

JANET LANSBURYOVÁ

Zlobivé děti neexistují

Jak vychovávat batolata bez pocitu viny



Zlobivé děti neexistují

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Janet Lansburyová
Zlobivé děti neexistují – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

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

ALBATROS  **MEDIA**

Zlobivé děti neexistují

Jak vychovávat batolata bez pocitu viny

Janet Lansburyová

Obsah

Předmluva.....	9
Zlobivé děti neexistují. Disciplína dětí v batolecím věku – bez pocitu viny	13
Proč batolata testují nastavené hranice	18
Jak mluvit s batolaty	24
Disciplína u miminek: jeden na jednoho.....	28
Batolata potřebují vědět, kde jsou hranice	35
Klíč ke spolupráci	40
Pět důvodů, proč je lepší neodvádět pozornost dětí (a co dělat místo toho)	45
Proč se děti odmítají řídit našimi pokyny	51
Volby, které děti udělat nemohou	56
Síla slova „Ne“	61
Proč nefandím budíkům	65
Jak zachovat klid	69

Můj tajný recept: Jak si zachovat rovnováhu, když ji děti ztrácejí	75
Proč pořád řvou a křičí	79
Kousání, bití a kopání	82
Bitva o jídlo	88
Proč nám odsekávají, jsou drzí a panovačné	94
Zbavte se pocitu ohrožení	99
Nebojujte s pocity	103
Hojivá síla záchvatu vzteku	107
Když poprodní blues prožívá starší sourozenec	110
Běžné chyby v disciplíně	117
Jak nastavit hranice bez křiku	121
Jak se to skutečně má s následky	127
Důvěra jim umožní řešit nesnáze	132
Jak se stát laskavým vůdcem	136
Co dělat, když laskavá disciplína nefunguje	143
Jak na výchovu umíněného dítěte	148

Když se z respektu stane slabost	151
Disciplína bez pocitu viny (aneb jak to dobře dopadlo)	158
Respektující rodičovství neznamená pasivní rodičovství	161
Laskavá disciplína v akci	167
Poděkování	172
Doporučená četba	173

Konkrétní detaily včetně jmen byly pro účel této knihy pozměněny, s výjimkou případů, kdy se zveřejněním souhlasili přímo členové daných rodin, resp. pokud se jedná o rodinné příslušníky samotné autorky. Vybrané materiály, které tato publikace obsahuje, jsou dostupné taktéž na internetových stránkách autorky. Tato kniha neslouží jako náhrada konzultace s vyškoleným odborníkem.

Více informací o autorce naleznete na webových stránkách <https://www.janetlansbury.com>

Předmluva

Když přijde řeč na disciplínu, valí se na rodiče záplava rad ze strany nejrůznějších expertů, které jsou matoucí, navzájem si odporují anebo se jimi prostě a jednoduše nelze řídit v praxi. Měli by rodiče svým ratolestem dát na zadek, uplácet je, slibovat jim odměny, ignorovat je, nechat je nést následky nebo jim prostě jen naordinovat tzv. time-out?* Znamená snad nedostatek disciplíny u dětí automaticky to, že převezmou doma otěže? Mají se rodiče snažit odvést pozornost svých dětí nebo používat výhružky, hry, časové harmonogramy, nebo dokonce stopky? Mají napočítat do tří, nebo bude prostě stačit „ten výhružný pohled“?

Není divu, že se rodiče často potýkají s pocity zmatku a marnosti a mnohdy nevědí kudy kam. A není divu, že často ztrácejí sebedůvěru i nervy.

Tak to ale být nemusí.

Na rozdíl od ostatních odborníků na dětskou disciplínu se mohu opřít o mnohaleté praktické zkušenosti, které jsem načerpala v centrech pro rodiče s malými dětmi. Mnohokrát (snad tisíckrát) jsem na vlastní oči viděla zásahy a reakce na ně, které skutečně fungovaly, ale i takové, které nefungovaly nikdy, resp. ty, které zafungovaly jednou

* Tzv. time-out je populární výchovná metoda, kdy je dítě na omezený čas za své nevhodné chování „posláno“ mimo kolektiv či prostředí, kde k jednání došlo (velmi zjednodušeně dané odpovídá obecně známému pokynu: „Jdi do svého pokoje!“). Cílem je předejít vyhrocení situace a dodat jejím účastníkům (dítěti i rodičům) „čas na oddych“ (v méně stimulujícím prostředí) a obnovení kontroly nad svým jednáním. Rozhodli jsme se pro přesnost zachovat v dalším textu anglický termín bez překladu.

