

CENTRUM PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE

Mierová 1, 934 01 Levice

Č. tel: 036/6312 903

e-mail: ppplevice@mail.t-com.sk

www: cppedpapplevice.sk

Posilňovanie odolnosti voči záťaži, zvládanie náročných životných situácií u detí

Človek sa musí už od narodenia adaptovať na nové podmienky. Niektorí sa vie dobre prispôbiť zmenám, novým podmienkam, požiadavkám zo strany okolia, vyrovnávajú sa s nepriazňou osudu. Inému podobná situácia spôsobuje ťažkosti, psychické utrpenie, neskôr môže viesť aj ku vzniku psychického alebo psychosomatického ochorenia.

Adaptácia, homeostáza, zvládanie (coping), salutogenéza, hardiness

Adaptácia je podľa Paulíka (2010) správanie sa človeka, ktoré mu umožňuje prispôbiť sa podmienkam (prostrediu), v ktorom žije, je nevyhnutná k prežitiu, zabezpečuje „vzájomné pôsobenie rôznych viac menej zložitých systémov, ich podsystémov, súčastí a prvkov“. Adaptácia prebieha neustále počas života jedinca. Cieľom adaptácie je udržať si **vnútornú rovnováhu - homeostázu** organizmu. Človek má schopnosť učiť sa a neustále hľadá a aj nachádza nové spôsoby zvládania záťažových situácií a vyrovnávania sa s podmienkami vonkajšieho prostredia. Každý človek má určitú mieru adaptability.

Typy adaptácie:

- **asimilácia** - prispôbenie sa prostredníctvom zmeny v okolí systému
- **akomodácia** - zmena vlastného systému, zvládanie alebo **coping**, aby sám lepšie vyhovoval požiadavkám okolia
- **konformizmus** - tendencia maximálne vyhovieť ľuďom okolo seba na úkor vlastného názoru, príp. prevládajúci a nadmerný rešpekt k autoritám
- **psychická regulácia** - umožňuje dokonalejšie prispôbenie sa prostrediu a zmenám v okolí

Dysadaptácia:

- **jednorazová** - ak je hneď korigovaná prostredníctvom spätnej väzby
- **deviácia** - je menej výrazná odchýlka optimálnej interakcie organizmu s prostredím
- **dlhodobějšía** - nadobúda charakter abnormality

Úrovne homeostázy organizmu:

- **biologická** - fungovanie jednotlivých vnútorných orgánov, s ňou súvisí psychosomatika
- **psychická** - zahŕňa subjektívne hodnotenie: miery uspokojovania vlastných potrieb, vyrovnávania sa so životnými problémami, prijímanie seba samého, vedomie svojej vlastnej identity, spokojnosť so sebou samým, spokojnosť so školskými výkonmi, so sociálnymi vzťahmi;

Osobnostná dispozícia na adaptáciu zahŕňa - osobné zdroje odporu a obranné mechanizmy (odolnosť voči záťaži, stresu).

Adaptáciu na úrovni fyziologickej (telesnej) podmieňujú:

- zmeny v sústavách človeka (kostrovej, svalovej, dýchacej, tráviacej, napr. vplyvom fyzickej, svalovej, psychickej únavy)
- temperament

CENTRUM PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE

Mierová 1, 934 01 Levice

Č. tel: 036/6312 903

e-mail: ppplevice@mail.t-com.sk

www: cppedpapplevice.sk

Vonkajšie vplyvy na adaptáciu (Paulík, 2010) - životné udalosti, drobné každodenné radosti alebo nepríjemnosti, sociálna opora, bioklimatické vplyvy, ohrozenie hodnôt u jedinca, ohrozenie osobnosti.

Dobre sociálne adaptovaný človek - stotožňuje sa so svojou životnou rolou, úspešne napĺňa svoje vývinové úlohy.

Zložky adaptácie (psychologické adaptačné činitele): kognitívna, emocionálna a sociálna, afektívna (závisí od našej neuropsychickej stability alebo lability, s mierou neuroticizmu).

