

5 KROKOV K POHODE

Autor/ka: Viera Páleníková

Päť nevyhnutných krokov, ktoré dieťa potrebuje v detstve prejsť, si môžeme predstaviť ako päť symbolických brán k vývinu zrelej a kompaktnej, dobre integrovanej a diferencovanej osobnosti, k vstupu do skutočnej dospelosti. Každé dieťa sa narodí s určitými vlohami, ktoré sa týkajú mnohých oblastí jeho fungovania v blízkej i vzdialenejšej budúcnosti. Pozrime sa najprv na to, čo vyžaduje zdarný rozvoj jeho potenciálu, ale aj získanie mnohých potrebných spôsobilostí, ktoré mu budú pomáhať a uľahčovať zvládnutie dôležitých úloh, postavenie sa životným výzvam vrátane voľby primeraného spôsobu ako sa im postaviť. Základy dobrého prispôsobenia v živote sa kladú už od útleho detstva a pre zdarný proces dozrievania by malo dieťa postupne zvládnuť viacero zlomových štádií. V týchto ranných fázach vývinu dieťaťa sa zároveň naplňajú i základné citové potreby dieťaťa a tvoria základ k vnútornej pohode. Týchto päť základných citových potrieb ako východiska pre pokojné a rozvážne riešenie problémov, ktoré sa v živote dieťaťa môžu vyskytnúť neskôr, keď prejde detskými rokmi, dospeje a prípadne si založí vlastnú rodinu uviedol Jeffrey E. Young a kol. (2003). Možno si poviete, že je už neskoro. Že sme to mali vedieť, kým bolo dieťa v predškolskom veku, prípadne ešte skôr. Obavy môžete zanechať. Deti sú veľmi prispôsobivé, zvedavé a vďačné za pozitívnu snahu. Určite prijmú nové prístupy, ktoré môžu obohatiť celú rodinu. Pokúsime ich načrtnúť v piatich krokoch.

1. V prvom rade je dôležitý vzťah medzi vami a dieťaťom, ktorý dá dieťaťu pocit bezpečia. Túto potrebu bezpečného pripútania k druhej osobe popísal ako prvý John Bowlby v roku 1958, jeho práce sú dostupné v českom jazyku (2010). Na Slovensku napísal monografiu o celej problematike J. Hašto (2005) a veľa sa o nej v odborných kruhoch hovorí. I keď problematiku vzťahovej väzby priniesli psychoanalyticky orientovaní odborníci, sami mali dve desaťročia problém prijať ako prioritnú práve túto potrebu ako bazálnu a teda dôležitejšiu, než potreby vyplývajúce z erotickej túžby, prípadne si ju po novom naformulovať. Bezpečie v láskyplnom akceptujúcom vzťahu je pre zdravý duševný vývoj dieťaťa zásadne dôležité. Psychoanalyticky je toto štádium (orálno-senzorické) vytvárania základu pre dôveru v druhých i v seba samého, ale tiež môže byť podstatou nedôvery v seba i druhých. Podľa najznámejšej a najuznávanejšej teórie osobnosti E. Eriksona (in Hall, C.S. a kol., 1999) do prvého roka života vzniká pri dobrej vzťahovej väzbe nádej, ktorá predstavuje pretrvávajúcu vieru v budúci úspech pri dosahovaní vlastných potrieb a túžob. Výskumy však ukázali /viď citácie vyššie/, že bezpečná vzťahová väzba nie je pravidlom. Optimistické údaje hovoria, že sa vyskytuje asi v 80%. To poukazuje na fakt, že približne každé piate dieťa žije

v neistom vzťahu, kde chýba dôvera alebo blízkosť opatrujúcej osoby, alebo až v dezintegrovanom spôsobe vzťahovania, kde si dieťa nie je isté spôsobom zaobchádzania, ktorý môže siahať od zanedbávania až po týranie.

