Dr. Laura Markhamová

AHA!
RODIČOVSTVÍ

Jak přestat křičet a začít žít s dětmi v harmonii

Kristián
umění komunikovat...

MLADÁ FRONTA

AHA! Rodičovství

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.kristent.cz
www.albatrosmedia.cz

Laura Markham
AHA! Rodičovství – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

Dr. Laura Markham

AHA!
RODIČOVSTVÍ

Jak přestat křičet a začít žít s dětmi v harmonii

Kristián
entertainment

Pro Daniela, Eli a Alice, kteří mě naučili milovat.

A pro rodiče na celém světě, jejichž láska
utváří příští generaci a transformuje lidstvo:
naše budoucnost leží ve vašich rukou.

HODNOCENÍ ČTENÁŘŮ

„Rady a doporučení Laury Markhamové pomáhají rodičům vytvářet pevné a láskyplné vztahy s vlastními dětmi. Kdybychom se všichni dokázali řídit jejími originálními a autentickými radami, mohli bychom změnit svět.“

— Peggy O’Mara, zakladatelka fóra Mothering.com

„Kniha AHA rodičovství pomohla mnoha rodičům změnit život. Laura Markhamová přináší zcela nový pohled na rodičovství, vycházející z hlubokého porozumění. Ukazuje nám, jak dávat dětem lásku i poučení způsobem, který bude pro ně přijatelný a povede k jejich všestrannému rozvoji, a jak se přitom vyhnout syndromu rodičovského vyhoření.“

— Patty Wipfler, zakladatelka HandinHandParenting.org

„Laura Markhamová učí na základě vlastního příkladu; má obrovský soucit a pochopení pro rodiče a přináší jim cenné rady a jednoduché, praktické strategie, s jejichž pomocí mohou vytvořit bezpečné a zdravé pouto s vlastním dítětem.“

— Lysa Parker a Barbara Nicholson,
zakladatelky Attachment Parenting International
a autorky knihy Attached at the Heart

„Laura Markhamová nám ukazuje, jak navázat s dítětem hluboký vztah a jednat s ním z pozice koučování, nikoli z pozice kontroly a dominance. Její poselství je natolik

důležité, že může navždy změnit váš život jako rodiče. Přichází s revoluční myšlenkou: ukazuje, proč musí rodiče nejprve zvládnout sami sebe a své vlastní emoce, než mohou začít usměrňovat své děti. Přečtěte si její knihu a pochopíte, proč svou práci nazvala AHA! rodičovství.“

— Lawrence J. Cohen, PhD, autor knihy Playful Parenting

„Práce Laury Markhamové je praktická, snadno pochopitelná a použitelná a současně naprosto převratná. Pohodlně se usaďte, dejte si šálek kávy a přečtěte si moudré rady od své nové přítelkyně, která je rodičem stejně jako vy.“

— Jacqueline Green, moderátorka The Great Parenting Show

„Naprosto nezbytná příručka, dlouho očekávaný pomocník… velice praktické rady a povzbuzení pro rodiče, kteří potřebují posílit svůj vztah s dítětem a nalézt vlastní vyrovnanost. Kniha svým laskavým, nekritickým tónem pomáhá rodičům uvědomit si, že to, co dělají dnes, ovlivní to, co se stane zítra. Uživatelsky příjemná forma pro (mnohdy) unavené a vyčerpané rodiče.“

— Lisa Sunbury, RegardingBaby.org

„Tato výborná kniha je prostoupena soucitem, moudrostí, selským rozumem, láskou a pochopením, které vyzařují z každého pečlivě zvoleného slova, příkladu či doporučení. Kniha je velice dobře napsaná, srozumitelná a čtenářsky přístupná. Jakmile si přečtete kapitolu o efektivním zvládání vzteku: ‚Naslouchej svému hněvu, nedovol, aby hněv řídil tvé jednání‘ nebo můj oblíbený citát: ‚Vaše dítě se chová jako dítě, protože je dítě‘, zjistíte, že jste našli svou bibli rodičovství. Děkujeme, Lauro.“

— Rev. Susan Nason, konzultant a odborník v oblasti vzdělávání rodičů

„Dynamika v celé mojí rodině se změnila k lepšímu především díky Lauře Markhamové a webu AhaParenting. com. Doufám, že to nebude znít jako otřepaná fráze, když řeknu, že měníte svět, Lauro.“

— Jennifer Andersen, OurMuddyBoots. com

„Hledala jsem dlouho rady ohledně výchovy dětí, které by byly jednoduché, rozumné, efektivní a použitelné. Takové, které by mě neobviňovaly; které by se mnou rezonovaly, takže bych si je snadno zapamatovala a mohla je použít v okamžiku, kdy je budu nejvíc potřebovat. To vše jsem našla v knize Laury Markhamové. Můj vztah s čtyřletou dcerou se tisícinásobně zlepšil od chvíle, kdy jsem vyzkoušela vaše metody, Lauro. Způsob, jakým učíte rodiče tyto jednoduché principy lásky, byl pro mě skutečně revoluční.“

— Daniela, matka dvou holčiček ve věku dva a čtyři roky

„Když jsme začali postupovat podle vašich rad, náš syn skoro úplně přestal mít záchvaty vzteku. Doporučení paní doktorky skutečně fungují; díky nim jsou rodiče (a řekla bych, že i děti) šťastnější a spokojenější. Nechci se tvářit, že jsem vždycky dokonalá, ale Laura Markhamová mi pomáhá učit se a růst se svým synem.“

— Beatrice, matka dvouletého chlapce

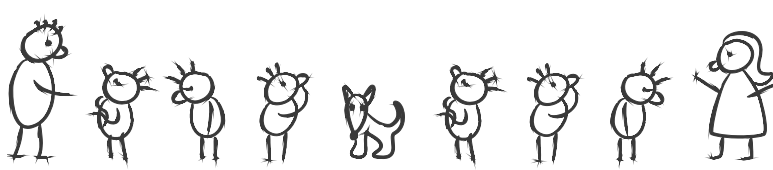
„Umožnila jste mi změnit samu sebe; dřív jsem si myslela, že něco takového nikdy nedokážu. Vaše kniha mě naučila podívat se nejdříve na to, kdo jsem já, což bylo klíčem k tomu, abych změnila svůj přístup k výchově.“

— Kimberley Yvette Price, TheSingleCrunch.com

„Lauro, všem, co znám, i těm, co neznám, vyprávím o vašem úžasném přístupu k rodičovství a k výchově dětí. Díky

vám jsme schopni namísto výbušných scén vytvářet se svými dětmi hluboké vztahy a prožívat okamžiky naplněné láskou a sdílením skutečných emocí. Děkujeme vám za to, že jste obohatila rodičovství o vědění, lásku a pochopení.“

— Carrie B., matka dvou chlapců,
kterým ještě nebyly čtyři roky



PŘEDMLUVA

Jednou poránu mi moji sousedi dali zajímavou lekci výchovy. Pozoroval jsem Davida, jak učí svého sedmiletého syna Kellyho jezdit po zahradě s benzinovou sekačkou. Právě když synovi ukazoval, jak se má na konci trávníku se sekačkou otočit, zavolala na něj jeho žena Jan, protože se ho chtěla na něco zeptat. V okamžiku, kdy se David ohlédl, aby jí odpověděl, Kelly zajel sekačkou přímo do záhonu s květinami na konci trávníku a zanechal uprostřed půlmetrový pruh srovnaný se zemí.

