

Bez trestů a odměn

Aletha Solterová

výchova
spokojeného
dítěte
ve věku 2-8 let

TRITON

Bez trestů a odměn

Vyšlo také v tištěné verzi

Vyrobeno pro společnost Palmknihy - eReading



Aletha J. Solterová

Bez trestů a odměn – e-kniha

Copyright © TRITON, 2020

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



TRITON
Praha / Kroměříž

Aletha J. Solterová

Bez trestů a odměn

Výchova spokojeného dítěte ve věku 2–8 let

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Solter, Aletha Jauch, 1945-

[Cooperative and connected. Česky]

Bez trestů a odměn : výchova spokojeného dítěte ve věku 2-8 let / Aletha J. Solterová ; z anglického originálu Cooperative and connected: helping children flourish without punishments or rewards ... přeložila Alžběta Jamieson. -- 1. vydání. -- Praha : Stanislav Juhaňák - Triton, 2019. -- 228 stran

Obsahuje bibliografii a bibliografické odkazy

ISBN 978-80-7553-723-2 (brožováno)

* 37.03-053.2 * 173.5/.7 * 159.922.7 * (0.062)

- výchova dítěte
- rodiče a děti
- psychologie dítěte
- populárně-naučné publikace

37 - Výchova a vzdělávání [22]

Aletha Solterová

Bez trestů a odměn

výchova spokojeného dítěte ve věku 2-8 let

Přeložila Alžběta Jamieson

Aletha J. Solterová

Bez trestů a odměn

Výchova spokojeného dítěte ve věku 2–8 let

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

Original title: *Cooperative and Connected: Helping children flourish without punishments or rewards*. Originally published in English by Shining Star Press for the Aware Parenting Institute (www.awareparenting.com)

Copyright © 2018 by Aletha J. Solter
© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2019
Translation © Alžběta Jamieson, 2019
Cover © Renata Brtnická, 2019

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,
Vykáňská 5, 100 00 Praha 10,
www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7553-723-2 tištěná kniha
ISBN 978-80-755-3804-8 ePub
ISBN 978-80-755-3805-5 Mobi
ISBN 978-80-755-3803-1 PDF

*„Toužíme-li na tomto světě dosáhnout skutečného míru,
musíme začít u dětí.“*

GÁNDHÍ

Poděkování

Ráda bych vyjádřila svůj vděk přátelům a kolegům, kteří mi roku 1989 navrhli, abych napsala první vydání této knihy. Jsem také vděčná všem rodičům, kteří mi poskytli rozhovory. Jejich jména a jména jejich dětí byla změněna (s výjimkou jmen mých dětí, která jsou užita s jejich svolením). Mnohé z původních příkladů jsem v tomto přepracovaném vydání ponechala. Ráda bych také vyjádřila uznání svým klientům a těm, kteří se zúčastnili mých workshopů po celém světě, neboť mi poskytli nový vhled a kladením otázek a sdílením vlastních zkušeností mi pomohli si tento přístup vyjasnit. Nakonec bych ráda poděkovala lidem, kteří si celý rukopis nebo jeho část přečetli a užitečnými komentáři mi k tomuto revidovanému vydání poskytli zpětnou vazbu: mezi ně patří můj manžel Ken Solter, můj syn Nicholas Solter, moje snacha Sonja Solterová, moje dcera Sarah Solterová a má kolegyně Heather Stevensonová.

Vyloučení odpovědnosti

Tato kniha je zdrojem poučení pro rodiče zaměřeným na vývojové, citové a pedagogické potřeby dětí ve věku dvou až osmi let. Není zamýšlena coby náhražka lékařských, psychologických ani výchovných rad a péče. Některé z chování a symptomů zmiňovaných v této knize mohou být známkou závažných citových, zdravotních, behaviorálních či vývojových poruch. Trpí-li vaše dítě jakýmikoliv problémy, důrazně vám radím, abyste vyhledali radu a péči profesionálů na tento problém specializovaných. Některá z doporučení v této knize nemusí být vhodná za všech okolností či u všech dětí. Autorka ani nakladatelství nenabízí žádnou záruku, že doporučení uvedená v této knize budou účinná, a neručí za jakékoliv škody způsobené či údajně způsobené přímo či nepřímo informacemi obsaženými v této knize.

