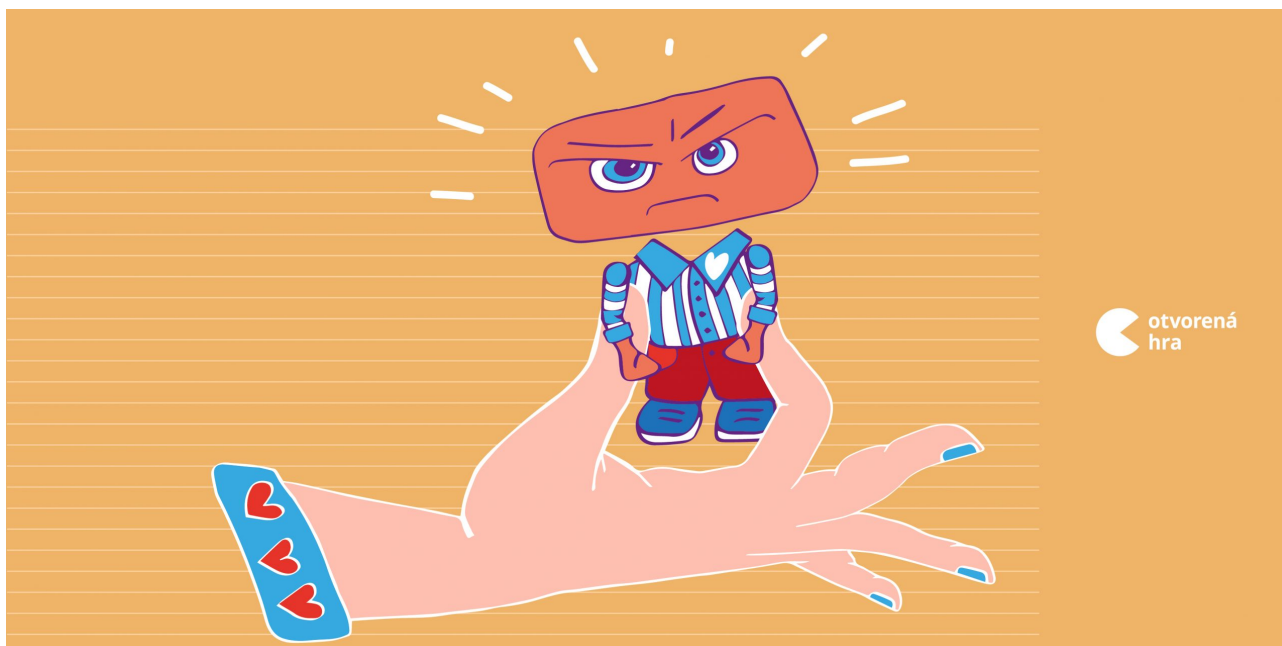


Zvládneme hnev u detí



Čím viac času trávim s deťmi, tým viac náročných situácií nám tento čas prináša. Najmä ak sme dlho doma sami, alebo ak čelíme neštandardným situáciám. Veľakrát sa stretávame u detí s hnevom, strachom či úzkosťou. Týchto emócií sa občas zľakneme aj my sami. Nervový systém každého dieťaťa má inú kapacitu, niektoré sú pohyblivejšie a impulzívnejšie, čo kladie zvýšené nároky aj na rodiča.

Čo robiť, ak dieťa hádže hračkami okolo seba, je nervózne a nechce prestať plakať? Čo ak zúri na súrodencov, či na nás a aj to náležite prejavuje? Ako vnímavo a citlivo pristupovať k deťom, aby sme zvládli ich emočné výbuchy?

Najúčinnejším spôsobom ako deti niečo naučiť, je **náš vlastný vzor**. Môžeme deťom predviesť, ako sa so situáciou vyrovnávame my. Dieťa všetko veľmi citlivo pozoruje a zvnútorňuje. Aby nás ale dieťa bolo schopné vnímať, musí byť pokojné, čo situácie s vyeskalovanými emóciami nedovoľujú.

Čo je vlastne hnev?

Hnev je fyziologickou reakciou organizmu, kedy sa vyplavuje adrenalín, rozširujú sa cievy, prichádza príliv energie. Dieťa môže táto silná reakcia zaskočiť. Často zo začiatku nerozumie, čo sa vlastne deje.