Za vyšší stupeň adaptácie považujú Bratská (2001) a Křivohlavý (2004) **zvládanie** (ekvivalent angl. výrazu **coping**, vychádza z gréckeho slova „**colaphos**“, v zápasníckej terminológii označuje priamy úder na ucho) - ako priamy boj s náročnou životnou situáciou alebo vyrovnávanie sa so záťažou, pomocou obvyklých spôsobov správania alebo skúseností. Ak náročnosť životnej situácie presahuje vlastné zdroje, musia byť vzorce správania najskôr vytvorené a osvojené.

Reziliencia - odolnosť, vytrvalosť a súhrn faktorov, ktoré človeku pomáhajú prežiť v náročných životných situáciách. Reziliencia môže predstavovať: aktuálny stav - máme ju alebo nemáme, proces: môžeme na nej pracovať, osvojovať si potrebné vzorce správania. Ovplyvňujú ju aj naše: kognitívne, afektívne a konatívno-behaviorálne reakcie na záťaž. Rezilienciu ovplyvňuje dispozícia k vyrovnávaniu sa so záťažou, interakcia človeka s vonkajším prostredím.

Druhy reziliencie (Paulík, 2010):

- konštitučná - vrodená dispozícia sily, vytrvalosti, znášanlivosť organizmu, nervovej sústavy, imunita
- habituálna - osvojovanie si vhodných spôsobov reagovania na záťažové situácie;

Salutogenéza - zvládnuteľnosť, zrozumiteľnosť a zmysluplnosť danej situácie. V odbornej literatúre sa môžeme stretnúť aj s pojmom **hardiness** - „tuhosť, pevnosť, zdatnosť, nezdolnosť, zocelenosť alebo schopnosť vytrvalo a usilovne bojovať s ťažkosťami“ (S. C. Kobasa, S. R. Maddi, S. Kahn, in Paulík, 2010, s. 108). **Hardiness** tvorí presvedčenie o vlastných možnostiach ovládať a zvládať dianie (kontrola), výzva (zmena), osobné zaujatie (zaangažovanosť).

Odolnosť voči záťaži a jej rozvíjanie

Človek má **určitú mieru výbavy pre adaptáciu na životné podmienky** od svojho narodenia. Nie je však dostatočná, nakoľko novorodenec je pri uspokojovaní svojich potrieb úplne závislý od svojich rodičov. V období dospievania a adolescencie dochádza k **tranzitórnej kríze** (kríze z očakávaných zmien), veľmi dôležitej z hľadiska formovania odolnosti voči záťaži.

Odolnosť voči záťaži (Paulík, 2010):

- v pozitívnom zmysle je zvyšovanie adaptability
- v negatívnom zmysle je obmedzovanie zraniteľnosti (vulnerability)

Dôležité je snažiť sa o prevenciu, aby nedochádzalo k nadmernej záťaži, nahromadeniu neprimeraného množstva úloh, naopak k mobilizácii vnútornej sily, nájdenie primeraných stratégií na riešenie, vedieť účinne zregenerovať, odstrániť narušenú rovnováhu, obnoviť svoje sily a osobné zdroje.

Znížená odolnosť voči záťaži ovplyvňuje (podľa Paulíka, 2010) - telesné a duševné zdravie, kvalitu života, spokojnosť- nespokojnosť, telesné fungovanie (zmena životosprávy, obezita, poruchy príjmu potravy), sociálne vzťahy (potrebujeme sociálnu oporu, rodinu, priateľov...), zamestnanie (napr. problém s workoholizmom), školskú výkonnosť (nadmernej záťaži v škole), rovesnícke vzťahy, vzťah k autoritám, zmysel života, spiritualitu, fyzickú, športovú výkonnosť.