Když David viděl, co se stalo, rozzlobil se na syna. Péči o květinové záhony věnoval spoustu času a úsilí, všichni sousedi mu je mohli závidět. Začal rozzlobeně zvyšovat hlas na chudáka Kellyho. V tom okamžiku k nim přiběhla Jan, položila mu ruku na rameno a řekla: „Davide, prosím tě, nezapomínej, že… děti jsou důležitější než květinové záhony!“

Již více než čtyřicet let se snažím inspirovat a podporovat statisíce lidí, kteří chtějí dosáhnout svých cílů v profesionálním i osobním životě. A jedním z nejtěžších cílů pro většinu lidí je vychovat pozorné a ohleduplné dítě, které se v životě neztratí, a prožívat s ním opravdový, blízký a radostný vztah dokonce i v pubertě a v rané dospělosti. Všichni dobře víte, že to vůbec není lehké.

Každý den se na svých workshopech setkávám s účastníky, kteří se snaží překonat omezující následky svých zranění z dětství a vyléčit staré rány. Měli snad zlé rodiče? Nikoli. Jejich rodiče byli, jako většina z nás, hodní lidé, jen zůstávali v zajetí své vlastní výchovy a často zapomínali, že děti jsou důležitější než květinové záhony – nebo se jednoduše nikdy nenaučili, jak být dobrým rodičem.

Rodiče, které učím a koučuji, se snaží vystoupit z tohoto začarovaného kruhu a začít se svým dítětem jinak. Ani ten nejlepší úmysl však někdy nestačí na to, aby se zahojily staré jizvy. Chceme být jako rodiče inspirativní a mírumilovní, ale naše zdrogovaná kultura a moderní doba plná stresu nám to rozhodně neulehčuje. Někdy jsme tolik vyčerpáni tlakem okolí a svými vlastními emocemi, že i ten nejmenší prohřešek našeho dítěte nás dokonale vytočí. A když pak pohár přeteče, můžeme si stokrát opakovat, co jsme měli udělat jinak, jak být příště lepší rodič: více trpělivosti, méně stresu, přestat křičet, více povzbuzovat a podporovat… Všichni ale dobře víme, že dosáhnout těchto cílů je mnohem těžší než o nich mluvit.

Zdá se, že rodiče, kterým se to povedlo, mají určité tajemství. Jsou vyrovnanější, klidnější a také více napojení na své děti i na svou vnitřní moudrost. Není to jen záležitost větší trpělivosti, zdá se, jako by byli pro své děti více přítomni a prožívali s nimi více radosti. Děti se díky tomu pochopitelně chovají lépe, takže tito rodiče se nemusí snažit zachovat klid „skrze zatnuté zuby“. Když dítě náhodou poseká sekačkou zákon s květinami, tito rodiče dobře vědí, že výchova dětí je mnohem důležitější než to, jak impozantní jsou jejich záhony.

Kniha AHA! rodičovství nám dovoluje nahlédnout pod roušku tajemství úspěšného rodičovství. Jakmile se ponoříme do některé z podrobných, praktických a inspirujících kapitol, Laura Markhamová nám ukáže, jak pečovat o sebe, doplnit vlastní energii a vyléčit stará zranění, abychom mohli svým dětem dávat ze sebe to nejlepší, nikoli to, co z nás zbylo. Tuto hlubokou, i když často opomíjenou pravdu nám připomenou kapitoly jako „Vyrovnaní rodiče vychovávají šťastné děti“.

Rodiče, které znám, většinou nemají moc času na čtení. Krása této knihy však spočívá v tom, že autorka do ní zařadila praktické doporučené postupy. Tyto drahokamy moudrosti jsou tak krátké, že si je můžete přečíst během chvilky kdykoliv – před spaním, při čekání v autě, nebo když se snažíte uklidnit, než budete pokračovat v konverzaci se svým dítětem. Tyto návody „krok za krokem“, například „Jak si zachovat klid, když vaše dítě dostane záchvat

vzteku“ nebo „Pomocí napojení usnadněte ukládání dětí do postele“, jsou tak jednoduché, že je můžete použít přímo uprostřed vyhroceného okamžiku „boje“.

Boj ve skutečnosti nikdy neprobíhá mezi rodičem a dítětem. Ten je jen následným projevem zápasu, která probíhá uvnitř samotného rodiče. Pokud chceme dát svým dětem ze sebe to nejlepší, je potřeba na sobě začít pracovat, vyřešit vlastní konflikty. Není to snadné. Ale láska k vlastním dětem je tou nejlepší motivací k tomu, abychom na sobě začali pracovat. Laura Markhamová nabízí nám, rodičům, celou řadu strategií, jak můžeme vyléčit svá vlastní zranění a prohloubit napojení na své skutečné já. To nám pak umožní vytvořit vytoužené hlubší pouto s dětmi. A jak nám autorka připomíná – nikdy není pozdě mít šťastné dětství.

Budete-li mít knihu Laury Markhamové na nočním stolku, bude to, jako byste měli na rameni anděla, který vám šeptá do ucha užitečná tajemství. Tajemství, která by měla znát každá matka a každý otec, aby se z nich stal vyrovnanější a úspěšnější rodič – a tím i šťastný člověk.

Jack Canfield
spoluautor knih *Slepičí polévka pro duši rodiče*
a *Slepičí polévka pro duši matky*



Jediná generace hluboce milujících rodičů
může změnit myšlení příští generace, a tím celý svět.
CHARLES RAISON

ÚVOD

TAJEMSTVÍ VYROVNANÉHO RODIČOVSTVÍ

Výchova dítěte je jednou z nejtěžších věcí, které musíme v životě zvládnout. Pod tlakem každodenního života je řada rodičů sužována pocitem viny, pocitem, že by to určitě dokázali lépe, jen kdyby měli o něco víc času, kdyby byli o něco méně unavení nebo kdyby jednoduše věděli, jak začít. Člověk není uzpůsoben zvládání množství stresu, které na nás klade moderní doba; proto je pro nás těžké naslouchat vlastním rodičovským instinktům. Skoro to vypadá, že bychom měli vychovávat své děti ve volném čase, který nám zbývá poté, co zvládneme splnit své pracovní povinnosti, péči o domácnost či každodenní dojíždění. A co je ještě horší – naše kultura postupně narušuje a ničí náš vztah k dětem tím, že je ve velice raném věku posílá pryč od rodičů.

Jsou mezi námi ale i rodiče, kteří bez větších problémů vychovávají úžasné děti. Tito rodiče jsou spokojeni sami se sebou jako s rodiči. Jejich děti prospívají po všech stránkách. Jaké je jejich tajemství? Co přesně tito rodiče dělají, aby z jejich dětí vyrostli báječní teenageři a dospělí? Co kdybyste přišli na to, jak to dělají, a mohli jejich způsob uplatnit v praxi u svých vlastních dětí?

Můžete. Tito rodiče mají své tajemství. Mají vlastně celý tajný život, který probíhá v jejich hlavě. Mluví se svými dětmi jinak. Mluví jinak i *sami se sebou*. K rodičovství přistupují ze zcela jiné perspektivy. Uvědomili si některé důležité skutečnosti a zažili okamžik prozření, tzv. okamžik AHA!, který naprosto změnil jejich přístup k výchově dětí. Tato změna se týká našeho způsobu vnímá-

ní dětí a naší reakce na chování dětí na mnoha různých úrovních. Můžeme ji však shrnout do tří základních oblastí. Jedná se o tři důležité koncepty, které jsou naštěstí velice jednoduché, takže je každý rodič může snadno sám aplikovat.