Zvýšená hnevivosť môže byť môže mať viacero príčin. Jednou z nich je hlad. **Hlad** narúša hormonálnu rovnováhu v tele a spôsobuje, že sa v krvi zníži hladina cukru. Nízka hladina cukru v krvi vo chvíľach hladu navyše oberá mozog o potrebnú glukózu, čo môže viesť k nezvládnuteľnému správaniu podobne ako u ľudí pod vplyvom alkoholu. Aby ste sa vyhlí týmto hormonálnym problémom, postarajte sa dieťaťu o pravidelný stravovací režim minimálne päťkrát denne a nikdy nevynechajte raňajky. Tak ako škodí nedostatok cukru, škodí aj **prebytok cukru**. Sladké prázdne kalórie a potraviny s vysokým glykemickým indexom zvyšujú hladinu cukru v krvi. Výsledkom bude opäť hnev, podráždenosť, depresia a úzkosť. Snažte sa preto organizmus dieťaťa nezaťažovať zbytočnými kalóriami v podobe sladkostí a dávajte mu potraviny s nízkym glykemickým indexom, ktoré dokážu v jeho tele dlhodobo zachovávať stabilné hladiny glukózy v krvi. Patria medzi ne celozrnné výrobky, sója, zelenina a ovocie. Problémom môžu byť aj **prísady v potravinách**. O škodlivosti mnohých éčok sa stále vedú spory, dokázalo sa však, že deti sú na chemické prísady v jedle veľmi citlivé. Dnes už vieme, že niektoré aditíva znižujú hladiny dopamínu a noradrenalínu v mozgu, čo vedie k hyperaktívnemu správaniu. Týka sa to syntetických farbív, umelých sladidiel, konzervačných látok i dochucovadiel, ktoré sa pridávajú i do cukríkov, keksíkov, do zmrzliny, sladkých nápojov a podobne. Hyperaktivitu spôsobujú napríklad E 127, známe ako červené farbivo, ktoré sa pridáva i do niektorých cukríkov alebo E 102, žlté farbivo, ktoré spôsobujúce nepokoj či poruchy spánku. Nájdete ho hlavne v džúsoch. Nebezpečné pre deti sú aj niektoré umelé sladidlá, napríklad aspartam. **Únava a nedostatok spánku** sú dobre známou príčinou mrzutosti u detí. Výskumy preukázali, že nedostatok spánku vyvoláva nerovnováhu v

nervovom systéme, ktorý reguluje telesné reakcie. Navštíviť supermarket s unaveným dieťaťom sa vám zrejme neoplatí.

Hnev ako emócia nebýva medzi rodičmi veľmi obľúbený, no je veľmi dôležitý. Nie je zlý, je normálnou zdravou ľudskou emóciou. Malé dieťa však potrebuje pomoc, aby sa naučilo ako tento pocit zvládať. Základy emočnej regulácie sa budujú v rannom detsve. Dieťa sa prostredníctvom hnevu vymedzuje voči ostatným. Uvedomuje si svoje ja, svoje potreby, túžby a komunikuje svoje hranice.

Dieťa sa najprv potrebuje naučiť rozoznať, že to, čo teraz cíti, je hnev. Keď si tento pojem pre seba zadefinuje, môže sa ďalej učiť pochopiť, prečo sa hnevá. Ako s hnevom nakladať sa učí až následne, keď má tieto prvé dve etapy zvládnuté.

Technika 5 P

Jedným z postupom ako zvládnuť u dieťaťa hnev je **technika 5 P** (ako päť prstov na ruke). Táto zahŕňa 5 krokov:

- **p**opísať problém,
- **p**omenovať pocity,
- **p**očkať,
- **p**onúknuť pomoc,
- **p**ohladiť či pochváliť.

Ako to vyzerá v praxi? Predstavme si napríklad nasledovnú situáciu. Trojročný Riško sa úporne snaží dočiahnuť macíka na hornej poličke. Dáva do toho všetky sily, až sa napokon nahnevane rozplače a odhodí z ruky i druhú plyšovú hračku. Plače a plače.

Alebo iný príklad: Desaťročná Karolínka zistí, že malý brat jej zamokril nakreslený obrázok. Začne mu nadávať a kričať na neho a už-už to vyzerá, že ho aj udrie.

