

UZNÁNÍ PRO ROBYN SILVERMAN

„Kniha doktorky Robyn *Jak mluvit s dětmi o čemkoli* se zařadí mezi několik nestárnoucích knih o výchově, které by měl mít každý rodič po ruce, protože je bude opakovaně otevírat, zakládat si v nich důležité pasáže a bude se k nim vracet v průběhu celého dětství svých potomků.“

– Tina Payne Bryson, LCSW, PhD, spoluautorka bestsellerů podle *New York Times* *Rozvíjejte naplno mozek svého dítěte* a *Klidná výchova k disciplíně* a autorka knihy *The Bottom Line for Baby*

„Tuhle knihu nejde přechválit. Pokud jste se někdy zasekli nebo zakoktali při odpovídání na zásadní otázky, které vám děti kladou, když zrovna nejste připravení... Je tohle čtení přesně pro vás. Působí asi tak, jako by Jiminy Cricket, pan Rogers a ChatGPT společně sepsali v jedné knize ta nejpravdivější slova pro ty nejzáludnější situace. *Jak mluvit s dětmi o čemkoli* je přesně to a ještě mnohem víc.“

– Ned Johnson, spoluautor knih *Dítě na vlastní pohon* a *What Do You Say?: How To Talk with Kids to Build Motivation, Stress Tolerance, and a Happy Home*

„Rozhovory s dětmi o těžkých tématech jsou jednou z nejobtížnějších – a nejdůležitějších – stránek výchovy. Doktorka Robyn Silverman ve své moudré, promyšlené a srozumitelné knize provází čtenáře některými z těch nejnáročnějších témat a předkládá jim poznatky, strategie a scénáře, které můžeme využít, abychom se svými dětmi dokázali komunikovat o všem, od přátelství a chyb přes rozvod až po smrt. Tuto knihu vřele doporučuji všem rodičům, kteří hledají správná slova ve správný čas – tedy nám všem.“

– Carla Naumburg, PhD, autorka knihy *How to Stop Losing Your Sh*t with Your Kids*

„Doktorka Robyn vytvořila příručku, která krok za krokem popisuje reálné příklady, co říkat dětem na různá témata. Její scénáře jsou praktické a nápomocné. Velmi užitečný zdroj informací pro rodiče.“

– Jessica Lahey, autorka bestselleru *The Gift of Failure*

„V současné kultuře prosycené internetem je nejen důležité, ale přímo nezbytné, abychom byli pro naše děti prvním zdrojem informací. V knize *Jak mluvit s dětmi o čemkoli* nám doktorka Robyn ukazuje, jak na to.“

– Michele Borba, autorka bestsellerů *Thrivers* a *Unselfie*

„Robyn Silverman je poklad a tato kniha je velkým darem pro rodiče i odborníky, kteří s dětmi mluví o těžkých věcech. Doktorka Silverman v ní spojuje své vlastní zkušenosti, nabyté v roli vývojové psychologičky, matky, a dokonce i dítěte, s výsledky důležitých výzkumů a poznatky stovek odborníků, s nimiž v průběhu let hovořila na téma komunikace s dětmi. Kniha *Jak mluvit s dětmi o čemkoli* je nabitá jazykem, který dospělým pomůže dorozumívat se s dětmi tak, aby se cítily pochopené, milované a v bezpečí. Pokud budete někdy potřebovat mluvit s dětmi o sexu, smrti, těžkých emocích, genderových otázkách nebo jiných obtížných tématech, je tato kniha určena právě vám. Budete se k ní vracet znovu a znovu, jak za vámi děti budou přicházet s novými problémy k diskusi.“

– William Stixrud, PhD, spoluautor knih *Dítě na vlastní pohon*
a *What Do You Say? How to Talk with Kids to Build Motivation, Stress Tolerance, and a Happy Home*

„Robyn Silverman se s námi dělí o postřehy široké škály odborníků, kteří pomáhají rodičům řešit mnohé výzvy spojené s výchovou dětí.“

