

Ako pracovať so zranenými deťmi?

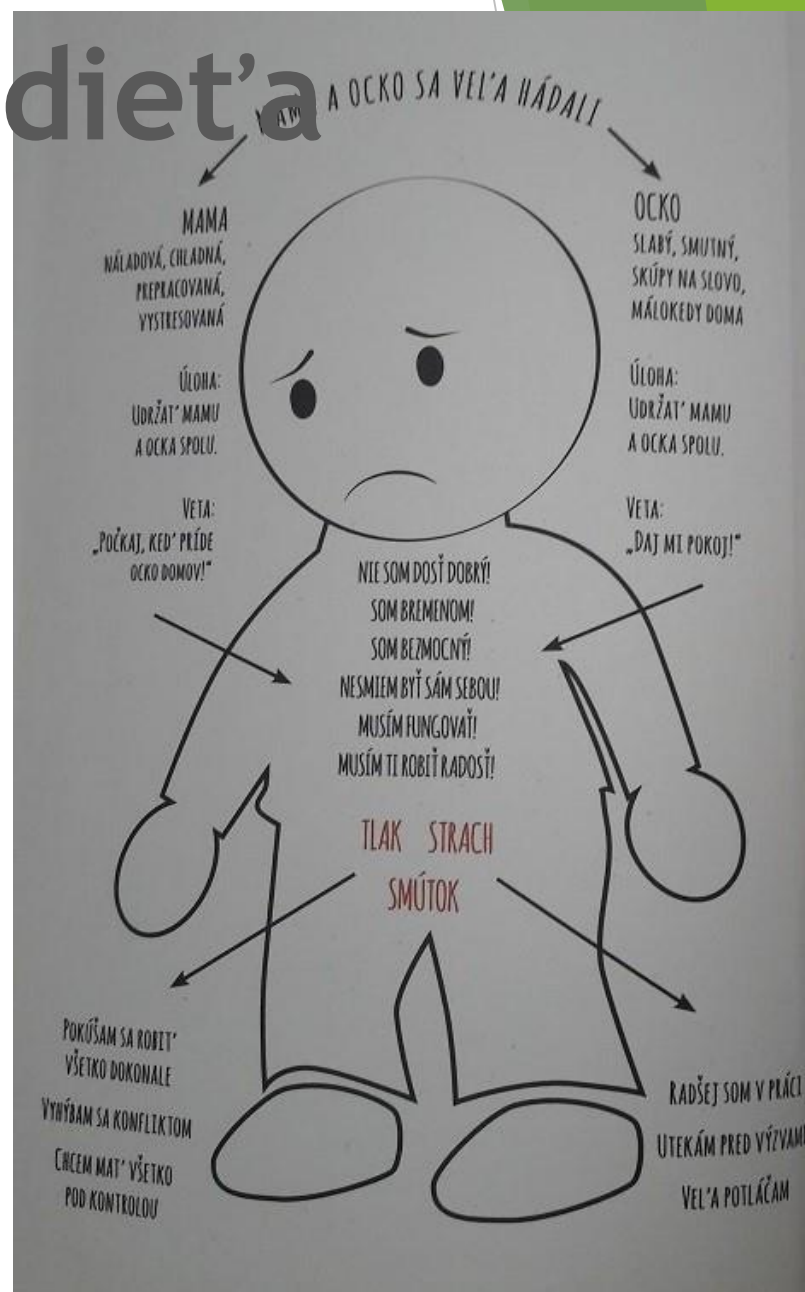
načúvanie , empatia, pochopenie, pozornosť, láska,
priятие, pozitívne hodnotenie

Mgr. Monika Skladaná

Slnéčné dieťa



Zamračené dieťa



Vývoj dieťaťa

- ▶ Prvé roky života sú vo vývoji dieťaťa dôležité preto, lebo v tomto období sa formuje celá štruktúra mozgu, neurónové siete a prepojenia.
- ▶ Skúsenosti, ktoré nazbierame v tomto období sa nám hlboko vryjú do duše.
- ▶ To ako s nami iní zaobchádzajú sa stane náčrtom všetkých vzťahov v našom živote. Naučíme sa: čo si máme myslieť o sebe a o iných.
- ▶ V prvých troch rokoch sa formuje náš pocit sebahodnoty, dôvera či nedôvera voči ostatným a v medziludské vzťahy.

