



VÝCHOVA S LÁSKOU A REŠPEKTOM

Základné odborné informácie o psychickom vývine
detí a výchove pre rodičov

Alžbeta Kadlečíková

Jana Zemandl

Obsah

Pod'akovanie	4
Úvod	5
Pekne od začiatku	6
Každé dieťa je iné	9
Spánok	10
Plač dieťaťa – čo s ním?	12
Emócie	14
Hranice	17
Základné štýly výchovy	19
Záver	21
Použitá a odporúčaná literatúra	22

Pod'akovanie

Ako matka troch detí a lekárka som veľmi vd'ačná, že žijem v dobe, keď máme už dostatok odborných informácií o vývoji detí a výchove. Pod'akovanie patrí všetkým, ktorým na deťoch záleží a snažia sa im vytvárať bezpečnejšie, prijímajúce prostredie, v ktorom môžu rásť deti také, aké sú, prostredie, kde sú prijaté a ľubené.

Jedna z takýchto osôb je pre mňa psychologička PhDr. Jana Zemandl, PhD.

Chcem jej pod'akovať zato, že vd'aka nej som sa dostala k informáciám, ako rešpektujúco vychovávať svoje deti. Pri písaní tejto brožúry vychádzam najmä z jej práce – webinárov, podcastov a kníh. S jej súhlasom a podporou sú tieto informácie spracované a ďalej šírené medzi rodičov v tejto podobe.

Vd'aka patrí odborníkom, ktorí tento text so mnou prechádzali a kontrolovali, umelkyniam za ich krásne ilustrácie a všetkým, ktorí prispeli k tvorbe grafickej a tlačenej verzie.

Verím, že vd'aka tejto brožúre sa základné odborné informácie o výchove stanú dostupnejšie a dostanú sa k čo najviac rodičom.

MUDr. Alžbeta Kadlečíková

Vydanie podporili:



Milí rodičia!

Rozhodli sme sa napísať túto brožúru, v ktorej by sme vám chceli poskytnúť základné, štúdiami overené informácie o psychickom vývine detí a veľkom vplyve výchovy.

Je potvrdené, že výchova a prostredie v ranom veku detí majú výrazný vplyv na ich zdravie, fungovanie a vzťahy v neskoršom živote. Sme presvedčení, že každý rodič má právo dostať sa ku kvalitným a overeným informáciám. V dnešnom svete je taký obrovský pretlak informácií, že je veľmi jednoduché sa v nich zamotať a stratiť. Navyše, rodičovstvo sa nikde nevyučuje. Veríme, že táto brožúra vám dá základný prehľad a aspoň trochu pomôže, aby vám spolu s vašim dieťaťom bolo lepšie a spokojnejšie.

Všetky informácie z tejto brožúry sú overené štúdiami, psychologickými pozorovaniami a sú v súlade s najnovšími informáciami z detskej psychológie.

Pekne od začiatku

Cez vzťah s hlavným opatrovateľom sa dieťa naučí pohľad na všetky ostatné vzťahy v živote. Pozerá na svet cez tieto „okuliare“.

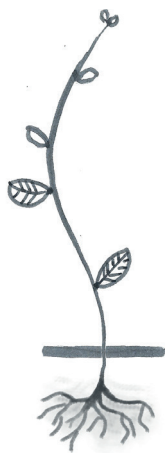


Prvý rok dieťatka je veľmi kľúčový vo vývoji jeho psychiky. Vzťah medzi bábätkom a opatrovateľskou osobou (najčastejšie matkou) sa rozvíja celé detstvo, no prvý rok je veľmi dôležitý. Vyvíja sa medzi nimi takzvaná vzťahová väzba. Môžeme to vysvetliť tak, že na základe skúsenosti s mamou (alebo iným primárnym opatrovateľom) si bábätko utvára predstavu, ako fungujú vzťahy s ľuďmi všeobecne, aj o sebe samom a svete naokolo. Tieto skúsenosti sú v každom z nás veľmi silno vryté a podvedome sa podľa nich správame.

