

Bývalá agentka tajné služby radí: šest způsobů, jak naučit děti vyhýbat se nebezpečí

ET epochtimes.cz/2024/06/15/byvala-agentka-tajne-sluzby-radi-sest-zpusobu-jak-naucit-deti-vyhybat-se-nebezpeci

14. června 2024

Společnost

Bývalá agentka tajné služby Evy Poumpourasová poskytuje rady, jak ochránit své děti. (Se svolením Evy Poumpourasové; Biba Kayewich)

Ileana Alescio

15. 6. 2024

Evy Poumpourasová nabízí praktické rady – od obrazovek přes dětské přespávačky až po rozvíjení myšlení v nouzi.

Rodiče považují své děti za to nejcennější na světě a jednou z jejich hlavních povinností je chránit je a připravit je na životní výzvy. Co kdybyste mohli získat rady o tom, jak to udělat, od někoho, kdo kdysi chránil nejmocnější lidi světa?

Seznamte se s Evy Poumpourasovou, bývalou agentkou tajné služby, která svou kariéru zasvětila ochraně čtyř amerických prezidentů a jejich rodin. Po odchodu z agentury se Poumpourasová zaměřila na výuku široké veřejnosti, jak se chránit fyzicky i emocionálně. Ve své knize *Becoming Bulletproof* (Jak se stát neprůstřelným) vychází ze svých osobních zkušeností a učí čtenáře, jak se stát odolnějším, naučit se číst lidi a situace a nestát se obětí.

Dodává, že její rady nemají vzbuzovat strach. Místo toho jsou určeny k tomu, abyste žili s uvědoměním. „Přece jen máte vliv na to, jak zranitelní jste vy nebo vaše děti. Když své děti naučíte dělat správná rozhodnutí, je méně pravděpodobné, že se vystaví nebezpečným situacím.“

Poumpourasová se stala matkou téměř před dvěma lety a od té doby její odhodlání chránit ostatní nabylo hluboce osobního rozměru. Nabízí jak praktické strategie, jak se vyhnout nebezpečí, tak rady, jak ve svých dětech rozvíjet odolné myšlení.

1. Řekněte „ne“ obrazovkám

Pokud jde o elektronická zařízení a přístup dětí k internetu, odpověď Poumpourasové zní: absolutní ne.

Na jedné straně samotné obrazovky ovlivňují pozornost dětí a jejich duševní vývoj, jak zjistily mnohé studie. V jejím případě jsou dceři necelé dva roky a před obrazovkou nikdy nebyla: žádné telefony, žádné tablety, žádná televize. A když už dceři přece jen něco pustí, raději se ujistí, že jde jen o zvuk, ne o obrázky na obrazovce.

Pokud má zařízení připojení k internetu, existují obavy o bezpečnost. Poumpourasová to přirovnává k tomu, jako kdybyste uprostřed newyorského náměstí Times Square vysadili dítě a nechali ho mluvit s kýmkoli chce.

„Pokud vám to není příjemné, pak byste jim neměli dávat telefon [s přístupem na internet],“ konstatuje.

Pokud s vaším dítětem mohou na internetu mluvit cizí lidé, představují dva druhy nebezpečí. Zaprvé, může jít o predátora, který se snaží vaše dítě vylákat na místo, kde by ho mohl zneužít. Mohou předstírat, že jsou jiné dítě, nebo mohou použít své vlastní děti, aby vaše dítě nalákali k sobě domů.



Může být užitečné vysvětlit svému dítěti, proč jsou obrazovky zapovězeny, dokud nepovyroste. (Biba Kayewich)

Zadruhé, jako rodič byste měli mít na své dítě nejsilnější vliv. Pokud je však vaše dítě v kontaktu s jinými lidmi online, máte silnou konkurenci: videa, influencersy na sociálních sítích a nejrůznější lidi, kteří vašemu dítěti říkají, co si má myslet nebo čemu má věřit. „I když se nejedná o predátory, dítě bude přebírat hodnoty jiných lidí a vy s nimi nemusíte souhlasit,“ varuje Poumpourasová.

