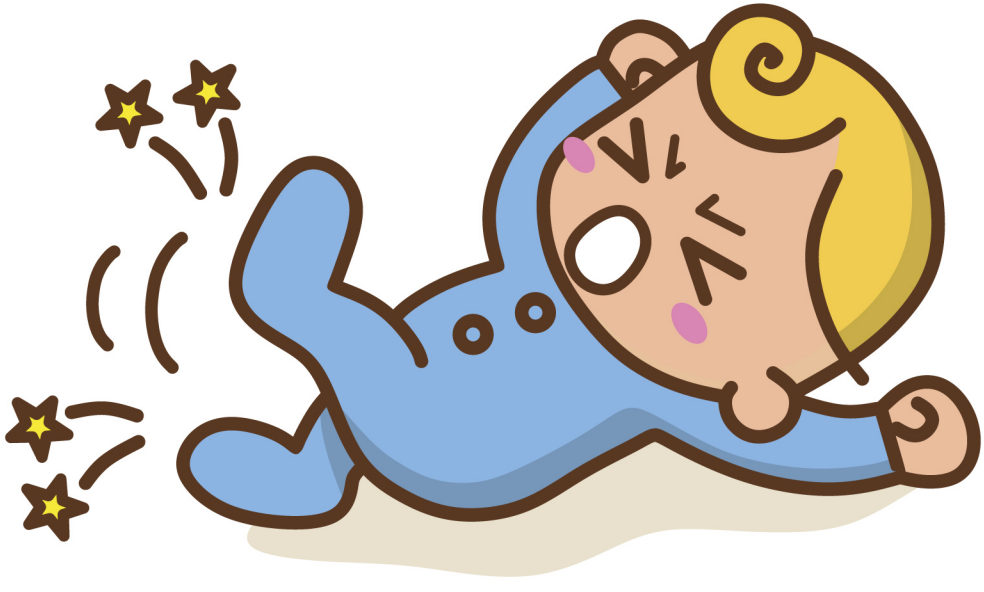
Isabelle Filliozat

Evropský BESTSELLER

Zkoušeli jsme všechno!

Respektující a klidné výchovné postupy

- Vzdor, pláč a záchvaty vzteku: jak přečkat bez újmy období od 1 do 5 let
- **Nejnovější poznatky** z neurofyziologie **o dětském mozku**



CPRESS

ZKOUŠELI JSME VŠECHNO!

Respektující a klidné výchovné postupy

ISABELLE FILLIOZAT

Ilustrovala Anouk Dubois

CPress
Brno 2015

Zkoušeli jsme všechno!
Respektující a klidné výchovné postupy

Isabelle Filliozat
Ilustrovala Anouk Dubois

Překlad: Ester Kukrálová
Jazyková korektura: Kateřina Komárková
Obálka: Martin Vlach
Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová
Technický redaktor: Radek Střecha

Autorizovaný překlad z francouzského jazyka publikace nazvané J'ai tout essayé ! vydaného nakladatelstvím Éditions Jean-Claude Lattès.
© 2011 by Éditions Jean-Claude Lattès
Translation © Ester Kukrálová, 2015

Objednávky knih:
www.albatrosmedia.cz
eshop@albatrosmedia.cz
bezplatná linka 800 555 513
ISBN 978-80-264-0637-2

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2015 ve společnosti Albatros Media a.s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 19 020.
© Albatros Media a.s., 2015. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

ALBATROS MEDIA a.s.

Obsah

1. Mít dítě je složitější než pěstovat rostliny 14
2. 12. až 18. měsíc: období rodičovského „ne“ 28
3. 18. až 24. měsíc: období dětského „ne“ 42
4. 24. až 30. měsíc: řád, pořádek a žádné příkazy! 52
5. 2 a půl roku až 3 roky: já, já… já chci, já sama! 64
6. 3 roky: spolu 70
7. 3 roky a půl až 4 roky: zrod imaginace, divů a nočních můr 74
8. 4 roky: moc, pravidla a představa o sobě 78
9. 4 a půl roku až 5 let: sebeuvědomování a obtíže se socializací 84
10. Nastavit hranice 90
11. Hádky mezi dětmi 112
12. Podle jeho věku 122

Závěr 133

Rejstřík 139

Mému drahému a citlivému Éricovi,
stejně tak jako našim zázrakům, Salomé a Juliettě.

Anouk

Margot, mé dceři,
Adrienovi, mému synovi,
kteří každý den oslňují můj život.
Tolik jste mi toho dali.
Díky vám jsem neustále přemýšlela a kladla si otázky.
Tolik jste mě toho naučili!
Přála bych si ve vašem raném dětství vědět to,
co vím dnes, abych vás jím mohla lépe provést,
blíže vašim potřebám.

Isabelle

„Všichni dospělí byli jednou dětmi, jen málo z nich si na to pamatuje.“

Antoine de SAINT–EXUPÉRY

Předmluva

Isabelle Filliozat

Mám dvě děti. Jako máma jsem zažila chvíle velkého štěstí, když jsem se cítila vyrovnaná a byla jsem zadobře i se svými dětmi, ale také jsem zažila chvíle velké sklíčenosti. Cítila jsem se bezmocná, plná pochybností, se spoustou otázek. Přála jsem si mít po ruce knihu, která by mi poskytla informace o tom, co může zažívat moje dítě v té či oné situaci, a zároveň by mi dala rady, jaký postoj mám zaujmout. Odmítala jsem příliš rychlé analýzy vševědoucích rádců: „Má ‚roupy', snaží se s tebou manipulovat, musíš mu ukázat, kdo tady rozhoduje…" Jednak to málo, co jsem věděla o mozku dítěte, mě uvádělo v pochybnost, že by dotyčné dítě mělo kapacitu na tak velké strategie, a zároveň se mi zdálo divné, že děti dané věkové skupiny mají tak podobné chování. Za tím přeci musí něco vězet. Může být toto chování, tak zneklidňující pro rodiče, vykládáno jako boj o moc, třebaže se zdálo, že většina dvouletých dětí se vzteká, osmnáctiměsíční dítě, které žádáme, aby něco nedělalo, to udělá dívajíc se vám do očí, dvanáctiletý chlapec se téměř nemyje a patnáctiletá dívka shromažďuje všechno (špinavé) nádobí z domu ve svém pokoji…? Když se některé chování zdá natolik rozšířené, mohu ho ještě interpretovat jako manipulaci namířenou proti mně? Má vědecká hypotéza je, že chování dětí, i to nejvyhrocenější, slouží především jejich vlastním potřebám růstu. Moci lépe porozumět tomu, co děti k takovému chování vede, mi připadalo klíčové, neboť jsou to naše výklady (naše porozumění), které řídí naše jednání.

