

Pre rodičov a pedagógov

Jan Svoboda

Agresia a agresivita v predškolskom a mladšom školskom veku

PhDr. Jan Svoboda vyučuje na pedagogickej fakulte Ostravskej univerzity v Ostrave. Pôsobí ako poradenský psychológ, supervízor a akreditovaný lektor pre všetky typy školstva.

Cieľom autora knihy je oboznámiť čitateľa s možnými príčinami nevhodného správania dieťaťa, žiaka a tiež uviesť koncepčné možnosti nápravy. Uvedením konkrétnych kazuistík (typických ukážok jednotlivých ťažkostí) chce povzbudiť čitateľa k realizácii čiastočných úprav technického charakteru, ale aj úprav svojho správania a postojov. Môže byť aj inšpiráciou k pochopeniu čitateľa samotného, výzvou, aby neopakoval chyby, ktorými si vo svojom vývine sám prešiel.

3. časť

Základné sociálne potreby a dôsledky ich nenasýtenia

Cieľom každého organizmu je zachovať svoju líniu v prírode a na planéte. To je možné len na základe uspokojovania základných životných potrieb nevyhnutných na prežitie. U vyšších cicavcov, ktoré žijú v skupinách (tu patrí i človek) sa vyvinul i ďalší systém potrieb – potreby sociálne. Tie, ako nadstavba na biologické potreby, majú v živote človeka veľký význam. Ovplyvňujú jeho motiváciu, správanie a konanie v interakcii s okolím. Podľa prepracovaného systému základných sociálnych potrieb autorov A. Pessa a D. Boyden existuje 5 základných sociálnych potrieb, ktoré sú delené na troch úrovniach: fyzickej, psychickej a metapsychickej.

1. Potreba miesta

Najvýznamnejšia z piatich. Základ pre túto potrebu získavame ešte v prenatálnom období, vnútri maternice:

Fyzicky je potreba naplnená priestorom maternice, v ktorej nenarodené dieťa vie pohybom identifikovať hranice svojho životného priestoru. Tým vzniká veľmi významná pečať, istota, že niekam patrí.

Psychická úroveň je daná závislosťou na matke, nielen na jej fyzickej ale i psychickej kondícii, nálade, emocionálnom prežívaní, ktorá sa zákonite odráža v jej fyziologických reakciách a tie dieťa bez výnimky pocíti.

Metapsychická úroveň je definovaná ako vonkajší svet uvedomovaný skrz materské telo – vibrácie, zvuky a pod., ktoré maternica nedokáže odfiltrovať. Aj z tohto dôvodu je pre dieťa lepšie, ak matka prežíva svoje tehotenstvo v prostredí, do ktorého sa dieťa narodí. Vtedy jeho organizmus dokáže opakovane prežívané vibrácie, zvuky a pod. zaradiť ku konkrétnym dejom vo svojom životnom priestore po narodení. Matka takto vytvára most medzi vnútramaternicovým svetom a svetom reálnym, postnatálnym.

Logicky matka uspokojuje potrebu miesta i po narodení, je dieťaťom považovaná za „Ja“ na rozdiel od otca a iných členov rodiny, ktorí sú dieťaťom vnímaní ako „nie Ja“ a patria k vonkajšiemu svetu. Skúsenosť z matky, materského tela a jej fyzickej blízkosti je v období prvého roku života úplne zásadná a môžeme povedať, že matka je z hľadiska naplnenia potreby miesta osobou nenahraditeľnou.

Potreba miesta neskôr prerastá do vonkajšieho priestoru na všetkých troch úrovniach: fyzickej (postieľka, stolička pri stole, vlastný hrnček, nočník a pod.), psychickej (má miesto vo „svojej“ rodine bez ohľadu na to, či je dobrá alebo zlá, významným je *patríť do rodiny*), metapsychickej (prehľbovanie väzby na jeho dom, jeho záhradu, jeho ulicu – miesta kam patrí).

V dospelosti tiež potrebujeme mať túto potrebu dostatočne nasýtenú. Doma potrebujeme svoju posteľ, svoje miesto pri stole, na gauči, pracovný kút a pod. Miesta, ktoré, ak niekto obsadí v našej neprítomnosti, okamžite po našom príchode uvoľní. Pokiaľ naše fyzické miesta nie sú rešpektované, necítíme sa v danom priestore dobre a vzniká tendencia hľadať „tretie miesto“ v inom priestore. V tom lepšom prípade je to garáž, záhradka a pod.

