

Soňa Očkášová

DETI SA POTREBUJÚ PRESVEDČIŤ, ŽE SA NEMUSIA BÁŤ

Sprievodca pre pestúnskych a adoptívnych rodičov
v adaptácii na škôlku a školu

návrat jediný domov pre dieťa je rodina

Deti sa potrebujú presvedčiť, že sa nemusia báť

(príbeh na úvod)

Týždeň pred štvrtými narodeninami prišiel Erik bývať k pestúnom. V tom veku už mal za sebou skúsenosť so životom v biologickej rodine, v krízovom centre, v detskom domove aj u starej mamy.
Erik prišiel do pestúnskej rodiny vo veku, keď väčšina detí nastupuje do škôlky.
Pestúnska mama zostala doma na predĺženej rodičovskej dovolenke a dva roky strávila väčšinu dňa s Erikom, venovala sa mu a starala sa o neho, aby si na ňu a jej manžela, svojho pestúnskeho otca, zvykol. Až potom Erik nastúpil do škôlky. Najskôr len na pár hodín týždenne, aby si na prostredie zvykol a mohol o rok neskôr nastúpiť na dlhší čas do prípravnej triedy pred prvým ročníkom základnej školy.
Boli to náročné dva roky, keď pestúni objavovali to, čo si Erik so sebou niesol. A Erik sa učil, že toto sú dospelí, ktorým – napriek svojim nepriaznivým skúsenostiam z minulosti – môže dôverovať. Pestúni začali Erika vnímať s jeho potrebami, napĺňali ich čo najlepšie a položili tak pevné základy vzťahu. Erik k nim pocítil dôveru, mal u nich bezpečie, na ktorom sa dalo stavať ďalej.

Erikov nástup do škôlky nebol bez ťažkostí, boli však zvládnuteľné. Z biologickej rodiny poznal Erik hádky, alkohol a násilie. Aj v tej pestúnskej sa neustále podvedome snažil vytvoriť napätie, lebo excitovaný stav považoval jeho nervový systém za normálny. Všade vyhľadával boj, všade videl bitky a konflikty. Pri pohľade na hory videl ako jeden kopec útočí na iný. Pri rozprávaní o čerešňovom strome červené plody napadli zelené. Aj prechádzka bola súboj, a tak Erik kopal deti, ktoré šli za ním. Bol presvedčený, že ak niekto ide za ním, ide mu ublížiť a on sa musí brániť. Pomohla malá zmena – malá podpora pani učiteľky, ktorá ho pri prechádzkach nechala ísť vedľa seba a držala ho za ruku.

Práve malá trieda, kde bolo iba 10 detí a chápajúce panie učiteľky s individuálnym prístupom, ktorý hľadal to, čo pre Erika fungovalo – to boli kľúčové momenty pre zvládnutie zapojenia sa do škôlky a potom školy.

Erikove problémy nezmizli a možno nikdy úplne nevymiznú. Nesie si so sebou ťažký batoh plný zranení. V jeho vnímaní je svet ohrozujúce miesto. Ak naňho niekto zvýši hlas, ide do protiútoku, aby sa chránil. Aby začal pestúnom dôverovať, museli ho vychovávať bez toho, aby zvyšovali hlas a zároveň držať hranice.

„Bola to pre nás vysoká škola sebaovládania, lebo ak som zvýšila hlas, Erik sa hneď začal brániť. A ak som s ním chcela nadviazať spojenie, tak som musela byť bezpečná, čo znamenalo nikdy nezvyšovať hlas," spomína pestúnska mama.

Rodičovstvo je aj o sebaovládaní, keď majú pestúni dobre naplnené svoje vlastné potreby, vedia vnímať potreby svojich prijatých detí správne. Prijaté deti sa potrebujú presvedčiť, že sa nemusia báť, že náhradní rodičia pre ne nie sú ohrozením. Erik potrebuje, aby jeho pestúnski rodičia volili správne svoje reakcie, dotyky, slová aj tón hlasu. Je to non-stop práca, pri ktorej ich posilňujú Erikove slová: „Keď som bol maličký, bol som sám, nemal som mamu, rozmýšľal som, či aj ja budem mať nejakých rodičov, hľadal som si mamu a ocka a čakal som... a teraz už nemusím hľadať, už vás mám!“

Náhradní rodičia nie sú len náhradou za to, čo chýba. Svojím prístupom k dieťaťu sú terapeutickí – liečia, čo bolo zranené. Erik za krátky čas, ako malý človiečik, zažil straty a ubližovanie, preto dospelým nemôže dôverovať a potrebuje sa chrániť sám. Vypustí pichliače a zmení sa na kaktus. Ak sa nájde niekto, kto sa o kaktus vie starať, kto si ho zoberie do dlaní a napriek vlastnej bolesti pohladí, potom aj kaktus zakvitne.

Na čo je dobré myslieť?

Dieťa v pestúnstve – v našom príbehu Erik – si nesie svoj príbeh, ktorý obsahuje stratu, smútok a stres. Pri strese a jeho dôsledkoch je dôležité, v akom veku a aký druh stresu dieťa zažilo, ako sa s ním vyrovnalo a či malo šancu ho spracovať.
Každé dieťa potrebuje zažívať situácie, ktoré ho posúvajú vpred. To znamená, že potrebuje dostatok podnetov v láskavom prostredí, kde sa môže cítiť bezpečne. Takto postupne skúša nové veci a objavuje svet. Naproti tomu negatívne skúsenosti, ktoré ho veľmi stresujú a ubližujú mu, sú dôvodom, prečo sa nemôže vyvíjať. Energiu a emócie používa na ošetrovanie náročných situácií, ktoré zažíva. Skúsenosti, ktoré takto nadobúda, nazývame **adverzné detské skúsenosti,** teda také, ktoré bránia vývinu, ACE (z anglického *adverse childhood experience*).