A pak, tradiční výchovné modely se příliš neosvědčily. Mohla jsem to konstatovat každý den ve své psychoterapeutické ordinaci, ale také, stejně jako vy, ve svém každodenním životě. Sebedůvěra, vnitřní bezpečí, harmonie ve vztazích nejsou tak časté mezi dospělou populací. Avšak já jsem to chtěla pro své děti, pomoct jim, aby se z nich staly zodpovědní a samostatní dospělí, kteří se budou cítit dobře ve společnosti a nebudou hned panikařit při představě, že mají promluvit na veřejnosti, anebo třeba dodržovat pravidla silničního provozu pouze ze strachu před strážníkem.

Věděla jsem, že nastanou různé situace, kterým budu muset čelit. Chtěla jsem k nim zaujmout postoj, který by byl skutečně výchovný, a tak jsem spíše přemýšlela, než abych reagovala naučeným reflexem.

V této knize vám předkládám výsledek mého uvažování. Není to návod, neboť žádný výchovný návod na vydařenou výchovu dítěte neexistuje. Rodiče mne na přednáškách či ve vysílání rádia často žádají, abych jim poradila „TO" správné řešení jejich problémů. Takové hotové řešení, připravené k užívání, neexistuje. Vždy je více úhlů pohledu na daný problém a tedy vždy i více řešení. Mějme se na pozoru před všemi „radily", kteří vidí „jedno jediné řešení" vztahových problémů.

Jedna maminka se mne ptala: Jak reagovat na záchvaty vzteku tříletého dítěte? Chování dítěte, v tomto případě záchvaty vzteku, je chápáno jako problém, ke kterému se

musí zaujmout nějaký postoj. Jako kdyby záchvaty tohoto dítěte byly všechny stejné a neměly žádnou příčinu. Položená otázka předpokládá, že existuje účinná metoda na všechny záchvaty vzteku, ať je jejich původ jakýkoli. Uvidíme (na straně 27), že tato máma, nevědouc, co mohl zažívat její syn v daném věku, byla sama původcem těchto záchvatů, ohledně kterých se mne ptala, jak na ně má reagovat. S údivem objevíte, jak někdy sami, samozřejmě nevědomky, vyvoláváte chování, které zavrhujete.

Když jsem pochopila, co se odehrávalo mezi mými dětmi a mnou, bylo mi to úplně jasné. Byla jsem odpovědná za mnohé jejich vzdorovité chování. Reagovaly tak, jak reagují všichni lidé na nátlak a příkazy, pociťovaly stejné emoce jako dospělí, jako já sama… Tím, že jsem pozměnila své chování vůči nim, jsem dosáhla toho, co mi jinak proklouzávalo pod rukama jako mokré mýdlo. Bylo to jako prozření, které vám nyní nabídnu v této knize.

„Už jsem všechno zkusil(a).“ Tolikrát jsem slyšela tuhle větu. Znamená: použil(a) jsem všechny své automatismy, abych se pokusil(a) potlačit problém. Přišlo mi užitečné napsat knihu, která nejdříve umožní identifikovat příčinu obtíží a poté představí možnosti řešení, na které často v zápalu jednání nepomyslíme.

Anouk Dubois

Narodila jsem se v roce 1970. Od chvíle, kdy jsem udržela tužku v ruce, jsem strávila většinu svého času kreslením. Proto vysoká škola umělecká byla pro mne jasnou volbou. A pak jsem jednoho dne zvedla hlavu od papíru, abych se podívala, co se děje kolem mne, ehm, vlastně ne, spíš dole… Čekala jsem miminko! Což v mé hlavě způsobilo ohňostroj otázek. A protože mám ráda všechno, co je z papíru, ponořila jsem se nejdřív do knih, abych v nich našla odpovědi na své otázky: Co je miminko? Jakým jazykem to mluví? Z jaké strany ho máme držet? Proč pláče? Od kolika let může loupat krevety? Zkrátka všechno, co si rodič přeje znát, aby se to setkání i jeho pokračování odehrálo co nejlépe.

Jelikož jsem nenašla odpovědi na všechny otázky, rozhodla jsem se, že se začnu znovu vzdělávat. Postupně jsem se stala školitelkou „efektivní komunikace" podle metody psychologa Thomase Gordona a kvalifikovanou instruktorkou Aware Parenting Institute. Tyto další znalosti mi osvětlily velké množství témat. Má nová rodina uvítala s radostí, když se Salomé narodila malá sestřička, čímž se otevřely nové rodičovské horizonty. Pokračovala jsem se stejným elánem a získala jsem diplom psychomotorické terapeutky. Od té chvíle jsem ovládala všechny možné fígle a mohla jsem tak najít odpovědi na své otázky. Knížky zůstaly i nadále mými věrnými společníky a mým přáním bylo, abych občas mohla nechat proklouznout nějakou ilustraci na stránky psychologických textů, a tak mohla dát psaní větší srozumitelnost (mé umělecké sklony jsou neustále v pohotovosti). A toto přání se podařilo… namalovat! Ilustrace, jež doprovázejí toto dílo, jsou plodem šťastného setkání nás dvou, Isabelle a mne. Je to jiný způsob, jak věci sdělit. Obrázková řeč umožňuje danou problematiku lépe pochopit a dozvědět se o ní více, díky naší společné vášni pro děti a přání vidět je se rozvíjet v harmoničtějších rodinných vztazích.

Návod k použití

První obrázek ukazuje známou situaci, poté je karikována reakce rodičů. Na druhé straně této reakce najdete:

- **Prožitky dítěte.** Chlapec a dívka se budou střídat, aby bylo dodrženo jejich stejné zastoupení. Parita se dodrží také střídáním zájmen on a ona. Daná volba může čtenáře zvyklého na mužskou převahu vyvést z míry. Ale jazyk není neutrální, odráží naše nevědomí a potvrzuje naše stereotypy. Přijde nám důležité, aby mužský rod neměl neustále navrch nad ženským. Zvolily jsme proto ono střídání, než abychom zatížily text systematickým přidáváním -a. Ale vzkaz, který přináší chlapec, samozřejmě platí stejně pro dívku a naopak.

