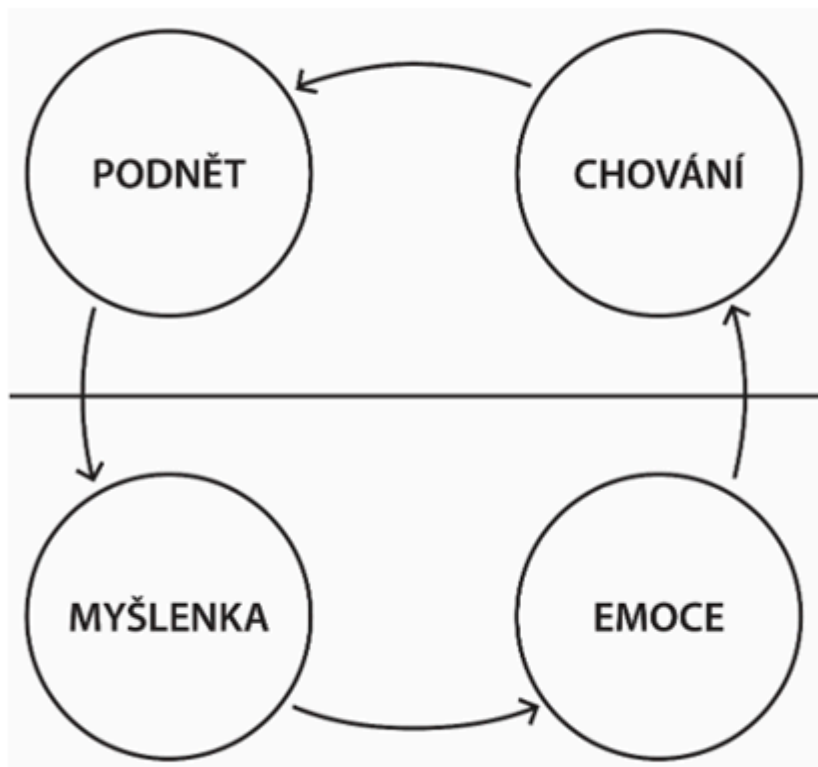


Jak souvisí myšlenky a emoce s chováním?

Dítě je od malička ovlivňováno interakcí se svým okolím, tj. rodiči resp. rodinou, učiteli, trenéry, kamarády, spolužáky, ale i medii a podobně. Prostřednictvím zážitků a zkušeností si vytváří určitá kognitivní schémata, která jsou dána řetězcem podnětů, myšlenek, emocí a určitého chování. Na základě těchto schémat pak hodnotí člověk sám sebe, své okolí, ale i svá očekávání vztahující se k budoucnosti. Problémy v životě jedince tak zákonitě přináší chování, které je důsledkem nějakým způsobem dysfunkčního kognitivního schématu.

