

Jak se dítě vyrovnává a učí se vyrovnávat s životními nároky

Comment l'enfant surmonte et apprend à surmonter les difficultés de la vie

V rámci svého výzkumu nechávám skládat dítě společně s rodičem stavebnici Lego. Jedno dítě si kostky vezme a složí je, druhé dítě za pomoci rodiče stavebnici skládá půl hodiny, až ji složí. Třetí dítě složí něco jiného, než co bylo zadané a čtvrté skládku zahodí a pláče, že je to hloupá hra. Stejně tak v pozdějším věku člověk může určitou situaci vnímat jako zábavu, jiný stejnou situaci jako výzvu, se kterou se chce vypořádat, další si situaci přetvoří podle svých schopností a nebo se vzdá a cítí vztek či frustraci.

Pedagogové, psychologové, rodiče i politici si kladou otázku, jak se u dítěte vyvíjejí vlastnosti, schopnosti a dovednosti, které mu později pomůžou obstát v životě. Jak můžeme předejít selhání ve formě agresivního chování, či úniku do závislosti na alkoholu, drogách nebo jiných věcech? V posledních letech byl v našem kulturním okruhu též zaznamenán nárůst depresí u dětí a projevy deprese ve stále mladším věku.

Uvědomujeme si specifické druhy zátěže, které s sebou nese současnost a které můžeme očekávat do budoucnosti. Jde o vyšší nároky na výkon, zpracování informací, pružnost při zvládání nových technologií. Nezanedbatelný je úbytek tradičních jistot vyplývajících z proměny tradičního modelu rodiny a zvýšené mezinárodní mobility.

Na důležitosti tak nabývá schopnost odolávat tlakům prostředí a udržet si nad působením prostředí kontrolu. Následující příspěvek se zaměřuje na vývoj schopnosti být aktivním činitelem dění okolo sebe a na předpoklady, které jsou pro dítě základem pro vybudování vlastní odolnosti vůči zátěži.

Odolnost dítěte vůči zátěži je výsledkem vyváženosti pomyslných vah, kdy na jedné straně jsou faktory rizikové a na druhé faktory ochranné. Tyto faktory mohou být buď v dítěti samotném, nebo vyplývají z jeho prostředí. Vnitřním rizikovým faktorem dítěte je jeho "vulnerabilita" neboli zranitelnost. Tento faktor zahrnuje například genetické dispozice, úroveň aktivity, utišitelnost nebo inteligenci. Rizikové faktory z prostředí se označují pojmem "stresory". Obsahují především socioekonomickou situaci rodiny a rodinnou zátěž (hádky mezi rodiči, nepříznivé životní události, přílišné nároky na dítě ze strany rodičů). Některé rizikové faktory můžeme mírnit. Podobně můžeme jmenovat ochranné faktory. Vnitřními ochrannými faktory dítěte jsou příznivý temperament dítěte, úzký vztah k jedné dospělé osobě, vnímaná osobní účinnost při zvládání zátěže, schopnost řešit problémy. Některé z těchto faktorů můžeme posilovat tréninkem. Příznivé jsou četné ochranné faktory týkající se prostředí dítěte, jako je rozsah sociální opory, kterou poskytuje širší rodina, přátelé či obec nebo pozitivní rodinné klima.

Dítě odolné k zátěži se zpravidla narodilo již s určitou dispozicí, kterou je "pevnost" nervového systému. Základem je příznivý temperament, kterému se vychovatel dítěte snadno přizpůsobil (v jedné rodině může být příznivě přijato velmi klidné a spavé dítě, jiná rodina příznivě přijímá živé a průbojné dítě). Dalším krokem je získání základní důvěry, vytvoření pevného vztahu s pečující osobou, ve většině případů s matkou. Pokud se navázání takového vztahu podaří, může dítě úspěšně zvládnout i extrémní zátěžové situace. Od tohoto jádra - ve věku jednoho až dvou let - se vyvíjí sebedůvěra a sebedůvěra dítěte.

Kolem tří let věku začíná dítě navazovat vztahy i mimo okruh rodiny. Pro dobré zvládnutí této fáze socializace potřebuje získat pocit kontroly nad situací. K tomu musí rozumět situaci, ve které se nachází a potřebuje znát smysl činností, ke kterým je vedeno. Další podmínkou je zažívání úspěchu při samostatné činnosti.

