



Obsah

Úvod	9
PRVÁ ČASŤ – Ako porozumieť správaniu a zvládať emócie	15
1 ŠTRUKTÚRA – Prečo sa všetci zaoberáme vývinom mozgu	17
2 ŠTRUKTÚRA – Akú úlohu zohráva nervová sústava v „neposlušnosti“	37
3 POKOJ – Pozrime sa na rodičovský stres	55
4 POKOJNÉ (ALEBO POKOJNEJŠIE) DETI – Ako zbaviť stresu aj deti	73
5 OVLÁDANIE – Zvládanie hnevu a výbuchy emócií	89
DRUHÁ ČASŤ – Budovanie bezpečných a podporujúcich vzťahov	109
6 SPOJENIE – Prečo sa musíme na deti najprv napojiť a až potom im môžeme niečo prikazovať	111

7 KREATIVITA – Aké dôležité sú hry posilňujúce väzby	127
8 Jej veličenstvo ZVEDAVOSŤ	143
9 KOMUNIKÁCIA – Na dialóg treba dvoch	163
10 SÚCIT – Majte srdce dokorán, aj keď srdce vášho dieťaťa pripomína neprístupný kameň	179
11 KONTRAKTY A KRÍZOVÝ MANAŽMENT – Riešenie rozrušenia	195
12 DÔLEŽITÉ ROZHOVORY – Čo povedať, keď...	227

TRETIA ČASŤ – Náročné skúšky

v skutočnom svete	245
--------------------------	-----

13 Škola, šikanovanie a separačná úzkosť	247
14 Obrazovky, sociálne siete a sebahodnotenie	263
15 Súrodenci	273
16 Odlišnosti, ťažkosti a „poruchy“	289
17 Komunita	311

Poznámky	319
Zdroje	337
Výber užitočných odkazov pre slovenského čitateľa	338
Poďakovanie	339
Register	343



Úvod

Ako detská psychologička a matka dvoch detí v mladšom školskom veku viem, aké ťažké, náročné a vyčerpávajúce môže byť toto obdobie.

„Rodičovstvo ma už vôbec neteší,“ povedala mi nová klientka Nikki na prvom sedení. Tvrdila, že jej šesťročný syn „je jednoducho neovládateľný“. Hovoril jej, že ju nenávidí a že je nudná. Nikki sa priznala, že hodiny strávené so synom sú pre ňu z celého dňa najnáročnejšie.

Zronene a neveriacky pokrúti hlavou. Takto si rodičovstvo nepredstavovala.

Vzápätí mi položí tri otázky, ktoré si možno často kladieme, keď sa nám práve nedarí.

„Urobila som niečo zle?“

„Je s mojím dieťaťom niečo v neporiadku?“

A nakoniec... „Je už prineskoro na zmenu?“

Túto knihu som napísala preto, aby som ňou rodičom poskytla nádej (a odpovede), ako si upevniť puto s deťmi a obnoviť súlad v našich domovoch. Ak ako rodičia potrebujeme podporu, neznamená to, že sme neschopní, ale že je naša práca čertovsky náročná. Záväzky a povinnosti nemajú konca-kraja a napriek tomu

sme na výchovu často sami, zo všetkých strán sa na nás valia protichodné rady a ešte sa aj snažíme zvládnuť ustavičné nároky na svoju energiu a čas.

Je dôležité mať na pamäti, že to tak kedysi nebolo. Naši predkovia vychovávali deti v malých komunitách, kde sa do starostlivosti o ne zapájal každý dospelý a dospievajúci človek. Viacgeneračný model rodičovstva predstavoval veľkú socializačnú silu a podporoval rodičov v intuitívnej výchove, pričom sa riadili odvekou múdrosťou odovzdávanou naprieč generáciami. Keďže komunitné rodičovstvo dnes takmer absentuje, sme svedkami nárastu výchovných postupov založených na názoroch a výchovných praktikách, ktoré nás často stavajú proti vlastným deťom a, žiaľ, aj deti proti nám. Deje sa to aj napriek tomu, že k nim pristupujeme s najlepšími úmyslami.

