnohem víc v pohodě a lidé se s tebou budou chtít i víc bavit. Prostě se staneš lepším kamarádem, asi nebudeš mít tolik konfliktů s tátou a s mámou nebo se sourozenci. Možná, že tě za to budou i oceňovat. A hlavně – budeš mít dobrý pocit sám ze sebe, a tím se posílí i tvoje sebedůvěra.

Tak a teď to vezmeme postupně – jako návod. Když skládáš něco složitějšího z lega také postupuješ podle návodu a zvládnout vztek je těžší, než složitá stavba z lega. Takže návod se ti docela může hodit.

1. VÝBUCH NA DOSAH

Je dobré, aby sis vzpomněl, kdy nejčastěji se rozzlobíš. Jaké jsou to situace? Co nejčastěji tvoje naštvaní způsobuje? To je totiž první krok k tomu, aby ses naučil být citlivý pro rozpoznání blížícího se nebezpečí tvého

„výbuchu“. Tak třeba – vždy, když si brácha něco půjčí bez tvého dovolení. Nebo vždy, když ti dá mamka příkaz, že máš začít uklízet. Nebo třeba když se ti nepovede úkol a musíš ho přepsat. Jen tě chci ujistit, že my dospělí to máme úplně stejně a také se to musíme naučit poznat, kdy se schyluje k nebezpečí, že se naštve. To totiž pomůže být opatrný a být ve střehu, když taková situace nastává. Až se naučíš další kroky, budeš už vědět, co máš v nebezpečné situaci udělat, a k výbuchu vzteku vůbec nedojde.

2. TĚLESNÉ SIGNÁLY

Další, co se musíš naučit, je – všimnout si, co se děje s tvým tělem, když začínáš mít vztek. Někdo má pocit, že mu tluče rychleji srdce, někomu se začnou potit ruce, někomu má dojem, že se mu svírá žaludek, někomu zčervenají tváře. Tento tělesný projev se nauč dobře rozlišit, protože to je přesně ten důležitý ukazatel pro to, abys s tím mohl něco začít dělat. Rozumět tomu, co ti říká tvoje tělo. Tak jako si vezmeš svetr, když je ti zima, nebo se napiješ, když pocítuješ žízeň. Stejně tvoje tělo dává signál, pozor, pozor – začíná vztek!

3. „VZTEKOMĚR“

Jistě znáš teploměr na měření lidské teploty. Na některých jsou čísla modře a od 37 stupňů jsou červeně. Je to přesně ukazatel, který nám říká, že už máš teplotu a že se s tím musíš něco dělat – třeba vzít si Paralen. „Vztekoměrem“ je taková moje pomůcka na měření vzteku. Jsou na něm čísla 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5. Číslo 5 už je největší vztek, kdy možná křičíš, brečíš, nadáváš, kopeš nohama a já nevím co ještě... Tak, a tam se už nechceš dostat. Praxe ukazuje, že ovládnout



vztek se dá, ještě když budeš na 3. Podle toho, co ti říká tvoje tělo, si totiž uvědomíš, že vztek narůstá. Ale ještě nejsi tak moc rozzlobený, že je možné to zastavit. Znovu opakuji, dál už se to zastavit nedá. Jakoby se už mozek „vypnul“ a jednal jen ten vztek – bez přemýšlení a kontroly.

4. STRATEGIE STOP

Musíš objevit nějaký způsob, jak ve chvíli, kdy ještě nejsi „vytočený na 5“, uděláš nějaký něco, čím narůstající vztek zastavíš. Zase ti to uvedu příkladem, jako kdyby se blížilo nějaké auto velkou rychlostí k jinému. A už to nejde zabrzdit, tak řidič prudce strhne volant a vyjede mimo cestu do pole, kde se zastaví, a díky tomu se nic nestane. Zde buď prosím vynalézavý a vyzkoušej si, co by ti vyhovovalo. Někdo třeba řekne „teď už začínám být naštvaný, musím jít chvíli pryč“. A odejde do vedlejší místnosti, kde se zhluboka nadechne a vydechne. Někdo třeba jde do jiného pokoje, kde zatne pěsti a zatají dech a se zatajeným dechem napočítá do 5 a pak vydechne. Někdo odejde do koupelny a umyje si obličej studenou vodou. Možností je hodně – důležité je, abys měl svoji dobrou strategii, která pomůže právě tobě.

5. MLUVIT, MLUVIT, MLUVIT

Jestli se ti všechny kroky budou dařit, věř tomu, že na vztekoměru už se na 5 jen tak nedostaneš. A to je situace, kdy se můžeš sám ocenit za to, jak jsi to zvládl. Posledním krokem je učit se o svém vzteku mluvit, když se uklidníš a kdy je potřeba konfliktní situaci rozumně vyřešit.

Mluvit o tom, že se snažíš se svým vztekem něco dělat, ale že si to potřebuješ vy-



řikat s rodiči, bráchou nebo s kamarádem. Prostě je potřeba, abys mluvil o tom, že tě určitá věc vždy naštve, co ti vlastně vadí, že nechceš být vzteklý a chceš hledat cestu k řešení.

A to je vlastně závěr tvého úspěšného boje se vztekem a úspěch, který se nazývá sebeovládání. Můžeš třeba s rodiči také zkusit hovořit o tom, z čeho oni bývají naštvaní, a jak oni dokážou pracovat se svým vztekem. Třeba si o tom promluvíte i s klukama na schůzce ministrantů a nechte si od pana faráře vyprávět, co jemu pomáhá se zvládnutím vzteku. Ano, i pan farář někdy může být pořádně naštvaný. Jestli jsi viděl film o Donu

Boscovi, možná si vzpomeneš na scénu, která mi vhná slzy do očí. Je to situace, kdy Don Bosco prožívá asi veliký vztek a také smutek po smrti Dominika Savia. A víš, co tam dělá? Brečí a při tom s velikánskou silou štípe obrovské špalvy dřeva...

Vidíš, že každý člověk někdy má vztek, dokonce i svatý člověk. Ale je na každém z nás, jak s tím vztekem naložíme. Můžeš to zvládnout, mnozí to už dokázali a ty to dokážeš taky!

Držím ti k tomu palce!

MGR. HANA IMLAUFOVÁ,
KŘESŤANSKÁ PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÁ
PORADNA, PRAHA