Dobří/zlí rodičia

- ▶ Žiadny vzťah medzi deťmi a rodičmi nie je výlučne zlý alebo dobrý.
- ▶ Dojča potrebuje vzťahovú osobu, aby prežilo.
- ▶ Po narodení a ešte dlho potom žijeme v úplnej podriadenosti a závislosti.
- ▶ Ani najmilujúcejší rodičia nemôžu dieťaťu splniť všetky želania (dostatok pozornosti, pocit bezpečia,... - podmienky pre vytváranie slnečného dieťaťa v nás),
- ▶ musia mu stanoviť určité hranice (napomínanie, zákazy, dieťa si je vedomé, že robí niečo nesprávne - základ pre vytváranie zamračeného dieťaťa v nás).

Nezvládnutá výchova

- ▶ Rodič, ktorí kričí na dieťa, bije ho, zanedbáva,..
- ▶ Dieťa vzťahuje správanie rodiča na vlastné „zlo“ - cíti že je potrestané, zjavne je zlé alebo minimálne urobilo niečo nesprávne.
- ▶ V prvých rokoch sa dozvedáme o tom, či sme prijímaní alebo nie prostredníctvom pocitov.
- ▶ Celá starostlivosť o dojča sa zameriava na: kŕmenie, prebaľovanie, kúpanie, ale najmä hladkanie, láskavé pohľady, polohu hlasu opatrujúcej osoby - vie, či je na svete vítané alebo nie.
- ▶ Milované dieťa tak získava pradáveru - hlbokú skúsenosť - dôveru v seba samé a v dôveru v druhých. V opačnom prípade pranedôveru v seba a v iných.

4 základné psychické potreby

- ▶ potreba vzťahovej väzby
- ▶ potreba autonómie a istoty
- ▶ potreba uspokojenia chuti
- ▶ potreba posilnenia pocitu sebahodnoty a uznania

Potreba vzťahovej väzby

- túžba po spolupatričnosti a spoločenstve od narodenia až po smrť
- ak nie je naplnená vedie to k nesprávnym vzťahom:
 - ❑ vyhýba sa úzkym kontaktom s inými/ - má strach zo vzťahov - vôbec nenadväzuje partnerstvá, ak ich nadviaže po krátkom čase blízkosti sa od partnera vzdáľuje
 - ❑ závislosť na iných - myslí si, že bez neho nedokáže žiť, je plné obáv, že nedokáže stáť na vlastných nohách

Potreba autonómie a istoty

- túžba po objavovaní okolia, skúmaní - dieťa je hrdé, keď dosiahne niečo bez pomoci rodičov - „ja sám!“
- úspech - jedinec je samostatný a nezávislý od rodičov
- riziká :
 - ▶ príliš starostliví rodičia - priveľa pravidiel a obmedzení - bránia rozvoju autonómie/ dieťa je ustráchané a prehnanú kontrolu si zvnútorní - pochybuje o svojich schopnostiach
 - ▶ rodičia odstraňujúci všetky prekážky
 - dieťa je nesamostatné, závislé od inej osoby, ktorá za neho preberá zodpovednosť
 - dieťa, ktoré sa ohradí proti rodičovskej výchove a vyvinie si nadradený postoj - chce byť nezávislé, slobodné - získať väčšiu moc

Potreba uspokojenia chuti

- ▶ chuť môžeme vnímať rôzne - napr. pri jedle, pri športe, pri peknom filme
- ▶ chuť a nechť sú podstatnou súčasťou nášho motivačného systému - usilujeme sa uspokojiť chuť a vyhnúť sa nechuti, aby sme uspokojili svoje potreby
- ▶ je potrebné naučiť sa regulovať svoj pocit uspokojenia a nevôle, teda nadobudnúť schopnosť tolerovať frustráciu, odkladať odmenu, odriekať si pud
- ▶ súčasťou výchovy je naučiť dieťa primerane zaobchádzať s pocitmi chuti a nechuti, nájsť rovnováhu - disciplína je základným predpokladom úspešného života
- ▶ niektorí rodičia deti rozmaznávajú (tie majú v dospelosti problém - nevedia brzdiť svoje chute), iní ich príliš obmedzujú (ich deti si stanovujú normy nepriateľské voči pôžitku a vyvinie sa u nich nutkavá potreba, alebo naopak oddávajú sa pocitu uspokojenia)

