

## Ako podporiť emocionálnu pohodu svojho dieťaťa

### **Rešpektujte pocity svojho dieťaťa**

Život dieťaťa je nevyhnutne plný zmien a obdobiami neistoty. Niektoré z týchto zmien prinášajú vzrušenie alebo úľavu – sú vnímané ako šanca uniknúť z nežiaducej situácie a ako cesta k novým možnostiam. Iné vyvolávajú smútok, hnev či frustráciu alebo zmes všetkých týchto pocitov, v ktorých sa ani dieťa samo nevyzná. Zatiaľ čo niektoré deti zvládajú zmeny pozoruhodne dobre, pre iné i relatívne malá zmena môže znamenať problém a stres.

V ideálnom prípade by dieťa malo byť schopné vyrovnat' sa bez ťažkostí s celou škálou emócií, vybudovať si emočnú odolnosť a postupne pochopiť, čím sú rôzne pocity spôsobené. To je z mnohých dôvodov náročná úloha, o ktorého splnenie sa často snažíme ešte aj v dospelosti.

To, akým spôsobom deti prežívajú a vyjadrujú emócie je z časti určené vývojovou fázou, v ktorej sa nachádzajú, z časti sa na upevňovaní týchto spôsobov prežívania a vyjadrovania emócií podieľajú i reakcie druhých ľudí, rodina, kultúrne vplyvy a skúsenosti z predchádzajúcej etapy života. Napríklad pred dieťaťom veľmi málo hovoríme o tom ako sa cítíme alebo mu mimovoľne hovoríme, že niektoré pocity sú neprijateľné: „*Nehnevaj sa. Nenechaj sa znervózniť. Nie je dôvod plakať.*“ Dieťa potom môže byť zmätené, pokiaľ ide o pocity všeobecne. „*Je v poriadku byť smutný, keď mi niekto umrie alebo sa odsťahuje, ale nie je v poriadku byť smutný keď sa mi niečo stratí alebo rozbije? Prečo plačem, keď sa cítim bezmocne alebo Keď sa hnevám? Možno je zlé, keď sa takto cítim? Ja už vlastne ani neviem, čo cítim.*“

Pokiaľ chcete aby sa dieťa naučilo chápať svoje emócie a vhodne s nimi naložiť, ako náhle daná emócia stratí prvotnú intenzitu, posad'te sa s dieťaťom niekde v pokoji a vyskúšajte nasledujúci postup:

- **Povedzte dieťaťu, čo ste videli, počuli a pociťovali** – „*Keď si kričal na Tomáška a strkal si ho preč, vypadal si naozaj nahnevané. Tomáška padol a úplne ho to vykoľajilo.*“
- **Skúste pocity dieťaťa nejako vysvetliť** – „*Je hrozné keď na niečom pracuješ a potom ti to niekto rozbije. Musel si byť naozaj nahnevaný a cítiť sa bezmocne.*“
- **Oddel'te pocity dieťaťa od jeho činov** – „*Na tom, že sa cítiš bezmocne a hneváš sa nie je nič zlého. Nemôžeš ale do brata takto strkať.*“

V uvedenom prípade ponúkame pocit bezmocnosti a hnevu ako alternatívu k čistému hnevu, a tým dávame dieťaťu možnosť pochopiť, že existujú rôzne úrovne emócií. Následne by sme ho mali viesť k tomu aby sa snažilo prísť na to čo by mohlo robiť inak. Vysvetlíme mu akým prijateľnejším spôsobom si s emóciami poradí a pomôžeme mu nájsť praktické riešenie situácie, ktorá jeho pocity vyvolala. Keď dieťaťu budete dávať najavo, že jeho pocity považujete za dôležité bude to mať nesmierne pozitívny dopad na jeho schopnosť porozumieť svojim pocitom a usmerňovať ich.

### **Stratégie pre zvládanie stresu**

Musíme mať na pamäti, že čo funguje pri jednom stresore, nemusí fungovať pri druhom. Stratégie pre zvládnutie stresu a zmeny sa zameriavajú na to, aby sa dieťa:

- ❖ **Dokázalo s daným problémom vysporiadať:** „*Predsa nie je nutné aby som v takej situácii bol. Túto situáciu môžem zmeniť!*“
- ❖ **Naučilo sa problém vnímať inak:** „*Je to vzrušujúce!*“
- ❖ **Naučilo sa problém tolerovať a prijať:** „*Je to síce náročné, ale ja to zvládnem!*“

Existujú viaceré metódy ako sa úspešne vyrovnat' s následkami stresu:

### **Relaxácia**

Relaxačné techniky môžeme deti naučiť hrovou formou. Ich zmyslom je naučiť sa zbaviť sa fyzického tlaku, emocionálne a psychicky sa uvoľniť a prijímať seba samého a svoje pocity. V napätých

situáciách nám relaxácia umožňuje aby sme zostali bdeli, ušetrili si maximum energie na efektívne myslenie a jednanie. Výsledkom účinnej relaxácie je spomalenie metabolizmu a zníženie krvného tlaku a frekvencie dýchania. Relaxácia vyvoláva subjektívny pocit pokoja a emočnej stability, preto je dôležité aby si túto techniku osvojili deti i vy, pretože zážitok relaxácie sa nedá ničím nahradiť a je prínosný pre každého.