Prejavy nenasýtenej potreby miesta v materskej škole

Obava zo straty miesta sa môže prejaviť v rôznej miere. Často sa objavuje napr. u detí, ktorým sa narodil mladší súrodenec. Ten im doma „berie miesto“, zamestnáva matku, priestory sa prispôsobujú jeho potrebám. Iným príkladom môže byť sťahovanie do menšieho bytu po rozvode rodičov, nový partner matky a pod. Pokiaľ dieťa nemá potrebu miesta doma dostatočne nasýtenú, prejaví sa uňho nasledovné: neschopnosť spolupracovať s inými deťmi, neochota deliť sa, extrémne fixovanie na svoje veci vrátane stoličky – nebude desiatovať pokiaľ nebude mať „svoju stoličku“, na ktorej bežne sedáva, zároveň nerešpektuje teritórium druhých, pričom ono samo tvrdo a agresívne vyžaduje od ostatných, aby rešpektovali miesto, ktoré považuje za svoje.

Riešenie

Osvedčilo sa v MŠ dôsledne s dieťaťom pred ostatnými deťmi pomenovávať to, čo je v škôlke „jeho“ (ktoré miesta, priestory, veci) a zároveň je dôležité, aby ono vedelo pomenovať to, čo patrí niektorým iným deťom (ich značku, miesta pri stole, obľúbenú hračku a pod.). Pomenovávanie sa deje vždy ako stereotyp v pondelok, v adaptačnej dobe. Keď je to

nevyhnutné, tento postup sa opakuje aj v priebehu ostatných dní. Tvrdej agresívnej obrane svojho teritória možno do určitej miery zabrániť, ak dieťa naučíme niektorú žiadúcu formu reagovania a tú následne posilňujeme.

2. Potreba bezpečia

Bezpečie je subjektívny pocit. Je ťažké odhadnúť aké podmienky sú pre koho ešte bezpečné a aké už nie sú. Výchova a genetické dispozície zohrávajú svoju úlohu. Dôležité je brať do úvahy tiež prežité traumatizujúce udalosti, ktoré nemuseli byť dobre spracované. Bezpečie ako základná sociálna potreba vychádza z predpokladu, že človek sa nachádza v situácii, priestore, kde sa necíti ohrozený a nemusí sa usilovať o svoju vlastnú ochranu, ako v zmysle fyzickom tak i v psychickom.

Prejavy nenasýtenej potreby bezpečia

Ak dieťa v rodine prežíva častejšie pocity nebezpečia, než bezpečia, v inom prostredí napr. v škôlke môžu byť uňho pozorované najčastejšie tri druhy správania: A) Zvýšená podráždenosť a reaktivita ústiaca v agresívne správanie na najrôznejšie podnety, B) Mlčanlivosť a spomalené rozhodovanie a konanie, C) Sťažovanie, vyjadrovanie nespokojnosti v prípade porušovania pravidiel a dohodnutých noriem (sťažovanie nie je žalovanie).

A) Agresívne správanie ako prejav nenasýtenej potreby bezpečia je dôsledkom rodinných pomerov, kde je častý krik, verbálne napádanie, hlučné prejavy v kombinácii s negatívnym správaním staršieho súrodenca voči mladšiemu, ktorý mladšieho učí i vulgárnym prejavom. Ten potom mimo rodinu aplikuje to isté správanie a neuvedomuje si jeho nevhodnosť. Upozorňovanie nedosahuje želané výsledky, skôr naopak, dieťa získanou pozornosťou posilníme. Tieto deti sú z domu zvyknuté „poslúchnuť“ až po miernom fyzickom treste, ktorý od pani učiteľky neprichádza. A tak dieťa pokračuje v aplikovaní správania, na ktoré nemá náhľad, lebo je tak naučené z domu.

Riešením môže byť používanie reflexie (bez hodnotenia, vecne popísaný priebeh deja), ktorá môže dieťa do viesť k náhľadu na okamih, v ktorom bolo možné reakcii zabrániť. Po častej aplikácii reflexie zo strany učiteľiek, dieťa po nácviku začne reflexiu používať samo. Výsledkom býva úprava vzťahov s inými deťmi a viac pochvaly od učiteľky. Dieťa zistí, že cieľ vie dosiahnuť aj inak a pritom nestratí možnosť kvalitného vzťahu s autoritou.