Řeknu ti, jak danou situaci vidím já a co cítím

LED žárovka osvětluje danou situaci skrze nové objevy neurovědy a experimentální psychologie.

- **Jedna z možností pozitivního rodičovství,** představená Isabellou, načrtnutá Anouk.

Toto zjednodušení – daná situace, navrhované řešení – má pouze pedagogický záměr. Je jasné, že v každé konkrétní situaci může přicházet v úvahu více možných řešení.

Hlavně neberte naše návrhy jako nějaká dogmata! Tato kniha vám nepřináší nedotknutelné pravdy. Je na každém, aby pozoroval, cítil, zkoušel. Některé přístupy navrhované pozitivním rodičovstvím se vám budou zdát zjednodušující a idealistické. Natolik jsme si přivykli rodinným konfliktům, že nám připadají přirozené. Zvykli jsme si na to, že naše děti nespolupracují, až se nám nechce věřit, že by to mohlo být možné a navíc tak jednoduché. Když se pořádně opřeme do dveří, abychom je mohli otevřít, může nás překvapit zjištění, že stačí zmáčknout kliku, aby se dveře otevřely. A takový je trochu záměr této knihy – spíše zkoumat, jakým směrem se dveře otevírají, než na to jít silou.

Kniha se zabývá emocemi jen okrajově. Tomuto tématu jsem se věnovala v knize *Do nitra dětských emocí* (vyšla v češtině, seženete na www.albatrosmedia.cz). Zde jsme se chtěly zaměřit na chování, které rozčiluje především rodiče. Jsou to skutečně dětské rozmary? Co se odehrává na straně dítěte? Těmto otázkám, které udávají celkový tón

knihy, se budeme věnovat hned od první kapitoly. Výchova dítěte je především o vztahu (mezi dítětem a vychovávajícím), který by měl být vždy prioritou. Například agresivita jako reakce na špatné výsledky ve škole může mít za následek celou řadu symptomů. Naopak dobrý vztah umožňuje čelit obtížím a společně překonávat překážky. A přesto na tuto prioritu příliš snadno zapomínáme. Chránit vztah ovšem neznamená, že dítěti dovolíme, aby mu všechno prošlo, jen proto, aby nás mělo rádo. Základní potřeba každého dítěte je cítit se být milován. To je přeci jasné, řekli byste mi. Ano, ale ne už tolik v každodenním životě toho nejmenšího, který vidí tisíc důvodů, proč se necítí být milován, i když ve skutečnosti je. Ukážeme si, jak naplnit zásobník lásky našich andílků a jak živit jejich pocit bezpečí. Bezpečí jako základní kámen, na kterém budeme moci vystavět naši výchovu.

Je velmi lákavé interpretovat vše jako nedostatek lásky. Ale chování dětí má samozřejmě i jiné příčiny. Velké napětí, příliš mnoho vjemů, nuda anebo obyčejná fyziologická potřeba – podíváme se i na tyto další příčiny záchvatů.

V reakci na stejný zvuk bude jedno miminko plakat, zatímco druhé otevře oči dokořán… V jednom bude vyvolávat strach, v druhém zvědavost… Když přijde na svět, miminko má za sebou již devět měsíců života, devět měsíců poznávání. A také každý rodič je jiný, každý má svůj vlastní životní příběh, své vlastní potřeby a cíle, své hranice, a to v závislosti na věku, hormonech, na sociálním a ekonomickém postavení, které mu neposkytuje stejnou možnost být dítěti k dispozici. A žádný vztah mezi rodičem a dítětem není stejný, protože se vytváří mezi dvěma rozdílnými osobami a ve specifickém prostředí. Je tedy na každém, aby si vytvořil vlastní vztah se svým dítětem. Nicméně všichni patříme k lidskému druhu a mozek dvouletého dítěte se podobá spíše mozku jiného dvouletého dítěte než jeho vlastnímu mozku v dospělém věku. Víme dobře, že dítě není zmenšenina dospělého, a přesto musíme konstatovat, že mu často vyčítáme, že se nechová jako dospělý! Velké množství nepochopitelných reakcí našich dětí ve skutečnosti pochází z nedorozumění. Jelikož jeho mozek je ve vývoji, dítě nevidí a nerozumí věcem úplně stejně jako my.

Neznalost tohoto faktu stojí u zrodu mnohých konfliktů, zbytečných trestů a rodičovské podrážděnosti. Konflikt konec konců existuje jen proto, že rodič od svého potomka něco očekává. Jsou tato očekávání realistická vzhledem k jeho věku? Malý chlapec lže… Můžeme se k němu chovat stejně, když mu jsou dva nebo čtyři roky? Pojďme se nad tím společně zamyslet a přizpůsobit své postoje tak, aby naše výchova odpovídala specifickým potřebám našeho dítěte a ne potřebám hypotetického dítěte!

Druhá kapitola obsáhne dobrodružství od dvanáctého do osmnáctého měsíce. Kapitola s číslem 3 bude věnována dětským rozmarům, vzdoru dítěte a záchvatům vzteku v období od osmnáctého měsíce

do dvou let dítěte. Čtvrtá kapitola nám umožní prozkoumat svět čtyřiadvaceti- až třicetiměsíčního dítěte. V páté kapitole objevíme egoistický svět třicetiměsíčního až tříletého dítěte. V šesté kapitole se podíváme, jak reagovat na porušování pravidel dítětem ve věku tří až tří a půl let. Mezi třemi a půl a čtyřmi roky se dítě setkává s novými strachy, budeme o tom mluvit v sedmé kapitole. Čtyřleté dítě je už jiné – drzost, lhaní, strach a noční můry – bude se jim věnovat kapitola s číslem 8. Devátá kapitola se bude věnovat období od čtyř a půl roku do pěti let, nejtěžší období pro rodiče jsou za nimi.

Některé děti začnou chodit v devíti měsících, jiné v osmnácti. Některé ovládají velmi rozvinutou řeč ve dvaceti dvou měsících, zatímco jiné začnou mluvit ve větách až ve třech letech. Ve všech oblastech růstu jsou rozdíly mezi jedinci přirozené a ne patologické.

