

OBDOBIE

vzdoru

Dieťa ešte nemá nástroje, pomocou ktorých by vedelo potlačiť svoju frustráciu a vyjadriť to, čo cíti a čo potrebuje. Aj preto medzi najčastejšie prejavy patrí krik, plač, hádzanie sa o zem, bitie, kopanie, búchanie rukou, hryzenie..."

**Pokoj.
Trpezlivosť.
Pozornosť.
Blížkosť.**

To sú základné piliere rodičovstva v tomto náročnom období.

Môže sa moje dieťa správať takto? Prečo na neho nefunguje to, čo na súrodenca, kamaráta, neter? Pretože dieťa, ktoré máte pred sebou, je jedinečné, a preto by ste mali byť realistickí v tom, aké je, ako sa prejavuje a na akom vývojovom stupni sa práve nachádza. Navyše je dôležité pamätať na jednu vec: dieťa najlepšie spolupracuje vtedy, keď idete s ním, nie proti nemu. To platí aj pre obdobie vzdoru.

„Neprimerané prejavy nerobia z vášho dieťaťa zlé dieťa, rovnako ako vaše neprimerané reakcie v napätých situáciách z vás nerobia zlých rodičov," konštatuje detská psychologička Mária Bražinová. „Vzdor je príležitosťou, aby ste dieťaťu pomohli naučiť sa regulovať svoje emócie – keď sa to nenaučí, bude mať ťažkosti s emočnou kontrolou aj v dospelosti. Dôležité je vytrvať, snažiť sa reagovať pokojne a to najdôležitejšie – byť tu pre svoje dieťa. To je najviac, čo pre neho môžete ako rodič urobiť.“

Je tu **obdobie vzdoru**

Na obdobie vzdoru sme ako rodičia teoreticky pripravení. Veľa sa o ňom hovorí, no často sa stáva, že pri akomkoľvek nevhodnom správaní dieťaťa reagujeme v zmysle: „To je vzdor," a pritom môže ísť o primeranú reakciu dieťaťa a prejav jeho nesúhlasu. Podľa psychologičky sa vo všeobecnosti v rámci vzdorovitého správania môžeme orientovať okolo veku dvoch až štyroch rokov. „Práve v tomto období sa formuje detská individualita, autonómia, samostatnosť a dieťa sa túži prejavovať. Problém je v tom, že emočný vývoj dieťaťa ešte nedosiahol taký stupeň, aby ho dieťa dokázalo zvládnuť správne. Nemá ešte nástroje, pomocou ktorých by vedelo potlačiť svoju frustráciu a vyjadriť to, čo cíti a čo potrebuje. Aj preto medzi najčastejšie prejavy patrí krik, plač, hádzanie sa o zem, bitie, kopanie, búchanie rukou, hryzenie...“ vysvetľuje psychologička a dodáva, že obdobie vzdoru je prirodzenou súčasťou a dôležitou etapou vývoja dieťaťa. U každého dieťaťa má iný priebeh a intenzitu. Podľa Bražinovej je veľkou rodičovskou výzvou v tomto období nájsť spôsob, ako dieťaťu umožniť prejavovať svoju individualitu a formovať jeho osobnosť.

„Každý rodič by chcel dieťa, ktoré nerobí scény, nekričí, keď nedostane to, čo si práve zažiada, a nedostáva rodiča do nekomfortnej situácie. Detský mozog, tým že ešte nie je úplne vyvinutý, však funguje trochu inak. Dieťa prežíva rovnaké emócie ako dospelý človek, no ešte ich nie je schopné regulovať. Nemá schopnosť kontrolovať svoje impulzívne správanie. Napriek tomu, rovnako ako my dospelí, prežíva nespokojnosť, nespravodlivosť či hnev. A to chce a potrebuje dať najavo. Dieťa chce dať vedieť rodičovi, že sa mu niečo nepáči alebo mu je niečo nepríjemné, no často nevie ako. Môže byť len sklamané, že sa už nemôže hrať s kamarátmi, alebo unavené. Za každým správaním je emócia alebo potreba, ktorú sa vám dieťa snaží oznámiť. Nemá však ešte premyslený vhodný spôsob, akým to urobiť. Možno si ani samo nie je isté tým, čo chce, ale je mu jasné, že nechce to, čo chcete vy," objasňuje správanie v tomto období psychologička.



ODBORNÍK
MAMA

Mgr. Mária Bražinová
detská psychologička

Je to
VZDOR?