B) Mlčanlivosť z pohľadu nenaplnenej potreby bezpečia je výsledkom veľkého napätia v rodine a konfliktov, ktorým dieťa nerozumie. Uzavretie do seba je opačnou obrannou reakciou ako strhávanie pozornosti, pretože to by konflikt ešte viac eskalovalo. Dieťa by riskovalo neprijatie autoritou, verbálnu alebo aj fyzickú inzultáciu. Emócie dieťa prežíva vnútri a ich vonkajší prejav slabne, je stále ťažšie pozorovateľný. Nepoužíva plač, ľútosť, verbálne prejavy, mimiku ani gestá. Hoci vnútorné prežívanie môže byť veľmi intenzívne. Opakovaná skúsenosť z rodiny, že „byť ticho a nič nevyjadrovať sa vypláca“ správanie upevňuje a rovnaké dieťa používa i mimo rodinu. Sprievodným znakom býva časté používanie slov „neviem“ a „nechcem“, prípadne pokrčenie ramenami, odvracanie pohľadu

a nízka angažovanosť do kolektívnych činností. Význam slova „neviem“ môžeme u tohto dieťaťa chápať ako vetu „neviem, či viem naplniť očakávanie“ a slovo „nechcem“ informuje o tom, že si nie je isté úspechom. Nútiť takéto dieťa do aktivít a činností nie je dobré, nakoľko to vedie k ešte výraznejšiemu uzatváraniu a môže spôsobovať psychosomatické ťažkosti či depresiu. U dieťaťa sa striedajú stavy mlčanlivosti a prudké expresie – impulzívne agresívne prejavy. Pokiaľ dieťa prežíva tento tlak dlhšiu dobu, prejaví sa to i v spomalení rozvoja verbálnych a motorických zručností.

Riešenie napovie kazuistika, kde pani učiteľka prvej triedy ZŠ riešila problém s mlčanlivou Evou. Rodinné prostredie žiačky bolo pre ňu známe, charakterizované búrlivými hádkami rodičov, oboch pod vplyvom alkoholu. Eva jedného dňa neprišla do školy. Učiteľka cez dvor školy videla na dvor ich domu, ako sa rodičia hádajú a hádžu po sebe predmety. Zašla s kolegom k nim domov, kde našli dieťa v kuchyni pod stolom, ako sa hrá s bábikou, úplne odstrihnutá od okolitého diania. Eva na otázky neodpovedala inak než pokrčením ramien a nepatrným mimickým výrazom. Zmena v správaní Evy nastala až potom, čo ju pani učiteľka informovala o všetkých pripravovaných zmenách dopredu a dávala pozor, aby žiačka neprežívala zbytočné prekvapenia. Presadila ju do prvej lavice, aby lepšie mohla udržiavať jej pozornosť a angažovanosť do okolitého diania, nakoľko Eva sa ľahko „vypínala“ a ponárala do seba. Chválená bola spočiatku len individuálne na chodbe či inde pri stretnutí s pani učiteľkou. Pochvala pred triedou a to vždy konkrétna pochvala, prišla na rad až po niekoľkých týždňoch. Postupne sa do diania v kolektíve zapojila a bola prijatá i deťmi. Hoci výraznejšie postavenie počas dvoch rokov v ZŠ nedosiahla.

C) Sťažovanie na akékoľvek porušovanie zvykov a pravidiel je typickým prejavom dieťaťa, ktoré nemá dosýtenú potrebu bezpečia v rodinnom prostredí. Cieľom je „držať sa poriadku“ neprežívať prekvapenia. V rodine je často veľké napätie, ktorému dieťa nerozumie, hoci sa rodičia nehádajú, nie sú vulgárni, ale ich spolužitie je plné negatívneho napätia. Dieťa si to všetko pocitovo uvedomuje, no nemá kompetenciu to riešiť. Spolieha sa teda na zvyky, stereotypy v rodine, ktoré tvoria základ pre ubezpečenie, že je všetko v poriadku. Nejde teda o prejav autizmu, kde fixácia na poriadok a známe veci sú ultimátom pre normu správania, ide o hľadanie istoty, ktorá je postavená na dodržiavaní poriadku. Pokiaľ je takýto jedinec často vystavený prekvapeniam, zmenám, dokáže predviesť veľkú škálu prejavov od plaču až po deštruktívnu agresiu. Typickým obranným správaním je ubezpečovanie, že všetko bude podľa pravidiel, a ak zaregistruje zmenu, fixuje sa na snahu aby „všetko bolo dané do poriadku“.