či dvakrát, ale v důsledku vedly k ještě lítějšímu boji o moc či podkopávaly důvěru mezi rodičem a dítětem.

Především batolata ráda zkoušejí naše hranice. Mají-li se něčemu naučit a dozvědět se něco o okolním světě, pak ani nemají jinou možnost – z vývojového hlediska je to naprosto adekvátní. Zcela přirozeně tak vyjadřují záplavu pocitů, která je na jejich cestě k samostatnosti provází. Úspěšné vedení poskytuje dětem bezpečné a příjemné zázemí, v němž se mohou rozvíjet. Pokud hranice fungují, nepocítují děti tak často potřebu je posouvat. Mají-li důvěru ke svým rodičům či osobám, které o ně pečují, mají důvěru v celý svůj svět. Cítí se volněji a klidněji, a mohou se tak věnovat důležitým věcem, jako je hraní, učení a socializování – batolata mohou být prostě a jednoduše šťastná a spokojená.

Jde-li o samotné nastavení hranic, pak reakci dítěte přímo určuje citové rozpoložení, v němž se momentálně nachází jeho rodič. Nejednoznačné jednání, nedostatek sebevědomí, ztráta trpělivosti, pocit nejistoty, nervozita, podráždění či frustrace z naší strany – všechny tyto pocity dítě ještě více rozruší, což může vést k dalšímu nežádoucímu chování. Naše děti nás vnímají jako bohy a naše nálada vždy udává tón. Pokud si toto uvědomíme, pochopíme, jak snadno se z problémů s disciplínou může stát začarovaný kruh.

Jak napovídá název této knihy, v mém pojetí žádné zlobivé děti neexistují – obklopují nás pouze citlivé malé bytosti plné vnitřních rozporů, které se samy potýkají se svými pocity a nutkáními a své pocity a potřeby se snaží artikulovat jediným způsobem, který znají. Pokud je označujeme jako *zlobivé* proto, že jsme sami naštvaní, zmatení nebo si jejich chování bereme osobně, prokazujeme jim tím medvědí službu. Dáváme totiž negativní nálepkou, příčinu k pocitu hanby – hrozí, že děti takto nakonec začnou smýšlet i samy o sobě.

Má rodičovská filozofie stejně jako způsob, jakým vnímám děti a jejich vztah k nám, vychází z učení mé přítelkyně a mentorky, specialistky na práci s dětmi Magdy Gerberové. S pomocí Magdy a její

organizace pro pedagogický výzkum RIE (*Resources for Infant Educators*) jsem se jako matka naučila jednat srozumitelně a osvojila si respektující, naplňující a *efektivní* přístup k rodičovství, který sdílím s miliony dalších lidí z řad učitelů či autorů odborných publikací.

Jádro výchovného přístupu RIE tvoří tento radikální koncept:

Miminka přicházejí na svět jako komplexní bytosti: Jsou citlivá, vnímavá, mají intuici a snaží se komunikovat. Učení a objevování je pro ně přirozené, ráda si ověřují nejrůznější hypotézy, řeší problémy a rozumí jazyku i abstraktním myšlenkám.

Neodpovídá to sice tradičnímu rodičovskému přístupu, avšak tyto neobyčejné schopnosti, které Magda Gerberová odhalila již před 50 lety, potvrzuje i řada klinických a odborných studií.*

Přesto až příliš často s dětmi a batolaty jednáme, jako by byly prostoduché, nedokázaly si uvědomovat okolní svět a postrádaly schopnost nám rozumět či s námi komunikovat. Na druhou stranu i my od dětí možná očekáváme, že budou zvládat dospělé situace (například odpolední výpravu do nákupního střediska) s vyspělostí a emocionální sebekontrolou na úrovni, které ještě nedosáhly. Takové nesprávné vyhodnocení situace může rodiče svést na cestu, která nepřináší žádné výsledky, obzvláště pak co se týče samotných problémů s disciplínou.