– Joanna Faber a Julie King, autorky knih *How to Talk So LITTLE Kids Will Listen* a *How to Talk When Kids Won't Listen*

„Doktorka Robyn Silverman shrnula desítky let výzkumu a zkušeností a stovky rozhovorů s odborníky do vřelé, moudré, jasné a komplexní příručky, která skutečně vysvětluje, jak mluvit s dětmi o čemkoli. Při čtení této knihy se cítíte jako při příjemném rozhovoru s moudrým přítelem. Je to dar pro všechny rodiče.“

– Lisa Damour, PhD, autorka knih *Untangled, Under Pressure*
a *The Emotional Lives of Teenagers*

„Jak děti vyrůstají v dospělé, kladou otázky prakticky na všechna témata – sex, láska, smrt, rozvod. Doktorka Robyn provází rodiče bouřlivými vodami konverzace v křehkém a citlivém dětském věku. Povinná četba!“

– Rosalind Wiseman, autorka bestselleru *Queen Bees & Wannabes*

„Klidný, povzbudivý a empatický hlas Robyn Silverman je přesně to, co rodiče a pečující osoby potřebují. V knize *Jak mluvit s dětmi o čemkoli* přináší autorka jak vědecké poznatky v souvislostech, tak pokladnici přístupných konverzačních strategií, tipů a scénářů pro každodenní otázky, jako jsou přátelství a peníze, i pro těžší témata, jako sex, smrt a diverzita. Čtenáři se do ní mohou ponořit, najít řešení pro své bolavé místo a odejít s pocitem, že jsou připravení na další rozhovor.“

– Christine Koh, PhD, spoluautorka knihy *Minimalist Parenting*
a moderátorka podcastu *Edit Your Life*

„Na knihu *Jak mluvit s dětmi o čemkoli* si připravte spoustu záložek, protože její obsah je praktický a promyšlený a rodiče v ní najdou vše, co potřebují k rozhovorům s dětmi, které prožívají velké emoce, kladou záludné otázky nebo mají nepříjemné poznámky.“

– Nefertiti Austin, autorka bestselleru podle Amazonu *Motherhood*
So White: A Memoir of Race, Gender, and Parenting in America

„*Jak mluvit s dětmi o čemkoli* je vynikající příručka, jak vést s dětmi nároč-
né a zásadní rozhovory. Kouzlo projevu autorky Robyn Silverman spočí-
vá v tom, že dokáže zjednodušit i ta nejsložitější témata, včetně sexu,
tělesného sebezpojetí, peněz nebo rozvodu. Na této cestě nabízí rodičům
všechny scénáře, tipy, výzkumy a nástroje, které potřebují k tomu, aby udr-
želi komunikaci otevřenou a s jistotou odpovídali na nejnáročnější otázky
svých dětí. Nedokážu vyjádřit, jak moc se mi kniha líbí – je to uklidňující
povinná četba pro každého, kdo se snaží vychovat emocionálně zdravého
člověka!“

– Phyllis L. Fagell, LCPC, autorka knih *Middle School Matters*
a *Middle School Superpowers*

„Kniha *Jak mluvit s dětmi o čemkoli* je pokladnicí rad, povzbuzujících a uklid-
ňujících frází, díky nimž budou rodiče vědět, co říct, když je jejich děti
nejvíce potřebují. V návodech doktorky Robyn se odráží její empatie, bez-
prostřední zkušenost a znalost výzkumů v oblasti dětské psychologie
a dětského vývoje, které společně utvářejí příručku, jež rodiče povede
a pomůže jim i s těmi nejtěžšími rozhovory.“

– Mona Delahooke, autorka knih *Brain-Body Parenting a Beyond*
Behaviors

„Pokud jste někdy vycouvali z důležitých rozhovorů se svými dětmi o té-
matech, jako jsou přátelé, peníze, sex nebo rozvod, je tato kniha určena prá-
vě vám. Doktorka Silverman prezentuje fundované informace týkající se
těchto a dalších ožehavých témat a následně vás prostřednictvím pouta-
vých pasáží, například K zamyšlení, Co jste možná nevěděli nebo Scénáře
pro horké chvílky, provází představami a přípravami na rozhovor s vaším
dítětem. Skvělý lék na rodičovskou úzkost!“