Předmluva k českému vydání

Kniha, kterou držíte v ruce, je již třetí česky vydanou publikací švýcarsko-americké psycholožky Alethy Solterové, zakladatelky tzv. vědomého rodičovství.

Před pěti lety vyšla v nakladatelství Triton její *Moudrost raného dětství*, dva roky nato *Slzy raného dětství*. Zatímco obě tyto předchozí publikace měly vlastní, úžeji zaměřené téma (jak komunikovat s nejmenšími dětmi, resp. jak porozumět jejich potřebám, a jak zacházet s dětským pláčem a vzdorem), třetí má širší záběr. Přináší pohled na výchovu dětí různého věku ze všech důležitých úhlů pohledu. Najdeme tu inspiraci k různým otázkám – od významu dětské hry po výběr vhodné školy, od podpory samostatného uvažování ke zvládání konfliktů, od vedení choulostivých rozhovorů o sexualitě či smrti až po ošetření zkušenosti šikany.

Zároveň tuto knihu zdaleka nebudeme číst jen pro rozšíření svých rodičovských obzorů. Jak už je autorčiným zvykem, průběžně nám nabídkou na tělo ušitých dotazů připomíná, že skrze interakci s potomky dostáváme také šanci pochopit a vyřešit si vlastní deficity, které v sobě neseme, protože v čase našeho dětství našim potřebám nebyla věnována dostatečná pozornost. Nejde ale o obviňování vlastních rodičů – vyrůstali jsme v docela jiné době, která z hlediska dostupných informací nemůže být srovnávána se současnou mírou poznání toho, co dítě potřebuje, aby se mohlo uspokojivě rozvíjet.

Tato kniha je tudíž i potvrzením, že dnešní rodičovství prochází doslova revoluční proměnou. A že není třeba propadat panice. Ač naše doba v okruhu západní kultury samu sebe často prezentuje jako epochu krize nebo dokonce zániku rodinného života, Dr. Solterová přináší opačné, mnohem optimističtější poselství. Připomíná, že vztahy mezi partnery i mezi

rodiči a dětmi v sobě skrývají jedinečný potenciál osobní a společenské obnovy. Jde o to pochopit, co je podstatou, a začít to podle svých možností naplňovat. A přitom si všimnat nejen dětí, nýbrž i sebe samých.

Současná generace rodičů je privilegovaná v tom, že má pro úspěšné vedení dětí poprvé v historii k dispozici nejen svou intuici, ale také informace z výzkumů přesvědčivě dokazujících, co je pro utváření mozku a osobnosti podpůrné a posilující, a co je naopak znevýhodňující. Zároveň je možno otevřeně hovořit o tom, jak velké ohrožení představují škodlivé stereotypy, nezhojená zranění a vnitřní obrany, jejichž mezigenerační přenos je nejvyšší čas přerušit. Kolikrát se dodnes setkáváme s uplatňováním naprosto nepřijatelných rodičovských praktik, sahajících od násilí po manipulaci v nejrůznějších podobách!

Vývoj historie lidstva čím dál jasněji ukazuje, že buď dokážeme nefunkční způsoby jednání opustit, nebo také nemusíme přežít, protože i samo životní prostředí už je fatálně zdevastováno absencí vztahovosti a bezohledným postojem k čerpání zdrojů. Naděje se otvírá tam, kde dokážeme nabídnout změnu – nebo spíš dílčí, drobné každodenní změny – a kde jeden druhému vyjdeme vstříc prostě proto, že cítíme důležitost všelidské vzájemnosti. Její kořeny leží právě v rodinách, v nichž se rodiče a děti mají upřímně rádi, spolupracují a jsou na sebe napojeni. K tomu, aby se domluvili, nepotřebují složitá opatření, odměny ani tresty. Což zároveň neznamená absenci hranic a pravidel. I o tom je tato kniha.

