Evropský **BESTSELLER**

Isabelle Filliozat

Pořád jen provokuje

Respektující a klidné výchovné postupy

- Jak přečkat bez újmy období **od 6 do 11 let**
- **Nejnovější poznatky** z neurofyziologie **o dětském mozku**

CPRESS

Pořád jen provokuje

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz

Isabelle Filliozat
Pořád jen provokuje – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2016

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

ALBATROS MEDIA a.s.

Obsah

Předmluva **6**

Návod k použití této knihy **9**

1. Je to dobré semínko **13**

2. Přijímat jejich emoce **43**

3. Od šesti do sedmi let – Období představivosti **52**

4. Sedm let – Věk rozumnosti **57**

5. Osm let – Věk pravidel a plánů **67**

6. 9 let – Spravedlnost a dokonalost **85**

7. 10 let – Důvěra **92**

8. 11 let – Přísliby dospívání **98**

9. Co se odehrává v nás, rodičích? **105**

Závěr **116**

Několik informací a doplňkové zdroje 120

Poděkování 130

Rejstřík 131

Mému synovci a mé neteři, Cézarovi a Chloé Mio,
kteří právě zažívají období, o němž píši.

Děkuji za krásný vztah, který spolu máme, za ohromnou důvěru,
kterou ke mně máte. Jak ráda si s vámi hraji!

S láskou, navzdory těm kilometrům,
které nám brání hrát si spolu častěji.

Isabelle

Mému drahému a citlivému Érikovi
a našim dvěma zázrakům, Salomé a Juliette.

Anouk

„Propukl náhle v pláč. Nastala noc. Odhodil jsem nářadí. Nezáleželo mi už na kladivu, svorníku, žízni ani smrti. Na jedné hvězdě, na planetě, na té mé, na Zemi, bylo nutno utěšit malého prince. Vzal jsem ho do náruče. Kolébal jsem ho. Říkal jsem mu: ‚Květině, kterou máš rád, nehrozí nebezpečí… Nakreslím tvému beránkovi náhubek. Nakreslím ti pro tvou květinu ohrádku… Udělám…‘ Nevěděl jsem už pořádně, co říci. Připadal jsem si strašně nešikovný. Nevěděl jsem, jak se mu přiblížit, jak se k němu dostat… Svět slz je tak záhadný.“*

Antoine de Saint–Exupéry, *Malý Princ*

---

* Antoine de Saint Exupéry, *Malý Princ*. 6. vydání v Albatrosu. Přeložila Zdeňka Stavinohová. Praha: Albatros, 1989, 93 s.

Předmluva

Isabelle Filliozat

Jako maminka dvou dětí jsem prožila stavy intenzivního štěstí, bezpodmínečné lásky, pocity nekonečného blaha. Ale také jsem s dětmi zažila chvíle extrémní zlosti, bezmoci a beznaděje. Stydím se za to, že jsem měla chuť je ponížit, opanovat je, ukázat jim, kdo je tu pánem, dát jim záhlavec, rozmašírovat je, opustit je a nechat je být… Prožila jsem takové vzrušení, vypětí i podráždění, jaké jsem si, než se narodily, nedovedla ani představit.

Děti ve věku od šesti do jedenácti let jsou v „latentním období"*. Je pravda, že tato fáze je méně hlučná než ostatní, taková malá přestávka mezi křikem těch nejmenších a boucháním dveřmi a hudbou těch větších. Přesto je to zásadní období pro vývoj mozku, citovosti a sociálních dovedností. Musím přiznat, že jsme toto období těžce prožívali všichni – já, jejich otec i děti. Často jsem se cítila bezmocná a bezbranná vůči utrpení, které děti prožívaly, i stěnám, které proti mně stavěly.

Rodiče se obávají dospívání a výbuchů vzteku u dvouletých dětí, ale i období mezi šesti a jedenácti lety může být velice obtížné. Základy budování identity, vnitřní jistoty, vědomí sebe sama, důvěry ve své schopnosti se sice vytvářejí již od narození, ale v šesti

---

* Podle psychoanalytické teorie dítě nejprve prochází obdobími s podněty sexuálně orálními, análními a oidipovskými, než vstoupí do latentního období, během něhož je sexualita odvedena k učení

letech ještě není nic z toho hotové, dokončené. I když jim vyhovuje doba, kdy chodí spát (díky melatoninu a biologickému rytmu většina dětí okolo šestého roku začíná sama usínat kolem osmé hodiny večerní), i když zvládají lépe své pocity a poslouchají nás, objevují se jiné obtíže: školní docházka, cesta k samostatnosti a mezilidské vztahy.

Ukázalo se, že vše, co se týká školní docházky, by vystačilo na samostatnou knihu. Nechali jsme tedy tuto tématiku stranou, ne protože by neměla své místo v knize o dětech od šesti do jedenácti let, ale protože tato oblast je tak důležitá, že vyžaduje zvláštní pojednání. Také se nebudeme zabývat patologickými jevy, jež mohou zakoušet někteří z nás. Budeme se soustředit na drobné každodenní těžkosti týkající se vztahů v rodině.

V této knize se pokusíme porozumět tomu, co se děje v hlavách našich dětí v tomto vývojovém období, které je až příliš často poznamenáno souboji o moc.

