Alfa Human Service

www.alfabet.cz

Citová vazba a proč je důležitá

Psychoterapeutická podpora, edukace a specifické poradenství pro neformální pečovatele, registrační číslo CZ.03.2.X/0.0/0.0/16_134/0008175

Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

MPSV

ALFA HUMAN SERVICE

Základní info

- Co je stres a reakce organismu
- Co je adaptace, frustrace
- Co je adaptační/frustrační hranice
- Co je citová vazba
- Jak vzniká
- Proč je důležitá a jak souvisí s odolností dítěte na stres a práce s ním

Stres a stresové odpovědi lidského těla

- Mozek – části
- Plazí mozek, střední mozek a mozková kůra
- Základní reakce útěk, útok, zamrznutí
- Tělové reakce, emoční reakce
- Myšlení

Mozek

- Dítě není malý dospělý
- Vývoj mozku od prenatálního období do 23-25 let
- Vrozená schopnost zažívat příjemné věci a schopnost vytvářet vztah k jejich zdroji

Stres

- Běžné situace našeho života
- Sebezáchovné situace
- Nastartované auto v garáži-vyjede? Nevyjede?

- Naučit se něčemu novému, můžeme jen tehdy pokud nejsme ve stresu!

Citová vazba – připoutávání se

- Vztahová vazba (Bowlby, Spitz - práce s traumatizovanými dětmi)
- První lidské zkušenosti (0-3-5 let)
- Základní lidské potřeby (sycení, místo, hranice, podněty, podpora) - pocit důvěry a bezpečí
- Celkový pocit důvěry v každém okamžiku, v každém úkonu

Citová vazba – připoutávání se

- Každá lidská bytost přichází na svět se základním programem – být šťastný –
- Fungování lidského těla v poli důvěry
- Svět je bezpečné místo
- Vše je v pořádku
- Moje potřeby jsou naplněny

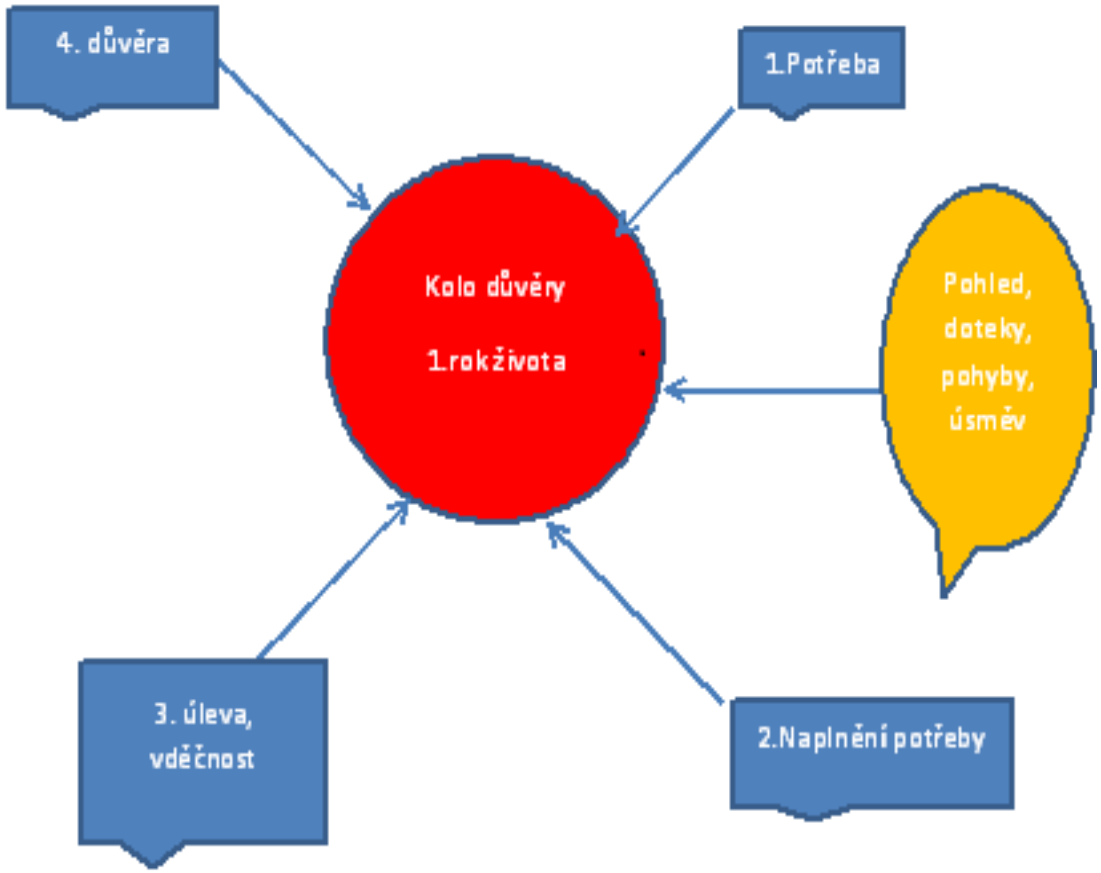
Citová vazba (podrobně příště)

