

Nevhodné správanie u detí

Aj keď sa dieťa chová neznesiteľne, je potrebné si uvedomiť, že je to človečik zmietaný mimoriadne zložitými emočnými reakciami a plný duševných a fyziologických potrieb. Pokiaľ naše vnímanie obmedzíme len na samotné správanie, ľahko zabudneme, čo môže byť jeho príčinou. Rodičia môžu urobiť mnoho preto, aby nevhodnému správaniu dieťaťa zabránili. V nasledujúcom článku si povieme najmä o situáciách, kedy dochádza k záchvatom hnevu u dieťaťa, čo sa deje v jeho mozgu a ako daným situáciám zabrániť alebo ich vyriešiť.

Záchvaty hnevu

Záchvaty hnevu sú vzhľadom k svojej intenzite desivé nielen pre dieťa samotné, ale tiež v rodičoch zanechávajú pocity neschopnosti, bezmocnosti preťaženia alebo chuť vybuchnúť. Dochádza k nim preto, že vyššie oddiely mozgu doposiaľ nie sú natoľko vyvinuté aby bolo dieťa schopné vysporiadať sa s afektami spoločensky prijateľnejším spôsobom. Často sú výsledkom značného utrpenia, ktoré je treba brať vážne. Môže sa jednať o utrpenie z pocitu vlastnej neschopnosti, hlbokej frustrácie, zármutku, sklamania alebo nedorozumenia. Iba niekedy je záchvat zlosti motivovaný túžbou ovládnuť rodičov.

Ovládnuť sa a vysporiadať sa s vlastnými pocitmi v priebehu záchvatu hnevu dieťaťa je pre rodiča skutočné umenie. Platí to najmä pre tých, ktorým s ich vlastnými silnými emóciami nikto nevedel v detstve pomôcť dobre zaobchádzať. Dôležité je aby sa situácia nezvrtla v boj, ale aby ste zostali kľudní a schopní premyslieť racionálny alebo kreatívny spôsob ako si s emóciami dieťaťa poradiť.

Prečo sú záchvaty zlosti dôležité. Pri záchvatoch zlosti sa významným spôsobom formuje mozog. Emočná regulácia behom týchto citových búrok umožňuje vytvoriť v mozgu dieťaťa nervové spoje, ktoré sú nevyhnutné pre zvládanie stresu a asertivitu v neskoršom veku. Veľmi dobré dieťa, ktoré nemá záchvaty zlosti, možno veľmi skoro zistilo, že keď vyjadri intenzívne pocity, vyvolá v rodičoch reakciu, ktorej sa bojí, a že za lásku a prijatie od rodičov sa platí totálnou poslušnosťou. Príliš dobrému dieťaťu chýba ono životne dôležité formovanie, ktoré dostáva od rodičov vo chvíľach, kedy otvorene vyjadruje intenzívne, silné pocity. To znamená, že keď je vo vyššom veku frustrované, môže reagovať prudkými výbuchmi hnevu alebo nevie byť asertívne.

Nie všetky záchvaty sú bojom o moc. Mnohé záchvaty hnevu sa rodia zo skutočnej emočnej bolesti. Je chybou myslieť si, že hnevaním sa, si chce dieťa vždy vydoberať moc. V niektorých záchvatoch hnevu sa skrýva hlboká bolesť, keď sa dieťaťu nedarí prinútiť milovaného rodiča k tomu, aby pochopil niečo, čo je pre dieťa nesmierne dôležité.

Existujú dva typy záchvatu hnevu. Prvý nazývame *úzkostný* a druhý *neronovský*. Je dôležité vedieť, čo sa pri ktorom odohráva v mozgu dieťaťa, pretože každý z nich vyžaduje iný prístup. Pri neronovskom záchvate je treba vzdialiť sa a pri úzkostnom zasa dieťa potrebuje, aby ste k nemu prišli, tešili ho a upokojovali.

1. Úzkostné záchvaty

Pri úzkostných záchvatoch sa veľmi silno aktivuje jeden či viac poplašných systémov v starších štruktúrach mozgu. Jedná sa o poplašné systémy Hnevu, Strachu a Úzkosti/Smútku. Stimuláciou poplašného systému sa naruší rovnováha vegetatívneho nervového systému a vysoká koncentrácia stresových hormónov zaplaví organizmus vrátane mozgu.