A pokud snad někdy o sobě pochybujeme a nevíme kudy kam, nemusíme v tom zůstat sami. Můžeme se vzdělávat, máme k dispozici bohatou literaturu, přibývá podpůrných rodičovských skupin a stejně tak i kvalifikovaného poradenství, které se snaží nejistým, úzkostným, (po)chybujícím a dočasně oslabeným rodičům nabídnout podporu a východisko. Nejde ovšem o žádný perfekcionismus. Je vhodné si uvědomit, že současná vztahově nemocná společnost nepřeje našim skutečným potřebám. Hojit tento deficit může právě rodina. V soukromí lze dělat věci po svém a škodlivé trendy ignorovat. Zároveň můžeme takto posílení snáze nabízet své síly i mimo rodinu a také aktivně veřejně hájit a chránit, co je ohroženo. Snáze

najdeme odvahu zpochybnit, co je sice – mj. vlivem neosvícených politiků, marketingu a médií – masově rozšířeno a podporováno, leč ve skutečnosti to vede do slepých uliček.

Vypadá to, že společnost se začíná dělit na ty, kteří chtějí z bludného kruhu vyjít, a na ty, jimž nový pohled zůstává z nejrůznějších důvodů zastřený. Svoboda volby trvá a nabývá na naléhavosti. Naštěstí přibývá lidí vnímajících důležitost vnitřních pokladů, takže mnoho současných rodičů se výchovou svých dětí zabývá do hloubky a nezřídka je to přivádí i k narovnávání vztahů s vlastními rodiči, prarodiči, sourozenci, a také s životním prostředím. Tihle lidé se nebojí práce na sobě a bývají za to odměněni sebeúctou a uspokojivými vztahy se svými nejbližšími, ale také vědomím, že právě oni jsou nositeli změny, bez které naše civilizace pravděpodobně ztratí perspektivu smysluplné budoucnosti.

Eva Labusová
publicistka a poradkyně pro rodičovství a mezilidské vztahy
www.evalabusova.cz

Předmluva k novému vydání

Tato kniha poprvé vyšla roku 1989 pod názvem *Jak pomoci dětem vzkvétat*. Jedná se o pokračování knihy *Moudrost raného dětství* a tyto první dvě knihy obsahují úplný popis přístupu známého jako *vědomé rodičovství*, který se týká výchovy dětí od narození do osmi let věku. Napsala jsem ještě tři další knihy, které se všechny zaměřují na různé konkrétní aspekty této metody: *Slzy raného dětství*, [*Upevňování citové vazby pomocí hry*] a [*Jak vychovat děti, které řeknou drogám ne*]. Jsem nadšená z toho, do kolika jazyků byly mé knihy přeloženy.*

V tomto upraveném a aktualizovaném vydání (pod novým názvem) jsem ponechala základní uspořádání knihy, ale zahrнула jsem do něho i nové informace, postřehy a shrnující diagramy. Nově se objevující studie tento rodičovský přístup dále potvrzují a dokládají a je mi potěšením se s vámi v novém vydání o některé z posledních poznatků podělit.

Tato kniha obsahuje mnoho příkladů, v nichž jsem využila své vlastní děti, které jsou nyní již dospělé. Mohu s přesvědčením prohlásit, že tato metoda funguje. Nikdy jsem při jejich výchově nepoužívala tresty ani odměny a mé děti nikdy neprošly obdobím vzdoru, protože se neměly proti čemu bouřit. Můj muž i já s nimi máme velmi blízký vztah. Jsem přešťastná, že i má vnoučata jsou nyní vychovávána v souladu s tímto přístupem, a i ona jsou šťastná a spokojená.