Napsat knihu předpokládá nutnost uvádět všeobecné údaje. Ovšem ty jsou vždy nepřesné, neboť neberou v potaz specifičnost jedinců. Přesto mi tato zevšeobecnění připadala užitečná, abychom my, rodiče, přestali očekávat od našich dětí chování, které ve skutečnosti neodpovídá jejich věku, a abychom lépe porozuměli jejich reakcím. Aby nebyl text příliš zatížen, nebudeme každou větu opatřovat výrazy „občas" a „může se stát, že…", ale počítáme s vámi, že si je tam sami doplníte. Stejně tak jsme se snažily, abychom se co nejméně opakovaly, přesto mějte na paměti, že řada dětských reakcí se může objevovat v různém věku. A tak vás vybízíme, ať si projdete celou knihu, abyste v ní našli své dítě, i když už „překonalo" ten či onen věk.

Stejně, jako je někdo z nás ranní ptáče či noční sova anebo více či méně citlivý na vůně či zvuky, tak i každé dítě má svůj vlastní rytmus, citlivost, vývoj. Vaše dítě není nenormální, když v patnácti měsících nemá strach z cizích lidí nebo ho nikdy nepopadne záchvat vzteku! To, že takové chování je přirozené, ještě neznamená, že by se nutně muselo objevit, nýbrž že je dost možné, že se projeví. Kromě toho se ukazuje, že vývojový proces v mozku dítěte probíhá ve tvaru sinusoidy. To znamená, že co je získáno například ve čtrnácti měsících, může být zpochybněno v sedmnácti měsících. Mozek dítěte je v pravidelné přestavbě. Každé období důležité přestavby je samozřejmě doprovázeno regresí, dezorganizací a obavami.

Při čtení naší knihy by člověk mohl získat dojem, že děti jsou jen samé starosti, ale byl by daleko od pravdy. Život s dítětem přináší nebo by mohl přinášet každodenní potěšení. Jestliže jsme se soustředily na problematické situace, tak z toho důvodu, že narušují vztahy a kazí jak život dítěte, tak rodičů… a rodičovského páru!

Velké množství rodičů je hluboce přesvědčeno, že tresty jsou nezbytné a mohou být spravedlivé. Pro některé patří pohlavky a výprask do normálního výchovného arzenálu rodiče. I přes neúčinnost jejich přístupu není jednoduché tato přesvědčení zpochybnit. Zaprvé, protože jsou sdílena velkou většinou rodičů, a to po mnoho staletí, a zadruhé, představit si jinou volbu vyžaduje trochu času a klidu. Jelikož jsme toho o mozku věděli jen velmi málo, naši předkové, naši rodiče mohli věřit v neškodnost výchovy strachem. Neurozobrazování a naše vědomosti o neuronech, hormonech stresu, inteligenci

a paměti nám jasně ukazují, že je nutné zvolit nenásilný způsob výchovy. Mimoto, citové a fyziologické následky jsou nepopiratelné. Vědci se domnívají, že výchovné přístupy se nezdají být ovlivněny rozumem. Narážíme na ozvěny naší vlastní historie. Intenzita našich emočních reakcí nám nedovoluje být rodičem, jakým bychom si přáli být, a dokonce nám brání přemýšlet s dostatečnou nestranností. V mé knize *Dokonalý rodič neexistuje* (vyšla v češtině, seženete na www.albatrosmedia.cz) jsem se zabývala vlivem našeho vlastního dětství na náš styl výchovy a jak se daného vlivu zbavit. V této knize nahlédneme problematiku z jiného úhlu pohledu, totiž jak porozumět chování dítěte se zřetelem k vývoji jeho mozku.

Nastavení hranic je odborníky široce diskutovaná otázka, se kterou si ovšem mnoho rodičů neví rady. Nastavit hranice, ano, ale jak konkrétně? V desáté kapitole objevíte klíč k tomu, aby hranice sloužily k usměrňování a ochraně a ne k omezování. A především, aby byly dodržovány!

Pořád se hádají! Jak reagovat na neustálé spory? Je možné dávat všechno za vinu žárlivosti? Přestaňme se cítit vinni, že nedáváme tolik lásky jednomu jako druhému, ve hře je mnoho dalších faktorů. Naše děti potřebují konkrétní a praktickou pomoc, ne naše pocity viny ani morální lekci. Jedenáctá kapitola se bude věnovat tomuto tématu.

Předtím, než si položíme závěrečnou otázku: Je to skutečně tak závažné?, představíme si ve 12. kapitole osm etap řešení problémů. Zveličování obtíží, přehánění, kterým se příliš často oháníme – „když si neuklidíš svoji aktovku, neodmaturuješ“ –, škodí nejen naší autoritě, ale také mění v našem každodenním životě náš vztah k dítěti, které je nám konec konců nejdražší na světě!

1.

Mít dítě je složitější než pěstovat rostliny

Když vašemu fíkusu žloutnou nebo opadávají listy, nedomníváte se, že to rostlina dělá naschvál, aby vás naštvala nebo z vás chtěla udělat špatného zahradníka. Vysvětlujete si to, že vám svým „chováním" chce rostlina něco sdělit: příliš nebo málo vody, světla, hnojiva… Nedostatek či nadbytek, snažíte se pochopit, co se děje.

Dítě je zajisté složitější než pěstování rostlin, ale není komplikovanější. Jeho zdánlivé rozmary dávají najevo jeho potřeby. Nedostatek či nadbytek. A co když jeho chování není provokací, ale jistým následkem něčeho, odpovědí či reakcí na něco? Také se stává, že vidíme problém v něčem, co je naprosto přirozené. Není potřeba panikařit každý podzim, protože stromu na zahradě opadávají listy… nebo protože vaše čtyřleté dítě nesnáší prohru.

Co je to dětský rozmar?

Většina rodičů se domnívá, že děti zlobí a vymýšlí si své rozmary. Honzík odmítá pít z modrého kelímku, Anička se nechce obléknout, Toník chce jen maminku při koupání… Máme pocit, že se z nich zblázníme!

Je to vážně „divadýlko"? Je to jejich tak typické chování, pouhý rozmar, malicherný požadavek, anebo se jedná o pochopitelné jednání dané vývojem jejich mozku? Skutečnost, že kňourání malé Lucinky nás rozčiluje, je možná jen následek jejího jednání a ne záměr.