Riešením večného sťažovania môže byť aplikácia časti z techniky aktívneho počúvania:

Príklad nesprávneho riešenia: Sťažnosť dieťaťa: „Pani učiteľka, prečo nejdeme von, keď tam po jedle chodíme?“ „Pretože prší Jakubko.“ odpovie p. učiteľka. Po minúte Jakub prichádza znovu: „A ako to, že nejdeme teraz na ihrisko?“ „Pretože tam stále prší, ako vidíš.“ reaguje p. učiteľka. Jakub otázku ešte niekoľkokrát zopakuje, až učiteľka zvýši hlas a tým Jakuba „ukľudní“. V skutočnosti však nie je kľudný, nerozumie vzniknutej situácii, lebo odpoveď pani učiteľky „nepočul“ – neobsahuje pre neho dostatočne silný argument. Tým bude len odpoveď, ku ktorej dospeje Jakub sám, vlastnou úvahou.

Správny postup: Sťažnosť dieťaťa: „Pani učiteľka, prečo nejdeme von, keď tam po jedle chodíme?“ Reakcia pani učiteľky: „Čo si myslíš Jakubko, prečo nejdeme von, keď sme po jedle?“ Jakub: „Neviem.“ Učiteľka: „Aha, nevieš. Tak sa pozri z okna.“ Jakub odbieha a vracia sa o niekoľko minút, kedy sa hral. Jakub: „Pani učiteľka, prečo nejdeme von?“ Učiteľka: „Čo myslíš Jakub, prečo nejdeme von?“ Jakub: „Pretože tam veľmi prší?“ Učiteľka: „Áno Jakubko, vonku veľmi prší, preto nejdeme na ihrisko.“ V tejto forme reagovali učiteľky na Jakubove otázky niekoľko dní. Výsledkom je, že Jakub naďalej prichádza k učiteľkám, avšak tentoraz s cieľom potvrdiť si svoj názor. „Pani učiteľka, nejdeme von, pretože tam prší?“

Pocit bezpečia je subjektívny, preto je potrebný individuálny prístup. Je dobré ovládať aspoň základné body rodinnej anamnézy. U všetkých troch prejavov detí je znížená schopnosť adaptácie na zmenu. K dieťaťu s nedosýtenou potrebou bezpečia je potrebné pristupovať obozretne, lebo kedykoľvek môže sklamať našu dôveru. Pokiaľ je to možné, všetky zmeny mu oznamujte s predstihom.

3. Potreba sýtenia (podnetu, starostlivosti a výživy)

Podnety

Všetko má svoju kapacitu, teda i zdravú mieru naplnenia, ktorú je možné prekročiť. Z detského hľadiska ide pri vstrebávaní podnetov v podstate o pomer strachu a zvedavosti. Čím viac obáv dieťa prežíva, tým menšia je jeho chuť poznávať. Z toho vyplýva, čím menej je strachu, tým väčšia je zvedavosť. Dnešné deti žijú poväčšine v blahobyte, kedy nemusia mať strach o naplnenie základných životných potrieb akými sú svetlo, teplo, potrava a ostatné. Môžu sa naplno venovať zvedavosti - poznávaniu. Rodina a spoločnosť im ponúka podnety najrôznejšieho druhu. Prospešné i škodlivé. Dieťa ich však nevie takto rozoznať a tiež nevie povedať „stačí, už ma tie podnety preťažujú“. Vývin mu velí, všetky podnety spracovať. Detský organizmus nemá na výber a musí prejsť na povrchné, rozhárané spracovávanie stimulov čím stráca možnosť venovať sa im viac do hĺbky. Pozorovateľ tak vidí v prejavoch detí prvky agresivity, neúcty k dejom i veciam. Z pohľadu dospelých si deti potom nič nevážia, manipulujú s hračkami inak než očakávajú a hlavne pri ničom dlho nevydržia.

