

PSYCHOLÓGIA PRE MILUJÚCICH RODIČOV



Prvý rok s bábätkom

Jana Bašňáková • Eva Vavráková • Jana Zemandl

PSYCHOLÓGIA PRE MILUJÚCICH RODIČOV

Prvý rok s bábätkom

Jana Bašnáková • Eva Vavráková • Jana Zemandl

slovar

Text © Jana Bašňáková, Eva Vavráková, Jana Zemandl 2021, 2. vydanie diela
Illustrations © Daniela Olejníková 2021
Design, layout and cover © Janka Bálík 2021
Slovak edition © Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., Bratislava 2021

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami, či už elektronickými, alebo mechanickými, vo forme fotokópií či nahrávok, respektíve prostredníctvom súčasného alebo budúceho informačného systému a podobne bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

- 4 NA ÚVOD
- 7 KAŽDÉ DIEŤA JE INÉ
Bábätko a jeho temperament
- 23 PLAČE A PLAČE - ČO S TÝM?
Všetko o novorodeneckom plači
- 51 NAJPRV KORENE, POTOM KRÍDLA
Vzťahová väzba
- 77 O SPÁČOCH A TÝCH DRUHÝCH
Spánok bábätko
- 119 SVET EMÓCIÍ
Emočný vývin bábätko
- 149 MÚDRE DIEŤA
O rozumovom vývine
- 185 MAMA, TATA, AUTOBUS
Komunikácia
- 211 MIMO TABULIEK
Čo ak sa dieťaťko nevyvíja podľa tabuliek?
- 223 A ČO MY RODIČIA?
Rodičia, no najmä partneri
- 236 ODPORÚČANÁ LITERATÚRA
- 237 POUŽITÁ LITERATÚRA A ZDROJE

NA ÚVOD

Sme tri: Jana, Eva a Jana. Dlhoročné priateľky, psychologičky, výskumníčky, mamy. Keď sa nám v podobnom čase narodili deti, neriešili sme nič iné ako klasické dilemy prvorodičov: Prečo plače? Čo keď plač neustáva? Reagovať, nereagovať? Čo so spánkom, ako rozvíjať reč, prečo sa toľko hnevá...

AKO VZNIKLA TÁTO KNIHA

Bolo pre nás ako pre výskumníčky prirodzené obrátiť sa na kvalitné zdroje z vývinovej psychológie, odborné knihy a vedecké články. Tak vznikol nápad napísať túto knihu a podeliť sa aj s inými rodičmi o závery mnohých fascinujúcich výskumov, ku ktorým sme sa dostali pri hľadaní odpovedí na vlastné rodičovské dilemy.

AKO VZNIKLA TÁTO KNIHA NAOZAJ...

V realite bolo písanie knihy podobné tomu, čo si ako rodičia iste viete predstaviť. Stretnutia s trocha počítačmi a minimálne takým istým počtom malých detí, kde sme poriadne preverili svoju schopnosť sústrediť sa v sťažených podmienkach. Dobiehanie termínov nadránom v tichu pri spiackej rodine. Byty prevrátené hore nohami pri našich odborných diskusiách, omrvinky a rozliate kávy, písanie so spiacim bábätkom v šatke. Spoločné dovolenky a víkendy, kam sme si nebrali beletriu, ale vedeckú literatúru.

K vzniku tejto knihy neodmysliteľne patria aj naši podporujúci milovaní manželia, ktorí nám dopriali čas čítať a písať, aj na úkor vlastného oddychu. Naše tvorivé deti, ktoré si naši svoju zábavu. Starí rodičia, ktorí pomáhali, kedy sa dalo.

Namiesto pôvodne plánovaných niekoľko mesiacov sme knihu písali tri roky. Prečítali sme stovky štúdií a k našim trom deťom pribudli ďalšie štyri. Pri písaní kapitoly o rozdielnych temperamentoch sme na vlastnej koži zažívali, že každé dieťa je skutočne iné. Že zaručené žolíky sme museli pri druhom bábätku hľadať odznova. Že ak jedno dieťa málo spí a druhé si práve na nás testuje, aký veľký je jeho vplyv a koľko si dokáže presadiť, nie je ľahké reagovať ideálne. Že vie byť zraňujúce vypočuť si kritické poznámky od okolia alebo čeliť tomu, keď naše dieťa nie je v súlade s tabuľkami, normami či očakávaniami.

AKO KNIHU ČÍTAŤ A ČO SA V NEJ NEDOZVIETE?

Neprinášame hotové návody. Ani dogmy. Ani príkazy, čo musíte robiť, aby bolo vaše dieťa v poriadku. Naším cieľom je pomôcť vám, aby ste sa mohli rozhodnúť na základe kvalitných informácií. Náš názor v texte odznieva, no máme rešpekt k tomu, že život prináša rôzne momenty a vonkoncom nie je čierno-biely. Každý sa nakoniec musí rozhodnúť sám za seba, na základe skúseností, temperamentov a hodnôt členov rodiny.

Nedávame sa vám za vzor ako ideálne mamy. A naše deti ani nepotrebujú dokonalých rodičov, pretože mnoho sa učia aj na našich chybách a na tom, ako svoje chyby priznáme, spracujeme, napravíme.

Neprinášame tiež veľa cudzích slov. Vedecká komunita sa vyjadruje zložito, ale naším cieľom bolo podať vedu zrozumiteľnou, „ľudskou rečou“.

Neskrývame sa za všeobecné vyjadrenia. Dali sme si záležať na tom, aby sme uviedli odkazy na literatúru, na ktorú sa odvolávame. Veríme, že práve to je pridaná hodnota: že máme všetko, o čom píšeme, podložené dôkazmi z vedeckých štúdií, z ktorých sme kriticky vybrali tie metodologicky kvalitné a overené.

PREČO VZNIKLA TÁTO KNIHA?

Pretože veríme, že ak sa budeme k našim deťom správať od prvého dňa s rešpektom, bez popierania ich potrieb a emócií, s pridaním pevných hraníc a pozitívnej disciplíny, vyrastú z nich šťastní a zodpovední dospelí. Veríme, že títo malí ľudia môžu mať krásny život, môžu byť zdraví, veselí a dobrosrdeční, mať menej strachov a úzkostí. Môžu veriť sami v seba a v iných ľudí. A predovšetkým, môžu žiť svoj život s ľahkosťou a mať radi seba a iných takou láskou, akou boli milovaní a prijímaní od úplne prvej chvíle.

Nemyslíme si, že na to, aby ste mali so svojim dieťaťom krásny vzťah, potrebujete poznať najnovšie výskumy. Ale sme presvedčené, že v poznaní je oslobodzujúca sila. Vyvážené a neskreslené informácie vám môžu dodať rodičovské sebavedomie a odvahu rozhodnúť sa podľa seba so zvážením pre a proti.

ČO KNIHA DOKÁZALA?

Kniha vyšla v roku 2018 a rýchlo obsadila rebríčky najpredávanejších kníh. Našla si miesto v tisícach vašich domovov. Čo nás však tešilo najviac, začali ste nám písať, ako veľmi vám pomáha. Toto druhé doplnené vydanie je bohatšie o krásne ilustrácie Daniely Olejníkovej a dizajn Janky Bálík. Vrátili sme sa aj k textom a upravili sme tie, kde sa vedecké poznanie medzičasom niekam posunulo.

Okrem toho sme na základe vašich podnetov pridali dve nové kapitoly. Jedna je o deťoch, ktoré vyčnievajú z tabuliek, a spolu s Veronikou Roháčkovou a Erikou Tichou z Centra včasnej intervencie v Bratislave v nej píšeme, ako rozpoznať, či sa vývin dieťaťa v prvom roku odchyľuje od normy, čo to znamená a kde hľadať pomoc aj podporu. Druhú doplnenú kapitolu knihy o bábätkách venujeme vám, rodičom. Ako popri náročnej a niekedy vyčerpávajúcej novej životnej situácii zostať nielen rodičmi, ale aj chápanými a milujúcimi partnermi? Veríme, že vás informácie v knihe posmelia a povzbudia.

