

1.

DÍTĚ JE SLOŽITĚJŠÍ NEŽ PĚSTOVÁNÍ ROSTLIN



PO TOM VŠEM, CO PRO TEBE DĚLÁM,
SE MI TAKHLE ODVDĚČÍŠ?
ODPADÁVAJÍ TI LISTY A ROSTEŠ NAKŘIVO!
JEN POČKEJ, TO UVIDÍŠ!
NEDOSTANEŠ HNOJIVO ANI SLUNÍČKO.
BUDEŠ O TOM PŘEMÝŠLET POD SCHODIŠTĚM.
JEŠTĚ UVIDÍME, KDO TADY POROUČÍ!!



Když vašemu fíkusu žloutnou nebo opadávají listy, nedomníváte se, že to rostlina dělá naschvál, aby vás naštvála 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, odpovědi 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. Pojdme se tedy společně podívat, co se může u dítěte odehrávat.

Je to rozmar?

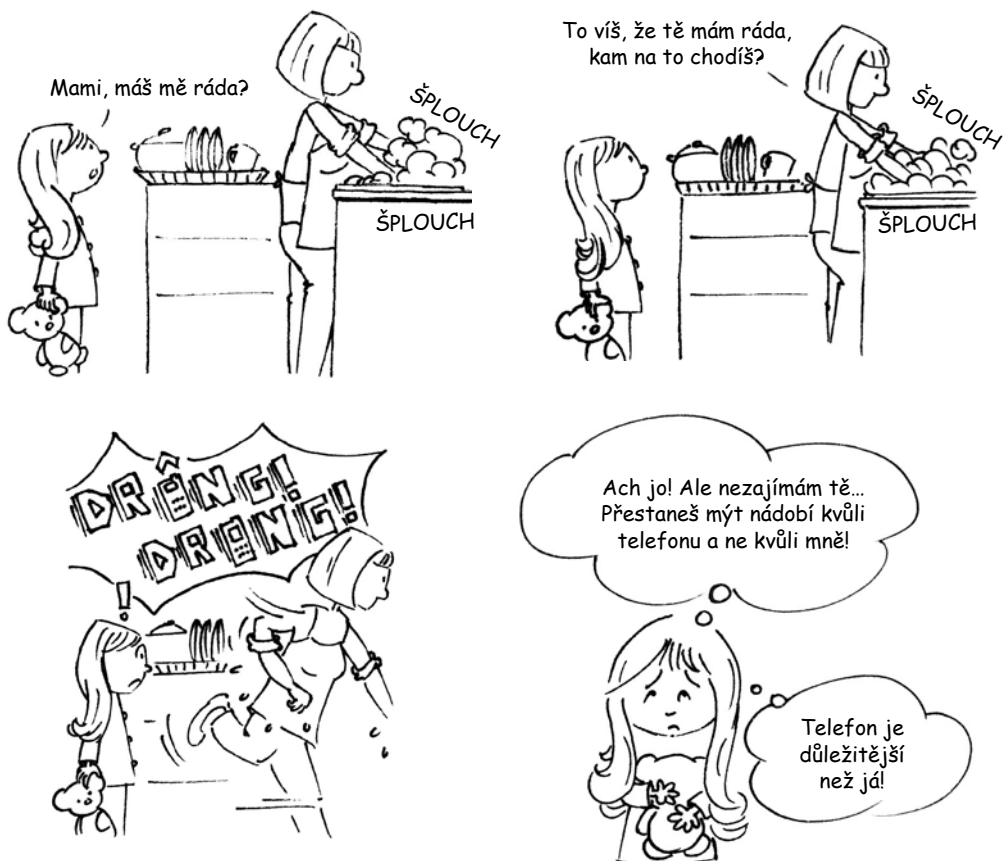
Test pro klid duše

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?

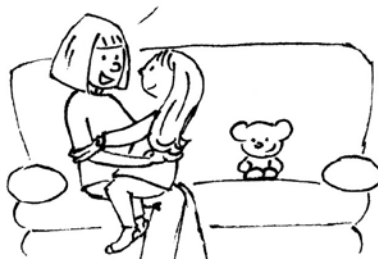


► Láskyplná slova

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



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



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

Odpověď je důležitá.

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

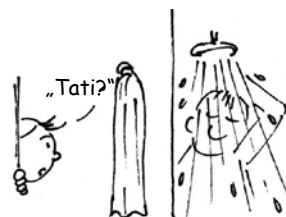


Ale i naslouchání je důležité:
odkud pochází tyto pochyby?



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. Vydechněte 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 rozčilená? 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.

Ty už nemůžeš, chápu...
Nedovolím, aby sis ublížil,
ani abys ublížil mně.



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 vši 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 pastí. 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 sensorických 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 bonbon, 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 asociální 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 stimulance:** 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!**

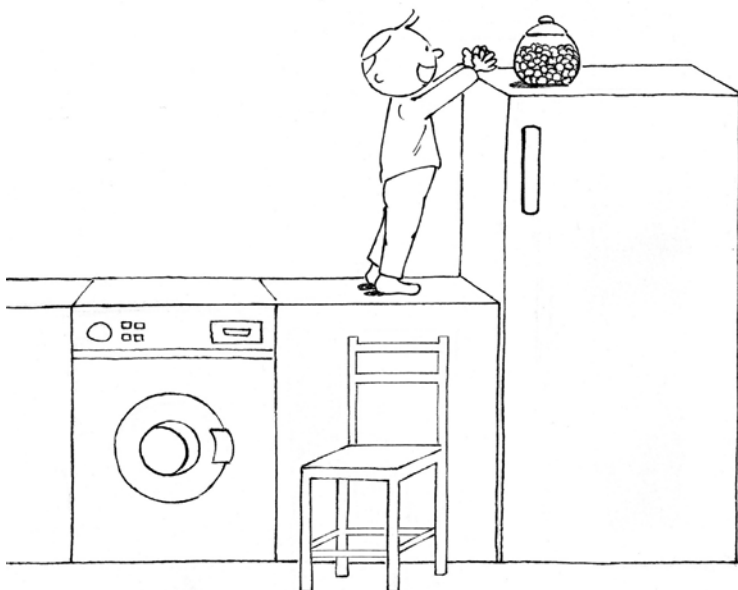
Podíl rodičů

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...“



Vztekaní 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 polici nad skříň.“

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. Děti 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 sklonnů. 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 rozčítit na své roční dítě, 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...

Pozor! Zde se staví!



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