CENTRUM PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE

Mierová 1, 934 01 Levice

Č. tel: 036/6312 903

e-mail: ppplevice@mail.t-com.sk

www: cppedpapplevice.sk

Zásady rozvíjania odolnosti voči záťažiam: (Paulík, 2010)

- na kognitívnej úrovni - eliminovať potenciálne stresory
- na emocionálnej úrovni - podchytiť signály nežiadúcich reakcií na stres ešte predtým, ako sa naplno rozvinú (napr. využívať metódu systematickej desenzibilizácie)
- na úrovni správania - vyhýbať sa niektorým stresorom, dávať si menej povinností za určité časové obdobie, dávať si zvládnuteľné požiadavky, priebežné plánovanie, nebáť sa požiadať o pomoc, prijať pomoc od iných;

K rozvíjaniu odolnosti prispieva (Paulík, 2010):

- primerané sebahodnotenie a sebavedomie
- získavať spätné väzby o sebe od iných ľudí, o tom ako nás vnímajú vo verbalite, neverbalite, v našich schopnostiach, zručnostiach, nadaniach a talentoch, tvorivosti, výkonnosti v jednotlivých oblastiach, pamäťových schopnostiach, motivácii, potrebách, postojoch, záujmoch, názoroch a hodnotách, temperamente, povahových črtách a pod.) a reálne ich zhodnotiť a spracovať
- neustále sa snažiť a sebaovládanie a o sebarozvoj, napr. tréňovaním pozornosti, pamäti, tvorivosti, empatie a pod., potrebný je aj pravidelný režim práce a odpočinku, tiež plánovanie, dbať na telesné cvičenie a racionálnu výživu, vhodná je aj relaxácia, imaginácia, nácvik dýchania a pod., využívať humor primeraným spôsobom atď.

Rizikové faktory, negatívne pôsobiace na odolnosť:

- vnútorné rizikové faktory - naša genetická výbava: zraniteľnosť, väčšia citlivosť, plačlivosť, temperament dieťaťa, znížená inteligencia (obmedzuje schopnosť riešiť problémy)
- vonkajšie rizikové faktory - nepriaznivé okolnosti, nevhodné sociálne prostredie, nevhodný výchovný prístup, rizikové správanie rodičov, disharmonický vzťah rodičov, rozvod rodičov, nevhodný výber školy, rizikové správanie kamarátov, somatické ochorenie a pod.

Vnútorné ochranné faktory pozitívne pôsobiace na odolnosť (Hoskovcová, Ryntová, 2009) - temperament ktorý dokáže okolie prijať, dobré citové vzťahy a väzby v rodine, dobré citové vzťahy v širšom sociálnom prostredí, pocit bezpečia, istoty, dobrá úroveň inteligencie (ako predpoklad na schopnosť riešiť problémy), zdravé sebavedomie, pocit vlastnej hodnoty, vhodné rodinné prostredie, dobrá sociálna opora, pomoc pri zvládaní náročných životných situácií;

Tri základné piliere, na ktorých stojí výchova psychicky odolného dieťaťa (Hoskovcová, Ryntová, 2009):

1. vrodená dispozícia (dôležitosť vplyvu matky už počas tehotenstva)
2. temperament dieťaťa (láskavé prijatie dieťaťa takého, aké je)
3. vzťah k dieťaťu, ktorý u neho vytvára pocit bezpečia, potom je rad na samotnom dieťati v rámci jeho celkového vývinu

Štyri prostriedky nápomocné pri budovaní psychickej odolnosti dieťaťa (Hoskovcová, Ryntová, 2009):

1. získavať pocit kontroly nad situáciou, ak umožníme dieťaťu zapojiť sa do všetkého, kde sa dá (môže sa rozhodovať medzi dvomi možnosťami, môže sa rozhodovať o niečom, spolupracuje s nami na niečom a pod.),
2. rozumieť situácii, v ktorej sa nachádza (reálne mu vysvetlíme, o čo ide, vysvetlenie má byť stručné a veku primerané o tom, čo sa deje),
3. chápať zmysel činnosti, toho, čo robí (vysvetlíme mu, prečo sa niečo deje takým, nie iným spôsobom alebo ak nevieme dať dieťaťu vysvetlenie, hľadáme ho spoločne),
4. zažívať úspech pri samostatnej činnosti;