ĎAKUJEME...

Na obálke sú tri mená, ale v skutočnosti nás bolo viac. Tu sú mená ľudí, ktorých pomoc a podporu si nesmierne vážime: Naše hlavné recenzentky, pani prof. PhDr. Eva Gajdošová, PhD., a Mgr. Daniela Kováčiková. Obe svojou expertízou, precíznosťou a odbornými radami prispeli k finálnej podobe knihy. Naše čiastkové odborné recenzentky PhDr. Zuzana Belovičová, PhD., PhDr. Jarmila Tomková, Mgr. Jana Ashford, Mgr. Hana Harenčárová, veľká vďaka i vám.

Kamarátky a kamaráti, ktorí venovali svoj čas tomu, aby sa na texty pozreli pohľadom rodiča, nerodiča, biológa, psychológa či etnologičky: Anna Šrámková Hanulová, Mária Hanulová, Lucia Asenov, Soňa Gyarfáš Lutherová, Andrej Zemandl, Elena Bianchi, Ľubomír Lanátor, Kristína Malinovská, Petra Rjabinin a Beata Piláriková.

Doktorka Marta Špániková a doktorka Denisa Marcišová za nepsychologické odborné oko. Viktória Marcinová z projektu Čítajme si spolu pridala tipy na knižky pre bábätká. Kristíne Tormovej vďačíme za veľkú podporu a propagáciu tak, ako sa len ona vie zasadiť za dobrú vec. Druhé vydanie by nevzniklo bez nasadenia editorky Andrey Žáčokovej.

A tí najdôležitejší: naši manželia Ivan, Andrej a Tomáš, s našimi milovanými deťmi Oliviou, Samkom, Floriánom, Davidom, Damiánom, Hankou a Barborkou.

KAŽDÉ DIEŤA JE INÉ



**Bábätko
a jeho temperament**

OBSAH KAPITOLY

- 9 TEMPERAMENT A OSOBNOSŤ
BÁBÄTKA
- 9 Čo hovorí psychológia
o temperamente a osobnosti
- 10 V čom sa bábätká odlišujú?
Dimenzie temperamentu
- 10 Nie je tých rozdielov nejako priveľa?
- 11 Niektoré bábätká sú zložitejšie
- 12 Vrodené alebo získané?
- 12 ● Temperament súvisí
s fungovaním mozgu
- 13 ● Úzkostné deti
- 14 ● Na sebaregulácii pracujeme spoločne
- 15 Prečo zo súrodencov vyrastajú
odlišní dospelí?
- 16 ● Náročné deti ťažia z citlivej
výchovy najviac
- 16 Prečo je pre rodiča dôležité poznať
temperament dieťaťa?
- 17 Ideálny rodič existuje – ale
pre každé dieťa iný
- 17 Tipy, ako reagovať, ak je moje bábo...
- 17 Nepokojné (má ťažkosti so
sebareguláciou, nevie
sa samo upokojiť)
- 18 ● Pomoc mame pomôže aj bábätku
- 19 ● Spoznávanie samého seba
- 19 Plačlivé (má skôr zlú náladu, často sa
hnevá, veľa situácií ho frustruje)
- 19 Fakt náročné (aktívne, nepokojné
a plačlivé súčasne)
- 20 Pohodové (má väčšinou dobrú náladu,
neprejavuje veľa negatívnych emócií,
málo plače a hnevá sa)
- 21 Opatrné (na nové podnety reaguje
citlivo, ľahko ho podráždia)
- 21 Nebojácne (nižšia reaktivita)
- 22 RÝCHLOKURZ O DETSKOM
TEMPERAMENTE

TEMPERAMENT A OSOBNOSŤ BÄBÄTKA

Soňa a Tomáš sú rodičmi dvoch krásnych dcér. Obe sa narodili v januári, s dvojročným odstupom, a obe mali husté tmavé vlásky a veľké šedomodré oči. Ale tam sa ich podobnosť končí. Soňa so smiechom opisuje, že nikdy neverila, ako môžu byť dve deti tých istých rodičov také dokonale odlišné. Staršia Sárka bola pohodové bábätko, ktoré plakalo len vtedy, keď mu išli zúbky. Väčšinu času len pokojne ležala v postielke alebo kočíku, so záujmom pozorovala svet okolo seba a každému, kto sa jej prihovril, venovala žiarivý úsmev. Kŕmenie a večerné uspávanie bolo ako z príručky, Sárka ako keby sa s pravidelným režimom už narodila. O dva roky neskôr prišla na svet Veronika s hlasným krikom, ktorý – smeje sa Tomáš – stíchol, až keď sa v siedmich mesiacoch naučila ložiť. Veronika sa ľakala všetkého nového, neznášala zmeny a v noci sa budila na najmenšie šuchnutie. Najčastejšie však na divoké pohyby vlastných rúk a nôh, ktorými metala okolo seba aj v spánku. „Režim?“ hovorí Soňa. „To slovo som si pri Veronike zakázala používať, bola som rada, že sa vôbec niekedy vyspí a nadojčí bez mrnkania a protestu.“

Obe slečny sú teraz veselé, zvedavé školáčky a na prvý pohľad sú obrovské počiatkové rozdiely medzi nimi preč. Veronika je možno o niečo bojzlivejšia a stále má rešpekt pred novými ľuďmi a situáciami, kým Sárka sa na ihrisku zarozpráva s hocikým. Ale Soňa a Tomáš, a s nimi mnohí iní rodičia s podobnými skúsenosťami, si občas položia otázku, odkiaľ sa tie obrovské rozdiely zobrali. Ako to, že sa bábätká-súrodenci dokážu povahovo tak veľmi líšiť? Je to náhoda spôsobená jedinečným mixom rodičovských génov? Alebo za to môžu zážitky mamy počas tehotenstva? Či rozdiely vo výchove, ktoré si ako rodičia možno ani neuvedomujeme? A čo budúcnosť? Budú mať deti ako Sárka ľahší život a deti ako Veronika ťažší? Ako máme deti vychovávať, aby sme im čo najviac pomohli?

ČO HOVORÍ PSYCHOLÓGIA O TEMPERAMENTE A OSOBNOSTI

Rodičia často stotožňujú temperament dieťaťa s jeho osobnosťou, v skutočnosti sú to v slovníku psychológov dve odlišné veci. Keď hovoríme o temperamente, máme na mysli pomerne stabilné rozdiely medzi malými deťmi pozorovateľné už od narodenia – rozdiely v ich nálade, úrovni aktivity, typických reakciách na rodiča a okolitý svet, v ich schopnosti regulovať, teda riadiť či meniť vlastné konanie a pocity. Všimnite si, že v hovorovej reči rozumieme slovu temperament trochu inak, zvykne sa spájať skôr s neovládateľnosťou alebo náročnosťou („Stelka je veľmi temperamentné dieťa, niekedy už fakt nevládzem.“).

Druhý výraz, ktorý psychológovia v súvislosti s rozdielmi medzi deťmi používajú, je osobnosť. Opäť, kým v bežnej reči niekedy používame slovo osobnosť na označenie človeka, ktorý vyčnieva

z radu („Filip si všetko robí po svojom, je to skrátka osobnosť.“), psychológovia ho vnímajú neutrálnejšie – ako súbor typických vlastností človeka, ktoré podmieňujú jeho správanie a prežívanie. Mnohí odborníci temperament definujú ako tú časť našej osobnosti, s ktorou sa už rodíme. Preto temperament s osobnosťou môžeme stotožniť iba u detí v prvých mesiacoch života. Osobnosť u starších detí a dospelých sa ďalej formuje v dôsledku výchovy, skúseností a vplyvov spoločnosti a kultúry, v ktorej vyrastajú.

