



VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DEŤSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE

*PREPIS NAJPOČÚVANEŠÍCH
DIELOV PODCASTU*

NAHLAS O DEŤOCH

ISBN 978-80-89698-40-0



9

788089

698400

Nahlas o deťoch je názov pravidelného podcastu, ktorý pre rodičov a širokú verejnosť pripravuje Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie. V tejto knihe prinášame najpočítavanejšie témy, ktoré najviac zarezovali u poslucháčov a poslucháčok podcastu.

2023

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.



www.esf.gov.sk
www.minedu.sk

OBSAH

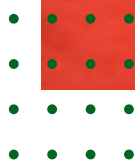
PREDSLOV	5
01. KAPITOLA	
Vývin reči u predškolača	6
02. KAPITOLA	
Ako podporiť rozvoj reči u bábätko?	11
03. KAPITOLA	
Prvých šesť rokov dieťaťa – čo je najdôležitejšie?	15
04. KAPITOLA	
Porucha autistického spektra	19
05. KAPITOLA	
Odmeny a tresty vo výchove dieťaťa	23
06. KAPITOLA	
Ako na obdobie vzdoru u dieťaťa?	26
07. KAPITOLA	
Čo robiť, keď sa dieťa hnevá?	31
08. KAPITOLA	
Detská kresba – čo z nej dokážeme vyčítať?	36
09. KAPITOLA	
Rodič s narcistickou poruchou osobnosti	41
10. KAPITOLA	
Ako upevniť sebavedomie u dieťaťa?	45
11. KAPITOLA	
Ako spoznať na deťoch sexuálne násilie?	48
12. KAPITOLA	
Agresivita v deťoch a mladých ľuďoch	53

PREDSLOV

Pred takmer štyrmi rokmi som sa s kolegami vo Výskumnom ústave detskej psychológie a patopsychológie začala zaoberať myšlienkou založenia podcastového kanála. Prvé diskusie o obsahu, forme, pravidelnosti a názve boli náročné. Dnes, v čase vydávania prvej knihy vybraných rozhovorov z podcastov Nahlas o deťoch, si môžete vypočuť desiatky hodnotných rozhovorov. Pre rodičov, náhradných rodičov, starých rodičov, všetkých, ktorých sa témy týkajúce sa výchovy a sprevádzania dieťaťa dotýkajú, alebo sa o ne zaujímajú. Spektrum tém je rôznorodé a budem rada, ak aj v knihe rozhovorov z podcastov nájdete tie, ktoré vás zaujímajú a ku ktorým sa občas vrátite.

Verím, že naša prvá séria rozhovorov si nájde svojich čitateľov nielen z radov súčasných rodičov, ale aj z radov študentov a začínajúcich odborníkov v oblasti psychológie a pedagogiky detí. Pretože dôvod, pre ktorý som s kolegyňami a kolegami podcastový kanál v roku 2019 zakladala, bol jednoznačný – prispieť k tomu, aby pomoc k deťom a ich rodinám prišla včas. A ako povedala jedna z našich spolupracovníčok z Popradu, aj svižne.

Želám všetkým rodičom, študentom a odborníkom zaujímavé čítanie, prinášajúce informácie, ktoré nám pomáhajú priniesť deťom pomoc včas a svižne.



Mgr. Janette Motlová

riaditeľka Výskumného ústavu
detskej psychológie a
patopsychológie

VÝVIN REČI U PREDŠKOLÁKA

01. KAPITOLA

Dieťa je už zdatným komunikačným partnerom. Počas dňa má v škôlke množstvo zážitkov, ktoré chce rodičovi neskôr porozprávať.

Ako by malo rozprávať dieťa vo veku 3 až 7 rokov? Aké hry, činnosti, knihy, môžu podporiť rozvoj jeho slovnej zásoby a ako by sme so starším dieťaťom mali komunikovať?

„Aj keď vyzerá byť náš škôlkar celkom veľký, stále potrebuje, aby sme s ním hovorili tvárou v tvár. Potrebuje cítiť, že sa s ním radi rozprávame, aj keď sme často unavení,“ hovorí logopedička Emília Lazová.



Ako sa rozvíja reč dieťaťa medzi tretím a siedmym rokom života?

V tomto období dieťaťko už dosahuje úroveň viacslovných viet a súvetí. Okrem samotnej dĺžky viet zdokonaľuje v reči aj schopnosť spájania a ohýbania slov. Rovnako rastie aj veľkosť slovnej zásoby a výrazne sa zlepšuje aj úroveň detského porozumenia.

Dá sa teda povedať, že sme v období prvých súvetí?

Presne tak, dieťa už hravo spája tri až päť slov v jednej vete. Tieto slová sa učí ohýbať, časuje a skloňuje ich, používa vo vetách predložky a spojky. V slovnej zásobe má v tomto období viac ako tisíc slov.

Akú by malo mať v tomto období artikuláciu?

V artikulácii sa objavujú nové hlásky, keďže dieťa je už v orálnej motorike a v schopnosti fonematického uvedomovania oveľa viac zdatné. Učí sa pozorovaním a napodobňovaním, približne vo štvrtom roku života prichádza na rad osvojenie sykaviek. Sú to hlásky C,S,A, po piatom roku knim pribúdajú L,A,R, ktoré sú v slovenčine najťažšie. V jazyku a reči dieťa napreduje aj vďaka vzťahom medzi ľuďmi. V tomto období už väčšina detí chodí do škôlky, má vzťahy so súrodencami aj s inými deťmi. Škôlky prinášajú množstvo komunikačných situácií, v ktorých sa dieťa učí formulovať otázky. Odpovedá na ne a do konca predškolského veku sa stáva zdatným komunikátorom v materinskom jazyku. Pri vstupe do školy by malo byť teda už pripravené na zvládnutie písanej a čítanej formy jazyka.

Ako by sme mali v pozícii rodiča komunikovať so starším dieťaťom? Na čo sa zamerať?

Dieťa je už zdatným komunikačným partnerom. Počas dňa má v škôlke množstvo zážitkov, ktoré chce rodičovi neskôr porozprávať. V komunikácii sa teda dostávame do bodu, keď sa ako dospelí učíme aktívne počúvať. Nie je to vždy jednoduché, lebo schopnosť tvoriť naratíva, teda byť dobrým rozprávačom, prechádza rôznymi úrovňami. Vieme, že dieťa je výborným pozorovateľom, horšie je to však s interpretáciou zažitého v tomto období, okolo štvrtého roka. Svoj zážitok hovorí bez súvislostí, len vymenúva oznamovacími vetami, čo sa stalo, čo robí. Nejaký čas potrvá, kým jeho príbeh bude obsahovať hlavné časti – úvod, jadro a záver.

V priebehu predškolského veku sa teda rodič učí aktívne počúvať dieťaťko a dobré je, keď mu pomáha zorientovať sa v tom, čo chce povedať. Kladie mu otázky, dáva najavo, že ho zaujíma práve to, čo dieťa hovorí. V pokojnej komunikácii sa dieťa časom naučí opísať, že spadlo, že plakalo a nakoniec povie aj to, že na ceste bol kameň alebo nejaká prasklina v chodníku a že vlastne to je ten dôvod, prečo spadlo.

Okrem aktívneho počúvania je však dôležité byť nad'alej naladený na komunikáciu na úrovni dieťaťa...

Áno, aj keď už náš škôlkar vyzerá byť celkom veľký, stále potrebuje, aby sme s ním hovorili tvárou v tvár. Potrebuje cítiť, že sa s ním radi rozprávame, aj keď sme často unavení, alebo sa necítíme byť komunikačne naladení. Komunikácia by mala mať v rodine svoje stabilné miesto.

Učiteľky v základnej škole často hovoria rodičom: „naučte dieťa vyjadrovať sa v celých súvislých vetách“. No povedala by som, že tento odkaz by mal zaznieť ešte oveľa skôr. V mnohých rodinách sú deti o komunikačné situácie ochudobnené. Rozhovor je niekedy iba na úrovni krátkych odpovedí, ale sme to práve my dospelí, ktorí by sme mali dieťaťku odpovedať celými vetami. Potom budeme môcť celé vety očakávať aj od neho. Ďalšou úlohou rodiča ako komunikačného partnera je modelovanie správnej reči dieťaťa. Ide o preformulovanie výpovede dieťaťa, o ponúknutie správnej gramatiky, správnej výslovnosti, a to predovšetkým hlások, ktoré dieťa ešte nevyslovuje správne.

Ako ho máme opraviť?

Nepovedzte dieťaťu priamo, že slovo vyslovilo zle, len mu ponúknite správny rečový vzor a správny tvár slova. Pritom jemne zdôraznite hlásku, ktorú chcete, aby si osvojilo.

Aké hry a činnosti sú z hľadiska rozvoja reči v tomto období významné?

V tomto období sa deti venujú pohybovým, konštrukčným, ale najmä takzvaným symbolickým hrám. V nich ide o predvádzanie aktivít a činností, ktoré sú typické pre dospelých. Dieťa napríklad chytá ryby ako ocko, lieči bábiky ako pani doktorka, umýva vlasy ako kaderníčka, ale hra už má zložitejší a dlhší scenár. Bábike treba nielen umyť vlasy šampónom, ale potom dať aj natáčky vyfénovať, učesať vlasy, prípadne aj nasadiť klobúk. Stále vidíme, že hra, myslenie a reč sú veľmi úzko prepojené. Dieťa už dokáže rozumieť príčinným vzťahom. Napríklad keď ma bolí bruško, mamička mi dá sirupček, alebo keď spadnem do blata a zašpiním si nohavice, mama ich musí dať do práčky.

Hra učí dieťa tiež orientovať sa včase avtom, že niektoré činnosti vykonávame len ráno, iné večer. V hre sa dieťa učí aj plánovať a opisovať jednotlivé činnosti a komentovať svoju aktivitu. Pre svoju hru nevyhnutne potrebuje ďalšie deti a hra s nimi mu samozrejme prináša nové komunikačné situácie. Okolo piateho roku života sa už dokáže zapojiť aj do stolových hier. Vhodné je v tomto veku pexeso – dieťa si pri hľadaní dvojíc môže precvičiť tvorbu jednotného a množného čísla podstatných mien a cvičí si tiež pamäť. Skvelou hrou je i človeče nehnevaj sa. Učí dieťa orientáciu na hernom pláne a udržiavanie pozornosti. Podobné sú aj hry kvarteto, domino, významné sú tiež slovné hry pre rozvoj reči.

Zo všetkých strán počúvame, že čítanie je nesmierne dôležité pre rozvoj slovnej zásoby dieťaťa. Ktoré knihy by sme mali čítať staršiemu dieťaťku od troch rokov?

Štvorročné dieťa číta obrázkové knižky takým spôsobom, že si prezerá knihu samé a komentuje ju vetami. Spoznáva dobré a zlé vlastnosti postáv v príbehu a začína chápať vzťahy medzi postavami. Čítanie knižiek mu prináša nové kvality. Na základe príbehov sa učí o pocitoch a o tom, čo ich vyvoláva. Jeho úroveň predstavivosti je už natoľko rozvinutá, že sa pokúša preniesť príbeh z knihy do vlastného života. Čítanie mu pomáha hovoriť o minulosti, a tiež aj o budúcnosti.

Pre deti v predškolskom veku sa snažíme vyberať knihy so zaujímavými príbehmi. Na rad prichádzajú aj imaginatívne príbehy a klasické rozprávky. V porovnaní s knihami v predchádzajúcich úrovniach vývinu už majú knihy pre predškolákov, menšie obrázky a tiež je v nich viac textu.

Text by mal byť písaný inšpiratívnym, zaujímavým jazykom. To znamená, že sa v ňom objavujú prirovnania, metafory, ale aj všelijaké archaické slová, nárečové výrazy, ktoré v bežnom živote nepočuje. Je to v poriadku. Dieťa pred vstupom do školy už je totiž natoľko majstrom v ovládaní materinského jazyka, že dokáže rozumieť aj prenesenému významu slov.

Čítanie knížiek by malo byť každodenné. Keď dieťaťku čítame, nechajme ho sledovať spolu s nami stránky v knižke, aby mohlo vidieť na obrázky, lebo vďaka nim pracuje detská fantázia. Môžeme čítanie aj obrátiť, necháme, aby dieťa. čítalo nám - teda, aby rozprávalo príbeh podľa ilustrácií, ako na seba nadväzujú v knižke. Čítanie by malo prinášať témy na rozhovor. Keď sa rozprávame s dieťaťom o tom, čo sme čítali, zisťujeme zaujímavé veci, napríklad čo obdivuje na hlavných postavách, či sa mu páčilo, ako sa príbeh skončil, či by ono urobilo niečo inak a podobne. Vstupom do školy dieťa spozná čítanie textu. Na začiatok sú vhodné knihy s veľkými písmenami. Oblúbené je aj maľované čítanie - v ňom sú obrázky umiestnené pomedzi text a ide o akúsi kombináciu v čítaní textu a obrázkov.

Kniha vo veľkej miere napomáha rozvíjať reč dieťaťka ďalej. Vďaka čítaniu sa reč dieťaťa stáva viac intelektuálnou. Vo všetkých rovinách jazyka je dieťa rozvinutejšie oveľa viac ako to, ktoré číta málo alebo len z prinútenia. V školskom veku by sa v detskej izbe postupne mal začať meniť pomer hračiek a knížiek. Dobrých detských kníh by malo začať pribúdať. Vhodné sú aj detské časopisy, ktoré v porovnaní s knihami nie sú také finančne nákladné.

Najlepšie je naučiť dieťa využívať služby knižnice. Raz mesačne ísť s ním a pomôcť

mu pri výbere knížiek. Slabší čitatelia zvyknú oceniť aj formu komiksov. Komiksy tiež majú svoj význam najmä pre deti, ktoré by inak po knižkách nesiahli. K čítaniu však celkovo najviac motivuje dieťa rodinná atmosféra, v ktorej vidí dieťa čítať dospelých.

Čo majú rodičia rozvíjať tesne pred tým, ako sa z dieťaťa stane prvák?

Keď dieťa dosiahne šesť rokov, jeho reč už by mala byť zrozumiteľná. V oblasti artikulácie by malo mať zvládnuté všetky hlásky s čistou výslovnosťou. 6 až 7-ročné dieťa už vie bez ťažkostí nadviazať komunikáciu s druhým človekom, dokáže s ním viesť rozhovor. Veľa detí už správne používa aj vykanie neznámym a dospelým ľuďom.

V slovníku takéhoto dieťaťa už sú zastúpené všetky slovné druhy. Dieťaťko pozná množstvo slov, ich formu a rozumie aj ich významom. Už je natoľko múdre a jazykovo zdatné, že si uvedomuje štruktúru jednotlivých slov. Schopnosť fonemického uvedomovania predchádza tomu, aby si dokázalo osvojiť čítanú a písanú formu jazyka, v ktorom rozpráva. Blízki dospelí v okolí dieťaťa, ako aj materská škola môžu významne pomôcť rozvíjať schopnosť fonemického uvedomovania. Ide o to, aby sme podporili vnímanie formy slova. S dieťaťkom môžeme rytmizovať v básničkách, rozdeliť slová na slabiky. Môžeme ich vytlieskavať, alebo chvíľku hovoriť ako robot, potom môžeme hrať hru na vymýšľanie slov, v ktorých je dĺžeň, v ktorých sluchovo ten dĺžeň vnímame. Podporujeme tiež vnímanie prvej a poslednej hlásky v slove. Na to dobre slúži slovná hra, cieľom ktorej je vymyslieť slovo na danú hlásku. Ďalší hráč má

potom za úlohu vymyslieť slovo na poslednú hlásku toho predchádzajúceho slova. Vznikne nám takto nekonečná reťaz slov a precvičíme si spolu s dieťaťom uvedomovanie si prvej a poslednej hlásky v slove. Deti v tomto veku už prejavujú záujem aj o tvary písmen, ktoré prislúchajú danej hláske. Poznajú tlačené písmená, niektoré vedia už aj napísať svoje meno. Nemali by sme zabúdať na to, že mamička je prvou učiteľkou svojho dieťaťa a aj v období vstupu do školy môže napomôcť tomu, aby mu písanie išlo hladko.

Dôležité je, aby bolo doma dieťa podporené i v kresbe. Hovorí sa, že obdobie medzi tretím a siedmym rokom života je zlatým vekom kresby. Dieťa v tomto veku už dokáže zakresliť celý výkres obrázkami všelijakých stromov, domov, kvetov, hračiek, zvierat ľudí. Kresba je tiež komunikačným kanálom a rodič by mal pozornosťou oceniť nové námety na papieri, napríklad aj tým, že vytvorí nástenku v byte na vydarené kresby, alebo že vyzdvihne detské výtvary, keď na návštevu prídu starí rodičia. Čím viac obrázkov dieťa nakreslí v predškolskom veku, tým viac bude jeho ruka pripravená na zvládnutie písaného jazyka v predškolskom veku.

AKO PODPORIŤ ROZVOJ REČI U BÁBÄTKA?

