

KATE
SILVERTONOVÁ

„Zlobivé“

dítě
je mýtus

VYNIKAJÍCÍ
RODIČOVSKÝ
RÁDCE

Převratný
průvodce
výchovou dítěte
do 5 let

Obsah

Úvod – Proč jsem napsala tuto knihu	13
-------------------------------------	----

Část I: Porozumění vlastnímu dítěti – na způsob ještěrky, paviána a moudré sovy

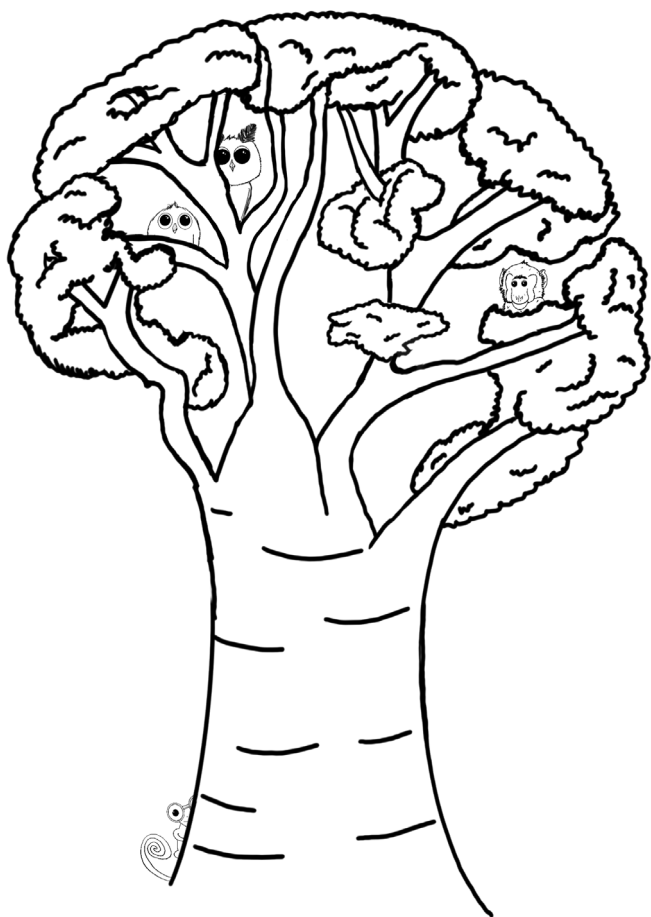
1 Ještěrka, pavián a moudrá sova	23
2 Procesy mozku nezůstávají v mozku	51

Část II: Rodičovství s ještěrkou, paviánem a moudrou sovou

3 Jak zvládat záchvaty vzteku a stopnout vzdor ve dvaceti krocích	63
4 Regulace emocí a rodičovství PZJ	91
5 Pláč jako forma komunikace	113
6 Výskoky, stres a „Oslíčku, otřes se“	125
7 Vánoce a červený kód	137
8 Dohody, hranice a důsledky	151
9 Nálepky jsou k ničemu	171

10 Desetiminutové dobíjení energie a hodinka pro hrdiny	181
11 Nikdy neodmítejte hru s dítětem	199
12 Jak předejít sourozeneckým hádkám	217
13 Zásadní životní změny, školka a začátek školy	247
14 Z prázdného šálku nelze nalévat	273
 Použitá literatura a zdroje	 293
Poznámka překladatelky	298
Poděkování	299
O autorce	303

Tuto knihu věnuji rodičům na celém světě. Jejím prostřednictvím vzdávám hold všem, kdo vychovávají děti jako tým, i těm, kdo z jakýchkoliv důvodů zůstali na výchovu dítěte sami, ale i prarodičům, pěstounům, adoptivním rodičům a pečovatelům – zkrátka úžasným, nesobeckým, laskavým a starostlivým lidem, kteří na sebe vzali břemeno výchovy dítěte – tu nejnáročnější, ale bezpochyby nejdůležitější práci na světě.



Seznámím vás s příběhem tří zvířat a jednoho stromu: ještěrky, paviána, moudré sovy a baobabu. Jedná se o symbolická označení různých částí našeho mozku. Každá z nich nějakým způsobem ovlivňuje chování našich dětí – a vlastně i nás samotných.

Příběh formou pohádky objasňuje, proč u dětí do pěti let „je zlobení mýtus“.