Podme teraz na tieto situácie uplatniť **techniku 5 P**.

Krok 1: Popísať problém

V prvej fáze tejto techniky sa snažíme **popísať daný problém alebo ťažkosť**, s ktorou dieťa zápasí. Ak sa dieťa hnevá v dôsledku toho, že nebolo schopné hračku samo dočiahnuť, môžeme použiť vetu typu: „Chcel si dočiahnuť tvojho obľúbeného medvedíka, ktorý bol príliš vysoko, aby si to zvládol“. Tým, že danú činnosť popisujeme, pomáhame dieťaťu uvedomiť si, čo sa deje.

V prípade Karolíny by mohol popis znieť napríklad takto: „Vidím, že Peťko ti zamokril obrázok, ktorý si nakreslila!“

Krok 2: Pomenovať pocity

V druhej fáze **pomenujeme pocity, ktoré dieťa prežíva**. Pri Riškovi to môžeme skúsiť napríklad vetou „Nahneval si sa, že macka nevieš dočiahnuť a bol si taký nahnevaný, že si odhodil na zem žirafku“. Pomáhame mu tým uvedomiť si spojitosť jeho reakcie a emócie.

V druhom prípade by sme mohli povedať: „Viem, že ťa to veľmi mrzí a hneváš sa za to na Peťka. Avšak nechcem, aby si ho udierala a nadávala mu. Môžeš vyjadriť slovami, aký bol pre teba ten obrázok dôležitý.“ Tu sme okrem pomenovania pocitov doplnili ešte **korekciu správania**, kde sme Karolíne namiesto neprijateľných spôsobov vyjadrovania hnevu ponúkli iný, prijateľný spôsob.

Krok 3: Počkat'

V tretej fáze je potrebné chvíľu **počkat' a dopriať tak dieťaťu čas na spracovanie emócie**. Keď sa nachádzame v strede nejakej emócie, nie sme schopní ju jednoducho nemať alebo prežívať hneď inú. Preto je potrebné netlačiť a nechať ju odznieť.

Niekedy môže pomôcť, ak dieťaťu dáme najavo, že nie je jediný, komu sa toto deje. Môžeme mu povedať, že aj my sami sa občas ocitneme v situácii, kedy cítime hnev. A práve vtedy sa potrebujeme upokojiť. Pomáha

nám napríklad, ak sa zhlboka nadýchame a vydýchame alebo sa skúsime trošku prejsť.

Krok 4: Ponúknuť pomoc

Vo štvrtej fáze je dobré dieťaťu **ponúknuť pomoc**. Je dôležité, aby dieťa vedelo, že nie je na daný problém samo. Môžeme skúsiť vetu typu: „Chcel by si, aby som ti medvedíka podala?“ Alebo: „Skúsime spolu vymyslieť, ako by sme mohli škodu na obrázku napraviť?“

Je potrebné byť pripravení na to, že dieťa pomoc z našej strany odmietne – v takom prípade môžeme povedať, že sme tam preňho aj naďalej. Keby sa rozhodlo pomoc prijať neskôr, môžeme sa do toho pustiť.

Krok 5: Pohladenie či pochvala

Netreba zabúdať ani na záver tejto techniky, na posledné P – **pohladenie či pochvalu**. Pre dieťa je dôležité vedieť, že sa naňho nehneváme a že oddeľujeme jeho správanie od neho samotného. A že aj keď sa nám veľakrát jeho správanie nepáči, na našom vzťahu k nemu sa nič nemení. Častokrát dieťa po takto vypätej situácii zatúži po fyzickej blízkosti, objatí, pohladení. Prípadne môžeme oceniť, ako si so situáciou nakoniec výborne poradilo.

Na čo ešte si dať pozor

Počas celej situácie je dobré mať na pamäti, že aj my ako dospelí pri týchto situáciách prežívame svoje vlastné nepríjemné emócie. Snažíme sa s nimi pracovať a zostať pokojní. Môžeme dieťaťu aj popísať naše pocity. Dôležité je však **vyvarovať sa kritike a hodnoteniu dieťaťa**. Pri poukazovaní na chybný postup dieťaťa, môžeme situáciu ešte zhoršiť – napríklad ak sme ironickí a vo vlastnom hneve skonštatujeme: „To si to teda vyriešil!“. Taktiež sa snažíme **vyvarovať vyhrážkam**, že už sa s danou hračkou nebude môcť hrať a podobne.