Podnetom je samozrejme aj správanie najbližších, pozorovanie a experimentovanie s názormi iných. Tým sa dieťa učí porovnávať. Pokiaľ sú podnety paradoxné, môže si buď vybrať, alebo sa vydá inou cestou. Paradoxné (protirečivé) správanie rodičov môže do dieťaťa vniesť zmätok a jeho správanie bude označované za neposlušné, nevychované či agresívne. A to len preto, že si dovolilo správať sa v danú chvíľu inak, než sa očakáva.

Starostlivosť

Starostlivosť neznamená, že mám robiť všetko, čo mu na očiach vidím, ale častokrát aj korigovať jeho správanie a konanie, čo v dôsledku bude dieťaťu v spoločnosti ku prospechu. To všetko robiť láskavo, s úctou a pochopením. Tieto formy sú sýtené skôr vplyvom na dieťa, než jeho mocenským ovládaním.

Potreba starostlivosti (sýtenia) tiež vzniká ešte pred narodením. V 24. až 28 týždni tehotenstva nastupujú zmysly, dieťa si začína uvedomovať čuch, chuť, sluch, hmat a možno i zrak. Najdôležitejším podnetom tohto obdobia je zvuk matkinho hlasu a tlkot jej srdca. Prináša základ pre pocit spolupatričnosti a kvalitnej starostlivosti. Tiež preto je matka pre dieťa nenahraditeľná, po

narodení jej hlas dieťa upokojuje, je mu známy zvnútra maternice a aj z týchto dôvodov prijíma starostlivosť a dotyky od matky inak, s iným pocitom než od ostatných.

V prípade, že po narodení dieťa miesto matky dostáva rôzne „sociálne náhrady“ za matku, napríklad aby matka mohla ďalej budovať kariéru, sa z dieťaťa stáva jedinec večne hľadajúci „niečo“ čo nevie ani samo popísať. Odráža sa to najmä v jeho partnerskom živote. Hľadá to, čo je preň navždy stratené. Došlo uňho k narušeniu biologického programu – starostlivosť matky hneď po narodení. Na základe nenasýtenia tejto potreby môže dochádzať v neskoršom veku k neadekvátnej dôverčivosti, či patologickej závislosti na vybraných ľuďoch. (Možno tu nájdeme príčinu i tzv. stalkingu – prenasledovanie, špehovanie spravidla bývalého partnera.)

Výživa

Z hľadiska sociálnych potrieb ide o viac než len konzumáciu potravy. Širšie poňatie slova „výživa“ zahŕňa aj pôsobenie fyzického prostredia – usporiadanie miesta bydliska, čistota, a fungovanie technického zázemia a tiež výživu (sytenie) informáciami. Slová nesú svoje emočné zafarbenie. To dieťa vníma už v maternici, kedy iný rytmus slov prináša i rôznu fyziologickú reakciu matky. Vníma i reakcie matky na slová prichádzajúce z vonkajšieho sveta z iných zdrojov. Tak dieťa sleduje prvé interakcie, vzájomné pôsobenie. Učí sa že slovný prejav vedie k harmónii, alebo disharmónii. Neskôr spoznáva neverbálny prejav a pochopí aj obsah slov. Tým vzniká pôsobivý celok nazývaný „hovorené slovo“. Prináša emóciu, informáciu a samo emóciu v poslucháčovi vyvoláva. Tým „vyživuje“ svojho poslucháča a sýti jeho potrebu podnetu i starostlivosti.

Problémom je, ak niekto niečo povie, ale myslí to inak. To v dieťati zanechá stopu vo forme nedôvery k hovorenému. Podobné je to i v prípade, keď je dieťa zahŕňané mnohými slovami. Potom hovoríme, že dieťa nepočúva, informácie prijíma „jedným uchom dnu a druhým von“. Ide o selekciu počutého. Do istej miery je to v poriadku. Ale pokiaľ je táto miera prekročená, nastáva výchovný problém. Selektívne počúvanie je častokrát problémom i v škôlke. Pani učiteľka musí desaťkrát zopakovať čo má dieťa urobiť, kým to urobí, nie kvôli zaujatosti niečím iným, či nepozornosti. Ide o dieťa v domácom prostredí vedené protichodnými informáciami, nadmerným množstvom slov, kde vytesnenie počutého je jedna z obrán pred preťažením.