Veľa detí v náhradnej rodinnej starostlivosti, podobne ako Erik z nášho príbehu, majú za sebou jednu či viacero náročných, adverzných skúseností. Prvou z nich bola strata rodičov – biologickej mamy a otca. Takisto fyzické a emocionálne zanedbávanie, keďže otec nemal zručnosti ani prostriedky, aby sa o syna postaral. Ďalšou náročnou skúsenosťou, plnou veku neprimeraného stresu, bola zmena prostredia a rodiny – keď sa dostal do krízového centra, potom detského domova a následne k starej mame. Potom tu bola ďalšia zmena rodiny – od starej mamy k pestúnom. Pre Erika je samozrejme dobré, že našiel trvalejšiu rodinu, pestúnov ktorí sú skúsenými a láskavými rodičmi, no šlo o ďalšiu významnú zmenu v jeho živote. Všetko bolo pre neho nové, ľudia i vône a na všetko si musel odznova zvykať.

Mnoho zmien spojených so škodlivým, veku neprimeraným stresom, ktorými Erik prešiel do veku štyroch rokov, sa podpísalo na jeho emočnom a sociálnom vývine. Jeho vedomé spomienky na toto obdobie budú síce minimálne, ale jeho implicitná (nevedomá) pamäť ukladá tieto záznamy, zapisuje ich ako vnemy, pocity, telesné prejavy do pamäte tela.
Erikov kompas pre blízkosť vo vzťahu je vychýlený, pretože sa v jeho ranom detstve striedali vzťahové osoby a on mal zmätok v tom, kto je blízka osoba a čo znamená cítiť, že k niekomu patrí. Jeho zrelosť na škôlku bola odlišná od zrelosti iného štvorročného dieťaťa, veľmi pravdepodobne bol jeho vývin oneskorený, nerovnomerný a na škôlku i školu bude zrelý omnoho neskôr než jeho rovesníci.

Zhrnutie

Erik je dieťaťom s ACE a vývinovou traumou a u takýchto detí sa sociálne vzťahy vyvíjajú inak, zložitejšie ako u „bežných“ detí. Ich emočný a sociálny vek býva odlišný od fyzického veku a ich nástup do škôlky či iného detského kolektívu tým bude ovplyvnený**.**

Prečo má stres vplyv na vývin? Kedy je stres škodlivý?

Od narodenia a počas detstva sa dieťa prirodzene vzťahuje k najbližším dospelým. Je mu vlastne jedno, či ide o mamu alebo otca, prípadne starú mamu či pestúna. **Na fyzickej i emočnej úrovni** potrebuje vnímať, že je videné, počuté, objímané a že je o neho s láskou postarané. Potrebuje mať naplnené svoje potreby – mať dobré miesto v náruči rodičov a na svete, byť primerane nasýtené potravou, podnetmi i láskavými vzťahmi. Mať pocit, že je dobre chránené pred nebezpečenstvom a takisto podporované, keď chce ísť za svojimi talentmi a koníčkami. Tiež je podstatné, aby sa v tom všetkom nestratilo a naučilo sa poznať samo seba so svojimi pozitívnymi i negatívnymi stránkami, ktoré vie dobre integrovať a dávať im zdravé hranice.

Čo sa deje, keď základné potreby dieťaťa nie sú počas vývinu nasýtené?

Tak, ako mnoho iných vecí, aj potreby a ich uspokojovanie rodičmi a inými vzťahovými osobami sa riadia **princípom primeranosti**, miery. Ak sú uspokojené v dostatočnej miere, znamená to, že rodič je **„dostatočne dobrý“** – vo väčšine prípadov sa usiluje, aby dieťa bolo uspokojené, občas aj zlyhá a mierne dieťa frustruje, no vývin ide stále dobrým a zdravým smerom. Dieťa sa postupne adaptuje na život a jeho nároky. Takéto otužovanie, ak je dávkované postupne a v primeranej miere, je pre dieťa a jeho vývin prospešné.
Ak dieťa zažilo udalosť, ktorá je preň náročná na spracovanie, ale má nablízku svojho rodiča či inú vzťahovú osobu, tak síce zažíva stres, ktorý je preň veľký, ale je zvládnuteľný a dieťa sa môže naďalej vyvíjať bez škodlivých následkov.

Čo v prípade, ak je **stres taký veľký, že je pre dieťa ťažko zvládnuteľný** z hľadiska jeho veku či zrelosti, alebo je stresorom dokonca jeho blízka osoba?