Každý křik, každá hádka, každý pohlavek, trest nebo odseknutí nás od dětí vzdaluje. Sama jsem byla překvapená, že jsem křičela a trestala, ačkoli jsem věděla, že ani jedno neúčinkuje. Zažívala jsem pochyby, pocit viny, zmatek. A vydala se hledat klíče. Nejprve klíče k porozumění, protože rozumíme-li, co se děje, je mnohem jednodušší vhodně a účinně jednat. Poté konkrétní prostředky do každodenního života.

Napsala jsem tyto stránky, abychom měli nějaké jiné vychytávky, než jaké známe ze svého dětství, abychom si jako rodiče mohli vybrat, jak budeme jednat a nebýt přitom pod vlivem našich osobních zkušeností. Tato kniha se soustřeďuje na to, co se děje v hlavách našich dětí, a na odpovědi, kterými můžeme reagovat na jejich chování a zejména na jejich potřeby. Rodiče, kteří jsou si vědomi toho, že reagují přehnaně, a pro které nejsou informace v této knize dostačující, se mohou obrátit na moji knihu *Dokonalý rodič neexistuje*, v níž se touto problematikou zabývám podrobněji.

Empatický přístup k dítěti v rámci pozitivního rodičovství znamená více štěstí v každodenním rodinném životě. A čas tak rychle ubíhá…

Anouk

Obrázkové knihy se rychle zabydlely na podlaze mého pokojíčku. Jako malá jsem si v nich stále dokola listovala. Jednoho dne k nim přibyly ještě komiksové knihy a už bylo téměř nemožné vstoupit na holou podlahu a vyhnout se obálkám knih. Naučila jsem se je tedy… uklízet (ano, ano!), protože jsem si přála, aby zůstaly „krásné“, v dobrém stavu. Představovala jsem si, jak jednou, až budu maminkou, s velkou rozkoší předám svým dětem tuto cennou sbírku.

Ještě dnes se mi často stává, že si dlouze prohlížím některé stránky komiksů.

Alba jsou pečlivě seřazena v poličkách, mé obrázkové knihy zůstaly téměř netknuté (už do nich nečmárám, vždy si na to vezmu čistý papír!).

Měla jsem to štěstí, že moje dvě dcery mají rády komiksy, a dokonce je čtou rychleji než já. Starají se o ně a nezapomínají je pečlivě uklízet…

S radostí se nořím do dětského světa prostřednictvím svých rozličných profesí: jsem ilustrátorka dětské literatury, specialistka na psychomotorický vývoj ve službě Podpory v rodičovství a lektorka metody respektování dětí pro dospělé.

Dobrodružství pokračuje. Děti rostou a rodiče… také. Pevnými pouty, která se den po dni tkají. Pro mě bylo nejdůležitější si uvědomit, že tato pouta se mohou stát překrásným odrazovým můstkem ke štěstí každého člena rodiny.

Pokusím se vysvětlit a objasnit krásné životní období od šesti do jedenácti let!

Návod k použití této knihy

První obrázek vždy zachycuje rodinnou situaci. Reakce rodiče je poté karikována. Následuje konfrontace s:

Prožíváním dítěte

Mužský rod a ženský rod, chlapec a dívka se střídají v respektování rovnosti. Tato volba může vyvést z míry čtenáře, zvyklého na převahu mužského rodu. Ale jazyk není neutrální, je vtištěn do našeho nevědomí, potvrzuje stereotypy*. Důležité je, že ne vždy rod mužský zahrnuje i rod ženský. Vybrali jsme proto střídání rodů, místo abychom text zatěžovali systematickým přidáváním koncovek rodu ženského. Přirozeně přitom platí, že sdělení, které přináší chlapec, se týká i dívek a naopak. Stejně tak střídáme tatínka a maminku, aniž bychom předpokládali, že některé otázky budou výsadou maminek a jiné zase tatínků.

Vždy ti řeknu, co se mi honí hlavou.

Obrázek led žárovky osvětluje situaci. Představuje objevy neurovědy a experimentální psychologie.

* http://www.cemeaction.be/?p=461

◗ Volba pozitivního rodičovství

Jedná se o zjednodušení: situace, volba, má pouze pedagogický cíl. Je jasné, že v konkrétní situaci je možné zvažovat celou řadu možností.

Hlavně nám nevěřte! Tato kniha vám nepředkládá pravdu. Každý musí pozorovat, cítit, experimentovat. Jistě se vám některé navrhované přístupy budou zdát zjednodušující, idealistické. Konflikty v rodině nám již připadají přirozené, jsme zvyklí, že děti nespolupracují. Ani se nám nechce věřit, že by to mohlo být jinak a že by to bylo takto snadné.

Jestliže tlačíme do dveří, objev, že je stačí přitáhnout, aby se otevřely, může být zarážející. A to je záměr této práce – přijít na směr otevírání spíše než do toho jít silou. Jistě, výsledky nebudou vždy okamžité, zejména pokud se styl výchovy zásadně změní, dítě se bude mít nějakou dobu na pozoru.