Riešením je zdôrazniť verbálnu komunikáciu dotykom, či aspoň nadviazaním očného kontaktu a zrozumiteľným informovaním s primeranou mimikou tváre. Je dobré vyhýbať sa výhražným postojom a negatívnym emočným podfarbeniam, pretože dieťa síce počúvne, ale zo strachu, nie pre obsah zdieľaného.

4. Potreba podpory, opory

V prenatalnom období môžeme sledovať prvé vpečatenia potrebné ku vzniku tejto potreby. Svedčia pre to zábery kamier vedcami umiestnených v priestore nenarodeného dieťaťa. Dávanie palca do úst a podobné aktivity dieťaťa možno chápať ako začiatok uvedomovania si hraníc svojho tela. Pre plné uvedomenie si telesných hraníc sú potrebné fyzické dotyky a kontakt po narodení, a to predovšetkým od matky dieťaťa. Dotyky od ostatných najbližších, ktorí sú chápaní ako „nie Ja“, sú taktiež významné v neskoršom období. Dotyky cez telesný pocit učia jedinca uvedomiť si svoje telesné hranice, chápať rozdiel medzi svetom a sebou samým i to kde je bezpečné a kde nebezpečné prostredie. Násilné narušenie telesných hraníc spôsobujúce „neistotu v tele“ (bolesťou, trýznením a pod.) patrí k najhlbším a najviac traumatizujúcim zážitkom s následkami trvajúcimi po celý život jednotlivca.

S pribúdaním mesiacov i kilogramov hmotnosti sa uvedomovanie telesných hraníc zvyšuje. Stávajú sa samozrejmosťou. Menia sa aj dôvody prijímania fyzického kontaktu. Dieťa ho vyhľadáva v pocitoch neistoty, strachu a rovnako vo chvíľach, kedy chce získať potvrdenie v kladnom slova zmysle, že je to práve ono, kto to či tamto dokázalo. Potvrdenie kontaktom (objatie, pohladkanie...) upevňuje istotu

v tele, že je významným nástrojom poznania a zároveň snád' v budúcnosti samo bude ochotné príjemné fyzické kontakty ponúkať.

Rovnaký význam má aj psychická podpora, teda pochvala. Má význam pre motiváciu a chuť poznávať. Tiež upevňuje kladné vzťahy a je významná pre sebaobraz a rast sebadôvery. Dôležité je vedieť pochvalou dieťa usmerňovať.

Nadmerná a všeobecná pochvala („ty si ale šikovné dievčatko“), ktorej chýba konkrétnosť, môže mať však za následok falošné sebavedomie a neschopnosť zvládať neúspech. Významné pre konkrétnosť pochvaly je najmä predškolské obdobie. Deti neadekvátne chválené za všetko, i za to, k čomu neboli pôvodne vyzvané, sa samé vnímajú ako výnimočné a najlepšie. Následne, ak v škole nie sú naďalej potvrdzované, dochádza u nich k pocitu rozčarovania, ktorý svojim postojom často potvrdzujú i rodičia hľadajúci vinníka v učiteľke, či v školskom systéme.

Deficit potreby podpory, pochvaly sa môže prejavovať výrazným egocentrizmom, slabým dopadom sociálnej korektúry. Laicky povedané, nechválenému dieťaťu nebude záležať na tom, čo si o ňom druhí myslia. V spojení s osobnostnými dispozíciami to môže viesť až k negatívnym následkom v sociálnej oblasti – neobzerá sa na následky svojho konania, osud iných mu je ľahostajný. Čo môže, to si pre seba „odtrhne“.

Riešenie: Deti chváliť primerane, cielene a zaslúžene za konkrétne činnosti.

5. Potreba limitov

Limit je prvok, proces, dej, ktorý nám v danej chvíli v niečom bráni a zároveň nás v tú istú chvíľu pred niečím chráni. Bráni i chráni zároveň. Oboch informácií sme si vedomí a sme s nimi stotožnení. Prináša nám pocit bezpečia a istoty.

Typickým príkladom limitu na fyzickej úrovni je oblečenie: bráni nám síce vo voľnom pohybe, ale chráni pred nepriaznivým počasím. Oboje vieme a prijímame obmedzujúci následok limitu dobrovoľne. Na psychickej úrovni sú limitom nepísané pravidlá správania a konania v našej rodine: sčasti nás chránia pocitom prijatia a sčasti nás obmedzujú v spontánnosti správania. Na metapsychickej rovine sú limitom spoločenské zákony a obyčaje. Limity učia tolerancii, trpezlivosti a upevňujú vôľu.

