

Starostlivosť o dieťa s neurózou

Neuróza je najčastejšie sa vyskytujúca duševná porucha (až 42% zo všetkých chorôb). Je to taká porucha, pri ktorej sa nezistia organické narušenia nervovej sústavy, ani žiadnych iných telesných orgánov, pričom človek je chorý a aj sa tak cíti.

Etiogénu má vcelku dobrú, lebo ak sa lieči psychologicky (liečia sa sociálne a psychologické vzťahy postihnutého) symptómy zmiznú. Neuróza sa môže prejavovať na akomkoľvek somatickom orgáne. Jej príčina je výlučne psychická.

Neuróza je problémom na jednej strane medicínskym, na druhej strane výchovným, t.j. pedagogickým. O neurózach platí, že sú to funkčné a reverzibilné poruchy vyššej nervovej činnosti (dajú sa vyliečiť bez toho, aby zanechali stopy). Mnohí rodičia a vychovávatelia sú neradi, keď hovoríme o detskej neuróze. Niekedy sa totiž nervozita dieťaťa považuje za vhodné ospravedlnenie pre rôzne problémy so správaním alebo učením dieťaťa.

Neuróza však reálne existuje (a trpí ňou pomerne vysoké percento našich detí) a je nutné považovať ju za chorobu.

Jej liečenie vyžaduje aktívnu spoluprácu celého sociálneho prostredia dieťaťa (obzvlášť rodiny a školy). Ide o veľmi obtiažny stav, ktorý by mal byť odstránený skôr než sa zafixuje neurotický spôsob správania a konania dieťaťa.

Prejavy neurózy:

- emocionálna nestabilita
- striedanie výbuchov zlosti a apatie
- neschopnosť adaptácie na prostredie, v ktorom dieťa žije (domov, škola)
- v škole je hlavným znakom konfliktnosť dieťaťa
- neustále napätie – dieťa sa nedokáže uvoľniť, smiať, tešiť sa a v dôsledku toho je potom telesne i duševne vyčerpané

Neurotické symptómy sú početné a môžeme ich rozdeliť podľa oblasti výskytu nasledovne:

1. **prevažne telesné** (bolesti hlavy, brucha, nauzea, pretrahovaný kašeľ...)
2. **duševné** (nutkavé negatívne alebo obavné myšlienky, úzkosť, fobický strach a pod.)

Vo väčšine prípadov sa u neurózou postihnutého dieťaťa vyskytujú súčasne obtiaže telesné aj duševné.

Vznik neurotických ťažkostí u dieťaťa:

Vznik neurotických obtiaží u detí najčastejšie úzko súvisí s atmosférou v rodine alebo so školskou situáciou, a vôbec s postavením dieťaťa v škole. V živote vzniká mnoho stresových situácií, avšak k tomu, aby sa u dieťaťa vyvinula neuróza, je potrebná určitá predispozícia.

Medzi najčastejšie prejavy, podľa ktorých možno usudzovať, že u dieťaťa ide o neurotické tendencie, patrí ohrýzanie nechťov. Význam tejto činnosti u detí spočíva v uvoľňovaní vnútorného napätia. Tieto prejavy často unikajú našej pozornosti, alebo im neprikladáme veľký význam. Ďalším prejavom môže byť zajakávanie sa detí. Príčiny zajakavosti môžu byť rôzne. Po treťom roku života, dokedy môže byť zajakavosť viac-menej normálnym fyziologickým javom, môžu ju spôsobovať úrazy, oslabenie po chorobe, rečový vzor - napodobovanie niekoho z blízkeho okolia, ale aj náhle psychické preťaženie. Zvýšenú frekvenciu zajakávania pozorujeme v prvých ročníkoch školskej dochádzky, ktoré kladú väčší nápor na schopnosť dieťaťa prispôbiť sa novému prostrediu a požiadavkám. Nepriaznivá situácia nastane pre dieťa, keď si začne uvedomovať svoju ťažkosť. Trpí výsmechom rovesníkov a aj napriek snahe sa mu nič nedarí. Jeho stav sa môže zhoršiť a k zajakavosti sa pridružia ďalšie neurotické prejavy. Patrí k nim napr. nočné alebo denné pomočovanie sa alebo tiky, čiže samoúčelné pohyby rôznych svalových partií tela. U dieťaťa môžeme sledovať aj poruchy spánku, nočné desy, nespavosť a pod..