Roku 1990 jsem založila Institut vědomého rodičovství, abych pomohla rozšířit povědomí o tomto přístupu po celém světě. Vyvinula jsem certifikační program pro ty, kteří chtěli tuto metodu učit rodiče, a certifikovaní

* *Moudrost raného dětství* vyšla česky roku 2014, *Slzy raného dětství* roku 2016, obojí v nakladatelství Triton. *Upevňování citové vazby pomocí hry* a *Jak vychovat děti, které řeknou drogám ne* česky dosud nevyšly. (Pozn. překl.)

instruktoři dnes působí v mnoha různých zemích. Pro více informací prosím navštivte webové stránky vědomého rodičovství na www.awareparenting.com.

Úvod

Tato kniha se zabývá obdobím od dvou do osmi let věku, které bývá obvykle označováno jako rané dětství. Jedná se o pokračování knihy *Moudrost raného dětství* (ta se zabývá obdobím od narození do dvou a půl let věku). Abyste této knize porozuměli, není samozřejmě nutné, abyste si *Moudrost raného dětství* přečetli – tato kniha je ucelená a všeřikající sama o sobě. Pokud si ovšem přejete prohloubit své vědomosti o citových potřebách a vývoji miminek, *Moudrost raného dětství* vám může poskytnout řadu užitečných postřehů a informací.

Metoda popsaná v této knize je založena na výzkumu v oblasti citové vazby, traumatu, dětského vývoje, neurofyzologie a psychoterapie. Zaměřuje se na citové a vývojové potřeby dětí a na vztah mezi rodičem a dítětem. Díky výzkumníkům na poli psychologie dnes máme k dispozici bohatou zásobu informací o raném vývoji dětí a máme už také poměrně jasnou představu, jak se děti učí, které faktory jejich vývoj mohou podporovat a které jej naopak mohou brzdit. Důležité je zjištění, že naše mozky jsou utvářeny našimi zkušenostmi. Způsob, jakým zacházíme s malými dětmi, určuje, jak budou jejich mozky později fungovat. Rané zážitky (začínající již v děloze) mohou dokonce určit, které geny se projeví a které zůstanou nečinné. Všechna tato zjištění nám dohromady ukazují, že na rodičích záleží.

Tradiční behaviorální přístupy, které využívají tresty či odměny, mohou vychovat poslušné děti, které pasivně přijímají danou situaci. Tento přístup může být vhodný například k výcviku zaměstnanců továrny. Nijak ovšem u dětí nerozvine schopnost nacházet řešení problémů, se kterými se předtím nesetkaly. A inovativní myslitele potřebujeme, aby řešili všechny obtíže, které jsou pro lidské bytosti poměrně nové: Jak naložit s desetitisíci rodin, jejichž domovy byly zničeny povodní? Jak se vypořádat s plastovým

odpadem v oceánech? Jak využít nové energetické zdroje? Jak předejít tomu, aby se mladí lidé stali členy teroristických organizací? Jak se vyhnout široce rozšířené závislosti na návykových látkách? Jak můžeme odstranit chudobu?

Potřebujeme nový přístup k výchově dětí. Coby rodiče máme před sebou výzvu – musíme vychovat novou generaci soucitných a schopných lidí, kteří budou mít motivaci, odvahu, tvořivost a potřebné dovednosti, aby dokázali nalézt řešení problémů, jimž lidstvo čelí. Je čas podrobit tradiční způsob výchovy dětí důkladnému zkoumání a začít něco dělat jinak. Tato kniha vám pomůže lépe porozumět vašim dětem, napojit se na ně a řešit problémy s jejich chováním bez použití trestů a odměn. S vaší podporou mohou vaše děti rozvinout svůj plný potenciál, pokud jde o přemýšlení, učení se, zvládnání stresu, řešení problémů a navazování láskyplných vztahů s ostatními. Tento přístup jim pomůže vzkvétat, vést smysluplné životy a nacházet způsoby, jak tento svět činit lepším.

