

# Klid – Kontakt – Komunikace

**M**ožná právě sledujete vaše dítě, které je zahlceno příliš intenzivními emocemi – radostí, smutkem, vztekem, prázdnotou... Sledujete, že mu není dobře, ale neumí samo najít cestu ven. Chcete mu pomoci, vysvětlujete mu, proč k silným emocím nemá důvod, aby se uklidnilo, dýchalo, apod. Ale zdá se, jako by vás dítě ani neslyšelo. Nereaguje, nespolupracuje. Proč rodičovská slova, logika nebo rozum nefungují, když je dítě rozrušené?

Důvodem je, že část mozku, zodpovědná za vnímání a zpracování informací z vnějšího světa obecně (tedy i vás) je při emocionálním zahlcení „mimo provoz“. Dříve, než začnete dítěti radit, je potřeba pomoci mu zregulovat jeho nervový systém a obnovit s ním kontakt, aby vás mohlo uslyšet. Jak na to, radí neurovědec Bruce Perry:

## Proč rozumová vysvětlení nefungují, když je dítě opravdu velmi rozrušené?

Zjednodušená odpověď zní: Víme, že když nižší mozek (část nervového systému, řídící u dětí i dospělých reakci na nebezpečí: boj/útěk/zamrznutí) není klidný, vyšší oblasti mozku (obstarávající např. logické uvažování) nemohou fungovat, jak mají. Když jsou děti rozrušené nebo rozčilené, mají omezený přístup k logice, vzhledu a rozumu přední části kůry mozkové.

Abychom podpořili psychicky „vykolejené“ dítě ve schopnosti uvažovat o vzniklé situaci a poučit se z ní, je potřeba nejdříve ztlumit jeho zalarmovaný nervový systém. Pro většinu rodičů je intuitivní začít s vysvětlováním a logickým přesvědčováním. Doktor Perry radí postup pozměnit následovně:

## Krok č. 1 – Regulace

Uklidněte dítě po tělesné a senzorické stránce, tak, jak to máte spolu ve zvyku. Zmírníte tak jeho sklon zareagovat na přehlcení emocemi útokem, útekem nebo zamrznutím.

Pozn.: Abyste byli připraveni regulovat jinou osobu, budete muset nejprve uzemnit nebo uklidnit sami sebe. Najděte způsob, jak se regulovat (kontrolované dýchání, rodičovská pauza, afirmace), ještě než otevřete ústa směrem k dítěti. Zde je inspirace, jak postupovat dále, ale dejte především na svou rodičovskou intuici:

### Tipy pro dospělého: ZKLIDNĚNÍ

- ✓ Vytvořte bezpečné a pohodlné prostředí – teplý nápoj, deka, ticho, soukromí...
- ✓ Pohláďte dítě po zádech.
- ✓ Položte dítěti dlaň mezi lopatky jako oporu.
- ✓ Obejměte jej.
- ✓ Snižte se na jeho výšku a pohlédněte mu pokojně do očí. Můžete říct: „Jsem tu s tebou, spolu to zvládneme, nemám strach.“
- ✓ Dejte mu napít (ideálně něčeho vlažného/teplého).
- ✓ Sedněte si k dítěti a přizpůsobte rytmus svého dechu rytmu dítěte. Můžete zvýraznit hlasitost svých nádechů a výdechů. Potom pozvolna svůj rytmus zpomalujte – dítě začne zcela automaticky prodlužovat vlastní dech podle vás.
- ✓ Dopřejte mu prostor, pokud o něj stojí – sledujte situaci z dálky (dáváte tak sobě i dítěti důvěru, prostor a čas postarat se o vlastní potřeby, zároveň můžete dohlížet na bezpečnost situace a dítě neopouštíte).

- ✓ Nabídněte dítěti společný nácvik technik uzemnění (např. pojmenujte věci, které právě teď vidíte, cítíte, slyšíte... ; nebo najděte pohledem v okolí deset věcí stejné barvy aj.)
- ✓ Dělejte spolu nějakou pravidelnou, rytmickou činnost (míchání polévky, krájení zeleniny, chůze po pokoji, skládání věže z kostek, věšení prádla, poslech klidné tiché hudby beze slov...)
- ✓ Mluvte jednoduše, pokojným měkkým tónem hlasu.

## Krok 2 – Obnovte s dítětem vztahový kontakt

Teprve po seberegulaci má mozek dítěte opět kapacitu navázat s Vámi znovu vztah, vnímat Vás. Nejúčinnější způsob, jak uklidnit nervový systém, je navázat s ním vztah prostřednictvím citlivého a vnímavého přístupu. Když jsme v blízkosti někoho, na kom nám záleží a komu důvěřujeme – a kdo je sám autenticky klidný(!) – naše tělo se vrátí do stavu, ve kterém se opět cítíme bezpečně.

### Tipy pro dospělého: UZNEJTE POCITY DÍTĚTE (i když vašemu rozumu nedávají smysl)

- ★ Nahlas pojmenujte pocity dítěte („Vypadáš naštvaně/smutně/frustrovaně.“, „Vnímám, že se cítíš...“, „Chápu, že chceš/potřebuješ...“, „Je v pořádku cítit...“)
- ★ Zrcadlete emoce dítěte v intonaci svého hlasu.
- ★ Upřímně uznejte, jak je to pro dítě těžké („To pro tebe muselo být opravdu těžké“ nebo „To musí být opravdu náročné“).
- ★ Pozn.: Přestože dítě může začít působit klidněji, téměř určitě stále zpracovává své emoce, jeho stresové hormony jsou na vysoké úrovni a stále se nachází ve stavu zvýšené vzrušivosti. Ještě tedy není vhodná doba na to, abyste dítě něco učili, nebo měli jiná očekávání od jeho rozumové složky vnímání.

## Krok 3 – Vrátit rozum a konstruktivní komunikaci do hry

Teprve teď má mozek dítěte kapacitu se zamyslet, zhodnotit situaci a vybrat si, že zareaguje na situaci nově, jinak, užitečněji.

### Tipy pro dospělého: CITLIVĚ KOMUNIKUJTE O VZNIKLÉ SITUACI

- ★ Respektujte tempo dítěte.
- ★ Ohlédněte se za proběhlou situací.
- ★ Jak se dítě cítilo? (Můžete dát na výběr ze seznamu emocí – najděte si a vytiskněte/ napište seznam formou adekvátní věku dítěte.)
- ★ Co dítě potřebovalo jinak?
- ★ Chtělo by něco pozměnit na svém chování, kdyby mohlo celou situaci zažít znovu? (I záporná odpověď je v pořádku.)
- ★ Za co se naopak chce ocenit?



Čím se podařilo zklidnit nerovnováhu dítěte:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Díky čemu jsem s dítětem obnovil/a vztah:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Jaká komunikace nám fungovala:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