To pravé tajemství k nastolení správné disciplíny totiž spočívá v tom, že hodíme za hlavu všechna rychlá řešení, úhybné manévry i další manipulativní taktiky a s miminky a dětmi budeme jednat na rovinu (to je panečku věda!). To je také základní myšlenka přístupu

* Alison GOPNIK. (July, 2010). How Babies Think. *Scientific American*, s. 76–81.

RIE. Pokud ji přijmeme za svou, odměnou nám bude právě svoboda, kterou slibuje.

Tato kniha představuje sbírku mých článků na téma chování dětí v batolecím věku a způsobu, jak aplikovat respektující rodičovský přístup tak, aby z něj měli prospěch jak rodiče, tak i děti. Najdete v ní problematiku trestů, spolupráce, nastavování hranic, testování, záchvatů vzteku, fyzických trestů i mnoho dalšího.

Považuji za obrovské štěstí, že se na mě rodiče ve velkém neustále obracejí s otázkami i obavami, které u nich dětská disciplína vyvolává. Milující a uvědomělé rodiče totiž zajímá, jak dětem nastavit zdravé hranice a jak získat jejich spolupráci. Mnozí z nich jsou už přitom s rozumem v koncích a zoufale hledají odpovědi.

Dostávám ale také dopisy, které mi vždy zvednou náladu. Rodiče v nich často popisují, jak s pomocí pravidel respektující výchovy úspěšně vyřešili některé problémy. Několik takových dopisů – včetně mé reakce na ně – jsem zařadila i do této knihy, neboť se domnívám, že pro čtenáře budou poučné, že se s nimi dokážou ztotožnit a najdou v nich povzbuzení.

Doufám, že tato kniha poslouží rodičům, kteří mají před sebou kritické období (nebo jej momentálně prožívají), během něž batolata z vývojového hlediska musí testovat hranice naší trpělivosti a lásky. Pokud se vyzbrojíme patřičnými znalostmi a naučíme se dívat na svět očima našich dětí, pak nám právě toto období nabídne bezpočet příležitostí, jak si s dětmi vytvořit pevné pouto založené na důvěře, respektu a lásce.

1.

Zlobivé děti neexistují. Disciplína dětí v batolecím věku – bez pocitu viny

Vzteklé batole rozhodně není žádná ostuda a nejde ani o chování, které by si zasloužilo trest. Dítě se tak pouze snaží získat pozornost, je unavené nebo jen potřebuje nastavit pevnější a jasnější hranice. Hraje s námi hru na přetahovanou, jejímž prostřednictvím ověřuje svou stále sílící nezávislost. Takové dítě pociťuje silnou touhu hranice překročit, ale zároveň potřebuje vědět, že se neustále nachází v jejich bezpečném zázemí.

Otázku, zda děti potřebují disciplínu, nikdo nezpochybňuje. Ostatně i Magda Gerberová říká: „Nedostatečná disciplína není laskavostí, nýbrž zanedbáním.“ Klíč ke zdravé a fungující disciplíně pak spočívá v našem přístupu.

Batolecí věk je ideálním obdobím k vypilování rodičovských dovedností, které dětem poskytnou upřímné, jasné a soucitné vedení i v letech následujících. **Zde nabízím několik tipů:**

1. Začněte v předvídatelném prostředí a mějte realistická očekávání. Pravidelný denní režim dětem umožňuje rozpoznat, co se od nich očekává. To je základ disciplíny. Domácí prostředí tak představuje pro miminka a batolata ideální prostředí, kde by měla trávit většinu dne. Občas samozřejmě s dětmi musíme vyrazit i ven, nemůžeme ale očekávat, že se dítě vydrží chovat vzorně na obědě v restauraci, během dlouhého odpoledne v nákupním středisku nebo když má před sebou den nabitý nejrůznějšími aktivitami.