U jmenovaného pocitu kontroly se na chvíli zastavím: V psychologických výzkumech byla jako podstatný moment zvládání životních těžkostí vytipována subjektivní představa vlastní schopnosti kontrolovat - řídit - běh dění, v němž se daná osoba nachází. Pociť, že člověk je schopen řídit chod dění, byl vždy spojován s představou lepšího zvládání životních těžkostí. Hovoří se o charakteristice zvané "vnímaná osobní účinnost" - v angličtině se jí říká self-efficacy. Autorem tohoto konceptu je americký psycholog Albert Bandura. Podobně zaměřené jsou i teorie pracující s pojmy optimismus vs. pesimismus, sebedůvěra, přesvědčení o kontrole (locus of control), vnitřní koherence atp.

Vnímaná osobní účinnost - self-efficacy - znamená důvěru člověka ve schopnost chovat se tak, aby měl kontrolu nad děním, které ovlivňuje jeho život. Důvěra ve vlastní účinnost formuje základ lidské účinnosti. Čím méně člověk věří, že svou činností může dosáhnout nějakého výsledku, tím slabší má podnět, aby něco udělal. V řadě studií se ukázalo, že tato charakteristika úzce souvisí např. s kvalitou života, úspěšným zvládáním těžkostí, změnou zdravotně závadného v zdravotně žádoucí chování, zlepšenou formou zvládání kognitivních úkolů. Ukázalo se, že tato představa o vlastní schopnosti řídit chod dění má úzký vztah k užití aktivních

strategií zvládání stresu a hraje důležitou roli v životě starých a nemocných lidí (tzv. snadno zranitelné populace). Obecně lze říci, že tam, kde se lidé domnívají, že jsou s to kontrolovat (řídít) chod dění, lépe zvládají vlastní emocionální stav a také se aktivně staví čelem nepříznivým životním vlivům.

Vrátím se nyní k tříletému dítěti a tomu, jaké vývojové úkoly ho čekají. Z hlediska zapojení do společnosti se dítě musí naučit fungovat relativně nezávisle a začít pomáhat přiměřeným způsobem s běžnou rutinou péče o sebe a rutinou všedního dne - rozsah definuje rodina a kultura. U předškolního dítěte se již objevuje sebereflexe. Začíná zvládat sebekontrolu a začíná kontrolovat své impulsy i v nepřítomnosti pečovatele. U dítěte se vytváří morální svědomí, včetně citlivosti k překračování standardů. Organizují se emocionální schémata zraněných citů, empatie, obavy z ublížení, pocit viny, stud a snaha o nápravu. Vytváří se pohlavní identita, začátek povědomí sexuální role, začátek preferencí chování jednoho pohlaví a družení se s jedinci stejného pohlaví. Dítě se stává součástí společnosti ve smyslu zaujetí místa v širší rodině a ve skupině vrstevníků. V širší společnosti se vyvíjí sociální reaktivita, sociální kontrola, hodnotová orientace dítěte a dítě si osvojuje sociální role. Předškolní období může být do jisté míry chápáno po této stránce jako kritické, zejména pokud jde o osvojování sociálních kontrol a sociálních rolí. Socializace není jen socializací vnějších projevů chování, ale především socializací vnitřního prožívání dítěte - tedy základem pro jeho celý emoční vývoj a úzce souvisí s rozvojem jeho vlastního sebepojetí. V některých kulturních komunitách se začínají tříleté děti podílet na domácích pracích nebo obstarávání živobytí. V takových komunitách se považuje za výchovně a chvályhodné, pokud je dítě pověřeno nějakou prací nebo pochůzkou - je to cesta, jak se děti začleňují do rodiny.

Děti ve školním věku se vyvíjejí prudce po stránce fyzické a intelektové, jinak je školní věk spíše obdobím konsolidace, ustálení. Z hlediska odolnosti, či vnímané osobní účinnosti můžeme hovořit o kultivaci toho, co si dítě přineslo z dřívějšího vývoje. Děti začínají být schopné metakognice - jsou schopné přemýšlet o svém myšlení - a jsou tak přístupné programům, které slouží k posílení psychické odolnosti, jež využívají postupů kognitivně-behaviorální teorie. Zde se využívá hlavně změna stylu přemýšlení o úspěších či neúspěších a dalších náročných životních událostech.

Prošla jsem nyní základní aspekty, které hrají ve vývoji dítěte roli důležitou pro odolávání životním nárokům jak v současnosti, tak v budoucnosti dítěte. Zmínila jsem charakteristiku osobnosti zvanou vnímaná osobní účinnost - self efficacy a jí se budu nyní věnovat z vývojového hlediska.