Každé dítě je jiné. Ani rodiče nejsou stejní. Každý má svůj příběh, svoje potřeby a cíle, své limity vzhledem k věku, hormonům, finanční situaci, která udává ekonomické a sociální postavení. A žádný vztah se nepodobá jinému, protože se tvoří pokaždé mezi dvěma různými osobami ve specifickém prostředí. Je tedy na každém, aby si vytvořil svébytný vztah ke svému dítěti. Přemýšlejme společně a upravujme svůj přístup k výchově, která odpovídá zvláštním potřebám našeho dítěte, a nikoliv dítěte hypotetického!

Jako vychovatelé, kteří respektují jednotlivé odlišnosti dětí, se pokusíme analyzovat, co může způsobovat jejich reakce.

Jestliže se období mezi pěti a jedenácti lety zdá ke spolupráci celkově snažší než období mezi druhým a třetím rokem, pro mnohé z nás není domov tak klidný, jak bychom si přáli. Máme pocit, že některé děti jsou trochu moc aktivní. Jsou nepořádné, nedokážou se soustředit, zapomínají své věci. Některé se jeví jako agresivní, až násilné vůči svým kamarádům. Jiné jsou zase přehnaně zdrženlivé, chybí jim sebevědomí a hrozí, že se stanou oběťmi. Jak tomu čelit a přecházet, aniž bychom byli v neustálém konfliktu?

V **první kapitole** se budeme zabývat stresem a potřebou náklonnosti, svobody vzhledem k výskytu chování, které označujeme jako problémové. Uvidíme, jak naplnit zásobník lásky našich malých a jak je nakrmit bezpečím a důvěrou. Ve **druhé kapitole** se budeme cvičit v tom, jak je poslouchat a přijímat jejich emoce.

Dobře víme, že dítě není zmenšeninou dospělého. Často však svým dětem vyčítáme, že se nechovají jako dospělí. Dětský mozek je ve vývoji, dítě nevidí a nechápe věci tak jako my dospělí. Nebudeme-li si to uvědomovat, stane se to zdrojem celé řady konfliktů, zbytečných trestů a rodičovského vyhoření. Malá holčička lže… Můžeme s ní jednat stejným způsobem v šesti nebo v jedenácti letech? Ačkoli je každý jedinečný, všichni náležíme ke stejnému lidskému druhu

a mozek desetiletého dítěte se podobá více mozku jiného dítěte než svému v dospělosti. **Třetí kapitola** se bude věnovat dětem mladším sedmi let. **Čtvrtá kapitola** představí věk rozumnosti. Osmý rok je věkem pravidel a my toho využijeme v **páté kapitole**, abychom přistoupili k nevyhnutelnému tématu zákazů a trestů. Otázka stanovení limitů je široce debatována odborníky a mnoho rodičů je před ni bezradně postaveno. Dát hranice, ano, ale jak konkrétně? Na těchto stránkách objevíte klíče pro usměrňování a chránění, nikoliv pro omezování či k bezúčelnému dodržování. **Šestá kapitola** se soustředí na děti devítileté, **sedmá kapitola** na desetileté. **Osmá kapitola** pak nastíní prožívání mladých ve věku jedenácti let.

Při psaní knihy se nemůžeme vyhnout jistému zevšeobecňování, jenže všeobecná tvrzení jsou vždy mylná, jelikož neberou v úvahu specifičnosti každého jednotlivce. Přesto si myslím, že je důležité tyto všeobecnosti uvádět, protože my rodiče přestaneme očekávat od našich dětí chování, které neodpovídá jejich věku, a lépe porozumíme jejich reakcím. Abychom zbytečně nezatěžovali text, nezačínáme každou větu „občas“ a „stává se“, spoléháme na vás, že si tato slůvka domyslíte. Podobně se co nejvíce vyhýbáme opakování, že se některé chování dětí vyskytuje v různém věku. Zveme vás tedy, abychom společně prošli touto knihou a našli v ní právě vaše dítě, i když už třeba pominulo či ještě nenastalo období toho či onoho věku. Stejně jako jsou někteří z nás „sovy“ nebo „ranní ptáčata“, jak jsme různě citliví na pachy nebo hluky, má i každé dítě jiný rytmus, jinou citlivost, jiný vývoj. Dítě není nenormální, jestliže nežadoní o mobilní telefon, když už je mu osm let, nebo jestliže si nechce uspořádat pyžamovou party v jedenácti! Že toto chování je normální, neznamená, že se takto bude vaše dítě chovat, ale že je přirozené, když se takto projeví. Mozek se nezmění najednou v den narozenin dítěte, ale také se nevyvíjí plynule, zdá se, že vývoj probíhá jako na horské dráze; což znamená, že čeho je dosáhnuto v sedmi letech, může být ztraceno třeba v jedenácti letech. Mozek dítěte prochází neustálou přeměnou a velice často je to doprovázeno ústupy, rozvraty a úzkostmi. Jediná jistota během celého putování k samostatnosti je, že dítě potřebuje být živeno naší nepodmíněnou láskou, aby z ní mohlo čerpat zdroje ke svému růstu. Dávat tuto lásku nemusí být vždy jednoduché. V osmé kapitole se budeme zabývat námi samými. Zvládáme s lehkostí frustraci? Kdy řádíme jak utržení z řetězu?