- vazba matka – dítě fixace na primárné osobu
- důležité období 1 roku – vertikální porod
- interakce
- vývoj strategií práce se stresem
- důležité období do 3-5 let

Základní kolo důvěry

- Zrání mozku – podnět, prožitek,
- Muž a žena ve výchově
- První rok života
- Erik Erikson – základní kolo důvěry

Základní kolo důvěry



Co hraje roli při vytváření zdravého a jistého citového pouta?

- naplnění potřeb ve správný čas, na správném místě správnou osobou

-poskytnutí naplnění potřeby a interakce

-- bezpečí, blaho

-Rodičovská péče poskytovaná do 3-5 let života – základní vztahový model, základní model vnímání a prožívání sama sebe

-

Co se děje?

- vyvíjející se mozek zažívá a vytváří podle zkušeností vnitřní mapu zážitku (co je dobré, co ne a jak se s tím vypořádat)

-rodiče a další dospělé osoby jsou dominatní bytosti tohoto období

-Připoutání dítěte pouze k někomu s kým tráví hodně času

-Pokud je tenot čas převážně dobrý dítě ukládá a integruje do sebe obraz dobrého a bezpečného světa a dobrého pro sebe

-Pokud zlý – zlý svět a zlé pro mně

Jak se cítí dítě s bezpečným poutem?

- důvěra dítěte k rodičům, svět je bezpečné místo
- Důvěra v naplnění potřeb
- Důvěra, že rodič je dobrý, podpoří ho, zachrání ho,
- Důvěra ve spolupráci s rodičem
- Důvěřuje, že je samo dobré

Jak se projevuje dítě s bezpečným poutem?

- Míra závislosti a autonomie odpovídá věku
- Rodiče a pečovatele jsou zdrojem ochrany, podpory, radosti – dítě je vyhledává, prožívá s nimi
- Dítě dává přednost tomu, aby jeho potřeby naplnili rodiče ne samo,
- Dítě svobodně vyjadřuje vztek a zlost
- Dítě ví, že má dobré místo na světě

Co bych jako rodič měl vědět

- reagovat a naplňovat potřeby svého dítěte
- být srozumitelný a předvídatelný,
- netrestat dítě samotou nebo nereagováním
- respektovat a vyhledávat možnosti k projevování a chápání emocí svého dítěte
- vytvářet svému dítěti ochranu a podporu

a když se to někdy nepovede – nevadí, nervový systém dítěte je pružný a chyba se snadno zaplní láskou a pozorností v dalším okamžiku

Doporučená literatura

Petra Vrtbovská: O ztraceném dítěti a cestě do bezpečí, 2010