Rozpoznanie rozdielu medzi obdobím vzdoru a bežným detským správaním môže byť pre rodičov výzvou, pretože obidve formy môžu zahŕňať prejavy nesúhlasu a frustrácie. Podľa detskej psychologičky Márie Bražinovej je kľúčové sledovať kontext a charakter správania dieťaťa. „Obdobie vzdoru je typické pre určité vekové obdobie, najmä u malých detí okolo dvoch až troch rokov, keď sa dieťa snaží presadiť svoju nezávislosť silnými emocionálnymi reakciami. Na druhej strane, bežné vyjadrenie nesúhlasu je typickou reakciou, keď dieťa jednoducho reaguje na konkrétnu situáciu alebo pravidlo, s ktorým nesúhlasí. Takéto správanie je zvyčajne menej intenzívne a má za cieľ vyjadriť odlišný názor, potrebu alebo želanie, pričom nemusí byť sprevádzané výraznými emocionálnymi výbuchmi. Rozdiel medzi vzdorom a bežným vyjadrením nesúhlasu môže byť tiež v trvaní, povahe takéhoto správania, ako aj v motivácii a v emocionálnom pozadí," uvádza psychologička.

V minulosti
sa o období vzdoru veľa nevedelo

„To je taký moderný výmysel." „Vzdor? Dali sme decku po zadku a bolo po vzdore." V minulosti sa o tomto období veľa nehovorilo z viacerých dôvodov. V tradičných spoločnostiach bol kľúčový rešpekt k autorite a dospelí, vrátane rodičov a starých rodičov, používali prísne metódy výchovy, ktoré kladli dôraz na poslušnosť a disciplínu. Tým pádom bolo obdobie vzdoru menej výrazné, alebo sa prejavovalo inými spôsobmi, pretože deti sa rýchlo naučili, že odpor je nežiaduce správanie, ktoré vedie k trestu. S postupom času a s nástupom modernej psychológie sa však začalo viac hovoriť o jednotlivých fázach detského vývoja, vrátane obdobia vzdoru. Psychológovia, ako napríklad Erik Erikson, prispeli k pochopeniu, že tieto fázy sú dôležité pre zdravý vývoj dieťaťa a jeho schopnosť vytvoriť si vlastnú identitu. Preto sa v súčasnosti kladie väčší dôraz na rešpektovanie týchto fáz a na hľadanie spôsobov, ako dieťaťu pomôcť zvládnuť svoje emócie, skôr než ich potláčať.



Pokoj. Trpezlivosť. Pozornosť. Blízkosť. Tieto štyri princípy môžu rodičom pomôcť zvládnuť toto náročné obdobie. Jednou z primeraných reakcií je dať voľbu možnosti, no nezabúdať na hranice.

Odstúp a počkaj

Dieťa, ktoré je na vrchole svojho neprimeraného prejavu, nebude vnímať to, čo mu rodič hovorí. „Rovnako ako my dospelí, keď sme nahnevaní, alebo prežívame nespravodlivosť a silnú frustráciu, zväčša nevnímame, keď nám niekto iný chce situáciu vysvetliť. Často sa dá s dospelým rozumne porozprávať až vtedy, keď sa upokojí. S deťmi je to rovnako. Keď je dieťa v silnej emócii, nepočúva. Jeho mozog nie je v stave prijímania. Čas na vysvetlenie, validizáciu pocitov, pomenovanie potrieb a nájdenie riešenia príde, až keď sa upokojí, keď prestane plakať, keď prestane kričať. Keď sa bude cítiť v bezpečí,“ poukazuje psychologička.

„Keď pochopíme a prijmemo, že deti ešte nevedia byť nezávislé a nie sú zatiaľ schopné samostatne sa upokojiť či ovládať svoje emócie a naučíme sa s nimi komunikovať aj v momentoch, keď sa necítia dobre, pomôžeme im minimalizovať stres a frustráciu v prvých rokoch života. Postupne sa aj ony naučia komunikovať s nami o svojich pocitoch,“ myslí si psychologička. Dobrým spôsobom je podľa odborníčky to, že rodič opisuje, ako sa v rôznych situáciách cíti a čo prežíva. Rovnako účinné môže byť aj vyjadrenie dojmu rodiča, čo sa mu zdá, že sa s jeho dieťaťom deje: „Asi sa teraz hneváš, ale toto ti nemôžem dovoliť, mohol by si si ublížiť.“