„Jak dítěti vysvětlit, že jeho chování je nepřípustné?“ Rodiče si tuto otázku kladou velice často, zejména, když se děti chovají pasivně, kladou odpor, jsou násilné nebo si od nás a našich dobrých rad udržují odstup. Máme pocit, že nás hledají? Při posuzování jejich nepřijatelného chování jsme v pokušení zvyšovat nad nimi dohled, abychom si vynutili poslušnost. „Okamžitě to přestaneš dělat!“ „Hned teď si půjdeš vyčistit zuby.“ Hrozby, tresty, odebrání výsad a sliby odměn máme zkrátka za „výchovnou“ výzbroj. Jenže při neúspěchu naší strategie rozhořčeně vybouchneme: „Zkusil jsem už vše, a stejně to začíná znovu!“ V tónu našeho hlasu je cítit, že se zlobíme na dítě, které se nechová tak, jak to od něj očekáváme.

Vědci již prokázali, že výchovné postoje zřejmě nejsou ovlivňovány rozumem. Pomocí nejmodernějších zobrazovacích metod je již možné ukázat, do jaké míry narážíme na naše vlastní prožité zkušenosti. Intenzita našich citových reakcí nám vždy nedovoluje být takovými rodiči, jakými bychom chtěli být, a dokonce nám znemožňuje přemýšlet s dostatečnou jasností. Velká část rodičů věří, že k jejich roli patří určování limitů a že láska má být odměnou, jsou hluboce přesvědčeni, že tresty jsou nezbytné a spravedlivé. Pro některé jsou pohlavky a výprasky nedílnou součástí rodičovské výbavy. Je velice těžké tyto zakořeněné představy zpochybnit, navzdory tomu, že dlouhodobě nemají na chování dětí vliv. Tyto předsudky jsou sdíleny většinou rodičů již po celá staletí. Na druhé straně vymýšlet nová řešení vyžaduje čas a vyrovnanost.

Naši předci, naši rodiče ještě věděli velice málo o tom, jak funguje mozek, a tak mohli věřit, že výchova strachem je neškodná. Nyní se již prokázalo, že je-li dítě vystavováno stresu, narušuje se tím jeho hormonální rovnováha a to má za následek změny ve struktuře mozku.

Neurozobrazování, naše znalosti o neuronech, o stresových hormonech, o inteligenci a o paměti nám jednoznačně ukazují, že je nutné zvolit nenásilnou výchovu. Kromě citových následků jsou pro mozek nezvratné nejen důsledky pohlavků, ale i křiku a výhrůžek: změny v bílé hmotě, zaostalost některých oblastí, nadměrná činnost amygdaly a stresového oběhu. A pak, proč věnovat tolik času a energie konfliktům, když je možné žít jinak? Náš život může být báječný, když se budeme dětem snažit porozumět.

Po krátkém shrnutí, které nám připomene, jak důležitá je kvalita vztahu, připojujeme na konec několik informací, které by v kapitolách zbytečně zatěžovaly četbu.

Až do šesti let je dítě velice závislé na svých rodičích, jsou pro něj velice důležití. Jak dítě roste a je čím dál schopnější se samo o sebe postarat, rodiče mění svůj přístup a stávají se z nich koučové. Cílem rodiče je, aby jednoho dne bylo dítě zcela samostatné a již ho nepotřebovalo. Jenže to není nic jednoduchého, rozpoznat potřebu samostatnosti dítěte a postupně omezovat naši kontrolu. Je velice obtížné vytyčit hranici mezi ochranou a omezováním. Navíc se mění ze dne na den! Dítě se vyvíjí, v pondělí může potřebovat větší míru svobody, aby mohlo experimentovat… a už v úterý se uchýlí do maminčiny náruče. Mezi sedmým a jedenáctým rokem se střídá potřeba odstupu, prozkoumávání a blízkosti, kontaktu. Vše se vytváří. Vnitřní jistota, sebevědomí a víra ve své schopnosti je nezbytná k harmonickému vývoji.

K velkým změnám v dospívání patří i posilování důvěry, to znamená schopnost důvěřovat si! Naše rodičovské postoje se v tomto období mohou řídit podle otázky: může se na mě moje dítě spolehnout?

1.

Je to dobré semínko

Když zasadíme v zahradě semínko, nemůžeme každý den odhrnout zeminu, abychom zhodnotili velikost kořínků… Část růstu se odehrává potají v zemi. Ani poupátko neotevíráme násilím, ale s okouzlením a vděčností pozorujeme postupné rozkvétání, květ se otevírá svým vlastním tempem. Semínko ví, čím se má stát. Z růže se nestane kopretina, když jí olámeme trny a obarvíme okvětní plátky. Je snad růže méně krásná než kopretina? Je dub lepší než borovice? Je nám svěřeno semínko.

Naší rolí je umožnit mu růst tím, že připravíme nejlepší půdu, potřebné živiny, podpěru k malému výhonku, že budeme podle jeho reakcí naplňovat jeho potřeby. Potřebuje více slunce, nebo naopak preferuje stinné stanoviště? Má ráda vydatnou zálivku, nebo dává přednost sušší půdě? Jestliže má zahradník určité množství teoretických informací o potřebách toho či onoho druhu, sama rostlina mu řekne, co potřebuje, co se jí líbí a co se jí líbí méně. Ona sama se vyjadřuje tím, jak vadne, nebo se rozvíjí, žloutne, nebo vytváří bohaté listoví, květy a plody.