Tři základní koncepty

1. **Umění seberegulace**

   Většina rodičů se domnívá, že kdyby se jejich dítě „chovalo slušně", zachovali by si jako rodiče rozvahu a nic by je nevyvedlo z míry. Pravdou však je, že se budeme jako rodiče cítit spokojení a vyrovnaní, teprve až se nám podaří zvládat vlastní emoce a chování. Ve své podstatě nemáme pod kontrolou ani své děti, ani to, jaké karty jim život rozdá – vždy však můžeme mít pod kontrolou své vlastní činy. Rodičovství a výchova dítěte nespočívají v tom, co dělá naše dítě, ale v tom, jak na to reagujeme. Většina z toho, co nazýváme rodičovstvím, se ve skutečnosti neodehrává mezi rodičem a dítětem, ale uvnitř rodiče samotného. Když se schyluje k bouřce, reakce rodiče může buď bouřku uklidnit, anebo vyvolat vlnu tsunami. Pokud chceme reagovat konstruktivně a zůstat klidní tváří v tvář dětskému chování – a bouřlivým emocím, které je provázejí – musíme sami vyrůst. Pokud chvíle, kdy okolí tlačí na naše citlivá místa, využijeme k sebereflexi, nikoli pouze k reakci, uvědomíme si, kdy začínáme ztrácet rozvahu, a dokážeme se vrátit zpátky do správných kolejí. Tento vnitřní růst je to nejtěžší, ale umožní nám stát se den ze dne vyrovnanějším rodičem.

   Převratné poznání (tzv. okamžik AHA!) spočívá v tom, že vyrovnanost a vědomá přítomnost dospělého člověka má na dítě mnohem větší vliv než jakýkoli křik a vztek. Vaše vlastní seberegulace, tj. emocionální vyrovnanost a usměrnění vlastních emocí (líbivý způsob, jak nazývám vaši schop-

nost zůstat klidný), vám umožní přistupovat k lidem ve svém okolí, tedy i k dětem, s klidem, odpovědností a respektem. Tak se vám podaří vychovat děti, které budou emocionálně vyrovnané, odpovědné a plné respektu. V části 1 této knihy najdete nástroje, které vám pomohou zvládat vlastní emoce i tehdy, když děti zasáhnou vaše „citlivá místa".

2. Napojování se na dítě a vytváření hlubokého vztahu

Děti prospívají v prostředí, kde cítí hlubší spojení a pochopení. Efektivní výchova závisí především na tom, jak hluboký je váš vztah a vaše napojení na dítě. Tečka. Jinak máte na dítě jen velmi malý vliv („Moje dítě mě neposlouchá!") a výchova se stává vyčerpávající a nevděčnou povinností. Děti potřebují cítit hluboké spojení s rodiči, jinak se necítí úplně v bezpečí a jejich mozek pak dostatečně nezvládá regulovat emoce a následovat rodičovské vedení. Pokud se tedy ze všeho nejdřív zaměříte na napojování se na dítě a vytváření pevné vzájemné vazby, budou vaše děti nejen šťastnější, ale i klidnější, pohodovější a bude mnohem snazší s nimi vyjít. A okamžik AHA! v této oblasti? Láskyplný vztah, v němž roztaje naše srdce, nám vrátí radost z výchovy dětí. V části 2 této knihy se dozvíte, jak můžete posílit a zpříjemnit váš vztah s dítětem.

3. Koučink, nikoli kontrola

Malý člověk je rebel a stejně jako velký člověk se staví na odpor proti autoritě a kontrole. Naštěstí je přístupný našemu vlivu, pokud nás respektuje a cítí s námi spojení. Jestli chcete vychovat úžasné děti, použijte namísto kontroly a požadavku bezpodmínečné poslušnosti formu koučování (ve smyslu společného hledání cesty, která podporuje individuální rozvoj) – s její pomocí zvládnete dětské emoce, usměrníte chování dítěte a rozvinete jeho dovednosti. Uvědomělí rodiče vědí, že to, jak se dnes chovají, buď podpoří, nebo zabrzdí rozvoj osobnosti jejich dítěte. Působí pak jako „emocionální kouč" dítěte tak, aby mu pomohli rozvíjet jeho

vlastní emoční inteligenci nezbytnou ke zvládání vlastních pocitů, a tím k přijímání moudrých rozhodnutí. Nenutí své dítě k absolutní poslušnosti; namísto trestu (kam patří i vyvození důsledků určitého chování nebo vykázání do kouta nebo do svého pokoje) používají empatické stanovení limitů, čímž pomáhají dítěti rozvíjet jeho vlastní seberegulaci. Přitom se řídí základními hodnotami, takže nedovolí ohrožení vzájemné úcty v rámci rodiny nebo času určeného pro rodinu a zároveň se nezabývají zbytečnostmi. Tak rostou vyrovnanější rodiče a šťastnější děti. Okamžik AHA! spočívá v tom, že přístup založený na koučování, který funguje nejlépe v dlouhodobém horizontu, v podobě výchovy šťastných a odpovědných dospělých jedinců, je efektivnější než tradiční rodičovství i ve střednědobém horizontu a jeho výsledkem jsou ukázněné děti ochotné spolupracovat. V části 3 této knihy vám ukážeme, proč a jak můžete takové dítě vychovat.

V ČEM SE TATO KNIHA LIŠÍ OD OSTATNÍCH KNIH?

Většina knih na téma rodičovství a výchova dětí se zaměřuje na změnu chování u dětí. Ano, i cílem této knihy je pomoci vám podpořit vaše dítě tak, aby ukázalo své nejlepší já. Náš přístup však vychází z výše uvedených tří základních konceptů – „umění seberegulace“, „napojování se na dítě a vytváření hlubokého vztahu“ a „koučink, nikoli kontrola“. Každému z těchto konceptů je postupně věnována jedna ze tří částí knihy – 1, 2 a 3; zároveň se všechny tyto koncepty vinou jako červená nit celou knihou. Protože k tomu, abyste byli schopni efektivně koučovat své děti a navázali s nimi hluboký vztah, musíte zvládat své vlastní emoce a „spouštěče“ (vlastní citlivá místa), budeme vám neustále připomínat seberegulaci, tedy

nutnost vrátit se do stavu klidu a rovnováhy dříve, než začnete řešit chování svého dítěte. A protože jádrem vyrovnaného rodičovství je napojení na dítě a vytvoření blízkého vztahu s dítětem, klademe v celé knize neustále důraz na to, abyste zůstali napojeni na dítě, ať už se pokoušíte dostat svou dceru ráno z domu včas nebo zabránit vašemu synovi, aby zbil svého bratra.

Třetí a nejdelší část knihy – Koučink, nikoli kontrola – se zaměřuje na dítě. Namísto tipů, jak kontrolovat jeho chování nebo s ním manipulovat pomocí trestů a úplatků, však přináší podrobný plán, jak krok za krokem dítě koučovat a podpořit tak jeho individuální rozvoj v krátkodobém i dlouhodobém horizontu; s vaší pomocí tak dítě získá sebedůvěru, odolnost, schopnost seberegulace a emoční inteligenci. Zaměříme se na každodenní interakci s dítětem, kterou můžeme rozdělit do tří základních kategorií. Každé z nich je pak věnována zvláštní kapitola:

- **Emoční koučování.** Mozek vašich dětí stále roste a rozvíjí se stejně jako jejich tělo. Jejich racionální mozková centra se tedy dosud nenaučila usměrňovat silné emoce. Ať už si to uvědomujeme, nebo ne, neustále předáváme svým dětem informace o pocitech – dáváme jim najevo buď to, že emoce jsou nebezpečné, nebo že jsou přirozenou součástí života. V této knize najdete praktické nástroje koučování dětí k tomu, aby lépe zvládaly své emoce, a tím i své chování.