02. KAPITOLA

Čo je pre vývoj bábätka a pre vývoj jeho reči najdôležitejšie a ako by mala vyzeráť komunikácia medzi dospelým a dieťaťom v jeho prvom roku života?

„Ak chceme, aby sa reč dieťaťa vyvíjala optimálne, komunikácia medzi dospelým a bábätkom do jedného roka by mala byť čo najviac prispôsobená dieťaťu,“ hovorí logopedička Emília Lazová.



Pre vývin reči našich detí môžeme vraj veľa urobiť aj my dospelí. Zamerajme sa najskôr na prvý rok života bábätka. Ako sa v tomto období vyvíja jeho reč?

V tomto období života hovoríme o nezámernej komunikácii, ktorá trvá od narodenia až do ôsmeho mesiaca. V tomto období bábätko sa učí udržiavať očný kontakt pri komunikácii, pozeráť sa z očí do očí. Pomocou vrodéných reflexov dokáže regulovať svoje správanie, aby uspokojilo základné potreby. Aj jeho výrazy tváre, pohyby tela, ručičiek, nožičiek veľa napovedajú komunikačnému partnerovi, či už to je matka, alebo nejaký iný dospelý. Ku koncu druhého mesiaca života sa postupne objavuje úsmev. Ten je silný komunikačný nástroj, ku ktorému sa postupne pridáva aj smiech. Uspokojovanie potrieb prebieha pomocou plaču, ktorý je iný vtedy, keď dieťaťko je hladné. Inak plače, aj je unavené alebo osamelé a chce blízkosť svojej materskej osoby. Začína vydávať melodické samohláskové zvuky, čomu my v logopédii hovoríme „hrkútanie“.

Následne sa už vyvíja aj motorika?

Áno, pretože dieťaťko je pohyblivé približne od troch mesiacov. Začína sa prevažovať, sedieť, liezť a postupne podniká objavné cesty vo svojom okolí. Nič sa už pred ním sa nedá len tak skryť, chytá do ručičiek predmety, preskúmava ich, napodobňuje ich zvuky a presne táto schopnosť napodobňovať je dôležitá pre vývin reči, zvuky hlásky a melódiu, ktorú počuje v reči. Tú vlastne dieťaťko vníma, napodobňuje. Všetky rutinné činnosti podporujú vznik porozumenia a okolo šiesteho až ôsmeho mesiaca dieťaťko

rozumie aj niektorým slovám. Postupne, ako rastie, mení sa aj jeho zvukový prejav. Začína vydávať odlišné zvuky, podobné spoluhláskam, čo označujeme ako „džavotanie“. Experimentuje so zvukmi, džavoce si, rozpráva sa niekedy akoby samé zo sebou a niekedy sa zdá, že s dospelým dokáže viesť rozhovor.

Okolo ôsmeho mesiaca bábätko v komunikácii začína pridávať aj gestá. Postupne zisťuje, že pomocou nich vie regulovať správanie dospelých a toto je taký dôležitý míľnik vo vývine reči. Dieťaťko totiž začína zámerne komunikovať. Chápe, že keď chce niečo dosiahnuť, už sa nestačí len pozeráť na predmet svojho záujmu, chápe, že pomocou dospelého ho môže získať.

Kedy prichádza obdobie prvých slov?

Zvyčajne okolo dvanásteho mesiaca. Vtedy dieťa rozumie, že slovom sa označuje už niečo konkrétne. Rozprávaním konkrétneho slova vyjadrí to, čo chce vyjadriť, okolo osemnástich mesiacov. Spája slovo s gestom, čo predstavuje akýsi prechod k tvorbe dvojslovných viet. Vdvoch rokoch tvorí dvojslovné vety, vtroch rokoch trojslovné a neskôr viacslovné. Celkovo sa vývin reči ukončuje okolo siedmeho roku života, no rozvíja a zdokonaľuje sa až do dospelosti.

Čo je pre vývoj reči dieťaťa úplne najdôležitejšie?

Na tom, aby dieťaťko začalo rozprávať sa podieľa viacero faktorov. Najprv potrebuje mať vnútorné predpoklady pre vývin reči. Myslím tým zdravé zmysly, zdravý sluch, rozumový a motorický vývin, pohyblivosť tela a hrubú aj jemnú motoriku. Aj orálna motorika musí byť v poriadku, rovnako ako aj rečové orgány – hovoriidlá, tým sa

myslí jazyk, pery a sánka. Ďalej je dôležité prostredie, v ktorom dieťaťko vyrastá. V rodine by mala byť prítomná komunikácia medzi dospelými, keď sú tam súrodenci, tak aj medzi nimi. Je to preto, že dieťaťko vníma komunikáciu ostatných a tiež sa z nej učí. V rodine by mal byť správny rečový vzor. Je dôležité aj to, či vyrastá v jednojazyčnom alebo viacjazyčnom, teda v bilingválnom prostredí. Tiež by malo mať naplnené základné potreby – to celkovo vplýva na učenie sa a prospevanie, ale tiež aj na reč. Malo by byť spokojné, nakrmené, prebalené a citovo pripútané k rodičovi, aby malo pocit bezpečia a nestrádalo. Ďalším predpokladom je tiež dostatok podnetov, ktoré by ho vo vývine posúvali ďalej. Patria sem hry s dospelým, rôzne hračky vhodné a bezpečné pre jeho vek, ktoré ho rozvíjajú, taktiež aj knižky.

Čo všetko vplýva na rozvoj komunikácie nášho dieťaťka?

Ak chceme, aby sa reč dieťaťa vyvíjala optimálne, komunikácia medzi dospelým a bábätkom do jedného roka by mala byť čo najviac prispôbená dieťaťu.

Ide o to, že takáto reč vlastne má svoje špecifiká. Dospelý má dieťaťko v komunikačnej polohe tvárou vtvár, tvorí hlas v zvýšenej polohe, hovorí krátke slová a krátke vety. Častokrát opakuje slová, citoslovcia, zdôrazňuje melódiu reči, niekedy to prechádza aj do spievania. Dôležité je, že pri komunikácii s dieťaťkom potrebujeme udržiavať očný kontakt. Mimika dospelého je v komunikácii s bábätkom veľmi dôležitá, pretože tvár dospelého – jeho oči, pohyby svalov tváre, sú pre dieťa veľmi pútavé a bábätko ich prirodzene vyhladáva. Bábätko pozná hlas matky už z prenatálneho obdobia a predstavuje pre neho pocit bezpečia. Prihováranie sa bábätku počas aktivít dňa má nesmierny význam. Dieťa potrebuje mať reč najprv

napočúvanú v priebehu jedného roka, čím si vlastne vytvára aj pasívnu slovnú zásobu. Rozvíja sa mu porozumenie. Aby začalo rozprávať, je dôležité, aby sa mu dospelý naozaj venoval. To sa nedá nahradiť tabletom ani zvukovými hračkami – musí to byť človek, a dialóg dospelý – bábätko.

Ako by mala vyzerat komunikácia medzi dospelým a dieťaťkom v jeho prvom roku života? Čo hovoríte napríklad na „maznavú“ reč, ktorú mnohí dospelí používajú, keď sa dieťaťu prihovárajú?

V období roka je tiež dôležité hrať sa s bábätkom v polohe, aby sme boli tvárou vtvár. Je to preto, aby mohlo čo najlepšie odpozorovať a napočúvať reč. Celkom dobrá je aj hra na schovávačku, ktorá vlastne podporuje výmenu rolí medzi rodičom a dieťaťkom. Skryjeme dieťa pod plienku a pýtame sa, kde je „Martinko“? Odkrytie väčšinou vyvoláva veľkú radosť u dieťaťka. Na striedačku, potom skrývame mamičku a bábätko. Dobrá je i hra „raz ty, raz ja“. Ide o také vzájomné papagájovanie a o výmenu komunikačných rolí. Keď si bábätko džavoce, začneme opakovať po ňom, nech rozpráva úplne čokoľvek. Čakáme na jeho odozvu, na to, čo povie. Takto si „papagájujeme“ a podporujeme napodobňovanie. Dieťaťko sa veľmi rado zvykne zapájať aj do komunikačných hier typu varila myšička, kašičku, ťap ťap ťapušky íka týka, gymnastika alebo baran baran buc kotúľa sa do dvora. Sú to básničky, ktoré sú spojené s pohybom. S ťapkaním si a kontaktným hraním sa v nich sa podporuje porozumenie, predvídanie situácii, vnímanie rytmu, počúvanie, melódie, reči. Celkovo sú

básničky a pesničky vhodné pri umývaní rúk, zúbkov, dobré sú uspávanky a spievanie samotné. Nech už je v akejkoľvek kvalite, je veľmi vhodné pre vývin reči. Knižky je tiež vhodné čítať najlepšie denne a v polohe tvárou v tvár. Najlepšie je, ak je vnich zobrazený jeden predmet na celú stranu. Môžu to byť obrázky z rôznych tém, ako sú zvieratá, hračky, dopravné prostriedky, ovocie, zelenina. Najlepšie je, ak sú tam úplne obyčajné veci, s ktorými sa bábätko denne stretáva. Už ich z videnia pozná a keď sú knižke a vidí ich denne, v podstate týmto spôsobom budujeme aj pasívnu slovnú zásobu. Pri čítaní pomenúvame to, čo je na obrázku, ukazujeme na predmety prstom. Učíme to aj dieťa, učíme ho samozrejme aj listovať ale aj zvuky, zvierat – ako robí vrana, ako robí mačička.

Pod'me sa porozprávať o hračkách? Aké sú vhodné pre rozvoj reči dieťaťka?

Dobré hračky podporujú porozumenie, príčiny a dôsledky. Sú to hračky, pri ktorých môžeme nechať dieťaťko, aby sa s nimi hralo samé. Spomeniem všelijaké zvieratká na kľúčik, rôzne batol'acie hračky typu keď stlačím nejaké tlačítko, tak vyskočí šašo. Je skvelé, ak dieťa naťahuje hračky a veľmi obľúbené sú bublifuk a balónky. Pri tom samotnom hraní je najlepšie nechať sa viesť záujmom dieťaťa a tiež pritom komentovať, napodobňovať a opakovať zvuky.

Dvanásty mesiac je medzník, v ktorom rodičia očakávajú dve dôležité veci – prvé kroky a prvé slová...

Áno, prvé slovo je čarovné. Skrýva v sebe oveľa viac – sú v ňom prania dieťaťka, ale

aj pocity a nesúhlas. Niekedy akoby sa v prvom a jednom slove ukrývali celé vety. Napríklad keď dieťa povie „mama“, môže to znamenať otázku, kde si mama? Alebo môže to znamenať pranie „nechcem ísť s tatom, ale chcem ísť s mamou“. Alebo je v tom slove prosba – „toto chcem otvoriť, pomôž mi, mama“. Ak je dieťaťko zdravé a jeho psychomotorický vývin prebieha tak, ako by mal, výskytu prvých slov predchádzalo obdobie napodobňovania a džavotania. Prvotné porozumenie slov v konkrétnych situáciách a tiež aj obdobie gest detí sa od seba líšia v tom, akým tempom dieťa napreduje vo vývine reči. Niektoré deti povedia prvé slová okolo dvanástich, niektoré okolo pätnástich mesiacov.

Od čoho to závisí?

Sú za tým viaceré faktory. Napríklad to, kedy sa dieťaťko narodilo – či to bolo načas, alebo je predčasne narodené. Slovnú zásobu okolo dvanásteho mesiaca tvorí 1 až 12 slov. Bábätko má však vo svojej slovnej zásobe aj džavotanie, rôzne novotvary, všelijaké vlastné slová, skratky ozajstných slov i potom imitácie zvukov prostredia, zvukov zvierat. Prvé slová okrem vytúženého „mama a tato“ často bývajú odlišné. Môže to byť „ham“ alebo „toto daj“. Úlohou rodičov je sprevádzať dieťaťko jednotlivými medzníkmi vývinu a čo najviac sa vyladiť na úroveň dieťaťa.

PRVÝCH ŠEŠŤ ROKOV DIEŤAŤA – ČO JE NAJDÔLEŽITEJŠIE?

03. KAPITOLA

Prečo je v živote našich detí tak veľmi dôležitých prvých šesť rokov ich života? A ako môžeme posilniť ich silné stránky v jednotlivých obdobiach? Radí psychologička Mgr. Judita Malík.



Prečo je tak veľmi dôležitých prvých šesť rokov v našom živote?

Je to hlavne preto, že dieťa je do šiestich rokov vyslovene odkázané na svoju bazálnu rodinu, ktorú zväčša tvorí mama, otec a najbližší príbuzní. To sú tie najdôležitejšie interakcie. Do troch rokov sa tvorí základ pre osobnosť dieťaťa, do šiestich už do toho vstupuje aj interakcia s rovesníkmi.

Štádium od narodenia po koniec prvého roka by sme mohli nazvať štádiom dôvera verzus nedôvera. Bábätko, ktoré prišlo na svet, spoznáva svet cez mamu – učí sa, či môže tomuto svetu cez matku dôverovať alebo či je tam priestor na nedôveru. V tomto prípade je veľkým rizikom teória „nechaj vyplakať svoje dieťa“.

Nechaj ho plakať, neber ho na ruky, lebo ho rozmaznávaš... to nám zväčša hovoria staršie ročníky. Nemáme teda počúvať podobne dobre mienené rady?

Dieťa v tomto období nemôžete rozmaznať. Nedá sa to. Rozmaznávanie je vlastne plánovanie udalostí dopredu s tým, aby som pre seba niečo získal. Taká tá rafinovanosť a plánovanie. Dochádza k nemu v mozgu v prefrontálnej časti a tá pri narodení nie je vyvinutá. Čiže s kludným svedomím môžem povedať, že dieťa do dvoch rokov sa naozaj sa nedá rozmaznať, môžeme ho brať na ruky, je to preňho iba dobré. Dávame mu ten pocit, že ak sa niečo vo mne deje a je mi to nepríjemné a ja plačem, je tu niekto, kto sa o mňa zaujíma a chce mi s tým pomôcť.

Podme k tomu ďalšiemu štádiu...

To by sme mohli nazvať autonómia verzus hanba a pochybnosti. Prichádza vo veku 18 mesiacov až 3 roky. Vtedy dieťa začína skúmať svoj priestor, svoje hranice, skúša, kam až vie zájsť na svojich malých nožičkách. V tomto štádiu môže nadobudnúť vôľu, vytrvalosť. Keď ho však neustále stopujeme vetami typu „to nesmieš, to sa nerobí, čo si zase spravil?!“, prichádza pocit zahanbenia. Potom nemôžeme čakať, že budeme mať sebavedomé dieťa, keď o sebe bude pohybovať.

V tomto období sa treba doslova vykašľať na to, že bude špinavá podlaha, keď sa skúša dieťa samé nakrmiť polievkou. Dávame mu tým priestor, kedy sa učí dôverovať samé sebe až zároveň si dáva spätnú väzbu aj cez našu reakciu. Od troch do piatich rokov má dieťa štádium iniciatíva verzus vina. Tu už prichádzajú známe bitky o lopatky na detskom ihrisku. Dajme si v tomto prípade pozor na to, aby sme nebrzdili v dieťaťu zvedavosť a kreativitu. V tomto bode sa totiž vytvára niečo, čo môžeme nazvať morálkou alebo pocitom zodpovednosti za svoju vlastnú slušnosť. Nie je to o tom, že budeme nútiť dieťa, požičať lopatku, keď sa s ním práve hrá, pretože z neho môžeme vytvoriť to najmenej asertívne dieťa. Dieťa, ktoré v neskoršom veku nebude vedieť povedať „ja to takto chcem a potrebujem.“ Dieťa, ktoré bude ustupovať iným.

Áno, zaujímavý je aj názor, podľa ktorého my takisto nepožičiame hocikomu svoje auto alebo kabelku, pritom od dieťaťa na ihrisku žiadame, aby svoje veci požičalo cudzím deťom...

Je to tak, akoby ste dieťaťu hovorili, že to čo cíti nie je správne, lebo sa musí zariadiť podľa toho, čo chceme my a cudzie dieťa na ihrisku. V neskoršom veku podľa toho, čo chce učiteľ, partner, šéf...

Hovorí sa: malé deti – malé starosti, veľké deti – veľké starosti. Platí to? Vnímate, že vás ako odborníčku viac kontaktujú rodičia starších detí ako rodičia novorodencov?

Je pravda, že nemám vyslovene klientov s malými bábätkami.

Mnohí psychológovia tvrdia, že rodičia čítajú príliš veľa rodičovských príručiek a príliš málo sa riadia tým svojím vlastným srdcom, vlastnou intuíciou. Čo si o tom myslíte?

Viete, je ťažké riadiť sa svojím srdcom, keď má žena ako matka pocit, že ako matka úplne zlyháva anevie, čo má robiť so svojím dieťaťom, keď napríklad stále plače. Vtedy prichádza čas na to, aby sme sa zhlboka nadýchlí a uvedomili si, že keď dieťa plače, nie je to naše zlyhanie. Ozlyhaní by sme mohli hovoriť vtedy, keby sme si ho včase, keď plače, nevšímali. Dieťa od nás vedy dostáva vtedy pocit dôvery. Keď zaplače, bude tu mama, ktorá sa postará a všetko vyrieši.