Pre vznik neurotických prejavov je rozhodujúca špecifická konštelácia medzi osobnostnými predpokladmi pre neurotický vývin a vplyvom prostredia, kde rozhodujúcu úlohu hrá rodina. Predsa je to len rodič, ktorý v najužšom kontakte s dieťaťom a najviac naňho výchovne vplýva. Najčastejšie vznikajú neurotické poruchy v rodinách s nejednotnou výchovou. Zlý vplyv má aj nedôsledná a náhodná výchova - niekedy bezpodmienečné vyžadovanie povinností, inokedy voľnosť. Najhoršie je obmedziť výchovu na represívne opatrenia, keď je dieťa vystavené iba zákazom a trestom. K nepriaznivým činiteľom v rodine patria tiež zlá rodinná atmosféra a konflikty medzi rodičmi.

K odstráneniu už vzniknutých neurotických problémov je potrebné:

1. úprava životosprávy dieťaťa
2. úprava fyzického prostredia
3. úprava sociálnych vzťahov, zmena v pôsobení na dieťa s neurózou zo strany rodičov, učiteľov a vychovávateľov.

Životospráva dieťaťa s neurózou

Úprava životosprávy neurotických detí by sa mala týkať:

- úpravy denného režimu
- zabezpečenia dostatočnej dĺžky a kvality spánku
- výberu vhodnej stravy
- starostlivosti o dostatočný odpočinok, šport, striedanie telesnej a duševnej práce

Úprava denného režimu:

Pri úprave denného režimu dieťaťa s neurózou musíme dbať na dodržiavanie niektorých pravidiel:

- nezaraďovať do denného režimu zbytočne veľa povinností, zaradiť ich len toľko, aby ich dieťa dokázalo zvládnuť a aby mu zostala časová rezerva – zabránime tým preťaženosti dieťaťa,
- proti jednostrannosti uplatniť mnohostrannosť, dbať na to, aby bol deň dieťaťa vyplnený rozmanitými činnosťami, nepodporovať zbytočné vysedávanie nad knihami, zbytočné „bifľovanie“, ak dieťa nepozná radosť z pohybu v detskom kolektíve, radosť zo športu, ak nerobí nič iné, len to, čo súvisí s učením,
- proti neporiadku zaviesť organizovanosť – dbáme na to, aby sa dieťa neučilo udržiavať si poriadok vo svojich veciach,
- proti odkladaniu – ráznosť – odložením niečoho (práce, povinnosti, domácej úlohy) vzrastá vnútorné napätie dieťaťa. Vedeť dieťa k tomu, aby si navyklo urobiť všetko čo najskôr (radšej deň vopred než hodinu po termíne),
- proti nerovnomernosti – správny rytmus a sústavnosť: dbáme na to, aby sa určité úkony vykonávali pravidelne – vždy v rovnakú dobu. Rytmicita, pravidelnosť vo všetkých činnostiach(jedlo, spánok, oddych, práca...) nesmierne uľahčuje prácu organizmu a uvoľňuje sa tým energia, ktorá môže byť využitá účelnejšie.

Ako sa má dieťa s neurózou učiť?

Aj tu je správny systém práce dôležitým predpokladom dobrého výkonu. Neurotické dieťa má veľkú snahu učiť sa, ale nevie ako. Sadá k učeniu s nechuťou, často je unavené skôr, než začne pracovať. Jeho pozornosť je nestála, dieťa neúčelne využíva čas, dá sa zastrašiť množstvom učebnej látky či zdanlivou nezvládnuteľnosťou učiva. Pomôže mu, ak ho naučíme základom správneho systému učenia sa:

1. učenie ide dieťaťu omnoho lepšie, ak má skutočný záujem o to, čo sa učí,
2. učivo musí dieťa najprv logicky pochopiť (aj to, čo sa neskôr učí mechanicky),

3. učebnú látku si nestačí čítať, je potrebné ju aktívne spracovať (napr. povedať si ju vlastnými slovami, alebo napísať si osnovu toho, čo som si prečítal...),
4. vhodné je učenie kombinovanou technikou – začať tým, že sa učebnú látku naučíme najprv vcelku, potom venujeme pozornosť jej najzložitejším častiam a pod.),
5. dieťa si má uvedomovať výsledky svojho učenia – u detí s neurózou, ktoré majú sklon podceňovať sa, je obzvlášť dôležité, aby sme zdôrazňovali ich úspechy (hoci sú len drobné a čiastkové).