– Thomas W. Phelan, PhD, autor bestselleru *1-2-3 Magic*

„V knize *Jak mluvit s dětmi o čemkoli* doktorka Robyn připravila rodičům dokonalý „tahák“, díky němuž můžeme s dětmi bez obav vést i ty nejsložitější rozhovory způsobem, který v nich vzbuzuje úctu k sobě samým, samostatnost a pocit blízkosti.“

– Debbie Reber, zakladatelka a ředitelka organizace Tilt Parenting,
autorka knihy *Differently Wired*

***GOOD GIRLS DON'T GET FAT: HOW WEIGHT
OBSESSION IS MESSING UP OUR GIRLS AND
HOW WE CAN HELP THEM THRIVE DESPITE IT***

„V této srozumitelné příručce doktorka Silverman zkoumá posedlost dospívajících dívek jejich váhou a popisuje způsoby, jak mohou rodiče pomoci svým dcerám uspět ve světě, kde je štíhlost výhodou.“

– *Publishers Weekly*

*„Jak mluvit s dětmi o čemkoli je výjimečná kniha,
kterou by měl mít po ruce každý rodič.“*

TINA PAYNE BRYSON, spoluautorka knihy
The Whole-Brain Child, New York Times bestselleru

Jak
MLUVIT
S DĚTMI
O ČEMKOLI

**Tipy, scénáře, příběhy
a postupy, které vám usnadní
i ty nejtěžší rozhovory**

ROBYN SILVERMAN, PhD



audiolibrix

JAK MLUVIT S DĚTMI O ČEMKOLI
Tipy, scénáře, příběhy a postupy, které vám usnadní i ty nejtěžší rozhovory
Robyn Silverman

How to Talk to Kids about Anything
Copyright ©2023 by Robyn Silverman

Překlad: Kateřina Harrison Lipenská
Sazba: Jan Hána
Obálka dle originálu: Tereza Švarcová
Odpovědná redaktorka: Hana Cvrčková
Fotografie autorky: Heather C Johnson Photography
Tisk: Tiskárny Havlíčkův Brod a. s.

Vydalo Nakladatelství Audiolibrix
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6
v roce 2024 jako svou 47. publikaci
První vydání

Připomínky: audiolibrix.cz/pripominky
Detail titulu: audiolibrix.cz/mluvit-s-detmi
Objednávky knih: audiolibrix.cz/objednavky

Při diskusi o knize použijte hashtag #mluvitsdetmi
Kniha je dostupná také jako audiokniha
na audiolibrix.cz/mluvit-s-detmi

České vydání © Audiolibrix s. r. o. 2024
Všechna práva vyhrazena
audiolibrix.cz/nakladatelstvi

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88494-60-7 (hardback)
ISBN 978-80-88494-61-4 (epub)
ISBN 978-80-88494-62-1 (pdf)

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Věnováno mým dětem, Tallie a Noahovi. Povídejme si dál.

Obsah

Úvod: Popovídáme si?	13
Kapitola 1: Jak mluvit s dětmi o hněvu, smutku a dalších velkých pocitech	19
Kapitola 2: Jak mluvit s dětmi o sebeúctě a vnímání vlastního těla	63
Kapitola 3: Jak mluvit s dětmi o sexu	101
Kapitola 4: Jak mluvit s dětmi o smrti	135
Kapitola 5: Jak mluvit s dětmi o diverzitě a inkluzi	165
Kapitola 6: Jak mluvit s dětmi o rozvodu a netradičních rodinných strukturách	205
Kapitola 7: Jak mluvit s dětmi o chybách a neúspěchu	247
Kapitola 8: Jak mluvit s dětmi o přátelství	277
Kapitola 9: Jak mluvit s dětmi o penězích	317
Doslov	353
Poděkování	357
Poznámky	361
O autorce	400

Úvod: Popovídáme si?