Nikto nechce ustavične bojovať so svojimi deťmi. Určite by to nedopadlo najlepšie, keby z nich vyrástli ešte vzdorovitejší pubertiaci. Ak chceme svojim potomkom zabezpečiť zdravý duševný vývin a zároveň si s nimi udržať pevný, láskyplný vzťah na celý život, mali by sme sa oprieť o najnovšie poznatky o detskom vývine, predovšetkým z oblasti neurobiológie. Tie nám pomôžu pochopiť príčiny správania detí. Výsledky výskumov z týchto vedných oblastí sú vzrušujúce a zároveň závažné – a môžu nám doslova zmeniť život.

Považujem za dôležité zdôrazniť, že táto kniha stojí na vedeckých základoch. Okrem toho, že nám to umožňuje veriť vlastným inštinktom a pristupovať k výchove s väčším sebedovetím, zároveň to potvrdzuje čosi, čo naši predkovia intuitívne chápali: deti sú predovšetkým citovo, nie rozumovo založené bytosti. Ak im chceme lepšie porozumieť, musíme sa aj my sami viac otvoriť vlastným citom.

Keď pochopíme, že správanie detí riadi ich nervová sústava a nie „neposlušnosť“, môžeme prehodnotiť svoj pohľad na ich vývin a pristupovať k nim s oveľa väčším pochopením.

Často robíme isté veci preto, lebo „sa to tak robilo odjakživa“. V poslednom čase sa „disciplína“ začala spájať s trestaním a krutým zaobchádzaním, vďaka ktorým máme deti „pod kontrolou“. Slovo disciplína je však odvodené z latinského výrazu *discipulus*, čo znamená žiak, a koreň slova od výrazu *discere*, čo znamená učiť sa. Ukážem vám, že môžeme deti *naučiť*, ako sa majú správať, a to aj bez trestania.

Najefektívnejšie to môžeme dosiahnuť jasným stanovením hraníc a modelovaním *žiaduceho* správania namiesto predvádzania toho nežiaduceho.

V tejto knihe sa s vami podelím o poznatky, ktoré som získala počas niekoľkých desaťročí vlastnej psychoterapie, štúdia, rodičovstva a z klinickej praxe s deťmi. Informácie na týchto stránkach sú podložené dôkazmi a všetky cvičenia vychádzajú z prístupu rešpektujúceho trauma. Takto pracujem nielen s vlastnými deťmi, ale aj so svojimi mladými klientmi.

Rovnako ako v prvej knihe „*Neposlušné deti neexistujú*“, aj tu najprv vysvetlím neurovedecké základy poznatkov o správaní pomocou jednoduchšej analógie s jaštericou, paviánom a múdrou sovou. Do tohto textu som zahrnula výsledky nových výskumov a ďalšie koncepcie, ktoré sa týkajú detí v mladšom školskom veku, vrátane desiatich pilierov výchovy, ktoré považujem za zásadné – tieto nosné piliere poslúžia ako pevná opora duševného a fyzického zdravia našich detí.

Môj vlastný mozog zbožňuje pekne usporiadaný systém, a preto sa všetky piliere začínajú písmenom C!*

*Hoci prekladateľka takisto zbožňuje usporiadaný systém, nepodarilo sa jej nájsť vhodné slovenské ekvivalenty s rovnakým začiatočným písmenom, preto v zozname uvádza aj pôvodné anglické znenie všetkých pilierov – pre potechu oka a pokoj systémy zbožňujúcich duší. (Construction, Calm, Containment, Connection, Creativity, Curiosity, Communication, Compassion, Contracts and Crisis Management, Community.)

Štruktúra

Pokoj

Ovládanie

Spojenie

Kreativita

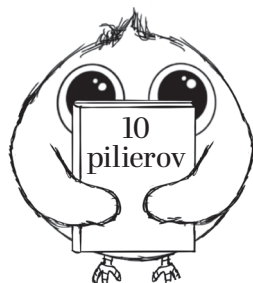
Zvedavosť

Komunikácia

Súcit

Kontrakty a krízový manažment

Komunita



V každej kapitole sa venujem jednému z pilierov a vysvetľujem, prečo je ich budovanie pre rodičov také dôležité. Na nasledujúcich stranách nájdete jednoduché a rýchle praktické cvičenia, ktoré môžete vyskúšať so svojimi deťmi, ako aj užitočné rady a scenáre. Podelím sa s vami o príklady z vlastnej rodičovskej skúsenosti (najmä o tie, keď sa veci nevyvíjali podľa predstáv) a tiež o zážitky svojho manžela a iných rodín.