Jestliže se naše děti nevyvíjí tak, jak by se vyvíjet mohly, jestli se nestravují správně, jestli špatně spí, jestliže zažívají ve škole neúspěchy, neznamená to, že jsou špatné, ale že něco je špatně.

Takto nám dávají najevo: „Něco mi schází," nebo „Je mi špatně". Ještě neumí svými slovy vyjádřit: „Potřebuji vás nablízku." „Mám strach, když se hádáte." „Ještě nezvládám koordinovat svá gesta." Nebo: „Moje tělo je v napětí." Nebo ještě: „Celé kolonie bakterií se snaží napadnout moje trávicí ústrojí." V nejlepším případě zavolají: „Maminko!" a řeknou: „Mám strach!", „Nezvládnu to," „Chci bonbón!" nebo „Chci jíst jenom těstoviny nebo rýži."

Je jen na nás, abychom dekódovali jejich hlášení a rozpoznali, co potřebují. Protože se nenecháváme přemoci emocionálními zónami svého mozku, jsme schopni uvažovat o tom, co jim schází. Můžeme vytvářet hypotézy, dedukce, analýzy. Pojďme tedy společně analyzovat.

Prožívá krizi

Když je naše dítě nemocné, nespokojíme se jen s tím, že odstraníme pupínky. Trpí-li dítě onemocněním bakteriálního původu, je zřejmé, že se musí bakterie vyhubit. Při těchto symptomech se ptáme: *Co se děje?*

Je bláhové spoléhat se na to, že nepřístojné chování odezní samo od sebe, aniž bychom odstranili příčiny. Změňme úhel pohledu. Co když je chování dítěte symptomem? Proč si neklademe stejnou otázku, když se dítě chová nepřizpůsobivě nebo nepříjemně, jako když má somatické obtíže: *Co se děje?*

První odpovědí je slovo stres. Jestliže se dítě chová agresivně, odmítavě nebo zaraženě, jsou to vnější projevy toho, že mozek se nachází ve stresu. A to žádný trest nezmírní.

Co se děje v mozku? Malinká soustava nazývaná amygdala začne produkovat záplavu hormonů. Podle okolností velí k útoku, nebo k útěku. Srdce bije rychleji, v krvi proudí cukr a kyslík až do končetin, aby mohlo tělo rychleji běžet nebo silněji udeřit. Svaly jsou napjaté. Dítě zakouší celé toto fyzické napětí a občas, jak mu velí jeho tělo, vypukne krize.

Jestliže je nebezpečí extrémní, jestliže útok nebo úprk nejsou možné, tělo strne. Podobně jako myš, která dělá mrtvou, když jí chytí kočka, všechna činnost (i myšlení) je v tuto chvíli přerušena, tělo je znecitlivěné, aby necítilo bolest.

Agresivita, útěk nebo nehybnost jsou známky toho, že nejvyšší struktury mozku jsou přemoženy; už nemůže přemýšlet, dítě potřebuje nejprve uklidnit mozkové okruhy.

Moje kápézetka při uklidňování stresu v dětském mozku

- Fyzický kontakt, něha, uklidňující hlas rodiče, projevy náklonnosti;
- hluboké a tiché dýchání;
- pozornost obrácená k vnitřním pochodům;
- přijímání vyjádření citů;
- sklenice vody;
- pohled do zeleně;
- tělesné cvičení (chůze, běh, rozmáchlé pohyby, …);
- hudba;
- smích.

Víme, že hladové, žíznivé nebo ospalé dítě se snadno rozmrzí. Vždyť pro batole jsme měli vždy po ruce křupku nebo pití, zachovejme si reflex nabídnout sklenici vody i pro osmileté dítě, které má hysterický záchvat. Zkuste jej pohladit, obejmout nebo si s ním něco zahrát, když se začne rozčilovat, dělá „blbiny", je agresivní, vzteklé nebo poté, co na nás zařve, se zavře s bouchnutím dveří ve svém pokojíčku. A přece!

Jsme tedy rozhodnutí. Příště, když mě vytočí, nadechnu se, mile se usměji, nabídnu mu lahev vody, vyslechnu si, co cítí, projdu se s ním v lese, uvelebíme se spolu na pohovce, jen tak pro legraci na něho bafnu… A pozoruji ho.

Fyzický kontakt uvolňuje během několika málo vteřin vylučování oxytocinu. V období mezi šestým a jedenáctým rokem mají děti stále ještě velkou potřebu fyzického kontaktu právě proto, aby měly dostatek oxytocinu, a mohly tak zvládat stres ve svém každodenním životě. Vystresovaný mozek ve škole hůře pracuje…

Je tedy jenom blahodárné, když se před tím, než si dítě začne připravovat úkoly do školy, pomazlíte, namasírujete jej nebo se na posteli poškorpíte.