Neurofyziologickým podkladom úzkostného záchvatu hnevu je nedokončený vývoj nervových spojov medzi vyššími mozgovými centrami a staršími oddielmi CNS. Tieto nervové spojenia sú nevyhnutné k tomu, aby sa dieťa so svojimi intenzívnymi emóciami samo vysporiadalo. Pokiaľ prežíva hormonálnu búrku v mozgu a v tele, je vašou úlohou ho upokojiť. Pokiaľ sa hneváte na vaše dieťa, pretože má úzkostný záchvat, možno prestane kričať, ale to môže byť sprevádzané aktiváciou systému Strachu, ktorý má prevahu nad systémom Úzkosti/Smútku. Alebo začne proste ticho plakať, čo znamená, že hladina stresového hormónu kortizolu je stále vysoká.

Deti nie sú pri úzkosti alebo rozrušení schopné hovoriť a počúvať. Výrazné zmeny v mozgu a tele pri úzkostnom záchvate sa zmocňujú kognitívnych funkcií a rečových centier v mladších štruktúrach mozgu, ktoré sú sídlom schopnosti porozumieť počutému slovu a vyjadrovať sa rečou. Je veľmi dôležité, aby sme to vedeli, pretože snaha hovoriť s dieťaťom počas záchvatu alebo očakávať, že vám povie, čo mu je, je strata času. Jediné, čo môže byť - vybiť svoje emócie. **Úzkostný záchvat vyžaduje citlivý prístup.** Je dôležité, aby ste brali skutočné úzkostné záchvaty vážne a pristupovali k pocitu prehry, frustrácie a veľkému sklamaniu dieťaťa so súcitom a pochopením. Vďaka tomu sa vo vyšších mozgových centrách vytvorí životne dôležitý systém stresovej reakcie. Pokiaľ sa budete na dieťa, ktoré prežíva intenzívnu úzkosť, opakovane hnevovať, nikdy sa vo vyšších oddieloch mozgu nevytvoria tlmivé mechanizmy. **Regulovať úzkosť je dôležitá úloha všetkých rodičov, učiteľov ich ďalších vychovávateľov.** Pokiaľ dospelý človek dieťaťu pomôže zvládnuť silné pocity hnevu, frustrácie či úzkosti, vytvorí sa v jeho mozgu nervové spojenia, vďaka ktorým sa bude vedieť v strese ukládať. Pokiaľ na úzkostný záchvat nezareagujeme adekvátnym spôsobom a budeme ku všetkým záchvatom hnevu pristupovať rovnako, zmeškáme príležitosť pozitívne formovať mozog dieťaťa. Pokiaľ dieťa vie, že ho dospelý dokáže ukládať a rozumie tej sopečnej búrke, ktorá zmieta jeho telom aj dušou, dodáva mu to klud. Pre dieťa snáď nie je nič horšie, než to, keď sa naň mama hnevá alebo od neho proste odíde, práve keď má veľké trápenie.

Ako zvládať úzkostné záchvaty

Vašou úlohou pri úzkostnom záchvate je dieťa utešiť a ukládať, dodať mu pocit bezpečia. Je dôležité:

- **Jednať kludne a ponúkať jednoduché riešenie.** Pokiaľ sa napríklad hnevá, kvôli obliekaniu, spýtajte sa ho či chce modré alebo hnedé nohavice.
- Skvelou technikou je **rozptýlenie** – aktivuje sa systém Zvedavosti v starších štruktúrach mozgu dieťaťa, ktorý prebúdzá zvedavosť a záujem. Prirodzene tak potláča systém Hnevu a Úzkosti/Smútku. Podnecuje tiež sekréciu domapímu, chemickej látky s priaznivými stimulačnými účinkami, ktorá tlmí stres a navodzuje záujem a motiváciu.