Najlepší typ vzťahovej väzby, ktorý svojmu dieťaťu môžete dať, je BEZPEČNÁ VZŤAHOVÁ VÄZBA.

Čo to znamená? Ako ju vytvoriť?

- Vzťahová osoba reaguje primerane na potreby bábätko (hlad, smäd, strach, neschopnosť upokojiť sa, zaspáť...).
- Je napojená na dieťa, snaží sa ho spoznávať, zisťovať ako sa cíti, čo potrebuje.
- Vzťahová osoba nie je nepriateľská, nevšímavá.
- Dôležité je načasovanie reakcie vzťahovej osoby na potrebu dieťaťa, ak má dieťa naliehavú potrebu, je dôležité, aby prišla čo najskôr.



Vzťahová osoba by sa nemala meniť, dôležitá je stálosť primárnej osoby, ku ktorej dieťa vzťahuje (najčastejšie matka) – trávís dieťaťom najviac času spomedzi ostatných opatrovateľov. Vzťah sa buduje opakovanou pozitívnou skúsenosťou dieťaťa, že u vzťahovej osoby nájde to, čo potrebuje, že je dostupná, privolateľná, spoľahlivá.

Pre upresnenie chceme uviesť, že je v poriadku, keď je na obmedzený čas dieťa v starostlivosti inej, pre neho známej osoby, aj počas prvého roka. Je dôležité, aby si primárna vzťahová osoba mala možnosť oddýchnuť a dočerpať silu, aby potom vedela byť správne naladená na dieťa.

Bábätko nepotrebuje dokonalých rodičov, je dobré vedieť, že sa nedajú naplniť všetky potreby bábätko dokonale, stačí, ak budete reagovať primerane čo najčastejšie. Stačí, keď sú rodičia „dostatočne dobrí“.

(Poznámka: Vzťahová osoba nemusí byť len biologická matka, je to osoba, ktorá trávís s dieťaťom najviac času a koho bábätko vyhľadáva, keď sa zľakne alebo keď sa niečoho bojí.)



Jedným z najväčších darov rodiča pre svoje dieťa je poskytnúť mu bezpečnú vzťahovú väzbu. Vzťahové väzby sú kľúčové a formujú náš život a vzťahy.

Každé dieťa je iné

Každé dieťa je iné, jedinečné, dobré, také, aké je.



Existuje mnoho rozdielov medzi jednotlivými deťmi v temperamente, prejavovaní emócií, aktivite, reakciách na nové prostredie a podobne. Mnohé z týchto rozdielov sú vrodené, geneticky podmienené. Detský mozog sa aj po narodení vyvíja, potrebuje čas, aby dozrel. Výskumy dokazujú, že náročnejšie deti dokážu viac získať z citlivej výchovy, ale aj viac stratiť pri necitlivej, trestajúcej alebo zanedbávajúcej výchove.

Každé dieťa je iné a ak prispôbime svoj prístup jeho temperamentu, budeme sa v rodine spolu cítiť lepšie. Najviac sa osvedčuje citlivá vnímavá výchova, ktorá rešpektuje individuálne danosti dieťaťa, a zároveň mu láskavo stanovuje pevné hranice. (vid' ďalej)

Spánok

Nech bábätká nezaspávajú samy s plačom v tme.



Ako sme už spomínali, každé dieťa je iné, a tak je to aj so spánkom. Vo svete existujú značné rozdiely, čo sa pri spánku malých detí považuje za „normálne“. Vyberte si taký spôsob, ktorý vyhovuje vašej rodine. Tak isto ako iné štruktúry mozgu, tak dozrieva aj schopnosť upokojiť sa, zaspáť a prespať dlhší časový interval. Preto sa snažme neriadiť sa len tabuľkami, ale najmä signálmi, ktoré nám dáva dieťaťko.