- **Milující vedení.** Děti se spoléhají na to, že je v tomto velkém a zmateném světě povedeme. Bohužel, kultura a vlastní zážitky z dětství učí rodiče, aby vedli děti pomocí trestu, síly a kontroly. My se namísto vyhrožování (*„Než napočítám do tří…“*) nebo manipulace budeme snažit dostat k jádru chování dítěte – k pocitu, který je pod ním. Pomohu vám pracovat s těmito pocity a rozvíjet emoční inteligenci dítěte tak, aby se naučilo zvládat své vlastní emoce, a tudíž i chování; tedy naučit se sebe-

regulaci. Pokud hledáte pozitivnější přístup k výchově, který pomůže dětem, aby se samy *chtěly* chovat lépe – přečtěte si tuto kapitolu.

- **Podpora dovedností.** Děti jsou přirozeně zvídavé; jako rodiče však velice často jejich touhu po vědění podrýváme. Poslední kapitola této knihy, která vychází ze základních stavebních kamenů položených v předchozích kapitolách, tj. budování hlubšího spojení, emočního koučování a pozitivního vedení, obsahuje nástroje, které vám pomohou ochránit přirozenou zvědavost dítěte, podpořit probouzející se zápal a nadšení a zároveň povzbudit jeho důvěru a vytrvalost potřebné k tomu, aby v životě uspělo.

Budeme se postupně věnovat každému z těchto témat a s pomocí tří základních konceptů uvedených výše se pokusíme transformovat veškerou interakci s dítětem. V každé kapitole najdete zcela konkrétní, praktické návody, jak tyto koncepty uplatnit v praxi v různých stadiích vývoje vašeho dítěte. Díky popisu těchto vývojových fází dítěte pochopíte, že když vhodným způsobem uklidníte miminko nebo zvládnete záchvat vzteku batolete, pomůžete dítěti později ve věku čtyř let zacházet s vlastní frustrací, v šesti letech vycházet se sourozencem nebo v osmi letech čelit útoku zlomyslných spolužáků. I když kniha končí věkem devíti let, pomůže vám pochopit, jak vychovat dítě tak, aby ve dvanácti letech neuteklo z domu s prásknutím dveřmi nebo nezačalo v patnácti experimentovat s drogami. Každá kapitola končí praktickým návodem „Doporučený postup“, který obsahuje konkrétní strategie, „herní plány“, které vám pomohou řešit každodenní výzvy spojené s výchovou dětí. Věřím, že s nimi budete experimentovat, budete hraví a přizpůsobíte je své vlastní rodině.

V každé kapitole se také seznámíte s tím, jak používat uvedené tři základní koncepty a jak s jejich pomocí najít větší klid, vyrovnanost, sebedůvěru a radost v roli rodiče. Není to lehké. Ale odměna

stojí za to. Když budete méně křičet a více se na dítě napojíte, vaše dítě bude den ode dne lépe spolupracovat. A co je ještě důležitější – uvidíte, jak prospívá, jak se mu daří a jak z něj roste šťastná osobnost plná sebedůvěry a respektu. A dobrá zpráva je, že tento způsob rodičovství je mnohem příjemnější. Křik, výhrůžky a tresty zničí den vám všem. Pro vyrovnaného rodiče je mnohem snazší zůstat klidný a trpělivý. Proč? Protože tento způsob rodičovství vytváří lepší vztah mezi rodičem a dítětem, ve kterém se dítě lépe chová a rodič si jeho přítomnost a výchovu více užívá. Vyrovnaní rodiče našli způsob, jak se z rodičovství opět radovat.

MŮŽETE BÝT VYROVNANĚJŠÍ RODIČ

> *Dokázala jsem vytvořit domov naplněný láskou a porozuměním, bez křiku a bez posuzování, a to bylo darem nejen pro mé děti, ale především darem, který jsem dala sama sobě. Náhle jsem vyrostla a dozrála nejen jako rodič, ale jako člověk vůbec. Děkuji doktorce Lauře Markhamové, která mi ukázala cestu v mém životě.*
>
> — Jennifer, matka čtyř dětí
> ve věku patnáct, dvanáct, devět a šest let

Tato kniha vychází z mé dosavadní práce s rodiči formou soukromého koučinku i prostřednictvím webových stránek *AHAParenting*. Mýma rukama takto prošly tisíce rodičů. Vystudovala jsem klinickou psychologii se specializací na vývoj a výchovu dítěte a denně se zamýšlím nad tím, co pomáhá dětem, aby prospívaly a cítily se šťastně a spokojeně. Má práce spočívá v tom, že pomáhám rodičům vychovávat šťastné a emocionálně zdravé děti, které postupně dokážou regulovat vlastní chování.

Čím více pracuji s rodiči, tím více jsem přesvědčena o tom, že všichni rodiče dělají pro své děti to nejlepší, co mohou. Většina

rodičů však nemá potřebné informace, a nedokáže tudíž pomoci svým dětem, aby z nich vyrostli úžasní lidé. Rodiče ve skutečnosti dostávají spoustu kontraproduktivních, nebo dokonce destruktivních rad, které vedou pouze k tomu, že rodičovství a výchova dítěte jsou vnímány jako boj:

> „Jak se může dítě naučit samo se uklidnit, když ho nenecháte brečet?“
>
> „Pochvalte ho co nejčastěji a řekněte mu, že je hodný chlapec.“
>
> „Dítě se zlobí nebo je rozrušené… rychle, odveďte jeho pozornost, zkuste ho něčím zaujmout!“
>
> „Nejlepší způsob, jak zastavit záchvat vzteku v supermarketu? Řekněte dítěti, že jdete domů, a odejděte od něj. Věřte mi, že poběží za vámi!“
>
> „Dítě vás pouze zkouší zmanipulovat.“

Jak vysvětluji v této knize, řada dnešních metod a způsobů výchovy vede ke vzniku zbytečného napětí a k boji mezi rodiči a dětmi. Říkají nám, že máme mít chování dítěte pod kontrolou, ale jak? Síla funguje, pouze dokud je dítě malé. Když nereagujeme na potřeby a emoce, které jsou příčinou chování dítěte, problém se ještě zhorší. Současně tím nechtěně sabotujeme zdravý emocionální vývoj dítěte, který je cílem každého rodiče. A co je ještě horší, tímto přístupem můžeme narušit svou empatii a soucit s dítětem, protože zatvrdíme vlastní srdce namísto toho, abychom následovali svůj instinkt, který nám přirozeně říká, že máme reagovat na potřeby dítěte. Stále se na mě obracejí rodiče, kteří litují, že neznali myšlenky obsažené v této knize, když se jim narodilo dítě. Cílem této knihy je pomoci vám vybudovat výjimečný vztah s vaším dítětem a zároveň vychovat šťastnou, odpovědnou, emocionálně zdravou a vyrovnanou lidskou bytost.

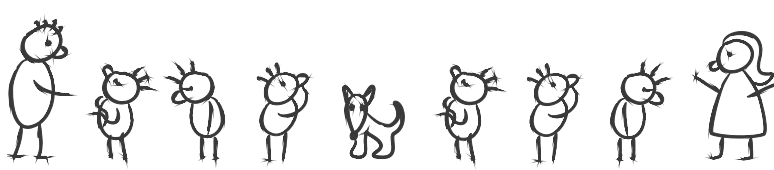
V NÁRUČI LÁSKY

Ať hledáte vědecké výzkumy, o které byste jako rodiče mohli opřít svá rozhodnutí, nebo návod, jak si poradit s konkrétním výchovným problémem, nebo už jste dosáhli stavu, kdy si začínáte rvát vlasy na hlavě, zvolili jste správně. Tato kniha je pro vás. Nikdo není neustále klidný a vyrovnaný, jinak bychom už byli všichni osvícení. Stačí, že v každém okamžiku, kdy se rozhodnete chovat se k sobě a ke svému dítěti s větším soucitem, učiníte další krok k vnitřnímu klidu a míru a k většímu pocitu štěstí.