Podle moderních teorií vývoje osobnosti člověka není chování lidského organismu pouze výsledkem mechanické kombinace vnitřních a vnějších vlivů. Vzájemně na sebe působí vnitřní faktory člověka (jeho přesvědčení a očekávání), jeho chování a externí faktory (odměny a tresty). U vnímané osobní účinnosti se uvažuje o celoživotním procesu jejího vývoje. Vnímaná osobní účinnost funguje jednak jako skutečná efektivnost ve zvládání vlivů, které na člověka v jeho prostředí působí, a zároveň jako vlastní vnímání sebeuplatnění jedince v různých oblastech života nebo v životě chápaném globálně.

Osobnost člověka se vyvíjí transakční zkušeností s prostředím. Vývoj pocitu osobní účinnosti se pohybuje od vnímání kauzálních vztahů mezi událostmi přes pochopení působení akce až konečně po vnímání sama sebe jako činitele akce. Děti jsou citlivé ke kauzálním vztahům již v prvních měsících života. Ve vývoji vnímání vlastní osobní účinnosti se musí dítě naučit a získat pocit, že může zapříčinit určité děje. Dětské zkušenosti, při kterých děti vlastní akcí vytvářejí určité efekty, zakládají pochopení podmíněnosti akce až k vývoji pocitu osobní účinnosti.

Vývoj vnímané osobní účinnosti vyžaduje více než jednoduchou produkci efektu prostřednictvím akce. Akce musí být vnímána jako součást vlastní osoby a dítě musí poznat, že je samo činitelem těchto akcí. Toto dodatečné poznání posouvá vnímání účinnosti od akční kauzality k osobní kauzalitě. Porozumění řeči urychluje vývoj vědomí sama sebe a uvědomění vlastní účinnosti. Kolem 18. měsíce děti již oddělují samy sebe od ostatních verbálních pojmenování. Kolem 20. měsíce spontánně popisují samy sebe jako činitele své akce a také záměry, se kterými se angažují v různých aktivitách. Na základě rostoucí osobní a sociální zkušenosti si vytvářejí symbolickou reprezentaci sama sebe jako jedince schopného vytvářet akci. Zrození vědomí vlastní účinnosti se zatím věnovalo málo pozornosti.

Zkušenost vlastní účinnosti uplatněním osobní kontroly má centrální význam pro ranný vývoj sociální a kognitivní kompetence. Rodiče, kteří jsou citliví ke komunikaci svého dítěte a vytvářejí podmínky pro zkušenost vlastní účinnosti tím, že mu poskytnou bohaté fyzické prostředí, svobodu při zkoumání okolí a různé zkušenosti s vlastní šikovností, mají děti, které jsou relativně napřed v socializaci, jazykových a kognitivních schopnostech. Intenzivní programy u předškoláků, které umožňují zkušenosti se zvládáním úkolů, zvyšují úroveň inteligence dětí, které jsou například z chudých a nevzdělaných rodin. Nejvíce postižení mívají z takových programů největší zisk.

Vnímání vlastní účinnosti dítětem nesměruje jen jedním směrem. Už v počátcích vývoje dítěte fungují dítě a prostředí jako prvky vzájemného zpětného působení. Rodiče umožňující aktivitu dítěte zvyšují jeho kompetence. Schopnosti dítěte zpětně vyvolávají větší

citlivost, přístupnost rodičů. Využití osobní účinnosti vyžaduje zapojení mnoha kognitivních, sociálních, manuálních a motivačních schopností. Dítě s širší zkušeností chápe lépe sebe a své běžné prostředí. Tato znalost mu umožňuje více realisticky posoudit svou účinnost v dílčích oblastech činnosti. Děti se učí prostřednictvím zkušeností, které jim zprostředkují rodiče. To, jak poznat, jaká je vhodná míra zátěže, již s má dítě vystavit, aby se naučilo obstát v obtížných životních situacích, je věc, která se nedá naprogramovat. V této oblasti rozhoduje více intuice. Některé dítě může být třeba biologicky odolné a můžeme ho tlačit do různých sportovních aktivit a vystavovat fyzické zátěži a u jiného musíme respektovat hranici, kam až můžeme s fyzickou zátěží zajít. Stejně tak musíme při výchově odhadnout, v jakých situacích a do jaké míry můžeme dítě trénovat a kdy bychom je už traumatizovali nebo neurotizovali.