Jsme si jisti, že naše děti nad námi záměrně zkouší převzít moc: „Vidíte, jak se mi kouká do očí, když zlobí!" To, co považujeme za důkaz, by ale také mohlo mít úplně jiný původ.

Chcete klidné, tiché, hodné děti, které nikdy nekřičí ani nepláčou? Tak to možné není. Chcete se zbavit jejich rozmarů? To možné je!

Co se děje?

Ano, něco se zajisté děje. Dítě takto nereaguje ani pouhou náhodou, ani se záměrem škodit. A tak než se rozčílíme, zeptejme se nahlas sebe i jeho: „Co se děje?" To, že tato slova vyslovíme, nám pomůže potlačit náš obvyklý nával hněvu. Jedno je jisté, dítě se nesnaží na rodiče nalíčit past, ani je nezkouší. Nemá na to jednoduše intelektuální kapacitu. Dětské rozmary jsou ve skutečnosti, jak uvidíme v průběhu celé této knihy, odpovědi dětského mozku na situace, které jsou pro dítě příliš složité. Pojďme se tedy společně podívat, co se může u dítěte odehrávat.

Je to rozmar?

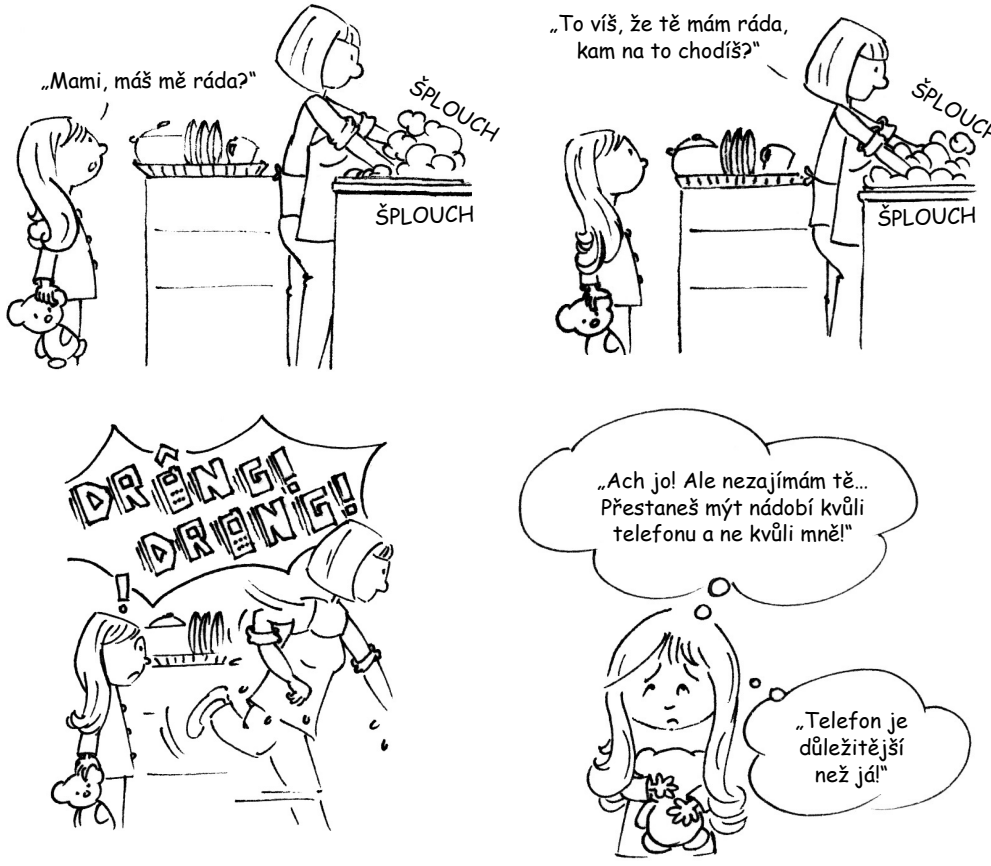
Test pro klid duše

Abyste mohli zkontrolovat, zda je vaše dítě schopné tahat vás za nos, zde je malý jednoduchý test: Váš drobeček má zřejmě ve svých hračkách kostku nebo desku s otvory, do kterých se zasunují odpovídající tvary. Ukažte mu tedy dva otvory, například trojúhelník a kolečko, a nabídněte mu jeden tvar, například trojúhelník.

Zeptejte se ho, do jakého otvoru daný tvar patří. Většina dvacetiměsíčních dětí se rozhoduje bez rozmyslu. Děti staré čtyřicet měsíců zasunou trojúhelník do správného otvoru v 85 % případů. Ani v tomto věku není odpověď konstantní. Velké většině dětí se tento úkol povede pokaždé až po čtvrtém roce věku. Neboť obstát v této dovednosti vyžaduje schopnost udržet v hlavě tři informace najednou.

Pokud dítě musí nejdříve zkoušet, zda se daný tvar vejde do otvoru, a nepodaří se mu slovně vám sdělit, kam jaký tvar patří, je naprosto neschopné vymýšlet si jakékoli rozmary.

Je jeho zásobník dostatečně naplněn láskou?

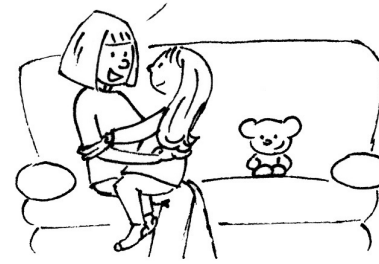


Láskyplná slova

„To je důležitá otázka! Domyji nádobí a hned ti odpovím."

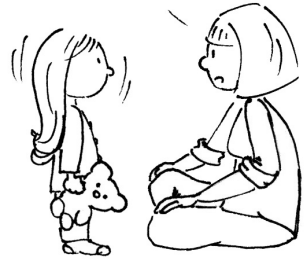
Pokud se dítěti nemůžete věnovat hned, při své odpovědi se na něj alespoň podívejte, bude pak při čekání trpělivější.

„Jsem s tebou moc ráda. Pokaždé, když se na tebe podívám, moje srdce se naplní štěstím! Ano, mám tě ráda!"