Potreba posilnenia pocitu sebahodnoty a uznania

- ▶ máme vrodenuú potrebu uznania
- ▶ je úzko prepojená s potrebou vzťahovej väzby
- ▶ pocit vzťahovej väzby k človeku je forma lásky a uznania - existenciálna potreba
- ▶ potrebujeme cítiť, že sme prijímaní - odzrkadlené vnímanie sebahodnoty
- ▶ pocit sebahodnoty - epicentrum našej psychiky

Negatívne dogmy, ktoré sa bezprostredne týkajú sebahodnoty

Nestojím za nič!

Nechceli ma!

Nie som prijímaný/á!

Nie som sympatický/á!

Som zlý/á!

Som príliš tučný/á!

Nevyhovujem!

Som na vine!

Som chybný/á!

Som malý/á!

Som hlúpy/a!

Nie som dôležitý/á!

Nič neviem!

Nesmiem nič cítiť!

Nedostáva sa mi dost'!

Ja som ten malý/á!

Vždy zlyhám!

...

Stratégie obrany zamračeného dieťaťa

Vytesňovanie reality

Projekcia a viktimizácia

Túžba po dokonalosti

Túžba po harmónii

Syndróm pomocníka

Túžba po moci

Túžba po kontrole

Napadnutie a útok

Ostanem dieťaťom

Útek, ústup, vyhýbanie sa

Útek do závislostí

Narcizmus

Maskovanie, hranie rolí

Stratégia - vytesňovanie reality

- ▶ vytesňovanie nepríjemných alebo neznesiteľných skutočností je úplne základný mechanizmus sebaobrany, bez ktorého by sme takmer nedokázali fungovať
- ▶ ak dieťa zatláča do úzadia problémy, veci, ktoré sú mu nepríjemné príliš dlho - nemôže ich naozaj spracovať a riešiť - hrozí mu pocit bezmocnosti, vyhorenie

Projekcia a viktimizácia

- ▶ Projekcia je psychologický pojem, ktorý hovorí o tom, že ľudí vnímam cez optiku mojich potrieb a pocitov.
- ▶ Keď sa cítim neisto a menejcenne projektujem do iných dominantnosť.
- ▶ Skúsenosti s rodičmi často projektujeme na svojich partnerov.
- ▶ Ak dieťa vyrástlo v dobrom prostredí projektuje na iných spoľahlivosť a dobro svojich rodičov.

Túžba po dokonalosti, posadnutosť krásou, túžba po uznaní

- ▶ Dokonalosť = bezchybnosť. Kto túži po dokonalosti je bojovník - má silu, usilovnosť, disciplínu.
- ▶ Problémom tejto stratégie je, že neexistuje bod, kedy je už dosť. Naháňanie sa za splnením vlastných nárokov.
- ▶ Jedným variantom túžby po dokonalosti je posadnutosť krásou - cielené zlepšovanie zovňajška - projektuje strach z vlastného ja na svoj zovňajšok, na ktorom sa dá konkrétne pracovať - tento variant má len krátkodobý liečivý účinok. Starneme ;).
- ▶ Ľudia posadnutí uznaním prispôsobujú svoje konanie tomu, aby sa mohli iným pochváliť so svojím partnerom, koníčkom, majetkom,... - často strácajú kontakt so svojimi skutočnými želaniami a morálnymi hodnotami.