V tretej časti vám ukážem, ako môžete moje desatoro uplatniť v náročných situáciách doma aj mimo domu. Posledná kapitola je venovaná dôležitosti komunity. Vyzývam v nej rodičov, aby sa spojili, otvorene hovorili o svojich ťažkostiach, aby vyhľadali pomoc, ak ju potrebujú, a v prípade potreby ju ponúkli ostatným.

Keď sa spoločne postavíme za záujmy detí, môžeme dosiahnuť zmenu a vyzvať k zodpovednosti tých, ktorých rozhodnutia ovplyvňujú nás, naše deti a ich budúce duševné aj fyzické zdravie.

Ak zmeníme svoj pohľad na deti, začneme ich vnímať inak. A táto zmena sa prejaví aj na nás samotných.

Keď som sa prvý raz stretla s Nikki, stratila všetku nádej a neverila svojim rodičovským schopnostiam. Už po štvrtom sedení sa však začali objavovať prvé zmeny. Nikki sa medzitým dozvedela niečo o neurovede, a keď sme spolu vyskúšali zopár praktických cvičení, priznala sa mi, že všetky malé „triky“, ktoré som jej odporučila, zásadne zmenili ich domáci život. Cítila, že syna menej kontrolovala a kritizovala, a on bol na revanš oveľa pokojnejší a viac jej dával najavo lásku. „Ste kúzelníčka!“ vyhlásila. „Všetko sa zmenilo tak náhle, až mám pocit, akoby som mala doma úplne iné dieťa. A môj syn má rozhodne úplne inú mamu.“

Nie som síce kúzelníčka, ale zato viem, ako prinavrátiť ľuďom čaro rodičovstva. Pomáha nám v tom veda. Keď namiesto trestov siahneme po radošti, do mozgu dieťaťa sa vyplavia hormóny šťastia. Vďaka nim v našej prítomnosti pociťujú radosť, intenzívnu lásku a pôžitok.

Neurovedec Jaak Panksepp opísal tieto príjemné hormóny šťastia ako „Šípkové Ruženky, ktoré len čakajú na prebudenie“.¹

Túto knihu som napísala, pretože som chcela, aby mal každý rodič so svojím dieťaťom vzťah, po akom vždy túžil, a aby ich deti dostali výchovu, akú si zaslúžia. Nemusíme čakať, kým sa deti ocitnú v kríze, aby sme sa zamysleli nad tým, ako môžeme zlepšiť svoje úsilie. Práve táto myšlienka ma priviedla k výskumu – najskôr pre dobro vlastnej rodiny. Nechápte ma zle, aj ja sa občas pristihnem, ako zvieram umývadlo a šomrem si popod nos nadávky, zatiaľ čo sa za mojím chrbtom hašteria dve malé deti. No ako raz povedala poetka a aktivistka Maya Angelou: „Lepšie poznanie vedie k lepšiemu konaniu.“

Veda nám ukázala cestu k hlbšiemu porozumeniu, čo všetko môžeme naučiť svoje deti a čo nás na revanš môžu naučiť ony.

Nesľubujem vám, že táto cesta bude vždy jednoduchá, ale to ani nemusí. Práve narušenia vo vzťahoch nám často poskytujú naj-

lepšie príležitosti na nápravu. Môžem vám však sľúbiť niečo iné – cestou určite nájdete podporu a odpovede, ktoré vás ubezpečia, že nikdy nie je neskoro a že vždy môžeme začať konať inak. Takisto vás uistí, že rovnako ako neexistuje dokonalý rodič, (ešte stále) neexistuje nič také ako „neposlušné“ dieťa!

Všetci sa môžeme stať takými rodičmi, akých naše deti potrebujú, a takisto sme silnejší, než si myslíme.

Dúfam, že v tejto knihe nájdete aj uistenie, že hoci sa každý z nás plaví na vlastnej lodi, už sa viac nemusíme plaviť osamote.