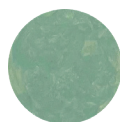
Sledujte, kedy začína byť unavené, podráždené, zisťujte, čo ho vie upokojiť. Snažte sa čo najjemnejšími a pre rodičov udržateľnými metódami dieťa učiť spánkovým rituálom a samoutišovacím schopnostiam, postupne podľa veku dieťaťa.

Odporúčame preferovať jemné metódy učenia po postupných krokoch, prispôsobené veku a charakteru dieťaťa. Neodporúčame spánkové tréningy, ktoré zahrňajú vyplákanie dieťaťa bez prítomnosti opatrovateľov. Nepripravenosť opatrovateľa alebo jeho nedostupnosť a tma vyvoláva strach, žiaľ a pocity opustenosti. Ide teda o výraznú záťaž, najmä v prvom roku života.



Plač dieťaťa – čo s ním?

Plačom dieťa komunikuje, nemanipuluje.



Plač je pre dieťa jedným z prvých komunikačných prostriedkov. Neexistuje slovník na výklad detského plaču. Rodičia musia po príčine pátrať. Čím je plač intenzívnejší, tým je naliehavejšia potreba – napríklad bolesť, hlad alebo potreba kontaktu. Vzťahová osoba časom inštinktívne vie stále viac rozoznávať plač dieťaťa.

Deti do jedného roka nepoužívajú plač na manipuláciu rodičov, na vytvorenie manipulačných stratégií ešte ich mozog jednoducho nemá kapacitu. Keď plačú, berme ich vážne, choú nám niečo povedať. Prvý rok dieťaťa je úlohou rodičov učiť sa byť spolu s dieťaťom a spoznávať ho, nie snažiť sa zmeniť správanie dieťaťa nereagovaním na jeho plač. Citlivým reagovaním a snahou upokojiť dieťa nerozmaznávame, práve naopak. Čím viac pochopenia dostane, o to bude v dospelosti odolnejšie a sebavedomejšie. Podľa pohľadu dnešných psychológov sa dieťa počas prvého roka nedá rozmazať.

Zadávanie hraníc sa začína pozvoľna pri rastúcej pohybovej nezávislosti dieťaťa. Pred prvým rokom ide o jemné usmernenia, napríklad štvornožkujúce dieťa veľmi zaujíma elektrická zásuvka a chce ju chytať – dieťa berieme napriek jeho nesúhlasu do bezpečnej vzdialenosti.

Systematickejšie a výchovné zadávanie hraníc sa začína od ukončeného prvého roku dieťaťa. Detailnejší opis tohto obdobia nájdete ďalej v texte.

Niektoré bábätká plačú veľmi veľa a rodičia ich často nedokážu utíšiť. Príčina môže byť rôzna, či už koliky, reflux, väčšia dráždivosť dieťaťa a podobne. Po vylúčení zdravotného problému nadmerného plaču by mali rodičia vedieť, že nie je ich úlohou za každú cenu dieťa utíšiť. Ak má vaše dieťa naplnené všetky základné potreby (hlad, únava...) a vy ste vyskúšali všetky možné spôsoby a napriek tomu plače, vašou úlohou je byť pri ňom, zostať čo najviac pokojní, ak už je to na vás priveľa, požiadajte o pomoc niekoho, aby vás vystriedal. Spozornieť treba, ak takýto nadmerný plač pretrváva po štvrtom – piatom mesiaci. Dovtedy by malo nastať zlepšenie.



Emócie

*Žiadna emócia nie je zlá. Správanie dieťaťa je len,
„špička ľadovca“, príčiny správania sú pod povrchom.*



Ako každý človek aj dieťa prežíva počas dňa najrôznejšie emócie. Narozdiel od nás má obmedzené komunikačné prostriedky, ako ich vyjadriť. Počas prvého roku života je hlavným komunikačným prostriedkom negatívnych emócií plač. Dôležité je uvedomiť si, že žiadna emócia nie je zlá, každá emócia má svoj význam a pomáha nám porozumieť samému sebe, čo potrebujeme, čo nás zraňuje. Každá emócia je reakciou organizmu na podnet z okolia, dieťa má na ňu dôvod. Našou úlohou je dieťa naučiť rozumieť vlastným emóciám a ako ich zregulovať.

