

**DANIEL J. SIEGEL**  
**TINA PAYNEOVÁ-BRYSONOVÁ**



# klidná výchova

TRITON

K DISCIPLÍNĚ



TRITON  
Praha / Kroměříž

*Daniel J. Siegel, Tina Payneová-Brysonová*

## KLIDNÁ VÝCHOVA K DISCIPLÍNĚ



**DANIEL J. SIEGEL  
TINA PAYNEOVÁ-BRYSONOVÁ**

# **klidná výchova**

**K DISCIPLÍNĚ**

Přeložila Eva Klimentová

Stanislav Juhaňák – TRITON

*Klidná výchova k disciplíně*

Daniel J. Siegel, M.D., Tina Payneová-Brysonová, Ph.D.

*Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.*

*This translation published by arrangement with Bantam Books, an imprint of Random House, a division of Random House LLC*

Copyright © 2014 by Mind Your Brain, Inc., and Bryson Creative Productions, Inc.

© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2015

Translation © Eva Klimentová, 2015

Cover © Renata Brtnická, 2015

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10,

[www.tridistri.cz](http://www.tridistri.cz)

ISBN 978-80-7387-848-1

*Všem dětem světa, našim nejdůležitějším učitelům (DJS)*

*Mým rodičům: mým prvním učitelům i prvním láskám (TPB)*





# OBSAH

---

Než začnete číst tuto knihu: Otázka .....	11
Úvod: Vztahová, klidná výchova k disciplíně: Podněcuje spolupráci a zároveň rozvíjí mozek dítěte .....	12
<b>Kapitola 1</b>	
Jiný pohled na výchovu k disciplíně .....	29
<b>Kapitola 2</b>	
Mozek a výchova k disciplíně .....	59
<b>Kapitola 3</b>	
Z prudšase klidšasem: Klíčem je kontakt .....	91
<b>Kapitola 4</b>	
Klidné navázání kontaktu v akci .....	124
<b>Kapitola 5</b>	
Výchova 1-2-3: Přesměrování pro dnešek i pro zítřek .....	159
<b>Kapitola 6</b>	
Jak řešit chování dítěte: Stačí ho přesměrovat .....	185
Závěr: O kouzelných hůlkách, lidskosti, obnovení kontaktu a změně: Čtyři nadějně zprávy .....	230

Příloha .....	241
Když odborník na výchovu nezvládá situaci: Nejste v tom sami .....	244
Poznámka pro ty, kteří pečují o naše dítě: Náš výchovný přístup v kostce .....	250
Dvacet výchovných chyb, které dělají i ti nejlepší rodiče .....	253
Výňatek z knihy: Celistvý mozek: 12 revolučních strategií pro rozvíjení dětské mysli .....	260
Poděkování .....	267
O autorech .....	269

# NEŽ ZAČNETE ČÍST TUTO KNIHU

---

## OTÁZKA

Snídaňová miska letí obloukem přes kuchyni a mléko s kukuřičnými lupínky se rozprskne po zdi.

Ze dvora přiběhne pes, který je kdovíproč natřený namodro.

Jedno z vašich dětí vyhrožuje svému mladšímu sourozenci.

Už potřetí za tento měsíc vám volá ředitel školy.

Co uděláte?

Než odpovíte, chceme vás požádat, abyste naprosto zapoměli na všechno, co víte o výchově k disciplíně. Zapomeňte, co podle vás tato slova znamenají, a zapomeňte, co jste slyšeli o tom, jak by podle vás rodiče měli reagovat, když děti udělají něco, co dělat nemají.

Místo toho si položte otázku: Jste ochotni alespoň začít přemýšlet o jiném přístupu k výchově? Takovém, který vám pomůže dosáhnout bezprostředního cíle – přimět dítě, aby v danou chvíli udělalo správnou věc, i dlouhodobějších cílů: pomoci mu stát se dobrým člověkem, který je šťastný, úspěšný, laskavý, odpovědný a dokonce i ukázněný?

Jestliže ano, tato kniha je pro vás.

# VZTAHOVÁ, KLIDNÁ VÝCHOVA K DISCIPLÍNĚ: PODNĚCUJE SPOLUPRÁCI A ZÁROVEŇ ROZVÍJÍ MOZEK DÍTĚTE

Nejste sami.