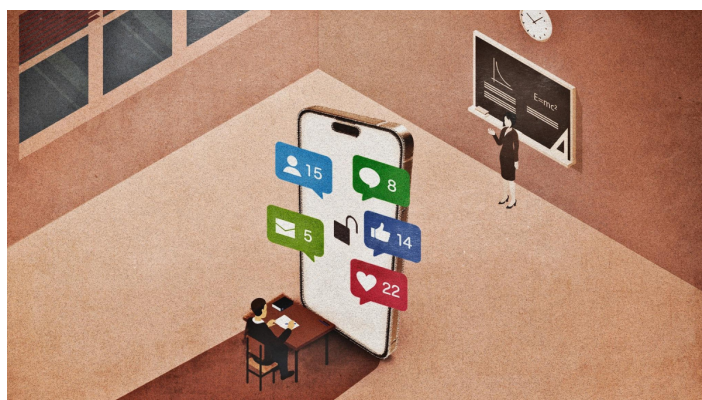
„Už tak je dost těžké být pro své dítě hlasem rozumu. Teď do toho ještě vnášíte vnější subjekty, které nemůžete ovlivnit.“

Její radou je počkat, až bude vaše dítě dostatečně dospělé, aby pochopilo, komu má naslouchat a čeho se má vyvarovat, a teprve potom mu povolit první zařízení. I poté sledujte jejich používání a interakce.

Přečtěte si také:



Tichá epidemie rozleptává mysl našich dětí



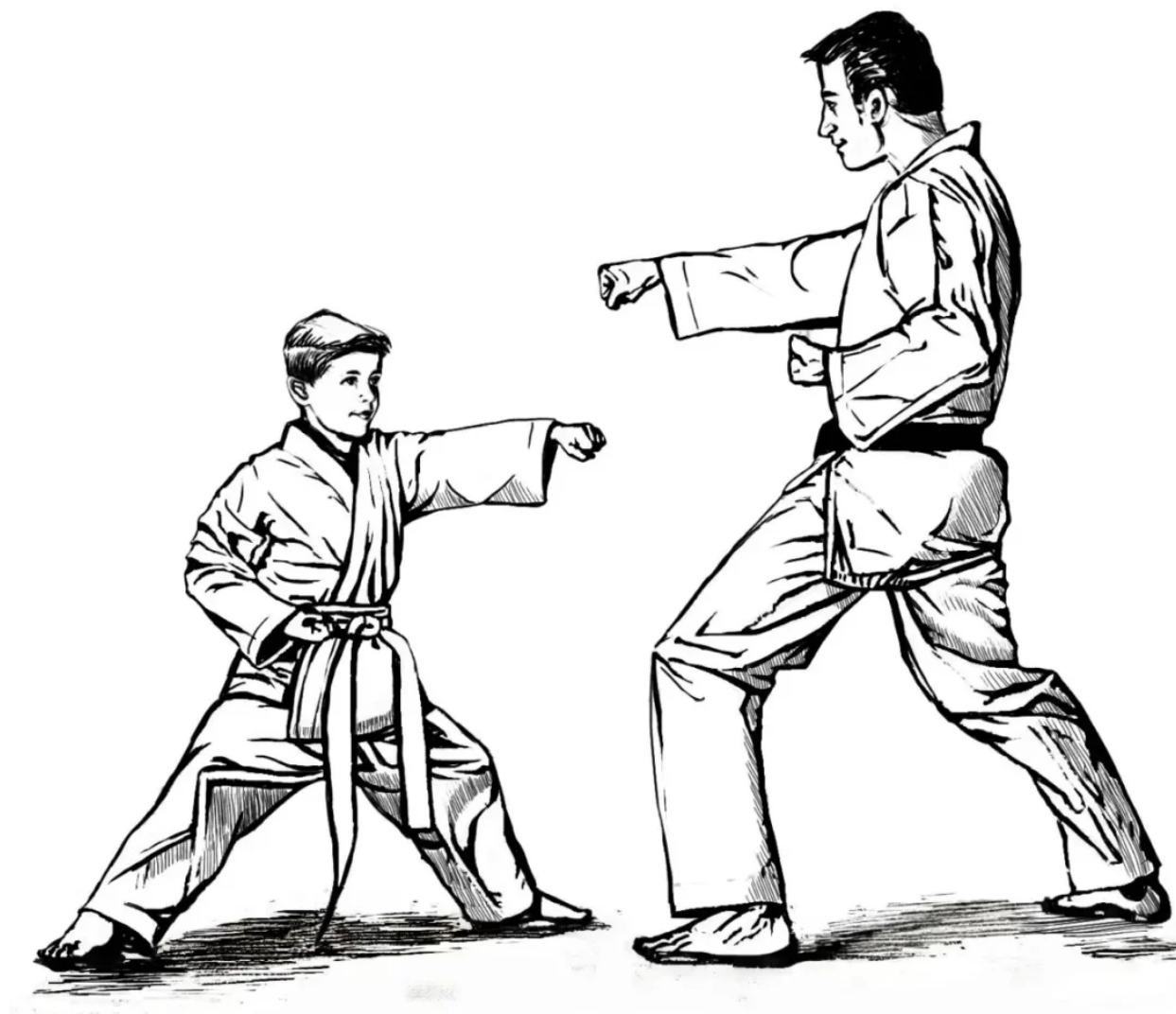
Opravdu děti z chytrých telefonů hloupnou?