CENTRUM PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE

Mierová 1, 934 01 Levice

Č. tel: 036/6312 903

e-mail: ppplevice@mail.t-com.sk

www: cppedpapplevice.sk

Hoskovcová a Ryntová (2009) uvádzajú **8 rôznych období, ktorými by mal človek prejsť v priebehu svojho života**, aby sa vyrovnával s nárokmi a požiadavkami okolitého sveta:

1. skúsenosť, že niečo funguje - napr. u novorodenca (vezme hračku a hračka hrká a pod., ide tu o chuť získať, ako niečo funguje, je to základný predpoklad učenia sa a získavania skúseností)
2. skúsenosť, že určitá akcia spôsobí reakciu - napr. hra na schovávačku s batolaťom, pri ktorej ide o sledovanie príčiny a následku cez pozorovanie a pochopenie súvislostí
3. skúsenosť, že som to „ja“, kto je pôvodcom akcie, ktorá spôsobila reakciu - napr. obdobie vzdoru u 2-3 ročných detí, ide tu o budovanie identity u dieťaťa a o jeho snahu samostatnosť - „ja sám“, tiež o nadobúdanie nových skúseností
4. skúsenosť úspechu/neúspechu - napr. u 2-4 ročných detí, ktorá môže priniesť pocit hrdosti alebo hanby, je potrebné dávať si reálne a dosiahnuteľné ciele; častý neúspech prináša zníženie sebavedomia a pocitu vlastnej hodnoty, naopak, malé neúspechy a vyrovnávanie sa s nimi, sú pre zdravý rozvoj osobnosti nutnosťou
5. vedomie toho, že už viem, prečo sa u mňa dostavil úspech alebo neúspech - napr. deti v predškolskom veku úspech chápu ako to, čo dosiahli bez námahy a neúspech nevnímajú ako to, čo nezvládli - „detský optimizmus“, deti vo veku 6 až 9 rokov si myslia, že môžu zvládnuť všetko, pokiaľ sa o to budú veľmi snažiť, od 3. do 6. ročníka ZŠ deti sa približujú k realite a k tomu, že môžu zvládnuť to, na čo majú aj svoje schopnosti
6. psychická odolnosť a pravidlo „čím viac, tým lepšie“ - napr. v období puberty snaha po samostatnosti, snaha dosiahnuť veľmi veľa
7. kvalitatívny rast - rásť môžem len vtedy, keď sa viem správne rozhodovať a voliť si z mnohých možností len niektoré
8. strácam kontrolu, ale som v pohode - napr. v dospelosti vedomie vlastných limitov, obmedzení (menej síl, menej príležitostí), prispôsobenie sa danej situácii, nemeniť ju, lebo to už nie je možné;

Psychickú odolnosť dieťaťa v predškolskom veku podporuje, ak je vedené (Hoskovcová, Ryntová, 2009) k: samostatnosti, zvládaniu samoobslužných činností, dorozumievaniu sa a komunikácii s ostatnými ľuďmi, určitej miere sebakontroly (čo sa patrí a čo už nie), k prijímaniu spätných väzieb od iných (k jeho úspechom a neúspechom), zvládaniu porovnávania so svojimi rovesníkmi.

Psychickú odolnosť v školskom a adolescentnom veku podporuje, ak je žiak vedený (Hoskovcová, Ryntová, 2009) k: nasmerovaniu pozornosti potrebným smerom, plneniu si svojich povinností, porozumeniu dôležitosti príkazov a zákazov, vnímaniu významu kladených nárokov, k možnosti klásť otázky pri nepochopení, k pochopeniu hlbšieho zmyslu toho predložených činností, v adolescentnom veku k aj hľadaniu zmyslu života.

Formovanie postoja k vlastným úspechom a vyrovnávaniu sa s neúspechom napomáha:

- hra - ako je možné daný problém riešiť, aké dôsledky môže mať správanie
- rozhovor - podpora nahliadnutia na svoje myslenie a prežívanie, otázky typu: o čom si premýšľal, čo urobíš, čo ti napadlo v hlave a pod.

