

J a n V y m ě t a l: Úzkostné děti a jejich výchova. Praha, SPN 1979. Edícia Knihy pro rodiče, 167 strán, 12,— Kčs.

Nie objemná, ale obsahovo veľmi hodnotná publikácia poskytuje základné informácie o tom, ako predchádzať zúzkostňovaniu dieťaťa a odstraňovať príčiny, ktoré k nemu vedú.

Autor rozdelil knihu do šiestich kapítol. V úvodnej kapitole podrobne rozoberá pojmy úzkosť a strach. Pojem strach chápe ako neprijemný pocit viazaný na určitý objekt alebo situáciu, ktoré v jedincovi vyvolávajú obavu z ohrozenia. Strach je reakciou na poznané nebezpečenstvo a má obrannú funkciu.

V pojme úzkosť je vyjadrený hlavný pocit, ktorým je stav strachu sprevádzaný. Na rozdiel od strachu je pre úzkosť typické, že si jedinec pri nej bližšie neuvedomuje konkrétny objekt alebo situáciu, ktorou je vyvolaná, a preto býva popri napätí sprevádzaná bezradnosťou, príp. chaosom (str. 11).

Na otázku, s čím súvisí úzkostné správanie, možno všeobecne a zjednodušene odpovedať, že súvisí s osobnosťou a s jej skúsenosťami získanými počas života, s momentálnou situáciou, ako aj s tým, aký zmysel a význam tejto situácii pripisuje. Dôležité je i to, či sú podnety, ktorým sme vystavení, známe, a aká je ich sila, ďalej aktuálny zdravotný stav, vek, pohlavie, kultúra a spoločenská situácia, v ktorej žijeme.

Dnes sa už odborníci zhodujú v tom, že osobnosť sa vo všetkých svojich základných črtách utvára v detstve a v období dospievania. Za kľúčové obdobie považuje autor predškolský vek, prvých šesť rokov života dieťaťa. Všeobecne platí, že čím je ľudský jedinec mladší, tým je na

vplyvy prostredia, v ktorom žije, vnímavejší. Je to prirodzené, pretože jeho nervový systém iba dozrieva, a preto je plastický aj zraniteľný. V tomto vekovom období sa človek kvalitatívne naučí viac než za celý ďalší život. Značná zraniteľnosť detskej psychiky je daná tiež tým, že vplyvy okolia pôsobia priamo, nie sú „filtrované“ obrannými mechanizmami, ktoré sa len utvárajú.

Autor v ďalšom poukazuje na to, že v detstve sa vytvárajú základné spôsoby správania k druhým ľuďom, čo prechádza až do dospelosti. Podrobne rozoberá vzťahy k iným ako k autoritám, podriadeným, rovnocenným a sexuálnym partnerom. Kapitola je veľmi názorne a zaujímavo doložená skutočnými prípadmi z autorovej klinickej praxe a ukázkami kresieb neurotických pacientov, dospelých aj detí.

Druhú kapitolu, s názvom „Význam detstva pre vytváranie základných črt osobnosti“ uzatvára autor podrobným popisom psychických obranných mechanizmov, ktoré sú súčasťou osobnosti každého jedinca a sú významné aj z hľadiska úzkosti a strachu.

V tretej kapitole sa autor veľmi podrobne zaoberá kazuistikou pacienta, ktorú uvádza ako príklad vzniku neurózy u dospelého v súvislosti s jeho detstvom.

V štvrtej kapitole rozoberá vzťahy v rodine, pričom harmonickú rodinu považuje za hlavný predpoklad správneho vývoja a duševného zdravia dieťaťa.

Za základný a určujúci vzťah v rodine považuje vzťah medzi rodičmi, ktorý vytvára rodinnú atmosféru a podstatne určuje aj ostatné rodinné vzťahy, napr. vzťahy rodičov k deťom. Pre kvalitné rodičovstvo je preto dôležitý kvalitný partnerský vzťah.

