

## V SKRATKE | O ODOLNOSTI

Séria krátkych zhrnutí základných poznatkov vyplývajúcich z najnovších vedeckých publikácií a prezentácií Centra pre vývoj dieťaťa (Center on the Developing Child) Harvardskej univerzity.

**Zmierňovanie dopadov nepriaznivých životných podmienok a okolností na zdravý vývin dieťaťa v ranom detstve je kľúčovým krokom k napredovaniu a prosperite každej spoločnosti.** No nie všetky deti, ktoré si v ranom detstve zažili zlé zaobchádzanie, trpia dlhodobou traumou z tejto skúsenosti. U niektorých z nich sa môže prejaviť istý druh „odolnosti“ či akejsi adaptívnej reakcie na prežitú ťažkosť. Je dôležité spoznať dôvody, pre ktoré niektoré deti prospievajú lepšie aj napriek nepriaznivým prežitkom v ranom detstve, pretože nám to môže pomôcť lepšie nastaviť stratégie a programy tak, aby umožnili deťom naplno dosiahnuť svoj potenciál.

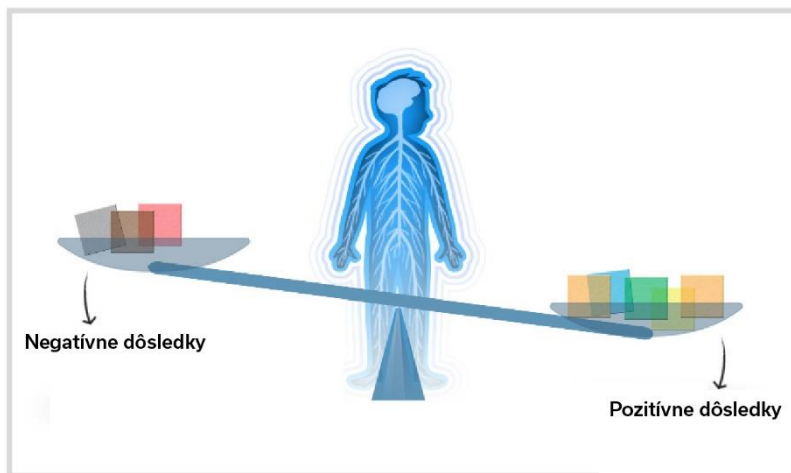
Jedným spôsobom, ako možno pochopiť vývoj odolnosti, je predstaviť si váhu alebo hojdačku (viď obrázok nižšie). Ochranné skúsenosti a adaptačné zručnosti na jednej strane vyvažujú významné nepriaznivé životné okolnosti na strane druhej. Odolnosť je zjavná vtedy, keď sa zdravie a vývoj dieťaťa nakláňajú pozitívnym smerom, a to aj keď sa na negatívnej strane nahromadí veľká záťaž rôznych faktorov. Pochopenie všetkých vplyvov, ktoré môžu nakloniť misky váh na pozitívnu stranu, je rozhodujúce pre prípravu účinnejších stratégií na podporu zdravého vývoja vo výrazne znevýhodňujúcich podmienkach.

### 1

**Odolnosť si vyžaduje podporné vzťahy a príležitosti na rozvíjanie schopností.**

Bez ohľadu na zdroj ťažkostí je pre deti, ktorým sa napokon darí, najdôležitejšia podpora aspoň v jednom stabilnom a blízkom vzťahu s rodičom, opatrovníkom alebo inou dospelou osobou. Takéto vzťahy sú aktívnym prvkom budovania odolnosti, pretože prinášajú personalizovanú odozvu, oporu a ochranu, ktorá u detí dokáže predchádzať problematickému vývinu.

Vzťahy deťom zároveň pomáhajú rozvíjať kľúčové zručnosti (ako je schopnosť plánovať, monitorovať a kontrolovať správanie a prispôbiť sa meniacim sa okolnostiam), ktoré im umožnia lepšie reagovať na nepriaznivú situáciu, ak nastane. Táto kombinácia podporných vzťahov, budovania adaptívnych schopností a pozitívnych skúseností predstavuje základ odolnosti.



## 2

**Odolnosť je výsledkom dynamickej interakcie medzi vnútornými predispozíciami a vonkajšími vplyvmi.**

Deti, ktoré dokážu dobre zvládať vážne životné ťažkosti, zvyčajne vykazujú určitý stupeň prirodzenej odolnosti voči nepriazni osudu a majú pevné vzťahy s dôležitými dospelými z prostredia svojej rodiny a komunity. Je to práve táto *interakcia* medzi biologickými danosťami a vplyvom prostredia, ktorá posilňuje ich schopnosť vysporiadať sa s nepriaznivými podmienkami a prekonávať okolnosti ohrozujúce ich zdravý vývin. Odolnosť je teda výsledkom kombinácie ochranných faktorov. Individuálne vlastnosti ani sociálne prostredie samé o sebe tak pravdepodobne nezabezpečia pozitívne výsledky pre deti zažívajúce dlhé obdobia toxického stresu.

## 3

**Pre rozvoj našej odolnosti je dôležité, aby sme sa naučili zvládať zvládnuteľné okolnosti ohrozujúce našu telesnú i sociálnu pohodu a prosperovanie.**

Nie každý stres je škodlivý. V živote každého dieťaťa je mnoho príležitostí zažiť zvládnuteľný stres – a s pomocou podporujúcich dospelých môže byť tento „pozitívny stres“ prospešný. Časom začne naše telo aj mozog vnímať tieto stresory ako čoraz zvládnuteľnejšie a získavame tak schopnosť fyzicky i mentálne lepšie zvládať životné ťažkosti a prekážky. Ak je však nepriazeň osudu nadmerná a podporné vzťahy s dospelými absentujú, stres sa môže zmeniť na toxický a „váhy“ sa môžu prevážiť smerom k negatívnym dôsledkom.

