



Očný kontakt

Fyzická blízkosť, dotyk, objatie

Rovnaká úroveň tela, najmä tvárou v tvár

Vyrovnanosť komunikácie a vzájomné načúvanie

Láskavý a trpezlivý postoj rodičov

Tu a teraz s Tebou...

Vo svete dospelých sa spoliehame na slová. Vnútorne prežívanie dokážeme „pretaviť“ do slov, ale často prídu situácie, kedy sú emócie silné a vtedy sa utiekame k reakciám, kde sa slovná zásoby zúži do miery, kedy slová nehovoria o tom ako sa v danej chvíli cítime. Z praxe si všimam, že často od detí, a to myslím **deti približne do 6 rokov**, rodičia vyžadujú, aby povedali „čo sa stalo, čo im je, prečo im tak je,...?“, čiže akoby dávali dôraz na verbálnu rovinu komunikácie. Je dôležité si uvedomiť, že deti v tomto veku ešte nemajú také zručnosti vo vyjadrovaní sa a to viac najmä v emocionálne vypätých situáciách, kedy sú zaplavené svojím prežívaním. Ľahko sa to dá predstaviť dospelým aj na vlastných skúsenostiach, keď nás napríklad niekto veľmi nahnevá a potom sa nás spýta, čo nám je, to nás niekedy nahnevá ešte viac.

V situáciách, ktoré sú pre deti emocionálne intenzívne, potrebujú deti pomoc v zmysle **emočnej regulácie**, ktorú mu môže poskytnúť rodič skrze seba, pričom cieľom je upokojenie dieťaťa. S potrebou fyzického kontaktu sa rodíme, vyplýva z vrodeneho inštinktu cicavcov, ktorý nazývame ako pripútavacie správanie. Dieťa je pomerne dlho závislé na svojich opatrojúcich osobách (prevažne sú nimi rodičia, v prvých rokoch života je to matka) a práve tieto opatrojúce osoby mu v ranom detstve môžu poskytnúť **pocity prijatia, bezpečia, istoty** a tým cez seba mu poskytovať regulovanie vlastných emócií.

Bezprostredné upokojenie dieťaťa

Niektoré z pomáhajúcich princípov pri upokojení dieťaťa:

- ❖ očný kontakt, fyzická blízkosť, rovnaká úroveň tela, najmä tvárou v tvár

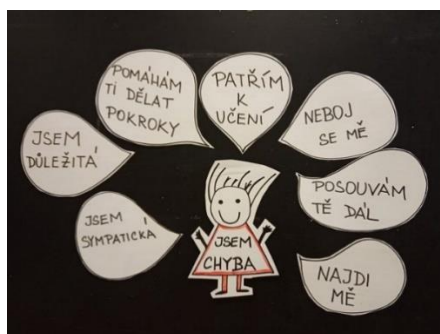
- ❖ objatie môže dieťaťu poskytnúť hranicu, seba a teda aj svojich emócií, pri zaplavení silnými emóciami môžu deti akoby na krátku chvíľu „stratiť kontakt s realitou“ a práve dotyk/objatie k ich prinavracia k „tu a teraz“. Pri objatí vyvíjame tlak na telo, čím sú aktivované tlakové receptory, ktoré navodzujú upokojenie
- ❖ ak sa po objatí podarí dieťa mierne upokojiť a prostredníctvom nadviazania očného kontaktu rodič vyhodnotí, že upútal pozornosť dieťaťa, vtedy môže začať rodič pomenovávať, čo vníma. Je to akoby kamerové nahrávanie – napríklad: „Vidím, že Ti tečú slzy po lícach.“ Počujem, že vzlykáš.“.... Potom začneme pomenovávať emócie. Ale v tomto bode si treba uvedomiť, že pomenovávanie emócií dieťaťa je odhad, ako sa asi môže cítiť a veľa z toho, čo pomenujeme môžu byť v skutočnosti naše vlastné emócie, takže snád vhodná formulácia by mohla byť: „Viem, že neviem, čo cítiš, ale zdá sa mi, že si“ alebo jednoduchšie (najmä pri menších deťoch) „Zdá sa mi, že si....“ Takto dieťa môže zažiť pocit prijatia a pochopenia rodičom v každej svojej emócií (najčastejšie hnev, strach, smútok) zmysle „Som tu s tebou, ľúbim ťa“.

