

Aj diet'a je človek

ŠKOLSKÝ ROK 2017/18

*Detstvo ako kľúč k dospelosti a k nášmu duševnému zdraviu
je spoločná fáza pre nás všetkých.*

Materská škola Čapajevova

Telefón 051/771 03 25

Materská škola
Čapajevova 17
080 01 Prešov

Web: mscapajevova.vadium.sk
E-mail:
ms.capajevova@condornet.sk

Obsah

Aj dieťa je človek	1
Kontakty	9

Aj dieťa je človek

Viete, prečo sa vaše dieťa ustavične pýta na milión vecí? Prečo má problémy s adaptáciou v škôlke? Akú úlohu hrá v jeho živote otec? A prečo sa obviňuje za vaše slzy alebo rozvod rodičov? Odpovede na tieto a mnohé ďalšie otázky vám poskytneme v krátkom zostrihu toho najzaujímavejšieho, čo odznelo na jednej prednáške s rodičmi a Ligy duševného zdravia.

Táto prednáška s názvom Aj dieťa je človek, bola exkurziou do raného detstva. Čo pre nás detstvo znamená a ako môže poznamenať našu budúcnosť, o tom na úvod porozprávala psychologička PhDr. Hana Ščibranyová. **„Radšej s deťmi byť, ako ich biť,“** povedala hneď na začiatku. Pripomenula však, že byť s nimi treba tak, aby celé ich detstvo bolo základom k duševnému zdraviu v dospelosti, k ich zdravému fungovaniu v rodine, spoločnosti, profesionálnom živote. Aby naše deti boli vo svojom vnútri šťastné.

„Detstvo ako kľúč k dospelosti a k nášmu duševnému zdraviu je spoločná fáza pre nás všetkých. Nikto sa nevyvinie v dospelého človeka bez toho, aby prešiel detstvom. A tak môžeme všetci bilancovať, aké detstvo sme mali, a čo sme zažili. Pritom máme to šťastie, že sa do detstva môžeme vrátiť prostredníctvom svojich detí. Vtedy si neraz začíname uvedomovať nové súvislosti, ktoré sme ako deti nevnímali, alebo, naopak, si veľmi ostro pamätáme, čo sme prežili, či už to bolo krásne, alebo nie. A aj vďaka tomu sa snažíme ovplyvniť život našich detí, život ďalšej generácie,“ skonštatovala psychologička. Dodala, že detstvo je pre nás dôležité aj preto, lebo je kľúčom k nesmrteľnosti celého ľudstva.

Kým na všetky profesie sa môžeme pripraviť v škole, príprava na rodičovstvo nejestvuje. „Ako sa stať rodičmi, to sa učíme až v praxi. Výsledkom potom je, že mnohé veci riešime, až keď sa niečo udeje, zauzlí, niečo sa skomplikuje, keď skrátka veci nebežia tak, ako by mali. A tomu chceme predísť. Lebo **prevencia je tou najlepšou investíciou v našom živote,**“ vysvetlila zmysel diskusných prednášok. Keď sa chce rodič čo najviac priblížiť svojmu dieťaťu, musí ho poznať. Kto je vlastne dieťa? Odpoveď je jednoznačná - Aj dieťa je človek. „Po mnohé stáročia sa dieťa považovalo za akúsi zmenšeninu dospelého človeka, za trpaslíka, ktorý je rovnaký ako dospelý, len má iné telesné proporcie. Tieto mýty sa zmenili na prelome 19. storočia, kedy mnohé výskumy dokázali, že **dieťa síce má s dospelým človekom veľa spoločné, ale aj odlišné,**“ skonštatovala doktorka Ščibranyová. Ako povedala, v každom prípade by sme mali vedieť, že dieťa nie je žiaden módnny doplnok rodiny. Nie je to ani hračka, okrem radostí prináša aj mnohé starosti, trápenia a úzkosti. Dieťa tiež nie je modla, nemali by sme mu obetovať svoj život. Mali by sme ho však uvedomelo chrániť, formovať a podporovať.