Mali by sme mali myslieť na to, že prania dieťaťa nemusia byť vždy naplnené, splniteľné. Mali by však byť uznané aj s emóciou, ktorá ich sprevádza.

Bonusové tipy

Technika výberu je o tom, že ponúkame alternatívu. Napríklad pri odchode z ihriska poviem, že si dieťa môže vybrať, čo ešte urobí, na akú preliezačku pôjde, a potom ideme domov. Ale napríklad už len samotná príprava odchodu je technikou. Nepoviem zrazu, že odchádzame, ale sledujem si čas. Nedostanem sa do stresu, lebo už je neskoro. Odchod zahlásim desať minút vopred. Asi len málo detí bude súhlasiť. Ak nepôjdu, tak im dám na výber, že ešte trikrát sa môžu šmyknúť alebo odísť hneď. Zároveň aj prenášame zodpovednosť na ne. Ak rodičia všetko riešia namiesto detí, tak oni sú za rozhodnutia vinní. Ak však necháte rozhodnúť deti a ste v tom prístupe dôslední, zodpovedné budú ony.

Doprajte dieťaťu zažiť dôsledky jeho správania: Dieťa by malo vedieť, aké dôsledky nasledujú po porušení pravidiel, a v prípade nežiaduceho správania si tie dôsledky aj zažiť, samozrejme dôsledky musia byť primerané veku a rozumovej úrovni dieťaťa. Dôležitý je aj spôsob akým o dôsledku (nie treste) dieťaťu povieme.

Odpútajte pozornosť dieťaťa niečím zaujímavým: Táto stratégia funguje u malých detí v období vzdoru, lebo niekedy ich vzdorovité správanie nemá skutočný obsah (niekedy je to výraz bezmocnosti, únavy). Ak vidíme, že dieťa sa „zasekne“ v svojom vzdore, ale ešte nie je v stave afektu, môžeme jeho pozornosť odvrátiť niečím zaujímavým v okolí.

Používajte humor na odl'ahčenie situácie: Pri vypätých situáciách, kedy komunikácia smeruje k hádke alebo afektu dieťaťa, môžeme tento bludný kruh prerušiť niečím neočakávaným, napr. vtipnou poznámkou. Ak zábavná, vtipná poznámka vyčarí na tvári dieťaťa úsmev, máme vyhraté avzdorovité správanie často zmizne. Vyhnime sa ale ironickým alebo

sarkastickým poznámkam na účet dieťaťa – takéto poznámky majú v sebe skryté agresívny náboj, voči ktorému sa dieťa prirodzene bráni.

Dbajte na vlastnú psychohygienu: Výchova a trávenie času s deťmi sú niekedy veľmi náročné a vyčerpávajúce. Najmä v obdobiach vzdoru. Stále platí: „Spokojná matka, spokojné dieťa.“, totiž vtedy, keď sme spokojní, prenáša sa to na dieťa a platí to aj naopak (napätie zvyšuje napätie). Je nemožné žiadať od matky väčšiu trpezlivosť pri výchove alebo naplniť všetky citové potreby detí, keď ich sama nemá naplnené. Preto je dôležité venovať sa aj sebe, svojim záujmom, vyčleniť si čas bez detí, stretávať sa s priateľmi, rozvíjať partnerský vzťah príjemne stráveným časom bez detí (návšteva kina, výlet, víkend mimo domova a pod.). Vyžaduje to síce zapojiť aj iné osoby do starostlivosti o deti (starí rodičia, opatrovatelky, širšia rodina), ale rozhodne sa to oplatí. Dôležité je aj samého seba ako rodiča občas oceniť, pochváliť, dopriať si odmenu.

Vypočujte si podcast Nahlas o deťoch s psychologičkou Luciou Lenickou:
<https://vudpap.sk/co-robit-ked-sa-dieta-hneva/>

Spracovala: D.Bučková, školský psychológ

Zdroje:

<https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/4972/priciny-detskeho-hnevu>

<https://cPPPapba2.sk/uploads/Ako%20zvladat%20detsky%20vzdor.pdf>

<https://www.otvorenahra.sk/zvladnite-hnev-u-deti-technikou-5-p/>