- Zoberte dieťa **láskyplne do náručia** . Niekedy pomáha vziať rozrušené dieťa do náručia ale len pokiaľ ste sami kľudní a dobre sa ovládáte. Blízkosť vášho kľudného tela navracia jeho príliš nabudeným telesným a mozgovým systémom rovnováhu a podnecuje tvorbu prirodzene skľudňujúcich látok – oxytocínu a opioidov. Pokiaľ však dieťa okolo seba rozhadzuje veci, kope alebo kúše, je potrebné použiť poriadnu techniku objatia.
- Niekedy dieťaťu k pocitu bezpečia a spokojnosti postačí , keď si k nemu **kľudne sadnete a potíchu s ním budete hovoriť**. Niektorým deťom to vyhovuje viac ako objatie, pretože majú zachovanú voľnosť pohybu.
- Pri úzkostných záchvatoch **neposielajte dieťa do kúta, či nezatvárajte samé do miestnosti – nepoužívajte techniku opustenia**. Prehliadaním úzkosťou sužovaného dieťaťa tiež strácate významnú príležitosť hnev a úzkosť usmerniť a nastaviť v mozgu dieťaťa účinné systémy stresovej regulácie.
- **Nezatvárajte dieťa samotné do izby**, aj keď napríklad prestane hlasno kričať, neprestáva plakať vnútorne - čo je podľa výskumov oveľa znepokojivejšie. Zatiaľ čo hlasný plač je volanie o pomoc, ten vnútorný je známkou toho, že dieťa stratilo vieru, že pomoc príde. Niektorým ľuďom táto strata viery zostane celý život.
- Pripomínajte si, že **úzkosť dieťaťa je ozajstná**. Dvojročné batol'a, ktoré vrieska, pretože mu súrodeneц vzal autičko, nerobí rozruch len tak pre nič za nič. Z výskumov vyplýva, že pocitom straty sa aktivujú centrá bolesti v mozgu, čo je spojené s trýznivým nedostatkom opioidov. Pretože sú malé deti na svete len niekoľko rokov, nevytvorili si doposiaľ jasný pohľad na život. Ako dospelí máme za sebou množstvo skúseností, vďaka ktorým vieme, že strata autička je zanedbateľné nedorozumenie. Avšak pre malé dieťa je takáto strata všetkým. Pokiaľ je dieťa opakovane trestané za záchvat zlosti vyvolaný zármutkom, učí sa tým: „Maminka môj smútok nezvláda, alebo mu nerozumie“. V dôsledku toho sa pravdepodobne naučí od svojich pocitov bolesti odpútať, pretože nie je príliš bezpečné také pocity mať. To sa prejaví na zvládaní emócií v dospelosti.

2. *Neronovské záchvaty*

Od úzkostných záchvatov sa líšia tým, že sú vyvolané túžbou ovládať a manipulovať. Dieťa v neronovskom záchvate hnevu nezažíva ani nevykazuje známky trápenia, zúfalstva ani panickej úzkosti, a jeho organizmus nie je zaplavovaný stresovými hormónmi.



Činnosť mozgu behom úzkostného záchvatu je úplne odlišná od tej, ku ktorej dochádza pri neronovských záchvatoch. Pri úzkostnom záchvate hnevu dieťa nemôže racionálne myslieť ani hovoriť, pretože funkcie vývojovo mladších častí mozgu sú potlačené primitívnymi emočnými systémami v starších štruktúrach. Naproti tomu dieťa v neronovskom záchvate využíva frontálne laloky (vývojovo mladšie časti veľkého mozgu) k úmyselnému správaniu.

Pozor na ústupky. Pokiaľ na neronovské záchvaty reagujete väčšinou tým, že sa požiadavkám dieťaťa podvolíte riskujete, že v mozgu dieťaťa posilňujete impulzívny systém Hnevu. Opakované izolované prežitky hnevu, ktoré nie sú sprevádzané schopnosťou rozumného

uvažovania môžu prerásť v zúrivosť, ktorá sa stane jedným z osobných črt dieťaťa. Niektoré deti, s ktorých záchvatmi si nevie nikto dať rady, vyhrávajú svoj boj nielen v dvoch rokoch ale aj v šiestich, ôsmich a desiatich. Vyrastú z nich dospelí, ktorí sa snažia o moc, tyranizujú a myslia si, že môžu byť pánmi doma i v práci.

Techniky zvládania neronovských záchvatov

Vyžadujú úplne iný prístup, ako úzkostné záchvaty. Nasledujúce postupy vám pomôžu mať situáciu pod kontrolou:

- **Nerobte dieťaťu obecnosť** – neronovský záchvat musí byť sólovým predstavením. Pokiaľ ste si absolútne istý, že dieťa nemá úzkostný záchvat, odíďte preč z miestnosti. Pokiaľ neronovský záchvat ignorujete, skoro odznie. Keď sa nikto nepozera, nie je to žiadna zvláštna zábava.
- **Nesnažte sa argumentovať, hádať sa** s dieťaťom alebo **ho presviedčať**. Pozornosťou a slovami nevhodné správanie dieťaťa podporujete.
- **Nesnažte sa ho prekonať prejavmi lásky**. Akoby ste ratolesti hovorili: „Keď sa hneváš, budem ťa zato nadovšetko milovať“.
- **Nevyjednávajte** – podporujete tým manipulatívne, hnevlivé správanie. Pokiaľ príde dieťa na to, že svojím hnevaním môže s rodičom mávať, udrží si tento postup až do dospelosti. Predstavte si aká hrôza by vás čakala. Na túžbu dieťaťa ovládať vás, ste vždy reagovali pozornosťou. Teraz má šesťnásť, stále kope do dverí a je schopné vás udrieť. Keďže vás už dávno prerástlo, nemôžete ho jednoducho poslať do izby a nechať ho vychladnúť.
- **Povedzte svoje jasné a pevné NIE** a snažte sa **ovládnúť vlastný hnev**. Žiadna ľudská bytosť nechce byť ovládaná.
- Rozkazovačnosť dieťaťa riešte **dôsledne** - jasne mu povedzte, že komandovanie je úplne neprípustný spôsob dosahovania svojho. Napríklad, pokiaľ dieťa kričí a piští pretože chce sušienku, skúste povedať: „Veľmi rada sa s tebou pohovárať o tom čo chceš, pokiaľ budeš hovoriť rovnako kludne ako ja.“ Potom pokračujte vo svojej práci, dokiaľ sa dieťa neukľudní a nepovie: „Prosím“. Nevenujte absolútne žiadnu pozornosť dieťaťu, ktoré sa snaží využiť prevahu a nadvládu pri vznášaní svojich požiadaviek. Pokiaľ sa s ním budete baviť, keď vás zasypáva príkazmi, podporujete jeho hnev a tyranské správanie a utvrdzujete ho v impulzívnosti, ktorá sa potom môže stať jeho osobnostnou črtou.
- **Učte dieťa spoločenskému šarmu** – tento postup sa najlepšie uplatní u starších detí, ktoré už majú vyzretejšie vyššie mozgové centrá. Môžete povedať: „Keď niečo po niekom chceš a komanduješ ho, nikto ti nebude chcieť pomôcť. Takže pokiaľ niečo chceš, môžeš vymyslieť nejaký spôsob, pokiaľ s tým potrebuješ pomôcť, daj mi vedieť.“ Alebo skúste stručnú a jasnú odpoveď „Pozri, Tobi, toto na mňa neplatí.“
- Pokiaľ je to vhodné, skúste to **hravo a s humorom** – tým môže neronovská – mocenská bublina splasnúť. Nastavte dieťaťu zrkadlo. Skrytým zmyslom hry je, aby dieťa so svojimi pokusmi o prevzatie moci neuspelo. Skúste napríklad: „Tak ty ma chceš skutočne sekírovať? Pod' pustíme sa spolu do tej plechovky s hráškom, daj mi okamžite tú sušienku! Alebo ja už viem, skúsime komandovať kefkou na zuby...Pod' sem kefka!“

dieťa sa na vás bude pozerat' ako na blázna. Cieľom však je usadiť ho, zaraziť ho, posunúť vás oboch do roviny humory a hry nastaviť mu zrkadlo. Dáte mu tým tiež najavo, že neberiete jeho tyranizovanie vážne.

- Starostlivo **rozlišujte medzi neronovským a úzkostným záchvatom**. Niekedy je to ťažké, pretože jeden ľahko prechádza v druhý. Je jasné, že nebudete venovať pozornosť vetám typu: „Bež do obchodu a okamžite mi dones tu žemľu!“ ale pokiaľ začne byť smutné keď poviete: „Nie, a vy cítite, že jeho žiaľ je úprimný, je potrebné mu s jeho pocitmi pomôcť. Musíte mu dať jasne najavo: „Tvoje rozkazovanie nepočujem, ale pokiaľ ťa niečo trápi, pomôžem ti.“ Všetky cicavčie mláďatá reagujú zlostne, pokiaľ nedostanú vytúženú odmenu a vývoj frontálnych lalokov je pozadu, takže nemôže túto emóciu stlmiť.
- **Hravé rodičovstvo** je oveľa účinnejšie než trestajúce. Trestanie spúšťa stresové hormóny, ktoré v dieťaťu navodzujú obranné stavy hnevu, strachu či hanby. Hra aktivuje hormóny tlmiace úzkosť a agresivitu, takže dieťa nemá záujem sa s rodičmi či vrstovníkmi biť. V rodinných kultúrach podnecovaných neustálym kritizovaním a krikom nie je miesto pre zábavu a smiech, pretože systémy Hnevu a Strachu blokujú systémy Starostlivosti a Hravosti. Výskumné poznatky nasvedčujú tomu, že nie je nikdy neskoro zmeniť trestajúcu rodinnú kultúru v kultúru zdravú. Takéto zmeny často vyvolávajú dobré správanie omnoho účinnejšie ako napríklad technika opustenia.

Spracovala: Mgr. Barbara Kiác Hendrichová – psychológ CPPPpP

Použité zdroje: Sunderlandová, M. 2017. *Věda zvaná rodičovství*. ISBN 978-80-7549-125-1