„Dieťa je ľudská bytosť, nie náš majetok, aj keď mnohí rodičia si to občas myslia. Preto niekedy počuť z ich úst vety typu: ‚Keď si pod mojou strechou, budeš ma poslúchať a budeš taký, akého ťa chcem mať ja. To je však chyba. **Nesnažme sa robiť deti takými, ako sme my, snažme sa robiť ich dokonalejšími,**“ zdôraznila psychologička. Ako povedala, na dieťa nemáme bezvýhradné právo ako na niečo, čo nám patrí. Hoci sa na nás podobá, je zároveň aj odlišné a v kombinácii týchto dvoch skutočností je dieťa jedinečným originálom, malým umeleckým dielom.

Veľa vecí máme s deťmi spoločných. Keď ich poznáme, môžeme to využiť aj pri výchove. „Okrem biologickej podobnosti, čo znamená, že všetci máme

srdce na ľavej strane, dve ruky a nohy, máme tiež podobné sociálne a psychické potreby, aj keď u detí sa ešte len vyvíjajú. No aj dieťa, rovnako ako dospelý, pociťuje potrebu bezpečia, lásky, potrebu byť aktívnym, ale aj slobodným - ani dieťa v najútlejšom veku nemá rado, ak ho príliš obmedzujeme a zväzujeme. Dieťa má tiež potrebu patriť do nejakého spoločenstva, do rodiny. Je to bytosť sociálna a veľmi trpí, keď je vylúčené či už z detskej spoločnosti, alebo keď sa k nemu nehlási mama a otec. Zároveň má potrebu byť uznané, tvorivé, užitočné, potrebu viesť zmysluplný život. A nakoniec, **dieťa má veľkú potrebu rozumieť**. Preto nám kladie toľko otázok, vypytuje sa stále na kopu vecí,“ objasnila rodičom Hana Ščibranyová. Podľa jej slov, či máme 2 roky alebo 80, tieto naše potreby a túžby s nami rastú a zostávajú stále mladé. Toto je rovina, kde sa môžeme s našimi deťmi stretávať a spájať. Pretože toto máme rovnaké.

Na rozdiel od nás sa dieťa veľmi rýchlo vyvíja a mení. Dynamika vývoja dospelého človeka nie je ani zďaleka taká veľká. Veď si len zoberme prvý rok života našich detí, kedy sa z bezmocného tvora stočeného do kľbka stáva chodiaca bytosť. No napriek tomu je dieťa stále závislé od dospelého človeka, bez neho by jednoducho neprežilo.

„Dieťa si vytvára primárnu väzbu k matke a sekundárnu k otcovi. Otcov nemôžeme a nechceme vynechať. Naopak, chceme podčiarknuť význam otca pri výchove a vývoji dieťaťa,“ zdôraznila psychologička Hana Ščibranyová počas svojej prednášky.

Keď chceme deťom dobre porozumieť, mali by sme poznať aj špecifiká detského veku. Toto sú tie najdôležitejšie:

Dieťa vníma svet celistvo. Podľa slov psychologičky to znamená, že v prvom období vývinu nerozlišuje seba od mamy. Čokoľvek sa stane mame, je

spojené s ním. Aj preto, keď sa niečo v rodine udeje, dieťa sa za to obviňuje, hoci to s ním nijako nesúvisí. Dieťa je však egocentrické. Vníma svet tak, že ono je jeho stredom a všetko sa deje kvôli nemu.

Má živé prežívanie. Dieťa je schopné zapamätať si neskutočné detaily, hoci je malé, a dospelí vôbec nepredpokladajú, že si niektoré veci všimne, nieto ešte zapamätá. „Má také živé prežívanie a schopnosti ako niektorí umelci v dospelosti,“ uviedla odborníčka. Všetko prežíva veľmi konkrétne.

Nemá pojem o minulosti a budúcnosti, žije tu a teraz. To je jeden z dôvodov, prečo má adaptačné problémy napríklad v škôlke. Zbytočne mu povie, že prídete pre neho popoludní, ono vôbec netuší, čo to je a už vôbec nevie, čo sa deje, keď od neho odchádzate.

Deťom je vlastný zosobňujúci dynamizmus. „To je šťastná vlastnosť, ktorá sa dá využiť vo výchove. Znamená, že dieťa pripisuje význam neživým predmetom a hračkám, ako keby boli živé. Preto sa rozpráva s hračkami, preto zbije stôl, keď sa do neho buchne,“ objasnila psychologička.