Predstavme si, že Erik ako bábätko opakovane zažíval situáciu, že jeho otec tvrdo spí, nepočuje jeho plač, nenakŕmi ho, keď to potrebuje. Erik leží sám v postieľke a dlhé hodiny čaká na uspokojenie svojho hladu a pocitu osamelosti. Osamelosť, bolesť, strach... sú pocity, ktoré Erik pravdepodobne prežíval v citlivom období svojho vývinu. Tento typ stresu už môžeme nazývať toxickým pre jeho následky – zmeny na psychickej i fyzickej úrovni. Podľa výsledkov neurobiologických výskumov sú to aj zmeny na úrovni fungovania nervovej sústavy a samotného mozgu. Erik môže mať v budúcnosti ťažkosti so zvýšenou reaktivitou na stres, sebareguláciou, ale aj s pamäťou a učením. Toxický stres zasahuje štruktúry mozgu, ako sú časti limbického systému – amygdala a hipokampus. Amygdala sa zväčšuje a reaguje na vnímané nebezpečenstvo z okolia. V Erikovom prípade reaguje prehnane, teda reaguje na každý rušivý podnet, akoby išlo o skutočnú hrozbu. Hipokampus sa zmenšuje pod vplyvom

toxického stresu a keďže je zodpovedný za pamäť a učenie, schopnosť dieťaťa pamätať si naučené veci je nižšia, ako u bežných detí.

Aký vplyv má na Erika z nášho príbehu to, čo zažil?

Erik má fyzický vek na to, aby objavoval svet a postupne sa socializoval pri hre s ostatnými deťmi, učil sa vydržať dlhší čas bez rodičov, s učiteľmi a podobne. Na druhej strane je tu jeho príbeh, plný adverzných skúseností a toxického stresu, čo znamená, že jeho nervová sústava a mozog sú zrejme ovplyvnené týmito nepriaznivými skúsenosťami. Môže preto reagovať na rovesníkov nezrelo. Napríklad, keď ho niekto pri hre prekvapí náhlym pohybom či zvukom, môže jeho amygdala spustiť poplach a Erik zareaguje jednou z troch reakcií na ohrozenie – **útokom, útekom alebo zamrznutím.** Vieme, že Erik na prechádzke niekedy kope alebo bije deti, čo môže mať takýto dôvod. Tiež sa môže diať, že Erik nebude reagovať podľa očakávaní spojených s jeho vekom na požiadavky ako napríklad, aby si uložil topánky, alebo si šiel umyť zuby. Jeho pamäť a učenie takisto nefunguje v súlade s jeho fyzickým vekom.

Erik vo svojom vývine zažil k tomu všetkému ešte aj **fyzické násilie.** To znamená viac toxického stresu a aj možné ďalšie príznaky – napríklad časté spomienky na tieto udalosti, vtieravé myšlienky a pocity, či odpojenie sa od svojho tela, ktoré často trpelo (tzv. disociácia). Tento spôsob ochrany samého seba sa aktivuje u detí, ktorým sa stalo príliš veľa ťažkého v útlom veku a ich schopnosť spracovať to bola pre nezrelosť nervovej sústavy veľmi nízka.

Čo sa deje vnútri dieťaťa ako Erik?

Z vývinovej psychológie a moderných poznatkov z neurovedy vieme, že ak sa dospelí o dieťa nestarajú tak, ako by to podľa jeho genetických očakávaní bolo potrebné, dieťa má väčšinu času neuspokojené základné potreby a k tomu ešte opakovane zažíva náročné situácie, ktoré svojimi zvládacími mechanizmami nevie zvládnuť, vzniká **vývinová trauma a/alebo vývinový deficit.**

Vývinový deficit znamená, že dieťa v dôsledku prežitých náročných, traumatických udalostí nedosahuje v určitých oblastiach úroveň vývinu, ktorá zodpovedá jeho skutočnému fyzickému veku.

Jednorazová vs. vývinová trauma

Čo je vývinová trauma?

Vývinová trauma sa čiastočne líši od jednorazovej traumatickej udalosti.

Jednorazová trauma je emocionálna reakcia na tragickú udalosť (prírodná katastrofa, vojna, autonehoda...).

Vývinová trauma sa deje počas obdobia detstva a vývinu osobnosti, zväčša opakovane.

Väčšina ľudí záťaž a silné pocity súvisiace s **jednorazovou traumatickou udalosťou** časom zvládne. Sú bežnou súčasťou našich životov. Niektoré udalosti sú však také silné, že ich prežívame veľmi intenzívne a dlhodobo sa nám vracajú spomienky na ne, aj so silnými emóciami. To už sú dlhodobé následky, ktoré voláme **posttraumatický stresový syndróm** (súbor príznakov, ktoré sú charakteristické aj pre posttraumatickú stresovú poruchu – PTSD).

Ak dieťa zažíva náročné, stresujúce situácie v čase, keď sa jeho nervová sústava intenzívne vyvíja, naruší sa vývin nervovej sústavy, vrátane mozgu. Negatívne udalosti v ranom detstve, často opakované, môžu spôsobiť **vývinovú traumu**.
Ak ide o sled viacerých hrozných, traumatických udalostí, ktoré sa opakovanie dieťaťu diali do jeho 6 rokov a vyvolali silnú obrannú reakciu, ide o **komplexnú vývinovú traumu** (C-PTSD označuje komplexnú posttraumatickú stresovú poruchu, ktorá je oficiálnou lekárskou diagnózou a priamym následkom prežitej komplexnej vývinovej traumy).

Keď dieťa zažíva príliš dlho a/alebo opakovane:

- fyzické, emocionálne alebo sexuálne zneužívanie,
- zanedbávanie potrieb,
- opustenie rodičom alebo striedanie opatrovateľov,
- je prítomné pri domácom násilí či ťažkom rozvode rodičov,

takéto skúsenosti a reakcie na ne sa ukladajú do pamäťového systému a fyziológie tela. Stávajú sa súčasťou celkového vývinu. Deti si potom odnášajú následky do celého svojho života – čelia ťažkostiam v učení, emočným ťažkostiam, ako sú úzkosti a depresie, aj vážne problémy vo vzťahoch.