Seděla jsem na lavičce v parku s maminkou jedné z dceřiných kamarádek. Obrátila se ke mně se slovy: „Nejmladší dcera se mě poslední dobou ptá na smrt. ‚Ty umřeš? Umřu já?‘ V polovině případů vůbec netuším, jak zareagovat, takže vykoktám nějakou nesrozumitelnou odpověď a pak od toho úplně uteču a řeknu třeba: ‚Kdo si dá zmrzku?‘“

Ošemetná témata vyvstávají neustále (v jednu chvíli se bavím se synem o cereáliích k snídani a zničehonic se mě zeptá, jak se dělají děti). Takové rozhovory mohou být pečlivě připravené, nebo začít znenadání. V autě. Uprostřed obchodu. Před spaním. Ve frontě do kina. Život nám je nadhazuje a my je musíme odpalovat – někdy bez přípravy, bez varování, beze slov, ale zato v přítomnosti všech emocí, na které vás v době, kdy ještě nemáte děti a myslíte si, že všechno víte, nikdo a nic nepřipraví.

Věřte mi, že než jsem se stala mámou, vždycky jsem přesně věděla, co říct. Dokud v tom nebyly emoce, vyjadřovala jsem se jasně, jako klidná a vyrovnaná odbornice na všechny aspekty rodičovství. Nechápala jsem, jak může někomu připadat obtížné mluvit s vlastními dětmi o zásadních tématech, jako je odvaha, zodpovědnost, chyby nebo třeba smrt. Prostě otevřu pusku a řeknu to, ne?

No, ne. Teď, když mám děti, v duchu děkuji, že nikdo nepočítá skóre, protože jsem v hlavě mockrát slyšela hlásek, který se podivoval: *Vážně? Vážně tě nic lepšího nenapadlo?*

Pravda je taková, že každý z nás má různé zkušenosti, znalosti a hranice, nejsme Google ani Wikipedie. A když se bez varování ocitneme uprostřed situace vyžadující „rodičovské“ řešení, není vždy snadné přijít za pochodu s nějakým hlubokým moudrem. Přesto bychom coby rodiče,

učitelé a průvodci chtěli na otázky svých dětí umět odpovědět s jistotou a úplností, i když se zdá, že občas přijdou jako blesk z čistého nebe a my dostaneme přímý zásah.

A pak se to stane znovu a znovu.

Důležité rozhovory nejsou jedna velká rozmluva. Jedná se o řadu krátkých popovídání, která na sebe průběžně navazují. Téma se může objevit, když jsou dítěti čtyři roky („Proč se ten brouk nehýbe?“), pak třeba zas až v sedmi letech („Kdo se o mě bude starat, až umřeš?“), v devíti („Co se stalo s Roverovým tělem, když umřel?“) a čtrnácti („Jaký je smysl života a smrti?“). Nebo se váš potomek může přehnaně zaměřit na jedno téma a zasypávat vás otázkami a zjištěními během několikahodinového, několikadenního či několikátýdenního maratonu. Klíčem je zůstat otevřený všem příležitostem, které se naskytnou. Výzkumy ukazují, že většina mladých necítí, že by měla ve svém okolí alespoň tři lidi, na něž by se mohla obrátit v nouzi nebo při řešení problému.¹ Dbejme na to, abychom jedním z těch tří lidí vždycky byli.

Rozhovory jsou totiž pro rozvoj našich dětí velmi důležité. Učí je, jak fungovat ve světě dospělých – jak popisovat, jak požádat o pomoc, jak porozumět a jak se cítit dobře (zejména pokud jde o to, co se děje v jejich vlastním těle a myslí nebo ve světě kolem nich, když s nimi nejsme). Rozhovory pro ně představují příležitosti k učení, navazování kontaktů, objevování, pochopení, přemýšlení a růstu.