Deti až do adolescencie optimisticky pristupujú k životu a s chuťou „skúšajú rôzne zaujímavé veci a získavajú skúsenosti“ (Hoskovcová, Ryntová, 2009, s. 34), u adolescentov prevláda pocit nezraniteľnosti, dochádza tu k testovaniu vlastných hraníc, ako aj k rizikovému správaniu, tiež k porovnávaniu sa s druhými a k nachádzaniu vlastnej cesty životom.

Napodobňovanie = učenie sa podľa modelu - deje sa tak od narodenia až do 7. roku života - obdobie napodobňovania u detí, napodobňovania aj cez symbolické modely, napr. cez rozprávkové postavičky

CENTRUM PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE

Mierová 1, 934 01 Levice

Č. tel: 036/6312 903

e-mail: ppplevice@mail.t-com.sk

www: cppedpapplevice.sk

z animovaných filmov a pod., spoločné učenie, deje sa tak napr. v MŠ, ZŠ - ak model aj pozorovateľ rieši spoločné úlohy, pričom už iba prítomnosť druhého zvyšuje aktivitu u dotyčného človeka (napr. ak 1 úlohu rieši dvaja v skupine).

Observačné učenie = učenie pozorovaním prebieha v 4 krokoch:

1. správanie musí niečím zaujať pozornosť
2. informácie sa uložia do pamäti
3. napodobňovanie pozorovaného správania
4. rozhodnutie o opakovaní pozorovaného správania

Seberegulačný mechanizmus - motivačný efekt vysokého očakávania vlastnej účinnosti sa prejaví v 3 krokoch:

1. výber náročnej úlohy
2. mobilizácia energie na jej splnenie
3. vytrvalosť pri dosahovaní úspechu alebo vyrovnanie sa s neúspechom

Čo môže urobiť dospelý (Hoskovcová, Ryntová, 2009):

- byť vzorom pre dieťa v prístupe k problémom
- zbaviť sa svojej úzkosti, aby sa aj dieťa zbavilo svojej úzkosti
- dopriať dieťaťu pocit bezpečia a istoty
- dôverovať svojim deťom
- priznať si svoju chybu
- poďakovať dieťaťu ak ho v niečom opravilo
- vyberať vhodné modely správania medzi rovesníkmi
- viesť dieťa k realistickému sebahodnoteniu
- využívať príbehy, kt. dieťaťu sprostredkujú zložitosť života v jednoduchšej forme
- vymýšľať vlastné príbehy (chápanie príčin, následkov, analýza riešenia problému, možnosti človeka, etických problémov, chápanie hodnôt, postojov, diania v sociálnom svete, všetko to umožní vyznať sa vo svojej vlastnej skúsenosti a naznačuje nám riešenie problému, tiež cez príbeh môžeme zažiť svoje pocity, vedie nás to k socializácii a k sociálnemu učeniu, tiež k nájdeniu seba samého, k možnosti zažiť v príbehu zábavu, hravosť, odľahčenie, únik z reality a pod., v príbehu môžeme ísť až za hranice skúsenosti z reálneho života
- poukazovať na následky správania
- voliť vhodné odmeny a tresty
- poskytovať pozitívne spätné väzby

Typy na podporu zdravého sebavedomia detí (Hoskovcová, Ryntová, 2009):

- vnímať svoje právo na rešpekt a povinnosť a správať sa s rešpektom k druhým,
- vyjadrovať svoje pocity a stáť si za nimi
- otvorene a jasne zastávať vlastný názor, aj keď ostatní majú názor opačný
- rešpektovať názor druhých
- stretávať sa s druhými ľuďmi a znášať kritiku vlastnej osoby
- poznať svoje chyby a slabé stránky, uznať ich a nezakrývať
- vyjadrovať svoje prania a potreby
- dokázať povedať nie
- vedieť začínať odznova
- vedieť poradiť mladším a slabším
- požiadať o spoluprácu a zároveň ponúknuť vlastnú pomoc“
- mať rešpekt k dieťaťu - podporíme tým zdravý rozvoj jeho sebavedomia; buďme reálni, že nie sme dokonalí;