V prvých rokoch života nemá dieťa vyvinuté štruktúry mozgu, ktoré pomáhajú „ovládať“ emócie, čiže dieťa jednoducho nemá nástroj, ktorým by svoju emóciu upokojilo, ako veľmi by sa snažilo. Ak ho rodičia správnym spôsobom prevedú procesom poznávania a regulovania emócií, postupne dieťa začína nadobúdať schopnosti svoje emócie zregulovať.

Ale ako deti učiť spoznávať a zvládať vlastné emócie, keď to my sami často nevieme a nikto nás to nenaučil?

Ponúkame základné body, ktoré vám môžu pomôcť:

- Keď dieťa prežíva silnú emóciu, uveďte si ju, skúste porozmýšľať, čo mohlo k emócii viesť a spôsobiť ju, pokúste sa o pochopenie a empatiu voči dieťaťu.
- Potvrdíte a pomenujete emóciu,
(napríklad „Veľmi sa na mňa hneváš, že som ti nedovolil, čo si veľmi chcel.“ „Hneváš sa, že ti druhé dieťa zobralo hračku.“)
- Emóciu nezakazujete, no dávate hranice na prejavy emócie - nie sú povolené násilné prejavy na iné osoby, ničenie vecí, tieto prejavy pokojne zastavujete, môžete ponúknuť alternatívu,
(napríklad chyťme dieťaťu ruku, keď nás chce v hneve udrieť, „Môžeš ísť buchnúť do vankúša.“)
- Úlohou rodičov je zostať čo najviac pokojní, emóciu ustáť.
- Každá emócia skončí, prejde ako mračno, dieťa sa „otrasie“ a vie pokračovať v inej činnosti.

Týmto postupom sa dieťa učí pomenovať, ako sa cíti, učí sa, že emócie trvajú len krátky čas, a zároveň sa učí hraniciam.



(Poznámka: Súčasťou niektorých výchovných metód bolo zastavovanie negatívnych emócií a plaču nakričaním na dieťa alebo fyzickým trestom. Dieťa síce kvôli strachu z trestu na čas svoje vyjadrovanie negatívnych emócií obmedzí, naučí sa negatívne emócie potláčať, nekomunikovať ich s rodičom, čo v konečnom dôsledku neskôr vedie k naštarteniu vzťahu medzi rodičom a dieťaťom, dlhodobému stresu, nezvládaniu emócií a zvýšenému riziku psychických a somatických chorôb v dospelosti. Fyzické tresty sú mnohými štúdiami potvrdené ako škodlivé.)



Správanie dieťaťa je len špička ľadovca nad hladinou, ktorú každý vidí. No pod hladinou je skrytá veľká časť ľadovca – príčiny správania dieťaťa. Úlohou najbližších opatrovníkov je čo najviac hľadiť pod hladinu a hľadať príčiny správania dieťaťa, snažiť sa správanie pochopiť.

Hranice

Pre dieťa sú hranice bezpečím.



Zadávanie hraníc je veľmi dôležitou súčasťou zdravej výchovy detí. Pre deti nie je prospešná veľmi voľná výchova, ktorá sa vo všetkom prispôsobuje dieťaťu a ustupuje mu. Rodič zadávaním pevných, nemenných hraníc poskytuje dieťaťu bezpečie.