A proč, pokud výchovu už od početí až do pěti let dítěte vezme-
me za správný konec, dáme dětem ten nejlepší možný základ i do
dospělosti.

Jsem šťastná, že se o své rady i praktické zkušenosti mohu s vámi
podělit.

Úvod –

Proč jsem napsala tuto knihu

Po řadě trýznivých let, kdy jsem si prošla čtyřmi neúspěšnými IVF, dvěma spontánními potraty a stavy absolutního emocionálního vyčerpání, jsem svoje nečekané mateřství přivítala s nadšením! Otěhotněla jsem přirozenou cestou až ve čtyřiceti, což bylo k nevíře, protože v mém případě ztratili naději i lékaři. A co víc, ve třiačtyřiceti jsem otěhotněla podruhé. Obě děti, Clemency a Wilbur, mi připadaly jako dar od boha. Byla jsem šťastná a děkovala jsem osudu, ale přesto jsem si v duchu kladla nespočet otázek:

Za první, *proboha* – proč nám nikdo neřekl, že to bude tak těžké?

Za druhé, ehm... *proč* to je tak těžké?!

A za třetí... je to tak těžké i pro všechny ostatní?!

Šest týdnů po příchodu Clemency si dokonce postěžoval i můj manžel, bývalý člen komanda britských mariňáků: „Získat zelený baret bylo snazší než tohle!“ A po čase přidal další stížnost: „Podrobnější návod jsem dostal i při pořízení štěněte!“

Přiznejme si, že přátelé spolu jen málokdy řeší tu problematickou stránku rodičovství; manžel občas žertem poznamená, že v opač-

ném případě bychom do toho nikdy nešli! Možná za to může současná výchova dětí v sociální izolaci bez podpory tradiční komunity, jejíž součástí rodiny kdysi byly. Výchova tehdy probíhala mnohem instinktivněji, když rodiče nežili v trvalém vyčerpání díky širší rodině, jež pomohla s vařením i péčí o dítě, přičemž starší příbuzní navíc těm mladším průběžně předávali svoje zkušenosti a zděděnou moudrost.

Jistě, teď žijeme v jiné době, ale pořád máme stejné naděje a cíle, pořád se toužíme stát těmi nejlepšími rodiči na světě a ujistit se, že to děláme správně a naše děti vyrůstají s jistotou, že jsou náš poklad, milované a v bezpečí.

A samozřejmě rady dostáváme i nadále, ale v posledních pár desetiletích jako by jejich autoři brali ohled především na uštvané rodiče (což se vlastně dá pochopit) než *nejlepší zájem dětí*. Zažili jsme například propagaci „místečka hanby“ či „vykázání z místnosti“, případně metodu „nechte ho vybrečet“. Za vším stály ty nejlepší úmysly ulevit rodičům, kteří se prostě jen snaží udržet se při smyslech. Ale co tak zkusit kombinaci toho *nejlepšího* z moudrosti předků s poznatky současné vědy tak, aby výsledek prospíval nám i našim dětem?

Čelíme krizi duševního zdraví dětí a z toho důvodu potřebujeme mít jistotu, že vychováváme soucitné, ohleduplné a láskyplné děti; děti, které se v dospělosti nebudou bát emocionálně riskovat a zvládnou překonat i nepřízeň osudu, aby život objaly v celé jeho velkolepé rozmanitosti.

Coby čerstvá matka jsem instinktivně toužila po informacích, jak podpořit duševní i fyzické zdraví svého dítěte.

Nu, a díky své novinářské profesi jsem měla to štěstí, že jsem mohla těžit z kontaktů na řadu nejvýznačnějších klinických psychoanalytiků na světě, například profesora Petera Fonagyho, dále neurovědčů a psychiatrů, jako je Dr. Bruce Perry, a dokonce i psychoterapeutů, jako je kupříkladu Dr. Gabor Maté, Dr. Margot Sunderlandová a moje dobrá přítelkyně Liza Elleová. Pozvala jsem je všechny na šálek čaje... a dodala, ať „si doma nezapomenou mozek“, což zní jako vtípek, ale já to myslela vážně. Přečetla jsem totiž spoustu knih o rodičovství a prostudovala spoustu různých teorií a všude jsem narazila na bezpočet mýtů. I proto jsem potřebovala nějaké racionální vysvětlení, *čím* se řídí dětské chování, a hlavně – jak na ně rodiče mají reagovat co nejlépe.