Jestliže jste v koncích, když máte přesvědčit děti, aby se tolik nehádaly nebo mluvily zdvořileji... jestliže nevíte, jak zabránit batoleti, aby nelezlo na horní palandu, nebo je přimět, aby se obléklo, než vyjde ven... jestliže vám vadí, že musíte pořád dokola opakovat stále stejnou větu („Honem! Přijdeš pozdě do školy!“) nebo se pouštět do další bitvy kvůli domácím úkolům, spaní nebo dívání na televizi... jestliže jste něco z toho zažili, pak nejste sami.

Vlastně nejste ani výjimeční. Víte, co jste? Rodič. Lidská bytost a rodič.

Je těžké přijít na to, jak vychovávat děti k disciplíně. Opravdu. Až příliš často to vypadá takto: Udělají něco, co neměly. Rozzlobíme se. Dětem je to líto. Tečou slzy. (Někdy jsou to dětské slzy.)

Je to vyčerpávající. Je to k vzteku. Všechny ty vypjaté emoce, křik, ukřivděnost, vina, smutek, nekomunikace...

Stává se vám, že si po obzvláště trýznivé interakci s dětmi řeknete: „Copak to nedokážu líp? Copak se nedokážu líp ovládat a být lepší rodič? Nedokážu vychovávat způsobem, který zklidňuje situaci, místo aby vytvářel ještě větší zmatek?“ Chcete, aby děti přestaly zlobit, ale zároveň chcete reagovat způsobem, který si váží vašeho vztahu s nimi a rozvíjí jej. Chcete vztah budovat, ne poškozovat. Chcete více klidu, méně vzrušení.

Dokážete to.

Právě toto je hlavní poselství této knihy: *Opravdu jste s to děti vést k disciplíně s úctou a péčí, ale zároveň vymezovat jasně a důsledně hranice.*

*Jinými slovy, dokážete to lépe.* Výchova k disciplíně může prospívat vztahu a vzájemné úctě a obejít se bez dramatických scén a konfliktů – a zároveň podporovat vývoj, který rozvíjí dobré vztahové dovednosti a zlepšuje schopnost dítěte správně se rozhodovat, myslet na druhé a připravovat se na celoživotní úspěch a štěstí.

Hovořili jsme s mnoha tisíci rodičů na celém světě. Naučili jsme je základní fakta o mozku a o tom, jak ovlivňuje dětské chování, a viděli jsme, jak moc si přejí naučit se vychovávat děti s větší úctou a zároveň účinněji. Rodičům vadí, že moc křičí, že děti jsou z křiku tak rozrušené a stejně pak dál zlobí. Tito rodiče vědí, jak *nechtějí* vychovávat, ale nevědí, *co mají* místo toho *dělat*. Chtějí děti vlídně a laskavě ukázněvat, ale jsou vyčerpaní a zahlcení, když je mají přimět k tomu, co by měly udělat. Chtějí výchovu, která funguje a z níž mají dobrý pocit.

V této knize vás seznámíme s klidným výchovným přístupem založeným na poznacích o celistvém mozku a nabídneme vám zásady a strategie, které do značné míry odstraní vypjaté emoce, jež tak často provázejí výchovu k disciplíně. Váš rodičovský život tudíž bude snadnější a vaše výchova účinnější. Ba co víc, v mozku dítěte takto vytvoříte spoje rozvíjející emoční a sociální dovednosti, které mu poslouží nyní i po celý život, a zároveň upevníte vzájemný vztah. Doufáme, že zjistíte, že chvíle, kdy je zapotřebí dítě vést k disciplíně, jsou ve skutečnosti ty nejdůležitější: právě tehdy máme příležitost nejlépe dítě zformovat. Jestliže k těmto náročným situacím dojde – a to se nepochybně stane –, dokážete je chápat nejen jako obávané výchovné zásahy plné zlosti, vzteku a vypjatých emocí, ale také jako příležitosti, jak s dítětem navázat kontakt a přeměrovat je k chování, které je prospěšnější pro ně i pro celou rodinu.

Jestliže jste pedagog, terapeut nebo poradce a také nesete odpovědnost za růst a blaho dětí, zjistíte, že tyto techniky fungují i u vašich studentů, pacientů a klientů či týmů. Nejnovější vědecké objevy o lidském mozku nám skýtají hluboké pochopení toho, co děti potřebují a jak je vést k disciplíně tak, abychom podporovali jejich optimální vývoj. Tuto knihu jsme napsali pro všechny, kdo se starají o děti a zajímají se o laskavé, vědecky informované, efektivní strategie, které dětem pomáhají ve zdárném

vývoji. V celé knize budeme používat slovo „rodíč“, ale jestliže jste prarodiče, učitelé či jiné významné osoby v životě dítěte, tato kniha je určena i pro vás. Spolupráce činí náš život smysluplnější a může začít tak, že různí dospělí, kteří o dítě pečují, spojí své síly. Kéž by všechny děti měly v životě dostatek pečujících osob, které s nimi komunikují uvědoměle a s rozmyslem, a je-li to nezbytné, vedou je k disciplíně tak, aby rozvíje-ly jejich dovednosti a zlepšovaly vzájemné vztahy.