V tejto kapitole si povieme, ako nám výskumy odlišností detského temperamentu a osobnosti pomáhajú lepšie sa vyznať v našom bábätku a vychovávať ho s prihliadnutím na to, aké predpoklady mu nadelili gény, ktoré dostalo do vienka.

V ČOM SA BÁBÄTKÁ ODLIŠUJÚ? DIMENZIE TEMPERAMENTU

To, že novorodenci sú celkom odlišní, si už dávnejšie všimli aj psychológ Alexander Thomas a psychologička Stella Chessová. V roku 1956 preto ako prví začali dlhodobý výskum temperamentu. Viac ako sto detí sledovali od ich útleho detstva, až kým nedosiahli dospelosť. Najviac im vrtala v hlave otázka, v čom konkrétne sa malé deti navzájom líšia. Ak sa spýtate viacnásobných rodičov, ich odpovede by sa pravdepodobne týkali hneď niekoľkých oblastí. Po prvé, ako veľmi sú ich deti aktívne. Niektorí novorodenci trávajú veľkú časť dňa spánkom, zatiaľ čo iní sú viac bdelí. Po druhé, režim. Do akej miery je režim dieťaťa predvídateľný a pravidelný? Zaspáva každý deň v rovnakom čase, alebo sa jeho režim mení? Po tretie, schopnosť sústrediť sa na svet okolo seba. Ako dlho vie bábätko udržať pozornosť, napríklad ak mu ukážete novú hračku? Niektoré to baví aj niekoľko minút, iné deti jej venujú svoj pohľad sotva niekoľko sekúnd. A ďalej, ako bábätko reaguje na nové podnety? Zaujíma sa o ne, alebo sa odťahuje? Prispôsobí sa zmenám rýchlo, alebo skôr pomaly? Pre rodičov je dôležité

i to, ako rýchlo sa zvykne ich bábätko rozrušiť. Rozplače sa ľahko a často? Alebo je to skôr typ, ktorý len tak niečo nerozhádže? Do akej miery prejavuje svoje emócie, napríklad strach, hnev, nepohodu? Ako zvláda frustráciu, keď sa mu niečo nedarí alebo keď nie je naplnená jeho potreba? Akú máva náladu? Je skôr spokojné, alebo väčšinou podráždené? A nakoniec, ako sa prejavuje vo vzťahu k ľuďom okolo seba? Teší sa z ich pozornosti, alebo sa jej radšej vyhýba?

NIE JE TÝCH ROZDIELOV NEJAKO PRIVEĽA?

Áno, a od čias prvých výskumov ich ešte pribudlo. Preto psychológovia počas polstoročia intenzívneho skúmania temperamentu vymysleli spôsob, ako o nich rozprávať bez toho, aby sme si museli pamätať množstvo názvov a ich dlhé opisy. Môžeme to zjednodušiť na tri najdôležitejšie charakteristiky, ktoré zhrňajú najvýraznejšie rozdiely medzi malými deťmi: *reaktivita*, *afektivita* a *sebaregulácia*.

Reaktivita hovorí o tom, ako dieťa reaguje na podnety, ľudí a situácie okolo seba. Sú deti, ktoré sa s vervou vrhajú do neznámych situácií, milujú nové hračky a nových ľudí. Jednoducho, živo sa zaujímajú o svet a všetko, čo im ponúka. Tie by psychológ nazval nízko reaktívnymi, pretože je len málo takých podnetov, ktoré by v nich vyvolali prudkú negatívnu reakciu. A potom sú vysoko reaktívne deti, ktorým stačí málo, a reagujú prudko. Rozplačú sa, keď príde návšteva. Neznáma herňa je pre ne skôr zdrojom obáv než radosti. Novú hračku



radšej najprv pozorujú z bezpečnej vzdialenosti, pre istotu sa držiač matkinej ruky.

Afektivita vypovedá, ako dieťa prežíva emócie. Pozitívne naladené bábätká sa rady a často smejú, hnev a frustrácia im takmer nič nehovoria. Negatívne naladené bábätká sú často len krôčik od plaču a najmenšia prekážka ich celkom vyvedie z miery. Úsmevmi rozhodne neplytvajú, šetria si ich len na skutočne výnimočné situácie.

Sebaregulácia, posledný rozmer temperamentu, sa týka sebaovládania. U škôlkarov a školákov sú rozdiely medzi deťmi, ktoré sa vedú dobre a horšie ovládať, intuitívne jasné. Ale čo u bábätiiek? Tu je situácia trochu zložitejšia. V prvom roku až dvoch hovoríme skôr o cielenej kontrole vlastného tela a pozornosti, na čo v neskoršom veku nadväzuje regulovanie pocitov. Úplne prvá domáca úloha, ktorú bábätko v tejto oblasti dostáva, je naučiť sa pracovať s vlastnou pozornosťou. Všimnite si, ako často novorodenci len pasívne pozerajú do priestoru, zdanlivo sa v ich hlávke vôbec nič nedeje... A zrazu sa srdcervúco rozplačú. Je to preto, lebo to, čo videli, bolo na nich zrazu priveľa. Neznáme zvuky, farby a pohyby bábätká dráždia, ale ony ešte vôbec netušia, čo s tým. Nedokážu ovládať svoju pozornosť tak, aby mozog prikázal svalom oka, nech jednoducho odvrátia pohľad inde a všetko bude v pohode. Sebaovládanie detí sa v prvom roku rozvíja len veľmi pomaly, a rodičia najlepšie podporia dieťa tak, že mu budú spočiatku intenzívne pomáhať. Napríklad, ak je bábätko nepokojné, zoberú ho do náruče a upokojia ho kolísaním (viac sa dozviete v kapitole Svet emócií).

Z týchto troch prísad sa v rôznych pomeroch namieša rôznofarebný „kokteil temperamentu“ každého dieťatka: jedno dostane hrnček nízkej reaktivity, lyžičku sebaovládania a dve lyžice dobrej nálady, iné trochu bojzlivosti, za naberačku vysokej reaktivity a štipôčku sebaovládania. Iste si viete predstaviť, že deti s rôznymi kokteilmami budú nielen samy reagovať na svet rôzne, ale je predpoklad, že aj vo svojich rodičoch a v širšom okolí budú vyvolávať rozdielne reakcie.

NIEKTORÉ BÁBÄTKÁ SÚ ZLOŽITEJŠIE

Už Thomas a Chessová so svojimi spolupracovníkmi zistili, že väčšina sledovaných bábätiiek sa dá podľa uvedených kritérií zaradiť do jednej z troch skupín. Prvú skupinu detí nazvali *lahko vychovávateľné*, druhú *ťažšie vychovávateľné* a tretiu *pomaly prispôsobujúce sa deti*. Okrem toho im zostala ešte celá tretina detí, ktoré nebolo možné jednoznačne zaradiť ani do jednej skupiny. Temperament tejto skupiny detí nazvali *zmiešaný*. Bol buď rôznou kombináciou temperamentov, alebo sa menil v priebehu raného detstva.

Lahko vychovávateľné deti boli väčšinu času spokojné. Bez problémov sa prispôbili novým podnetom, novým ľuďom a situáciám. Ak ich niečo znepokojilo, napríklad hlasný zvuk, rýchlo sa upokojili. Spánok a bdenie sa u nich predvídateľne striedali, a preto im rodičia jednoducho vytvárali pravidelný denný režim. Dobre reagovali na rôzne výchovné prístupy. Vďaka charakteristikám, ktoré uľahčujú starostlivosť, sa táto skupina zvykne nazývať aj „deti s jednoduchým temperamentom“. Spomedzi sledovaných bábätiiek sem patrilo asi 40 percent detí.