Následky komplexnej vývinovej traumy sú často viditeľné u detí v náhradnej starostlivosti – pestúnskej starostlivosti i adopcii, u detí umiestnených v profesionálnych rodinách aj priamo v ústavnej starostlivosti. Ide tu o špecifický problém spojený s tým, že dieťa v ranom detstve zažilo mnohopočetné traumy spojené s neadekvátnou starostlivosťou rodiča alebo primárneho opatrovateľa. Teda v spojení s ľuďmi, ktorí majú byť zdrojom bezpečia, stability, ochrany a dostatku v jeho živote v čase, keď je bezmocné a závislé od starostlivosti dospelého. Následky takéhoto vývinu sú dlhodobé, sú súčasťou neurobiologického vývinu a zahŕňajú

posttraumatickú stresovú poruchu ale i mnoho ďalších diagnóz, ako je úzkosť, afektívne poruchy, dezorganizovaný charakter attachmentových vzťahov, neprimerané sexuálne správanie v detstve a adolescencii. Deti a mladí ľudia trpiaci následkami komplexnej vývinovej traumy sa tiež ľahko stávajú obeťami šikany a ďalšieho násilia. Pri takomto type traumy je potrebné dlhodobo spolupracovať s rodičom či inou vzťahovou osobou, s odborníkom, učiteľom a podporným tímom, aby tieto zážitky mohli byť v rámci dobrej starostlivosti a terapie spracované.

Dieťa s nepriaznivými skúsenosťami nastupuje do školy:

Aké prejavy môže očakávať rodič a učiteľ?

Deti v predškolskom veku vyjadrujú svoje ťažkosti správaním. **Správanie je správa** pre nás dospelých o tom, čo sa deje v živote dieťaťa, resp. čo sa udialo v jeho životnom príbehu. Ak máme v starostlivosti dieťa, ktoré zažilo alebo zažíva nejakú formu traumatizácie, potrebujeme pochopiť jeho prejavy a pozrieť sa „za správanie" dieťaťa– porozumieť prečo sa takto prejavuje, aby sme mu vedeli pomôcť. Komplexná vývinová trauma ako dôsledok nepriaznivých skúseností v raných obdobiach života dieťaťa sa prejavuje vo viacerých oblastiach. Je potrebné spomenúť, že vývin môže byť nerovnomerný, psychomotorický vývin alebo kognitívne schopnosti dieťaťa môžu byť vyvinuté na inej úrovni ako emocionálna oblasť a sociálne zručnosti.

U Erika z nášho príbehu môžeme očakávať fyzické, psychické a sociálne prejavy v správaní, ako napríklad:

- znížený alebo žiadny očný kontakt s učiteľom,
- neustále rozprávanie, alebo naopak mlčanlivosť a hanblivosť,
- motorický nepokoj, potreba prechádzať sa po triede či hojdať na stoličke,
- spolužiaci sa odmietajú s ním hrať či spolupracovať,
- nemá kamarátov, nerozumie si s rovesníkmi,
- vyhľadáva spoločnosť mladších detí,
- je ľahko ovplyvniteľný,
- pri zmene triedy, učiteľa počas vyučovania je vykoľajený a nevie pracovať,
- je ľahko vyrušiteľný, nedokáže sa sústrediť,
- ťažko si vybavuje naučené, zabúda inštrukcie od učiteľky,
- nedokáže odhadnúť zdravú mieru fyzického kontaktu (nadmerne ho vyhľadáva, prípadne mu veľmi prekáža),
- ľahko sa rozruší, reaguje rušivo či emocionálne,
- ťažkosti s agresívnymi prejavmi – bitie a búchanie, strkanie iných detí, verbálna agresivita voči deťom či učiteľom,
- predčasné sexualizované prejavy (objímanie detí, učiteľa a pod.),
- kolísavá chuť do jedla, časté choroby alebo psychosomatické ťažkosti,
- ťažkosti vo vnímaní svojho tela,
- odpojenie sa od seba – disociácia,
- bolesti hlavy, brucha, nevoľnosť,
- únava, ospalosť.

Mnoho z popísaných prejavov môžu pedagógom pripomínať prejavy **hyperaktivity**, alebo sa javia ako **neposlušnosť** a nedisciplinovanosť dieťaťa. Je preto dôležité, aby vedeli o životnom príbehu dieťaťa čo najviac, aby jeho správaniu mohli porozumieť a byť mu oporou v zapojení sa do výchovno-vzdelávacieho procesu.

S učiteľmi je dobré od začiatku komunikovať o odlišnostiach dieťaťa.

Dôležité prvky **trauma-informovaného prístupu zo strany učiteľov** sú:

- pochopiť, čo je trauma a aký má vplyv na vzťahy, správanie a učenie sa,
- rozpoznať príznaky a symptómy traumy,
- prispôsobiť postupy práce a zabrániť opakovanej traumatizácii nevhodnými reakciami na problematické správanie.

Toto je dôležité preto, aby učitelia porozumeli situácii. Rodič či pestún by im mal byť nápomocný pri spoločnom nastavovaní vhodného prístupu k dieťaťu.



Na čo je dobré myslieť, keď dieťa nastupuje do škôlky či školy?