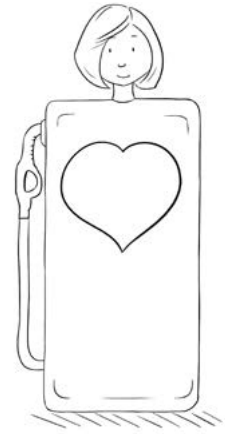
Velká část francouzských psychiatrů je ještě ovlivněná psychoanalýzou, a proto interpretují chování dítěte podle této teorie. Freud tvrdil, že dítě je „polymorfně perverzní“, podněcované sexuálními a agresivními podněty. Postupné překonávání oklešťování (orálního, análního a nakonec oidipovského) dítěti umožní, aby se stalo plně integrovaným dospělým.

Podle tohoto paradigmatu se dané hranice zdají být nutné, je potřeba dát jasné hranice dětským touhám i projevům chování, aby se nevymkly naší kontrole.

Ale jaké jsou důsledky tohoto přístupu? Navíc vytvoření hranic předpokládá, že mají sami kontrolu nad svým chováním, není to tak?

Čím více se zlobíš, tím se cítím osamělejší a nepochopenější. Chtěl bych zlobit méně, ale nemůžu se změnit naráz. Nerozumím tomu, co se ve mně odehrává. Potkám nějakého kluka a už to jede. Nevím, jak se začít chovat jinak. Potřebuji tvou pomoc, maminko.

Podle teorie citové vazby je chování motivováno potřebami. Ať už je dítě nevrlé, zaostávající, či násilnické, problémem není jeho chování, ale reakce, která toto chování vyvolá. Je to odpověď na situaci, v níž si neví rady, na citovou frustraci nebo na příliš mnoho emocí najednou.

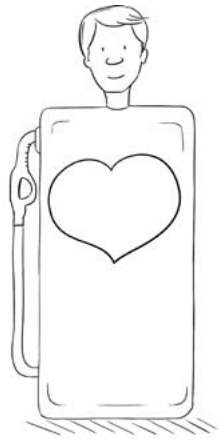


Dítě si neřekne: „Půjdu se poprat se svými spolužáky, aby se mnou konečně někdo zabýval." Jednoduše zakouší příliš intenzivní emocionální zatížení, pnutí, pak nastane jeden impulz k agresi, který snadněji nebo i s většími obtížemi zvládne. Udrží se… ale ve stavu, kdy je přetížené, i ta nejmenší frustrace může rozpoutat agresivní jednání. Aby dítě mohlo změnit své chování, je potřeba jednak vyřešit jeho problém (viz str. 128), jednak ihned uklidnit jeho stres, tedy přijmout projevy náklonnosti.

Díky jemnému kontaktu se uvolní vylučování dopaminu, serotoninu a oxytocinu – molekul uklidnění a štěstí –, což zklidní amygdalu a sníží sekreci stresových hormonů. Rodič připomíná benzinovou pumpu, jistotu pro pravidelné doplňování nádrže.

Jak změnit jeho chování?

Díky metodám neurozobrazování již víme, že děti, které měly možnost navázat bezpečnou vazbu (viz str. 120) již od svého narození, mají lepší schopnost zvládat stres. Ale stejně jako se rychleji vyprazdňuje nádrž našeho auta, když zmáčkneme plyn až na podlahu, tak i zásobník našeho dítěte není naplněn jednou provždy.



Hádka mezi kamarády, posměšky, špatná známka, pokárání, separace, neúspěch, to vše vyžaduje hodně energie pro zvládnutí situace a vyčerpává zásoby. Konflikty v rodině nebo nový bratříček si žádají ještě více.

Nestačí své dítě jenom milovat, je nutné vzájemně interagovat, odpovídat na jeho požadavky, zásobit jej náklonností a kontaktem i v tomto věku, kdy nastupuje na druhý stupeň základní školy. A zejména, pokud prochází obtížným obdobím.

Pro děti je naprosto samozřejmé, že se s nimi mazlíte, cítí se pak bezpečně, umí spolupracovat, hrají si, poslouchají, učí se… Když je však maminka vystresovaná nebo naštvaná, když je odměřená, zkrátka, když si neudělá čas a tatínek také není k dispozici, zásobník dítěte se prožívaným stresem snadno vyprázdní. Dítě pak může reagovat agresivně nebo příliš uzavřeně.

Děti častěji projevují větší náklonnost mamince, ale i tatínek je velice důležitý. Prarodiče, tetičky, strýčkové, rodiče kamarádů, přátelé rodičů, vyučující, obchodníci, zdravotnický personál, všem těmto lidem může dítě projevovat svou náklonnost. Někdy stačí jen milý pohled, několik slov a dítě se psychicky posílí.

Nic se nemůže změnit, ba ani analyzovat a pochopit v napjatém ovzduší plném nedůvěry. První etapa spočívá v tom, že si každý, ať dítě, či dospělý, uvědomí, že musí být partnery v této změně.

Značná vnitřní jistota a velká dávka energie jsou nutné pro růst, přemýšlení, učení se nebo pro změnu chování.

Abych zlomila začarovaný kruh stresu (agresivita/stres, méně lásky/stres/agresivita…), doplňuji citový zásobník svého dítěte: usmívám se, hraji si a směji se s ním, odpovídám na jeho dotazy, naslouchám jeho pocitům, dávám mu svou blízkost a fyzický kontakt. Každý den mu věnuji deset až dvacet minut, kdy ho pozorně vyslechnu. Tím se nasytí i moje potřeba blízkosti!