2. Budujte jejich důvěru

Sebevědomí je klíčovým aspektem toho, jak se stát silnou osobností. Hodiny herectví jsou pro budování sebevědomí velmi vhodné, zejména pro děti, které se bojí mluvit. Poupourasová absolvovala hereckou školu předtím, než se stala agentkou tajné služby. Až bude dcera starší, plánuje ji zapsat na hodiny herectví, aby si mohla vybudovat základy sebevědomí.

Poumpourasová také doporučuje bojová umění, například brazilské jiu-jitsu. Když děti vědí, co mají dělat se svým tělem, získají jistotu, že se mohou bránit.

„Není větší dárek, který můžete dát svému dítěti, než vědomí, že něco zvládne nebo má schopnost něco zvládnout,“ poznamenává.



Aktivity, jako je výuka bojových umění nebo kurzy herectví, mohou malým dětem pomoci vybudovat si sebedůvěru. (Biba Kayewich)

3. Naučte je důvěřovat svému instinktu

Důvěřovat své intuici je klíčovým prvkem práce v tajných službách, u orgánů činných v trestním řízení nebo v armádě. Naučit se vyhnout se nebezpečí je stejně důležité jako vědět, jak se s ním

vypořádat.

Mnoho lidí má tendenci racionalizovat varovné signály, bagatelizovat nebezpečí v daném okamžiku, aby si později uvědomili, že jejich instinkt měl pravdu. Poumpourasová objasňuje, že jsou to vaše instinkty, které se vás snaží chránit, takže byste je neměli ignorovat. Nejlepší způsob, jak naučit děti důvěřovat své intuici, je ukázat jim, jak na to. „Když nebudete věřit sami sobě, nebudou si věřit ani ony, protože děti se učí tím, že nás pozorují.“

Rozvoj intuice je o důvěře v sebe sama. „Nikomu na vás nezáleží víc než vám samotnému,“ zdůrazňuje Poumpourasová. „Takže pokud neposloucháte ten pocit ve svém nitru, musíte se sami sebe zeptat, proč si nevěřím.“

Děti mají obvykle lepší intuici než dospělí, poznamenává Poumpourasová, a měli byste je naučit jí důvěřovat; pokud cítí, že je to špatně, měly by se držet dál. Nenuťte je jít někam, kam nechtějí. Nepředpokládejte, že se snaží z něčeho vyvléknout, například z chození do školy nebo návštěvy zubaře. Místo toho se jich zeptejte, zda mají pocit, že je něco špatně. K tomu je zapotřebí, aby se cítily dobře, když s vámi o tom mluví, a to je neustálý proces. Možná budou raději mluvit o tom, jak se cítí, s nějakým jiným důvěryhodným dospělým – a to je v pořádku.

Poumpourasová na základě svých zkušeností jako vyšetřovatelka elitní polygrafické jednotky tajných služeb vysvětlila, že dobrým přístupem je klást dětem otázky, které nezní jako otázky. Tyto skryté otázky jsou například takové, že je požádáte, aby vám vyprávěly o svém dni nebo o učiteli, na kterého si vždycky stěžují. Nasloucháním můžete získat náhled na to, co se děje. „Buďte zvědaví,“ řekla. „Buďte zvědavými rodiči.“



Naučte své děti důvěřovat vlastní intuici. (Biba Kayewich)

4. Dvakrát si rozmyslete přespávání

„Nemluvte s cizími lidmi“ říká většina rodičů svým dětem. Podle statistik, které uvádí Poumpourasová, však více než polovinu trestných činů spáchaných na dětech spáchá někdo, koho děti znají. Pokud se tedy chystáte nechat své dítě někde přespát, ujistěte se, že toho člověka opravdu znáte. „Nevíte, jací jsou lidé za zavřenými dveřmi,“ konstatuje.