Začnime pri malom bábätku – keď chceme urobiť naozaj všetko pre jeho zdravý vývoj, čím začať? Čo všetko mať poruke.

Seba a dieťa. Toto je štádium, v ktorom sa

dieťa neučí len dôverovať, ale aj mať nádej. Vráťme sa k teórii, podľa ktorej treba dieťa nechať vyplakať. Naozaj nerada o nej počúvam. Viacero ľudí, ktorí boli pri bábätkách, ktoré boli v nemocnici bez mamičiek, mi potvrdilo, že oni naozaj neplačú. Nie však preto, že sú spokojné a že sa im všetko páči. Keď trvalo neprichádza nikto, kto sa o ne postará, keď plačú, prestanú plakať.

Ak dieťa nedostane dostatok pozornosti a rodič ho pravidelne necháva vyplakať, ako sa to neskôr prejaví na dospeléj osobnosti?

Bude nedôverčivé voči okolitému svetu
Bude mať pocit, že vôbec nezáleží na tom, čo cíti a ako sa prejaví, pretože si aj tak musím v živote poradiť sám.

Doteraz sme radili predovšetkým matkám – čo môže pre svojho novorodenca urobiť otec?

Upokojovať matku – to je asi tá najväčšia pomoc pre mamu až zároveň aj pre dieťa. Na otcoch zvyčajne stojí zodpovednosť. Áno, živia rodinu, majú stres v práci a potom prídu domov a tam ich neraz čaká partnerka na pokraji zrútenia a plačúce dieťa. Vtedy by sa mali snažiť o stabilizáciu – otcov skrátka potrebujeme, pretože ako mamy vidíme často čiernobiele zúfalstvo. potrebujeme, pretože mamičky vedia všetko čiernobiely hrozný zúfalstvo.

Muž má byť ten, kto má stabilizovať situáciu: „Vidím, že si unavená. Choď si na chvíľu ľahnúť, budem s malým/s malou – to sú až zázračné veci, ktoré vnášajú pokoj do rodiny.

Prenesme sa teraz do obdobia 18 mesiacov až 3 roky. V tomto období už deti dokážu vyjadriť strach, zlosť, radosť. Čím je ešte špecifické toto obdobie?

Tým, že dieťa začína vnímať viac seba. Doteraz sa vnímalo ako súčasť matky. Keď zaplakalo, mama pribehla a utíšila ho. Žilo v tom, že sú s mamou jedna osoba a okolo troch rokov prichádza zlom, že sú zvlášť. Dieťa sa chce vrhnúť sa pod auto, lebo chce skúmať. Je tu však mama, ktorá to nedovolí a prichádza konflikt, rozpor. Dá sa povedať, rodič sa stáva takým prvým nepriateľom, aj keď to je veľmi silné slovo. V každom prípade dieťa sa práve v tomto štádiu učí prejavovať svoje emócie.

A častokrát sa to učí práve od nás, však?

Základom je, že dieťa sa učí napodobňovaním rodiča. Deti sú veľmi vnímavé a citlivé. Vnímajú, ako reagujeme vo vyhrotených situáciách my. Potom nás začnú napodobňovať. Treba si uvedomiť, že môžeme poučiť moje dieťa, že sa niečo nepatrí a nemá, keď to zároveň robím sama. Na jednej strane chcem, aby dieťa na pieskovisku požičalo niekomu lopatku. Keď za mnou opäť minúť za mnou príde s tým, že si chce požičať mobil a ja to nedovolím, má z toho zmätok. Rozpor určite nejako vyjadrí.

Čo v takej situácii odporúčate?

Postaviť sa za svoje pocity. Povedať, bojím sa ti požičať ten mobil, lebo napríklad čakám dôležitý telefonát, alebo si myslím, že ešte ti nepatrí do rúk a lepšie je, aby sme sa spolu zahrali straktorom. Toto sú veci, ktoré deti „navnímajú“. Nabudúce,

keď im povieme, že majú požičať lopatku, budú vedieť argumentovať: „ale ja ju teraz potrebujem“.

Na konci tretieho roka už dieťa vníma takzvané estetické morálne city – vzťah k dobru a zlu. Čo sa deje s jeho osobnosťou od tretieho do šiesteho roka?

Okolo tretieho roka dochádza k takzvanému magickému mysleniu – deti sú naladené na to, aby počúvali príbehy. Tvorila si samé hry, ktoré sú už aj abstraktné. Už sa v nich vyskytuje zlo, dobro, naháňačky, policajti, lupiči. Je to obdobie, keď nasávajú pocit slušnosti, zodpovednosti, morálky, ale zároveň aj hanby a viny. Takže keď dieťaťu hovoríme, že je tvrdohlavé, škaredé, neposlušné, zlé, ono to vníma, no nerozumie kontextu. Rozumie, že také je a to nabúrava jeho obraz o sebe samom.

Veľa sa hovorí o rozvoji IQ, ako však rozvíjať EQ nášho dieťaťa?

Pracovne by som to nazvala, že treba uznávať jeho pocity, pretože dieťa už zažíva nejaké emócie, môže mať však problém ich vyjadriť, pomenovať a spracovať. Od toho je tam práve otec, mama a najbližšie okolie, aby ho to naučili. Môžeme mu to jednak vysvetľovať, na druhej strane je však naozaj nesmierne dôležité, ako sa správame my.

PORUCHA AUTISTICKÉHO SPEKTRA

04. KAPITOLA

„Niektorí rodičia si myslia, že dieťa nemôže mať autizmus, lebo prežíva a prejavuje emócie. Deti s autizmom však emócie bežne prežívajú a prejavujú, majú ich však často problém regulovať a identifikovať emócie u iných ľudí,“ hovorí psychológ Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie Mgr. Ivan Belica, ktorý sa venuje diagnostike a výskumu autizmu.



Autizmu sa viacerí rodičia doslova desia, veľakrát oprávnene. Prečo je pre nás táto diagnóza takým strašiakom?

Rodičia majú často rôznorodú a skreslenú predstavu o tom, čo autizmus je. Porucha autistického spektra môže mať rozmanitú podobu a rôznu mieru závažnosti príznakov, v každom prípade však ide o ochorenie, ktoré sa označuje ako pervazívne. To znamená, že preniká a zasahuje do všetkých oblastí vývinu a života dieťaťa. Hoci sa prejavy správania môžu časom aj prirodzene meniť, dokonca v niektorých prípadoch zlepšovať, obzvlášť po intervencii, platí, že ide o celoživotné ochorenie.

Autizmus je zrejme strašiakom aj preto, že neovplyvňuje len život dieťaťa, ale výrazne zasahuje i do života všetkých členov rodiny...

Je to tak. Táto diagnóza si vyžaduje zvýšené nároky na čas, ktorý je potrebné dieťaťu venovať. Rodičia musia vedieť emocionálne zvládať celú rodinnú situáciu a diagnóza zasiahne aj do ekonomickej oblasti. Navyše je často spojená aj so stigmatizáciou. Rodičia napríklad počujúvajú necitlivé komentáre okolia, že nevedia vychovať vlastné dieťa a podobne. Veľká časť obáv rodičov je spojená aj s tým, ako sa ich dieťa neskôr začlení do školy, nakoľko bude v budúcnosti samostatné a podobne. Všetko však veľmi závisí od konkrétneho stavu daného dieťaťa.

Povedzme si z odborného hľadiska, čo to vlastne porucha autistického spektra je?

Vzniká v dôsledku poruchy vývinu nervového systému v prenatálnom období, teda počas tehotenstva a prejavuje sa narušením v troch oblastiach. Predovšetkým ide o narušenie sociálnej interakcie, komunikácie, a tiež o prítomnosť takzvaných stereotypných vzorcov správania a záujmov.

Kedy si už rodič môže všimnúť, že niečo nie je v poriadku?

Odchýlky sa väčšinou objavujú v ranom veku, najčastejšie do troch rokov. Možno ich ale spozorovať aj v neskoršom období. Deti s autizmom sa môžu líšiť v obraze konkrétnych príznakov, a preto sa postupne upúšťa od označenia „autizmus“ a skôr sa začína hovoriť o poruche autistického spektra. Deti s touto poruchou sa okrem počtu a miery príznakov líšia aj v iných ukazovateľoch.

V ktorých?

V prvom rade je to najmä úroveň intelektu. Sú deti, ktoré majú závažné intelektové postihnutie, no sú aj deti s autizmom, ktoré majú priemerné až nadpriemerné intelektové schopnosti. No as mierou intelektu do istej miery súvisí aj neskoršia funkčnosť dieťaťa v bežnom živote. Niektoré deti majú napríklad lepšie sebaobslužné zručnosti, zručnosti v starostlivosti o svoje prostredie a celkovo majú pomerne dobrú úroveň samostatnosti. Iné deti s autizmom sú viac odkázané na starostlivosť rodičov.

Tieto deti majú veľa krát aj ďalšie poruchy a problémy...

Áno, najčastejšie ide o poruchu pozornosti spojenú s hyperaktivitou, ktorá je známa aj pod označením ADHD, alebo trpia úzkostnými poruchami, majú problémy so spánkom a podobne. Často sa u nich vyskytujú viac ako je bežné aj telesné ťažkosti – mávajú poruchy imunitného systému alebo trávajúce ťažkosti.

Niektorí rodičia si myslia, že dieťa nemôže mať autizmus, pretože prežíva a prejavuje emócie. Stretli ste sa s týmto postojom?

Stretávame sa s ním pomerne často. Deti s autizmom bežne prežívajú a prejavujú emócie. Majú však problém, ako ich regulovať a rovnako je pre ne ťažké rozpoznať a identifikovať emócie prežívané inými ľuďmi.

Je jasné, že poruchu autistického spektra musia diagnostikovať odborníci. Čo si všimne rodič ako prvé?

To, že vývin dieťaťa neprebíha štandardne. Býva to najčastejšie vo veku dvoch až štyroch rokov. My však vieme, že prvé príznaky sa dajú spozorovať už okolo jedného roka. Ide napríklad o spomínané problémy so spánkom a celkovú dráždivosť dieťaťa. To sa môže usmievať málo, prípadne vôbec, nenadväzuje očný kontakt pri dojčení, nemá záujem o spoločnú hru s rodičom. Rovnako deti s poruchou autistického spektra zvyčajne neimitujú tleskanie, pitie z pohárika, listovanie strán v knihe, ani nedávajú typické detské „pápá“.

Prichádzajú za vami rodičia s tým, že ich dieťa má akoby vlastný svet?

Často sa to stáva. Hovoria, že ich dieťa je akoby vo svojej vlastnej bubline. Mnohí rodičia uvádzajú aj to, že nezačne rozprávať včas, nenadväzuje očný kontakt, nereaguje, keď ho zavolajú menom, stále je v pohybe, má príliš časté záchvaty zlosti ak nedosiahne, čo chce a podobne.

Spomenuli ste však, že môže ísť aj o prípad, keď sa vývin dieťaťa zrazu náhle zastaví...

Je to tak – buď rodičia pozorujú, že je vývin ich dieťaťa nápadne odlišný od začiatku. Môže však nastať aj situácia, že dieťa sa vyvíja normálne a zrazu nastáva náhla, alebo aj postupná strata už získaných zručností alebo schopností. Nazývame to aj regresný typ poruchy autistického spektra. Dieťa, ktoré už používalo slová, odrazu napríklad prestane úplne rozprávať, nadväzovať očný kontakt, môže uneho poklesnúť úroveň hry, ktorú malo dovedy a podobne.

Avšak príznakov, ktoré sú typické pre autizmus, je oveľa viac.

Dieťa okrem toho, že nepoužíva reč, nepoužíva ani gestá, ktorými by sa snažilo svoj verbálny deficit nejakým spôsobom kompenzovať alebo vynahradiť. Ďalej uneho chýba takzvaná symbolická hra – s postavami alebo predmetmi sa nehra na niečo, skôr s nimi zvláštne a nefunkčne manipuluje. Navyše nezdieľa s rodičmi radosť, ktorú prežíva. Pri verbálnom prejave opakuje posledné slovo vety alebo celú vetu, ktorú práve počulo.

Sú deti, ktoré vedia povedať rozvinuté vety, tie však majú naučené ako frázy zrozprávok, reklám, alebo napočúvané z rozhovorov okolo seba.

Preferujú deti s poruchou autistického spektra napríklad aj iné hračky?

Je to tak. Uprednostňujú zvukové alebo blikajúce hračky, nadmerne ovoniavajú predmety, dávajú ich do úst, stále potrebujú niečo držať v ruke a často ohmatávajú povrchy predmetov. Objavujú sa tiež takzvané repetitívne aktivity – roztáčanie a sledovanie točiacich sa predmetov, sledovanie koliesok na autíčku, opakované otváranie a zatváranie dverí, ukladanie predmetov do radu a podobne.

Pri takejto aktivite vedia zotrvať dlhodobo?

Áno, často až niekoľko minút. Niektorí rodičia popisujú, že to trvá aj pol hodinu alebo i dlhšie. U týchto detí môžeme spozorovať trepotanie prstov alebo celých rúk, rôzne neprirodzené, opakujúce sa pohyby celého tela. Rodičia môžu pozorovať aj nástoječivosť na určitej postupnosti v niektorých činnostiach, napríklad pri obliekaní. Deti sú tiež precitlivené na hluk alebo na špinu na rukách. Ak sa stane, že im na odev kvapne polievka alebo voda, chcú sa hneď prezliecť.

Ked' sa nám však dieťa zdá byť prehnane čistotné, nemusí to byť hneď znak poruchy autistického spektra. Zrejme pôjde o kombináciu všetkých spomínaných znakov, nie?

Áno, jednoznačne. Musí to byť kombinácia príznakov, ktoré spadajú do všetkých troch oblastí – sociálnej interakcie, komunikácie a zároveň zvláštností správania.

ODMENY A TRESTY VO VÝCHOVE DIEŤAŤA

05. KAPITOLA

*„Deti nevnímajú trest ako
nejaký mechanizmus „to som si
zaslúžil, lebo som niečo spravil.“
Ony vnímajú vzorec „zaslúžil
som si to, lebo som zlý,
nehodný lásky,“ myslí si
psychologička Výskumného
ústavu detskej psychológie
a patopsychológie Mgr. Judita
Malík.*



Odmeny a tresty sú niečím, bez čoho by si mnohí rodičia nedokázali výchovu svojich detí ani predstaviť. Ide to napriek tomu aj bez nich?

Je pravda, že máme v sebe zabudované presvedčenie, že dobré treba chváliť a to, čo je zlé, treba potrestať. Akokoľvek dobre to môže rodič myslieť, môže sa stať, že práve trestom naučí dieťa viac sa hanbiť, báť a viac vymýšľať cestičky k tomu, aby nikto neodhalil, že sa dopustilo niečoho neprijateľného. Okrem toho môžeme trestaním vybudovať v dieťati i pocit, že je hlúpe a zlé dieťa, a ono sa podľa toho začne aj správať.

Trestajú svoje deti najmä rodičia, ktorí boli kedysi takisto trestaní?

Môžeme sa domnievať, že k fyzickým trestom sa skutočne uchylujú práve rodičia, ktorí si niečím podobným prešli vo svojom vlastnom detstve. A deje sa to aj napriek tomu, že si i často dávajú predsavzatia, že nebudú na svoje deti takí, ako boli ich rodičia. Všetci máme v sebe zabudované presvedčenie, že rodičov si musíme za každých okolností vážiť a ctiť. A keď sa pri vlastných deťoch ocitneme v situácii, že si nevieme rady, sme až prekvapení, ako opakujeme rovnaké vety alebo správanie našich rodičov. Možno si povieme, že sme to prehnali. Keď však nevieme prekonať tento mechanizmus, začneme radšej bagatelizovať, aby sme uchránili naše svedomie, či sme alebo nie sme dobrými rodičmi. Skízneme následne do viet typu „výchovná ešte nikomu neublížila, dieťa si predsa nemôže dovoľovať a musí vedieť, kto tu má hlavné slovo“.

Čo sa v nás deje, keď sa uchýlime k trestaniu dieťaťa?

K trestom sa zvyčajne uchýlime vtedy, keď sa necítíme byť rodičmi, ktorí majú v situácii prevahu alebo pevné miesto pod nohami. Jednoducho si nevieme s dieťaťom poradiť, je toho na nás priveľa a v patovej situácii volíme fyzický trest.

Čo spôsobujú fyzické tresty? Aké následky môžu zanechať na našom dieťati?

Dieťa sa rodí na svet závislé na svojej matke a otcovi, na svojej rodine. Rodičia majú predstavovať bazálne teplo domova. Predstavujú pre nás tých, od ktorých očakávame lásku, pochopenie, povzbudenie a pomoc. A teraz si predstavte, že takáto dôležitá vzťahová osoba, ktorá vám dáva obrovský emočný balíček do vášho sveta, sa vás rozhodne udrieť. Najprv musí prísť obrovské zdesenie, sklamanie, strach, úzkosť. Deti nevnímajú trest ako nejaký mechanizmus „to som si zaslúžil, lebo som niečo spravil.“ Ony vnímajú vzorec „zaslúžil som si to, lebo som zlý, nehodný lásky“. Každým ďalším trestaním sa stráca istota v tom, kto vlastne som, aký som. Keď sa vo fyzických trestoch pokračuje, akoby sme dieťaťu vnútili obraz, že násilie a láska spolu súvisia. Potom sa nečudujeme, ako to bude vyzeráť vo vzťahoch s rovesníkmi alebo s partnermi.