Vzteká se při sebemenší příležitosti

Nevím, proč se vždy tak rozčílím, nedělám to naschvál. Když mi něco odmítneš, cítím se vnitřně tak nějak podivně. A pak to ve mně všechno vybouchne. Potřebuji tě, abys mi pomohla.

Člověk se nedokáže plně uvolnit od napětí, když je s osobou, ke které má silný citový vztah. Celý den malý člověk potlačuje své pocity, je zticha, ale vypětí se v něm shromažďuje. Večer pak tyto tlaky vyplavou na povrch, vstříc osobě, která ho bezpodmínečně miluje… I když je to častěji maminka, i tatínek může být osoba dítěti nejbližší.

Je jasné, že tento proces není vědomý. Dítě si neřekne: „*Vyjádřím mé napětí mamince.*“ Dává jen najevo stav napětí ve svém těle. Nejmenší frustrace pak funguje jako spouštěč.

Dítě ve skutečnosti nepláče, protože chce jít ven nebo si hrát na svém tabletu. Je to jen ta poslední kapka, po které vyplavou na povrch všechny nashromážděné emoce. Dítě si dovolí tuto reakci, protože je u něj osoba, která mu je nejbližší.

V mozku již není aktivní kontrola nad chováním – „Pozor, nebezpečí, takto se tu nemůžeš chovat.“ Naopak se rozjíždí proces náklonnosti: *„Je tu moje nejbližší osoba, jsem chráněný, můžu projevit své emoce.“*

Zuřivý záchvat vzteku? Vybíjí si na mně své běsnění, protože má ve mně důvěru.

Záchvaty se opakují? Dítě něco trápí, trpí úzkostmi. Nejprve musím naplnit jeho zásobník náklonnosti. Jakmile je jeho mozek opět schopen v klidu rozvažovat, vyslechnu jej nebo si pohrajeme, abych mu pomohla rozpoznat, v čem spočívá jeho problém.

Když ovšem dítě nedokáže svými slovy vyjádřit, co jej trápí, je na mně, na rodiči, abych se na to snažila přijít. Z čeho pramení jeho trauma nebo obavy? Co způsobuje nahromadění napětí? Nedorozumění mezi rodiči, násilnosti jednoho z rodičů, smrt nebo nemoc někoho blízkého, přestěhování, narození malého bratříčka, potrat, křivda mezi dětmi, šikana, nuda nebo ponižování ve škole…? Prozkoumám s ním, co ho může tížit.

Snaží se upoutat pozornost

Když je dítě ustarané, úzkostné, když se cítí osamocené nebo jednoduše zažívá nudu*, jeho mozkové okruhy jsou v nouzi. Dětský mozek potřebuje hormon oxytocin, který se vyplavuje při dotycích. Pozor, to neznamená, že by se dítěti nedostávalo rodičovské lásky. Jenom dítě potřebuje tady a teď doplnit svůj zásobník náklonnosti, protože se z nějakého důvodu vyprázdnil. Jestliže je dítě u své nejbližší osoby, to jest, že se mu dostává pozornost vždy, když ji potřebuje, má nutkání obracet se na tuto osobu, aby si naplnilo svůj zásobník a cítilo se opět bezpečně.

Když rodič odpoví, i kdyby to měl být jen vlídný pohled, dítě se uklidní a vše je zase v pořádku. Stresový okruh se vrátí do klidu (v maminčině náručí dítě uroní několik slz, nikoli kvůli bolesti, ale právě protože se potřebuje uklidnit). Dítě naplní svůj zásobník a je opět připraveno na nová dobrodružství.

Jestliže však rodič není v danou chvíli k dispozici, jestliže nevěnuje dostatek pozornosti potřebám dítěte, míra stresu v mozku roste. Dítě se krotí, přemáhá se… Ono si neřekne: „Půjdu tatínka otravovat, aby si mě všímal.“ Ale jeho vystresovaný mozek spustí nejprve pasivní chování, pak nastoupí neklid a nakonec násilné jednání.

Pasivního chování si často nikdo nevšimne, protože dítě se zkrátka nijak neprojevuje. Snaží se zabavit. Myslí na něco jiného. Neví, co mu chybí. Dívá se na tatínka, ale protože vidí, že je velice zaměstnaný, snaží se ho nevyrušovat. Čeká.

Když se ovšem dotyčný tatínek nezačne zajímat ve chvíli, kdy je to potřeba, když neřeší aktuální problém, dítě zneklidní nebo se přehnaně dožaduje svého. Nejančí, protože by chtělo na sebe upoutat pozornost, ale kvůli tomu, že je ve stresu, protože mělo příliš málo pozornosti. Vrtí se na židli, kývá se ze strany na stranu, snaží se uklidnit se pohybem. Obecně lze říci, že to jsou opakující se a trhavé pohyby.

Jestliže rodič stále nereaguje, hladina stresu v mozku nepřestává stoupat. Dítě cítí, že je v něm čím dál více energie, má velkou potřebu hýbat se, běhat, bouchat do čehokoli… a může být dokonce i agresivní.