Odpověď je důležitá.

„Ty si někdy říkáš, že tě nemám ráda? Řekni mi, kvůli čemu si tohle někdy myslíš."

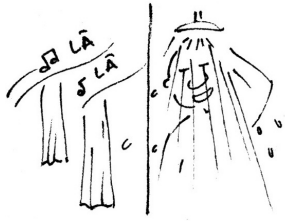


Ale i naslouchání je důležité: odkud pochází tyto pochyby?

Mám tě rád(a)/rád(a) se dívám, jak rosteš/jsem s tebou rád(a)/jsem šťastný (šťastná), že jsi moje dcera (můj syn)…
jsou slova, **která dělají dobře**.

Společný čas

Když potřeba kontaktu není u dítěte dostatečně naplněná, **jeho mozkové okruhy trpí nedostatkem**. Záchvaty vzteku, pláč kvůli maličkostem, nekontrolované chování… Tím vším volá nervový systém o pomoc. Říct si navzájem „mám tě rád", pomazlit se nebo si společně hrát, naplní organismus **oxytocinem, hormonem štěstí**. Dítě, stejně tak jako rodič, má pocit naplnění a cítí se šťastné.



To, že se budete věnovat svému dítěti, i kdyby to bylo jen **deset minut plné přítomnosti denně**, abyste mu dali lásku a pochopení, vám zajistí klidnější večery!

Dotýkat se, objímat, hladit, mazlit… Fyzický kontakt

Vaše dítě nerado dostává nebo dává pusy? Možná, že je to jen odpověď na vaše napětí, odraz nenaplněných potřeb z vašeho vlastního dětství. Máte právo milovat, dávat a dostávat něhu. Potřebujete jako všichni lidé oxytocin, ten báječný hormon, který se uvolňuje při fyzickém kontaktu, umožňuje uvolnění a dává pocit bezpečí a štěstí.

Lásku, kterou k dítěti cítíte, můžete nechat proudit z vaší hrudi do zbytku těla. Pak položte svou ruku na jeho.

Poslouchejte, pociťujte, přivítejte život vašeho dítěte ve své dlani. Vydechujte svou dlaní a představujte si, že necháte jeho dech proniknout až k sobě… až do svého srdce.

Ale ne všechno je nedostatek lásky… Záchvaty malých dětí ve věku jednoho až tří let mohou být přímo spojeny s jejich fyziologickým stavem. V poslední době máme často tendenci vše „psychoanalyzovat", vykládáme si sebemenší odlišné chování jako žádost o pozornost, boj o moc či její zmocnění. Realita je často mnohem prostší. Hlad modifikuje hladinu cukru v mozku. Žízeň, nedostatek spánku, přílišné horko, potřeba čurat nebo kakat, příliš podnětů, ale také nedostatek pohybu, to vše zaplavuje mozek a tělo hormonem stresu.

Záchvat vzteku a další emoční bouře

„Ty chceš vždycky všechno!
Okamžitě přestaň s touhle komedií,
nebo ti dám na zadek!"

Mami, to je úplná bouře v mém mozku a v mém těle. Ani neslyším, že na mě mluvíš. Když mi dáš na zadek, budu křičet ještě víc anebo ztichnu leknutím. Možná si budeš myslet, že plácnutí přes zadek bylo účinné, a přitom budu jen strnulý stresem. Nepotřebuji ještě víc strachu a stresu.

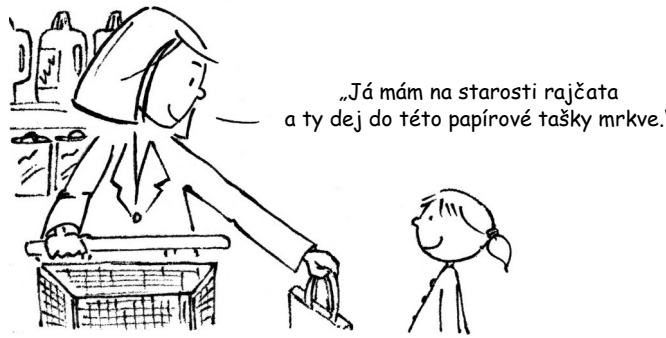
Proč jsi tak rozčílená? Proč se na mě zlobíš? Mami, já tě potřebuji, abych zastavil tuhle bouři. Křičím čím dál hlasitěji, abys mi pomohla… Neopouštěj mě, když se vztekám… Když kolem sebe vidím, cítím, slyším příliš věcí… Moje hlava neví, co dělat… Ach, bonbony! Dát si bonbony znamená stát se znovu aktivním, vědět, co dělat. Když mi je sebereš, moje hlava je ztracená. Nedělám to naschvál, hormony stresu zaplavují moje tělo, moje motorické neurony se zbavují napětí a já křičím, brečím, válím se po zemi, mlátím hlavou o zem… Někdy se udržím až domů a vybouchnu, když tě mám jen pro sebe. Někdy to nevydržím.

Mami, když dostanu záchvat vzteku, nepotřebuji nic jiného, než abys mě podržela, uklidnila, ochránila před touhle nervovou bouří, která se mě zmocňuje a nahání mi strach. Když mě budeš držet něžně a zároveň pevně, když křičím, pomůže mi to. I když se vzpírám vší silou, drž mě pevně. Mami, prosím, nekupuj mi bonbony, ale nauč mě ovládat můj mozek.

Přetížený nervový systém dítěte spustí tuto reakci, kterou se dítě zbavuje nahromaděného napětí. V angličtině se pro tento stav užívá podmanivý název „tantrum". Žádáte ho, aby se uklidnil, zatímco **tento záchvat JE jeho způsob, jak se uklidnit**. Hned poté je dítě usměvavé, uvolněné, a to k velkému údivu rodičů, kteří si danou situaci vysvětlují tím, že to vše byla jen komedie.

Volbou mezi „povolit/nepovolit" se chytáme do pasti. V obou případech je potřeba dítěte potlačena. Supermarket rychle přeplní kapacity dítěte. Je zde příliš barev, věcí, zvuků, nemluvě o napětí daného prostředí, podrážděnosti dospělého a navíc… nečinnosti, kdy ještě k tomu všemu musí dítě zůstat sedět ve vozíku.