Zkrátka, chtěla jsem návod na výchovu zdravého mozku.

Ze svého studia dětského poradenství a z vlastní psychoterapeutické praxe jsem věděla, že zážitky z raného věku ovlivní, jaký dospělý z něho vyroste. Ohromilo mě poznání, že průběh a obsah dětství může ovlivnit VŠE, od vývoje lidského mozku přes biologickou stránku až po lidské chování. Rodičovské reakce na chování jejich dětí mají přímý dopad na vývoj dětského mozku.

Náhle jsem své děti viděla v úplně novém světle – nebo spíše jejich *chování*. Jako mávnutím kouzelného proutku jsem začala snadno zvládat všechny záchvaty vzteku i hysterické výbuchy a během pár vteřin vyřešit hádky. Stačilo pochopit, že sourozenecká rivalita pramení ze strachu. Uvědomila jsem si, že rodičovství je pro mě MNOHEM snazší – a moje děti že jsou šťastnější! Díky novým informacím jsem věděla, že dokážu své děti vychovávat sebevědoměji a instinktivněji, místo abych si připadala ztracená. Bylo to ABSOLUTNÍ PROZŘENÍ. Nový přístup k dětem ohromil i mého manžela, jenž sám vyrůstal v rodinném prostředí razícím zásadu „škoda rány, která padne vedle“.

A to všechno se dařilo i bez trestů!

V této knize se chci podělit o nové poznatky a zkušenosti, protože tajemství výchovy emocionálně zdravého dítěte považuji za nesmírně důležité. Nejenže tak našim dětem prospějeme do budoucna, ale rodičovská role pro nás pak bude SNAZŠÍ i ZÁBAVNĚJŠÍ!

Rozhodla jsem se podělit se o tajemství výchovy zdravého mozku.

Vědci ho objevili už před desítkami let, ale i když veřejnost by s ním seznámili ochotně, tyto informace do hlavního proudu rodičovství nepronikly.

Proč?

Protože – jak mi na tu otázku sami odpověděli – „věda má ráda škatulky“ a „je to vědecky komplikované“. Profesor Fonagy a doktor Perry mě vybídli, ať se nový postoj k výchově dětí „pokusím jednoduše převyprávět jako pohádku“.

A tak jsem se pustila do práce.

Dovolila jsem si přejmenovat (nesmírně složitou) strukturu mozku a nabídnout (velmi zjednodušený) popis způsobu, jímž vyvíjející se mozek ovlivňuje dětské chování.

Koncept se omezuje na tři zvířátka a jeden strom: ještěrku, paviana, moudrou sovu a baobab. Je SUPER SNADNÉ ho vysvětlit a SUPER SNADNÉ ho uvést do praxe.

Usilovala jsem o koncept, který by byl snadno srozumitelný i pro děti a který bychom jako rodiče mohli použít během něko-

lika vteřin i v tak obtížné situaci, kdy se rozhodujeme pod silným rodičovským tlakem!

Považuji za nezbytné opět zdůraznit, že moje kniha staví na vědeckých poznatcích; možná vám toto vědomí dodá při výchově větší sebejistotu. Snažím se však psát co nejsrozumitelněji, aby tomu porozuměl KAŽDÝ rodič. S oporou vědy se totiž můžete spolehnout na svoje instinkty a využívat koncept ještěrky, paviána a moudré sovy bez obav.

V textu najdete rubriku „Do notesu“, kde jsem vypíchla závěry mého výzkumu, závěry klinických studií, analýzy a poznatky osob, jež mi připadají užitečné. Vždy se ale snažím podávat informace a teorie co nejsrozumitelněji a způsobem, který vám umožní jejich okamžité využití v reálném životě.

Část I

První dvě kapitoly slouží jako úvod a objasnění našeho společného cíle. Vysvětlí, jak rodičovství zformuje osobnost malého dítěte: jeho postoj k rizikům, jeho odolnost, a dokonce i povahu jeho budoucích vztahů. Je zásadně důležité si TO uvědomit! Vysvětlíme si chování vašeho dítěte na pohádce o třech zvířatech a baobabu, takže na konci první kapitoly budete znát základní pojmy, jež z vás udělají chápavé studenty neurovědy, připravené řešit všechny typy dětského chování – od záchvatů vzteku a potoky slz až po rvačky a strach. Máte moje slovo.