Základné body, keď treba zadať jasné hranice, sa týkajú týchto tém:

- bezpečnosť
- násilné prejavy
- ničenie vecí
- časové limity
- slušnosť, rodinné zvyky
- osobné hranice rodiča,
(napríklad: ak je rodičovi nepríjemné, keď sa mu dieťa hrá s vlasmi, má právo to dieťaťu nedovoliť)

Zadávanie hraníc sa začína v období, keď dieťa začína byť viac pohybovo aktívne a samostatné. Dôležité je hranice často nemeniť, byť v nich konzistentný. Dieťa sa hranicu učí, treba počítať s tým, že kým si ju zapamätá, budete ju musieť ešte niekoľkokrát zopakovať.

Dôležité je počítať s tým, že zadanie hranice môže u dieťaťa vyvolať negatívnu emóciu. Vtedy postupujete podľa postupu opísaného pri emóciách – emóciu pomenujete, nedovoľujete nevhodné prejavy, v pokoji ju ustojíte, hranicu kvôli negatívnej emócii dieťaťa nepovoľujete.

Pre dieťa je primeraná dávka frustrácie prospešná, učí sa zvládať stres v bezpečnom prostredí domova. Pri prekročení hranice neodporúčame používať kričanie a fyzické tresty. Odporúčame, nech dieťa okúsi po porušení hraníc takzvané prirodzené následky činov, keď niečo vyleje, má pomôcť upratať, ak búcha deti na ihrisku, odchádzate z ihriska a pod. Hranice sa menia, prispôsobujú a rastú spolu s dieťaťom – adekvátne veku a jeho schopnostiam.

Základné štýly výchovy

*Rešpektujúca výchova je výchova s pevnými
láskavými hranicami, empatiou a prijatím.*



Krátko opíšeme základné štýly výchovy. Všetky spomenuté štýly majú rôzne odtiene, nemusia byť prítomné všetky spomenuté body, alebo môžu byť prítomné niektoré viac, iné menej výrazne. Na jednej strane sa nachádza autoritatívny štýl výchovy, na druhej voľný štýl výchovy. Pri oboch typoch dieťaťu chýbajú určité aspekty potrebné pre zdravý psychický vývoj a nenaučí sa niektoré potrebné zručnosti (napríklad rozhodovanie, zvládanie frustrácie...). Štúdie potvrdzujú, že najviac deti benefitujú z rešpektujúcej výchovy, ktorá sa nachádza akoby v strede medzi autoritatívnou a voľnou výchovou.

Autoritatívny štýl výchovy

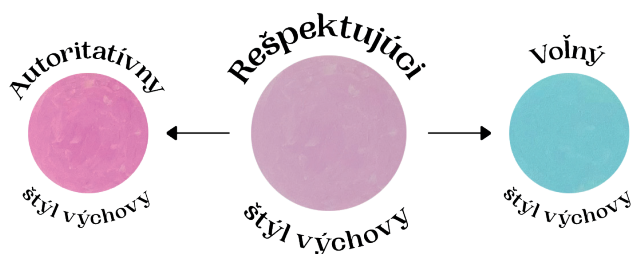
- Rodič rozhoduje, dieťaťu činnosti dovoľuje/zakazuje
- Dieťa nie je súčasťou rozhodovania
- Hľadá sa najmä na správanie dieťaťa, rodič nehľadá príčinu, prečo má dieťa v danej situácii problémové správanie
- Dieťa je málokedy pochopené, malý záujem o pocity a prežívanie dieťaťa
- Zakazovanie emócií
- Často prítomné tresty

Voľný štýl výchovy

- Chýbajú jasné, konzistentné hranice
- Pri negatívnej reakcii dieťaťa rodič hranicu povoľuje, mení
- Rodič nezvláda negatívne emócie dieťaťa
- Dieťa je často ponechané samo, rodič trávi malo kvalitného času s dieťaťom
- Dieťa trávi veľa času pred PC, televíziou

Rešpektujúci štýl výchovy

- Rodič rešpektuje jedinečnosť dieťaťa, jeho povahy, danosti
- Snaží sa čo najviac pochopiť dieťa, zisťuje, ako sa cíti, pátra po príčinách správania
- Vo vybraných situáciách je dieťa súčasťou rozhodovacieho procesu, rodič ho rozhodovaním sprevádza, vysvetľuje
- Rodič pokojne zadáva jasné, pevné hranice, nepovoľuje ich pri negatívnych prejavoch
- Vysvetľuje prirodzené následky činov
- Podporuje samostatnosť dieťaťa, nerobí zaň činnosti, ktoré dieťa zvládne
- Je pri dieťati pri jeho frustráciách, chápe ho, je mu oporou



Záver

Vo všetkom sme im príkladom, bud'me sami k sebe láskaví.