CENTRUM PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE

Mierová 1, 934 01 Levice

Č. tel: 036/6312 903

e-mail: ppplevice@mail.t-com.sk

www: cppedpapplevice.sk

- dodávajme dieťaťu jeho vlastnú hodnotu, napr. rôznymi aktivitami a pod.
- výchova k samostatnosti - mal by to byť prvotný cieľ našej výchovy; rozumnou cestou výchovy je „výchova k slobode a zodpovednosti pri jasne daných pravidlách a hraniciach“

Pocit úspechu posilňuje:

- psychickú odolnosť
- zdravé sebavedomie sebaobraz
- premýšľanie o svojich možných ďalších úspechoch
- prípravu na realitu

Vyrovňavaniu sa s neúspechom napomáha:

- pomenovať alebo ohodnotiť konkrétny výkon
- označiť príčiny neúspechu
- vymedziť neúspech v čase
- naznačiť cestu k riešeniu danej situácie
- povzbudenie k opätovnému zdolávaniu náročných situácií
- posilnenie sebadôvery, že to v budúcnosti môže zvládnuť

Podpora rozvíjania psychickej odolnosti

Psychickú odolnosť dieťa zvyšuje: pocit dôvery v rodine, pocit bezpečia a ochrany, domov, pokoj, psychická pohoda, odpútavanie sa od rodičov, autonómia, nezávislosť, osvojovanie si základných pravidiel, životný rytmus, láska v rodine, prijatie inými, ocenenie, rešpektovanie hraníc, vyjadrenie emócií, komunikačné zručnosti, sociálnu adaptáciu, kooperácia, sebaaprijatie, sebaoponímanie, vnímanie vlastnej sexuálnej identity, sebadôvery, sebarozvoj, reálne sebahodnotenie, sebarealizácia, empatia, asertivita, schopnosť koncentrácie, prekonávanie strachu, etické hodnoty, chápanie prírody, zvládanie životných kríz, príp. ich predchádzanie, zvládanie problémov, príp. ich predchádzanie, vyrovňavanie sa s neúspechom, pravidelný režim dňa, dostatok spánku, psychohygiena, aktivity podporujúce relaxáciu, tvorivosť, estetické hodnoty, zmysel života, rozvíjanie spirituality, humor.

V náročných životných situáciách (Hoskovcová, Ryntová, 2009):

- môže dieťaťu pomôcť len ten človek, ktorý situáciu sám zvláda a ktorý neprepadol žiadnej panike, dieťaťu v náročnej životnej situácii môžeme zabezpečiť pokoj a zázemie
- ak je to možné, môžeme ho vzdialiť od zdroja stresu
- môžeme mu poskytnúť kontakt s ľuďmi, ktorým dôveruje
- podľa veku dieťaťa môžeme odvieť jeho pozornosť obľúbenou činnosťou alebo hrou, starším deťom sa uľaví vtedy, keď dostanú informácie o tom, čo sa deje
- pri krízach podmienených vývinom sú dospelí ľudia sprievodcovia detí v kríze (v danom životnom období)
- dôležitá je aj práca s emóciami - potreba primerane a citlivo reagovať na dieťa, keď sa mu stane nejaká drobná katastrofa, napr. keď niečo rozbije a pod. pomôcť mu pri tom zvládnuť jeho pocity;

Zátťaž, náročné životné situácie, stratégie ich riešenia

Zátťažová situácia - situácia, ktorá vyžaduje splnenie neprímerne vysokých nárokov vzhľadom na ich aktuálny stav, schopnosti a danosti, ako aj na ich vnútorné a osobnostné dispozície vedúce k nezvládnutiu splnenia danej požiadavky a k subjektívnemu pocitu nadmernej záťaže. Podľa Hartla a Hartlovej (2004) môžu aj pocity neistoty, vnútorného a vonkajšieho ohrozenia, pocity

CENTRUM PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE

Mierová 1, 934 01 Levice

Č. tel: 036/6312 903

e-mail: ppplevice@mail.t-com.sk

www: cppedpapplevice.sk

nedostatočnosti či neschopnosť prispôbiť sa novým situáciám viesť k záťaži v psychosociálnej oblasti.