Ďalšia skupina bola oveľa menšia, Thomas a Chessová do nej zaradili len jedno z desiatich detí. *Ťažšie vychovávateľné deti* častejšie prejavovali nepokoj. Citlivo reagovali na nové podnety vrátane neznámych ľudí. Ťažšie zaspávali, pretože sa nevedeli sami upokojiť. Ich reakcie sa prejavovali silnými emóciami, preto často intenzívne plakali. V období vzdoru mali častejšie záchvaty hnevu než iné deti. Ich režim bol nepravidelný, a preto ťažko predvídateľný. Ak ich dospeli do niečoho nútili, reagovali odporom alebo hnevom. Pre svoju náročnosť sa tieto deti zvyknú označovať ako „deti so zložitým temperamentom“ a ešte naliehavejšie ako ich rovesníci vyžadujú láskavú, trpezlivú, jednotnú a dôslednú výchovu.

Pomaly prispôsobujúce sa deti (nazývané aj „deti, ktoré potrebujú čas“ alebo „úzkostné deti“) boli citlivé na nové situácie a neznáme podnety.

Reagovali odtiahnutím, nezaujmom alebo podráždením. Potrebovali viac času, aby si zvykli. Tieto deti majú rady pravidelný režim, ktorý vedia predvídať. Ak sa k nim pristupuje s trpezlivosťou a nie sú do vecí tlačené, vyvíjajú sa priaznivo. Opatrný temperament malo spomedzi účastníkov štúdie Thomasa a Chessovej asi 15 percent detí.

Vieme si celkom živo predstaviť mierne zneisťujúcu debatu na ihrisku medzi mamou dieťaťa zo skupiny „ľahko vychovávateľných detí“ s mamou „ťažšie vychovávateľného dieťaťa“, ktorej rodičovské sebavedomie osciluje medzi tým, že fatálne zlyhala a matným pocitom, že jej dieťa je možno predsa len „iné“. Thomas a Chessová ukázali, že mnohé deti sú skutočne „iné“. Domnievame sa, že ich výskum priniesol mnohým rodičom úľavu.

VRODENÉ ALEBO ZÍSKANÉ?

To, že bábätko má hnedé oči po babke a kučeravé vlasy po ockovi, je väčšinou zjavné na prvý pohľad. Dá sa však niečo podobné povedať o jeho osobnosti? Do akej miery je prejav dieťaťa výsledkom jeho genetickej výbavy?

Existuje skupina detí, ktorá nám pomáha odpovedať na podobné otázky – dvojčatá. Keďže sú jednovaječné dvojčatá geneticky celkom rovnaké, môžeme sa zahrať na detektívov a vysloviť zopár hypotéz. Po prvé, ak je temperament vrodený, budú sa jednovaječné dvojčatá prejavovať podobne. Môžeme očakávať, že obe deti budú pokojnejšie alebo obe pomerne aktívne, ale nemalo by byť jedno také a druhé iné. Po druhé, najviac by mal byť ich temperament podobný krátko po narodení a v ranom detstve, keď ich ovplyvňujú tí istí ľudia a zážitky. A naopak, čím viac sa ich zážitky líšia – napríklad majú rôzne učiteľky v škole či iných kamarátov na ihrisku –, tým viac sa budú od seba povahovo vzďalovať. Po tretie, temperament jednovaječných dvojčiat bude podobnejší ako temperament dvojvaječných dvojčiat. Tie síce majú podobné zážitky, počnúc spoločným pobytom v maminom bruchu, ale geneticou výbavou sa podobajú len ako „obyčajní“ súrodenci. No a po štvrté, celkom jedinečnou protiváhou k jednovaječným dvojčatám vychovávaným biologickými rodičmi sú jednovaječné dvojčatá, ktoré si po narodení adoptovali rôzne rodiny. Majú síce rovnakú DNA, ale rodiny, do ktorých sa dostanú, sa líšia od seba navzájom

TEMPERAMENT SÚVISÍ S FUNGOVANÍM MOZGU

Temperament má biologický základ. Nie vždy zaň môžu odlišné gény, pretože svoju rolu zohráva aj to, aké podmienky vládli v maminom živote počas tehotenstva, napríklad či prekonala nejakú infekciu alebo zažívala stres. Ale ak by sme dokázali porovnať mozgy bábätiok s rôznym temperamentom do najmenšieho detailu, zistili by sme, že sú medzi nimi systematické rozdiely. Napríklad v tom, ktoré miesta sú hustejšie posiate receptormi molekúl ovplyvňujúcich činnosť mozgu ako serotonín či dopamín. Výskyt týchto receptorov priamo súvisí s tým, ako mozog spracúva rôzne podnety.

Podľa vedcov napríklad miera hanblivosti alebo sociability (spoločenskosti) dieťaťa súvisí s amygdalou. Amygdala je evolučne staršia časť mozgu, ktorá sa tvarom podobá na mandľu (odtiaľ pochádza aj jej meno – mandľa sa po latinsky volá *amygdalus*). Je pomerne malá a ukrytá pod mozgovou kôrou, ale pre normálne ľudské fungovanie je nenahraditeľná: má na starosti napríklad spracovanie emócií alebo rozhodovanie. Deti, ktoré ľahko nadväzujú kontakty s novými ľuďmi, majú túto oblasť mozgu menej citlivú. U úzkostných detí sa však amygdala podráždi aj pri malom podnete.

ÚZKOSTNÉ DETI

Jeden z dôležitých rozdielov v detskom temperamente je ten, ako dieťa zvláda nové podnety, ako na ne reaguje. Ak bábätkám ukážete novú hračku, väčšina z nich zareaguje pokojne a začne ju so záujmom skúmať. Niektoré deti však nemajú rady ani takéto „príjemné“ zmeny a reagujú na ne podráždene. Hovoríme, že sú výrazne reaktívne, čo však tiež znamená, že sú skôr negatívnejšie naladené. Jeden z najznámejších výskumníkov temperamentu Jerome Kagan dlhodobo sledoval skupinu detí, aby zistil, ako sa ich temperament bude prejavovať v dospelosti. Zo skupiny detí ho zaujalo najmä bábätko, ktoré vo svojej štúdiu označil číslom 19. Keď tomuto dievčatku dali do postielky novú hračku, začalo byť nepokojné. Odvracalo sa od nej, na tvári sa mu objavil nespokojný výraz, ktorý plynule prešiel do silného plaču. Nový podnet dievčatko celkom vystresovalo. Neskôr mala tá istá slečna – ako 15-ročná – odpovedať výskumníkovi na otázky, ako sa jej darí v škole. Jej odpovede zaznamenali kamerou. Na prvý pohľad dievča pôsobilo nervózne, neustále sa ošívalo, jej reč nebola plynulá. Keď sa jej výskumník opýtal na jej obavy, so slzami na krajíčku začala hovoriť o svojej neistote. „Všetci okolo mňa presne vedia, čo majú robiť. A ja stále nad všetkým premýšľam – mám to urobiť takto, alebo nejako inak?“ Dievča zo spomínanej štúdie malo veľmi vysokú mieru reaktivity. Podobných detí sa rodí asi dvadsať zo sto, hoci nie u všetkých je to rovnako vyhranené. V dojčenskom veku sa ich temperament prejavuje najmä strachom z nových podnetov. V detstve majú sklon k úzkosti, ktorá sa môže prejavovať aj v neskoršom veku. Asi polovica z týchto detí mala v siedmich rokoch rozvinutú nejakú formu úzkosti alebo strachu. Hoci je pre plaché a úzkostné deti život stresujúcejší než pre ich rovesníkov, Jerome Kagan zistil, že môžu byť v školskom veku veľmi úspešné. Často sa dobre učia a nemajú problémy s nevhodným správaním, ako sú závislosti od návykových látok či konflikty so zákonom. Bývajú zodpovedné a spoľahlivé.

aj od ich biologických rodičov. Čo bude mať väčšiu váhu? Ak gény, potom budú mať adoptované dvojčatá podobný temperament. Ak výchova, budú sa líšiť podľa toho, akým spôsobom ich vychovávajú noví rodičia.