Dieťa, ktoré prichádza do rodiny s „batôžkom“ náročných skúseností, potrebuje láskavých dospelých, ktorí dokážu byť dobrou autoritou pre dieťa, vnímať potreby, ktoré sú skryté za správaním a súčasne konzistentní a primerane vyžadujúci. Pri nástupe do škôlky a školy to znamená **hlboké porozumenie** dieťaťu a jeho príbehu, **správne načasovanie** nástupu a po nástupe dostatok času, **trpezlivosť a predvídateľnosť**.

Čo robiť, aby sme predišli pridávaniu ďalších náročných skúseností do životného príbehu dieťaťa?

Erik sa vo svojich štyroch rokoch síce teší za deťmi, ale akonáhle sa vráti domov k pestúnom, tak je veľmi plačlivý, nepokojný, drží sa úzkostne pri pestúnskej mame, emocionálne vybuchuje pri bežných veciach. Je potrebné správne zhodnotiť jeho zrelosť a pripravenosť na škôlku, a to nielen intelektuálnu, ale aj emočnú a sociálnu. Zrelosť najlepšie vyhodnotí odborník (psychológ, špeciálny pedagóg, psychiater). Pre pestúnov je dobré vedieť, že dieťa potrebuje dostatočný čas na vytvorenie a upevnenie bezpečného vzťahu s rodičom.

Pre Erika to znamenalo, že do škôlky nešiel v troch ani štyroch rokoch ako väčšina detí, ale omnoho neskôr, takmer v šiestich. Predtým, než dieťa nastúpi do škôlky naplno, potrebuje sa na ňu postupne adaptovať. Tráviť v nej čas najskôr jednu či dve hodiny, neskôr pol dňa – postupne dokáže v škôlke aj obedovať a oddychovať do popoludnia. Tento adaptačný čas môže dieťaťu trvať aj rok či dva. Po nástupe do škôlky je veľmi dôležité, aby po vyzdvihnutí dieťaťa pestúni dodržiavali pokojný predvídateľný režim dňa, napríklad šli zo škôlky rovno domov a nie na nákup, dopriali mu spoločný čas v pokoji, aby malo šancu spracovať udalosti dňa a emócie s tým spojené.

Deti ako Erik budú veľmi pravdepodobne potrebovať aj odklad nástupu do školy, aby bol ich nervový systém dostatočne zrelý a pripravený nielen z kognitívneho hľadiska, ale aj z pohľadu emocionálnej a sociálnej zrelosti.



Čo dieťa potrebuje pre dobrú adaptáciu?

- **Otužovanie:** Postupné vystavovanie novým sociálnym situáciám a stresu (nie až v čase nástupu do škôlky či školy).
- **Kotviacu osobu** – dohodnúť sa, aby niekto z pedagógov bol v škôlke či škole pre neho náhradnou vzťahovou osobou a proaktívne sa o dieťa denne zaujímal.
- Nástup dohodnutý **vopred** a nastavený podľa potrieb dieťaťa aj s pedagógmi.
- **Zo strany rodiča:**
  Informovať o situácii dieťaťa, poznať systém a vedieť, na čo má dieťa nárok. Realisticky vyhodnocovať čo a kde je možné dosiahnuť v záujme dieťaťa.
- **Zo strany školy:**
  Individuálnejší prístup, ohľad na špeciálne potreby dieťaťa, asistenta a ideálne aj psychológa k dispozícii.



Tipy pre dojčatá a malé deti

Je veľmi dôležité brať do úvahy, v akom veku bolo dieťa prijaté do rodiny a dopriať mu **dostatočne dlhý čas** na vytvorenie blízkych vzťahov náhradnými rodičmi. Je vhodné, aby fáza vytvárania blízkeho vzťahu a pocitu bezpečia trvala **aspoň tri roky od príchodu dieťaťa.** Zároveň treba brať do úvahy aj to, **ako sa dieťa prejavuje**:

- Je vidieť, že má blízky vzťah s náhradnými rodičmi? (to znamená, že sa na nich obracia vo svojich potrebách, napríklad keď je hladné, aj keď si ublíži, alebo potrebuje bezpečie a blízkosť).
- Malo šancu zažiť blízkosť a starostlivosť?
- Je na ceste pomalého osamostatňovania sa s občasným regresom (vrátenie sa do predchádzajúcich fáz)? Znakom bezpečného pripútania k blízkej osobe je na druhej strane aj zdržanlivosť, keď sa dieťa stretne s preňho novými dospelými ľuďmi.

Náhradní rodičia niekedy vnímajú potrebu dieťaťa byť s inými deťmi a uprednostnia ju pred tvorbou blízkosti medzi dieťaťom a rodičovskou osobou. Socializáciu však je možné realizovať postupne, napríklad za prítomnosti rodiča na ihrisku či v materskom centre. Naopak, skorý nástup do MŠ môže prerušiť vytváranie blízkeho vzťahu s náhradnými rodičmi a viesť k ďalším vývinovým ťažkostiam.

Ako zistíme, či je dieťa pripravené na nástup do školy?

Zákony v niektorých štátoch umožňujú „predĺženie predprimárneho vzdelávania“. Znamená to, že dieťa môže začať školskú dochádzku aj neskôr, ako je bežné, napríklad v siedmich rokoch.
Náhradným rodičom vždy odporúčame zvážiť odloženie nástupu do školy, a to aj u detí, ktoré sa javia ako bystré, šikovné a majú zvládnuté potrebné zručnosti. Pri školskej zrelosti sa skúmajú **kognitívne funkcie, ale aj emočná a sociálna zrelosť,** pričom práve tieto oblasti bývajú nerovnomerne rozvinuté. Opäť je dôležité vnímať čas príchodu dieťaťa do rodiny a jeho príbeh. Prítomnosť adverzných skúseností a traumatizácie ako významný faktor pri zvažovaní odkladu školskej dochádzky. Pred nástupom dieťaťa do školy je vždy vhodné konzultovať pripravenosť a školskú zrelosť s odborníkom (psychológom, špeciálnym pedagógom).