Rovnako sa pozerám aj na rodičovské vety typu: „mama je z teba smutná, lebo si nezjedol celú polievku...“ Vtedy sa rodič stavia do pozície obete svojho dieťaťa. Sú to banálne vyhlásenia, ktoré avšak majú zásadný charakter pri budovaní života dieťaťa a jeho sebaobrazu. Vnucujeme deťom vinu a takéto dieťa sa tým pádom za všetko obviňuje. Neskôr, vo vzťahoch a živote si bude vyberať nie na základe toho,

čo chce a potrebuje. Práve naopak – bude sa upriamovať na to, čo od nich potrebuje počuť okolie a bude sa mu prispôsobovať. Keď hovoríme o fyzických trestoch, tie môžu v živote naplniť dva vzorce správania. Prvým je, že dieťa už nikdy v živote nedopustí, aby naň niekto siahol rukou. Radšej bude tým silnejším človekom, na ktorého si už nikto nikdy nedovolí. To sú všetci mačovia, podporujúci svoje vlastné ego. Druhý prípad je dieťa, ktoré sa stotožní s tým, že nič iné ako fyzické tresty si nezaslúži. Keď vyrastie, bude si podvedome hľadať partnerské vzťahy, v ktorých bude submisívne, utláčané a trestané aj ako dospelý.

Ak trestáme dieťa spôsobom, že mu prikážeme ísť do kúta alebo do vlastnej izby – tiež ubližujeme?

Hovoríme tým deťom, ktoré prežíva silnú emóciu, že ak má smútok, hnev, alebo ho niečo trápi, nezaslúži si našu pozornosť a musí si s tým poradiť sám. Takéto deti môžu byť v budúcnosti veľmi úzkostné a zvyčajne v dospelosti mávajú i nejaké závislosti. Nemyslím iba závislosti na rôznych látkach, ale aj na mobile, počítači, prípadne na televízii. Ďalším následkom môže byť i to, že keďže nás rodičia nenaučili riešiť emócie na emocionálnej úrovni, prenesú sa nám do tela. Prejavia sa ako migrény, bolesti chrbta, vredy v žalúdku a podobne.

Podme sa venovať aj psychickým trestom. Aké môžu byť?

Rada by som upriamila pozornosť na výskum výskumného tímu Pro mente pod vedením profesora Jozefa Hašta, podľa ktorého sa asi polovica slovenskej

populácie v detstve stretla s určitým druhom traumy. Hoci niekedy išlo „len“ o citové zanedbávanie detí zo strany zaneprázdnených rodičov, i to môže zanechať hlbokú stopu na ich neskoršom vnímaní seba, partnerských či pracovných vzťahov, dokonca zdraví. Výskumníci sa v dotazníku pýtali, nakoľko ľudia v detstve zažívali určité formy traumatizácie. Tie rozdelili do okruhov: emocionálne týranie, fyzické týranie, sexuálne zneužívanie, fyzické a emocionálne zanedbávanie. Ukázalo sa, že až 50 percent z opýtaných si vybavilo tieto formy traumatizácie v detstve. Keď v detstve nezažívame prijatie našich rodičov, máme neskôr veľké problémy prijať samých seba. Často si ani neuvedomujeme, že naše deti sú ako špongia. Naše vyhlásenia ako: „ty si také trdlo, nemehlo“ alebo „daj mi už pokoj, choď...“, kedy už budeš mať 18, aby si sa odsťahoval?“, sú veľmi zraňujúce.

Ako je to so sdomenami? V porovnaní s trestami nám môžu pripadať ako neškodný výchovný prostriedok. V čom sú ich úskalia?

Darček nám veľmi dobre nám padne, či už je to nejaká maličkosť alebo kompliment, pochvala. Určite som za to, aby sme odmeny dopriali aj svojim deťom. No musím upozorniť na to, že často odmeňujeme veľmi veľkoryso a nepremyslene. A práve preto je v mojich očiach veľmi dôležité, aby odmenám pri deťoch predchádzalo práve to obdobie, keď sa učia trpezlivosti. Ak po niečom túžia, veľmi o tom snívajú a zároveň robia kroky pre to, aby to získali, tak sami seba motivujú. Potom je tá odmena dvojnásobná, pretože nielenže získali, čo si naozaj želali, ale naučili sa v pokore si uvedomiť aj to, že si to naozaj zaslúžili a že sa im naozaj oplatilo čakať.

AKO NA OBDOBIE VZDORU U DIEŤAŤA?

06. KAPITOLA

„Môžeme tomu hovoriť, že to je prvá puberta a že tak, ako zvládneme toto obdobie, vráti sa nám všetko aj s úrokmi v tej skutočnej puberte,“ myslí si psychologička Mgr. Judita Malík. Podľa nej je veľmi dôležité, aby sa dieťa naučilo prejaviť svoje emócie.



Keď som vás oslovila s témou „obdobie vzdoru“, povedali ste mi, že s mnohými teóriami, o ktorých sa v súvislosti s ním píše, vôbec nesúhlasíte. Podľa vás obdobie vzdoru neexistuje. Ako to teda je?

Pamätám si, ako sme sa na vývinovej psychológii učili, že obdobie vzdoru prichádza v období batolaťa. Má ho vraj každé dieťa v rôznej frekvencii, miere a hlasitosti.

Učili ste sa o období vzdoru v škole a zrazu hovoríte, že neexistuje. Čo sa stalo?

Stala som sa matkou (smiech). Uvedomujem si, že obdobie vzdoru je fenomén a že mnohým mamičkám sa ul'avi, ak doma nemajú vzdorovité dieťa iba ony, ale aj susedka, mamička na pieskovisku a pod. Chápem tú úľavu, no zároveň som postrehla, že vždy, keď použijeme pojem „obdobie vzdoru“, vedie to k dobrým radám, ktoré pri výchove nepovažujem za veľmi prínosné ale skôr obťažujúce a komplikujúce.

Aké sú to rady?

Prvá je: Ak na teba dieťa kričí a robí ti scény, zakrič naň aj ty, nech vie, o čo ide. Nemusíš šetriť ani fackami – musí predsa vedieť, kde sú hranice, ktoré už nemôže prekračovať. To je tá najhoršia rada. Druhá je: Nechaj ho, odíď z miestností, ono sa nakoniec ukl'udní. Takéto správanie mu predsa nebudeš tolerovať!

Mnohí rodičia volia túto taktiku – čo je na nej zlé?

Som psychologička, viem si teda veľmi dobre predstaviť, že s dieťaťom, ktoré bolo rodičmi takto ignorované, budeme v poradni odvadsať rokov riešiť depresiu. Od koho iného sa má naučiť riešiť svoje vnútorné konflikty, ak nie práve od mamy a otca?

Zvláštnou je aj teória pevného objatia alebo odporúčanie, aby sme neustupovali a dali dieťaťu ešte pevnejšie hranice. Samozrejme, že ak som na dieťa doteraz nekričala a zrazu naň zvýším hlas, bude v šoku a zrejme v dôsledku toho napokon naozaj spraví, čo od neho chcem. Má to však ďaleko od budovania kontinuálnej dôvery a sebaaprijatia dieťaťa. Spomínané obdobie vzdoru prichádza podľa tabuliek medzi prvým a tretím rokom, lenže práve to je to vývinové obdobie, ktoré so sebou nesie napríklad aj magické myslenie. Dieťa vtedy rozmýšľa inak, je fascinované rozprávkami, a tak si ho určite získame príbehom. Ono nepotrebuje počuť, že sa topánky nerozhadzujú po celej izbe. Stačí, že mu povie, že topánky bývajú v botníku.

To je preň informácia, ktorú jeho mozog dokáže ľahšie uchopiť. My rodičia sme veľmi veľkí odborníci na to, čo sa nemá robiť. Máme však rezervy v tom, čo sa robiť má a nevieme to dieťaťu podať jednoducho. Často počujem od mamičiek, ako dieťaťu niečo vysvetľujú a zopakovali to už miliónkrát. Predstavme si, že by nám šéf dookola stále opakoval jednu a tú istú vetu. Tiež by sme ho zrejme začali ignorovať a možno by sme si aj tak robili po svojom.

Zrejme na tom niečo je – ako to ale súvisí so správaním nášho dieťaťa?

Vysvetľovaním a neustálym opakovaním našich príkazov a zákazov ho môžeme unudiť. Navyše ho môžeme dostať do stavu, že už skutočne nevie, čo od neho vlastne chceme, a tak nám to teda doslova pekne okorení, lebo už nevládze. Jeho mozog už nemá kapacitu nás vnímať.

Čo nám teda radíte?

Úplne zmeniť komunikáciu. Doteraz bolo naše dieťa malé bábätko, ktoré bolo absolútne späté s mamičkou. V tomto štádiu si neuvedomovalo rozdiel – „toto som ja“ a „toto je mama“. Zrazu však prichádza sebauvedomenie a vnímanie hraníc svojho tela. Ak predtým cítilo hlad, stačilo zaplakať a mamička hneď pribehla a začala ho kŕmiť. Hneď riešila to, keď sa necítilo komfortne. To bol pre dieťa základný vzorec – moja mama cíti presne to isté, čo ja. Zrazu je však to isté dieťa v situácii, že sa chce vrhnúť pod prichádzajúce auto, lebo je veľké a ono má doma iba malé autíčka. Chce zistiť, aké je toto veľké auto, chce ho preskúmať a mama ho stiahne naspäť, aby sa mu nič nestalo. Nepovie mu, „poďme spolu skočiť pod auto“, ale rezolútne zasiahne a v dieťati prichádza konflikt: „Ja niečo chcem a mama mi nerozumie. Navyše chce odo mňa niečo, čomu nerozumiem ja, dám jej najavo, že s tým nesúhlasím“.

Rozumiem, čo chcete povedať, predsa však nemôžeme dieťa pustiť pod auto....

Súhlasím.

Čo má v takejto situácii rodič teda robiť?

Samozrejme, že dieťaťu musíme určiť hranice. Sú preň potrebné. Keď sa však bližšie pozrieme na to, aké sú tie hranice, na ktorých niektorí rodičia bazírujú, nie sú to hranice, ktoré sú aj pre dieťa jednoznačnými, pochopiteľnými. Predstavme si mamu, ktorá kričí na dieťa a hovorí mu: „Povedala som ti, že to nemáš robiť!“ Keby ste sa jej spýtali, prečo to nemá robiť, pozrie sa na vás, akoby ste spadli z Marsu a povie vám: „Jasné, že to nemá robiť, veď je to nebezpečné, môže sa mu niečo stať!“ Áno, ale túto informáciu dieťa nedostalo. Ak mu poviem: „Vidím, že ťa to láka. Chceš to skúsiť, ale ja mám strach, aby sa ti niečo nestalo, lebo je to naozaj nebezpečné, tak to nerob...“ deti sú od prírody naprogramované tak, aby robili rodičov šťastnými. Neexistuje dieťa, ktoré nám zámerne chce urobiť na verejnosti cirkus, aby sa nám pomstilo a aby nás vytrestalo. Takto to nefunguje, dieťa chce, aby jeho mama a otec boli šťastní. Dokonca vie čo je to strach a keď mu priamo poviete, že sa oň bojíte, vie, čo cítite. Vybaví si, aký je to nepríjemný pocit – „však aj ja viem, čo je to strach. Je to nepríjemné. Nechcem, aby sa moja mama bála...“

Využijem to, že ste tiež matkou a máte syna. Vám sa naozaj nikdy nestalo, že by sa vám v obchode hodil na zem a hystericky vykrikoval, že chce cukríky?

Nie, nestalo. To však neznamená, že ja ako psychologička mám ideálne dieťa, na ktoré nikdy nekričím. Často si ľudia myslia, že psychológovia sa nikdy nerozvádzajú, nehádajú a majú deti, ktoré na verejnosti

nerobia scény. Nie je to tak. Nám pomáha, že máme od synovho narodenia trochu inú komunikáciu, pretože v porovnaní s rovesníkmi začal trochu neskôr rozprávať. V prípade, ak by som som postupovala tak, že by som 30 sekúnd bola iba pozorovateľom. Až potom by som v sebe prebudila matku, ktorá dbá na hranice.

Potom by som si k nemu čupla a spýtala sa ho: „Teba lákajú tie cukríky, však?“. Tým pádom by som mu dala najavo, že sa naň teraz nechcem hnevať a pokračovala by som: „...ale neviem ti ich kúpiť – nemám na ne teraz korunky. Ak chceš, môžeme si ich popozerať...“

Možno dieťa ani neláka, že je cukrík sladký, ale práve to, že je farebný a je vo výške jeho očí. Často sa mi stalo, že sa syn zapozeral na cukríky a keď som mu venovala z nákupného ošialu pár minútiek a obzreli sme si cukríky, dal ich zase naspäť do regálu bez akejkoľvek hysterickej scény.

A čo taký odchod z pieskoviska? Ako ho naplánovať tak, aby bol bez kriku a plaču?

Ja by som prišla k dieťaťu a povedala mu, že by som potrebovala ochvíľu z pieskoviska odísť. Samozrejme, že mi dieťa povie, že nikam nejde a chce sa ešte hrať. Spýtam sa ho, čo všetko ešte potrebuje stihnúť a keď mi povie, že sa chce ešte zošmyknúť na šmykl'avke a pohodať na hojdačke, uistím sa, či po tom už naozaj môžeme ísť domov. Toto vždy u môjho syna fungovalo a my sme sa vedeli krásne dohodnúť.

Obdobie vzdoru, je podľa psychológov pre dieťa vraj veľmi dôležitou etapou, pretože sa učí pracovať so svojimi emóciami. Súhlasíte s tým?

Áno. Môžeme tomu hovoriť, že to je prvá puberta a že tak, ako zvládneme toto obdobie, vráti sa nám všetko aj s úrokmi v tej skutočnej puberte. Je veľmi dôležité, aby sa dieťa naučilo prejať svoje emócie. Nedávno som napríklad riešila prípad, keď sa trojročné dieťa v škôlke šmyklo, udrelo si tváričku a tiekla mu krv. Chlapček však vôbec neplakal. V ten deň preňho prišla do škôlky babička a keď jej učiteľka povedala, čo sa stalo, hrdo sa pozrela na chlapčeka a povedala: „My ho doma učíme, že chlapci predsa neplačú, že všetko musí vydržať...“

To zvykneme deťom hovoriť často – „chlapci neplačú, nebud' baba uplakaná...“

Presne tak. Ak od malička hovorím dieťaťu podobné veci, je to cesta k tomu, aby sa následne stalo psychiatrickým pacientom. Deti odstrihávame od ich emócií. Ony si ich potom nevedia pomenovať, ani ich spracovať.

Takíto ľudia potom budú napríklad dlhodobo zostávať v zamestnaní, v ktorom majú šéfa, ktorý na nich kladie neúmerne silné nároky a požiadavky. Nebudú schopní dať výpoveď. Ak vás nikto nenaučí, ako riešiť emócie, spadnete do somatizácie. Takíto ľudia majú často problémy s dýchaním, kašľaním či odkašliavaním. Cítia, že by na jednej strane chceli niečo povedať, musia to však v sebe zadržať.

Niekedy pritom stačí, že sme sa v detstve mali naučiť vyplakať sa. Mali sme sa naučiť aj si zakričať, pretože aj krik je v poriadku. Dokonca by som povedala, že aj hnev je výborný, ak sa ho naučíme zvládať už v detstve.

Povedali ste mi, že pred dieťaťom by sme mali byť transparentnými rodičmi. Čo to znamená?

NMôžeme dieťaťu rozprávať čo chceme, ak ale unás vidí niečo iné, nebude to fungovať. Ak synovi poviem, že nemá používať to škaredé slovo, ktoré počul na pieskovisku a vo výťahu poviem na susedu, že je krava, keď vŕta v nedeľu o ôsmej ráno... a potom riešime, že je nevychovaný, lebo povedal učiteľke, že je krava. Byť transparentným rodičom znamená aj to, že ak nám je zle a potrebujeme ležať, vypýtame si od dieťaťa svoj priestor. Ak mu poviem, že sa s ním neviem hrať, lebo ma bolí hlava, ale zároveň utekám do kuchyne a robím halušky na obed, akú mu dávam informáciu?

Že mi nabudúce nebude veriť?

Presne tak. Keď nabudúce poviem, že ma bolí hlava, tak od neho nemôžeme očakávať porozumenie, že sa pri nás bude polhodinu tichučko hrať. Mama predsa zvládne ešte aj niečo navyše. Keď som napríklad unavená, alebo som nahnevaná, poviem to svojmu synovi, aby vedel, s čím má rátať. Napríklad mu poviem: „Asi sa ti zdá, že dnes sa s tebou nechcem hrať – je to však iba preto, že ešte potrebujem riešiť nejaké veci, ktoré som nestihla, kým si bol v škôlke. Napíšem jednu esemesku, hodíme to všetko za

hlavu a budeme sa spolu hrať, dobre?“. Neodstrihávajme deti od toho, čo sa deje a čo cítíme.