V poměrně nedávné minulosti se děti přirozeně účastnily činnosti svých rodičů. Důležitost společných činností dětí a rodičů zdůraznila již včera ve svém příspěvku doc. Gillernová. Práce na statku či v dílně řemeslníka k tomu poskytovala více možností, než jaké má dnes dítě programátora, manažera či psychologa. Stojí však jistě zato vybavit se trpělivostí a umožnit dítěti podíl na činnosti, jako je vaření nebo natření poličky na knížky.

Důležitým formujícím činitelem vnímané osobní účinnosti je posuzování konkrétních činností. První zkušenost s vlastní účinností má dítě v rodině. Sociální svět rostoucího dítěte se ale rychle rozrůstá, významnou roli zaujmou při hodnocení vlastních schopností vrstevníci. Děti postupně zvyšují svou schopnost hodnotit samy sebe. Odpovídající odhad vlastních schopností záleží na počtu dovedností, které se vyvíjejí prostřednictvím sociálně zprostředkovaných zkušeností. Zatímco se dítě angažuje v nějaké aktivitě, musí věnovat pozornost zároveň četným zdrojům informací o vlastní účinnosti, které jsou dány druhem úkolu, situačními faktory, které pomáhají nebo brání činnosti, charakteru akce a výsledky, které produkují. Protože aktivity jsou prováděny opakovaně, musí být dítě schopné integrovat informaci o účinnosti z úspěchů i neúspěchů ve výkonech průběžně v čase. Dítě také brzy přijde na to, že schopnosti druhých osob, které jsou jim samy podobné, mají nejvyšší vypovídací hodnotu o hodnotě vlastních dovedností, než schopnosti osob zcela odlišných. Děti se však neřídí pouze následky chování u jim podobných lidí. Čas od času musí dostat přímou instrukci (zpravidla od rodiče) o přiměřenosti určitého sociálního srovnávání. Kvůli své omezené zkušenosti malé děti často zkouš, co vidí u druhých, ačkoliv je to daleko za hranici jejich možností. Takové pokusy pak mohou skončit i úrazem. Rodiče proto vysvětlují, kdo je vhodný a kdo ne pro srovnávání vlastních dovedností.

Ve školním věku je důležité, jak dítě o svých výkonech, zvláště neúspěších, uvažuje. Školní děti už vytvářejí teorie o tom, proč mají úspěcha proč selhaly. Způsob, jakým teorie tvoří, se zakládá v předškolním věku, kdy děti slyší hodnocení svých rodičů a ostatních lidí v okolí.

Na závěr bych chtěla zmínit pojem "psychická imunizace", který jsem objevila v knize M.E.P. Seligmana. Seligman hovořil na jedné konferenci s J. Salkem, objevitelem vakcíny proti poliomyelitidě). Salk Seligmanovi řekl: "Kdybych byl dnes mladým vědcem, také bych se zabýval imunizací. Ovšem místo toho, abych děti imunizoval fyzicky, dělal bych to vaším způsobem. Imunizoval bych je psychicky". Proti poliomyelitidě je dnes očkováno každé dítě, univerzální návod, jak "očkovat" dítě psychicky, neexistuje. Podle mých dosavadních zjištění však můžeme za vhodný věk pro tuto imunizaci považovat období ca od 18 měsíců do asi 5 let, kdy má dítě již sociální zábrany a prochází vývojovou krizí spojenou s iniciativou a možnými následujícími vnitřními pocity viny.

Jednou z cest psychické imunizace dítěte je aktivní překonávání potíží. Dítě má za úkol, zvyknout si - za podpory rodičů - nevzdávat se tváří v tvář těžkostem a překonávat překážky. podle podobného principu můžeme postupovat i u starších dětí. Pokaždé, když se dostaví úzkost, že se dítěti něco nepodaří, nebo že to pro něj je příliš náročné, je dobré zkusit zastavit se při své ochranné reakci a zamyslet se, zda překážka představuje pro dítě zvládnutelnou výzvu - například nechat ho pracovat se skutečným nářadím (kladivkem, pilkou, nožem), nechat dítě vyřídít nákup a počkat před obchodem apod.

Rodiče mívají také obavy vystavovat dítě emocionálně náročnými situacím. Tyto situace jsou však zpravidla více náročné pro dospělého než pro dítě. Příkladem zde může být návštěva nemocného v nemocnici, setkání s postižením nebo pohřeb. Pokud dítěti situaci popíšeme, umožníme její srozumitelnost, ujasníme její význam a budeme dítěti průvodcem, můžeme počítat s tím, že předškolní dítě i takto náročné situace zvládne a budou pro ně užitečnou zkušeností.