Štúdie, ktoré si kládli takéto otázky a hypotézy, dospeli k záveru, že jednovaječné dvojčatá sa svojím temperamentom navzájom podobajú oveľa viac ako dvojvaječné. Ich rovnaká genetická výbava sa v najranejšom období prejavuje v podobnom správaní. Sú podobne aktívne, majú porovnateľné emočné prejavy a podobne reagujú na svet okolo seba. Aj štúdie adoptovaných dvojčiat dospeli k zhodnému výsledku – jednovaječné dvojčatá sa v mnohom podobajú, hoci vyrastajú v rôznych rodinách. *Vďaka tomu vieme, že v osobnosti sa do veľkej*

miery prejavuje vrodenný temperament. Je súčasťou genetickej výbavy bábätko, podobne ako farba jeho očí.

Aký veľký je však jeho vplyv? Jednotlivé štúdie ho odhadujú na 20 až 60 percent. To znamená, že gény ovplyvňujú osobnosť detí na 20 až 60 percent. Za zvyšných 40 až 80 percent nezodpovedajú gény. Vedci predpokladajú, že v tejto zvyšnej miere závisí vývin osobnosti dieťaťa od prostredia. Možno sa čudujete, že sú to dosť nejednoznačné čísla. Je to preto, že úloha vedcov vôbec nie je ľahká. Pri posudzovaní vplyvov prostredia a dedičnosti na vývin osobnosti nedokážeme tieto faktory jednoznačne oddeliť, pretože vrodenné črty (aký má dieťa temperament, ako vyzerá...) a prostredie (akú má výchovu, učiteľov, kamarátov) sa navzájom ovplyvňujú.

Predstavte si mamu s dvoma deťmi. Prvé z nich je pokojné a ľahko si zvykne na pravidelný režim. Druhé je jeho pravým opakom. Aj mama, ktorá je pri prvom dieťati skôr pokojná a vyrovnaná, môže byť pri druhom potomkovi nervózna a trestajúca, pretože je „príliš živý“, nepokojný, aktívny. Tá istá mama uplatňuje diametrálne odlišnú výchovu. V inej rodine alebo kultúre môže naopak príliš živý a aktívny potomok vyvolávať hrdosť otca, veď „bude z neho dobrý futbalista“. A v súlade s tým by celá rodina dieťa v aktivite podporovala. „Náročný“ temperament dieťaťa vyvoláva rôzne reakcie okolia. Niektoré pozitívne, iné negatívne. A to má vplyv na posilnenie alebo utlmenie prejavov temperamentu. Preto tie nejednoznačné čísla.

Temperament však nie je osud. To, že isté črty sú do určitej miery vrodené, neznamená, že sú nemenné – napríklad vplyvom prostredia a okolností,

v ktorých dieťaťko vyrastá. Dlhodobý výskum detského temperamentu sa zameriava aj na jeho stabilitu v čase. Do akej miery pretrvávajú vlastnosti detí do dospelosti?

Množstvo dlhodobých štúdií, v rámci ktorých výskumníci opakovane posudzovali temperament dieťaťa, hovorí o relatívnej stabilite črt temperamentu. Vyššiu stabilitu pozorujeme najmä pri črtách, ktoré sú extrémne – ako spomínané úzkostné „dieťa číslo 19“. Takéto výrazne nápadné prejavy temperamentu môžu dieťa v nejakej forme sprevádzať počas celého života. Celkovo sa však stabilita temperamentu hodnotí len ako mierna. Veronika, ktorá bola ako bábätko veľmi citlivá na zmeny, môže byť aj v školskom veku o niečo bojzlivejšia než jej sestra Sára a ostatné deti. V dospelosti však už môže byť jej schopnosť nadväzovať kontakt s novými ľuďmi na porovnateľnej úrovni ako u iných. Prečo nie je temperament stabilnejší?

NA SEBAREGULÁCIU PRACUJEME SPOLOČNE

Schopnosť ovládať sa považujú psychológovia za čiastočne geneticky podmienenú: niektoré deti to zvládajú ľahšie než iné. Všimneme si to už u bábätiok. Napríklad keď sa preľaknú, niektoré sa upokojia rýchlo, iné nevedia prestať plakať.

Na úspešnú sebareguláciu je potrebné, aby postupne dozreli mozgové spojenia medzi čelovými oblasťami a limbickým systémom, ktorý je zodpovedný napríklad za emócie. Tento zložitý proces trvá celé mesiace a prvé úspechy vidíme až medzi druhým a tretím rokom života dieťaťa. Dovtedy zabezpečujú tento „servis“ iné časti mozgu, ktoré regulujú najmä fyziologické procesy ako spánok a bdelosť, stres a pohodu či pozornosť. A nezvládnu to samy. Na to, aby sa naše dieťaťko naučilo ovládať sa, na začiatku potrebuje poriadnu dávku rodičovskej pomoci.

Akú? Väčšinu prvého roku potrebuje bábätko zásah dospelého vždy, keď je preťažené alebo v strese. Ak pociťuje niečo intenzívne nepríjemné, stres má nad ním plnú kontrolu – a zatiahnuť záchrannú brzdu dokáže len rodič, ktorý mu pomôže upokojiť sa. Ak je dieťaťko preťažené, zdvihne ho do náručia a pomôžeme mu odvrátiť pozornosť od vecí, ktoré ho vyrušujú. Alebo si ho pritúlime a spievame mu, kým ním neprestane lomcovať plač. Ak sa naše bábo môže spoľahnúť, že ho nenecháme pri silných nepríjemných pocitoch osamotené, pomaly sa ich naučí zvládnuť aj bez našej pomoci. Ak by sme dieťaťko nechali napospas silným emóciám, jeho telíčko by bolo zaplavené stresovými hormónmi. A to by dieťaťku veľmi sťažovalo úlohu zvládnuť situáciu a cesta k sebaregulácii by preňho bola oveľa ťažšia.

V prvom rade preto, lebo dochádza k jeho zmenám vekom, zrením dieťaťa a jeho učením sa. Hoci bábätká prvé mesiace veľa plačú, neskôr sa naučia lepšie ovládať svoje emócie, dávať svojmu okoliu najavo, čo potrebujú a samostatne sa pohybovať. Nie sú teda vydané celkom „napospas“ svetu, ale môžu doň aktívne zasahovať a aspoň trochu meniť to, čo sa im nepáči. Tento vývinový pokrok vedie k odlišnému správaniu. Dieťa s aktívnym temperamentom môže byť prvé mesiace veľmi plačlivé. Keď sa však začne pohybovať a objavuje svet, je zrazu omnoho spokojnejšie, pretože si samo dokáže naplniť potrebu aktívne skúmať a ovplyvňovať svoje okolie. Prejavy temperamentu sa tak za niekoľko mesiacov výrazne zmenia. Svoju rolu zohráva aj dozrievanie a vývin biologických systémov, ktoré zodpovedajú za jednotlivé oblasti temperamentu. Napríklad medzi druhým a tretím rokom sa výrazne zvyšuje schopnosť kontrolovať vlastné impulzívne správanie vďaka dozrievaniu určitých častí čelového laloku mozgu. V neposlednom rade, my ľudia sa dokážeme meniť aj preto, že sami chceme. Hanblivá Veronika sa môže rozhodnúť, že chce byť učiteľkou – tento životný cieľ ju motivuje, aby sa naučila prekonať trému, ktorú cíti, keď má rozprávať na verejnosti. A dobrá správa pre rodičov je, že osobnosť sa formuje vplyvom výchovy a prostredia, v ktorom dieťa vyrastá. Rodičia môžu svojím prístupom pomôcť dieťaťu regulovať správanie a prekonávať vrodené obmedzenia.

PREČO ZO SÚRODENCOV VYRASTAJÚ ODLIŠNÍ DOSPELÍ?

Intuícia nám o vplyve rodiny na vývin osobnosti dieťaťa hovorí, že súrodenci sa temperamentom navzájom podobajú, pretože ich vychovávajú tí istí rodičia. Možno však aj vy poznáte zo svojho okolia presne opačný prípad: z dvoch súrodencov vyrástli veľmi odlišní ľudia s inými hodnotami, názormi či spôsobom života – jeden je úspešný právnik, zatiaľ čo druhý nedokončil školu a nevie si nájsť stabilnú

prácu. Môže za to odlišný temperament, alebo je v hre ešte niečo iné?