## Co znamená slovo „disciplína“<sup>1</sup>

Začněme tím, jaký je skutečný cíl výchovy k disciplíně. Čeho chcete dosáhnout, jestliže vaše dítě zlobí? Je vaším konečným cílem vyvození důsledků za nevhodné chování? Jinými slovy, je cílem dítě potrestat?

Samozřejmě že ne. Jestliže jsme rozzlobení, můžeme mít chuť dítě potrestat. Tuto chuť v nás může vyvolat podrážděnost, netrpělivost a vztek nebo pouhá nejistota. Je to naprosto pochopitelné – a dokonce běžné. Jakmile se však uklidníme, je nám jasné, že naším konečným cílem není vyvození důsledků.

Co tedy opravdu chceme? Jaký je cíl výchovy k disciplíně?

Nejprve začněme formální definicí. Slovo „disciplína“ pochází z latinského *disciplina*, které se už od jedenáctého století používalo ve významu „vyučování“, „učení“ a „ponaučení“. Od samého počátku užívání v angličtině tedy „disciplína“ znamenala „učení“.

V současnosti si většina lidí spojuje uplatňování disciplíny pouze s trestáním či vyvozováním důsledků. Například jedna maminka osmáctiměsíčního syna se Daniela zeptala: „Hodně Samíka učím, ale kdy

---

<sup>1</sup> Autoři v této knize používají slovo *discipline*, které nemá jen jeden český ekvivalent. V českém překladu znamená „kázeň, disciplína“, ale též „výchovní prostředek“ či „výchovní zásah“ a „ukázněnost“. Ve většině případů zde tento výraz překládáme jako „výchova“ nebo „výchova k disciplíně“, případně „výchovní zásah“. Sloveso *discipline* překládáme jako vychovávat, vést k disciplíně, výjimečně ukázněvat či usměrňovat.

ho mám začít vést k disciplíně?“ Těto mamince bylo jasné, že je zapotřebí řešit synovo chování, a předpokládala, že výchova k disciplíně znamená potrestání.

Až budete číst tuto knihu, nezapomínejte prosím na Danielova slova: naším výchovným cílem není trest nebo vyvozování důsledků, ale učení. Slovo „disciplína“ je příbuzné s latinským *discipulus*, (angl. *disciple*), což znamená „žák, student, učedník, následovník“. V takovémto chápání se tedy nejedná o vězně či trestance, ale o někoho, kdo se učí skrze ponaučení. Trest může krátkodobě zamezit nežádoucímu chování, ale učení nabízí dovednosti na celý život.

Hodně jsme přemýšleli o tom, jestli chceme použít slovo „disciplína“ v názvu knihy. Nebyli jsme si jistí, jak nazvat praxi, kdy dítěti vymezujeme hranice, a přitom jsme na ně stále emočně naladěni, přístup, který se soustředí na učení a práci s dětmi a pomáhá jim rozvíjet schopnosti dobrého rozhodování. Rozhodli jsme se navrátit slovu „disciplína“ jeho původní význam. Rádi bychom celou diskusi zcela překoncipovali a odlišili *disciplínu* neboli *kázeň* od *trestu*.

V zásadě chceme, aby lidé, kteří se starají o děti, začali považovat disciplínu za jednu z nejlaskavějších a nejstarostlivějších věcí, které pro ně můžeme udělat. Děti se potřebují naučit ovládat pohnutky, zvládat intenzivní pocity zlosti a zvažovat dopad svého chování na druhé. Potřebují se naučit tyto základy života a vztahů, a pokud se vám to podaří, poskytnete tak velký dar nejen jim, ale i celé své rodině, a dokonce celému světu. Není to pouhá nadsázka. Klidná výchova k disciplíně v té podobě, jak ji popíšeme na následujících stránkách, vašim dětem pomůže stát se dobrými lidmi, zlepšit si schopnost ovládat se, respektovat druhé, prohlubovat vztahy a žít životem na vysoké morální a etické úrovni. Představte si, jaké to bude, až s těmito vlohami a schopnostmi vyrostou, budou vychovávat vlastní děti a předají tyto cenné dovednosti další generaci!