Čo ďalšie môžu robiť pestúni, aby podporili dieťa, vo zvládaní nástupu do škôlky a školy?

Rodičovstvo informované o traume („terapeutické“)
Pristupovať k dieťaťu s vedomím, že ide o dieťa, ktoré nemalo od malička naplnené potreby podľa svojich genetických očakávaní a snažiť sa ich priebežne napĺňať. Veľmi dobrým návodom je prístup, kde v denných interakciách používame **hravosť, akceptáciu, zvedavosť a empatiu.** Prístup PACE (Playfulness, Acceptance, Curiosity, Empathy) je spôsob myslenia, cítenia, komunikácie a správania, ktorého cieľom je dať dieťaťu pocit bezpečia. Predstavuje základný nástroj a zároveň postojový rámec v dyadickej vývinovej terapii a je veľmi nápomocný pri budovaní vzťahu s deťmi s ťažkými skúsenosťami, pretože im pomáha cítiť sa pochopené a cenené.

Práca so životnou históriou
Pomáhať dieťaťu pochopiť fakty o sebe a porozumieť svojmu príbehu pozitívnym, ale pravdivým spôsobom. Cieľom rodičov či pestúnov by malo byť budovanie pozitívneho sebaobrazu a sebahodnoty dieťaťa. Vhodné je vytvárať mu postupne knihu života – záznam jeho životného príbehu **pozitívnym a pravdivým** spôsobom.

Terapia zameraná na podporu attachmentového vzťahu a vývinovú traumu
Je vhodné poradiť sa s odborníkmi, ktorí môžu pracovať terapeuticky s dieťaťom aj rodičmi a podporiť bezpečný attachment (vzťahovú väzbu). Vhodným typom terapie je napríklad dyadická vývinová psychoterapia, ktorá zapája rodiča aj dieťa a pracuje s podporou bezpečia a vzťahu, ako aj s vývinovou traumou.

Príloha pre učiteľov:

Odporúčania **pre školu** ako pracovať s dieťaťom z náhradnej rodiny

V tejto kapitole čerpáme z YELLOW KITE *(In WINNETTE, Petra. 2011. A co škola? Rádce pro rodiče a školu. Almanach o dětech a lidech. Praha: Natama.)*

Čo potrebuje dieťa s ťažkým začiatkom života dostať v školskom prostredí, aby to mohlo zvládnuť?

- Určite dieťaťu **jednu podpornú bezpečnú osobu v škole**, môže to byť triedny učiteľ alebo asistent učiteľa či špeciálny pedagóg. Mal by byť fyzicky aj emocionálne dostupný, venovať mu pozornosť, dokázať sa naň naladiť a správne reagovať. Vytvoriť si s dieťaťom individuálny vzťah, vzbudzovať v ňom istotu a pomáhať riešiť problémy. Exkurzie, koncerty a iné podujatia sú pre deti zábavou. Pre deti s narušenou vzťahovou väzbou môžu byť ohrozujúce alebo desivé, preto je počas nich prítomnosť podpornej osoby pre dieťa mimoriadne dôležitá.
  Kotviaca osoba v škole by mala každý deň dať dieťaťu najavo, že ho vníma. Všímať si ho hlavne vtedy, keď urobí niečo dobré a dopriať mu pocit, že počas pobytu v škole je on/ona tá osoba, na ktorú sa môže vždy spoľahnúť.

- Dieťaťu pomáha **dodržiavanie režimu,** plánu práce. Pomôže mu vedieť, ako bude daný deň prebiehať, napr. formou obrázkov. A potrebuje byť informované o akýchkoľvek zmenách v rozvrhu. Ak budú deti na zmenu pripravené, ich ťažkosti budú menšie. Tiež pomáha **časté opakovanie toho, čo funguje.**

- Pomáha **podporovať** želané správanie dieťaťa, oceňovať ho, venovať mu pozornosť, keď je v pokoji. Pre dieťa je dôležitý **rešpekt a zážitok úspechu** a dobrých následkov snahy, práce, odvahy. Nezamerať sa len na nevhodné správanie detí, ale aj na príčiny nevhodného správania a na to, ako mu predchádzať. Dieťaťu pomôže návod na opravu a nový začiatok, keď sa niečo nepodarí.

- V maximálnej miere sa **vyhýbajte konfrontačným** situáciám a účelne ich tlmte, ak už nastali.
  V kritických situáciách pomôžte dieťaťu vyjadriť, čo cíti. Používajte výroky typu: *„Keby sa mne stalo niečo také ako tebe, tiež by som bola veľmi smutná“* alebo: *„Aj ja by som bola veľmi nahnevaná, keby mi ľudia nerozumeli. Môžeme si to vysvetliť?“*

- **Stresová situácia v triede spúšťa pocit ohrozenia sebaúcty** (platí to pre žiaka, rovnako ako aj pre učiteľa). Dieťa v stresovej situácii môže reagovať skratovo. Eliminujte preto stresové situácie s nadhľadom a humorom. Odbúrať stres pomôže aj citlivé a opatrné začínanie a ukončovanie aktivít.