---

* Dávejme pozor na to, abychom nezaměňovali nudu a nicnedělání. Každý z nás má potřebu volného času a prostoru, abychom nechali myšlenky jen tak ubíhat. Denní snění umožní začlenění nových informací a podpoří neuronové synapse. Nuda vzniká z tísnivé situace.

◗ Projevuje se násilně bez výstrahy

Jestliže je dítě uvyklé tomu, že mu není věnována dostatečná pozornost, je odmítané, či dokonce bité, nemusí už pozornost vyžadovat, ale rovnou přejde do agresivní fáze.

Je přece jasné, že svému dítěti neříkáme: *„Máš hlad? No tak se nenajíš! Třeš si oči? Tak to nebudeš spát!“* Proč tedy reagujeme negativně, když si všimneme, že svým chováním vyjadřuje, že potřebuje pozornost? Proč mu odmítáme kontakt, pozornost a jen čekáme, až vypukne agresivita?

Mohu popsat chování, které pozoruji, a poté navrhnout řešení, které by uspokojilo jeho potřeby: *„Vidím, že komíháš nohama. Chtěla by sis něco zahrát?“* A zejména musím dbát na to, abych dala dítěti dostatek pozornosti ve chvíli, kdy ji vyžaduje! Jestliže se opravdu nemohu v danou chvíli dítěti plně věnovat, domluvím se s ním (a domluvu dodržím!): *„Vidím, že se nudíš. Skončím tady tu práci, dám prát pračku a přijdu za tebou do pokojíčku, vyhovuje ti to takto? Nechceš si mezitím malovat/ skládat puzzle/vyřešit hlavolam?“*

Když vím, že přijde na návštěvu moje přítelkyně, doplním do zálohy zásobník svého dítěte, takže může být samostatné po dobu návštěvy: *„Teď si budu jenom s tebou pět minut hrát, a pak se budu věnovat kamarádce. (A své přítelkyni půjčím nějakou knihu na těch pět minut, aby se také zabavila.)“*

Odmítá kontakt

Chyběla jsi mi! Hrozně moc jsem tě potřeboval a tys tady nebyla, trvalo to dlouho. Ublížilo mi to. Ale nechci ti to dávat moc najevo, tak se tvářím, že se nic neděje. Říkám ti, že budu raději sám, aby sis nemyslela, že se mnou musíš trávit svůj čas. Nesnáším, když si myslíš, že něco musíš. Raději se zavřu v pokojíčku a hraju si sám.

Dítě se často distancuje, aby vyklidilo prostor, ba dokonce, aby nás neobtěžovalo… Může se projevovat i agresivně.

V každém případě vůbec ničemu nerozumíš. Chybíš mi, mám strach, nevím, jak se s tebou opět sblížit.

Když rodič vidí, že před ním dítě zabouchne dveře svého pokojíku, může se mu vybavit situace z jeho vlastního dětství. Jeho rodiče pravděpodobně reagovali na podobné chování odmítavě, a tak kvůli svému křehkému sebevědomí může mít obrannou reakci na to, co považuje za nelásku svého dítěte.

Ještě než si to stihne vůbec uvědomit, jeho hippocampus (maličkatá část mozku hned vedle amygdaly, která spravuje vzpomínky) si vybaví nebezpečí, zmobilizuje svůj limbický systém (kde sídlí emoce) a utlumí funkce čelního laloku (ten, který přemýšlí).

Rodič má tedy tendenci se chránit, než aby věnoval pozornost svému dítěti, ztrácí se mu nebo se rozčílí. Někdy, aby si obhájil své stažení, rodič považuje toto vzdálení jako přirozené, ba dokonce výchovné: „Potřebuje být sám/Rád si sám hraje v pokojíčku…“

Ve skutečnosti rodič do svého dítěte promítá vlastního rodiče, trne hrůzou, že by se zopakovala situace, kdy se doprošuje objetí nebo kdy rodič bez dovolení vstupuje do pokojíku.

Dítě se vyhýbá mému pohledu? To je přímo volání! Uzavírá se? Nečeká nic jiného, než že obnovím naše propojení.

Čas, který věnujeme dítěti, znovu vybuduje spojení. Mazlení, hry, smích, masáže… Odmítnutí a slzy budou zřejmě předcházet obnově propojení. Jestliže dítě přede mnou zavře bránu svého srdce, očekává, že tuto zábranu překonám. Bojí se, že bude zklamané, že mu bude ublíženo. Chrání se. Ačkoli jsem to byl já, kdo zradil jeho důvěru, kdo ho nespravedlivě potrestal, má touhu odpustit, potřebu cítit se milováno a být ve spojení s námi.

Běž do svého pokoje!

Často odepíráme lásku, abychom docílili poslušnosti. Sice to krátkodobě účinkuje, ale za jakou cenu?! V anglosaském světě se hovoří o time–outu, podobně jako ve sportu. Francouzi zase posílají své děti do kouta.

Myšlenka spočívá v tom, že dítě by mělo být o samotě, aby mohlo přemýšlet. To však činí před třináctým až čtrnáctým rokem jen zřídka. Na co tedy myslí dítě, které je izolováno ve svém pokojíčku?

Jsem špatná… Tatínek mě nemá rád, to není spravedlivé. V každém případě se brzy pomstím.

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