Rodičovství vyžaduje obrovské množství času, energie, pozornosti, finančních zdrojů a odhodlání. Možná se potýkáte s finančními těžkostmi, osamělostí a citovými či zdravotními obtížemi. Možná jste rodič samoživitel, s prací na plný úvazek a bez jakéhokoli volného času. Jedním způsobem, jak si rodičovskou roli zjednodušit, je vyhledat pomoc ostatních. Nemusíte své děti vychovávat v izolaci. Pokud si nemůžete dovolit placenou výpomoc, možná se o povinnosti můžete podělit s ostatními rodiči. Jste-li unavení nebo nemocní, poproste kamarády nebo sousedy, aby za vámi přišli. Nečekejte, až budete úplně vyčerpaní. Už kvůli svým dětem byste měli dobře pečovat i o sebe, nebojte se tedy požádat o pomoc, kterou si zasloužíte.

Když budete spolu se svými dětmi vzpomínat na roky jejich raného dětství, zažijete mnoho pocitů, příjemných i bolestných. Patrně se vám vybaví zážitky z vašeho vlastního dětství a možná zjistíte, že problém, který s dítětem máte, se nápadně podobá problému, který jste v onom věku měli vy sami. Pravděpodobně znovu prožijete celé své dětství, ať chcete nebo ne! Pokud jste trpěli v důsledku nevědomého rodičovství nebo zneužívání, chování vašeho dítěte vás rozhněvá možná častěji, než byste čekali. Je zcela

normální pociťovat nad chováním dítěte podrážděnost, netrpělivost, hněv, strach nebo naprostou bezradnost. Tyto pocity ale musí někudy ven, aby nezatemnily jasné uvažování a nezpůsobily chování, kterého byste později litovali.

Jedna z nejužitečnějších věcí, které pro sebe (a své děti) můžete udělat, je najít někoho, kdo vám může naslouchat a přijímat vaše pocity bez posuzování nebo snahy vám radit. Najděte si čas a mluvte o tom, co vás den co den rozčiluje: bláto na koberci, noční probouzení, hádky mezi sourozenci, handrkování se o to, kdy jít spát, a záchvaty vzteku v samoobsluze. Také vám prospěje podělit se o své nejhlubší pocity, pochybnosti a otázky: Jsem dobrý rodič? Je mé dítě normální? Jak mohu naplnit své vlastní potřeby? Bude se mému dítěti dařit ve škole? Co mám udělat se svým hněvem?

Pravděpodobně si všimnete, že se poté, co se o své pocity podělíte s chápavým posluchačem, budete cítit méně ve stresu, a možná pro vás pak bude snadnější být rodičem, jakým chcete být. Některým rodičům prospívá, když se v naslouchání střídají s partnerem nebo s přáteli. Pokud se ale potýkáte se znepokojivými pocity nekompetentnosti, deprese, úzkosti, bezmoci nebo hněvu, možná by vám prospěla profesionální terapie.

Po každé z kapitol v této knize následuje několik cvičení. Sestávají ze tří skupin osobních otázek. První skupina otázek vám pomůže prozkoumat vlastní dětství, druhá vás podpoří ve vyjadřování vašich pocitů vůči vašemu dítěti a třetí navrhuje možné způsoby, jak o sebe pečovat. Možná si budete tyto otázky chtít projít v duchu sami pro sebe, nebo si je budete chtít vypsát do deníku. Další možnost je zodpovědět otázky slovně za přítomnosti vnímavého posluchače.

Nezapomeňte sami sebe ocenit za všechny úžasné věci, které pro své děti děláte, a za všechnu lásku a pozornost, kterou jim věnujete, i pokud si někdy připadáte nedostatečně. Nejspíš toho děláte mnohem více, než si myslíte!