Zaujímavým výskumným zistením posledných rokov je, že faktory, o ktorých by sme sa mohli domnievať, že na súrodencov pôsobia rovnako (takzvané zdieľané skúsenosti ako napríklad výchovný prístup rodičov) v skutočnosti môžu na každom z detí zanechať inú stopu. Ak by sme teda mali jednovaječné dvojčatá s rovnakým základom temperamentu a vychovávali ich v tej istej rodine, je pravdepodobné, že v dospelosti nebudú mať úplne rovnaké povahy. Dve deti, ktoré sú súrodencami a žijú teda v tej istej rodine, majú často veľmi odlišné zážitky, spojené s fungovaním v rodine.

Prečo je to tak? Často sa stáva, že sa rodičia k súrodencom správajú odlišne, hoci si to sami neuvedomujú. Napríklad, svoje najmladšie dieťa máme tendenciu vnímať ako menšie, než v skutočnosti je. Austrálsky výskumný tím realizoval štúdiu, do ktorej sa zapojilo viac ako sedemsto žien. Vedci účastníčky výskumu požiadali, aby na stene vyznačili, koľko podľa nich meria ich mladšie dieťa. Väčšina z nich výšku svojho „benjamínka“ podhodnotila, mamy v priemere tipovali o 7,5 cm menej, než ich dieťa v skutočnosti meralo. Výšku staršieho dieťaťa pritom odhadovali takmer presne. „Ilúzia bábätka“, ktorá skresľuje vnímanie najmladšieho potomka, môže ovplyvniť aj výchovný štýl rodičov – budú ho považovať za menej samostatného či zraniteľnejšieho. Naopak, od starších súrodencov rodičia automaticky vyžadujú väčšiu zrelosť a samostatnosť. Rodič môže napríklad očakávať, že dieťa preberie dospelácke zodpovednosti, bude sa starať o mladších súrodencov či pomáhať v domácnosti. V psychológii preto u prvorodených hovoríme o väčšom riziku parentifikácie, kedy dieťa musí byť rýchlejšie dospelým, hoci má stále svoje detské potreby.

Svoju rolu pri výchove súrodencov zohráva aj ilúzia kontrastu, teda tendencia rodičov zdôrazňovať rozdiely medzi súrodencami. Predstavme si domácnosť, kde mladšie dieťa dosahuje lepšie úspechy v škole. Rodičia môžu v dôsledku toho vnímať skôr narodené dieťa ako „lenivejšie“ či

NÁROČNÉ DETI ŤAŽIA Z CITLIVEJ VÝCHOVY NAJVIAC

Vychovávať dieťa s náročným temperamentom nie je jednoduché. Rodičovská dovolenka mamy spokojného, flexibilného bábätka je zrejme o niečo jednoduchšia než mamy bábätka, ktoré je ľahko podráždivé a plačlivé. O to povzbudivejšie vyznievajú závery z výskumov posledných rokov – ak rodičia pristupujú k náročnému dieťaťu citlivo, ich úsilie prinesie pekné ovocie. Jedna z teórií, ktorá sa už niekoľko rokov skúma na molekulárnej úrovni, hovorí, že špecifické varianty niektorých génov predurčujú deti k tomu, aby boli obzvlášť citlivé na kvalitu starostlivosti, ktorá sa im dostane v detstve. Ak sú ich rodičia chladní, agresívni alebo príliš trestajúci, týmto deťom hrozí, že skončia horšie než ich vrstovníci. Čo je však potešujúce, ak majú šťastie na podporujúcu, láskavú rodinu, je šanca, že ich „riziková“ biológia neovplyvní.

Napríklad desaťmesačné bábätká, ktoré mali „rizikový“ variant génu spájaný s impulzivitou a negatívnou emocionalitou, podľa zistení jednej štúdie skutočne mali o dva roky problémy so správaním. Ale len v tom prípade, ak vyrastali s necitlivou mamou. Ak bola ich mama citlivá a empatická, zaznamenali u nich najmenší výskyt problémového správania spomedzi všetkých sledovaných detí. Teda aj takých, ktoré nemali rizikový variant spomínaného génu.

Čo z toho vyplýva? Ak aj má dieťa zložitý temperament, citliví rodičia mu môžu nesmierne pomôcť. A naopak, práve tým najnáročnejším deťom najviac uškodí necitlivá výchova.

„pohodlnejšie“ – a takáto nálepka, hoci aj nahlas nevyslovená, ovplyvní pocity i správanie tohto dieťaťa („som lenivý, nikdy nebudem jednotkár ako moja sestra“). Rodičia si svojho „dvojitého metra“ nie sú vedomí – v prieskumoch zvyčajne tvrdili, že ku všetkým svojim deťom pristupujú rovnako.

Vznik rozdielov v osobnostiach detí majú teda čiastočne na svedomí rodičia so svojim odlišným výchovným prístupom k deťom pre ich pohlavie či poradie narodenia. Veľmi často to súvisí aj s tým, že temperament dieťaťa narazí na osobnosť rodiča. Na dieťa, ktoré je rodičovi podobnejšie, a preto mu rozumie, môže byť menej prísny ako na dieťa, ktoré má pre neho „nezrozumiteľný“ temperament. Druhú skupinu faktorov tvoria udalosti a vplyvy, ktoré sú pre každého súrodencu objektívne odlišné. Niečo má na svedomí náhoda – choroba či nehoda, ktorá postihne iba jedného zo súrodencov. Niektoré súvisia so širším sociálnym prostredím dieťaťa. Súrodenci majú v škole iných kamarátov a rôzne učiteľky. Napokon, aj životné udalosti, ktoré postihnú

celú rodinu, ako napríklad rozvod či ochorenie člena rodiny, prežívajú súrodenci odlišne. Dieťa, ktoré je vysoko reaktívne a emočne negatívne naladené, bude náročné životné udalosti zvládať pravdepodobne ťažšie než jeho pokojnejší súrodenec.

PREČO JE PRE RODIČA DÔLEŽITÉ POZNAŤ TEMPERAMENT DIEŤAŤA?

Thomas a Chessová, autori slávnej newyorskej dlhodobej štúdie, o ktorej sme písali, si všimli, že temperament dieťaťa často súvisí s jeho neskorším problémovým správaním. To vzniká, keď „padne kosa na kameň“, teda keď sa dieťa s určitým typom temperamentu ocitne v situácii, ktorá sa prieči jeho prirodzenému nastaveniu. Napríklad deti s vysokou mierou aktivity ťažko znášajú priestorové obmedzenia. Ak od nich chceme, aby sa ticho hrali v detskom kútiku, zatiaľ čo my si povybavujeme veci v banke, naša misia je vopred odsúdená

na neúspech. Aktívne deti nemajú rady ani príliš rigidný program a režim. Darmo od nich budeme chcieť, aby pravidelne zaspávali o siedmej večer, ak v tomto čase ešte nie sú unavené. Do ich programu treba zaradiť množstvo fyzických aktivít, ktoré im pomôžu vybiť si energiu. Deti, u ktorých sa prejavuje vysoká vytrvalosť, zasa potrebujú ukončiť svoju „prácu“ skôr, ako začnú robiť niečo iné. Ak na to rodičia myslia pri plánovaní odchodu z domu či pri každodenných aktivitách ako jedenie alebo umývanie, nenarážajú tak často na odpor a protesty. Naopak, deti, ktoré ťažko udržia pozornosť, reagujú negatívne, ak od nich chceme, aby pracovali na niečom dlhší čas. Potrebujú striedať aktivity. A ak dieťa potrebuje svoj čas, aby si zvyklo na zmenu, bude podráždené, ak naň budeme naliehať.