Obdobie vzdoru nastáva u každého dieťaťa, prejavy a ich intenzita sú však rôzne

„Moje dieťa nemá také obdobie,“ tvrdí jedna z mamičiek na detskom ihrisku. Je možné, že sú deti, ktoré obdobím vzdoru prejdú bez výraznejších prejavov? Podľa Bražinovej nastáva obdobie vzdoru v živote každého dieťaťa, u niektorých trvá dlhšie, u iných kratšie. Prejavy vzdoru sa môžu objaviť v rôznej intenzite. „Niektoré deti ‚vytvárajú scény‘ na dennom poriadku, iné môžu svoju frustráciu prejavovať zriedkavo, alebo rodič ani nepostrehne, že jeho dieťa daným obdobím prešlo. U niektorých detí sa môže obdobie vzdoru objaviť až v neskoršom vývinovom období. Veľkú rolu tu zohrá-

va temperament a povahové črty dieťaťa, s ktorými prichádza na tento svet. Pokojnejšia osobnosť sa so získavaním autonómie a budovaním vôle vyrovná pokojnejšie a často nemusia byť prítomné prejavy navonok. Na druhej strane, deti, ktoré sú energické a temperamentné, prejavujú radosť a pozitívne emócie výraznejším spôsobom. Práve u týchto detí sa výraznejšie prejavuje aj prežívajúca frustrácia a túžba po samostatnosti,“ uvádza Bražinová a upozorňuje, že na vzdor má vplyv aj postoj a prístup rodičov k týmto prejavom správania a k výchove vo všeobecnosti.

GLAMOUR - Collistar Milano 1/1



Aké sú primerané očakávania rodičov voči deťom v období vzdoru?

„Je žiaduce, aby rodič pochopil, že dané správanie dieťaťa nie je účelové a že dieťa sa s rodičom nesnaží manipulovať – to zatiaľ nedokáže. Dôležité je toto obdobie prijať. Pokoj. Trpezlivosť. Pozornosť. Blízkosť. Tieto štyri princípy môžu rodičom pomôcť zvládnuť toto náročné obdobie. Jednou z primeraných reakcií je dať dieťaťu možnosť voľby, no nezabúdať na hranice. Napríklad pri výbere oblečenia do škôlky si môžeme nachystať oblečenie už večer. Dajte dieťaťu možnosť, aby si samo vybralo, čo si bude chcieť obliecť na druhý deň. Ak nevie a sprevádza to odpoveďou „neviem“ alebo „nechcem si vybrať“, dajte mu dve možnosti: „Vidím, že si nevieš vybrať, pomôžem ti. Tu je A alebo B.“ Ak príde odpoveď „ani jedno“, zopakujte mu: „Doteraz si si nič nevybral. Je tu A alebo B. Ak si nevieš vybrať, ja vyberiem A.“ Tam sa diskusia končí. Je prirodzené, že dieťaťu sa to páčiť nebude, bude sa hnevať, smútiť, skúšať ďalšie stratégie,“ poukazuje Bražinová.

99 *Neprimerané prejavy nerobia z vášho dieťaťa zlé dieťa. 66*

Hranice deti chránia

„Ak ich nenastavíme, môžu sa ocitnúť v situácii, keď budú mať viac kompetencií, než sú schopné zvládnuť. Dôsledkom toho je chaos a neustály vzdor,“ upozorňuje detská psychologička. Nastavenie pravidiel a hraníc je pre mnohých rodičov rébusom. Rodič, ktorý nechce byť príliš prísny, ale zároveň vie, že dieťa potrebuje hranice, často zápasí s vnútorným konfliktom. Na jednej strane túži byť láskavý a chápaný, nechce byť vnímaný ako ten „zlý“ alebo autoritatívny. Na druhej strane si uvedomuje, že stanovenie hraníc je pre dieťa nevyhnutné. Deti potrebujú vedieť, čo sa od nich očakáva, a v tomto by sme mali byť dôslední a konzistentní.

Aké sú dlhodobé dôsledky, ak rodičia neprimerane reagujú na obdobie vzdoru?

„Ťažkosti s vyjadrovaním emócií, nadväzovaním vzťahov a zdravým sebauvedňovaním,“ konštatuje psychologička a pridáva dôležité upozornenie: „Dieťa sa učí z toho, čo vidí u svojho rodiča. Na konci to budú práve tieto skúsenosti, pomocou ktorých sa naučí narábať so svojimi emocionálnymi stavmi. Ak chceme, aby sa naše dieťa správalo alebo prejavovalo určitým spôsobom, musíme mu najprv ukázať, ako to vyzerá. Najviac sa učí od nás, z našich prejavov a rád. Nečakajme, že tieto veci pochopí samo bez nášho vedenia. Hlavne ak to, čo od nich vyžadujeme, nedokážeme spraviť ani my sami. Preto vystupuje do popredia dôležitá schopnosť rodiča ovládať vlastné emócie, aj keď to nie je vždy ľahké. Prítomné zlyhania z vás nerobia zlého rodiča, rovnako tak ako neprimerané prejavy nerobia z vášho dieťaťa zlé dieťa,“ hovorí na záver Bražinová.

Kaufland 1/1