Týranie blízkej a zverenej osoby môže byť riešené i „právnou cestou“ a dá sa pomerne dobre dokumentovať, ak ide o fyzické týranie a zneužívanie. Horšie je to v prípade psychického a citového zneužívania. Dnes je možnosť posúdiť kvalitu a spôsob vzťahovej väzby už v predškolskom veku pomocou testu situácie s cudzou osobou, ktorý navrhla a publikovala Mary Ainsworth začiatkom sedemdesiatych rokov (Straing Situation Test, 2015). O správnej miere akceptácie, ktorá je úplná asi do šiesteho mesiaca dieťaťa, sa možno dočítať tiež od autorky terapie pevným objatím, Jiřiny Prekopovej, v knihe Malý tyran. Pojednáva o problematike prílišnej akceptácie detských potrieb a nedostatočných hraniciach. Dostupná pomoc pre rodičov je tiež k dispozícii u odborníkov v Centrách pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (ďalej CPPPaP tu).

2. Druhou dôležitou oblasťou a bránou do spokojného života je podpora dieťaťa pri vyvíjajúcej sa autonómii, ku ktorej sa dieťa postupne musí prepracovať. Ide o prvé prejavy samostatných akcií dieťaťa v útlom veku. Táto vývinová úloha je načasovaná na obdobie okolo 1 -3 roku života, kedy sa začína dieťa presadzovať v jednotlivých činnostiach a skúša ich robiť „samo“. Postupne si tak môže vytvárať kontrolu nad vlastnou činnosťou. Vzniká prvý raz jeho vlastná vôľa, učí sa sebakontrolu a vytvára si pocit nezávislosti. Opačnou stranou mince je pocit hanby a pochybností v súvislosti s ešte slabo vyvinutou schopnosťou samostatne konať. Ako píše Erikson (tamtiež) vôľa predstavuje schopnosť realizovať slobodný výber, kontrolovať a uplatňovať seba samého. V tomto podľa psychoanalytikov análno-muskulárnom štádiu vývinu, keď sa kladie zo strany rodičov veľa dôrazu na udržiavanie čistoty, počuje dieťa mnoho spochybňovania o svojom snažení, je často onálepkované ako „hlúpe, neschopné, prípadne to robí naschvál“, zavražďované, že sa niečo zlé stane, ak nedosiahne želateľný výsledok, na ktorý však ešte nestačí. Tu je zdroj úzkosti a menejcennosti, ktorý si často nesie celým životom.

3. Tretím krokom k pohode je schopnosť dieťaťa spontánne sa prejavovať a hrať sa. Je to aj obsahom ďalšieho vývinového štádia, kedy mobilita a zvedavosť sa môžu výrazne uplatniť a podporiť aktívny prístup dieťaťa ku zvládaniu požiadaviek prostredia. Rozvíjajúca sa iniciatíva vedie k vývinu schopnosti robiť rozhodnutia, sebavedome a bez strachu z potrestania, postaviť si ciele a sledovať ich. Objavuje sa však i vzdor a pocity viny v súvislosti s učením sa narábať s agresívnymi impulzami a osvojovaním sociálnych noriem správania. Osvojenie noriem však nesmie potlačiť schopnosť dieťaťa prejavovať sa spontánne a hravo i v neskoršom období, keď to okolnosti dovoľujú. Pri nezvládnutí niektorých požiadaviek tohto vývinového štádia vzniká napr. črta perfekcionizmu, obava z chýba, negativizmus alebo nadmerná sebakontrola či kritičnosť.

4. Štvrtým krokom, ktorým by dieťa malo získať, je sloboda vyjadrovať oprávnené požiadavky a svoje potreby. Usilovnosť, ktorú dieťa začína prejavovať najmä od obdobia zaškolenia, vedie pri primeraných schopnostiach k zvládaniu rozmanitých, nie iba školských úloh a pocitu k rastu kompetencie. Ak však v tomto vývinovom období nezvláda držať krok s rovesníkmi, ľahko môže vzniknúť cit menejcennosti. Nejedná sa iba o zdokonaľovanie školských spôsobilostí, ale ide aj o bežné ľudské potreby, kde hrozí sklon k ich potláčaniu, prípadne k potláčaniu sprievodných emočných prejavov, príliš podrobné či obetavé správanie, alebo vyhľadávanie súhlasu okolia.