Slzy raného dětství

Tato kapitola se zabývá důvody pláče a nejužitečnějšími způsoby, jak na dětský pláč a záchvaty vzteku reagovat. Mnohé rodičovské příručky považují pláč a záchvaty vzteku za nežádoucí behaviorální jevy, od kterých by dítě mělo být odrazováno. Tato kapitola nabízí jiný pohled a popisuje, v čem je pláč prospěšný. Tímto tématem se jako prvním zabývám proto, že informace s ním spojené jsou důležité pro porozumění zbytku knihy.

Proč děti pláčou i poté, co se naučily mluvit?

Možná někdy uvažujete nad tím, proč vaše dítě občas vybuchne v pláč, i když už je dost staré na to, aby své pocity a potřeby vyjádřilo slovy. Když bylo ještě v kojeneckém a batolecím věku, jeho pláč jste akceptovali, protože neumělo mluvit. Chápali jste, že pláč je zásadním způsobem komunikace, a reagovali jste na něj snahou naplnit potřeby dítěte.

Pláč samozřejmě je způsob, jakým miminka komunikují, a komunikace je jedním z důvodů, proč miminka pláčou. Pláčou ale ještě z jednoho, méně známého důvodu. Miminka běžně pláčou i poté, co byly všechny jejich okamžité potřeby naplněny. Možná mívá vaše miminko záchvaty pláče pozdě odpoledne nebo brzy zvečera a vy nevíte, co potřebuje nebo jak jej utěšit. Tento druh pláče, který někdy bývá označován jako „kolika“, rodičům často dělá obavy, protože se zdá, že na něj nic nezabírá. Vypadá to, že se miminko nedá nijak upokojit.

Pláč bez zjevné příčiny dosahuje obvykle vrcholu kolem šesti týdnů po porodu a bývá nyní považován za normální součást vývoje. Nemusí nutně

znamenat, že miminko trpí nějakou fyzickou bolestí. Velká většina tohoto pláče může dokonce fungovat jako prospěšný mechanismus na uvolňování stresu.

Studie ukázaly korelaci mezi stresem prožívaným v raném věku a pláčem. Čím více stresu děti zažívají, tím více pláčou. Například miminka, která měla složitý porod, pláčou více než miminka, jejichž narození seobešlo bez komplikací. Miminka, která v pláči pokračují i poté, co je někdo vezme do náruče (a poté co všechny jejich bezprostřední potřeby byly naplněny), se tak mohou snažit vyhojit z minulých znepokojivých zážitků, jako je například porodní trauma. Přehlčení podněty je dalším zdrojem stresu, které může vyústit v potřebu pláče. Je těžké uvěřit, že život úplně malého dítěte obsahuje jakýkoliv stres, ale miminka jsou extrémně zranitelná a je snadné je zahltit nebo dokonce traumatizovat, navzdory nejlepší snaze rodičů. Pro vystresovaná miminka pláč funguje coby přirozený mechanismus na uvolňování stresu (podrobnější popis pláče coby mechanismu na uvolňování stresu najdete v mé předchozí knize *Moudrost raného dětství*).

Komunikační funkce pláče je postupem času nahrazena jazykem. Batolata se naučí si říci o jídlo, když mají hlad, a naučí se, jak říci „brr, studí“, když je voda ve vaně příliš studená. Ale pláč, který slouží k odplavení stresu, řečí nahrazen *není*. Děti dál pláčou, aby se vypořádaly se zážitky, které je rozesmutnily, vystrašily, zklamaly, frustrovaly nebo zahltily. Přestože starší děti mohou svým pocitům dát průchod slovně (například „mrzí mě, že tatínek nepřišel domů včas na oslavu mých narozenin“), budou možná přesto potřebovat plakat, aby se z nepříjemných zážitků zcela vzpamatovaly.