Spánok.

Deti s neurózou majú spravidla problémy so zaspávaním. Berú so sebou na noc všetky starosti, ktoré sa im v priebehu dňa zhromaždili a od ktorých sa nedokážu odpútať.

Spánok neurotického dieťaťa býva spravidla povrchnejší, je v ňom viac nepokojných snov, nočného kriku aj prebúdzania sa. Jeho osviežujúci účinok je samozrejme menší.

Posledné hodiny pred spaním by mali deti stráviť v určitom očakávaní spánku, v príprave na neho a pri nenáročnej zábave. Večera by sa mala podávať 2-3 hodiny pred spaním. Podľa možnosti by sa mala deťom po večeri dopriať krátka prechádzka na čerstvom vzduchu. Je mnoho rodín, kde sa deti zúčastňujú sledovania TV programov do neskorých nočných hodín. Výsledkom býva nepokojný spánok a potom denná ospalosť, prejavujúca sa jasne v dobe počas vyučovania. Deti sledujúce večer televíziu, sú jasne rozpoznatelné pre svoju chronickú ospalosť, zníženú koncentráciu pozornosti. Najdôležitejšia je pravidelnosť a dĺžka spánku. Deti s neurózou v školskom veku by mali spať 9–10 hodín denne. Rodičia by sa nemali nechať zviest' k tomu, aby ich dieťa išlo spať raz o 20.00 a inokedy o 23.00 hod.. Vyspestovanie pravidelného rytmu a jeho udržiavanie je u týchto detí nesmierne dôležité.

Výživa dieťaťa s neurózou.

Výkonnosť nervovej sústavy je okrem iného výrazne ovplyvnená aj zložením stravy. Strava dieťaťa s neurózou nesmie byť príliš jednostranná, musí obsahovať všetky základné zložky (bielkoviny, tuky, sacharidy, minerály, vitamíny). Aj tu je dôležitá pravidelnosť pri podávaní jedla. Doba, vyhradená pre jedlo, musí byť dostatočne dlhá, aby nezvádzala dieťa k ponáhľaniu sa. Zasadou by malo byť – radšej menšie dávky, ale častejšie (5-6 x denne). Dôležité je pravidelné raňajkovanie a dostatočný prísun tekutín počas celého dňa. Ideálna je obyčajná voda, nesladené čaje a príp. ovocné a zeleninové šťavy.

Odpočinok

Jedným z nápadných rysov detí s neurózou je, že väčšinou nedokážu riadne odpočívať. Pre odpočinok platí niekoľko dôležitých pravidiel:

- s odpočinkom je potrebné začať včas, nečakať až do vyčerpania organizmu,
- odpočinok musí byť zároveň sprevádzaný duševným upokojením,
- odpočívať má dieťa v inom prostredí než pracovnom,
- odpočinok by mal byť aktívny – hra, šport.

Rozdelenie odpočinku:

- odpočinok má nasledovať po každej pracovnej hodine (5 minútová prestávka, účelne vyplnená pohybovým a duševným upokojením),
- vhodná je hodina odpočinku po obede, dve hodiny po večeri (pred spaním),
- jeden deň v týždni musí byť úplne vyhradený odpočinku (ideálny je pobyt v prírode),
- odpočinok po ročnej práci (za dva mesiace prázdnin sa dá značne posilniť fyzické aj duševné zdravie dieťaťa).

Pôsobenie fyzikálneho prostredia

V školskom aj v rodinnom prostredí sa dajú využiť detaily, ktoré si deti bežne neuvedomujú, ale ktoré do istej miery ovplyvňujú ich náladu.

Farby – medzi farby, ktoré upokojujú, patria svetlomodrá alebo zelená. O červenej a pomarančovej vieme, že podporujú chuť do jedla. Môžeme sa pokúsiť využiť vlastnosti niektorých farieb pri zariaďovaní detskej izby.