Ony emócie ešte nevedia pomenovať, ale tým, že ich pomenujeme my, učíme ich to.

ČO ROBIŤ, KEĎ SA DIEŤA HNEVÁ?

07. KAPITOLA

Ak ste sa ako rodičia stretli s radami, že hnevajúce sa dieťa treba poslať upokojiť sa do izby, alebo mu hodiť výchovnú po zadku, prečítajte si rozhovor so psychologičkou Mgr. Luciou Lenickou.

„Hnev je silná emócia a aj pre dospelých je náročné zvládnuť ju. Deti ešte nemajú vyvinutý mozog tak, ako my dospelí a zároveň nevidia perspektívu toho, že po prítomnosti príde nejaká budúcnosť. Preto keď sa ocitnú v stave hnevu, je ich emócia všade – tu a teraz. Deti nevedia, že hnev prejde, preto ich prejavy hnevu bývajú často veľmi silné.“



Je hnev dobrou emóciou?

Hnev má do istej miery negatívnu reputáciu v našej spoločnosti. Je to najmä preto, že sa spája s agresivitou a deštrukciou, čo vedie k tomu, že sa aj my rodičia snažíme potláčať ho – nielen svoj vlastný hnev, ale aj hnev našich detí. Hnev však má i má ochrannú funkciu. Každá emócia nám dáva signál o tom, čo sa deje v našom organizme. Zároveň i silu niečo s tým robiť. Predstavme si situáciu, keď cítime buď priame ohrozenie, alebo smútok astrach a už sme týmito emóciami natoľko zaplavení, že nie sme schopní sami sa s nimi vysporiadať. Vtedy príde hnev a pomôže nám konať. Vlastne nám pomáha zmobilizovať sa, dáva nám energiu na to, aby sme sa bránili v situácii, ktorou prechádzame.

Môžeme uviesť konkrétny príklad?

Dieťa sa hrá so svojou lopatkou na ihrisku. Príde k nemu väčší a starší chlapec, ktorý si chce lopatku nasilu požičať. Ako prvý prichádza u dieťaťa strach – z toho, že mu chlapec lopatku zoberie, lebo je silnejší. Ak by dieťa ostalo v strachu, je pravdepodobné, že lopatku odovzdá. Vtedy môže prísť smútok, ako prirodzená reakcia na stratu. Dieťa zostane sedieť na ihrisku, plakať a smútiť, že stratilo lopatku, že ju už nemá. Takto by sme dopadli, keby sme nemali pomocníka vo forme hnevu. Práve hnev pomôže dieťaťu nájsť energiu, vďaka ktorej buď drží lopatku tak silno, že mu ju jednoducho väčšie dieťa nezoberie, alebo mu pomôže zakričať: „Hej, to je MOJA lopatka!“ Vďaka hnevu sa ubráni – buď slovne alebo j fyzicky, čo ale my rodičia nevidíme radi. Je to však spôsob obrany, v danej chvíli zároveň spojený s potrebou mať veci pod kontrolou.

Kedy sa hnev začína u dieťaťa prejavovať?

Zvyčajne je to v období vzdoru, medzi druhým a tretím rokom, keď si dieťa zrazu uvedomí: JA som tu, mám nejakú moc a žiadny rodič mi teraz nebude hovoriť, čo mám robiť. Práve vtedy môže prísť hnev, ktorý pomôže dieťaťu zobrať veci pod kontrolu. Hnev nám pomáha posunúť sa smerom k napĺňaniu cieľov, čo je veľmi dôležité. Ak za niečím ideme a potrebujeme prekonávať prekážky, potrebujeme sa na ceste k cieľu i nahnevať, nazlostiť. To nám dá energiu na prekonanie prekážky, aby sme sa jej nezľakli a neostali len sedieť, prípadne smútiť a nepohnúť sa ďalej. Hnev je veľmi dôležitý aj vo vzťahoch – pomáha nám obhájiť naše potreby vo vzťahu, nenechať si ubližovať alebo nedovoliť, aby sa na nás zabudlo.

Takže sa dostávame k tomu, že hnev je v skutočnosti veľmi potrebný a dôležitý. Prejavujú ho inak dospelí a inak deti?

Keď sa hnevajú dospelí, ich prejavy sú väčšinou jasné – kričia alebo naopak, prestanú rozprávať. Treba si uvedomiť, že hnev je silná emócia a aj pre dospelých je náročné zvládnuť ho. Deti ešte nemajú vyvinutý mozog tak, ako my dospelí a zároveň nevidia perspektívu – že po prítomnosti príde nejaká budúcnosť. Preto keď sa ocitnú v stave hnevu, je jeho emócia všade – tu a teraz. Deti nevedia, že hnev prejde, preto ich prejavy bývajú často veľmi silné. Veľmi malé deti môžu plakať, neskôr deti kričia, búchajú, hryzú, kopú a často používajú i veľmi silné slovné vyjadrenia, ktoré nás rodičov môžu vylakať. Sú to vyjadrenia typu: nenávidím ťa, už ťa nechcem nikdy vidieť a podobne.

Porad'te nám – je teda dôležité hnev u detí ventilovať, alebo ho treba zastaviť už v zárodku?

Úlohou nás rodičov je pomôcť deťom naučiť hnevať sa konštruktívne. Tak, aby energiu z hnevu vedeli využiť vo svoj prospech. Najdôležitejšie je hnev pomenovať – ak vidíme dieťa, ktoré sa hnevá, je dôležité prísť k nemu bližšie, čupnúť si, pozrieť sa naňho a povedať mu: „Vidím, že sa hneváš, lebo ti chlapček zobral lopatku. Asi si sa zľakol, že ti ju už nevráti, že ju už nikdy nebudeš mať“. Ak sa snažíme hnev zastaviť, je to preto, že sa bojíme agresivity, ktorá je za ním. Zastaviť agresívne správanie je úplne v poriadku, hnev však treba pomenovať a treba ho nechať odznieť. Agresivitu zastavíme tým, že zadáme hranicu. Povieme dieťaťu, že búchať alebo biť druhého nie je v poriadku. Potom, keď vidíme dieťa už upokojené vďaka tomu, že sme zostali chvíľu v jeho emócií, objímeme ho, ponúkneme mu sami seba ako základňu pokoja. Až následne môžeme spolu hľadať riešenie, ako získať lopatku späť.

Menšie deti zvyčajne nevedia najst' riešenia – vtedy môžeme povedať: „ja by som urobila toto...“, väčšinou pomáha toto..., alebo môžeš urobiť toto... Môžeš povedať chlapcovi, že je to tvoja lopatka, že ju teraz potrebuješ, ale že neskôr by si mu ju mohol požičať.“ Sú samozrejme situácie, keď sa dieťa nevie tak rýchlo upokojiť. Býva to v období vzdoru, ale i keď je choré, unavené, keď je v nejakej situácii, ktorá je pre neho náročná. Napríklad vtedy, ak má mladšieho súrodenca alebo nastúpilo do škôlky. Vtedy je dobré byť pri ňom, nechať ho, nech plače, zúri, prípadne aj kope. Samozrejme nie do nás, ale do vzduchu. Energii musia deti zo seba dať von. Nebojme sa toho, aj keď to trvá desať

minút. Zavríme sa s nimi do izby, bud'me tam, nechajme emóciu, nech ide von, nech odznie.

Ako hnev dieťaťa zvládnuť bez nášho vlastného hnevu a kriku?

Je dôležité cvičiť sa v tom, aby sme sa vedeli na chvíľu zastaviť a porozmýšľať, čo sa snami deje, prečo som takýto nahnevaný. Prečo mám chuť kričať a nadávať svojmu päťročnému dieťaťu, ktoré neskonale milujem a urobil by som preňho všetko. Ak sa dokážeme takto zastaviť, môžeme lepšie porozumieť, čo konkrétne sa deje. Za naším hnevom môže byť strach alebo smútok, prípadne niečo úplne primárne – hlad, únava. Máme niečoho plné zuby, sme preťažení. Takéto zastavenie nám môže pomôcť položiť si otázku: „ako sa v tejto chvíli môžem postarať sám o seba, aby som sa potom mohol napojiť na svoje dieťa a pomôcť jemu?“

Myslia si deti, že keď sa na nich rodičia nahnevajú, prestávajú ich mať radi?

Deti do troch rokov naozaj veria tomu, že ak sa my nahneváme, tak ich vlastne nemáme radi. Neskôr sú už schopné to oddeliť. Uvedomujú si, že moja mama sa síce teraz na mňa hnevá, ale stále ma má rada. Naše deti sa učia väčšinu vecí tak, že napodobňujú. Ak budeme hnev potláčať, deti nás budú napodobňovať. Ak sa hnev naučíme vyjadriť pokojne a konštruktívne, deti nás budú napodobňovať tiež.

Sú rodičia, ktorí posielajú hnevajúce sa dieťa upokojiť sa do svojej izby s tým, že má prísť až vtedy, keď nebude kričať. Je to správny postup?

Ako som povedala pred chvíľou, do izby by sme mali byť s ním. Niekedy je nevyhnutné, aby sme dieťa akoby oddelili od situácie, ktorá hnev vyvolala. Nechať dieťa samé vemóci hnevu nie je v poriadku. Vtedy potrebuje našu pomoc, obzvlášť keď je jeho hnev príliš silný. Ak zostaneme pokojní my, aj ono sa postupne upokojí. Zároveň, tým že mu pomôžeme jeho emóciu pomenovať, ukazujeme mu, že je v poriadku a ono nadobudne kontrolu nad situáciou.

Čo keď si dieťa ubližuje pri tom, ako sa hnevá?

Áno, i to sa môže stať. Je to však to isté, ako keď dieťa ubližuje niekomu inému – rodič to musí zastaviť, musí zadať hranicu. Treba dieťaťu povedať, že ubližovať iným ani samému sebe nie je v poriadku. Deti si môžu niekedy aj nadávať, keď sa im niečo nepodarí. Je to niečo podobné ako fyzická agresia – nadávať iným alebo sám sebe je takisto ubližovaním, ktoré treba zastaviť. Nie je v poriadku hovoriť si debil, keď sa ti niečo nepodarilo. Každému z nás sa občas niečo nepodarí, dôležité je, že sa stále snažíme. Tiež treba, aby sme my, rodičia porozmýšľali, či tiež nereagujeme v istom zmysle voči sebe agresívne, keď máme pocit, že sa nám niečo nepodarilo alebo sme niečo sme nezvládli. V prípade, že ide o fyzickú agresiu, že si deti búchajú hlavu o stenu, alebo že sa hryzú do ruky, treba zastaviť aj to.

Ako prejavujú svoj hnev staršie deti, napríklad deti v puberte?

Už sme hovorili o tom, že hnev súvisí s potrebou mať veci viac pod kontrolou. V puberte, keď sa deti stávajú dospelými, potrebujú nadobudnúť akúsi nezávislosť od svojich rodičov. Naozaj sa môže stať, že sa na nás deti v puberte začnú viac hnevať. To je však dobré, lebo im to pomôže viac sa vymedziť a nájsť si vlastný priestor v tomto svete. Zároveň hormóny v puberte naozaj veľmi útočia na nervovú sústavu, atak sa môže stať, že aj tú kontrolu, ktorú už deti mali nad svojimi emóciami nadobudnutú, ako keby stratili. Môžu prejsť aj do fyzickej agresie – kopnú do steny alebo búchajú dverami. My, rodičia im musíme pomôcť dať emócie naspäť do slov, pomenovať ich. Čiže: „Vidím, že ťa nahnevalo, že tvoja sestra si požičala tvoju košeľu bez toho, aby sa ťa opýtala...“. To im pomôže upokojiť sa a pomenovať hnev slovne.

Čo rozhodne rodič nemá robiť, keď sa jeho dieťa hnevá?

Povedať veci, ktoré nám samým nepadnú dobre. Aj keď mi dieťa vykričí: „ty mi nikdy nič nekúpiš, nenávidím ťa, najradšej by som ťa už nikdy nevidel, chcel by som nejakú inú mamu ako si ty...“, pre mňa je podstatné vedieť urobiť nádych a výdych medzi tým, čo povedalo dieťa a medzi tým, čo poviem ako rodič.

Nebrať jeho slová osobne, ako vlastné zlyhanie. Snažiť sa v tej chvíli upokojiť, môcť sa nakontaktovať na dieťa. Netreba ho trestať za to, že sa hnevá, či už našou neprítomnosťou, alebo nejakým iným, klasickým trestom. A ešte niečo je veľmi dôležité – my ako rodičia by sme sa nikdy nemali snažiť tváriť, že sa nikdy

nehneváme. Treba zachovať pokoj, ale to neznamená, že nepovieme, že sa hneváme. Ak sa naozaj hnevám, treba to vyjadriť, rovnako ako to,čo by sme potrebovali a čo by nám pomohlo. Tým dávame opäť príklad našim deťom a zároveň sa staráme o seba, pretože aj my ako rodičia máme v našom vzťahu svoje potreby a očakávania.

DETSKÁ KRESBA – ČO Z NEJ DOKÁŽEME VYČÍTAŤ?

08. KAPITOLA

Máte dieťa, ktoré nechce kresliť? Ako ho motivovať, aby si ku kresleniu našlo vzťah?

„Rodič by mal vždy prejavíť záujem o nakreslený obrázok dieťaťa. Nemal by ho zabudnúť pochváliť a obrázok mu vystaviť na nástenku. Nikdy by nemal kresbu dieťaťa odložiť bez povšimnutia,“ hovorí psychologička Mgr. Ľubica Kövérová



Čo všetko dokáže psychológ vyčítať z detskej kresby?

Kresba môže psychológovi poskytnúť orientačné informácie o celkovej vývinovej úrovni dieťaťa. Psychológ môže podľa nej orientačne posúdiť úroveň jeho zrakového vnímania, senzomotorickej koordinácie, jemnú motoriku, grafomotoriku, ale aj vzťahy a postoje k ľuďom či spôsob emocionálneho prežívania dieťaťa.

Kedy by sme mali dieťa prvýkrát posadiť k stolu a dať mu do ruky farbičky, ceruzku alebo pastelky?

To, kedy dieťa prvýkrát zoberie do ruky farbičky, ceruzku alebo pastelku, je veľmi individuálne. Sú deti, ktoré vidia svojich rodičov kresliť, robíť náčrty pre svoju prácu. Často začnú už veľmi skoro imitovať svojich rodičov. Keď im dáte veľký papier a pastelku s výraznou farbou, nebojácne sa púšťajú do prvých čiar a čmáraníc. Naopak, iné dieťa potrebuje pri prvom kontakte s papierom a pastelkou blízkosť svojich rodičov. Tí ho môžu posadiť na kolená a spolu tvoriť na veľký hárok papiera, každý so svojou pastelkou, aby dieťa nemalo pocit, že mu rodič zasahuje do jeho kresby. Zo začiatku je dôležitý samotný proces kreslenia, pri ktorom má dieťa prežívať hlavne radosť a uvoľnenosť. Rodič by mal vždy prejavíť záujem o nakreslený obrázok dieťaťa. Nemal by ho zabudnúť pochváliť a obrázok mu vystaviť na nástenku. Nikdy by nemal kresbu dieťaťa odložiť bez povšimnutia.

Viete nám povedať, ako by sa detská kresba mala vyvíjať? Kedy by sa napríklad detská

čmáranica mala zmeniť na postavu a podobne?

Začiatky výtvarného prejavu u detí sa podobajú hovorenej reči. Prvé pokusy o výtvarné vyjadrenie sa prejavujú okolo osemnásteho až dvadsiateho mesiaca života. Dieťa začína kresliť, keď urobí prvú zámernú čiaru. Spočiatku je to forma bodiek, ktoré vznikajú úderom ceruzky do papiera a neskôr prechádzajú do čmáraníc a krátkych čiar.

Prvé čmáranice ešte nemajú veľký význam, nie sú zachytením skutočnosti. Pri ich vytváraní chýba zraková kontrola a nie je tu zapojená ani vizuomotorika dieťaťa. Malé deti pri vytváraní čmáraníc rady sedia na zemi, na veľkom hárku papiera alebo za stolom.

Čím by mali kresliť?

Kresliacim materiálom by mala byť hrubá olejová pastelka, ktorá zanecháva na papieri výraznú stopu. Dieťa objavuje vo vlastnej kresbe rozdielnosť, cielene experimentuje s krúživým pohybom v rýchlom alebo pomalom tempe a učí sa vytvoriť uzavretý tvar. Tieto línie čiary čmáranice ešte nemusia nič pripomínať, ale dieťa vie vysvetliť ich význam. Môžeme s ním maľovať veľký modrý mrak, z ktorého postupne začína pršať. Je dobré to všetko spolu verbalizovať.