Túžba po harmónii a nadmerné prispôsobovanie sa

- ▶ Ľudia túžiaci po harmónii, chcú podľa možnosti splniť všetky očakávania svojho okolia.
- ▶ Sú priateľskí a príjemní, majú pokojnú a citlivú povahu.
- ▶ Potláčajú svoje želania a city, často ani nevedia, čo vlastne sami chcú.
- ▶ Majú pribrzdenú agresiu. Na porušenie hraníc reagujú skôr smútkom ako hnevom. Urazene prerušia kontakt a postaví sa ochranný múr, ale nepovedia nahlas, čo chcú.
- ▶ Nepovedia úprimne, čo cítia, čo si myslia a čo chcú, aby nenarazili na odpor okolia.
- ▶ Zazlievajú iným dominantnosť.

Syndróm pomocníka

- ▶ Títo ľudia chránia svoje zamračené dieťa tak, že ponúkajú pomoc tým, o ktorých si myslia, že ju potrebujú. Vďaka svojim dobrým skutkom sa cítia hodnotnejší a užitoční.
- ▶ Problém: pomáhajúci majú tendenciu naviazať sa na ľudí, ktorým nevedia pomôcť.

Túžba po moci

- ▶ Zamračené dieťa ľudí s touto stratégiou obrany sa vyznačuje prehnaným strachom, že sa ocitne v podradenej a slabej pozícii, že bude cieľom útoku a že bude zničené.
- ▶ Ako deti sa títo ľudia cítili vydaní napospas prevahe svojich rodičov.
- ▶ Chcú mať v medziľudských vzťahoch vždy navrch. Využívajú na to aktívny alebo pasívny odpor.

Túžba po kontrole

- ▶ Kontrola rovnako ako moc slúži našej potrebe istoty - musíme mať určitú kontrolu nad nami samými aj nad naším okolím, aby sme dokázali žiť bez ujmy.
- ▶ Ľudia túžiaci po kontrole majú strach byť napadnuteľní a zraniteľní. Tento strach sa má zvládnuť pomocou prehnaného poriadku, perfekcionizmu a striktným dodržiavaním určitých pravidiel.
- ▶ Málo dôverujú sebe aj iným. Stresujú seba aj iných.

Napadnutie a útok

- ▶ Emócie hnevu a agresie majú význam pri ochrane našich hraníc.
- ▶ Ľudia, ktorých zamračené dieťa sa cíti podradené iným ľuďom sa subjektívne cítia rýchlo napadnutí. Napr. na neškodné poznámky reagujú urazene.
- ▶ Urážka môže vyvolať obrovskú agresiu. Obyčajne vracajú úder verbálne alebo telesne.

Ostanem dieťaťom

- ▶ Niektorí ľudia nechcú zostarnúť, chcú ostať dieťaťom. Dúfajú, že tí ostatní ich prevedú životom. Často ide o rodičov, životných partnerov.
- ▶ Neodvážia sa ísť vlastnou cestou, pri dôležitých rozhodnutiach majú pocit závislosti od súhlasu iných. Nemajú odvahu žiť vlastný život - prevziať zodpovednosť za seba a svoje životné rozhodnutia. Boja sa, že iných sklamú alebo zlyhajú. Zvykli si na to, že za nich rozhodujú druhí.
- ▶ „Osobné zlyhanie“ - keď preberiem zodpovednosť budem síce slobodný, ale ak sa rozhodnem nesprávne, čo potom? Budem to musieť znášať..

Útek, ústup, vyhýbanie sa

- ▶ Útek a ústup sú obľúbené stratégie obrany, keď sa človek chce vyhnúť konfrontácii, o ktorej si myslí, že ju nezvládne.
- ▶ Ide o zmysluplné a prirodzené reakcie, ktoré nás chránia pred nebezpečenstvom.
- ▶ Ľudia, ktorí sa chránia ústupom do svojich vlastných štyroch stien, si často na základe skúsenosti z detstva zvnútorňovali dogmu, že samota je istejšia ako medziľudský kontakt.