Typy záťažových situácií (Ďurič, L., Bratská, M. et al., 1997) - kladenie neprimeraných úloh a požiadaviek (veľmi vysokých alebo nízkych), problémové situácie, frustrujúce situácie, deprimujúce situácie, konfliktné situácie, stresové situácie, životné krízy.

Deti v živote pripravujeme na rôzne situácie - vstup do MŠ a ZŠ, zablúdi, stratí sa, návšteva lekára, nečakané situácie, zmena bydliska, zmena školy, narodenie súrodenca, prehra, neúspech, strata kamaráta, vylúčenie zo skupiny kamarátov a pod..

Základné pravidlá prípravy na náročné životné situácie:

- zodpovednosť nesie dospelý
- dospelý neprenáša svoje obavy na dieťa
- vyhýbanie sa negatívnym predstavám, asociáciám
- povedať dieťaťu čo sa bude diať
- nesľubovať dieťaťu odmenu za to, že zvládne náročnú životnú situáciu
- nepoužívať zážitok po zlej skúsenosti ako vyhrážku
- ponúknuť dieťaťu možnosť predstaviť si seba novej a zložitejšej situácie
- dieťaťu môže pomôcť aj nejaký predmet - talizman

Sprevádzanie detí náročnými životnými situáciami:

- zachovať si pokoj, rozvahu
- poskytnúť tichú podporu, ak dieťa plače, prežíva úzkosť
- dať dieťaťu najavo, že sme tu pre neho
- dať dieťaťu pocítiť účasť, porozumenie
- poskytnúť priestor na vyjadrenie jeho problému
- poskytnúť veku primerané informácie o tom, čo sa deje
- dať priestor na otázky
- reálne a jednoznačne odpovedať na všetky otázky

Stratégie vedúce k zvládaniu náročných úloh: motivácia, podpora, povzbudenie, pochvala, priestor k samostatnosti v bezpečnom prostredí, povzbudenie k samostatným krokom mimo rodiny, malé skúšky odvahy, učiť sa zaochádzať so strachom, osobný príklad, využívanie fantázie, rozvoj kreativity, vyjadrenie vlastného prežívania, uvoľnenie psychického napätia, predchádzanie nude, zmysluplne trávenie voľného času.

Podpora detí pri zvládaní náročných životných situácií

Somatické ochorenie, postihnutie (podľa Elliott, J., Place, M., 2002):

- pomôcť prijať ochorenie, postihnutie, vyrovnáť sa s ním
- určiť aktuálnu úroveň schopností a zručností
- určiť nové pravidlá a očakávania, postupne ich dopĺňať
- poskytnúť skúsenosti iných s rovnakým zdravotným problémom - využiť pozitívny vplyv podpornej skupiny
- emočná podpora
- porozumenie s emočným prežívaním zmien, obmedzení
- dať priestor pre vyjadrenie emócií
- ventilovať napätie
- dbať na primeraný denný režim

CENTRUM PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE

Mierová 1, 934 01 Levice

Č. tel: 036/6312 903

e-mail: ppplevice@mail.t-com.sk

www: cppedpapplevice.sk

- dbať na psychohygienu
- zmysluplné trávenie voľného času
- podporovať rozvoj primeraných záujmov, tvorivosti
- umožniť zažiť úspech
- zachovať rovesnícke vzťahy

Úmrtie blízkej osoby:

- dať možnosť správne pochopiť okolnosti smrti
- umožniť smútiť v bezpečnom prostredí
- poskytnúť informácie o tom, ako bežne ľudia prejavujú smútok
- potvrdiť, že je možné prežívať aj iné pocity, napr. zlosť
- umožniť rozlúčiť sa
- poskytovať podporu
- emočnú oporu
- zaistiť bezpečnosť
- vrátiť sa čo najskôr k bežnému dennému režimu
- zachovať kontakt s rovesníkmi
- udržiavať rodičovskú autoritu

Násilie v rodine:

- emočná podpora
- poskytnúť pocit bezpečia
- porozumenie
- umožniť ventilovať napätie
- ventilovať zlosť
- podporiť vytváranie pozitívnych vzťahov, ako protipól narušených
- zachovať denný režim
- umožniť prežiť úspech