Ak je dieťa zo začiatku nesmelé a nevie začať, môže mu rodič pomôcť tak, že budú spolu držať štetec. Neskôr by sa mal stiahnuť a nechať maľovať už dieťa samé. V predškolskom veku sa detské kresby skladajú zo základných geometrických prvkov – čiara, kruh, body, ovál, neskôr obdĺžnik alebo trojuholník. Výtvary sa viac začínajú podobáť skutočnosti. Po nástupe do školy dieťa začína kresliť to, čo už vidí.

Líši sa kresba dievčat a kresba chlapcov?

Áno, dievčatá pri kreslení postavy používajú viac detailov do vlasov, dávajú rôzne čelenky, sponky, gumičky, šaty. Kreslia vrecká, gombíky, ornamenty, rady kreslia ženským postavám korále, náramky alebo náhrdelníky. Tie sa v kresbe postavy u chlapcov neobjavia.

Ked' dieťa vôbec nechce kresliť, ako ho môžeme motivovať?

Rodičia by nikdy by nemali nútiť deti do kreslenia. Treba si uvedomiť, že nie všetky deti knemu inklinujú. Niektoré si budú radšej stavať lego alebo puzzle ako kresliť. Dôležité je, aby rodičia ponúkali dieťaťu alternatívne aktivity, ktoré takisto môžu slúžiť k stimulácii jemnej motoriky. Výborné je napríklad modelovanie z hliny. Pri tejto aktivite je dôležité, aby sa dieťa najskôr zoznámilo s hlinou ako snovým materiálom. Je dobré využiť zmyslovú prácu - dieťa sa môže hliny dotýkať, môže nám popisovať, aký je ten dotyk. Dovoľme mu ovoňať hlinu, pýtajme sa, čo mu pripomína vôňa hliny. Pri práci s hlinou si treba uvedomiť, že každý máme inú teplotu rúk. Niektoré deti majú teplé ruky, ktoré hlinu veľmi vysušujú, preto je veľmi dobré použiť aj nejakú nádobu s vodou, kde si môžu počas modelovania namáčať ruky. Pri modelovaní by sme mali vždy začínať od jednoduchých tvarov, napríklad urobiť guľu, z ktorej môžu deti vymodelovať hadíka alebo slimáčka. Rovnako je dobré využiť rôzne druhy modelovacích hmôt alebo modelovanie z cesta. Deti si môžu vyrobiť špeciálne slané cesto, ktoré sa dá upiecť a po vychladnutí ho namaľovať temperovými farbami.

Nespomenuli sme maľbu prstovými farbami...

To je tiež dobrá alternatíva. Deti však môžu experimentovať aj s penou na holenie na veľkých plochách, napríklad na zrkadle. Na dlažbe môžu rozliať penu buď celou dlaňou alebo oboma rukami.

Môžu skúšať kresliť aj do vysypanej múky na drevenej doske alebo stole. Veľmi dobrým materiálom je aj hra s kinetickým pieskom. Pri všetkých aktivitách je dôležité, aby dieťa prejavovalo radosť pri práci a aby dostalo pozitívnu spätnú väzbu od svojich rodičov.

Predstavme si teraz situáciu, že dieťa kedysi rado kreslilo, ale zrazu prestalo. Máme ho prehovárať alebo máme rešpektovať, že zrazu kresliť nechce?

Prehováraním dieťa určite nenamotivujeme na samotné kreslenie alebo maľovanie. Ak dieťa nechce kresliť farbičkami, môže mu rodič ponúknuť inú alternatívu, napríklad vodové alebo temperové farby a nechať ho viac experimentovať s farbou. Môže ju miešať, klasické štetce mu vymeňme za maliarske, kúpme si maliarske valčeky rôznych veľkostí. Rovnako pomáha zväčšiť plochu, na ktorej dieťa tvorí. Veľký výkres môžeme nahradiť veľkým hárkom baliaceho papiera alebo veľkým tvrdým kartónom. Aby si dieťa vyskúšalo rôzne polohy, môže kresliť a maľovať na baliaci papier, ktorý je pripevnený na stole, na dverách, na stene alebo podlahe.

Čo všetko sa môžeme dozvedieť z kresby nášho dieťaťa?

Kresba je pre dieťa hrou, zábavou, prostriedkom k uplatneniu fantázie a tvorivosti. Zároveň umožňuje vyjadriť pocity a skúsenosti inou formou než verbálnou. Dieťa nie je vždy chce, alebo dokáže rozprávať o svojich pocitoch, no v prípade kresby takého zábrany nemá. Tá ponúka reprezentáciu vnútorného sveta pocitov dieťaťa a má veľkú výpovednú hodnotu. Napríklad z kresby rodiny môžeme získať informácie o spôsobe, akým dieťa vníma svojich blízkych. Vypovedá o tom, ako sa dieťa v rodine cíti, ako vníma vzťahy jednotlivých členov a svoju vlastnú pozíciu.

Deti veľmi rady kreslia stromy a domy. Čo môžeme vyčítať z kresby domu alebo kresby stromu?

Ak sú na nej nakreslené okná a dvere, môže ísť o dieťa, ktoré je otvorené k svojmu okoliu, čiže extrovertnejšie. Naopak, ak na dome chýbajú okná a dvere alebo sú nakreslené výrazne menšie, toto dieťa je pravdepodobne skôr uzavreté k svojmu okoliu, čiže introvertnejšie. Prvé stromy, ktoré dieťa kreslí, sú zvyčajne čmáranice. Majú vzhľad hlavonožca, ktorého kmeň stromu sa začína dole rozširovať a zakoreňovať. To naznačuje dobré zaradenie dieťaťa do rodinného a sociálneho života. Až okolo ôsmeho alebo desiateho roka života dieťa kreslí korunu stromu ako guľu, neskôr do nej vkladá listy a konáre. Dôležité je aj umiestnenie stromu na papieri. Ak je nakreslený viac doľava, dieťa smeruje do minulosti a má obavy z budúcnosti. Dieťa býva v tomto prípade skôr introvertnejšie, naopak pravá strana predstavuje dieťa, ktoré extrovertné a viac orientované k pokroku. Kresba domu a stromu patrí k

projektívnym väzbovým technikám, ktoré psychológ využíva u detí mladšieho a staršieho školského veku.

Aké farby a aké druhy pasteliek by sme mali zvoliť pri našich deťoch? Čím by mali maľovať a kresliť?

Skvelé je využívať olejové pastelky, ktoré by mali byť hrubé, aby mohlo dieťa trénovať správny úchop. Pri kreslení môže mať ceruzky či farbičky, ktoré sú hrubšie – trojhranné alebo štvorhranné.

Deti môžu kresliť aj plagátovou farbou v tyčinke, ktorá dokonale kreslí na papier aj kartón a rýchlo schne. Táto farba vytvára krásny lakovaný efekt. Treba však vedieť, že takéto farby – plagátové, anilínové, temperové – nie sú vhodné pre deti do 3 rokov.

Keď je dieťa s kresbou vždy nespokojné, všetko chce gumovať a zničiť, o čom to svedčí?

Takéto prejavy sa väčšinou objavujú u detí mladšieho školského veku, keď sa začínajú viac porovnávať s inými deťmi. Nie sú spokojné so svojím výtvorom, preto často gumujú, prevracajú stranu papiera, odhadzujú papier do koša, aby mohli začínať odznovu.

Niekedy sa môže stať, že dieťa sa aj pri minimálnej odchýlke od jeho predstavy vzdáva a v činnosti nepokračuje. Môže to prerásť až k jeho nechuti kresliť. Objavuje sa to hlavne u perfekcionistických detí, ktoré chcú byť najlepšie zo všetkých. V takomto prípade je dobré prejsť od kreslenia k modelovaniu a nechať dieťa tvoriť dovtedy, kým nie je spokojné so

svojím výtvorom. Pri modelovaní nemusí dieťa gumovať, nie je frustrované z nepodarenej práce, alebo vždy môže z nepodareného výtvoru urobiť opäť masu hliny a začať od začiatku.

Ked' nám dieťa niečo nakreslí, ako to môžeme čo najviac doceniť?

Rodič by mal dieťaťu veku primeraným spôsobom vysvetliť, že jeho práca je jedinečná, originálna, má osobitý výraz a neexistuje nikto iný, kto to nakreslil rovnako. Ak si to dieťa uvedomí, získa jeho motivácia dlhodobý charakter. To je veľmi dôležité pre jeho ďalšie tvorivé kreslenie, maľovanie alebo modelovanie. Rodič by mal dovoliť, aby si dieťa svoje dielo vystavilo tak, aby ho mohli vidieť a pochváliť aj ďalší blízki členovia rodiny.

RODIČ S NARCISTICKOU PORUCHOU OSOBNOSTI

09. KAPITOLA

„Narcisti z dieťaťa robia osobu, ktorá nemá žiadne sebahodnotenie,“ hovorí výskumný pracovník a metodológ Výskumného ústavu detskej psychológie PaedDr. Robert Tomšík, PhD.

"Často sa stáva, že narcistické matky podsúvajú deťom pokazené alebo staré hračky. Robia to, aby sa deti identifikovali s tým, že niečo s nimi nie je v poriadku, že nie sú dostatočne hodnotné a významné."



Čo je to narcistická porucha osobnosti?

Keď hovoríme o narcizme, definujeme najskôr narcistov. To sú osoby, ktoré sú na seba centrovane, dávajú si väčší pozor na vlastný vzhlad a podobne. V zmysle psychológie sa človek, ktorý trpí narcistickou poruchou osobnosti, potýka s nadmerným pocitom vlastnej dôležitosti a má hlbokú potrebu obdivu. Zároveň sú to osoby, ktoré majú znížený pocit pre empatiu, vinu, zodpovednosť a ktoré používajú rôzne manipulatívne techniky na dosiahnutie svojich cieľov.

S narcistickou poruchou osobnosti sa človek rodí alebo k nej dospeje?

Je viacero teórií, ktoré popisujú spôsob nadobudnutia narcistickej poruchy osobnosti. Najčastejšie je to výchovou – ide teda o získaný spôsob, ale poruchy osobnosti sú aj dedičné. Ak mali narcistickú poruchu rodičia, existuje šanca, že ju budú mať aj deti. Prikláňam sa však k tomu, že skôr výchova vplýva na formovanie narcistickej poruchy. Patologický narcizmus sa obvykle vyvíja z narušenej citovej väzby na primárnych opatrovateľov. To sú zvyčajne rodičia a tento nedostatok psychologickej emocionálnej pripútanosti k nim môže viesť k tomu, že dieťa sa samo o sebe bude vnímať ako nedôležité. Nebude prepojené ani s inými ľuďmi. Zvyčajne rodičom uverí, že má určitý nedostatok, ktorý z neho robí nechcenú osobu a vzniká narcizmus u tejto osoby. Aj niektoré spôsoby správania k dieťaťu alebo životné skutočnosti prispievajú k tomu, aby sa budovala narcistická porucha osobnosti.

Akí sú narcistickí rodičia? Ako sa správajú, ako pristupujú napríklad k výchove svojich detí?

Najprv by som možno povedal, aké výchovné stratégie robia z osoby narcistov. Patrí k nim napríklad nadmerná pochvala za dobré správanie alebo nadmerná kritika za zlé správanie v detstve či nadmerná zhovievavosť. Je to aj nadhodnotenie rodinou alebo rovesníkmi, keď je dieťa chválené dospelými za výnimočné schopnosti. Ale môže to byť napríklad aj trauma spôsobená psychickým týraním, fyzickým alebo sexuálnym zneužívaním, nepredvídateľná alebo nespoľahlivá výchova. To, čo je však najčastejším prediktorom narcistickej poruchy je naučené správanie psychologickej manipulácie od rodičov alebo rovesníkov.

Ako sa prejavuje, keď má mama alebo otec narcistickú poruchu? Pristupujú rozdielne k výchove svojich detí?

Nacistická matka alebo narcistický otec sa nijakým spôsobom nelíšia v tom, ako sa správajú. Používajú napríklad malicherné súperenie medzi vlastnými deťmi, čiže vytvárajú situácie, aby deti navzájom súperili, keď ich majú viac. Časté je súperenie aj v rozšírenej rodine, – bratranci a sesternice. Narcistickí rodičia nevnímajú svoje dieťa ako jednotlivca, ale skôr ako rozšírenie vlastnej osobnosti. Správajú sa knemu tak, akoby to nebola osoba ale nejaká vec. To, čo často robia nacistickí rodičia je, že majú napríklad svoje obľúbené dieťa, ktoré je viac uctievané v rodine a potom je tu stratené dieťa, ktoré takú pozornosť nedostáva.

Inak rozdiel medzi matkou a otcom, ktorí sú narcisti, určite je. Matky zvyknú byť sofistikovanejšie vo svojich manipulatívnych hrách ako narcistickí otcovia. Tí zvyknú byť trochu robustnejší aj vzhľadom na to, že majú väčšiu tendenciu k fyzickému násiliu. Keď má narcistický rodič syna, zvykne ho brať ako nejakú konkurenciu. Ak majú dcéru, podliehajú tomu, že majú potrebu znížovať jej sebavedomie.

Znamená to, že nie je vylúčené, že narcistický rodič používa nielen fyzické ale aj psychické násilie.

Áno, prichádza aj k tomu.

Ako, vieme odhadnúť, že má dieťa narcistických rodičov?

Toto dieťa sa učí manipulatívnym a bezcitným technikám. Manipulatívne sa správa aj v škole ku svojim rovesníkom. Nevníma dôsledky, manipuluje s inými deťmi, správa sa bezcitne. To sú typické črty narcistov. Môžem povedať, že narcisti sú v podstate ako nedorastené deti. Niektoré narcistické matky napríklad podsúvajú svojim deťom pokazené hračky. Alebo napríklad kúpia novú hračku a poškodia ju. Robia to preto, lebo deti sa často identifikujú so svojimi hračkami. Ak sa napríklad dievčatá sa hrajú s bábikami, projektujú do nich seba. Narcistické matky podsúvajú svojim deťom pokazené hračky, aby sa deti identifikovali s tým, že niečo s nimi nie je v poriadku, že nie sú dostatočne hodnotné a významné pre svojich rodičov. Takéto dieťa má vo väčšine prípadov nízke sebahodnotenie, je plaché, úzkostné. Spomínaná úzkosť v ňom následne pretrváva celý život.

Spomínali ste mi, že v rodine je zvyčajne iba jeden partner narcistom. Prečo?

Narcisti si veľmi pozorne vyberajú svojich partnerov a ak sa stretne narcista s narcistom, vzťah netrvá dlho. Je to preto, že narcista vždy presadzuje svoje nejaké hodnoty a nestrpí ďalšieho narcistu. To je jednoducho boj. Takže obvyčajne je vždy jeden rodič narcistický a ten druhý je obeťou narcistického zneužívania a takejto rodinnej dynamiky.

Môžeme hovoriť aj o akejsi prevencii? Čo robiť, aby sme sa nedostali do vzťahu s partnerom – narcistom?

Narcisti sú pre väčšinu ľudí veľmi atraktívni. Sú charizmatickí, zaujímaví, inteligentní, dávajú vám priazeň, pozornosť... Všetko toto je ľuďom príjemné. Každá osoba chce byť milovaná, chce dostávať určitú pozornosť a narcisti to veľmi dobre vedia. Toto je ich veľmi dobrá taktika. Keď sa spoznáme s narcistom, prichádza takzvaný „lovebombing“. Ide o bombardovanie láskou, ktoré zvyčajne trvá jeden až tri mesiace. Následne sa vytvorí takzvaná traumatická väzba medzi obeťou a medzi narcistom a potom je veľmi ťažké vykoľajiť sa z takejto dynamiky partnerstva. Je to toxické pre osobu. Tá sa však stále vracia do vzťahu späť, veď „bol dobrý, ukázal mi lásku“. Hovorí si, že partner má iba ťažké obdobie. Obete zvyknú ospravedlňovať správanie narcistu. Je to veľmi náročné, keď má niekto „štokholmský syndróm“ – naviazanie na osobu, ktorá vedome ubližuje. Samozrejme najlepšia prevenciou je odchod z takéhoto vzťahu. Ľudia, ktorí majú niečo dočinenia s narcistami, si musia uvedomiť, že takéhoto človeka nezmenia.

Narcizmus nie je liečiteľný?

Je to samozrejme diagnostikovateľná porucha osobnosti, je však nemeniteľná. Sú určité terapie, no aby prišlo k nejakej náprave, trvajú minimálne 5 až 10 rokov. U narcistických osôb boli zistené abnormality v sivej kôre mozgu, tým pádom ich mozog nefunguje ako u bežných zdravých ľudí. Preto majú tieto osoby nedostatok empatie. Často to súvisí aj so psychopatiou – nemajú žiaden súcit, pocit zodpovednosti ani sebauvedomovania. Tým pádom nemá význam zostávať s takouto osobou a dúfať, že sa niečo napraví. Najlepšie je jednoducho odísť, aj keď je to ťažké, pretože s narcistami sa veľmi ťažko bojuje. To je viditeľné obzvlášť v krízových situáciách. Narcisti vnímajú život ako súperenie, ako súťaž. V každej situácii musia zvíťaziť, obzvlášť vtedy, keď príde niečo, čo je pre nich veľmi dôležité. Napríklad pri rozvodovom konaní obeť narcistického zneužívania obvykle zažije ešte väčšie peklo ako počas celého života, lebo narcisti spravia všetko, len aby zvíťazili. A to bez ohľadu na to, či sú alebo nie sú kompetentní vychovávať svoje deti. Spravia všetko preto, aby nejakým spôsobom ublížili tej osobe, ktorá „ublížila“ im, lebo narcisti majú veľmi krehké ego a nedovolia si povedať na svoju osobu nič zlé.