- Keď sa dieťa **výrazne rozruší** (hovoríme tomu **dysregulácia,** čo je stav, keď nervová sústava nedokáže efektívne zvládať stres a vrátiť sa do stavu pokoja), je dobré sa k nemu priblížiť, ak to nie je nutné, nepoužívať dotyk, nezvyšovať hlas, upokojovať tichým hlasom, zostať pevný a pokojný. K incidentu je dobré sa vrátiť až omnoho neskôr, možno až na druhý deň, keď už je dieťa v regulovanom stave. Vysvetliť, čo sa stalo a dohodnúť sa, ako tomu predísť, alebo ako sa to pokúsime nabudúce riešiť.

- Dieťaťu pomáha prostredie, kde sa všetko deje vo vzťahoch medzi dieťaťom a učiteľom, dieťaťom a spolužiakmi. Pozitívne sú interakcie, ktoré dieťaťu sprostredkovávajú svet a úlohy s hravosťou, prijatím, vcítením, zvedavosťou na strane učiteľa (asistenta) a rodičov. Snažte sa, aby sa všetky deti cítili v triede **bezpečne.** Dieťa sa začína učiť sebakontrole, ak sa cíti v bezpečí.

- Vyjadrujte jasne svoje očakávania od dieťaťa, stanovte mu jasné **pravidlá a hranice**, ktoré mu dávajú pocit bezpečia.

- Ak má dieťa tendenciu „lepiť sa“ na dospelých, alebo na ostatné deti, jemne a taktne mu vysvetlite, že takéto správanie je vhodné v rodine, že sa môže objímať doma s mamou, otcom, súrodencami, ale v škole sa to nerobí. **Buďte trpezliví, chce to čas, kým dieťa začne rozlišovať „svojich“ ľudí od „cudzích“.**

- U dieťaťa s tendenciou manipulovať a klamať dospelých, pomáha, ak vidí rozprávať sa rodiča a učiteľa. Môže tak vedieť, že si informácie vymieňajú a nemôže hovoriť rodičovi niečo iné ako učiteľovi.

- Z hľadiska organizácie môže byť pre dieťa vhodnejší **menší kolektív** a asistent učiteľa. V kritických prípadoch môže byť vhodné **znížiť počet dní** v škole, napríklad 3 dni v škole a 2 dni doma, ak je to v možnostiach rodiča. Ak je to možné, odporučiť **odklad školskej dochádzky.** Je možné zvážiť aj **domáce vzdelávanie**. To môže byť výhodou, ale treba vziať do úvahy, že môže byť náročné zladiť učenie dieťaťa a nárok na jeho výkon, a zároveň budovanie alebo upevňovanie attachmentového vzťahu. **Domáce úlohy „šiť na mieru“** dieťaťu, nezaťažovať ho náročnou domácou prípravou. Rola rodiča prijatého dieťaťa je náročná aj bez tlaku na domácu prípravu.

- Doprajte dieťaťu, ktoré prišlo do náhradnej rodiny nedávno, aby si urobilo **poriadok v chaose podnetov**. Jeho život až teraz začína nadobúdať zmysel.

- **Spôsob riešenia problémov dieťa preberá aj od učiteľa,** ktorý mu môže byť vzorom pri riešení problémov pokojným prístupom, sebareguláciou a kontrolou vlastných emócií, naplánovaním krokov pri riešení problému...

Čo nie je dobré pre dieťa s ťažkým začiatkom života v školskom prostredí?

<u>Čomu sa treba vyhnúť</u>:

- rigidita (necitlivé trvanie na režime, postupe a pod.),
- trvanie na neustálom očnom kontakte a pozornosti žiaka,
- kričanie, dohováranie a/alebo nadávanie,
- používanie odmien a trestov, červených a čiernych bodov..., systémov, ktoré zvyšujú pocit hanby; tresty za neposednosť sú neúčinné – trest nezlepší funkciu žiadneho ľudského orgánu, takže nezlepší ani funkciu nervového systému,
- formulácie ako: *Nerob! Nesmieš! Si zlý!,*
- vyhrážanie,
- odpojenie sa zo vzťahu, vzťahový chlad, nehovorenie s dieťaťom,
- snaha donútiť alebo motivovať dieťa robiť niečo, na čo ešte nie je zrelé,
- zapojenie, striedanie veľkého počtu rôznych učiteľov,
- nezrozumiteľné a „voľné“ hranice, nespravodlivosť,
- rozmaznávanie, prílišné chválenie a oceňovanie bez zjavného pričinenia,
- autoritársky postoj (*„Mňa musíš poslúchať“*),
- vynucovanie, vydieranie,
- zapájanie neznámych učiteľov, študentov (ak sa tomu nedá vyhnúť, treba na to dieťa vopred pripraviť), častá práca v premenlivých skupinkách spolužiakov,
- predčasný dôraz na samostatnosť, rozhodovanie, správnu voľbu v dobe, keď na to dieťa ešte nie je psychicky zrelé,
- nespolupráca v tíme učiteľov (jeden učiteľ dieťa podporuje, ale robí to izolovane, na vlastnú päsť, čo spôsobuje nekonzistentnosť školského prostredia a neistotu dieťaťa).