Nejprve je tedy zapotřebí přehodnotit, co doopravdy znamená výchova k disciplíně, a obnovit tento výraz tak, abychom si jej nespojovali s potrestáním či kontrolou, ale s učením a rozvíjením dovedností na základě lásky, respektu a emočního kontaktu.

## Dvojitý cíl klidné výchovy k disciplíně

Účinná výchova k disciplíně má dva hlavní cíle. Prvním je samozřejmě přimět děti ke spolupráci, aby se zachovaly správně. V zápalu okamžiku, když dítě hodí hračku v restauraci na zem, odmlouvá nebo odmítá dělat domácí úkoly, jednoduše chceme, aby se chovalo tak, jak má: aby neházelo hračku na zem, aby zdvořile komunikovalo nebo aby si napsalo úkoly.

Dosažení tohoto prvního cíle, spolupráce, může u malého dítěte znamenat, že ho vezmeme za ruku, když přechází ulici, nebo mu pomůžeme postavit zpátky do regálu láhev olivového oleje, kterou se v supermarketu ohání jako baseballovou pálkou. U staršího dítěte to může znamenat, že s ním společně budeme řešit, jak má včas splnit své povinnosti, nebo s ním probereme, jak se asi jeho sestra může cítit, když jí říká „zakřiknutá tlustoprška“.

V této knize budeme opakovaně zdůrazňovat, že každé dítě je jiné a že neexistuje žádný zaručený recept na výchovu. Tím nejzjevnějším cílem v těchto situacích je však navázat spolupráci a pomoci dítěti, aby se chovalo přijatelně (například používalo laskavá slova nebo odkládalo špinavé prádlo do koše), a nikoli nepřijatelně (tedy aby nikoho nebil nebo nebralo do ruky žvýkačku, kterou někdo nechal na stole v knihovně). To je krátkodobý cíl výchovy k disciplíně.

Pro mnoho lidí je to jediný cíl: okamžitě navázat spolupráci. Chtějí, aby děti přestaly dělat něco, co dělat nemají, nebo začaly dělat něco, co dělat mají. Proto od rodičů často slyšíme věty typu: „Okamžitě toho nech!“ A nadčasové: „Protože jsem to řekl!“

Ve skutečnosti nám však přece jen jde o více než o pouhou spolupráci. Samozřejmě chceme, aby se ze lžičky u snídaně nestala zbraň. Samozřejmě chceme podporovat laskavé a uctivé jednání a omezovat urážky a útočnost.

Existuje však ještě jeden, stejně důležitý cíl, a zatímco navázání spolupráce je krátkodobým úkolem, tento druhý cíl je dlouhodobější: učít děti, aby si pěstovaly dovednosti a schopnosti spolehlivě zvládat náročné situace, frustrace a citové bouře, které mohou způsobit, že se přestane ovládat. Tyto vnitřní dovednosti neplatí pouze pro bezprostřední chování



v dané chvíli, lze je zobecnit a využívat nejen nyní, ale i později v nejrůznějších situacích. Tento druhý hlavní cíl výchovy k disciplíně spočívá v pomoci dětem rozvíjet schopnost sebeovládání a morální orientaci a jednat promyšleně a svědomitě, i když nablízku není žádná autorita. Jde o to, abychom jim pomohli stát se laskavými a odpovědnými lidmi, kteří se mohou radovat z úspěšných vztahů a smysluplného života.

Při tomto přístupu využíváme mozek v jeho celistvosti, a při výchově se tedy můžeme soustředit jak na bezprostřední ponaučení z vnějších situací, tak na dlouhodobé vnitřní lekce. A takto začnou využívat celý mozek i naše děti.

V průběhu generací se objevila celá řada teorií o „správné výchově“. Existovaly školy „ohýbej stromek, dokud je mladý“ a „kdo šetří hůl, nenávidí svého syna“ oproti filozofii „ať je každý sám sebou“. V posledních zhruba dvaceti letech, v období zvaném „desetiletí mozku“ a v letech, jež po něm následovala, však vědci objevili ohromné množství informací o způsobu fungování mozku. Tato fakta v mnohém vypovídají o laskavé, uctivé, důsledné a účinné výchově k disciplíně.