Při čtení této knihy se, prosím, nezapomínejte pochválit za každý malý krůček správným směrem. Každá změna se děje krok za krokem. Život je prostě řetězec okamžiků a každý okamžik nám dává novou šanci změnit směr. Stačí, že na několik věcí, které se dnes stanou, zareagujeme jinak; brzy zjistíme, že míříme zcela novým směrem. Dřív, než se nadějeme, jsme na zcela nové půdě.

Všichni bychom chtěli vychovat děti, s nimiž si udržíme blízký vztah, děti, které nás budou milovat a které si v sobě ponesou naši lásku, až tady nebudeme. Chtěli bychom, aby naše děti, až vyrostou, prospívaly a cítily křídla i kořeny, které jsme jim dali; a až se podívají zpět na své dětství, aby cítily smích a lásku svých rodičů, kteří jim dali pocit, že dokážou všechno na světě. Tuto budoucnost vytváříte v každém okamžiku dětství vašich dětí.

Neexistují žádní dokonalí rodiče ani dokonalé děti. Zcela určitě však existují rodiny, které žijí v harmonii a v náruči hluboké lásky. Tato kniha je věnována vám – tvůrcům takových rodin.



ČÁST PRVNÍ

UMĚNÍ SEBEREGULACE

Díky vám jsem přišla na něco, co jsem si dříve neuvědomovala – že musím pomoct sama sobě, odpustit sama sobě a naučit se trpělivosti sama se sebou, stejně jako se o to snažím u své dcery. A musela jsem pochopit a hluboko uvnitř přijmout to, že její zlobení není odrazem mé výchovy nebo mě samotné (alespoň ve většině případů), ale odrazem toho, jak se dcera v určitou chvíli cítí a co potřebuje.

— Alene, matka dvou dětí mladších čtyř let

1.

VYROVNANÍ RODIČE VYCHOVÁVAJÍ ŠŤASTNÉ DĚTI

Jedno staré přísloví říká: „Vychovat dítě je nejtěžší práce ze všech.“ Ale proč je to tak náročné? Když se zeptám rodičů, obvykle uvedou dva důvody. Za prvé: výsledek je vždy nejistý. Za druhé: neexistuje jasná a přesná odpověď na to, jak to udělat správně.

První tvrzení je v pořádku, zatímco druhé tak úplně pravdivé není. V sázce je hodně. Zároveň však máme k dispozici velké množství informací o tom, jak lze vychovat šťastné, odpovědné, ohleduplné a emocionálně zdravé dítě respektující hranice. Na toto téma byla provedena celá řada výzkumů a rodiče jistě potěší, že výsledky těchto studií přinášejí velice konkrétní a praktické informace. Vyplývá z nich, že rodiče, kteří vnímají a respektují jedinečné potřeby svých dětí, dokážou láskyplně stanovit hranice a konstruktivně a s pochopením dětem pomáhají zvládat jejich emoce, vychovávají úžasné děti. To je sice velice praktické doporučení, ale není tak snadné se jím řídit. Každý rodič mi určitě dá za pravdu, že chce-li postupovat tímto způsobem, nejtěžší bývá vypořádat se se svými vlastními emocemi a jejich spouštěcími mechanismy, tedy s tím, co je vyvolává.

Bez ohledu na to, jaké problémy a výzvy řešíte se svým dítětem, pokud chcete být dobrým rodičem, musíte pracovat také

na sobě. Dítě není příčinou vašeho hněvu nebo úzkosti, které vás vedou do boje o moc – tyto pocity vycházejí z vašeho vlastního strachu a vašich pochybností. Naše zkušenosti z dětství, naše první méně či více traumatické zážitky se stávají součástí naší osobnosti. A právě tato část přebírá kontrolu nad naším chováním v situacích, kdy nás něco rozruší; pokud jste tedy naštvaní nebo vyděšení, vaše současná reakce téměř vždy vychází z dřívější nepříjemné zkušenosti. Děti umějí velice dobře zasáhnout naše citlivé místo a spustit tyto neradostné pocity pramenící z našeho dětství. Jediný způsob, jak se stát vyrovnaným a spokojeným rodičem, je proto vědomě zabránit tomu, aby staré pocity působily nové problémy.

Jestli se nám podaří předat našim dětem to, co si pro ně nejvíce přejeme, závisí především na tom, do jaké míry budeme pracovat sami na sobě. Všichni chceme vychovat děti, které budou šťastné, milované svým okolím a budou mít štěstí v lásce. Pokud pochopíme, jak fungovaly naše vztahy v raném dětství, poučíme se z nich a naučíme se dávat sami sobě lásku a péči, můžeme svému dítěti nabídnout – *vy můžete svému dítěti nabídnout* – bezpečný a hluboký vztah, který se stane základem jeho láskyplných vztahů po celý život. Nemůžeme ovlivnit, co naše dítě v životě potká, můžeme ale svou výchovou přispět k tomu, že se bude obklopovat lidmi, kteří ho budou podporovat a pomohou mu najít hluboký smysl života.

Zároveň chceme vychovat děti, které budou umět ovládat své chování – jednak proto, že soužití s nimi je snazší, jednak proto, že je to úkolem rodičů. Jak takové děti vychovat, je zřejmé. Když budeme jako rodiče zvládat projevy vlastních emocí, naše dítě se naučí zvládat ty své. Dítě pak bude schopno ovládat i své chování, pokud bude mít s námi natolik vřelý vztah plný důvěry, že se o to bude samo snažit.

Samozřejmě také chceme, aby byly naše děti úspěšné. Nikoli ve smyslu společenského úspěchu, ale ve smyslu schopnosti objevovat, rozvíjet a sdílet s ostatními jedinečné dary, které jim život nadělil. I s tím můžeme dětem pomoct. Souvisí to do značné míry se zvládáním našich vlastních strachů a obav a s odvahou nechat

dětem volnost při objevování světa a budování vlastní sebedůvěry a odolnosti.

Některé děti mají vrozenou náročnější povahu a jsou hůře zvladatelné; o to důležitější je, abychom jako rodiče pracovali sami na sobě. Bez ohledu na to, jaké vlastnosti si dítě na tento svět přineslo, váš přístup k dítěti bude formovat jeho schopnost obstát s danými vlastnostmi v životě co nejlépe. Vaše dítě vás střídavě potěší a rozčílí, bude ve vás vyvolávat nadšení i zlost, a jen tak mimochodem bude od vás vyžadovat, abyste sami rostli. Pokud dokážete rozpoznat okamžik, kdy se dítě strefí do vašeho citlivého místa (spouštěcí mechanismus emoce), a uklidnit se dřív, než začnete jednat, pokud dokážete zvládnout vlastní úzkost, pokud se vám podaří rozpoznat svou minulou negativní zkušenost a smířit se s ní, pak můžete vychovat šťastné, emocionálně zdravé dítě, kterému se bude dařit ve všech oblastech života. Stanete se vyrovnaným a pokojným rodičem, který bude mít šťastné děti.