2. Nemějte strach a neberte si nevhodné chování osobně. Když se děti v mých kurzech chovají nevhodně, rodiče nezřídka propadnou obavám, že z jejich potomka vyroste rozmazlené, agresivní dítě, které šikanuje ostatní. Pokud rodiče takové obavy promítnou směrem k dítěti, hrozí, že se dítě s negativní nálepkou ztotožní nebo si přinejmenším začne uvědomovat napětí ze strany rodiče, což vede k dalším projevům nevhodného chování.

Proto se raději vyhněme „nálepkování“ chování dítěte a naučme se jej raději potlačit již v zárodku tím, že elegantně projevíme svůj nesouhlas. Pokud vás např. dítě trefí do obličeje míčem, zkuste zůstat klidní. Neudělalo to proto, že by vás nemělo rádo nebo že by bylo zlobivé. Žádá vás tak (svým specifickým batolecím „jazykem“) o nastavení hranic, které potřebuje a jichž se mu možná nedostává.

3. Reagujte okamžitě s klidem výkonného manažera. Najít ten správný tón pro nastavení hranic vyžaduje trochu praxe. Nedávno jsem rodiče, kteří se s tímto problémem potýkají, požádala,

aby si sami sebe představili jako výkonného manažera a svého potomka jako uznávaného pracovníka své firmy. Výkonný manažer vede ostatní efektivně a sebevědomě. Nemluví s nimi nejistým, tázavým tónem, nerozčiluje se a nenechá se ovládat pocity. Děti potřebují vědět, že v nás jejich chování nevzbuzuje nervozitu a že máme na pravidla jasný názor. Cítí se příjemně, pokud otěže s lehkostí držíme ve svých rukou my.

Mentorováním, výbuchem emocí, nadáváním a tresty nedáváme dětem jasné hranice, které potřebují, a můžeme v nich dokonce vzbudit pocit hanby. Zde je jednoduchý příklad: „Toto ti nedovolím. Pokud ten míč ještě jednou takto hodíš, seberu ti ho.“ Pokud při tom navíc naznačíte zákaz pomocí rukou, je to to nejlepší, co můžete udělat. Jednejte ovšem rychle. Jakmile okamžik propásete, je pozdě. V tom případě počkejte na další příležitost!

4. Hovořte v první osobě. Rodiče se často označují jako „maminka“ nebo „tatínek“. Batolecí věk představuje ideální období, kdy začít s užíváním první osoby jednotného čísla, které je tou pravou půdou pro upřímnou a přímočarou komunikaci. Batolata testují hranice, aby si ujasnila pravidla. Pokud řeknu „Maminka nechce, aby Emma bouchala pejska“, neposkytují dítěti jasné („ty“ a „já“) instrukce, které potřebuje.

5. Vyhněte se time-out metodě. Vzpomínám si, jak se Magda Gerberová svým babičkovským tónem a maďarským přízvukem vždy ptala: „Time-out od čeho? Od života?“ Magda zastávala názor, že rodiče by měli s dětmi jednat na rovinu a upřímně. Nevěřila v triky, jako je právě i time-out, zvláště tehdy, když byly snahou o kontrolu chování dětí či trestem.

Pokud se dítě chová nevhodně na veřejnosti, dává tak najevo, že je unavené, že nemá situaci pod kontrolou nebo potřebuje

odejít. Pokud dítě vezmete a odnesete do auta, abyste ho zavezli domů, a to navzdory tomu, že křičí a kope kolem sebe, volíte ten nejlepší a nejohleduplnější přístup, jak situaci zvládnout. Občas dítě přepadne záchvat vzteku doma. V takovém případě jej vezměte do jeho pokoje, aby se mohlo vyvztekát a vyplakat ve *vaší přítomnosti* a znovu získalo kontrolu nad sebou samým. V tomto případě se totiž nejedná o trest, nýbrž o láskyplné řešení problému.

6. Následky. Spíše než tresty typu zákazy, které nemají s nevhodným chováním dítěte žádnou spojitost, dítěti k osvojení disciplíny pomůže, pokud na vlastní kůži prožije následky svého jednání. Pokud dítě začne házet jídlem, čas oběda vypršel. Pokud se odmítá obléknout, nepůjde do parku. Odpověď rodiče tak apeluje na schopnost dítěte jednat férově. Dítě sice může k následkům zaujímat negativní postoj i nadále, nemá však pocit, že by s ním někdo manipuloval nebo se ho snažil zahanbit.