Část II

Proberu všechny klasické scénáře rodičovských pastí... a ano, hlavně těch, kterých se všichni děsíme: hysterické scény dítěte na veřejnosti, výbuchy vzteku, „odmítání stát v pozoru“ (jak to označil můj manžel Mike), ale i řadu dalších situací, včetně zvládnutí nástupu do školky nebo školy, úmrtí blízké osoby, rozchodu nebo rozvodu rodičů. Popíšu vám i různé scénáře z osobní zkušenosti – a to včetně těch nejtrapnějších –, abyste pochopili, že v tom boji nejste sami. Se svými zkušenostmi vás seznámí i jiní rodiče, dokonce i můj manžel, který – a to je důležité – k výchově zpočátku přistupoval ze zcela odlišné perspektivy!

V každé kapitole najdete snadné a praktické tipy a nástroje a vzory scénářů, kterých se můžete přidržet ve chvílích, kdy se ocitnete na konci svých rodičovských sil a toužíte po návodu JAK na to! A TO HNED!

Rodičovství může být náročné. Často jsme na to sami, fyzicky i psychicky na dně. Třeba já jsem pracující matka, která se ratolesť dočkala až v pozdějším věku. Moc dobře vím, jak je ta role vyčerpávající. A právě zásluhou vlastních malých dětí mám jasnou představu, jaké výzvy rodičovství přináší, a i proto chápu, proč výchovu potomků mnozí líčí jako nejtěžší práci na světě.

Díky všemu, co jsem se za deset let naučila, jsem si rovněž uvědomila, že jsme silnější, než sami tušíme, schopnější, než si myslíme, a že každý z nás dokáže vychovat zdravé a šťastné děti, s nimiž nás navždy propojí silné pouto.

Doufám, že moje kniha vám pomůže stát se rodičem, jakým jste být vždy chtěli, nabídne vám podporu. Ve výchově kráčejte vlast-

ní cestou s vědomím, že na ten úkol nejste sami. Pomozte svým maličkým užít si dětství plné štěstí a smíchu a připravit je pro tu nejlepší možnou budoucnost.

Jdeme na to? Tak vzhůru na cestu, na níž vám posloužím jako věrná průvodkyně.

Kate Silvertonová, únor 2021

ČÁST I



Porozumění vlastnímu dítěti – na způsob ještěrky, paviána a moudré sovy

Jsem přesvědčená, že jako rodiče nejlíp fungujeme v situacích, kdy se dokážeme vcítit do svých dětí, takže pochopíme jejich způsob uvažování, jenž se odráží v jejich chování. Jde to snáz, když poznáme schéma vývoje dětského mozku.

V části I vysvětlím fungování mozku vašeho dítěte pomocí velmi zjednodušeného konceptu tří zvířat: ještěrky, paviána a moudré staré sovy! Zastávám názor, že mozek je samozřejmě složitý, ale jeho fungování porozumět můžeme.

Prostřednictvím nových poznatků pak pochopíme, že zlobivé dítě je ve skutečnosti mýtus!

1. KAPITOLA



Ještěrka, pavián a moudrá sova

„Dívejte se na dítě jinak – uvidíte jiné dítě.“

DR. STUART G. SHANKER, emeritní profesor filozofie
a psychologie na York University

„Prochází obdobím vzdoru!“

„Moje dítě je na mně závislé.“

„Moje dcera se neumí podělit.“

„Můj syn kouše.“

„Moje dvojčata nevydrží sedět v klidu!“

„Proč nikdy nemůžeme vyrazit z domu včas?!“

„Moje dcera je hrozný VZTEKLOUN a pořád mlátí svoji sestru.“

„PROČ prostě NEUDELAJÍ, CO SE JIM ŘEKNE?!“

Proč se naše děti chovají tak, jak se chovají?

Staromódní rodiče by možná řekli, že jsou „ZLOBIVÉ“.

Já ale tvrdím, že tito rodiče to nepochopili!

Naše děti „nezlobí“ – jen se nám snaží něco sdělit, a to jediným způsobem, který znají a umějí.