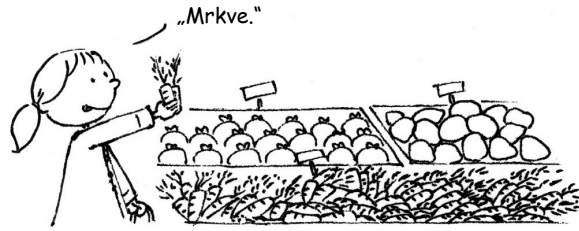
Mozek dítěte přijímá tisíce senzorických stimulů a nemá co dělat, tedy nemá žádný směr, kterým by mohl třídit a organizovat své podněty, které vzrušují jeho neurony. Hledá způsob, jak se uklidnit, příležitost, která by mu umožnila se na něco zaměřit… Chtít bonbony, to je pokus o znovuzískání kontroly nad přemírou podnětů.



Abyste nemuseli kupovat příliš mnoho bonbonů, je lepší se zaměřit na prevenci: V každém novém prostředí nebo v prostředí bohatém na podněty - nádraží, nákupní střediska, Matějská pouť, rodinná oslava… - dejte dítěti nějaký úkol, samozřejmě odpovídající jeho věku, jenž mu pomůže soustředit svou pozornost. Jeho mozek bude uvolňovat dopamin, hormon motivace, jenž se zároveň podílí na procesu, kdy se abstraktní myšlenka mění na vůlí řízenou akci. Dopamin snižuje stres a potlačuje strach a vztek.

Nejdříve ve čtyřech letech bude moci udržet v paměti ten stejný úkol po dobu deseti minut. Vyplatí se tedy, když se menším dětem úkol často připomíná. Popisovat, co zrovna dělají (samozřejmě pozitivně!), je jeden z dobrých nápadů: „Ano! Ty jsi vybrala tenhle pomeranč, teď ho dej do pytlíku. Ještě jeden…"

Tím, že budete věnovat čas a takovouto pozornost svému dítěti, nakonec získáte spoustu času! A ještě jedna výhoda: už nebudete muset řešit žádné drama a vztekání na veřejnosti…



Cítím se velká, když můžu vybrat pomeranče nebo mrkve a moje hlava je zaměstnaná prací… Ty jsi spokojená a já už nemusím mít záchvaty vzteku, které mi nahánějí strach a ubližují mi.

Nevydrží chvíli na místě

Řada dospělých si vykládá potřebu pohybu jako žádost o pozornost či jako známku neposlušnosti. I když je občas pravda, že dítě vyžaduje pozornost, nejčastěji má jednoduše potřebu… SE HÝBAT!

Zůstat v klidu ve frontě, v dopravní zácpě, v restauraci či ještě hůře tři hodiny ve vlaku… to je příliš na neuronovou kapacitu dítěte mezi dvěma a šesti roky.

Dítě, které se hýbe hodně, se nepotřebuje nutně „uklidnit", nýbrž využít svou energii jiným způsobem. Je zbytečné a pro jeho mozek škodlivé, stejně tak jako pro jeho psychickou rovnováhu, ho trestat za to, že nevydrží v klidu. Dát mu nějaký úkol, něčím ho zaměstnat, naplní potřeby jeho mozku efektivněji.

Nezaměstnaný mozek si rychle najde nějakou činnost, ne vždy dle vaší chuti… Pověřit ho nějakým úkolem odpovídajícím jeho věku mu pomůže zapojit frontální a asociační oblasti mozku.

Houpe se na židli

Dítě, které se houpe na židli, nehledá nutně pozornost ani vás nechce provokovat. Houpáním dítě stimuluje vnitřní ucho, sídlo smyslu rovnováhy. Někdy to dělá pro zábavu, to znamená, že se auto-stimuluje, když se nudí. Ale možná také proto, že jeho mozek to potřebuje, aby vytvořil spojení v soustavě rovnováhy. Žádat po něm, aby se přestalo hýbat, vyvolá napětí, které se může projevit v nezvladatelném chování.

Pomůžete mu tím, že mu nabídnete jiný pohyb (třeba na houpačce nebo ho můžete pomalu otáčet se zavřenýma očima na kancelářském křesle…). Jestliže soustavné houpání přetrvává, je lepší se v tomto případě poradit s odborníkem*, než dítě kárat.

Stejným způsobem si některé děti cumlají palec nebo svého oblíbeného plyšáka, a to ve věku, kdy s tím ostatní již dávno přestaly. Ne kvůli emoční či citové potřebě, ale kvůli nutnosti vykonávat sací reflex a stimulovat své patro. Konzultace s kompetentním ortodontistou vám pomůže vyřešit daný problém jistě spolehlivěji, než dítě trestat.

---

* Autorka odkazuje na francouzskou knihu, věnující se danému problému – jak porozumět a reagovat na fyziologické příčiny obtíží svého dítěte ve škole (pozn. překladatelky): Marie-Claude Maisonneuve, *Mamam, Papa, j'y arrive pas, Comprendre et agir sur les causes physiologiques des difficultés scolaires et comportementales de son enfant*, éd. Quintessence.

Shrňme to
Brečí, vzteká se, chová se nevhodně?

◗ Jedná se o:

- **Hledání stimulace:** nasměrujte jeho činnost tak, aby dítě našlo potřebné podněty ve vhodném jednání.
- **Volající jednání:** zjistěte, jaké jsou jeho potřeby, a uspokojte je, případně je pojmenujte, pokud není možné je uspokojit hned.
- **Způsob, jak se zbavit napětí:** přijměte jeho pláč či křik, pevně ho obejměte, tak aby se svými dezorganizovanými pohyby nemohlo zranit, vstřebejte jeho stres a nahraďte ho vnitřním klidem.