To znie veľmi zle, až strašidelne...

Je to pomerne problematická situácia vzhľadom na to, že na Slovensku nemáme vôbec prepracovaný systém čo sa týka syndrómu narcistického zneužívania. Osoba, ktorá ho má, bežne zažíva ťažké depresívne fázy, úzkosti, adaptačné poruchy. Ale keď požiada o odbornú

pomoc napríklad na psychiatrii, výsledkom nie je diagnóza „syndróm narcistického zneužívania“, ale práve depresia, úzkosť a tak ďalej. Nie som si vedomý, že máme odborníkov, ktorí by sa priamo na tento problém zameriavali.

AKO UPEVNIŤ SEBAVEDOMIE U DIEŤAŤA?

10. KAPITOLA

V prvom rade by sme si mali položiť otázku, či sme dostatočne sebavedomými rodičmi. Môžeme povzbudzovať dieťa slovami „*však sa neboj, však sa ozvi,*“ keď vie, že sme sa práve poďakovali svokre za koláč, ktorý neznášame, lebo sme chceli byť slušní a nabudúce ho prijmem zнова.

Sebavedomie si viacerí automaticky spájajú s nadnesenosťou, pýchou alebo dokonca aj so zlou výchovou, jeho význam je však úplne iný. Prečo je dôležité, aby bolo dieťa sebavedomé? Odpovedá psychologička Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie Mgr. Judita Malík.



Aké je teda zdravé sebavedomie?

Sebavedomie je založené na sebapoznaní a následnom seba prijatí. To znamená, že človek si musí byť vedomý toho, kým je, aké sú jeho silné aj slabé stránky. Musí ich vedieť prijať, na niečom pracovať, s niečím sa jednoducho zmieriť – toto som ja a som s tým uzrozmenný. Sebavedomý človek si napríklad vie vypýtať radu, pomoc, no vie ju aj sám ponúknuť a poskytnúť. Vie, čo ho baví, čo mu robí radosť, v čom je dobrý, čo musí ešte dotrénovať.

Prečo je dôležité hovoriť o sebavedomí?

Pri deťoch sú často mamičky také prevrpené, že svoje dieťa toľko chvália, a napriek tomu je zakríknuté. Nevie nič podniknúť, aby si našlo nového kamaráta. Niekedy rodič naozaj uvažuje, či má dostatočne sebavedomé dieťa. Bojí sa, aby sa v živote nestratilo, nenechalo sa prevalcovať rovesníkmi a podobne. Otázka sebavedomia dieťaťa leží na srdci asi každému rodičovi.

Pomáha, keď ho budem povzbudzovať slovami „chod' sa hrať, chod' medzi deti, nič sa ti nemôže stať"? Je to správna taktika?

V prvom rade by sme si mali položiť otázku, či sme dostatočne sebavedomými rodičmi. Môžeme povzbudzovať dieťa slovami „však sa neboj, však sa ozvi,“ keď vie, že sme sa práve poďakovali svokre za koláč, ktorý neznášame, lebo sme chceli byť slušní a nabudúce ho prijmem znova. To je iba taký azda úsmevnejší príbeh, no môžeme i napríklad ísť vo výťahu a byť

nahnevaní, že sú tam ohorky z cigariet. No keď vidíme, že niekto pred nami práve zahodí dofajčenú cigaretu, neozveme sa. Nedajbože by sme sa ešte s niekým pohádali pred dieťaťom... Situácie, ktoré utvárajú dieťa názor, čo je správne a čo nie. Keď nás potom mamička povzbudzuje: „však chod', čo sa bojíš“, a zároveň je to tá istá mamička, ktorá sa tiež bojí, nebude to fungovať.

Mne sa napríklad naposledy stalo, idúc v autobuse s mojím synom, že tam bola pani, ktorá už mala svoje roky, no i veľmi vulgárny slovník. Povedala som jej: prepáčte, mám tu dieťa a chcela by som vás poprosiť, aby ste si dali pozor na to, čo hovoríte. Mohlo to dopadnúť i zle. Ale uvedomovala som si, že je so mnou moje dieťa, ktoré ma vníma a keď bude v podobnej situácii, vybaví si, že aj mama sa v autobuse raz musela poriadne nadýchnuť pred vulgárnou tetou, ale povedala jej, čo si myslí. A pani, akoby zázrakom, vulgárne rozprávať prestala.

Áno, je pravda, že deti nás naozaj zrkadlia a sledujú, aj keď si myslíme, že nás nevidia. Aké by malo byť zdravé sebavedomé dieťa v kolektíve školy alebo škôlky?

Dôležité je odsledovať, či si dieťa dáva reálne ciele. Z každého dieťaťa jednoducho nemusí byť jednotkár, dôležité je však nastaviť si reálny cieľ. Povedať si, že viem, že toto mi nejde, lebo ma to veľmi nebaví, alebo to neviem. Zdravé sebavedomie je založené na tom, že viem, že niečo neviem. Dokonca viem aj to, že ma to do určitej miery v živote obmedzuje, takže si zariadim buď nejaký tréning navyše, alebo pôjdem na doučovanie. Alebo poprosím kamaráta,

ktorému to ide dobre, aby sa so mnou učil.

Okrem toho je dôležité, ako vie dieťa znášať formy nátlaku, psychické alebo manipulatívne. Zdravo sebavedomé dieťa vie povedať, že si nezapáli cigaretu, aj keď naňho kamaráti budú tlačiť. Nebude to robiť len kvôli kamarátom, postaví sa za svoj názor. Zdravo sebavedomé dieťa vie prijať kritiku, neporovnáva sa. Nechá sa inšpirovať, ale nemá rado slepé nasledovanie niečoho len preto, lebo je to trend alebo móda.

Môžete nám teda dať návod na to, ako z dieťaťa vychovať sebavedomého človeka?

V prvom rade sa pozrime zblízka na svoje sebavedomie. Tam je základ. A druhá dôležitá vec – ak sa s dieťaťom pohádate, viete za ním aj prísť, ospravedlniť sa a priznať si chybu, ak ju urobíte? Nie však štýlom: „som strašne hlúpa matka, zaslúžil by si si lepšiu“. To je zhadzovanie sa, sospravedlňovaním nemá nič spoločné. Musíte vedieť veci presne pomenovať. Povedať: „viem o sebe, že som výbušná, že toto som prehnela a veľmi ma to mrzí. Nechcela som ťa tým raniť.“ Pomenovať, čoho ste si pri svojom sebapoznaní vedomá, priznať, na čom treba ešte pracovať a úprimne sa ospravedlniť. Keď dieťa vidí, že tá úžasná matka, ktorú tak miluje, sa vie ešte aj ospravedlniť, znamená to, že všetci robia chyby. Bude vedieť, že aj ono môže spraviť chybu a bude mu odpustené. A nebude sa snažiť utiekať k zamlčovaniu alebo prekrúcaniu pravdy.

Ako spoznáme, že má naše dieťa problém so sebavedomím? Ako sa to prejavuje?

Môže to mať niekoľko podôb. Sú deti, ktoré na seba umelo strhávajú pozornosť, pretože chcú v pohľade rodiča vidieť, či to, čo spravili, bolo vtipné, dosť odvážne, prijateľné alebo neprijateľné.

Na druhej strane sú i deti veľmi utiahnuté a zakríknuté, ktoré nepozdravia vo výťahu alebo deti, ktoré budú čakať, čo im povie, aby sa podľa toho zariadili. Deti, ktoré si napríklad nevedia vymyslieť vlastnú hru, lebo nevedia, či je to vhodné alebo nevhodné.

Je možné, aby z dieťaťa, ktoré nemá sebavedomie, vyrástol neskôr sebavedomý človek? Môžeme nadobudnúť sebavedomie neskôr?

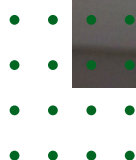
Sebavedomie neprichádza, keď luskneme prstami, je to celoživotná cesta. V živote sa prispôbujeme a reagujeme na to, čo sa nám stane. Keď sa žena vydáva, má zrazu inú identitu – už nie je len dcérou a priateľkou, no i manželkou a neskôr matkou. To všetko prináša okrem novej úlohy aj nový pocit. Samozrejme, musíme vedieť, či sme iba manželkou, ktorá vyvára zázemie manželovi. Aký je náš prejav lásky a ako chceme, aby nám bola láska prejavovaná. Niektoré ženy sa dokonca zdôverujú i s tým, že sebavedomie prišlo až s dieťaťom. Nie preto, že sa zrazu stalo zmyslom ich života. Zrazu prvýkrát zažili, že bojujú len za seba, ale i za úplne iného človeka, ktorého majú neskutočne rady.

AKO SPOZNAŤ NA DEŤOCH SEXUÁLNE NÁSILIE?

11. KAPITOLA

Téma sexuálneho násillia detí je veľmi ťažká, častokrát tabuizovaná, je však nutné o nej hovoriť.

„Páchateľ sexuálneho zneužívania často preferuje alebo vyhladáva deti, ktoré sú submisívne. Môžu to byť aj deti s mentálnym postihnutím alebo deti z dysfunkčných rodín, prípadne deti zanedbávané. Obeťami predátorov bývajú deti z rodinného prostredia, ktoré sa im dostatočne nevenuje, nezaujíma sa o nich,“ hovorí psychologička Mgr. Jana Bezáková.



Kedy hovoríme o sexuálnom zneužívaní detí a mladistvých?

Sexuálne zneužívanie detí a mladistvých je vystavovanie detí akýmkoľvek aktivitám, ktoré majú za cieľ sexuálne uspokojenie dospelého človeka alebo staršej osoby. To sa deje v prípade, že dieťa nie je natoľko vyspelé, aby mohlo dať na tieto aktivity nejaký vedomý súhlas. Nie je zrelé po stránke telesnej, kognitívnej, ani po stránke emocionálnej a pod.

Sú deti, pri ktorých je väčšia pravdepodobnosť, že sa stanú obeťou sexuálneho násillia?

Sexuálne zneužívanie je akt násillia dospelého na dieťati. Je to násillie silnejšieho, na slabšom. Páchateľ sexuálneho zneužívania často preferuje alebo vyhľadáva deti, ktoré sú submisívne. Môžu to byť aj deti s mentálnym postihnutím alebo deti z dysfunkčných rodín, prípadne deti zanedbávané. Obeťami predátorov bývajú deti z rodinného prostredia, ktoré sa im dostatočne nevenuje, nezaujíma sa o nich. Rovnako však i deti, ktoré sú v nejakých zariadeniach, ktoré neprechádzajú výraznejšou kontrolou. Čím sú deti slabšie, tým je väčšia pravdepodobnosť, že sa môžu stať obeťami násillia.

Existuje nejaká typológia páchatel'a? Kto môže byť sexuálnym predátorom?

Asi by sme to na prvý pohľad nezbadali, a možno veľakrát na toho človeka ani nepovedali. Predátor často pôsobí

distingvovane, kultivovane. Je to inteligentný človek, ktorý však nie je zrelý vo svojom sexuálnom a intímnom živote. Takýto človek akoby nedokázal mať rovnocenný vzťah s dospelým, preto vyhľadáva deti. Cíti sa pri nich istejšie, jeho sexuálne potreby a fantázie sú v ich prípade ľahšie naplniteľné ako vo vzťahu s dospelým. Môže to byť i človek, ktorý vôbec nemá empatiu, je to sociopat alebo psychopatická osobnosť. Takisto však môže ísť o niekoho, kto má empatiu rozvinutú, no napriek tomu sa orientuje na deti a mladistvých. Potom to pred sebou ospravedlňuje práve tým, že sa snaží deti nejakým spôsobom odmeňovať, venuje im pozornosť. Tým si ich však zaväzuje. Často sú predátormi ľudia, ktorí sa pohybujú v bezprostrednej blízkosti dieťaťa. Dokážu vycítiť jeho slabosť, vytipovať si dieťa, ktoré je slabšie a oni svojou pozornosťou, darčekom alebo nejakými výhodami, ktoré mu ponúkajú, sami pred sebou ospravedlňujú svoje činy. Nahovávajú si, že ponúkajú deťom adekvátne protislužby.

Zaujímaloby ma, či má páchatel' sexuálneho násillia aspoň nejaké výčitky svedomia...

Sociopat výčitky nemá, pretože násillie berie ako súčasť toho, ako dosiahnuť a presadiť si svoje. Ako som však naznačila, nemusí to byť len sociopatická osobnosť. Môže to byť naozaj aj aj človek, ktorý má nejaké morálne uvedomenie. Ten si to však pred sebou naozaj hore uvedeným ospravedlňuje.

Čo keď sa nám sexuálne zneužívanie deje priamo v rodine? Dokážeme ho nejakým spôsobom odhaliť?

Hlavným znakom môže byť to, že dieťa odmieta byť osamote s nejakým človekom. Cíti sa nepríjemne v jeho prítomnosti, začne sa mu vyhýbať, nechce ísť k nemu na návštevu, nechce sa o ňom ani rozprávať. Má rôzne výkyvy nálad. Môže byť smerom k tomu človeku zrazu nečakane agresívne alebo podráždené, emočne labilné. Dieťa, ktoré bolo predtým uvoľnené, radostné alebo spokojné, je zrazu depresívne, úzkostné, môžu sa v ňom prejavovať fobie. Akékoľvek zmeny nálad nám môžu signalizovať problém. Rovnako ako časté infekcie v genitálnych častiach, poranenia, psychosomatické problémy a poruchy správania, ktoré sa nabaľujú.

Veľmi ťažko sa to počúva. Čo s tým? Máme sa spýtať priamo dieťaťa na sexuálne násilie?

Základom je byť citlivým aj na tento problém. Nemyslieť si, že v našej rodine alebo môjmu dieťaťu sa to nemôže stať. Keď scitlivíme, môžeme si začať všimnúť signály, ktoré nám vysielajú dieťa. Pozorovať ho, vytvárať bezpečný priestor, získavať si jeho dôveru. Pokúšať sa viesť rozhovor, nie však násilne, určite nie spôsobom „poď, chcem sa ťa spýtať, či ťa niekto náhodou neobťažoval alebo nechytal na intímnych miestach“. Skôr sa zaujímať, čím to je, že zrazu inak reaguje, že je také podráždené, prečo sa hnevá, prečo tak reaguje na toho uja alebo na tú tetu, na starkého... Či sa niečo nedeje, či nám nechce niečo povedať. Takisto môžeme sledovať jeho hru, kresbu a rozprávať sa o tom, ako sa hrá, čo tá hra znamená, či to videl, či to pozná, či sa s ním niekto takto hral, rozprával, či toto niekto od neho chcel? A potom treba vyhľadať odborníka.

Keď sa niečo podobné stane, zrejme nás zaplaví hnev, bezradnosť. Je cestou konfrontovať potenciálneho páchatel'a a vysvetliť si to priamo s ním?

Priama konfrontácia nie dobrý nápad, pretože nemáme dostatočne zmapované, čo sa dialo. Keby sme konfrontovali páchatel'a, aj keď nám ho dieťa označilo, riskovali by sme, že si dieťa nejakým spôsobom zaistí. Začne si ho kupovať, prípadne ho bude zastrašovať, aby to už viackrát nepotvrdilo, čím by sme mohli ohroziť aj policajné či odborné vyšetrovanie.

To, že si obeť sexuálne násilie málokedy vymyslia, potvrdzujú aj štatistiky...

Stáva sa, že je na dieťa na to navádzané. Jednoducho mu niekto podsúva, aby začalo pracovať aj teóriou sexuálneho obťažovania. Vtedy ho treba konfrontovať s odborníkom.

Prečo deťom, ktoré sa nám zdôveria, máme problém veriť?

Zrejme preto, že to v nás vyvoláva naozaj veľmi silné pocity. Odpor, averziu hnev, strach... a často i preto, že si uvedomíme, že sme zrejme sami zlyhali, ak je naše dieťa obeťou sexuálneho násillia.

Máme strach zodhalenia toho, že zlyhalo naše prostredie alebo naši blízki ľudia, ktorí dieťaťu ublížili. Na takéto silné emócie nie sme pripravení. Nevieme reagovať adekvátne a primerane, preto začneme používať obranné mechanizmy a problém

bagatelizovať, prípadne popierať. Jednoducho začneme používať akékoľvek mechanizmy, aby sme mohli nejako prekrútiť realitu. Aby sme ju nemuseli zažívať a byť s ňou konfrontovaní. Rovnako, ak sa celý život tvárime, že sexuálne násilie neexistuje a zrazu sa udeje práve v našej rodine, nechceme tomu veriť. Zatvárať oči však nie je cestou.