Sexuálne zneužívanie:

- akceptovať informácie
- zachovať rozvahu
- reagovať pokojne
- vyjadriť svoju účasť
- porozumenie
- emočnú oporu
- dať priestor vyjadriť informácie o udalosti
- povzbudiť k pokračovaniu v rozprávaní napr. zopakovaním jeho poslednej vety
- vyhnúť sa sľubu, že o tom nikomu nepovieme
- poskytnúť bezpečie, ochranu
- pomôcť sa vyhnúť pocitu viny
- vyhľadať odbornú pomoc

Rozchod a rozvod rodičov:

- pomôcť prijať realitu rozchodu rodičov
- pomôcť zachovať si odstup od konfliktov rodičov a ich ťažkostí
- pomôcť vyrovnáť sa so stratami, ktoré rozchod, rozvod rodičov priniesol
- poskytovať porozumenie
- emočnú podporu

CENTRUM PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE

Mierová 1, 934 01 Levice

Č. tel: 036/6312 903

e-mail: ppplevice@mail.t-com.sk

www: cppedpalevice.sk

- priestor pre vyjadrenie pocitov
- zbaviť sa pocitu zlosti
- zbaviť sa pocitov viny
- prijať že každý rodič je v inej domácnosti
- zachovať denný režim
- dať si reálne ciele pre vzťahy s rodičmi do budúcnosti
- posilňovať vytváranie pozitívnych vzťahov s prípadnými novými rodinnými príslušníkmi

Preťažovanie dieťaťa - keď sú na dieťa kladené vyššie nároky, ako vie reálne splniť. Stanoviť presne, koľko mimoškolských aktivít by malo dieťa navštevovať, je komplikované, pretože osobnostne je každé dieťa iné, má talent na niečo iné, javí rôzny záujem o rôzne aktivity. Je užitočné rozprávať sa s ním, zistiť, čo preferuje, ponúknuť mu alternatívy a spoločne sa na aktivitách dohodnúť. Rodičia by mali dávať pozor aj na to, aby si prostredníctvom svojho dieťaťa neplnili svoje nenaplnené sny. V škole môžu mať preťažované deti problém s prospechom, môžu strácať záujem o aktivity, ktoré predtým robili so zánietením. Môžu trpieť aj tým, že pre nedostatok času nemajú priateľov. Nielen v aktivitách, ale aj v povinnostiach, ktoré rodičia od detí vyžadujú, je vhodné hľadať „zlatú strednú cestu“. Prílišné preťažovanie dieťaťa môže mať na formujúcu sa psychiku negatívny vplyv.

Je potrebné u detí podporovať odolnosť voči záťaži a zvyšovať ich schopnosť zvládať náročné životné situácie. Pomáhať im v tom môžu hlavne rodičia, blízki príbuzní, tiež pedagógovia, v prípade, že je to potrebné, tak samozrejme aj odborní zamestnanci škôl, CPPP a P i odborníci z ostatných rezortov.

Použitá literatúra:

- Bratská, M.,. Zisky a straty v záťažových situáciách alebo príprava na život. Bratislava., Trade Leas, 2001
- Elliott, J., Place, M.: Dítě v nesnázích, Prevence, příčiny, terapie, Praha, Grada Publishing, 2002
- Žurič, L., Bratská, M. ET AL. 1997. Pedagogická psychológia: Terminologický a výkladový slovník. Bratislava: SNP, 1997. 459 s. ISBN 80-08-02498-4.
- Hartl, P., Hartlová, H. 2004. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2004. 776 s. ISBN 80-7178-303-X.
- Hoskocová, S. H., Ryntová, L. S. 2009. Výchova k psychickej odolnosti dítete: Silní pro život. Praha: Grada Publishing. 2009. 224 s. ISBN 978-80-247-2206-1.
- Kivohlavý, J. 2003. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2004. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.
- Paulík, K. 2010. Psychologie lidské odolnosti. Praha: GradaPublishing, 2010. 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6.

Spracovali: Mgr. R. Paulovičová, PhDr. V. Mačeková, CPPP a P Levice