Nyní už víme, že při optimálním vývoji dítěti pomáháme, aby si – v celém – mozku vytvářelo spoje, které rozvíjejí dovednosti vedoucí k lepším vztahům, lepšímu duševnímu zdraví a smysluplnějšímu životu. Můžete tomu říkat modelování, vyživování nebo budování mozku. Ať už tento proces nazýváte jakkoli, jeho podstata je zásadní a pozoruhodná: v důsledku našich slov a činů se dětský mozek mění a buduje na základě nových zkušeností.

*Účinná výchova k disciplíně znamená, že zabraňujeme špatnému chování a podporujeme dobré, ale také jde o učení dovednostem a budování spojů v dětském mozku, které dětem v budoucnu pomohou lépe se rozhodovat a ovládat.* Automaticky. Protože mají v mozku vytvořené takové obvody. Pomáháme jim pochopit, co znamená zvládat vlastní emoce, ovládat své pohnutky, brát v úvahu pocity druhých, myslet na důsledky, promyšleně se rozhodovat a ještě mnohem více. Pomáháme jim rozvíjet vlastní mozek tak, aby se staly lepšími přáteli, sourozenci, syny a dcerami – a lepšími lidskými bytostmi. A jednou i lepšími rodiči.





Čím více pomáháme budovat mozek dítěte, tím méně se musíme snažit o dosažení krátkodobého cíle – o navázání spolupráce. To je ohromná výhoda. Podpora komunikace a budování mozku jsou dva cíle – vnitřní a vnější – tvořící základ láskyplného, účinného celostního přístupu k výchově k disciplíně. Je to rodičovská výchova, která bere v potaz mozek!

### **Dosažení cílů: Odmítněte chování, ale přitakejte dítěti**

Jak rodiče obvykle dosahují svých výchovných cílů? Nejčastěji pomocí vyhrožování a trestů. Děti zlobí a bezprostřední rodičovskou reakcí je vyvození důsledků, přičemž na obou stranách se řinčí zbraněmi.

Děti něco provedou, rodiče reagují a potom reagují děti. A tak pořád dokola. Mnoho rodičů – možná *většina* z nich – se uchyluje k primární strategii vyvození důsledků (společně s notnou dávkou křiku): zákazy, výprasky, posílání do kouta a tak dále. Není divu, že se přitom projevuje tolik vypjatých emocí! Jak však vysvětlíme dále, je možné vychovávat

k disciplíně způsobem, který ve skutečnosti odstraňuje mnoho příčin, kvůli nimž důsledky vůbec vyvozujeme.

*Vyvozování důsledků a tresty totiž často bývají kontraproduktivní, nejenže nepomáhají budovat dětský mozek, ale ani nepřimějí dítě ke spolupráci.* Na základě našich osobních a klinických zkušeností, jakož i nejnovějších vědeckých poznatků o vyvíjejícím se mozku, můžeme prohlásit, že automatické vyvozování důsledků není nejlepší způsob, jak dosáhnout výchovných cílů.

Jaký je tedy nejlepší způsob? Je to základ klidné výchovy, který lze stručně vyjádřit jednou jednoduchou větou: *Navazte s dítětem kontakt a přespěrujte jeho chování.*

## **Navazte s dítětem kontakt a přespěrujte jeho chování**

Jak už jsme řekli, každé dítě je jiné, stejně jako každá výchovná situace. Téměř při každém střetnutí však neměnně platí, že prvním krokem při účinné výchově je navázat s dítětem emoční kontakt. *Při všem, co děláme, bychom vždy měli mít na zřeteli vztah s dítětem.* Ať už si s ním hrajeme, povídáme nebo se s ním smějeme, či ho případně výchovně usměřňujeme, chceme, aby v hloubi duše vědělo, že ho opravdu máme rádi. Kontakt znamená, že dítěti věnujeme pozornost, vážíme si jej natolik, že mu nasloucháme, ceníme si jeho přínosu k řešení problémů a dáváme mu najevo, že jsme na jeho straně – bez ohledu na to, jestli se nám líbí nebo nelíbí, jak se chová.

Při výchovném zásahu chceme s dítětem navázat hluboký kontakt, abychom mu ukázali, jak moc je máme rádi. Právě tehdy, když zlobí, totiž často nejvíc potřebuje být s námi v kontaktu. Výchovné reakce by se měly měnit podle věku, temperamentu a vývojové fáze dítěte, jakož i podle kontextu situace. V průběhu celé výchovné interakce bychom však dítěti měli jasně dávat najevo hluboký kontakt. Vztah je důležitější než jakékoli konkrétní chování.