VAŠE RODIČOVSKÁ POVINNOST ČÍSLO JEDNA

Vědomá přítomnost, uvědomování si sebe sama a svých prožitků (v angličtině „mindfulness“, pozn. překl.): Dovolit emoci, aby vás zaplavila a zase odezněla, aniž byste pod vlivem této emoce museli jednat.

— Benedict Carey

Vědomá přítomnost: Nepraštit druhého do nosu.

— jedenáctileté dítě, dle citátu Sharon Salzbergové

Vaše dítě se zcela určitě bude chovat jako dítě, to znamená jako někdo, kdo se stále učí, má jiné priority než vy a neumí vždy ovládnout své emoce a chování. A buďte si jisti, že se svým chová-

ním čas od času trefí do vašeho citlivého místa. Problém nastane ve chvíli, kdy se i rodič začne chovat jako dítě. Pokud se má dítě naučit dospělému chování, někdo se musí chovat jako dospělý! Pokud tedy zaujmeme vědomý přístup – rozpoznáme vlastní emoce a necháme je přijít a zase odeznít, aniž by musely ovládnout naše jednání – předvedeme dítěti, jak pracovat se svými emocemi, a dítě se od nás jako svého vzoru může učit pouhým pozorováním a napodobováním.

Letecké společnosti nás upozorňují, abychom v případě nebezpečí nasadili kyslíkovou masku nejprve sobě, a teprve potom dítěti; mají k tomu velmi dobrý důvod. Děti na masky nedosáhnou a není možné se spolehnout na to, že je budou schopny správně použít. Pokud my sami přestaneme fungovat, děti nedokážou zachránit ani nás, ani sebe. Proto i když bychom za své dítě položili život, je naší povinností nasadit si masku jako první.

Děti nedokážou ovládat svou zlost. Neumějí samy najít cestu ven z bludiště žárlivosti, která je nutí praštit mladší sestru. Potřebují naši pomoc, aby se dokázaly vypořádat se strachem z toho, že je nebudeme mít rádi, protože nejsou dost dobré. Děti vědí, že kdyby byly dost dobré, nepotřebovaly by mlátit mladší sestru, nekradly by tajně bonbony a netřískaly by sebou s ječením o zem. Prostě si neumějí pomoct, i když se o to moc snaží. (Stejně jako my, když si nedokážeme poručit a prostě musíme sníst ještě jeden kus koláče…)

Vaším úkolem je tedy pomoct dětem vypořádat se s jejich emocemi, stejně jako byste jim pomáhali s kyslíkovou maskou; to jim následně pomůže s jejich chováním. Bohužel, pokud jste ve stresu, vyčerpaní a bez energie, nemůžete konstruktivně fungovat a nebudete pro své dítě oporou, podobně jako když omdlíte v letadle.

Vaší prvořadou rodičovskou povinností je proto uvědomovat si své momentální vnitřní rozpoložení. Pravým opakem toho je „ztratit nervy“. Nechci, abyste mě špatně pochopili – vědomý přístup neznamená necítit vztek. Jde o to, uvědomit si, co cítíte, *ale nejednat pod vlivem těchto emocí.* Vztek je součástí každého vztahu. Naši výchovu však ohrozí, pokud necháme vztek, aby určoval naše slova a jednání, aniž bychom si to uvědomili.

Emoce jsou velice důležité; slouží jako kontrolky na palubní desce automobilu. Když se v autě rozsvítí červená kontrolka, nebudete ji přece zakrývat nebo chtít přetrhat elektrické dráty, že ne? Budete ji vnímat a zařídíte se podle toho, na co upozorňuje, například vezmete auto do servisu na výměnu oleje. Problém lidských emocí spočívá v tom, že často nevíme, co s nimi; víme, co cítíme, ale nevíme, co dělat. Máme v sobě velice silně zakořeněné přesvědčení, že na všechny „negativní" emoce (ty červené blikající kontrolky vaší psychiky, které se během dne rozsvěcují) můžeme reagovat pouze jedním ze tří způsobů: útěk, útok (boj) nebo úlek (strnutí).

V situaci nenadálého ohrožení či ve stavu nouze tyto strategie fungují. Výchova dětí však – navzdory našim obavám – obvykle není stavem nouze. Nejlepší odpovědí na znepokojující emoce ve vztahu k dětem, stejně jako v dalších životních situacích, je uvědomit si je, ale nereagovat na ně. Jinými slovy – nejednat, dokud silná emoce trvá.

Můžete se spolehnout, že vás čas od času zaplaví hormony, které vás ochromí natolik, že budete vnímat pouze jednu ze dvou možností: útěk, nebo útok. Postupným tréninkem se však můžete naučit rozpoznat moment, kdy začínáte ztrácet kontrolu, a rozhodnout se vrátit zpátky do stavu rovnováhy. Vaše jednání pramenící z klidu a vyrovnanosti pak bude moudré a láskyplné.

Co ale dělat, když se nám to nedaří? Když nás naše dítě svým chováním přivádí k šílenství a my se přes veškeré úsilí nejsme schopni uklidnit?



JAK VYSTOUPIT ZE ZAČAROVANÉHO KRUHU: UZDRAVENÍ VLASTNÍCH ZRANĚNÍ

> *Pokud nám chybí sebereflexe a smíření, historie se často opakuje… Výzkumy jasně ukazují, že vztah našeho dítěte k nám bude ovlivněn tím, co se stalo nám, když jsme byli dětmi, pokud se nám nepodaří tyto zkušenosti pochopit a zpracovat.*
>
> — Dan Siegel

Slavný psycholog D. W. Winnicott se zabýval zkoumáním vztahů mezi rodiči a dětmi a dospěl k mnoha důležitým zjištěním. K mým oblíbeným patří to, že děti nepotřebují dokonalé rodiče. To jediné, co od nás děti opravdu potřebují, je neubližovat jim a nabídnout jim „obyčejnou“ lásku a oddanost.

Bohužel to není tak snadné, jak se zdá. Za prvé, oddanost vůbec není obyčejná. Jak každý rodič dobře ví, oddanost znamená vstát ve dvě hodiny ráno, chodit po bytě sem a tam a chovat v náručí plačící dítě, které má zánět středního ucha. Oddanost znamená přinutit se jít do kuchyně a uvařit dítěti večeři, ačkoli po dlouhém a náročném dni nechcete nic jiného než natáhnout se na gauč a „vypnout“. Oddanost znamená sundat si bundu za mrazivé noci a přikrýt s ní dítě spící na zadním sedadle auta. Tato obyčejná oddanost může být stejně intenzivní jako láska, která po věky věků způsobuje, že rodiče se vždy vrhnou mezi dítě a hrozící nebezpečí, ať má jakoukoli podobu, od letících střepin skla po nepřátelské vojsko.

Přesto, i když svou oddanost vyjadřujeme tím, že klademe své dítě na první místo, není snadné být „dobrý“ rodič. I milující matka nebo otec svému dítěti často nechtěně ublíží a způsobí mu trvalé jizvy na duši. A to se týká i rodičů, kteří své dítě zbožňují a kteří by neváhali obětovat se pro něj, pokud by to situace vyžadovala. Proč je mezi našimi záměry a naším jednáním taková propast? Důvodem je, že i když vědomě nikdy nechceme svému dítěti ublížit, velká část rodičovství, stejně jako ostatních vztahů, se odehrává mimo naše vědomí.

Všichni si neseme z dětství svá zranění, a pokud nebudeme tyto rány léčit, nebudeme nikdy schopni být svému dítěti takovým rodičem, jakým bychom chtěli být. Pokud jste jako dítě utrpěli v nějaké oblasti zranění, můžete si být jisti, že vám tato oblast bude způsobovat zármutek i jako rodičům – a bude zraňovat i vaše dítě.