Psychológovia sa zhodujú, že existujú isté univerzálne zásady, ktoré by sme mali dodržiavať pri všetkých deťoch, napríklad citlivosť a rešpekt k ich potrebám. Výskumy však zároveň hovoria aj to, že na jednotlivé typy temperamentu fungujú mierne odlišné štýly výchovy. Rodičovský prístup môže dieťaťu pomôcť naučiť sa narábať s vlastným temperamentom. Ale aj naopak, môže viesť k vyhroteniu problematických oblastí temperamentu.

IDEÁLNY RODIČ EXISTUJE – ALE PRE KAŽDÉ DIEŤA INÝ

Hoci má každý rodič do určitej miery vlastný prístup k výchove detí, ak by sme sa pozreli na tisíce otcov a mám, predsa by sme našli niekoľko opakujúcich sa vzorcov. Niektoré rodiny sú demokratickejšie, iné direktívnejšie. V niektorých platia nemenné pravidlá, v iných sa o pravidlách diskutuje. Keď skúmame, ako súvisí štýl výchovy s temperamentom malých detí, dôležitú rolu zohráva niekoľko charakteristík rodičovského štýlu.

Za dve kľúčové črty, ktoré ovplyvňujú sebaovládanie detí, sa považuje rodičovská vrelosť a typ kontroly. Štúdie hovoria, že rodičia, ktorí sú empatickí, podporujúci, láskaví a primerane reagujú na potreby

a emočné prejavy dieťaťa, majú väčšinou deti, ktorých sebaregulácia sa neustále zlepšuje; a naopak. Podobne sú na tom rodičia, ktorí svojim deťom určujú hranice takým spôsobom, aby v nich podporovali samostatnosť. Napríklad tým, že o pravidlách fungovania rodiny spolu hovoria alebo deti nabádajú k rozmyšľaniu o tom, ako napraviť svoje chyby. Naopak, horší vplyv na sebareguláciu detí majú tí rodičia, ktorí nepodporujú ich samostatnosť. Takíto rodičia napríklad organizujú každú voľnú chvíľu dňa svojich bábätiak, neumožnia im samostatne skúmať svet (možno z priveľkého strachu o ich bezpečnosť), neustále im niečo zakazujú alebo prikazujú.

Podobné vzťahy platia pri bábätkách s negatívnou emocionalitou, ktoré často reagujú hnevom alebo strachom. Ak majú citlivých a vnímavých rodičov, ktorí neignorujú ich potreby a emočné prejavy, dokážu sa zmeniť. Ich prejavy negatívnych emócií, ako je plač či hnev, postupne slabnú. A naopak, ak majú príliš prísnych a kontrolujúcich rodičov, ich negatívne prejavy sa zhoršujú.

TIPY, AKO REAGOVAŤ, AK JE MOJE BÄBO...

Nepokojné
(má ťažkosti so sebareguláciou,
nevie sa samo upokojiť)

Čas na upokojenie. Aby dieťaťko večer zaspalo, potrebuje sa uvoľniť. Približne hodinu pred zaspávaním plánujte večerné rituály tak, aby zahŕňali viacero upokojujúcich aktivít. Pomôcť môže kúpeľ, masáž, hojkanie, čítanie knižky či spievanie uspávaniek. Aktívne dieťa pred spánkom nevystavujte novým podnetom (napríklad novej hračke, návšteväť). Pomôžte mu upokojiť sa kolísaním, uspávanou alebo dojčením – v tomto veku je to primeraný prístup, nenechajte sa zlákať metódami rýchlych a necitlivých zmien (viac o uspávaní nájdete v kapitole o spánku).

Budte mu nablízku. Sebaregulácia sa vyvíja veľmi pomaly, takže ak sa bábätko v tomto veku nedokáže samo upokojiť alebo ak pri zaspávaní potrebuje vašu pomoc, má na to plné právo. Pomáhajte mu s upokojením a len postupne ho nechávajte, nech prevezme iniciatívu. Napríklad tak, že ak len pomrknáva, ale neplače, chvíľku ho nechajte. Dávate mu tým šancu vymyslieť si vlastné upokojujúce stratégie.

Vyhľadávajte pozitívne momenty. V jednej štúdií vedci dlhodobo sledovali 158 mám s ich deťmi. Niekoľkokrát v priebehu prvého roka bábätiok zbierali údaje o ich vyvíjajúcej sa sebakontrolle. Ukázalo sa, že ak mamy trávili so svojimi bábätkami veľa času príjemnými činnosťami – hojdali ich, spievali im, rozprávali sa s nimi a čítali im knižky –, mali tieto deti v roku a pol lepšiu schopnosť cielene

POMOC MAME POMÔŽE AJ BÁBÄTKU

Ako pomôcť negatívne naladeným, popudlivým bábätkám, aby sa cítili lepšie? Presne na takéto deti sa vo svojom výskume sústredila holandská psychologička Dymphna van den Boomová. Namiesto pomoci priamo bábätkám sa však zamerala na ich mamy. Určila si jednoduchý cieľ – ak naučí mamy správne čítať signály svojich detí a vhodne na ne reagovať, začnú sa bábätká cítiť bezpečnejšie a ich večne zlá nálada sa zmení k lepšiemu. Od šiestich do deviatich mesiacov niekoľkokrát navštívila bábätká a ich mamy, pozorovala ich pri každodenných činnostiach, a potom sa o svojich pozorovaniach s mamami rozprávala. Upozorňovala ich napríklad na signály preťaženia, ktoré bábätko vysielala („Keď sa začína vyháňať vášmu pohľadu, znamená to, že potrebuje oddych.“) alebo na dôležitosť zosúladenia vzájomného tempa („Keď s vami bábätko komunikuje a vy mu odpovedáte, skúste mu nechávať viac priestoru. Nech je iniciatívnejšie bábätko, nie vy.“). Van den Boomová si všimla aj to, že viaceré mamy zahlcovali dieťa podnetmi „pre istotu“, len aby nezačalo zase poplakávať. Čo je síce pochopiteľné, ale znižuje to šance na to, že si bábätko vytvorí zvládacie stratégie samo („Pozrite, teraz sa chvíľku hrá samo a neplače. Skúste ho chvíľu nechať, možno mu to vydrží.“).

Psychologičkina stratégia fungovala. Mamy sa postupne zdokonalili vo vnímaní signálov svojich bábätiok a tie boli odrazu spokojnejšie. A nielen to – spočiatku negatívne naladené, popudlivé bábätká boli v závere experimentu spoločenskejšie než kontrolná skupina (deti, ktorých mamy neprešli tréningom), vedeli sa lepšie samy upokojiť, menej plakali a v roku malo väčšie percento z nich vytvorenú so svojimi mamami bezpečnú vzťahovú väzbu.

Tu ste sa možno zarazili. Načo potrebujú rodičia pomoc odborníka pri pochopení prejavov svojho vlastného dieťaťa? Nevedia dostatočne interpretovať jeho signály sami? Väčšina mám naozaj intuitívne správne reaguje na signály bábätká. A bábätká vedia čo-to odpustiť – nevyžadujú predsa dokonalých rodičov. Na dešifrovanie signálov bábätiok neexistujú exaktné metódy ani žiadny presný návod. Intuícia, empatia a skúsenosti sú našou najlepšou nápodobou. No stáva sa, že rodičom stojí niečo v ceste. Napríklad sú zneistení protichodnými radami z časopisov, internetu, názormi širšej rodiny. Alebo sa v živote nachádzajú v ťažkom období a nedokážu sa na bábo dostatočne sústrediť. (To bol aj prípad mamičiek z výskumu Dymphny van den Boomovej. Boli z chudobného prostredia a mnoho psychickej energie im odčerpávali myšlienky na to, ako vôbec vyžiť.) Dôležitým posolstvom z holandského výskumu však zostáva, že empatické a vnímavé reagovanie na potreby bábätká prináša efekt v podobe pokojnejšieho a spokojnejšieho dieťaťa.