Dôležitým faktorom je aj pomenovávanie toho, čo cíti rodič. Napríklad, ak je rodič na dieťa nahnevaný a snaží sa svoj hnev neprejavovať, vtedy je atmosféra medzi dieťaťom a rodičom v tých chvíľach napätá, Dieťa cíti napätie, ale nerozumie, prečo sa to deje. Oveľa zrozumiteľnejšie a uchopiteľnejšie pre dieťa je, ak rodič pomenuje svoj pocit hnevu, čím aj u rodiča môže dôjsť k zmierneniu prežívaného hnevu, tým, že ho pomenuje. Takto dieťa môže rozumieť príčine napätej atmosféry, čo ho zároveň učí vnímať a rozpoznávať jednotlivé emócie u iných a tým aj u seba.

Ako zistím, čo prežíva moje dieťa?

Napríklad hrou. **Hra je priestor pre vyrovnanie sa s rôznymi stresovými situáciami a pre spracovanie nových zážitkov.** Hra je pre deti nástroj na spoznávanie sveta. A pre dospelých je to nástroj naspoznanie detí.

Dieťa opakuje činnosť dospelých. Ale nie ako dospelí kvôli výsledku, ale kvôli samotnej činnosti, čo môže byť ohnisko možných vnútorných konfliktov, ak rodičovi ide o výsledok, prípadne nemá trpezlivosť na odlišné tempo dieťaťa pri činnosti. Napríklad sa to môže diať ak sa rodič ponáhľa k niečomu inému a chce od dieťaťa, buď aby bolo pri aktivite rýchlejšie alebo aby aktivitu ukončilo predčasne. Pri perfekcionista rodičoch môže nastať situácia, že majú potrebu spraviť aktivity za dieťa, aby to bolo podľa ich predstáv o výsledku aktivity. Tu si treba uvedomiť, že dieťa chce robiť veci samo, skúšať a učiť sa. **Pomalšie tempo, nepodarené pokusy, robenie chýb k nim prirodzene patrí.**



Autorka: Denisa Machoňová Tichá

Ak vnímame, že dieťa je „pohrúžené“ do aktivity (a niekedy môžu mať rodičia pocit, že dieťa nič iné a nikoho iného nevníma), vtedy je žiaduce dieťa nevyrušovať v činnosti a už vôbec nie prerušiť jeho činnosť. Je vhodné mu zadať časovú hranicu, kedy aktivitu bude ukončovať. Napríklad, keď bude veľká/malá ručička hodín tu (ukážeme prstom), budeme končiť. Pred ukončením ešte upozorníme a ukážeme, kde je práve ručička hodín.

Do hry môžeme zapojiť čo najviac zmyslov, čo robí hru viacdimeznionálnou v rámci vnímania. Napríklad hra na ticho, kedy v tichu vnímame zvuky prichádzajúce z prostredia, alebo pri kuchynských činnostiach zapojiť čuch a chuť dieťaťa. Na vnímanie celým telom sú napríklad aktivity ako čľapkanie v mlákach, skákanie v zime do snehu, skákanie do perín, trampolína, plávanie, váľanie v guľkách, hra s pieskom.

Ak prežívajú rodičia so svojimi deťmi „ťažšie obdobia“, práve hra je vynikajúcom prostriedkom k pochopeniu detí. Stačí byť s nimi plne prítomní - tu a teraz s Tebou, odložiť mobily, noviny a len pozorovať, čo sa bude diať. K takej hre, v ktorej môžete objavovať zákutia duše Vášho dieťaťa je treba, aby:

- ❖ rodič sa sústredil výlučne na dieťa, bez akýchkoľvek vyrušení
- ❖ hru viedlo dieťa, nie rodič
- ❖ rodič stanovil počas hry hranice
- ❖ rodič popisoval, čo sa deje – bez poučania, ale aj chválenia

- ❖ Rodič ukazoval a pomenovával čo dieťa robí, ako sa cíti
- ❖ Rodič sa pýta dieťaťa na veci a dieťa ich následne ukazuje
- ❖ Rodič sa pýta a dieťa odpovedá, čo to je

Spracovala: Mgr. Zuzana Hochel

Použité zdroje:

Dušana Priehradná: Možnosti diagnostiky vzťahovej väzby u detí, adolescentov a dospelých. 2019. ISBN 978-80-973337-0-6

M.T. Diez Grieser, Roland Muller: Mentalizovanie s deťmi a mladistvými pri psychoterapii a prevencii. 2020, ISBN 978-80-99982-03-02

K.H. Brisch: Bezpečná vzťahová väzba. 2011. ISBN 978-80-88952-67-1

Maria Montessori: Objevování dítěte. 2017. ISBN 9788026212348

Internetové zdroje:

<https://eduworld.sk/cd/ludmila-grajcarova/3573/4-podmienky-co-by-mala-hra-rodic---dieta-splnat>