Význam a účel pláče zůstává značně nedocenený. Mnohé rodičovské příručky se pláči a záchvatům vzteku věnují v kapitolách o kázni a zahrnují je mezi nežádoucí chování, jako je například bití ostatních, kousání, používání sprostých slov, lhaní a krádeže. Toto negativní vidění pláče není právě šťastné, neboť pláč a záchvaty vzteku jsou ve skutečnosti velmi prospěšné mechanismy sloužící k uvolnění stresu, které dětem umožňují si zachovat či znovu nastolit emoční zdraví. Mohou dokonce pomoci *předcházet* jinému nežádoucímu chování, mezi které jsou někdy počítány. Mnozí rodiče

zjišťují, že poté co se jejich děti pořádně vypláčou, lépe spolupracují a jsou méně agresivní.

Další mylná domněnka klade rovnítko mezi pláč a ubližování si, a možná máte za to, že by se vašemu dítěti ulevilo, kdyby přestalo plakat. Můžete si tudíž myslet, že svému dítěti prokazujete dobrou službu, pokud mu pomůžete přestat plakat. Ve skutečnosti je ovšem pláč způsob, jak se bolestných pocitů a stresu *zbavit*. Není-li dětem umožněno plakat tak dlouho, jak potřebují, budou se cítit rozrušené a ve stresu dál. Naše rodičovská role nespočívá v zamezování dětskému pláči, ale v tom, že dětem poskytneme lásku a podporu, kterou potřebují, aby svým bolestným pocitům mohly dát průchod.

Je prospěšnost pláče dokázána vědecky?

Výzkumníci se poprvé začali o pláč zajímat v sedmdesátých letech minulého století. Tyto rané studie prokázaly snížené napětí u klientů podstupujících psychoterapii, kteří během sezení s terapeutem plakali, v porovnání s kontrolní skupinou dobrovolníků, kteří stejně dlouhou dobu cvičili. Mezi faktory svědčící o sníženém napětí po pláči patřil nižší krevní tlak, nižší tepová frekvence a tělesná teplota, stejně jako synchronizovanější vzorce mozkových vln.

V osmdesátých letech minulého století se biochemik jménem William Frey zabýval výzkumem chemického složení lidských slz a zjistil, že existuje rozdíl ve složení slz prolitých v důsledku emocí (během skutečného pláče) a slz způsobených podrážděním oka například při krájení cibule. Slzy prolité v důsledku emocí měly vyšší obsah látek, které hrají roli v naší fyziologické reakci na stres (jako například ACTH a katecholaminů). Z toho vyvodil, že je možné, že účelem slz uroněných během pláče je odplavit tyto látky z těla, podobně jako se zbavujeme odpadních produktů metabolismu močením a vyprazdňováním. Kdyby tyto látky vylučovány nebyly, udržovaly by tělo ve stavu napětí a nabuzení. Pokud by takový stav byl chronický, mohl by vést k rozvoji onemocnění spojených se stresem. Frey vyslovil

domněnku, že potlačováním slz možná zvyšujeme svou zranitelnost vůči mnoha fyzickým a psychologickým obtížím.

Psychologická i fyzická prospěšnost pláče byla prokázána četnými studii. Pláč aktivací parasympatického nervového systému působí proti fyziologické reakci na stres a je považován za efektivní zlepšovač nálady. Studie ukázaly, že pláč napomáhá snižování symptomů astmatu, artrózy a alergických reakcí, může také podporovat hojení a zotavování se obecně. Z těchto zjištění se dá usoudit, že pláč je prospěšným fyziologickým procesem, který lidem umožňuje se vypořádat se stresem. Jedná se o přirozený opravný mechanismus, s nímž se už rodíme, a řádné vyplakání se může prospět lidem všech věkových kategorií.

Proč děti pláčou?

