

Mít **VZTEK** je V POŘÁDKU

Lucie Kotková má čtyři děti, manžela architekta a psychologickou praxi, kde už dvacet let pomáhá utrápeným dětským duším. Proto jsme si s ní šli popovídat. A víte co je nejlepší? Pokud přijedete 12. října na Setkání s INI do Třebíče, budete se moct ptát i vy.

► **Lucko, čím jsi chtěla být ve čtrnácti letech?**

Každou chvíli něčím jiným. Nejřív učitelkou, pak módní návrhářkou nebo kadeřnicí. O psychologii jsem tenkrát možná ani netušila, že existuje.

► **Kdy tě to napadlo?**

Stalo se to asi ve druháku na gymnáziu a věže se k tomu trochu hloupá historika. Viděla jsem tehdy nějaký italský seriál, který se jmenoval Vítězství lásky, a hlavní hrdinka byla Chiara, taková hrozně charismatická psycholožka, která jako jediná dokázala navázat kontakt s dětmi, které nemluvily nebo měly jiné problémy. Byla zkrátka úžasná. To bylo poprvé, kdy jsem o psychologii začala přemýšlet. Ve třetáku jsem chodila dobrovolničit do domova pro seniory, který byl hned vedle gymnázia. Jednou týdně se tam dělaly ve společenské místnosti mše a já těm babičkám a dědům pomáhala se na ně dopravit. Pak jsem si s nimi hodně povídala a při tom mi došlo, že bych možná docela ráda pracovala s lidmi. Když jsem podávala přihlášku na vysokou školu, byla psychologie jasná volba.

► **Je, podle tebe, nějaká vlastnost, kterou by měl psycholog mít?**

Především by ho měli zajímat lidé, měl by s nimi umět lehce komunikovat. Dětský psycholog by navíc měl mít zvláštní nadání k tomu, aby uměl s dětmi navázat kontakt, aby se s ním cítily dobře. To se ve škole naučit nedá, na to musí být fakt talent.

Pomáhám holkám, aby se přijímaly takové, jaké jsou.

► **Jak vypadá tvoje práce?**

Já dělám psychoterapii dětí, dospívajících a čerstvých dospělých. To znamená, že je ti třeba čtrnáct a máš nějaké těžkosti, například úzkosti, deprese nebo se ti rozvádí rodiče a tebe to ničl. Nemůžeš spát nebo ti to nejde ve škole a nevíš, co se sebou. Tak přijdeš za mnou a já tě vyslechnu a budeme spolu pracovat na tom, aby se ti ulevilo, a hledat cestu, jak to vyřešit.



► **Nojo, ale když je mi čtrnáct, nemážu k tobě přijít sama.**

To je pravda, protože já jsem soukromý psycholog a ke mně tě objednávají rodiče. Pro mě jsou rodiče hrozně důležitá součást toho, aby se psychoterapie povedla.

► **Co můžu udělat, když mě třeba rodiče nechcují nikam vzít, protože jsou to oni, kvůli kterým se trápím.**

Existuje spousta linek důvěry a chatovacích služeb, které jsou zaměřeny na děti. Pro první pomoc a jako první kontakt s psychologem je to dobrá příležitost. Existuje celostátní Linka bezpečí nebo v Brně Modrá linka, tam se dá zavolat. Obě mají i chatovací službu pro děti, kterým by se o jejich problému špatně mluvilo, protože děcka jsou dneska hodně zvyklá si s někým psát.

Deníček je skvělá věc. Každý by ho měl mít na nočním stolku.

► **S čím za sebou chodí speciálně děvčata kolem čtrnácti let? Co je nejvíc trápí?**

Většinou s tím, že se nemají rády, že se sobě nelíbí, že jsou neúspěšné a cítí se nemilované a nevědí, co se sebou. Některé se sebezlobují nebo mají problémy s jídlem. Je toho moc.

► **A co jim radíš?**

Je těžké dát nějakou jednorázovou radu, protože to uzdravení sebe sama je proces, který nějakou dobu trvá. Snažím se holkám pomoci, aby se přijímaly takové, jaké jsou, povahově i vzhledově. Aby zjistily, co se jim na sobě líbí, a to, co vnímají negativně, nějak zvlády přijmout. Některé věci se dají změnit. Třeba když chceš chodit běhat, ale jsem líná, s tím můžeme něco dělat, ale když mám třeba velké nohy nebo malá prsa, tak je potřeba přijmout, že tohle jsem taky já, a není to špatně. Zkoušíme spolu s tím děvčetem najít, co je na ní fajn a o co může opřít svoje sebevědomí.

► **Jsou nějaké pomůcky na to, jak zjistit, že jsem fajn?**

Nejlepší je změnit pohled, vnímat víc to, co se mi povedlo nebo kde jsem něco zvládla, protože člověk má tendenci se dívat na to, co se nedaří. Já holkám radím, ať si pořídí deníček a každý večer si napíšu tři věci, za které se můžou pochválit. Nebo když se kouknou do zrcadla, neříkat si, jak jsem příšerná, ale najít jednu hezkou věc a pochválit se za ni. Schválně obracet zrak na to pěkné. Když ráno vstávám, neříkat si: „To zas bude mizernej den, máme písničku a tělák.“ Zkusit si vymyslet tři věci, třeba jen maličkosti, na