◗ Není to nic z toho? Může to být:

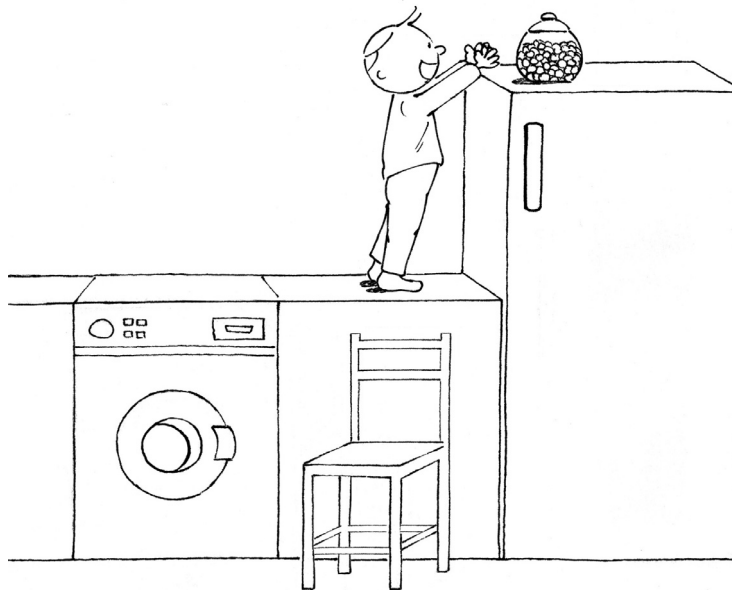
- **reakce na naše nepřiměřené chování**
  nebo
- **přirozené chování jeho věku!**

Podíl rodičů

Ve vlaku jedna maminka slíbí své dceři (dva a půl roku), která nic nevyžadovala: „Až se vrátíme, koupím ti koblihu." Pochopitelně, o několik minut později se holčička ptá: „Kde je moje kobliha?" Její maminka v ní zbytečně probudila touhu, zatímco dítě není ještě schopné předjímat, to znamená promítnout se do budoucnosti a představit si pekárnu na zpáteční cestě.

Někdy se dítě svým zuřivým vzdorováním či pláčem nezbavuje jen napětí či nehledá nějakou stimulaci. Může tak reagovat na naše pokusy převzít nad ním kontrolu. Naše děti se snaží pouze vyrůst. Dále uvidíme, jaký mají dopad naše špatně formulované příkazy, zákazy a jiná nařízení nevhodná věku dítěte.

Vraťme se k otázce dotyčné mámy na přednášce: Jak reagovat na záchvaty vzteku tříletého dítěte? Nemohla jsem samozřejmě odpovědět na takovéto zevšeobecnění, a tak jsem se zeptala: „Čím byly způsobeny záchvaty vzteku?" Paní se to těžko upřesňuje: „Záchvaty všeobecně…"



Vztekání vidí jako problém. Avšak něco ho způsobilo, jedná se o reakci na něco. Jistě není příjemné si uvědomit, že jsme vztek u dítěte způsobili my. Žádám ji, ať si vzpomene na poslední příklad, kdy se její syn vztekal.

„Nechtěla jsem mu dát bonbon."

Znovu se ptám na upřesnění: „O jakou situaci se přesně jednalo?"

A tak nám vypráví: „Vylezl na židli, pak na skříň, aby dosáhl na dózu s bonbony na poličce nad skříní."

Najednou se všechno vyjasnilo! Vidíte, jak máme (my všichni, nejenom tato dáma) tendenci se zaměřovat na to, jak „čelit" následkům (v tomto případě vzteku), aniž bychom viděli, že jsme mohli zareagovat jinak, než k tomu došlo. Vztekalo se dítě skutečně proto, že mu matka odmítla dát bonbon? Podívejme se spolu na danou situaci. Dítěti jsou tři roky. Je zde dóza s bonbony, okázale postavená nahoře na skříni, stolička a židle opřená o skříň… Obracím se na publikum v sále, ať mi posluchači připomenou hlavní potřebu tříletého dítěte. Jednohlasně a s úsměvem (neboť pochopili) mi odpovídají:

„Zkoušet svoje schopnosti."

Zajisté, dítě se snažilo dosáhnout na bonbony. A náš mozek dospělého člověka, zaměřený na obsah, na cíl… nevidí nic jiného. Ale dítě je zaměřené především na akrobacii. Jeho máma neviděla, že dóza byla jen cílem, který si dítě stanovilo, aby mohlo dát nějaký záměr svému počínání. Ale mnohem důležitější bylo samotné procvičení jeho těla.

Chápajíc počínání dítěte, odpověď by mohla znít: „No né! Tobě se podařilo vylézt až sem, jsi skoro u dózy s bonbony, tak to jsem překvapená! Bravo! To si ten bonbon

zasloužíš. Sundej tu dózu a já ti ji podržím, aby sis mohl jeden vybrat a sníst si ho po večeři. Kam si ho chceš do té doby dát? Na stůl do kuchyně anebo do svého kufříku? Anebo chceš radši, abych ti ho do večera pohlídala?“

A tak už nemusíme řešit problém vztekání, protože se žádné vztekání nekoná.

Dotyčná maminka se ale ozve: „Ale já nechci ani to, aby jedl bonbony po večeři!“

Tak z jakého důvodu pokládat dózu s bonbony nahoru na skříň, kde jsou na očích, když si nepřeje, aby po nich její dítě dychtilo? To je skutečné podněcování mozku tříletého dítěte. A to se říká, že to děti provokují rodiče!

Patří to k jejich věku!

Autoritativní rodiče mají tendenci interpretovat nevhodné chování dětí či chování jdoucí na nervy jako projev špatné vůle, drzosti a špatných sklonů. Na druhé straně tolerantní rodiče si za takovým chováním představují nějaké trauma a vyčítají si, že jsou špatní rodiče. A co když je příčina jinde?

Udělat v patnácti měsících to, co máma právě zakázala, dívajíc se jí do očí, bát se tmy ve třech letech a lhát ve čtyřech, to je chování, které jistě není jednoduché zažívat s dítětem, ale je to chování PŘIROZENÉ a NORMÁLNÍ!

Roční holčička v náručí svého táty vejde do moře bez problému, ve třech letech je vyděšená… Mozek se nevyvíjí lineárním způsobem, nýbrž postupnými reorganizacemi. To znamená, že co se může zdát dosaženo v určitém věku, může být znovu uvedeno v pochybnost později, protože cesty neuronů jsou přebudovány.

Máte-li chuť se rozčílit na své roční dítko, vzpomeňte si, že v jeho mozku se vytváří zhruba milion synapsí* za sekundu! Práce, kterou je nutno respektovat. To, že si představíte, jak se jeho mozek formuje, vám pomůže zachovat chladnou hlavu. Zhluboka se nadechněte…

* Synapse: knoflík na konci dendridu (čili výběžku neuronu) způsobující spojení s dalšími neurony.

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.