### **Kontrola dychu**

Dýchanie je jediná neurovegetatívna funkcia, ktorú môžeme na rozdiel od iných funkcií, ako je napríklad rytmus srdca alebo krvný tlak ovládať vôľou. Dýchanie považujeme za niečo samozrejmé. Je to automatická činnosť, o ktorej väčšina ľudí neuvažuje na vedomej úrovni. Keď pozorujeme spiaceho kojenca alebo malé dieťa, máme pred sebou vzor ideálneho dýchania, teda dýchania pomalého, hlbokého a pravidelného. Brucho sa pokojne a plynule dvíha a klesá. Vzorce dýchania sa môžu v priebehu života meniť a tieto zmeny môžu pretrvávajú dlhú dobu. Spôsobujú ich buď zdravotné problémy, alebo sú reakciou na dlhodobý stres či dôsledkom potlačovania emócií („*Veľké deti neplačú*“). Úzkosť má za následok plytké a zrýchlené dýchanie. Keď deti sužované nervozitou alebo stresom naučia ovládať svoj dych, uvedomia si, že aj v takých situáciách môžu mať svoje telo do istej miery pod kontrolou a tiež sa dokážu lepšie vysporiadať s emóciami.

### **Hra a aktívna relaxácia**

Dobry spôsob ako zmierniť nepríjemné následky zvýšenej hladiny stresových chemických látok a ako zaistiť aby telo vylučovalo látky, vďaka ktorým sa cítíme dobre, predstavujú zábavné fyzické aktivity. Chôdza, jazda na bicykli, šport či hra na čerstvom vzduchu – to všetko dobre funguje, keď sa chceme zbaviť stresu. Je známe, že keď s niekým zo zábavy zápasíme alebo sa smežeme, zbavujeme sa stresu a do tela sa nám vylučujú opioidy – látky prirodzene sa vyskytujúce v mozgu, navodzujúce a prispievajúce k pocitom radosti a pohody.

### **Pozitívny dotyk**

Hladiny hormónov ako sú *oxytocín* – hormón, ktorý prispieva k vytvoreniu puta medzi dieťaťom a matkou po pôrode a *serotonin* – hormón šťastia, ktorý nám pomáha uvoľniť sa, môžu byť u detí rôzne, v závislosti na tom, v akej miere sa im dostáva pozitívneho fyzického kontaktu. Uvoľňovanie oxytocínu, ktoré sa spúšťa pozitívnym dotyk, napr. keď sa rodičia s dieťaťom mazlia alebo ho masirujú, prispieva k pocitu bezpečia a spokojnosti a má spojitosť s reguláciou hladiny *kortizolu*. Keď do denného programu dieťaťa pravidelne zaradíme chvíľku venovanú masáži, dieťa sa dokáže lepšie sústrediť, bude menej nervózne a agresívne a navyše sa zlepší jeho schopnosť empatie a tolerance.

### **Zmyslové vnímanie**

Čím viac sa stresujeme tým viac sa zužuje škála zmyslových vnemov až na niekoľko základných signálov, ktoré sú považované za prioritné pri zvládaní problémov. Tento automatizmus môžeme naopak využiť k uvoľneniu tak, že sa sústredíme na ukladňujúce signály alebo naopak tak, že rozšírime okruh zmyslového vnímania.

### **Predstavy**

Predstavitosť je cenný vnútorný zdroj pre rozvoj kreatívneho myslenia, zdravej sebaúcty a schopnosti efektívnej komunikovať s druhými ľuďmi. Vďaka tvorivej imaginácii toho môžeme získať viac. Podľa toho, čo si predstavujeme sa môžeme uviesť do rôznych emocionálnych stavov. Tvorivá imaginácia umožňuje oveľa hlbšiemu učeniu, ktoré vedie k inteligentnej sociálnej interakcii a prispieva k pocitu osobného naplnenia a sebaúcty.