Kate Silvertonová, marec 2024



PRVÁ ČASŤ

Ako porozumieť správaniu a zvládať emócie

Prvá časť sa zaoberá ŠTRUKTÚROU, nájdete v nej jednoduché vysvetlenie vedeckých poznatkov, ktoré odhaľujú, čo sa v skutočnosti skrýva za „neposlušnosťou“ vášho dieťaťa. Pozrieme sa aj na to, ako nájsť POKOJ uprostred rodičovského chaosu. Ak totiž chceme deti naučiť umeniu regulovať emócie, musíme si ho najprv osvojiť my sami.



Prvá kapitola

ŠTRUKTÚRA – Prečo sa všetci zaoberáme vývinom mozgu

*Keď pochopíte mozog,
pochopíte aj správanie.*

„NENÁVIDÍM ho!“
„Neznášam ŤA!“
„Som HLADNÁ!“
„Je HNUSNÁ!“
„VÔBEC mi to nejde!“
„BOLÍ ma bruško.“
„NEDÁM si tie ponožky!“
„NECHCEM ísť do školy!“
„A just to NESPRÁVÍM!“

Prežili ste prvých päť rokov rodičovstva a pravdepodobne ste si mysleli, tak ako väčšina z nás, že keď dieťa nastúpi do školy, odo-
vzdáte štafetu tejto inštitúcii a čaká vás jednoduchší život.

Potom čo môj manžel musel rozsúdiť, komu sa na raňajky ujde
posledná sušienka, sucho skonštatoval, že ľudia, ktorí mu tvrdili,

že obdobie od piatich do dvanástich rokov je „najlepšie“, buď „mali len jedno dieťa“, alebo „s nimi netrúvali veľa času“.

Nestrácajte nádej. Dokonca ani vtedy, keď súrodenci, ktorí boli vo vašich predstavách najlepšími kamarátmi na celý život, v skutočnosti komunikujú výlučne pomocou buchátov a vy po nespočetných zrúteniach (vašich, čo tam po detských) googlite, ako zvládať hnev.

Naša spása prichádza v podobe, akú by sme možno neočakávali – je ňou neuroveda, konkrétne vedný odbor neurobiológie. Revolučný pokrok vo výskume vývinu mozgu a nervovej sústavy nám ponúka konkrétne vysvetlenie detského správania. A zahŕňa aj otlkanie, hryzenie, škrabanie, kričanie, fňukanie, trucovanie a rýpanie do súrodenca – je to neuveriteľné, no veda odhaľuje tajomstvá všetkého uvedeného. Celkom vyvracia koncepciu „neposlušnosti“ a v tejto kapitole vám vysvetlím prečo.

Ako detská terapeutka a mama dvoch detí v mladšom školskom veku naozaj rozumiem občasnému rozčúleniu, frustrácii a dokonca aj zdeseniu zo správania detí. Pomôžem vám bezpečne zvládnuť náročné situácie a prinavrátiť do vašej domácnosti radosť a súlad. Ukážem vám, že s deťmi nemusíte bojovať o kontrolu – namiesto toho ich môžete viesť pomocou vzájomného spojenia.

Podelím sa s vami o praktické a terapeutické rady, scenáre a nástroje, ktoré využívam v ordinácii aj doma. Vďaka nim rozlúštíte správanie svojho dieťaťa v rámci niekoľkých sekúnd a zároveň si zachováte chladnú hlavu. Áno, dokonca aj vtedy, keď bude váš šesťročný synátor pobehovať po izbe s nohavicami natiahnutými na hlavu a nebude chcieť ísť spať, alebo vtedy, keď sa svojej jedennásťročnej slečny opýtate, ako sa mala, a ona na vás zavrčí, aby ste „šli preč“.

V tejto kapitole sa pozrieme na „štruktúru“ detského mozgu – jeho zloženie a fungovanie – a na to, ako ovplyvňuje ich správanie. Preskúmame vedecké poznatky, ktoré vysvetľujú, prečo má vaše dieťa občas problémy so zvládaním stresu a s reguláciou inten-

zívnych pocitov a emócií, nech už pôsobí akokoľvek vyspelo, keď rok čo rok hrdo stojí na prahu nového školského roka. Pochopíte, že deti sa správajú inak než dospelí z jednoduchého dôvodu – ich mozog funguje odlišne. Aj jedenásťročné dieťa sa vo svete orientuje pomocou oveľa menej sofistikovaného mozgu v porovnaní s tým vašim. Keď porozumieme „štruktúre“ detského mozgu, lepšie pochopíme aj dôvody ich správania.