Čo môže pomôcť učiteľovi vášho dieťaťa?

odporúčania z publikácie E. Sládeková, S. Očkášová: Školák z náhradnej rodiny (vydal Návrat, o. z. 2019)

- Spolupráca s inými odborníkmi, ktorí sa venujú dieťaťu (škole).
- Častý kontakt a spolupráca s rodičmi – napr. stretnutia na pravidelnej báze za účasti rodičov, učiteľa/*ľky, špeciálneho/*ej pedagóga/*gičky či psychológa/*ičky a rozoberanie bežných aj náročnejších situácií, ktoré sa udiali.
- Vytvorenie individuálneho osobného plánu žiaka – individualizovaná podpora a učenie žiaka by mu mali pomáhať osvojiť si organizáciu práce, zapamätať si priebeh úloh a práce, podporiť radosť z dokončenia úlohy.
- Štruktúra činností, úlohy, očakávania a kontrola žiaka by mali zodpovedať jeho vývinovému štádiu skôr ako biologickému veku.

- Citlivo vnímať a narábať s témami, ktoré sú pre dieťa bolestné – rodina, identita, začiatok života, pojmy matka a otec (na tieto témy sa treba špeciálne pripraviť).
- Ak ste veľmi vyčerpaní z problémového dieťaťa a zdá sa vám, že neviete ako ďalej, požiadajte o **pomoc odborníkov** vo vašom regióne (sieť poradní, detskí psychológovia a pod.).

Na záver by sme vás chceli požiadať, aby ste nám pomohli prispôsobiť obsahovú aj formálnu stránku tejto brožúry potrebám čitateľov vyplnením dotazníka spätnej väzby na tomto linku: https://forms.gle/i9i4ers77eTJJ3Fu8 alebo pomocou tohto QR kódu:

Návrat, o. z. od roku 1993 presadzuje a podporuje návrat opustených detí z inštitúcií (detských domovov) do rodín.



Sme presvedčení, že dieťa má **právo na plný rozvoj** svojej osobnosti a napĺňanie základných fyzických a psychických potrieb.



Sme presvedčení, že **rodina je optimálnym prostredím**, v ktorom môže dieťa dozrieť v plnohodnotnú a zodpovednú bytosť. Rodina je priestor, ktorý poskytne dieťaťu lásku, prijatie, pocit bezpečia a istoty.



Sme presvedčení, že **medziľudské vzťahy majú rozhodujúci význam** pre kvalitu života. Pre zdravý vývoj dieťaťa majú nezastupiteľnú úlohu vzťahy s rodičmi. Dieťa potrebuje vyrastať s rodičmi – či už sú to rodičia vlastní, alebo náhradní.

Našou víziou je prakticky a odborne prispieť k dosiahnutiu takého stavu v spoločnosti, v ktorom budú všetky deti prežívať detstvo v rodinách schopných poskytnúť im bezpečie, starostlivosť a lásku, všetky opustené deti nájdu útočisko v rodinách ochotných postarať sa o ne a rodiny s vážnymi problémami dostanú včas potrebnú sociálnu a psychologickú pomoc, aby sa predišlo vážnemu strádaniu ich detí.
Aktuálne v 6 regionálnych centrách Návratu viac ako 30 odborníkov (sociálnych pracovníkov, špeciálnych pedagógov, psychológov...) poskytuje komplexné odborné služby v základných oblastiach – **náhradná rodinná starostlivosť** a **sanácia rodín v ohrození** a venuje sa **systémovým zmenám** a **komunikácii našich tém** odbornej aj laickej verejnosti. Desiatky odborníkov rôznych profesií spolupracujú s Návratom externe. Stovky ľudí podporujú našu misiu osobnou angažovanosťou.

Návrat, o. z.
Pluhová 1, 831 03 Bratislava
navrat@navrat.sk
www.navrat.sk | www.adopcia.sk

facebook.com/navrat.sk | instagram.com/navrat_oz | linkedin.com/company/návrat

Názov:	Deti sa potrebujú presvedčiť, že sa nemusia báť
Autorky textu:	Soňa Očkášová, psychologička
Spolupracovali:	Veronika Mičicová, psychologička Ľubica Vyhnánková, sociálna poradkyňa
Jazykové korektúry:	Luďka Kratochvílová
Ilustrácie:	Canva, Návrat, o. z.
Grafická úprava:	Alžbeta Marendiaková
Realizátor projektu:	Návrat, o. z., 2026
Licencia:	Tento materiál je otvoreným vzdelávacím zdrojom (OER) a je zverejnený pod licenciou Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0). © 2026 – Návrat, o. z. Viac informácií o licencii nájdete na adrese: https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ Obsah možno voľne používať za predpokladu, že je uvedený autor. Pri ďalšom zverejňovaní sa musí použiť rovnaká licencia CC BY a prípadné zmeny musia byť označené.

Sprievodca pre pestúnskych a adoptívnych rodičov v adaptácii na škôlku a školu **Deti sa potrebujú presvedčiť, že sa nemusia báť** vznikol v rámci projektu Parentschool ako jedna z 5 brožúr pre 5 dôležitých situácií v náhradnom rodičovstve:

- **Skutočné prijatie začína tam, kde končia očakávania**
- **Domov sa nerodí za noc**
- **Srdce medzi svetmi**
- **Deti sa potrebujú presvedčiť, že sa nemusia báť**
- **Ako a najmä prečo sa stať fanúšikom svojho tínedžera**

Projekt Parentschool bol realizovaný s finančnou podporou programu Erasmus+ Európskej únie. Spolufinancované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú však len názormi a vyhláseniami autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a postoje Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani udeľujúci orgán za ne nemôžu niesť zodpovednosť.