*Kontakt však není totéž jako shovívavost.* Navázání kontaktu neznamená, že dítě necháme dělat, co chce. Ve skutečnosti jde o pravý opak. Jestliže své děti máme opravdu rádi a dáváme jim, co potřebují, nabízíme

jim zřetelné a důsledné hranice, vytváříme v jejich životě předvídatelné struktury, a zároveň na ně klademe vysoké požadavky. Děti potřebují pochopit, jak svět funguje: co se smí a co se nesmí. Dobře vymezené pochopení pravidel a hranic jim pomáhá být úspěšnými ve vztazích a v jiných oblastech života. Jestliže v bezpečí domova pochopí, co je struktura, bude se jim lépe dařit ve vnějším prostředí – ve škole, v práci, ve vztazích –, kde se od nich často bude očekávat přiměřené chování. Děti často potřebují opakované zkušenosti, které umožňují, aby se v mozku vytvořily obvody, jež jim pomáhají odkládat uspokojení, ovládat pohnutky vedoucí k agresivním reakcím vůči ostatním a pružně zvládat situace, kdy není po jejich. Absence omezení a hranic je totiž dosti stresující a vystresované děti jsou reaktivnější. Jestliže tedy dětem říkáme „ne“ a vymezujeme jim hranice, pomáháme jim objevovat předvídatelnost a bezpečí v jinak chaotickém světě a budujeme tak mozkové spoje, které jim umožňují v budoucnu dobře zvládat potíže.

Jinými slovy, *hluboký, empatický kontakt bychom měli kombinovat s jasnými a pevnými hranicemi, které v životě dítěte vytvářejí potřebnou strukturu*. V tuto chvíli přichází na scénu „přesměrování“. Jakmile jsme s dítětem navázali kontakt a pomohli mu uklidnit se, aby nás slyšelo a plně chápalo, co mu říkáme, můžeme ho přesměrovat k vhodnějšímu chování a pomoci mu rozpoznat lepší způsob sebeovládání.

Nezapomeňte však, že přesměrování se málokdy podaří, dokud dítětem zmítají vypjaté emoce. Nelze vyvozovat důsledky a dávat mu ponaučení, pokud je rozrušené a nedokáže vyslechnout vaše vysvětlení. Je to totéž, jako byste psa učili povel „sedni“, když se pere s jiným psem. Pes, který se pere, nezůstane sedět na místě. Jestliže však dítěti pomůžete, aby se uklidnilo, začne být vnímavé a dokáže pochopit, co se mu snažíte sdělit, mnohem rychleji, než kdybyste ho jen potrestali nebo poučovali.

Takto lidem radíme, když se nás ptají, co mají dělat, aby s dítětem navázali kontakt. Někdo by mohl namítnout: „Připadá mi to jako laskavý a uctivý způsob výchovy k disciplíně a chápu, jak by mohl mým dětem v konečném důsledku pomoci a dokonce průběžně usnadnit výchovu. Ale prosím vás! Mám přece práci! A další děti! A musím uvařit

večeři, cvičit s dětmi na piano, vodit je do kroužků a na sport a k tomu spoustu dalších věcí. Už beztak mám co dělat, abych to zvládla! Jak mám ještě najít čas navíc, abych s dětmi při výchově k disciplíně navázala kontakt a přesměrovala jejich chování?“

Takovou námitku chápeme. Opravdu. Oba dva pracujeme, stejně jako naši partneři, a oba se podílíme na výchově svých dětí. Není to snadné. Při uplatňování zásad a strategií, o nichž hovoříme v následujících kapitolách, jsme však zjistili, že klidná výchova k disciplíně není nějaký luxus, který si mohou dovolit jen lidé, kteří mají spoustu času. (Vlastně ani nevíme, jestli nějaký takový rodič doopravdy existuje.) Nemusíte s dětmi sáhodlouze probírat, jak se mají správně chovat. Ve skutečnosti jde o to, abyste využívali obyčejné, aktuální výchovné situace jako příležitosti, jak s dětmi navázat kontakt a naučit je, co je důležité. Možná si myslíte, že rozkazy typu „Nech toho!“ nebo „Nekňourej!“ či okamžité zákazy by byly rychlejší, jednodušší a účinnější než navazování kontaktu s pocity dítěte. Jak vám však brzy vysvětlíme, věnováním pozornosti emocím dítěte obvykle docílíte většího klidu a lepší spolupráce, a to mnohem rychleji než dramatickými rodičovskými výlevy, které vyhročí emoce na všech stranách.