Najväčším zdrojom neurotizácie a



nežiadúceho osobnostného vývoja detí sú otvorené konfliktné manželstvá, pričom má autor na mysli hlboko konfliktné vzťahy, dlhodobé manželské krízy, neraz končiace rozpadom rodiny. Občasné nedorozumenia, aké sa vyskytujú aj v tom najlepšom vzťahu, či slovné šarvátky príliš „temperamentných rodičov“, odohrávajúce sa na pozadí tepla domova, deti netraumatizujú a neohrozujú. Najhoršie znášajú otvorené konflikty detí 3 až 6-ročné a mládež v puberte, kedy môžu na celý život ovplyvniť ich vzťah k druhému pohlaviu, k manželstvu a vôbec k ľuďom.

Autor sa zamýšľa aj nad ostatnými výchovnými okolnosťami a vplyvmi v súvisi s celkovou štruktúrou rodiny (počet detí v rodine, ich pohlavie a vekový rozdiel).

V piatej kapitole „Najčastejšie prejavy úzkosti a strachu u vyvíjajúceho sa dieťaťa“ autor rozoberá príčiny strachu aj metódy jeho prekonávania. Hlavnou protistrachovou inštanciou je rodič, ktorý by mal dieťa postupne nenásilne oboznamovať s obávanou skutočnosťou, povzbudzovať dieťa a viesť ho k pozitívnej skúsenosti s tým, čoho sa neprímerane bojí. Strach možno s úspechom odstrániť aj pomocou hry, keď sa dieťa stotožní s tým, čoho sa bojí, napr. predvádza psa.

Najúčinnejšou prevenciou strachu a úzkostných stavov a reakcií je opäť harmonické, pokojné rodinné prostredie, kvalitný vzájomný vzťah rodičov, neautoritatívne, ale dôsledné vedenie dieťaťa vlastným príkladom a primeraným rozhovorom.

Autor sa podrobne zaoberá aj prejavmi strachu v školskom období po pubertu. U dieťaťa, ktoré ešte nedosiahlo stupeň školskej zrelosti, sa

môžu vyvinúť aj školské fóbie, t. j. neprekonateľný strach z učiteľa, detského kolektívu alebo školy vôbec.

V predpuberte a puberte nastáva obrovský obrat v duševnom a telesnom vývoji. Pre pubertu je typický nerovnomerný psychický i telesný vývoj, ktorý prebieha u chlapcov búrlivejšie a nerovnomernejšie než u dievčat. Je to obdobie hľadania, túžby, vnútornej neistoty a konfliktov.

V záverečnej zhrňujúcej kapitole sa autor opäť opiera o základné pravidlo psychológie dieťaťa: „K svojmu správne osobnostnému vývoju dieťa nevyhnutne potrebuje dostatočné množstvo podnetov a istoty vyplývajúcich zo stabilného prostredia, ako aj dost voľnosti, tolerancie, trpezlivosti a lásky zo strany dospelých, ktorí sú mu najbližšie — rodičov“ (str. 148).

Neprimeranú úzkosť a strach možno zvládnuť, ak zo života detí odstraňujeme nadmerné záťažové situácie, utvárame priaznivé podmienky ich sebarealizácie. Snaha po sebarealizácii je vlastná všetkým ľuďom. Aby túto tendenciu mohlo dieťa uplatniť, potrebuje určitú mieru voľnosti, akceptácie a emočnej vrelosti zo strany najbližšieho sociálneho prostredia. Tým je pre dieťa najprv rodina, ktorá mu poskytuje zázemie a istotu, neskôr škola. Trpezlivosť, láska, vládne a povzbudivé slovo pôsobia ako liek.

Našou povinnosťou, a to nielen voči deťom, ale aj navzájom, nech je teda snaha zľudšťovať svet tak, aby sa pre človeka stal skutočným domovom.

G. HERÉNYIOVÁ