SPOZNÄVÄNIE SAMÉHO SEBA

Jednou z najdôležitejších úloh vášho nového životného obdobia je vzdať sa – aspoň sčasti – svojich pevných očakávaní a predstáv o tom, aké by vaše bábätko malo byť, a naladiť sa na jeho prežívanie, aby ste ho mohli naozaj spoznať. Na začiatku s bábätkom trávime doslova 24 hodín denne a máme jedinečnú šancu všímať si, aké je – čo ho zaujíma, prečo sa smeje, kedy je plačlivé, ako vyzerá, keď sa nudí.

Zároveň spoznáme aj sami seba – čo nás vystresuje, prečo sme namrzení, kedy máme pocit napätia, aké správanie bábätko nás rozhnevá. Ak poznáme svoje reakcie, ľahšie sa oslobodíme od nepodstatných detailov. Pomôže nám to prijať skutočnosť, že vývinovou úlohou detí v tomto veku je skúmať svet okolo seba, skúšať si svoj dosah, a našou úlohou je zas pomáhať im spoznávať, ako svet funguje, a stanovovať pevné a láskavé limity.

ovládať svoje správanie. Zistíte, čo má vaše bábo rado, a často mu to doprajte. Čím menej času trávi v nepohode, tým lepšie. Viac o sebaregulácii a stratégiách na jej podporu nájdete v časti o emóciách.

Plačlivé

(má skôr zlú náladu, často sa hnevá,
veľa situácií ho frustruje)

Nestrácajte hlavu. Najmä prvé mesiace je plač jediný komunikačný nástroj, ktorý majú bábätká k dispozícii. Ak plače, neignorujte ho, ale ani si nevyčítajte, že niečo robíte zle – snažte sa porozumieť, čo bábätko svojim plačom hovorí. V kapitole o plači sa dozviete niekoľko zásad, ktoré vám pomôžu lepšie zvládať plačlivosť vášho dieťaťa.

Pomenujte emócie. Keď dieťa začína rozprávať, využívajte príležitosti na to, aby ste pomenovali, ako sa asi cíti. „Linda ti zobrala hračku. Asi sa teraz na ňu hneváš.“ Ak dieťa prejavuje príliš silné emócie, skúste zostať pokojní. Pomenujte, čo vidíte. „Vidím, že ťa to rozčúlilo.“ Vaše dieťa sa takto ľahšie naučí postupne rozpoznávať a spracovávať svoje pocity. Nebojte sa rozprávať o emóciách aj vtedy, keď dieťaťko ešte samo takmer nerozpráva: „Nechceš ísť

preč, ja viem. Si smutná, že musíme odísť.“ „Musela som ťa dať dole z preliezačky. Nahnevalo ťa to.“ „Psíček ťa oňuchal a ty si sa zlakol.“ Deti rozumejú mnohým slovám skôr, než ich samy vedia aktívne použiť, a veľa informácií získajú z intonácie. Pre nás, rodičov, je to navyše dobrý tréning na neskôr!

Fakt náročné

(aktívne, nepokojné a plačlivé súčasne)

Keď sa hnevá, plače... Ak má bábo ťažkosti so sebareguláciou, nevie sa samo „schladiť“. Darmo mu budete hovoriť, že sa má upokojiť. Pomôže mu, ak ho upokojíte vy – zoberiete ho na ruky, učičkáte a pohojdáte ho. Majte na pamäti, že je nezrelé a počas veľkej časti prvého roka často potrebuje, aby mu so sebareguláciou pomohol niekto iný – teda vy. Nerozmaznáte ho, práve naopak, citlivý prístup mu pomôže, aby dozrelo. Ak ho budete v tejto oblasti tlačiť do nezávislosti príliš skoro, mohli by ste dosiahnuť presný opak.

Umožnite mu rozhodovanie. Už od útleho veku bude dieťa pokojnejšie, ak mu dovolíte, aby o sebe mohlo rozhodovať aspoň v malých veciach. Chceš túto knižku, alebo túto druhú? Ideš do kočíka, alebo

pešo? Aj malé bábo, ktoré ešte nerozpráva, vám môže dať najavo, čo preferuje – napríklad gestom či výrazom tváre. Doprajte mu však možnosť rozhodnúť len vtedy, ak sú pre vás prijateľné obe voľby. Nie je férové pýtať sa ho, či chce spinkať, alebo papať, keď vidíte, že je veľmi unavené a jediná rozumná alternatíva je posteľ.

Flexibilný prístup. Dieťa s náročným temperamentom sa pravdepodobne nebude vždy správať podľa vašich predstáv. Buďte flexibilní vo svojom prístupe a hlavne buďte trpezliví. Neberte jeho výrazné emocionálne prejavy či nepokoj osobne. To, že večer nechce spať, neznamená, že ste zlými rodičmi. Ak preferencie dieťaťa neladia s vašimi, prehodnoťte, čo je naozaj dôležité. Niekedy má väčší význam nesnažiť sa zmeniť silou-mocou dieťa, ale radšej prispôsobiť prostredie jeho temperamentu. Ak pri jedle búcha lyžičkou o stôl a hrá sa s jedlom, namiesto neustáleho vysvetľovania, že sa to nerobí, môžete to vyriešiť inak. Napríklad dáte dieťaťu plastovú podložku, aby nepoškodilo stôl, a vytvoríte podmienky, aby jeho vyššia aktivita nemala nepríjemné dôsledky. Nebude to tak robiť večne, prejde ho to vekom. Hneď, ako začne mať svoje správanie viac pod kontrolou, môžete spoločne popracovať na príkladných stolovacích návykoch. Svoju reakciu môžete aj okomentovať: „Zdá sa, že ťa baví búchať lyžičkou, dám ti podložku, aby sa

nezničil stôl.“ Užitočnou stratégiou je tiež nahrádzanie nevhodných alebo nebezpečných činností takými, ktoré sú podľa vás prijateľné. Ak je pre vás pokoj pri jedle veľmi dôležitý, zoberte mu tanierik vždy, keď začne búchať lyžičkou, a nechajte ho „vybúchať sa“ pri hracom stolíku kladivkom do plastelíny. („Vidím, že chceš búchať, ale pri jedle nás to ruší. Poď, môžeš si búchať kladivkom.“) Takáto stratégia je však hlavne pri veľmi aktívnych bábätkách náročná a má šancu fungovať skôr po prvom roku veku. Jednoduchšia je prevencia. Ak dieťa rozlieva vodu, dovoľte mu dosýta sa jej nabažiť s hračkami vo vani. Ale rátajte s tým, že to nie vždy stopercentne pomôže, aby ju nerozlievalo aj pri stole, a obrňte sa trpezlivosťou.

Pozor na únavu a hlad. Deti s náročným temperamentom sú najnáročnejšie, keď sú hladné a unavené. Keďže pravidelný režim je u nich často len snom rodičov, je na nás, aby sme rozpoznali signály, že niečo potrebujú. Sledujte denný program – Kedy naposledy drobec jedol? Bol doobedňajší spánok dosť dlhý? Bábo v tomto veku bude únavu často dávať najavo zvýšenou nervozitou a čím bude väčšia, tým viac pomoci bude potrebovať, aby sa upokojilo.

Pohodové

(má väčšinou dobrú náladu, neprejavuje veľa negatívnych emócií, málo plače a hnevá sa)



Dôraz na prežívanie. Hoci by sa mohlo zdať, že tieto deti sú „bezproblémové“, ich spokojnosť môže byť aj komplikáciou. Deti s jednoduchým temperamentom si môžu totiž menej uvedomovať svoje potreby a emócie. Ony aj ich okolie sú zvyknuté na to, že zdanlivo „nič nepotrebujú“, a preto môžu svoje skutočné potreby dávať do úzadia. Preto je pri týchto deťoch obzvlášť dôležité, aby sme ich viedli k precíťovaniu a pomenúvaniu vlastných emócií, hoci ich samy prejavujú len mierne. Od útleho veku im môžete pomôcť učiť sa, ako sa vyznať vo vlastných pocitoch. „Vidím, že ťa to rozčúlilo. Chcel by