Útek do závislostí

- ▶ Jedlo, alkohol, užívanie drog a tabletiiek utešujú zamračené dieťa, ktoré túži po ochrane, pocite bezpečia, uvoľnení a odmene.
- ▶ Závislosť sa týka nášho pocitu uspokojenia. Drogy uvoľňujú „hormón šťastia“ - keď sa oddávame závislosti - odstraňujeme pocity nechuti.
- ▶ Neustále hľadáme šťastie a preto sme náchylní na závislosti.
- ▶ Problém - krátkodobé navodenie pocitu šťastia s negatívnymi následkami.

Narcizmus

- ▶ Narcis je človek, ktorý sa samolúbo vníma ako úžasný a významný.
- ▶ V skutočnosti ide o ľudí, ktorí sa cítili bezcenne a biedne a tak si vytvorili ideálne druhé ja.
- ▶ Snažia sa byť v niečom mimoriadni - túžia po moci, kráse, úspechu, uznaní, pričom nemajú problém zhodiť druhých.
- ▶ Neznesú vlastné slabé stránky a preto ich netolerujú ani u iných. V opačnom prípade si idealizujú svojich blízkych, aby tak vyzdvihli seba. Hovoria, že majú úžasného partnera, dokonalé deti, dôležitých priateľov.

Maskovanie, hranie rolí a klamanie

- ▶ Určitá zdržanlivosť a „maska“ ako sebaobrana sú zdravé, prirodzené a spoločensky únosné.
- ▶ Niektorí ľudia však naozaj hrajú úlohy a skrývajú sa za maskou. Skrývajú svoje vlastné potreby a prispôbujú sa želaniam iných.
- ▶ Niektorí nevyjdú z domu, keď majú zlý deň. Chcú svetu ukazovať iba svoje silné a veselé stránky. Myslia si, že určité časti svojho ja musia skrývať.
- ▶ Táto stratégia súvisí s túžbou po harmónii a dokonalosti.
- ▶ Nemusia byť iní, aby boli milovaní!

Objav v sebe svoje slnečné diet'a

- ✓ Za svoje šťastie zodpovedáš ty:
Som milovaný/á!, Som hodnotný/á!, Vyhovujem!
- ✓ Nájdí svoje silné stránky a zdroje:
zmysel pre humor, čestnosť, lojálnosť, sympatia, .
- ✓ Urči svoje hodnoty:
spravodlivosť, otvorenosť, dôvera, radosť,...
- ✓ Na nálade záleží!
- ✓ Využi svoju fantáziu a pamäť tela

Stratégie pokladu

- ▶ Naše šťastie sa točí okolo našich vzťahov
- ▶ Pristihni sa - uveď si súčasný stav a akceptuj ho ako fakt
- ▶ Rozlišuj medzi skutočnosťou a interpretáciou
- ▶ Nájdi rovnováhu medzi reflexiou a rozptýlením
- ▶ Nazerať na seba úprimne
- ▶ Cvič sa v dobroprajnosti
- ▶ Pochváľ blížneho ako seba samého

Stratégie pokladu

- ▶ Dobré je dost' dobré
- ▶ Užívaj si život
- ▶ Prejavuj sa autenticky, nie ako vzorné dieťa
- ▶ Nauč sa zvládať konflikty a formuj svoje vzťahy
- ▶ Rozpoznaj, kedy musíš ustúpiť
- ▶ Cvič si empatiu
- ▶ Počúvaj

Stratégie pokladu

- ▶ Stanov si zdravé hranice
- ▶ Nauč sa povedať nie
- ▶ Ver sebe a svojmu životu
- ▶ Reguluj svoje pocity
- ▶ Môžeš sklamať
- ▶ Prekonaj letargiu
- ▶ Rozpusti svoj odpor

Stratégie pokladu

- ▶ Venuj sa koníčkom a záujmom
- ▶ Dovoľ si byť sám/sama sebou
- ▶ Pociťuj hrdosť a spokojnosť
- ▶ Zastaň si svoje aj napriek strachu
- ▶ Daj druhému za pravdu, ak má pravdu
- ▶ Stoj si za svojimi hodnotami a presvedčeniami
- ▶ Bud' slnečným dieťaťom

Si to, čo si a to je všetko,
čo si, a tak je to dobre!

Zdroj:

Stefanie Stahl - Tvoje vnútorné dieťa musí nájsť svoj domov