A nyní přichází to nejlepší. Jestliže do výchovných situací nevnašíme další chaos a dramatičnost – jinými slovy, jestliže kombinujeme zřetelné a důsledné hranice s laskavou empatií –, prospívá to všem zúčastněným. Proč? Především proto, že tento přístup usnadňuje život rodičům i dětem. Ve vysoce stresových okamžicích – například když dítě pouhou chvíličku před začátkem posledního dílu vašeho oblíbeného seriálu o nemocnici vyhrožuje, že hodí ovladač do záchodu – můžete působit na vyšší, myslící část jeho mozku, místo abyste povzbuzovali nižší, reaktivnější část. (Tuto strategii podrobně vysvětlíme v 3. kapitole.) Následně se vám podaří téměř vyvarovat křiku, pláče a zlosti, a navíc ještě zachráníte ovladač před utopením a pustíte televizi mnohem dříve, než se na obrazovce objeví první sanitka.

Ba co víc, díky navázání kontaktu a přesměrování se z vašich dětí stanou lepší lidé – nyní i v dospělosti. Takto si vybudují vnitřní dovednosti,

kteří budou potřebovat po celý život. Jednak se z reaktivního stavu posunou do receptivního rozpoložení, v němž se mohou učit (toto je vnější část, založená na spolupráci), ale zároveň si takto budují mozkové spoje. Díky tomu z nich mohou vyrůst lidé, kteří vědí, jak se ovládat, myslet na druhé, regulovat své emoce a dobře se rozhodovat. Takto dětem pomůžete, aby si vytvořily vnitřní orientaci, na kterou se budou moct spolehnout. Místo abyste jim jen říkali, co mají dělat, a požadovali, aby poslouchaly vaše příkazy, budete jim poskytovat zkušenosti, které posílí jejich výkonné funkce a rozvinou dovednosti spojené s empatií, osobním vzhledem a morálkou. Toto je vnitřní část spojená s budováním mozku.

Výzkum je v tomto ohledu jednoznačný. Děti, které si v životě vedou nejlépe – emočně, vztahově, a dokonce i co se týče vzdělání –, mají rodiče, kteří je vychovávají pomocí hlubokého kontaktu a péče, ale zároveň vyžadují a dodržují zřetelné hranice a mají vysoké požadavky. Jsou důslední, ale přitom dětem stále dávají najevo lásku, respekt a soucítění. Tyto děti jsou spokojenější, lépe se učí, mají menší potíže a smysluplnější vztahy.

Ne vždy se vám podaří dítě vést k disciplíně pomocí navázání kontaktu a následného přeměrování. Ani nám se to s našimi dětmi stoprocentně nedaří. Čím více však tento přístup uplatňujeme, tím klidněji reagujeme na jejich nevhodné chování. Ba co víc, děti se lépe učí, budují si lepší vztahy a schopnosti řešit konflikty a postupem času k nám mají stále lepší vztah.

## O této knize

Jak můžeme vytvořit výchovnou strategii, která podporuje vztah rodiče a dítěte, a přitom je klidná a nenásilná? To se dozvíte v této knize. V 1. kapitole „Jiný pohled na výchovu k disciplíně“ vysvětlujeme, co je to výchova k disciplíně, a pomáháme vám, abyste s ohledem na tyto strategie našli a rozvinuli vlastní výchovný přístup. V 2. kapitole „Mozek a výchova k disciplíně“ se zabýváme vyvíjejícím se dětským mozkiem a jeho rolí ve výchově. Ve 3. kapitole „Z prudšase klidšase“ se zaměřujeme

na navázání kontaktu a zdůraznění, že dítě máme rádi a bereme ho takové, jaké je, i když právě zlobí. 4. kapitola nadále setrvává u tohoto tématu a nabízí konkrétní strategie a návrhy, jak navázat s dítětem kontakt, aby se uklidnilo natolik, aby nás opravdu slyšelo a bylo schopné učit se, a tudíž se lépe rozhodovat v krátkodobém i dlouhodobém časovém horizontu.