Bohužel mnoho rodičů se svými dětmi o těžkých tématech nemluví. Možná by chtěli, ale nevědí, jak na to. Jiní se svými dětmi hovoří o jedné důležité věci, ale o jiné už ne, nebo se o něčem pobaví jednou a pak už nikdy, protože mají pocit, že v tomto ohledu už mají hotovo. Ve skutečnosti však není možné si náročné konverzace odškrtnávat z nějakého seznamu. Nefunguje to tak, že si odbudeme *rozhovor o smrti* nebo *rozhovor o diverzitě* a jdeme dál. Kdyby to tak bylo, předkládala bych vám teď tenkou brožurku, ne celou knihu!

Existuje spousta příruček o výchově (a my jsme za ně vděční!), ale málo-
která se zaměřuje na komunikaci – to byl důvod, který mě přivedl k sepsání

této knihy. Nechtěla jsem rodičům, učitelům nebo trenérům prostě říct, že je třeba s dětmi mluvit o důležitých tématech. Chtěla jsem jim také ukázat, jak na to. Předat jim návody a tipy a podělit se o své vlastní problémy i o příběhy, které mi vyprávěli jiní rodiče – hezké, horší i ty ne úplně dobré. Chtěla jsem se podělit o úžasné postřehy mnoha odborníků, s nimiž jsem měla tu čest spolupracovat a které jsem zpovídala ve svém podcastu *How to Talk to Kids about Anything*. Chtěla jsem, aby se sešel celý sbor lidí a řekl: *Ano, zvládneme to. Dovednosti v praxi!*

Život je složitý a my nemáme vždy čas, prostor nebo trpělivost zabývat se těžkými tématy přesně tehdy, kdy je to potřeba. Pokud však nevezmeme otěže do svých rukou, necháme volný prostor pro první pokus cizím lidem – holčičce z gymnastiky nebo náhodnému influencerovi ze sociálních sítí. Lepší bude, když toto místo zaujmeme sami a uděláme vše, co je v našich silách. Nepříjemné debaty i složitější rozhovory se vedou na každém kroku životem a v každé jeho fázi. Buďme na ně připravení.

Kdo vlastně jsem?

Posledních třicet let čtu, píšu, přednáším a hovořím o dětech. Jako odbornice na vývoj dětí a dospívajících pracuji s dětmi od předškolního věku až po vysokoškoláky, mezi nimiž jsou děti bez postižení, neslyšící děti, děti na autistickém spektru i děti s různými druhy mentálního postižení a fyzickými problémy. Založila jsem také dívčí skupiny, ve kterých se diskutuje o vnímání těla a přátelství, a sestavila jsem kurzy zaměřené na šikanu a rozvoj osobnosti.

Když se však ohlížím zpět, myslím, že můj zájem o rozhovory nezvešel z mé profese, ale z osklivé zkušenosti v páté třídě. Stala jsem se tehdy terčem šikany a ostrakizace a nikdo z nejdůležitějších dospělých v mém okolí nevěděl, co k tomu povědět mně, ani ostatním dětem. Jak si asi dokážete představit, mít v deseti letech pocit, že jste na všechno sami, přestože jste obklopeni dospělými, kteří vám chtějí pomoci, může být zdrcující. Rozhodla jsem se,

že se chci stát takovým dospělým, jakého jsem v dětství potřebovala. Takovým, který nejenže ví, co má říct, ale také dokáže pomoci ostatním důležitým dospělým, aby věděli, co mají dělat a říkat, když je jejich děti potřebují nejvíc.

Ke konci doktorského studia na Tuftsově univerzitě na Eliot-Pearsonově katedře dětských studií a lidského rozvoje, kde jsem se hodně věnovala dětským přátelstvím, šikaně, sebeuvědomění a vnímání vlastního těla, jsem sestavila kurz osobnostní výchovy „*Silná slova*“. Jedná se o systém scénářů a podpůrných materiálů, které pomáhají učitelům, trenérům a mimoškolním pedagogům mluvit s dětmi o všem, od respektu a zodpovědnosti přes odvalu až po vytrvalost. S manželem jsme tento kurz začlenili do výuky (deset let jsme provozovali a vedli akademii bojových umění a fitness v Massachusetts) a používal se i v jiných zařízeních po celém světě. A stále se používá.