7. Nehubujte dítě za pláč. Děti potřebují pravidla, avšak emocionální reakce na limity, které stanovíme (jako na cokoliv jiného, když už jsme u toho) je potřeba tolerovat, ba přímo podporovat. V batolecím věku děti prožívají řadu intenzivních a často rozporuplných pocitů. Mohou pociťovat potřebu dát najevo svůj vztek, frustraci, zmatek, vyčerpání a zklamání, obzvlášť pokud nedostanou, co chtějí, protože jsme jim určili hranici. Dítě potřebuje svobodu dát bezpečně najevo své pocity, aniž by ho někdo soudil. A možná potřebuje polštář, do kterého by mohlo praštit. Tak mu jej dejte.

8. Bezpodmínečná láska. Pokud jako výchovné opatření použijeme odepření lásky, dáváme dětem najevo, že se na naši lásku a podporu nemohou spolehnout, že se jen tak vypaří, protože se

zrovna nechovali tak, jak by měly. Jak si pak mohou vybudovat pocit bezpečí? Alfie Kohn se ve svém článku pro *New York Times*, nazvaném „Když rodiče říkají ‚mám tě rád‘, ale ve skutečnosti si myslí ‚udělej, co říkám‘“, zabývá škodami, které může podmiňování rodičovské lásky napáchat. Dítě v takovém případě postupně začíná svého rodiče odmítat, ztrácí v něj důvěru nebo ho přestane mít rádo. Zároveň zažívá pocit viny a hanby; nedokáže ocenit svou vlastní hodnotu.

9. Fyzické tresty – NIKDY. Fyzické tresty dovedou napáchat na vzájemném vztahu rodiče a dítěte ty největší škody. Navíc mohou vést k dalšímu násilnému chování. Článek Alice Parkové s názvem „Dlouhodobé důsledky fyzických trestů“, který vyšel v časopise *Time Magazine*, popisuje závěry nedávné studie, v níž autorka nachází „doposud nejsilnější důkazy, že krátkodobá reakce dětí na bití může v dlouhodobém časovém horizontu vyústit v mnohem horší projevy nevhodného chování. Projektu se zúčastnilo na 2 500 dětí, z nichž ty, které dostávaly častěji na zadek ve věku tří let, měly větší sklony k agresivitě ve věku pěti let“.

Pokud dítěti záměrně způsobujeme bolest, nelze hovořit o lásce. Bohužel děti si pak často bolest s láskou spojují.

To, že se své děti milujeme, ale neznamená, že je musíme neustále udržovat ve stavu štěstí a že se vyhneme tahanicím o moc. Velmi často musíme dělat to, co nám činí největší obtíže – říkat „ne“ a stát si za tím.

Děti si zaslouží, abychom na jejich chování reagovali jasně a upřímně, aby si samy vnitřně osvojily koncept toho, co je dobré a co špatné, a samy si nastavily sebedisciplínu, aby mohly respektovat ostatní, a přitom byly samy respektovány. Magda Gerberová ve své knize *„Dear Parent: Caring for Infants With Respect“* říká: „Naším cílem je vnitřní disciplína, sebevědomí a radost ze spolupráce.“

2.

Proč batolata testují nastavené hranice

Dětský tlak na nastavené hranice dovede zahnat do úzkých i toho nejtolerantnějšího rodiče či pečovatele. Proč na nás naše zlatička házejí hračky, když jsme je *pouze* požádali, aby to nedělala, a navrch nás k tomu počastují tím nejsladším úsměvem? Jsou snad zlá? Pociťují nepřekonatelnou touhu zdokonalovat se v házení? Možná nás prostě a jednoduše nesnáší...

Vnímavá batolata, která velmi intenzivně prožívají všechny pocity a která často bojují se sebeovládáním, vyjadřují své potřeby a pocity velmi neobvyklým způsobem. Pokud vám to aspoň trochu pomůže, vězte, že ani děti samotné nespatřují ve svém chování smysl. Vysvětlení je přitom prosté – podílí se na něm nevyzrálost prefrontálního kortexu v kombinaci s bouřlivými emoci, jež děti v batole-