Majú veľkú labilitu, resp. flexibilitu nálad a správania. **Dieťa nikdy dlho nezotrvá v jednom stave, vždy je pripravené ísť ďalej.** To je dôležité, napríklad keď sa učí chodiť, padá, trpí úrazmi, no rýchlo na to zabudne a ide do ďalších zmien.

Keď chceme, aby sa dieťa správne vyvíjalo, musíme uspokojiť jeho základné potreby. Čo od nás dieťa očakáva?

„V prvom rade by sme mali dieťa **stimulovať**. Inými slovami, mali by sme mu poskytovať množstvo kvalitných podnetov. No nestačí zaplaviť ho len podnetmi. Musíme mu ukázať viac. Ak mu dáte len podnety, to je, akoby ste

mu dali hračku, no neukážete mu, ako sa s ňou hrá,“ uviedla Hana Ščibranyová. Ako ďalej pokračovala, dieťa od nás potrebuje tiež životnú istotu a bezpečie. Ak ich nemá, bude sa chrániť. Napríklad aj tak, že sa uzatvorí do seba. Dieťa, ktoré sa chráni, nedokáže sa ďalej rozvíjať, lebo vždy sa nachádza v stave ohrozenia, je nastavené na to, že mu hrozí nejaké nebezpečenstvo. A to je pre rodičov dôležitý indikátor - ak sa dieťa nevyvíja, niečo sa deje.

Dôležité tiež je rozvíjať identitu dieťaťa a vážiť si jeho „ja“, jeho hodnotu. „Naše dieťa potrebuje mať perspektívu. A zároveň je aj našou perspektívou, lebo je pokračovateľom toho, čo sme sa naučili a čo máme odovzdať ďalej,“ uviedla na záver svojej prednášky psychologička Hana Ščibranyová. Sotva dohovorila, zavalilo ju, aj jej kolegyňu PhDr. Máriu Krýslovú, množstvo otázok od prítomných rodičov.

Začiatok diskusie patril fenoménu dnešnej doby - rozvodom. Po rozvode do života dieťaťa neraz vstupuje ďalší muž, okrem biologického otca je tu ešte aj ten, ktorý ho vychováva. „Čo je lepšie - keď má dieťa dvoch otcov, alebo ani jedného?“ znela otázka. A vraj, či na dieťati vidno, že malo dobrého otca? „Mať dvoch otcov je väčšia šanca, lebo tam sa môže sumarizovať dobrý účinok, ak sú dospelí zodpovední a je medzi nimi nejaká kooperácia. No, ak otcovia medzi sebou súperia, dieťa sa naučí vnímať len túto konfliktnú stránku a môže ju prežívať veľmi ťažko. Vtedy mu hrozí istá apatia, rezignácia, stratí záujem. Na druhej strane dieťa, ktoré otca nemá a vidí, že ostatní ho majú, to môže vnímať ako svoje deficit. Ťažko jednoznačne povedať, čo je horšie - či konflikt dvoch súperiacich otcov, alebo pocit, že som niečo menej, lebo nemám otca. Deti bez otca sa v budúcnosti môžu cítiť menejcenné, nedôverujú si. Aj preto hovoríme, že ak otec v rodine chýba, je dobré, ak dieťa má nejaký iný mužský

vzor, či už je to starý otec, alebo iný muž, ktorý je modelom zdravej mužskej identity,“ odpovedala na prvú časť otázky psychologička Ščibranyová.

A ako sa pozná, že dieťa malo dobrého otca? „Otec má v prvej fáze chrániť matku, ktorá sa stará o dieťa. Keď chýba, a môže sa to prejaviť na matkinej spokojnosti a stabilite. V druhej fáze je úlohou otca roztvoriť dieťaťu svet, resp. voviesť ho do sveta. Tam, kde otec túto úlohu nesplní, sú deti úzkostnejšie, menej isté pri prenikaní do sveta, stávajú sa z nich samotári, ktorí si nevedia nájsť spoločnosť a strárajú,“ uviedla.