Sankcia je prvok, proces, dej, ktorý nám v danú chvíľu v niečom bráni. Nepříjemné pocity zo sankcie nevieme okamžite vyvážiť racionalitou. Preto je vymeranie sankcie vždy nepříjemné a vyvoláva chuť k protiútoku. Napriek tomu sú sankcie nevyhnutné, chránia ostatných.

Príkladom sankcie je zákaz, obmedzenie, fyzická inzultácia, kedy si jedinec uvedomuje maximálne to, že ide o dôsledok jeho správania v zmysle „niečo za niečo“. Nechápe zmysel trestu. Pre dieťa je úplne nepochopiteľný odložený trest, kedy prehrešok spácha dopoludnia a trest prichádza večer, v čase iného emočného naladenia. Tak vzniká priestor na negatívne predstavy a prehlbovanie obáv, ktorých následok na kvalitu života v neskoršom veku, môže byť veľmi nepriaznivý. Podstatné je kedy a v akej forme trest prichádza. Keď prichádza potom, čo dieťa nedodržalo stanovený a reálny limit, potom je prejav nevôle zo strany dospelého plne adekvátny. Mal by si však uvedomovať zákonitosť, ktorá po treste prichádza – opozícia voči tomu, kto trest uvalil.

Výchova, t. j. začleňovanie jedinca do spoločnosti v najširšom význame, je úzko spätá s problematikou limitov a sankcií. Ide o dva zásadné prístupy, ktorými sú „ovládanie“ (mať moc) a „ovplyvňovanie“ (mať vplyv).

Keď niečo ovládame, sme tým tiež ovládaní, aj keď si to nepripúšťame. Keď napríklad ovládame psa, pes ovláda nás. Večer, či chceme, či nie, ideme ho vyvenčiť. Medzi ovládaným a ovládajúcim vzniká väzba – závislosť.

Keď máme na niekoho vplyv, zdá sa, akoby dobrovoľne a bez našej väčšej investície realizoval to, čo my považujeme za správne. Znamená to dosahovať rovnaké i lepšie výsledky ako pri ovládaní za

použitia oveľa menšieho množstva energie. Výchova je kombináciou oboch prístupov – ovládania i ovplyvňovania. Ideálnym sa javí pomer 1 : 3 (ovládanie : ovplyvňovanie).

Nedostatočná saturácia potreby limitov sa deje v rodinách, ktoré majú heslo „všetko pre naše dieťa“. Výsledkom je jedinec bez hraníc, ktorý dokáže utláčať druhých a dávať im svojim konaním veľmi tvrdé limity až ich šikanovať. Tým kompenzuje nedostatok limitov, ktorý v rodine prežíva. Podobne až sociálnopatologicky sa dokáže správať jedinec, ktorý je doma vedený podľa hesla „naše dieťa môže všetko a keď narazí, tak narazí“. Toto dieťa v rodine nemá takmer žiadne limity, ale akonáhle prekročí niektorý zo zásadných rodinných a spoločenských limitov, je intenzívne fyzicky potrestané. Až natoľko, že si bude veľmi dlho pamätať, aké nebezpečné preňho bolo danú hranicu prekročiť. Dieťa má potom veľké ťažkosti v škole a kolektívnych zariadeniach, kde fyzické tresty nie sú a nemôžu byť aplikované. Uvedomuje si nesprávnosť svojho konania, ale vďaka rodinným skúsenostiam má zakódované, že kým nepríde fyzický trest, nič sa nedeje a preto nedokáže poslúchnuť a cesta k jeho konvenčnému správaniu je pomerne zložitá.

Riešením by mohla byť dôsledná nenásilná metóda t. j. vytrvalé vyžadovanie dodržovania dohodnutých limitov. Limity musia byť jasne popísané a zdôvodnené, aby im dieťa rozumelo a považovalo ich za zmysluplné. Výrazným facilitátorom v tomto procese je osoba, ku ktorej má dieťa kladný vzťah.

Voľné spracovanie a preklad z českého originálu „Agrese a agresivita v předškolním a mladším školním věku“ (str. 63 - 88) – Mgr. Eva Mrláková Vojtková, psychologička CPPPaP DS