Zhruba do pěti let děti své pocity často „vyjadřují“, protože ještě nemají slova, kterými by je dokázaly vysvětlit. A jejich pocity jim mohou připadat OBROVSKÉ, jako by hrozila ZKÁZA CELĚHO SVĚTA, protože v nízkém věku ještě nemají vyvinutý „emocionální filtr“ čili nezvládnou se vypnout nebo ztlumit. Jakmile tohle pochopíte, dokážete snadno interpretovat jejich chování a bude vám jasné, proč říkám: „ZLOBIVÉ DÍTĚ JE MÝTUS.“ Pak se z vás stanou rodiče, jež se dítěte neptají: „Proč tak ZLOBÍŠ?“, ale spíš: „Co tě trápí a v čem ti zrovna já mohu pomoci?“

A to je celé!

Ano, zní to jednoduše, ale pokud své děti naučíte zvládat vlastní silné emoce, bude to vaše NEJLEPŠÍ a NEJVĚTŠÍ investice, jakou pro budoucnost dětí uděláte. Je zbytečné za každou cenu usilovat o stvoření malého Einsteina nebo Mozarta. Pokud chcete mít vyrovnané, sebejisté a šťastné děti, věda jen potvrzuje, co příroda ví už dávno: je třeba děti naučit zvládání emocí, což představuje základní podmínku jejich budoucí duševní i emocionální prosperity. A co je nejkrásnější, příroda nás vybavila totiž vším potřebným, co pro správnou pomoc dětem potřebujeme.

Do notesu

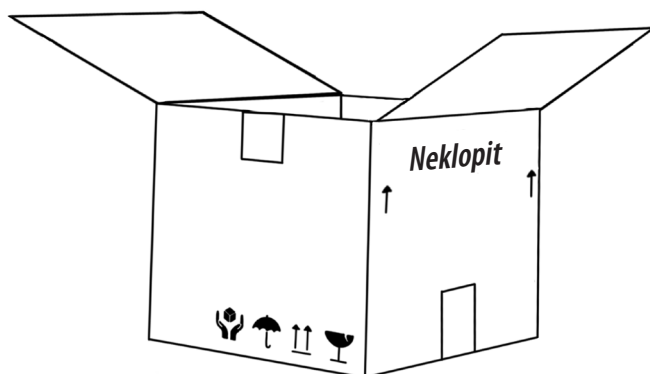
„Místo toho, abyste se snažili dítě neustále vzdělávat, je pro jeho vývojovou fázi vhodnější ho prostě držet v náručí a užívat si ho.“

Psychoterapeutka Sue Gerhardtová ve své knize
Why Love Matters

Naše emoce jsou pocity, jež prožíváme. Slouží nám k rozpoznání, co je v životě bezpečné a co ne, k čemu směřujeme a před čím prcháme.

Osobnost našich dětí, jejich fyzické zdraví, ale také jejich duševní a emocionální pohoda jsou formované právě způsobem, jakým vnímají svět i nás jako rodiče. Dětem nejvíc pomůžeme tehdy, když nebudeme zapomínat na dosud probíhající vývoj dětského mozku. To znamená, že se chovají a vnímají fakta jinak než my.

Pro ilustraci, co vidíte na obrázku?



Naše děti nejsou
„zlobivé“,

jen se nám snaží něco říct.
Jediným způsobem, jaký znají.

Máte malé děti a nevíte, jak si poradit s jejich tvrdohlavostí, pláčem a výbuchy vzteku, jak za několik vteřin vyřešit hádky mezi sourozenci, jak s nimi smysluplně trávit čas, odvést je od plochých obrazovek a zároveň položit základy jejich zdravého vývoje a duševní pohody?

Kate Silvertonová, matka dvou dětí, psychologka, novinářka a obhájkyně duševního zdraví dětí, představuje v této knize revoluční přístup k výchově našich potomků od samých začátků do pěti let. Váš rodinný život se její zásluhou stane mnohem snazším a zábavnějším.

Tato kniha vychází z poznatků předních autorit v oblasti dětského duševního zdraví. Jednoduchým a objektivním způsobem vysvětluje, jak se vyvíjí mozek dítěte a jak to ovlivňuje jeho chování.

Poutavá, srozumitelná a humorně laděná příručka pro rodiče a opatrovníky staví na nejnovějších vědeckých objevech a vysvětluje je pomocí jednoduchých příkladů. Změní váš pohled na děti a jejich výchovu. Díky ní pochopíte, že malé děti do pěti let neumí být „zlobivé“.

ISBN 978-80-222-1953-2



9 788022 219532 >

Vydavatelství TATRAN
LITERATURA FAKTU/Psychologie a vztahy

www.nakladatelstvitatran.cz