Existuje rada štúdií o využívaní predstáv pre vyvolanie pozitívnych zmien v ľudskom tele. Deti pravidelne prevádzajúce relaxačné cvičenie zamerané na predstavivosť netrpia migrénami tak často ako deti, u ktorých je migréna liečená tradičnými liekmi.



Keď deti pobádame k tomu aby počúvali svojim myšlienkam a pocitom a všimali si, aký dopad má to čo si predstavujú na to ako sa správa ich telo, učíme ich zároveň vážiť si samých seba. Miera rešpektu k sebe samým má bezpochyby vplyv na to akým spôsobom deti komunikujú s ostatnými a ako si v budúcnosti poradia v rôznych situáciách.

Nižšie uvádzame niekoľko konkrétnych aktivít **na upokojenie**. Každú z nich si treba vyskúšať, kým sme relatívne v pokoji, aby bola účinná, aj keď emócie nemáme pod kontrolou (nácvik). Je dôležité mať **zvedavý postoj** voči každej z nich. Najjednoduchšia a najpotrebnejšia aktivita je, **vedieť ako správne dýchať**.

1. Nadýchneme sa tak, aby sme cítili, že nás dych vtlačá do sedadla stoličky a súčasne aj nepatrne odstrkuje. Sledujeme, kam sa nadychujeme, voľne vydychujeme. Nadychujeme nosom, chvíľu zostaneme v pokoji, kým zas vydýchame. Nádych kontrolujeme voľne položenou rukou v miestach, kde je bránica /deti hľadajú miesto, kde sa im telo nafúkne.
2. Vyzujte sa a pomaly sa **prechádzajte po miestnosti**. Spolu s dieťaťom sa snažte v rámci hry pomenovať, čo najviac pocitov a vnemov, ktoré ste schopní chodidlami vnímať. Svoju pozornosť zamerajte na dotyk nôh na podlahe, vnímajte svoje prsty, vankúšiky pod nimi, klenbu nohy, päty, kotníky, lýtka...všimnite si, ako sa napínajú a uvoľňujú, v ktorých miestach a v akom momente sa dotýkajú zeme. Je táto podlaha príjemná? Aké ďalšie vlastnosti má? Chladná, teplá, drsná, hladká, rovná, s hrboľčkami, záreznami...? chvíľku to skúmajte a uvedomte si, čo sa deje s vašim dychom, pocitom napätia...je stále tu? Mení sa? Pokračujte, kým zaregistrujete zmenu a uvedomíte si, že ste sa upokojili.
3. **Zatraste celým telom**. Začnite vrtieť prstami na nohe, potom na druhej, potom kotníkmi a nakoniec celou končatinou. Tak isto postupujte aj s rukou – prsty, predlaktie, paže.
4. **Predstavte si**, že ste na pokojnom mieste, kde sa cítite príjemne...čo je okolo vás? Kde ste? Ako to tam vyzerá? Nechajte sa touto predstavou chvíľu unášať, kým pocítite telesný pokoj.
5. **Privoňajte si** k niečomu, čo máte radi
6. **Kreslite spolu alebo maľujte**...je úplne jedno, čo budete kresliť a či máte nejaké nadanie alebo nie. Samotná činnosť kreslenia, či vyfarbovania, maľovania je upokojujúca. Rovnako aj modelovanie z plastelíny, či presýpanie piesku pomedzi prsty...použite, čo máte k dispozícii
7. **Pomaznajte sa so svojím dieťaťom**. Pohládte ho, posaďte si ho na seba, pozrite sa mu do tváre...budte s ním v tomto okamihu TU A TERAZ.
8. Do svojho denného rituálu zaraďte **upokojujúcu masáž**.
9. **Zahrajte si spoločenské hry**, ak máte doma....alebo vymyslite nejakú vlastnú.

**Spracovala:** Mgr. Barbara Hendrichová – psychológ CPPP a P

**Pozitívne zdroje:** Deborah M. Plummer: *Učíme deti zvladať úzkosť, obavy a stres*. 2013. ISBN 978-80-262-0377-3. CH. Cungi, S. Limousin: *Relaxace v každodenném živote*. 2005. ISBN 80-7178-948-8.

**Internetové zdroje:**

- <https://sosbocatiuske.edupage.org/a/covid-19alebo-ako-zvladat-stres-a-vyplnit-cas-doma?fbclid=IwAR3IKIUG3svc0iyfo5E2dRj00Yi8uJj6VNIbUBf22ByBZ3RJV3WNwYKys-E>

- ďalšie tipy pre správne dýchanie nájdete na: <https://www.lvsbarca.sk/m/cspp/rady-logopeda/dychove-a-hlasove-cvicenia>