

- 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

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 prihovoral, 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 počiatočné 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 vŕtala 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 bdeli. 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 zhŕňajú 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 matkovej ruky.

Afektivita vypovedá, ako dieťa prežíva emócie.

Positívne 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 „koktejl 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 koktejlmi 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 dospelí 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 vzďalať. 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 postieľky 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 dieťaťko 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 nemenené – 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.