Pak přichází čas na přesměrování, kterým se zabývá 5. kapitola. Pomůžeme vám zapamatovat si nejdůležitější definici výchovy k disciplíně (učit se), dvě klíčové zásady (počkejte, až bude vaše dítě připraveno, a buďte důslední, ale ne přísní) a tři žádané výsledky (vhled, empatie a náprava). 6. kapitola se poté soustředí na konkrétní strategie přesměrování, které můžete využít k dosažení bezprostředního cíle navázání spolupráce v dané chvíli a k tomu, abyste dítě poučili o osobním vhledu, vztahové empatii a dobrém rozhodování. Závěrečná kapitola knihy nabízí čtyři nadějně zprávy, které vám mají při výchově trochu ulevit. Jak vysvětlíme dále, všichni děláme při výchově chyby. Všichni jsme jen lidé. „Dokonalý rodič“ neexistuje. Jestliže však dětem jdeme příkladem při nápravě chyb a potom se s nimi usmíříme, mohou být i naše nedokonalé reakce na jejich nevhodné chování cenné a poskytnout jim možnost zvládat náročné situace, a tudíž si pěstovat nové dovednosti. Nejde o dokonalost. Jde o osobní kontakt a nápravu trhlin, k nimž nevyhnutelně dochází.

Na konec knihy jsme zařadili Přílohu. Doufáme, že tyto doplňkové materiály prohloubí váš zážitek z četby a pomohou vám uplatnit strategii „navázání kontaktu a přesměrování“ u vás doma. Nejprve jsme zařadili stručné shrnutí, které si můžete třeba vyvěsit v kuchyni. Jsou v něm přehledně uvedeny základní myšlenky této knihy, abyste si mohli snadno připomenout nejdůležitější zásady a strategie tohoto přístupu. Tento seznam si můžete okopírovat a připevnit na lednici, přilepit na palubní desku v autě nebo vyvěsit kdekoli jinde, kde vám přijde vhod.

Dále následuje část „Když odborník na výchovu nezvládá situaci“, kde najdete příběhy, v nichž Danovi a Tině při výchově vlastních dětí „vyletěly pojistky“ a „dostali zkrat“, místo aby uplatňovali klidný,



nenásilný přístup z hlediska celistvého mozku. Chceme takto přiznat, že nikdo z nás není dokonalý a že všichni dělají při výchově dětí chyby. Doufáme, že se s námi při četbě zasmějete a že nás nebudete posuzovat příliš přísně.

Dále uvádíme „Poznámku pro ty, kteří pečují o naše dítě“. Najdete zde to, co od tohoto názvu očekáváte: sdělení pro lidi, kteří se starají o vaše děti. Většina z nás se ve výchově spoléhá na prarodiče, přátele a další lidi. Tato poznámka nabízí přehledný a jednoduchý seznam klíčových zásad našeho výchovného přístupu. Podobá se stručnému shrnutí, ale s tím rozdílem, že je napsaná pro lidi, kteří tuto knihu nečetli. Takto nemusíte po prarodičích chtít, aby si tuto knihu koupili a celou ji přečetli. (I když vám v tom samozřejmě nikdo nebrání!)

Poté následuje seznam s názvem „Dvacet výchovných chyb, které dělají i ti nejlepší rodiče“. Je to další soubor připomínek, které vám mají pomoci, abyste se zamysleli nad zásadami a otázkami, o nichž hovoříme v této knize. V závěru knihy uvádíme výňatek z naší předchozí knihy *The Whole-Brain Child* (Dítě s celistvým mozkiem). Z tohoto úryvku můžete lépe pochopit, co máme na mysli, když hovoříme o výchově z hlediska celistvého mozku. Pro pochopení této knihy není nutné, abyste tento úryvek přečetli, ale zařadili jsme jej pro případ, kdybyste chtěli tyto myšlenky hlouběji pochopit a seznámit se s dalšími pojmy a strategiemi pro rozvíjení dětského mozku, které vedou ke zdraví, štěstí a odolnosti.

Celkovým cílem této knihy je poselství naděje, které promění chápání a uplatňování výchovy k disciplíně. Tato obvykle nejméně příjemná součást práce s dětmi se ve skutečnosti může stát velmi smysluplnou a nemusí být plná vypjatých emocí a reaktivity pro vás ani pro vaše dítě. Nevhodné chování dítěte lze skutečně proměnit v lepší kontakt – jak ve vašem vzájemném vztahu, tak v dětském mozku. Výchova k disciplíně z hlediska celistvého mozku vám umožní zcela změnit způsob přemýšlení o interakci s dětmi, když zlobí, a rozpoznat tyto chvíle jako příležitosti k rozvíjení dovedností, které jim pomohou od nynějška až do dospělosti a navíc jim usnadní život a učiní jej příjemnějším pro celou rodinu.



**KLIDNÁ VÝCHOVA  
K DISCIPLÍNĚ**