Každý z nás si určitě snadno vybaví nějaký příklad: otec, který svého syna neustále bezděčně kritizuje, stejně jako to dělal jeho otec jemu. Matka, která nedokáže svým dětem stanovit hranice, protože nesnese, když se na ni děti zlobí, a nakonec vychová sebestředné, úzkostlivé děti. Rodiče, kteří tráví dlouhé hodiny v práci, protože nevěří sami sobě a tomu, že jsou schopni věnovat se naplno svému malému dítěti (tzn. milovat ho). Úkolem každého z nás je vědomě prozkoumat své vlastní jizvy (některé menší, jiné stále velmi bolestivé), abychom nezpůsobovali nové šrámy vlastním dětem.

Dobrá zpráva je, že rodičovství nám v podstatě dává mapu, kde tyto jizvy hledat, a tím i šanci najít je a umožnit jim, aby se zahojily. Naše děti mají zvláštní schopnost ukazovat nám naše vlastní zraněná místa a vytahovat na povrch naše strachy a vztek. Poskytují nám jedinečnou příležitost růst a léčit se a dělají to mnohem lépe než nejlepší terapeuti či zenoví mistři. Většina rodičů říká, že láska k dětem je změnila: přinesla jim více trpělivosti, soucitu a nesobeckosti. K věcem, které formovaly naši psychiku v raném dětství, budeme vždy citlivější, ale pokud svá stará zranění vyléčíme, přestanou ovládat naše chování a my si uvědomíme, že se z těchto starých jizev můžeme poučit, že nám předaly určitou moudrost a že se díky nim můžeme stát lepšími rodiči.

Jakým způsobem si tedy můžeme vyléčit svá vlastní zranění z dětství a stát se svému dítěti takovým rodičem, jakým bychom si přáli být?

- **Vědomé rodičovství.** Když budeme pozorní, začneme si všímat, kdy se dítě trefuje do našeho citlivého místa. Nejde o to, že se děti chovají jako děti – to dělají stále. Odpovídá to jejich věku. Některým rodičům však vadí určité

projevy, které jiní rodiče dokážou přijímat s klidem, nadhledem a smyslem pro humor; tito rodiče svým přístupem pomáhají dítěti k tomu, aby se samo *chtělo* chovat „správně“. Vždy, když se aktivuje náš spouštěcí mechanismus, znamená to, že jsme „zakopli“ o něco, co je potřeba uzdravit. Opravdu. Kdykoli dítě brnkne na vaši citlivou strunu, ukazuje vám nevyřešené téma z dětství.

- **Vystupte ze začarovaného kruhu. Stiskněte své vnitřní pomyslné tlačítko s nápisem „pauza“.** Není potřeba, aby se historie opakovala. I když už jste vykročili špatným směrem, *zastavte se*. Zhluboka se nadechněte a stiskněte tlačítko „pauza“. Uvědomte si, co se stane, pokud nezvolíte jinou cestu. Zavřete pusu, třeba i uprostřed věty. Nestyďte se; předvádíte skvělou ukázku zvládání hněvu. Pocit studu si schovejte na chvíle, kdy skutečně necháte svůj vztek naplno propuknout.

- **Pochopte, jak fungují emoce.** Vztek je signál, že něco v našem životě nefunguje tak, jak bychom chtěli. Problém tkví v tom, že se jedná o biologický stav, který nám nepomůže najít to nejlepší řešení. Když jsme v zajetí chemických reakcí našeho těla, které v nás vyvolávají vztek, děláme a říkáme věci, které bychom v klidu neudělali. Ve chvíli, kdy je vaše tělo a emoce v módu „útěk, nebo útok“, vaše dítě vypadá jako nepřítel. Nadechněte se a počkejte, až se uklidníte. Do té doby nedělejte žádná rozhodnutí ani nepodnikejte žádné kroky.

- **Stiskněte tlačítko „restart“, vynulujte a „restartujte“ svůj vlastní příběh.** Pokud jste měli nešťastné dětství plné bolesti, nemůžete to změnit. Co ale změnit *můžete*, je to, co si z takového dětství odnesete: svůj „příběh“. Znamená to, že se nad ním zamyslíte, budete vnímat bolestné

pocity, ale zároveň se na situaci podíváte z jiných úhlů pohledu. Pokud například váš otec opustil rodinu a vy jste si z toho jako dítě vyvodili, že „nejsem dost dobrý/dobrá", je načase to napravit a pochopit – z pohledu dospělého člověka – že jste byli skvělí a že jste nebyli příčinou jeho odchodu. Nebo pokud vás například matka uhodila a vy jste si z toho odnesli, že jste zlobivé dítě, je na čase pochopit situaci tak, že matka byla tehdy velmi vyděšená a bývala by uhodila i to nejhodnější dítě na světě. Byli jste stejní jako každé jiné dítě: toužili jste po lásce a pozornosti a dožadovali jste se jich jedinými prostředky, které jste měli jako děti k dispozici. Proces přijetí a přepsání vlastního příběhu může být bolestný, ale zároveň velice osvobozující. A je to jediný způsob, jak se stát vyrovnaným rodičem, kterým chcete pro své dítě být.

- **Přestaňte se stresovat.** Vždy, když jsme ve stresu, je pro nás mnohem těžší být dobrý rodič. Vytvořte si vlastní repertoár návyků, které vám pomohou stres odbourat: může to být pravidelné cvičení, jóga, horká koupel, meditace. Že nemáte čas? Zapojte celou rodinu. Pusťte muziku a zatancujte si společně, jděte na procházku, v pátek večer zažeňte všechny do postele dřív, ať si čtou, a dopřejte si klidný večer a dostatek spánku. Dejte si za úkol zpomalit; berte to jako prioritu číslo jedna a uvidíte, že najdete způsoby, jak toho dosáhnout.

- **Najděte si někoho, kdo vám pomůže vyřešit stará témata.** Každý rodič potřebuje podporu a možnost promluvit si o své náročné práci – a výchova dětí bezesporu náročná je. Někdy stačí popovídat si neformálně s přáteli nebo s příbuznými. Jindy vám zachrání život rozhovor s jinými rodiči; můžete společně vytvořit skupinku pro sdílení, „partnerství v naslouchání", jak doporučuje Patty Wipflerová ve své knize *Hand in Hand*

Parenting („Rodičovství ruku v ruce“), nebo se zapojit do podpůrné skupiny či komunity zaměřené na rodičovství. Pokud máte pocit, že to sami nezvládnete a že jste uvízli, vyhledejte odbornou pomoc – poradce nebo terapeuta, který vám pomůže znovu najít správnou cestu. Nemusíte se stydět požádat o pomoc; stydět byste se měli, když jako rodič selžete a ublížíte dítěti fyzicky nebo psychicky. Pokud cítíte, že potřebujete pomoc, na nic nečekejte. Vyhledejte ji hned teď.

Lidé jsou ze své podstaty nedokonalá stvoření, proto ani žádný rodič není dokonalý. Bez ohledu na to, jak moc na sobě pracujeme, někdy se stane, že se ke svému dítěti nezachováme dobře. Ale pokaždé, když si toho budete vědomi, stisknete své vnitřní tlačítko „pauza“ a zvládnete nejednat pod vlivem stresu, stane se z vás vyrovnanější rodič. Vaše dítě tak získá větší šanci prožívat radostné dětství.

Psycholog D. W. Winnicott měl pravdu. Naše děti nepotřebují naši dokonalost. Děti potřebují rodiče, kteří jsou ochotni s nimi růst, napravovat chyby a otvírat srdce v okamžiku, kdy má tendenci se zavřít.