Mnozí predátoři využívají své vlastní děti, aby nalákali ty vaše do svého domu. Proto Poumpourasová říká přespávačkám ne. „Pracovala jsem už na dost kriminálních případech,“ sdílí. „Měli

byste se zamyslet nad tím, ke komu vaše dítě chodí a s jakými dětmi se stýká.“

To je scénář, kdy se rozvíjení vaší intuice a intuice vašeho dítěte stává kritickým, stejně jako podpora otevřené komunikace s vaším dítětem. Poumpourasová však dodává, že „byste neměli předpokládat, že vám dítě řekne, pokud se něco stalo“ – může se bát nebo stydět, zejména pokud dotyčnou osobu zná a nechce způsobit potíže.



Bývalá agentka tajné služby Evy Poumpourasová má tvrdé pravidlo pro přespávání. Pokud ale uvažujete o tom, že necháte své děti přespát u někoho jiného, ujistěte se, že lidi, u kterých zůstávají přes noc, opravdu znáte. (Biba Kayewich)

5. Buďte opatrní na přeplněných místech

I když jsou únosy dětí cizími osobami vzácnější – 59 ze 181 tzv. AMBER Alert poplachů vydaných v roce 2022 se týkalo dětí unesených osobami, které nejsou rodinnými příslušníky – rodiče by si přesto měli dávat pozor, když jdou s dětmi na přeplněné místo. Podle Poumpourasové zejména zábavní parky a další místa vhodná pro děti přitahují predátory, protože vědí, že tam děti najdou.

Naučte své děti rozpoznávat únikové dveře, a že pokud se něco stane, například když se je někdo pokusí unést nebo dojde k mimořádné události, mají utéct. „Ale chcete je to naučit způsobem, aby se nebály,“ radí Poumpourasová. Nezapomeňte, že se od vás učí, takže pokud jim budete předhazovat strach, budou se bát i ony. Místo toho o tom mluvte jako o logické věci, kterou je třeba udělat v případě nouze, podobně jako při požárních cvičeních ve škole.

Ujistěte se, že si zapamatovaly vaše telefonní číslo a znají nazpaměť adresu svého bydliště, aby se s vámi mohly kdykoli spojit.



Když jdete na přeplněná místa, dávejte na své děti pozor. (Biba Kayewich)

6. Naučte je, co dělat v případě napadení

Rozvíjení intuice dítěte a všímavost vůči okolí mohou výrazně pomoci zabránit napadení, ale i tak se může stát, že je někdo bude sledovat nebo se s nimi bude snažit mluvit. Pokud se to stane, když jsou samy, naučte je, aby ihned šly do obchodu, ne aby pokračovaly v chůzi. Tam by měly jít za osobou za pokladnou a vysvětlit jí, že je někdo sleduje, a požádat ji, aby zavolala policii. „Vždy byste je měli naučit, aby šly požádat o pomoc.“

Pokud to není možné a někdo se na ně pokusí vztáhnout ruku, měly by křičet, ať se děje, co se děje. „Tito lidé hledají snadnou kořist. Neučte své děti, aby se staly snadnou kořistí,“ zdůraznila Poumpourasová. „Právě tady své děti učte: ‚Je mi jedno, jak moc se bojíš, křič, ječ, rvi se, drápej, kousej – chovej se jako zvíře.‘“

Tehdy se hodí lekce jiu-jitsu – a to je důvod, proč Poumpourasová plánuje, že její dcera bude chodit na kurzy, až bude starší – aby si mohla procvičit, jak se prát. „Nechci, aby se jí poprvé něco stalo ve skutečném životě na ulici.“

„Jde o to, abychom vám pomohli dělat silná rozhodnutí, ne se nechat ovládat strachem,“ uvedla pro Epoch Times Poumpourasová.

Článek původně vyšel na stránkách americké redakce Epoch Times.