Pro většinu rodičů je snadnější dětský pláč akceptovat, pokud vědí, kvůli čemu jejich děti pláčou. Malé děti ovšem bohužel jen málokdy své důvody k pláči formulují slovně, takže vám možná nezbyde nic jiného než se dohadovat. Děti zažívají různé druhy stresu, a všechny z nich mohou zvýšit dětskou potřebu pláče. Zdroje stresu lze rozdělit do následujících kategorií: bolest způsobená úmyslně, bolest způsobená opomenutím a bolest způsobená konkrétní situací. K symptomům stresu může v dětství také přispět nevyhojené trauma z raného věku. V následujících odstavcích popisují každý z těchto zdrojů stresu podrobněji.

Úmyslně způsobená bolest zahrnuje všechny způsoby, kterými dětem ubližujeme, aniž bychom si to často uvědomovali. Patří sem fyzické, pohlavní a slovní zneužívání, vysmívání se, zostuzování, ponižování a kritizování. Do této kategorie patří i veškeré druhy trestů, rasistické či sexistické stereotypy a všechny další formy útlaku. Děti můžeme také stresovat, pokud je nutíme něco dělat proti jejich vůli nebo jim jejich život příliš plánujeme. Tradiční přístupy k vzdělávání a školní disciplíně se také mohou stát zdrojem stresu. Dále do této kategorie patří zraňující chování ostatních dětí, ať už se jedná o posměšky, šikanu či bití. Někdy dětem nevědomky

„nakládáme“ další vrstvu stresu, pokud potlačujeme jejich přirozené projevy hněvu, strachu či smutku.

Žádný rodič není dokonalý. Všichni máme chvíle, kdy jsme netrpěliví nebo si něco neuvědomíme, zejména jsou-li naše vlastní potřeby nenaplněné nebo pokud trpíme v důsledku našich vlastních bolestných zážitků z dětství. Malé děti často dělají nepořádek, neposedí, jsou nedočkavé, náročné, zvědavé, lekavé a hlasité. Takové chování je zcela přirozené a je důležité dětem dovolit, aby byly samy sebou, i pokud vás bude stát velkou spoustu trpělivosti se s tímto stavem věcí smířit. Neznamená to, že musíme dětem vždy všechno povolit. Je dobré se snažit jim láskyplně a v klidu nastavit hranice, protože budeme-li reagovat netrpělivě nebo hněvivě, naše děti se budou cítit ublížené. Je důležité mít na paměti, že děti jsou velmi zranitelné a zcela závislé na naší lásce a přijetí.

Druhá kategorie, bolest způsobená opomenutím, souvisí s nenaplněnými potřebami. V raném věku potřebujeme především potravu, lásku, příštější, fyzickou blízkost (chování v náruči a mazlení), pozornost, přiměřené množství podnětů, samostatnost, respekt a možnost hrát si. Děti se také potřebují cítit v bezpečí, jak fyzicky, tak citově. Problémy s chováním se mohou objevit tehdy, když potřeby dětí zůstávají nenaplněné, zejména potřeba pozornosti a citového napojení. Děti potřebují velké množství individuální pozornosti dospělých, kteří se o ně upřímně zajímají a kteří jim jsou ochotni naslouchat, hrát si s nimi a odpovídat na jejich otázky. Každé dítě potřebuje denně strávit určitý čas s někým, pro koho je důležité a jedinečné. Děti, které se každý den několik hodin po škole musí zabavit samy, mohou být ve stresu, ač se zdá, že toto uspořádání dobře snášejí. Malé děti potřebují, aby jim byl neustále k dispozici někdo starší, kdo je schopen se o ně postarat a poskytnout jim společnost a citovou oporu.

Třetí kategorie, bolest způsobená konkrétní situací, souvisí s rozušujícími událostmi nepřímo způsobenými životními okolnostmi. Do této kategorie patří nemoci a zranění, odloučení od rodiče (z důvodu jeho onemocnění, úmrtí nebo odchodu), rozvod rodičů, chudoba, přírodní katastrofy (požáry, povodně, zemětřesení) a terorismus či válka. Stres s sebou také