Psychologička Mária Krýslová k tomu dodala: „Výskumy dokázali, že deti, pri ktorých sa otec intenzívne angažoval od začiatku, sú iné, než tie, pri ktorých otec chýbal, alebo nechal starostlivosť len na matku. Deti so starostlivým otcom sú na tom oveľa lepšie v množstve vývinových ukazovateľov, pretože otec má iný prístup a inak obohacuje dieťa, než matka. On pri komunikácii s dieťaťom viac prináša prvok hry, dobrodružstvo, takže dieťa je napríklad zvedavejšie, otec ho viac stimuluje, vedie ho k väčšej odvážnosti. Preto **je otec pre dieťa veľmi dôležitý hneď na začiatku jeho života.**“

„Prísna výchova vraj spomaľuje emocionálne dozrievanie. Je to pravda?“ pýtal sa ďalší otec z pléna.

„Na prísnu výchovu existujú rôzne názory. Bolo napríklad obdobie, keď sa neodporúčala, zastávala sa skôr veľká povolnosť vo vzťahu k dieťaťu, podstatné bolo uspokojovať jeho potreby a neobmedzovať ho. **Dnes prevažuje názor, že dieťa potrebuje hranice a istá náročnosť vo výchove, naopak, prospieva emocionálnemu dozrievaniu,**“ uviedla psychologička Krýslová. A dodala: „Veľa sa hovorí o citovej výchove. Správna citová výchova od raného veku je tá najlepšia cesta k duševnému zdraviu. A k tej správnej citovej výchove patrí aj náročnosť a určité požiadavky. Samozrejme, nemôže

to byť extrémna prísnosť, musí to byť náročnosť s ohľadom na vývinové možnosti dieťaťa a jeho individualitu. Náročnosť tiež **prospieva odolnosti a zvládaniu záťažových situácií v neskoršom v živote dieťaťa**. Takže rozhodne vo výchove má svoje miesto.“

Rodičia sa zaujímali aj o to, či do výchovy patria aj fyzické tresty. Psychologička Ščibranyová ich jednoznačne odmieta. „Dospelý človek má prevahu nad dieťaťom. No musíme byť opatrní v tom, ako svoju silu a prevahu použijeme. Fyzické tresty neschvaľujem. Myslím, že dieťa môže poznať prevahu dospelého už aj tak, že ho jednoducho chytíme. Máme nad ním moc, ale nemusí sa to prejaviť ako týranie alebo fyzické ubližovanie. Dieťa by malo poznať pevnosť našej moci, ale nie násilie.“

Takže ani malé capnutie po zadku? „Môžete dať dieťaťu po zadku, ale myslím, že je to málo účinné. Malé dieťa nepochopí, za čo ho trestáme a staršie sa bude snažiť trestu vyhnúť tak, že napríklad zaklame. No jedno aj druhé málokedy zistí, čo je prameňom našej nespokojnosti, aj keď im to hovoríme, oni to nepochopia. **Rodič by mal mať prirodzenú autoritu, nemala by to byť autorita strachu alebo moci,**“ myslí si.

Ako si teda poradiť s neposlušným dieťaťom? „Oveľa účinnejšie sú tresty alebo odmeny, ktoré nazývame materiálne - niečo poskytneme, niečo zoberieme. Alebo tresty emocionálne a sociálne. To sú tie, keď napríklad povieme dieťaťu: ‚Keď sa takto správaš, ja s tebou nechcem byť. A oddelíme sa od neho. Neznamená to však zavrieť dieťa do tmavej miestnosti, ale nechať mu vždy prístup k nám s možnosťou výberu: ‚Môžeš sa hnevať, môžeš plakať, ale keď si taký, ja s tebou byť nechcem. No, keď ťa to prejde, môžeš za mnou prísť... Toto je rozhodne účinnejšia forma,“ vysvetlila doktorka Ščibranyová.

PhDr. Mária Krýslová k tomu dodala: „Zo skúseností vieme, že aj ťažké poruchy správania sa účinnejšie ovplyvňujú odmenami a pozitívnym hodnotením ako trestaním. No, ak napriek všetkému zvolíme trest, platí zásada, **keď trestáme, má byť jasné, že je to v láskyplnom vzťahu, trest má začiatok a koniec a na konci je odpustenie.** A dôležité je, že dieťa vie, ako môže napraviť to, čo urobilo. Čiže musí to byť konštruktívne. A trest nikdy nesmie byť ponižujúci.“



Kontakty

Materská škola Čapajevova

Materská škola
Čapajevova 17
080 01 Prešov

Telefón: 051/771 03 25

Web: mscapajevova.vadium.sk

e-mail: ms.capajevova@condornet.sk