JAK ZVLÁDAT VLASTNÍ HNĚV

Tento přístup je natolik efektivní, že mi zcela změnil život. A nejlepší na tom je, že nemusím být dokonalá. Stačí být pravdivá, upřímná a schopná přiznat chybu. Namísto prudkých hádek vytváříte se svými dětmi hluboké pouto a prožíváte okamžiky naplněné láskou a sdílením skutečných emocí. Tyto pravdivé momenty pak učí děti, jak ukázat své nejlepší já; nemusejí být dokonalé, stačí, když jsou samy sebou.

— Carrie, matka dvou chlapců mladších čtyř let

Všichni jsme jen lidé, a proto se čas od času ocitáme v situaci „útěk, nebo útok“, kdy se dítě jeví jako náš nepřítel. Když vás popadne hněv, vaše fyzické já je připraveno bojovat. Do těla se vyplavují hormony a neurotransmitery, které způsobují napětí svalů, zvýšený tep a zrychlené dýchání. V tuto chvíli není možné zůstat v klidu; všichni však víme, že uhodit dítě není ve skutečnosti to, co bychom měli udělat – i když nám to může přinést chvilkovou úlevu.

Slibte si proto teď hned, že nebudete dítě bít, nadávat mu ani mu vyhrožovat. A co křik? Nikdy nekřičte na děti; i to je nezvládnutý výbuch vzteku. Pokud se opravdu potřebujete vykřičet, sedněte si do auta, ujistěte se, že máte vytažená okénka, a křičte tam, kde vás nikdo neuslyší. A nepoužívejte slova, protože to váš vztek ještě zesílí.

Vaše děti se také někdy vztekají, takže když si slíbíte, že se naučíte konstruktivně zvládat svůj vztek, bude to mít pro ně dvojitý přínos. Nejen že je nezraníte, ale předvedete jim vzor správného chování. Děti vás čas od času uvidí naštvané, a to, jak si s danou situací poradíte, rozhodne, co se od vás naučí. Naučíte je, že ten, kdo má moc, má vždycky pravdu? Že rodiče mívají neovladatelné výbuchy vzteku? Nebo je naučíte, že vztek je přirozenou součástí života každého člověka a v průběhu vývoje a dospívání se ho učíme ovládat? Podívejme se, jak na to:

- **Pětiminutová pauza.** Uvědomte si, že vztek není tím nejlepším stavem k řešení jakékoli situace. Dopřejte si chvilku času a vraťte se, až budete schopni se uklidnit. Pokud je vaše dítě dost staré na to, abyste ho nechali chvíli o samotě, jděte třeba do koupelny, opláchněte si obličej a několikrát se zhluboka nadechněte. A s největším klidem, jakého jste v danou chvíli schopni, řekněte: *„Teď jsem příliš naštvaný/á, než abych o tom mohl/a mluvit. Dám si pauzu, abych se uklidnil/a.“* Tím, že odejdete, nedáte dítěti pocit, že vyhrálo. Zdůrazníte tím vážnost situace, tedy jeho přečinu, a předvedete mu, jak vypadá sebekontrola. Pokud je vaše dítě ještě příliš malé a cítilo

by se ve chvíli, kdy odejdete, opuštěné, stačí použít kuchyňský dřez. A pak se na chvíli posaďte na gauč. Ať už jste v blízkosti dítěte, nebo za zavřenými dveřmi, využijte tuto chvíli k tomu, abyste se uklidnili, namísto toho, abyste v záchvatu zuřivosti přesvědčovali okolí o své pravdě. Dýchejte zhluboka a tiše a opakujte si pro sebe mantru, která vám přinese uklidnění. Dítě vás bude sledovat. Nemyslete na to, že byste ho měli poučit o tom, co udělalo špatně. Právě totiž získává jednu z nejdůležitějších lekcí v životě: naučit se vědomě regulovat silné emoce.

- **Pomozte tělu uvolnit vztek.** Když cítíte silný hněv, potřebujete nějaký způsob, jak se uklidnit. Zastavte se, nadechněte se a uvědomte si, že se nejedná o žádné ohrožení nebo stav nouze. Vytřepejte napětí z rukou. Desetkrát se zhluboka nadechněte. Pokud potřebujete použít hlas, zkuste se vyjádřit nějakým tlumeným zvukem (hučení, broukání). Zkuste najít něco, čemu se můžete zasmát; smích uvolní napětí a změní náladu. Dokonce i nucený úsměv vyšle do vašeho nervového systému informaci, že nehrozí nebezpečí a je možné se uvolnit. Poťukávejte akupresurní body na hraně jedné dlaně (v místě používaném při úderech karate), dýchejte a zaměřte se na to, že se chcete uklidnit. Pokud cítíte, že potřebujete hněv uvolnit fyzicky, pusťte si hudbu a zatancujte si.

- **Změňte své myšlenky, abyste mohli změnit své pocity.** Pokud si myslíte, že vaše dítě je rozmazlený fracek, ze kterého vyroste zločinec, pak nemáte šanci se uklidnit. Ve skutečnosti je vaše dítě jen velice mladý člověk, který prožívá bolest a dává ji najevo svým chováním. Uvědomte si: *„Moje dítě se chová jako dítě, protože JE dítě… Moje dítě potřebuje lásku – a nejvíc ve chvíli,*

kdy si ji nejméně „zaslouží“… Žádá mě o pomoc, potřebuje pomoc se svými oprávněnými potřebami a pocity.“

- **Naslouchejte svému hněvu, ale nenechte ho jednat.** Hněv a jiné pocity jsou naší součástí stejně jako ruce nebo nohy. Jsme odpovědní za to, jak se rozhodneme s nimi naložit. Hněv nám často přináší velice cennou lekci, nicméně jednání ze vzteku – až na výjimečné situace, které vyžadují sebeobranu – není konstruktivní, jelikož se většinou rozhodujeme tak, jak bychom se racionálně nikdy nerozhodli. Konstruktivní způsob, jak se vypořádat s hněvem, spočívá v tom, že omezíme jeho projev, a jakmile se uklidníme, využijeme ho jako ukazatele – jako diagnostický nástroj: co se nám v životě děje tak špatného, že cítíme takovou zuřivost, a co můžeme udělat, abychom situaci změnili? Někdy naše odpověď jednoznačně souvisí s rodičovstvím: musím změnit svůj přístup dřív, než se věci vymknou kontrole, musím dávat děti spát o půl hodiny dříve nebo musím nějak napravit vztah se svým devítiletým dítětem, aby se vůči mně nechovalo drze. Občas nás překvapí, když zjistíme, že ve skutečnosti se zlobíme na svého partnera, který nám není plnohodnotným partnerem v rodičovství, nebo že jsme vlastně naštvaní na svého šéfa. Někdy je hněv pouze signálem toho, že potřebujeme více spánku nebo šanci pravidelně se svěřovat kamarádce, která bude schopna přijmout celou škálu našich pocitů. A někdy zjistíme, že si v sobě neseme vztek, kterému nerozumíme a který si vyléváme na svých dětech, a potom je potřeba vyhledat odbornou pomoc ve formě terapie nebo podpůrné rodičovské skupiny.

- **Pamatujte si, že vyjádřením vzteku navenek a jeho „obrácením“ proti někomu jinému vztek obvykle ještě posílíte.** Navzdory oblíbenému názoru, že je zdravé vztek vyjádřit, aby nás nesžíral, výzkumy

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy AHA! Rodičovství **.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.