Dôležité je tiež dostatočné *osvetlenie*, ktoré podporuje pracovnú schopnosť dieťaťa.

Miestnosť, v ktorej sa dieťa učí, má byť dostatočne *izolovaná od hluku*, pretože hluk zvyšuje vnútorné napätie dieťaťa a zhoršuje jeho pracovný výkon.

Veľmi dôležitá je starostlivosť o *čistotu vzduchu* a o teplotu v miestnosti, v ktorej sa dieťa učí – teplota sa má pohybovať okolo 21 stupňov a pokiaľ je to možné, mala by byť stála.

Správna teplota, čistý vzduch, dostatok svetla a zharmonizované farby – to sú maličkosti, ktorých súhrn tvorí útulné alebo naopak, neútulné prostredie, ktoré buď dieťa s neurózou povzbudí alebo naopak.

Zapojenie dieťaťa s neurózou do kolektívu detí

Pre pocity menejcennosti, precitlivosť, podráždenosť a s ňou spojenú náchylnosť ku konfliktom, ale aj pre pocity úzkosti, strach, uzavretosť a neprispôbivosť, mávajú deti s neurózou v detskom kolektíve často ťažkosti. Tieto problémy ale nesmú byť dôvodom k tomu, aby sme dieťa s neurózou vylúčili z detského kolektívu. Naopak, život v správne vedenom kolektíve je zdrojom duševnej rovnováhy a duševného zdravia dieťaťa.

Najvýraznejšie sa prejavuje neurotická deformácia vzťahom dieťaťa ku škole, tzv. školskou fóbiou. Vcelku sa nepredpokladá, že by neuróza mohla mať za následok deficit v oblasti všeobecných rozumových schopností. Vnútorný stres, typický pre neurózu, však môže spôsobiť zlyhanie pri testoch mentálnych schopností. Narúša funkciu pamäte, koncentrácie pozornosti a reč. Niektoré neurotické deti však dokážu vynaložiť i maximálne úsilie na dosiahnutie výkonu, ktorý je lepší ako u zdravých detí. Takéto výkony však neurotické deti veľmi vyčerpávajú. Neurotické deti bývajú svojimi spolužiakmi označované ako zvláštne, odlišné, nápadné svojou dráždivosťou alebo naopak svojim odťahovaním. Starostlivosť o neurotické dieťa v školskom kolektíve si vyžaduje konzultácie a odborné poradenstvo lekára a psychológa. Dieťa by však malo cítiť, že je v kolektíve prijímané. Toto je však v normálnych podmienkach náročným cieľom, pretože deti dokážu byť k sebe navzájom neskutočne kruté a egoistické. Záleží už len na učiteľovi, ako v detskom kolektíve zasiahne a akým spôsobom im vysvetlí typ ochorenia.

Pochvala a trest

Také výchovné prostriedky, ako sú pochvala a trest, dokážu dieťa buď upokojiť alebo zneurotizovať ešte viac. Je nevyhnutné si uvedomiť, že prichádzame do kontaktu s dieťaťom veľmi citlivým a trpiacim pocitom menejcennosti.

Vhodne zvolená pochvala, povzbudenie, vyzdvihnutie aj nepatrných úspechov pomáhajú vzpružiť jeho rozkolísané sebavedomie. Príliš častá pochvala či pochvala za príliš samozrejmé úkony však v sebe nesie nebezpečenstvo, že pochvala stratí svoju účinnosť.

Ak musíme dieťa potrestať, urobme tak ihneď – nikdy u detí s neurózou trest neodkladáme, pretože v očakávaní trestu často vzikajú u detí poruchy spánku, desivé sny, nejasné úzkosti, obavy a pod.. Je nesprávne si myslieť, že neurotické dieťa nesmie byť potrestané. Avšak je potrebné prihliadať k ich zvýšenej citlivosti (niekedy emočne silne reaguú už na ostrý pohľad a zvýšený hlas). Nevypláca sa tiež neustále dieťaťu pripomínať jeho chyby a nedostatky, obracajme radšej pozornosť na svetlé stránky povahy dieťaťa a snažme sa ich rozvíjať.

Použitá literatúra:

L.Míček: Nervózní dítě ve škole

S. Kratochvíl: Jak žít s neurózou

Z. Matějček: Dítě, rodina a stres