## 4

**Niektoré deti reagujú extrémne rovnako na negatívne aj pozitívne skúsenosti.**

Títo vysoko citliví jedinci vykazujú zvýšenú zraniteľnosť v stresových situáciách, ale v prostredí poskytujúcom teplo a oporu reagujú výnimočne pozitívne. Preto programy, ktoré účinne zabezpečujú citlivé vzťahy deťom zažívajúcim závažné problémy, môžu priniesť dramatický obrat práve u detí, u ktorých sa javí, že sú na tom najhoršie.

## 5

**Ľudia nikdy úplne nestratia schopnosť zlepšovať svoje schopnosti zvládať stres a často sa naučia, ako sa prispôbiť novým výzvam**

Mozog a ďalšie ľudské biologické systémy sú najprispôsobivejšie v ranom detstve a vývoj, ktorý prebieha v prvých rokoch života, je základom pre širokú škálu podôb odolného správania. Odolnosť sa však formuje počas celého života vďaka tomu, že získavame skúsenosti – rovnako dobré aj zlé, ako aj vďaka neustálemu rozvoju adaptívnych zručností, ktoré s týmito skúsenosťami súvisia. Platí teda, že aj keď najväčší vplyv má prežívanie v ranom období, na budovanie odolnosti nikdy nie je neskoro.

---

Ďalšie informácie (v anglickom jazyku) nájdete v pracovnom dokumente s názvom "Supportive Relationships and Active Skill-Building Strengthen the Foundations of Resilience: Working Paper 13." [www.developingchild.harvard.edu/resources/](http://www.developingchild.harvard.edu/resources/)

## **POLITICKÉ A PRAKTICKÉ DÔSLEDKY**

**Schopnosti, ktoré sú základom odolnosti, môžeme posilňovať v akomkoľvek veku.** K našej odolnosti môžu prispieť aj veku primerané aktivity, ktoré navyše prinášajú aj mnoho ďalších benefitov pre zdravie človeka. Napríklad pravidelná fyzická aktivita, aktivity zamerané na zníženie stresu alebo programy na aktívne posilňovanie exekutívnych funkcií a samoregulačných schopností môžu zlepšiť schopnosť zvládať nepriazeň osudu, prispôbiť sa takejto situácii, alebo jej dokonca predchádzať, u detí aj dospelých. Dospelí, ktorí pracujú na rozvíjaní týchto schopností u seba, môžu byť pozitívnym príkladom pre svoje deti, a tým prispievať k budovaniu odolnosti celej ďalšej generácie.

**Väčšine ťažkostí, s ktorými sa boria deti a ich rodičia, možno predchádzať.** Extrémne životné situácie ako vojna alebo prírodné katastrofy takmer vždy so sebou prinášajú vážne problémy, ktorý si vyžadujú liečenie. K bežným spúšťačom toxického stresu v rodinách a spoločnosti, ktorým sa dá predchádzať, patria často vzájomne prepojené hrozby ako je chudoba, trestná činnosť, psychické problémy, užívanie návykových látok, diskriminácia či násilie v spoločnosti. Stratégie zamerané na rozvíjanie schopností dospelých aj detí fungujú najlepšie, ak sú súčasťou komplementárnych politických programov, spoločným cieľom ktorých je znižovanie záťaže a stresu v rodinách. Dobrým príkladom je napr. koordinácia programu domácich návštev, ktorý mladých rodičov učí, ako pozitívne komunikovať s deťmi, s terapeutickými intervenciami zameranými na liečbu závislostí či problémov v oblasti mentálneho zdravia a s kvalitným systémom vzdelávania a starostlivosti v ranom detstve.

**Vedci identifikovali súbor faktorov, ktoré deťom pomáhajú dosahovať pozitívne výsledky aj v značne nepriaznivej situácii.** Jednotlivcom, ktorí preukazujú odolnosť v reakcii na jeden typ životných ťažkostí, sa to nemusí dariť v prípade inej nepriaznivej situácie. No ak spoločnosť a rodiny uvedené faktory budujú, posilňujú tak odolnosť v mnohonásobnom kontexte. K spomínaným faktorom patrí:

- (1) zabezpečenie podporných vzťahov medzi dospelými a deťmi;
- (2) tzv. *výukový scaffolding*, ktorý dieťaťu umožní vybudovať si pocit vlastnej efektívnosti a kontroly nad osvojovaním si schopností;
- (3) podpora posilňovania adaptívnych zručností a sebaregulačných schopností; a
- (4) využívanie viery a kultúrnych tradícií ako základu nádeje a stability.

**SÉRIA ČLÁNKOV „V SKRATKE“:**

**V SKRATKE:** O vývoji v ranom detstve

**V SKRATKE:** O vplyve nepriaznivých okolností v ranom detstve na vývoj mozgu dieťaťa

**V SKRATKE:** Účinnosť programov vzdelávania a starostlivosti v ranom detstve

**V SKRATKE:** Základy zdravého života

**V SKRATKE:** Exekutívne funkcie: Kľúčové schopnosti pre život a učenie sa

**V SKRATKE:** Duševné zdravie v ranom detstve

**V SKRATKE:** O zanedbávaní