Hovoríme o odborníkoch, ktorých treba kontaktovať v prípade sexuálneho násilia. Na koho presne sa máme obrátiť – na psychológov, policajtov?

Určite sú to sociálni pracovníci na kuratelách, ktorí nám môžu pomôcť s ďalšími kontaktmi. Problémom je, že nie každý psychológ a psychiatr sa v danej problematike vyzná, každý sa špecializuje na niečo iné. Sociálni pracovníci však už majú sieť ďalších odborníkov, na ktorých sa obrátia, a ktorí urobia ďalšie vyšetrenie, rozhovor a klinické pozorovanie dieťaťa. Oni môžu potvrdiť alebo vyvrátiť, či išlo o zneužívanie alebo nie a na základe toho odporúčajú, či treba dať trestné oznámenie a aký je ďalší postup.

Predstavme si ale situáciu, že cesta k odborníkovi je ešte vzdialená. Dieťa sa nám zverí, že je zneužívané – čo máme urobiť ako prvé? Pritúliť ho, rozplakať sa s ním?

V prvom rade vytvoriť pre dieťa bezpečný priestor, aby sa mohlo vyjadriť. Uvedomiť si, že dieťa stojí naozaj veľmi veľa energie a námahy s tým vôbec vyjsť von. Je to preňho niečo tak silné a náročné, že môže mať výčitky svedomia, pocity viny. Môže

mať v sebe veľký hnev, strach a napriek tomu dokáže prísť a obrátiť sa na nás. Je za tým naozaj neskutočná dôvera a našou úlohou je nesklamať ju. Veriť mu, nesnažiť sa pátrať po detailoch, nesnažiť sa ho otázkami na niečom nachytať. Dieťa mi teraz niečo hovorí, verí mi a ja som tu preto, aby som ho vypočul, dal mu pocítiť, že pri ňom stojí niekto, na koho sa môže spoľahnúť. Asi by som nešla do toho, že mu budem sľubovať nejaké rýchle vyriešenie tejto situácie.

Môžeme sa však zaujímať o prežívanie toho dieťaťa. Je to veľmi dôležité, aby sa mohlo vyrozprávať, ventilovať svoje emócie pomenovať svoje pocity. Pri výskumoch a rozhovoroch s ľuďmi, ktorí boli obeťami sexuálneho zneužívania v detstve, sa zistilo, že najsilnejším a najliečivejším bol pre nich moment, keď sa z tejto traumy mohli vyrozprávať a nemuseli ju držať v sebe.

To bola situácia, ako „ošetriť“ dieťa. Nadviažem však na pocit zlyhania, ktorý môže prísť v prípade rodiča. Ak mám pocit viny, že som svoje dieťa ako rodič neochránil a stalo sa to kvôli mne...čo pomáha?

Určite by som odporučila odbornú pomoc. Je pochopiteľné, že rodič začne premýšľať nad tým, ako sa to mohlo stať, kde mohol spraviť chybu. Naozaj to však nemusela byť chyba rodiča. Aj keď budeme úplne dokonalí rodičia, ktorí sa snažia všemožne ochrániť svoje dieťa, nemôžeme byť pri ňom nonstop.

Ak rodič prechádza trápením alebo výčitkami, určite odporúčam obrátiť sa na odborníka, ktorý s ním bude vedieť

pracovať a pomôže mu preniesť sa cez takéto prežívanie.

To bola situácia, ako „ošetriť“ dieťa. Nadviažem však na pocit zlyhania, ktorý môže prísť v prípade rodiča. Ak mám pocit viny, že som svoje dieťa ako rodič neochránil a stalo sa to kvôli mne...čo pomáha?

V prvom rade sa to bude odrážať na ich sexuálnom živote. V sexuálnej oblasti nebudú vedieť nadviazať plnohodnotný vzťah. Hrozí dokonca i to, že oni sami budú páchatel'mi takýchto trestných činov. Častokrát sa hovorí, že páchatelia sexuálneho zneužívania sú vlastne obeť sexuálneho zneužívania v detstve. Postihuje to celú oblasť intimity týchto ľudí – nevedia cítiť ani prejavovať blízkosť partnerovi.

Čo môže rodič robiť, aby ochránil svoje dieťa pred zneužívaním?

Prevencia spočíva v tom, že sa dieťaťu venujeme. To je najväčšie minimalizovanie rizika, nakoľko sa sexuálne zneužívanie deje prevažne deťom, ktorým sa rodičia nevenujú, ktoré sú nejakým spôsobom zanedbávané. Ale ani tým nedokážeme deti úplne ochrániť. Dôležitým krokom je, aby sme v nich rozvíjali kompetencie v oblasti kognitívnej. Už úplne malé deti môžeme učiť o ľudskom tele. Môžeme ich učiť, aby poznali a vedeli pomenovať časti tela, vrátane intímnych častí. Treba im povedať, že sú to partie, ktorých sa nemôžu dotýkať iné osoby, pretože telo dieťaťa je iba jeho a ono má právo povedať, že sa mu niečo nepáči, že niečo

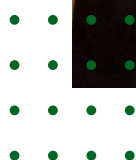
nie je príjemné. Od malička by sme mali rešpektovať pocity dieťaťa, aj to, keď sa zdráha dať pusku nejakej tete alebo ujovi. Budovať u detí dôveru, rozprávať sa s nimi, učiť ich, že nech sa stane čokoľvek, sme tu, aby sme im to pomohli riešiť.

AGRESIVITA V DEŤOCH A MLADÝCH ĽUĎOCH

12. KAPITOLA

Začiatkom novembra 2022 zaútočil na svojich spolužiakov 16 ročný študent Strednej odbornej školy v Novákoch. Len pár dní predtým priniesol do školy sekeru s úmyslom vraždiť aj 14-ročný chlapec v okrese Gelnica. Vraždu dvoch queer ľudí na Zámockej ľudí v Bratislave mal na svedomí 19-ročný študent gymnázia pre nadané deti. Prečo v našich deťoch rastie agresivita? Odpovedá psychologička Výskumného ústavu detskej psychológie a psychopatológie PhDr. Eva Smiková, PhD.

Pandémia a dlhodobá izolácia rozhodne neprispela k sociálnej pohode nás dospelých, ani detí. Mladí ľudia sa nemohli stretávať, nemohli chodiť do školy. Potom sa môže stať, že ak nastane tá chvíľa, že sa konečne môžu stretávať, môže to byť aj s cieľom robiť si naschvály alebo ubližovať.



Čo sa to deje v mladých ľuďoch, keď nám pribúda tol'ko prípadov ich agresie?

O mnohých prípadoch sa dozvedáme najmä z médií, preto môžeme mať pocit, že je toho naozaj veľmi veľa. Druhá vec je, že prípady agresivity mladých ľudí sa naozaj stupňujú a formy, akou realizujú svoje brutálne činy, sa stále zdokonaľujú. Ide hlavne o to, že sociálna situácia je náročná. Neustále sme v nejakom napätí a neistote zo sociálnych otázok – vojna na Ukrajine, predtým COVID... To všetko dolieha na nás dospelých, no ešte viac na mladých ľudí.

Veľa sa hovorí aj o tom, či nárastu agresivity u detí a mladých ľudí neprispieva aj prílišná medializácia týchto prípadoch. Čo si o tom myslíte?

Je jasné, že sa mladí ľudia môžu navzájom napodobňovať a „inšpirovať“ aj v tomto prípade. Určite to funguje utých, ktorí sú na takéto podnety citliví a vnímaví. Ak niekto, kto má v hlave nejaký čin, premýšľa, ako by ho zrealizoval, a vidí určitú verziu riešenia v médiách, je to preňho pomôcka. Zistí, že aj takouto formou sa to dá realizovať a vtedy médiá naozaj zohrávajú negatívnu úlohu. Ale nie každý človek medializovanú brutalitu aj použije. Musí mať k svojím činom i nejaký osobnostný základ a predpoklady – či už situáciu v rodine, doma, v škole, ktoré ho privedú k tomu, že chce veci riešiť nejakým obzvlášť agresívnym a brutálnym spôsobom.

Ako na podobné prípady rastúcej agresivity mladých

reaguje Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie?

Už dlhodobo venujeme pozornosť takzvanej krízovej intervencii, pretože vieme, že to nebolo bežnou praxou v poradenských zariadeniach, v školách, u školských psychológov a školských podporných tímov. Sú určité formálne veci, akými sú napríklad štandardy Výskumného ústavu detskej psychológie a psychopatológie. Tie vedú k tomu, aby každý odborný zamestnanec v situácii krízovej intervencie vedel, čo má nasledovať, ako sa to má realizovať, aké formy a situácie sa dajú riešiť. Ďalej sú to metodické usmernenia alebo manuály pre školských psychológov, sociálnych pedagógov, školských špeciálnych pedagógov. V nich je vždy časť, ktorá naznačuje, aké riešenia môže, či už v prevencii alebo v intervencii a poradenstve odborník využívať. Výskumný ústav detskej psychológie a psychopatológie má na svojej oficiálnej webovej stránke aj podstránku, ktorá sa volá Šikanovanie. Tá však nie je len o šikanovaní, sú tam aj návody, ako narábať s agresiou, agresivitou. Nájdete tam manuály na to, aké preventívne programy a preventívne aktivity sa môžu a majú realizovať v školách.

Mnohí rodičia sú v šoku práve z toho, že sa podobné prípady v poslednej dobe dejú práve v školách, ktoré by mali byť bezpečným prístavom pre deti. Čo by v tomto prípade mohlo pomôcť?

Škola by nielen mala byť, ale musí byť bezpečným prístavom. Ak dôjde k

ohrozeniu pocitu bezpečia, napríklad aj v súvislosti s ohrozením života žiaka alebo učiteľa, ide o veľmi stresovú situáciu, ktorá sa nedá nijako predpokladať. Nedá sa natrénovať, ako budeme v danej situácii vedieť konať. Takže prevencia, že si to „natrénujeme“, nie je celkom namieste. Situácia, ktorá môže prísť, je vždy nová a nikto z nás sa do nej nedostáva každý deň. Práve preto je dôležité, aby existovali postupy v odbornej krízovej intervencii. To je základ, po ktorom musí nasledovať aj psychologická starostlivosť o duševné zdravie – poskytovanie intervencií alebo poradenstva aj po tom, ako sa takáto situácia udeje. Malo by byť pre rodičov upokojujúce, že sú ľudia, odborníci, ktorí vedia situáciu riešiť a vedia ňou rodičov a deti sprevádzať.

Dnes už môžeme hovoriť o školských podporných tímoch, ktoré pracujú v školách. Čo sa týka rodičov, ale aj žiakov a samotných učiteľov, v podobných prípadoch by mali určite využiť a prijať odbornú pomoc.

Nestačí povedať dieťaťu „toto nesmieš“, musíme mu aj ukázať, čo môže. Na to však v pozícii rodičov často zabúdame. My ho iba kritizujeme. Hovoríme mu, čo nemá robiť, no nepovieme mu, ako by to malo urobiť.

Vieme, ako rodičia nejakým spôsobom vydedukovať, že naše dieťa je agresívnejšie a pripravuje sa na nejaký skutok, ktorý bude agresívny?

Ako rodičia dieťaťa sme tí najväčší experti na vlastné dieťa. Vieme pozorovať jeho emócie, dokážeme si všimnúť, či je smutné, alebo veselé. Dokážeme

odhadnúť, kedy sa necíti komfortne a potrebuje zaliezt' do svojho kútika akedy sa naopak potrebuje s nami rozprávať. Ak vieme odčítať tieto signály, nevieme síce, čo sa v jeho hlave deje, ale vieme sa naladiť na jeho emócie a zmýšľanie tým, že sa s ním rozprávame. Ak naša komunikácia viazne, či už z dôvodu, že je dieťa v puberte a nedá sa s ním komunikovať, vždy sa dá sa vedľa neho žiť a len ho sprevádzať, byť mu tichým spoločníkom.

Vnímať jeho reakcie, potreby. Ak to dokážeme, vtedy naozaj môžeme veľkou časťou predísť katastrofickým scenárom. No mnohé prípady sú individuálne a niekedy naozaj celkom nie je jasná príčina, a je v rukách odborníkov a znalcov, aby sa popasovali s motiváciou agresívneho trestného činu.

Prečo sú deti agresívne? Čo to vlastne spôsobuje?

V určitej miere je agresivita vlastná každému z nás. Najranejšie prejavy detskej agresivity sú na celom svete rovnaké. Je dôležitá vo vývine človeka, napríklad dvojročným alebo trojročným deťom pomáha pri uvedomovaní si seba, pri sebaopotvrdení, formovaní vlastného „ja“. Agresívne správanie je bežným správaním, ak je spojené napríklad s nejakou frustráciou. Chronickú, pomerne dlhotrvajúcu agresivitu môžeme pozorovať u detí, ktoré dlhodobo nemajú uspokojené základné potreby.

Napríklad trpia hladom, alebo žijú v zlých klimatických podmienkach?

Presne tak. Za takýchto okolností dieťa nevie nepriaznivé podmienky zmeniť,

agresívne správanie sa tam preto prirodzene vyskytuje. Kritickým obdobím z hľadiska nárastu agresivity je však aj obdobie puberty a adolescencie. Je však dôležité a úlohou nás dospelých naučiť deti s agresiou pracovať.

To treba zrejme od malička...

Áno, nestačí však povedať dieťaťu „toto nesmieš“, musíme mu aj ukázať, čo môže. Akým spôsobom napríklad získa hračku od kamaráta na pieskovisku, ako si vydobyje miesto medzi spolužiakmi. Musí od nás vedieť, že sú aj tolerovateľné spôsoby. Na to však v pozícii rodičov často zabúdame. My dieťa iba kritizujeme. Hovoríme mu, čo nemá robiť, no nepoviemu mu, ako by to malo urobiť.

Aké sú hlavné príčiny detskej agresivity?

Tých je veľmi veľa. Vždy treba prihliadať na individualitu dieťaťa. Hovorí sa o biologických, sociálnych a psychologických príčinách. Môže to byť však aj reakcia frustrovaného dieťaťa, ktoré hľadá náhradu za svoju porážku apotupenie, napríklad bitím slabších jedincov. Toto agresívne správanie predstavuje určitý komplex menejcennosti agresora. Agresívne správanie môže byť ale aj formou zvedavosti. Deti chcú zistiť, kde sú ich hranice. Testujú, čo si môžu dovoliť, čo je zakázané a kedy čo môžu prekročiť.

Nebezpečenstvo spočíva v tom, že tieto formy prerastú až do egoistického presadzovania svojej vlastnej moci. Určite to môže byť aj nevhodná túžba po láske. Dieťa chce získať pozornosť okolia a keď mu to nejde dobrým správaním, správaním, ktoré nikto neoceňuje, využije iné formy. Vtedy už dospelí zbystria

pozornosť, dieťa vlastne získa, čo chcelo. Agresívne správanie detí môže byť aj formou hry, pretože deti často skúšajú svoje sily. Chcú zažiť radosť víťazstva, tu je však nebezpečenstvo, že detská hra môže prerásť až do závažnej agresie. No a v neposlednej miere je agresívne správanie aj obranným mechanizmom, keď sa obeť bráni voči útočníkovi a využíva všetky formy, ktoré sú jej dostupné a ktorými sa chce chrániť. V tomto prípade je nebezpečenstvo, že sa bude brániť až tak, že útočníkovi, ktorý vlastne vyprovokoval agresívne správanie, vážne ublíži.

Veľa sa diskutovalo aj o tom, či je agresívne správanie detí aj dôsledkom pandémie a dlhodobej izolácie detí a mladých ľudí. Čo vy na to ako psychologička?

Pandémia a dlhodobá izolácia rozhodne neprispela k sociálnej pohode nás dospelých, ani detí. Mladí ľudia sa nemohli stretávať, nemohli chodiť do školy. Nemali sa kde porozprávať, zdieľať svoje problémy, alebo len tak tráviť voľný čas, na to netreba zabúdať. Ich stretávanie sa prenieslo do online sveta. Pre vekovú kategóriu adolescentov je však nevyhnutné, aby sa mohli socializovať naživo. Potom sa môže stať, že ak nastane tá chvíľa, že sa konečne môžu stretávať, môže to byť aj s cieľom robiť si naschvály alebo ubližovať.

Ako by mali postupovať rodičia agresorov, teda detí, ktoré majú agresívne konanie na svedomí?

Mali by byť nápomocní orgánom činným v trestnom konaní a samozrejme, mali by

správanie svojich detí posudzovať s optikou toho, že niekomu bolo ublížené.

Možno je to práve čas na otvorenú komunikáciu s deťmi, aby rodičia lepšie pochopili ich správanie, príčiny, motiváciu a to, čo ich k agresivite viedlo. Nie je hanbou vyhľadať ani odborníka, ktorý rodičom pomôže takúto situáciu zvládnuť. Pre rodičov agresorov to totiž nie je ľahká situácia.

Ale určite by nemali zabúdať na to, že sú stále rodičmi. Môžeme odsúdiť správanie nášho dieťaťa, ale zostávame preň stále rodičom.