VNĚJŠÍ PROSTŘEDÍ



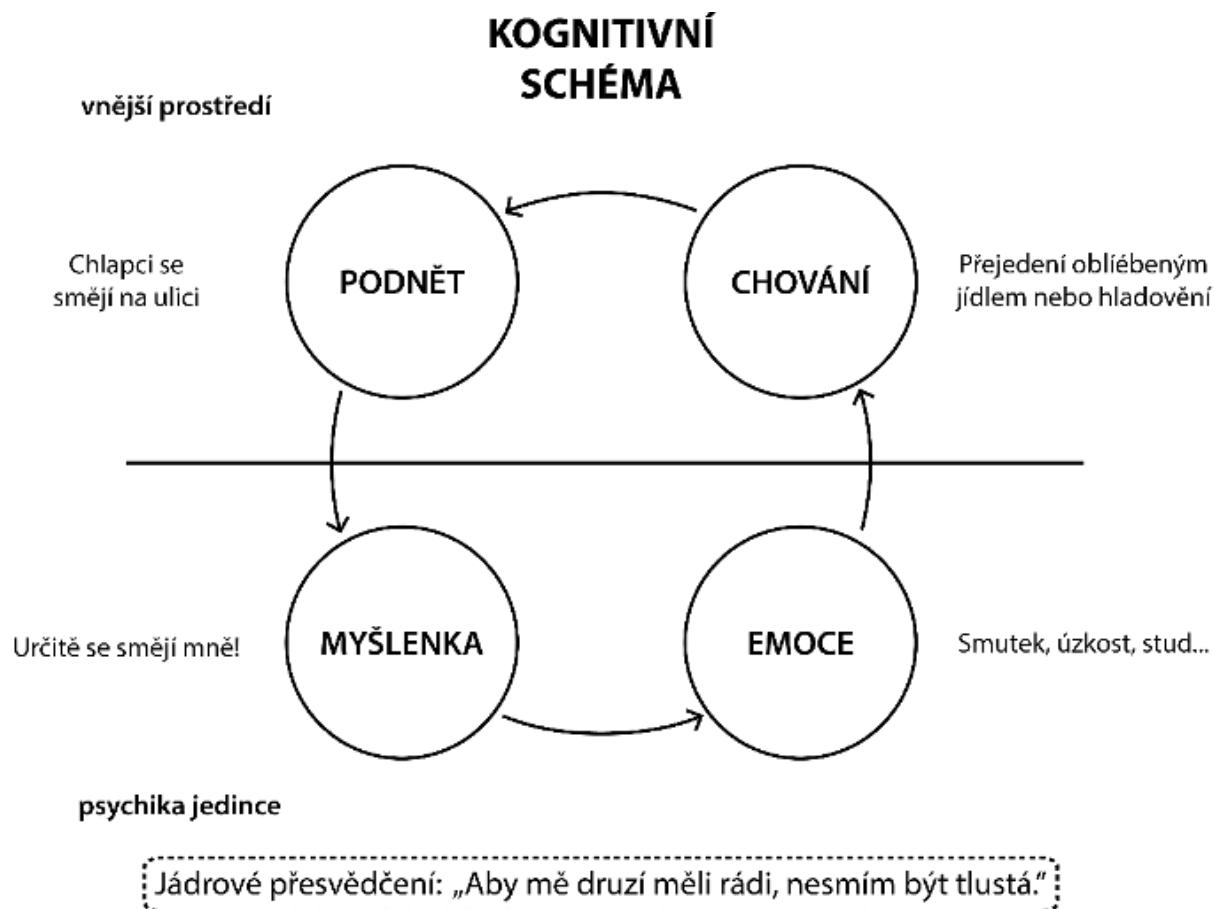
PSYCHIKA

Obrázek 1: Kognitivní schéma

Modelový příklad – příběh dívky Evy

Evina matka je od malička silnější a stále zkouší různé diety'. Hubne a opět přibírá, svému vzhledu přikládá velkou pozornost. Otec pravidelně pronáší ke své dospívající dceři věty typu: „Evičko, neměla bys tolik jíst, nějak přibíráš, a víš, že k tomu máš po mamince sklony. Když budeš tlustá, nikdo si tě nevezme...“ Eva má své rodiče ráda. Zároveň je ve velmi citlivém věku, kdy se již konfrontuje se svým okolím a vzhled se pro ni začíná stávat velmi důležitým. V popsaném kontextu může pak u Evy dojít k vytvoření jádrového přesvědčení typu „Aby mě druzí měli rádi, nesmím být tlustá“ nebo „Hodnota osobnosti je vyjádřena tvarem postavy a tím, kolik vážím“. Eva půjde po ulici, kde mine hlouček chlapců, kteří si vyprávějí vtipy a smějí se. Pomyslí si: 'Určitě se smějí mně, protože jsem tlustá. Táta měl pravdu, že se nebudu nikomu líbit!' Na tyto automatické negativní myšlenky jsou pak navázány negativní emoce a v jejich důsledku i nevhodné chování – např. přejedení nebo držení přísné diety.

Na základě podobného jádrového přesvědčení se spouští určitá dysfunkční kognitivní schémata vedoucí k ne příliš žádoucímu chování. (viz obrázek č.2).



Obrázek 2: Možné kognitivní schéma Evy z modelového příkladu

Časté nevhodné narážky na postavu nebo stravovací návyky jak z úst dospělého, tak vrstevníka, mohou vést u dětí v pubertálním věku ke spuštění některé z poruch příjmu potravy.

Lidé s kilogramy navíc mohou mít problémy se sebezřetím (zejména ve smyslu přijetí vlastního těla), čímž je ovlivněna i míra jejich sebeúcty. Proto je nesmírně cenné, pokud je dítě svými nejbližšími, ale i např. učiteli, přáteli a dalšími osobami, na kterých mu záleží, veskrze přijímáno takové, jaké je, a není tlačeno ke změně, ke které nemá v dané době dostatečnou motivaci.

Změnit návyk je stejný proces, jako když učíme dítě číst nebo cokoli jiného. Nenaučí se tomu většinou ze dne na den, ale po malých postupných krocích. Lepší je soustředit se na malé změny, které však mohou mít na zdraví velmi pozitivní dopad. Dílčí úspěch pak může podpořit motivaci k další změně.