5. Piaty nemenej dôležitý medzník je vývin vlastnej identity detskej osobnosti. Ako dieťa prechádza kritickými krokmi, je dôležité, aby v kritických štádiách obstálo. Jednou z nutných podmienok, ktoré sa prelínajú všetkými štádiami, sú primerané hranice. Príliš voľná výchova neprospieva ani dieťaťu ani rodine. Rovnako ako nadmerne prísna autoritatívna výchova. Otázka, kde sú tie správne hranice je kľúčová. Nezničiť v dieťati pocit jedinečnosti a zároveň podporovať jeho individuálne potreby tak, aby našlo svoje uplatnenie v spoločnosti po každej stránke je rodičovské umenie preskúšané obdobím puberty a prípadnou krízou adolescencie. Dieťa si potrebuje zadefinovať kto je a kým chce byť. Kým v detskom veku sa na formovaní jeho osobnosti podieľajú rodičia do značnej miery, v puberte si dieťa snaží prevziať iniciatívu a formovať svoje vlastné postoje a stavia sa kriticky k svetu i k sebe samému. Snaží sa vyhraniť voči okoliu, nájsť si tú svoju jedinečnú cestu a zmysluplne naplniť svoju existenciu. Nadmerné zvýrazňovanie vlastnej dôležitosti až do očakávania nadštandardného ale ničím neopodstatneného prístupu okolia z pocitu nadradenosti nie je šťastím ani pre dospievajúceho ani pre jeho okolie. Rovnako ako postoj „ja nič neznesiem“, kde vlastná snaha a aktivita chýba alebo je nedostatočná. S výchovou k primeraným hraniciam treba začať už v útlom veku. Na pomoc možno vziať viacero publikácií. Jedna z mnohých je od Roggeho *Děti potřebují hranice*.

Nie všetky deti boli rovnako obdarované prírodou. Či sa vaše dieťa vyvíja priemrane, alebo sa vyskytli uňho nejaké menšie či závažnejšie problémy, či ide u vášho dieťaťa o špeciálne výchovno-vzdelávacie potreby, môže potvrdiť iba odborník. Nie je to rodič, aj keby bol psychológ, špeciálny pedagóg, výchovný poradca, prípadne iný odborník alebo ten najlepší rodič medzi všetkými rodičmi. Vždy treba overiť podozrenie u odborníka v CPPPaP. Diagnostický proces ukáže najskôr, či je nutné s dieťaťom niečo riešiť. Poradenstvo, ktoré poskytujú odborníci v centrách môže zasiahnuť tam, kde by časom mohli vzniknúť vážne problémy. V prípade nutnosti odborníci z CPPPaP môžu sprostredkovať ďalší postup, kde je možnosť pomoci pri výchove, vzdelávacom procese, pri výbere školy aj voľbe povolania.

Dostupnú pomoc nájdete napr. v zozname poradenských centier.

Použitá literatúra

AINSWORT, M. : 2015. Dostupné na :
<http://study.com/academy/lesson/the-strange-situation-test-ainsworths-attachment-theory-for-infants.html> (2015-03-17)

BOWLBY, J. : Vazba. Teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem. Praha : Portál, 2010. 360s.

HALL, C.S., LINDZEY, G., LOEHLIN, J.C., MANOSEVITZ, M. : Psychológia osobnosti. Úvod do teórií osobnosti. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1999. s. 66-90

HAŠTO, J. : Vzťahová väzba. Ku koreňom lásky a úzkosti. Trenčín : Vydavateľstvo F, 2005. 300 s.

PREKOPOVÁ, J. : Malý tyran. Príčiny a liečba panovačnosti. Bratislava : Premedia, 2012. 192s.

ROGGE, J.-U. : Děti potřebují hranice. Praha : Portál, 2007. 131s.

YOUNG, J.E., KLOSKO, J.S., WEISHAAR, M.E.: Schema therapy : a practitioner 's guide. New York: The Guilford Press, 2003. 436 s.