Uvedomujeme si, že opísané postupy a informácie môžu byť v praxi niekedy veľmi náročne uskutočniteľné. Choeme zdôrazniť, že dieťa nepotrebuje perfektného či bezchybného rodiča. Stačí „dosť dobrý rodič“, ktorý sa snaží svoje dieťa pochopiť, a vo väčšine situácií na dieťa reaguje primerane. Pre zbytok menej vydarených situácií je vždy k dispozícii ospravedlnenie a vysvetlenie. Aj tým deťom viete poskytnúť príklad a učiť ich zvládať a prijímať vlastné zlyhania.

Z výskumov vyplýva, že na zmenu prístupu k dieťaťu nie je nikdy neskoro, mnohé traumy sa dajú spätne opraviť láskyplným, prijímajúcim vzťahom. Dokonca je počas života stále možná zmena vzťahovej väzby z nejstej na bezpečnú. Pre mnohých z vás, ktorí ste zažili iné typy výchovy, môže byť veľmi náročné prepísať tieto vzorce z vlastného detstva. Učte sa starať sami o seba, zisťovať, čo potrebujete a dopriať si to, aby sme mali energiu a psychickú pohodu na zvládanie výchovy vašich detí čo najlepšie. Vaše deti vo vás majú príklad vo všetkom - ako zvládať stres, emócie, ako sa viete starať o svoje psychické a fyzické zdravie, ako viete zadať druhým ľuďom hranice... Máte možnosť sa to učiť spolu s nimi a spolu budovať bezpečný, láskyplný domov.

Veľmi vám v tom držíme palce!

Použitá a odporúčaná literatúra

- Bašnáková J., Vavráková E., Zemandl J. (2018). Psychológia pre milujúcich rodičov
- Hoffman K., Cooper G., Powell B. (2017). Kruh bezpečného rodičovstva
- Cassidy J., Shaver P. R. (2018) Handbook of Attachment
- Mikulincer M., Shaver P. R. (2017) Attachment in Adulthood
- Online webináre : Rodičovské minimum, <https://www.rodinnapsychologia.sk/webinar-list/rodicovske-minimum>
- Brisch, K. H. (2011) Bezpečná vzťahová väzba. Attachment v tehotenstve a prvých rokoch života.
- Moberg K. U. (2016) Hormón blízkosti. Rola oxytocínu vo vzťahoch.
- Rudolf G., Henningsen P.(2018) Psychoterapeutická medicína a psychosomatika.
- Hašto J.(2005) Vzťahová väzba. Ku koreňom lásky a úzkosti.
- Kaščáková N. Traumatizácia v detstve a zdravie v dospelosti. Psychiatria-Psychoterapia-Psychosomatika,27,2020,č.2 ,s.6-15

Vypracovala: MUDr. Alžbeta Kadlečíková

Odborná kontrola textu:

Mgr. Jana Ashford

(Psychologička a psychoterautka pre deti a dospelých)

Mgr. Zuzana Palenčárová

(Klinická psychologička a psychoterapeutka pre deti a dospelých)

prof. MUDr. Jozef Hašto, PhD. (psychiater, vedec)

Korektúra textu: PhDr. Katarína Horváthová Bratová

Grafická úprava: Mgr. Martin Kadlečík

Ilustrácie:

Mgr.art. Dominika Žáková

Zita Pisárová

Mgr. Zuzana Moravčík Michalová