MOZGOVÉ OKIENKO

„Ľudský mozog sa vyvíja postupne, najprv sa formujú jeho primitívnejšie časti a až nakoniec tie najsofistikovanejšie. Oblasť mozgu, ktorá nám umožňuje mentalizovať, teda naplno uvažovať nad tým, ako iní ľudia vnímajú svet a ako ho chápajú, sa úplne vyvíja až v dvadsiatych rokoch života. Z toho dôvodu nemôžeme na deti v mladšom školskom veku nazerať ako na ‚hotový produkt‘ – ich vývin ešte zďaleka nie je ukončený. Na to, aby sme plne porozumeli motivácii ľudských bytostí, potrebujeme úplne vyvinutý mozog.“

Peter Fonagy, profesor modernej psychoanalýzy
a vývinovej vedy

Mozog dieťaťa sa stále vyvíja, a preto sa vyvíja aj jeho správanie. To znamená, že deti budú robiť chyby a budú potrebovať vašu pomoc. Tak ako ich netrestáme za to, že im nejde matika alebo písanie (dúfam!), musíme ich usmerniť, aj keď robia chyby v správani. Namiesto toho, aby sme im predvádzali nežiaduce správanie, im ukážeme, čo od nich očakávame.

Keď pochopíme vývin mozgu dieťaťa z neurovedeckého hľadiska, dokážeme im prejsť viac porozumenia v situáciách, keď

sa správajú menej vyspelo. Každý, kto sa stará o deti, by sa mal považovať za človeka, ktorý prispieva k vývinu ich mozgu. A keďže chceme túto prácu vykonávať čo najlepšie, je dôležité uvedomiť si, že zdravý vývin mozgu je základom dobrého duševného zdravia detí. Ak chceme porozumieť svojim potomkom (a zároveň aj sebe), mali by sme sa oboznámiť s vedeckými poznatkami v tejto oblasti.

Žiaľ, veda o ľudskom mozgu je rovnako komplikovaná ako orgán, ktorým sa zaoberá. Dokonca aj názvy základných častí mozgu sa hodia skôr postavám z *Hviezdnych vojen* než na pomenovanie súčiastok v hlave dieťaťa. Vezmite si taký diencephalon, pedunculi cerebri, arachnoideu, ani nehovoriac o *cingulárnej* mozgovej kôre. Nemôžeme sa teda čudovať, že na ne zaneprázdnení rodičia nena-razili! Ľudský mozog patrí k najzložitejším biologickým orgánom vo vesmíre, ale my mu môžeme porozumieť aj na jednoduchšej úrovni.

Aj ja som zaneprázdnená mama, a tak som chcela mať poruke rýchlu pomôcku, ktorou by som mohla samu seba uistiť, že keď moje deti „vyvádzajú“, v skutočnosti nie sú „neposlušné“. Vymyslela som jednoduchú koncepciu stromu, ktorý predstavuje mozog, a troch zvierat zastupujúcich najplyvnejšie časti tohto zložitého orgánu. Samozrejme, že ňou vysvetľujem neveriteľne fascinujúce vedecké poznatky dosť zjednodušene, ale je to dobrá vizuálna pomôcka, vďaka ktorej si rýchlo spomeniem, ako rôzne časti mozgu ovplyvňujú správanie mojich detí (a aj moje) – čo sa hodí hlavne vo chvíľach, keď sme ako rodičia preťažení.

Pri vytváraní koncepcie som sa inšpirovala neurosekvenciálnym modelom vývinu mozgu od psychiatra Brucea Perryho.¹ Jeho prácu vám naozaj odporúčam, rovnako ako aj diela od všetkých vedcov a lekárov, ktorých spomínam v mozgových okienkach. Ich neoceniteľný výskum tvorí chrbtovú kosť tejto knihy a pomohol mi pri starostlivosti o vlastné deti aj o mojich detských klientov.