Ale ani hluboké ponoření do výzkumu a sestavování kurzů pro děti mě tak úplně nepřipravilo na realitu. Když se vás vlastní dítě s vykulenýma očima zeptá, proč jeho kamarád nemá tatínka nebo proč potřebuje invalidní vozík, může se stát, že vám prostě zdřevění jazyk. Vždy jsem hledala (a stále hledám!) způsoby, jak shrnout informace od různých odborníků a převádět jejich tipy do podoby scénářů, které se dají používat za běhu. Vysloužila jsem si pověst „sepisovatelky scénářů“ a rodiče se mě občas ptají, jestli nedělám i domácí návštěvy, protože „by bylo mnohem jednodušší, kdybyste místo mě mluvila s dětmi vy“. Právě takové komentáře mě přivedly na myšlenku podcastu *How to Talk to Kids about Anything*, v němž sbírám a předávám scénáře, o kterých vím, že je rodiče chtějí a potřebují, stejně jako já sama, a z podcastu následně vzešla tato kniha.

Jak číst tuto knihu

Knihu můžete samozřejmě číst, jak budete chtít. Můžete si ji přečíst celou a pak se vrátet k některým kapitolám, až si je budete potřebovat osvěžit. Můžete ji přečíst od začátku do konce. Nebo si můžete vyhledávat informace podle potřeby. Jednotlivé kapitoly se věnují devíti tématům, která se

nejčastěji objevují během mých přednášek na konferencích nebo jen tak při posezení a rozhovorech s přáteli:

- „Můj syn se hrozně bojí prvního dne ve škole. Co mám dělat?“ (1. kapitola)
- „Dcera si stěžuje, že je tlustá. Proč? Nikdy jsem jí nic takového neřekla, ani jsem jí nikdy neřekla, že je na tom něco špatného.“ (2. kapitola)
- „Totálně jsem to zpackal. Syn se mi svěřil, že je gay, a já jsem ze sebe nedokázal vypravit ani slovo. Zkázil jsem mu život?“ (5. kapitola)
- „Moje dítě má potíže s navazováním přátelství. Jak ho mám podpořit, aby to chtěl zkoušet?“ (8. kapitola)
- „Dcera se mě zeptala: ‚Mami, co je to ‚sex‘?‘ Doktorko Robyn, pomozte!“ (3. kapitola)

Jak se dočtete, mnohé odpovědi na tyto složité otázky jsou podloženy vědeckými poznatky, ale zároveň jsem je ověřila i ve vlastní rodině. Někdy se mi povedlo je předat, někdy ne, ale důležité je, že jsem odpověděla a zároveň se naučila hodně o tom, co mým potomkům vyhovuje, a co ne.

Ve své knize vám předkládám vše, co mám – chyby, které jsem udělala, rozhovory, které jsem vedla, a studie, díky nimž dokážete vést s vašimi dětmi všechny tyto rozhovory, krásné i obtížné, dlouhé i krátké. Na konci budete mít nejen soubor tipů, scénářů, příběhů a kroků, ale také vlastní poznámky o tom, co funguje, a vlastní příběhy, o které se můžete podělit.

I když je kniha určena pro vás, získají z ní mnoho i naše děti. Ano, získají přehled a odpovědi a také vyjadřovací schopnosti potřebné k tomu, aby mohly o těchto tématech mluvit s ostatními, ale hlavně se naučí, že dospělí v jejich životě jsou vždy důvěryhodným zdrojem informací. Neutíkáme, když jde do tuhého. Zůstaneme. Přitáhneme si židli. Nasloucháme a radíme, pokud je to třeba. A to ve světě, kde je komunikace čím dál nepřehlednější a nesouvislejší, o něčem svědčí.

Jedině *my* můžeme svým dětem nabídnout pravdu a současně mít v zájmu jejich duševní připravenost a nejlepší zájmy. Jako nejdůležitější dospělí v jejich životě jsme pro ně bezpečným místem, nárazníkem, pokusným

králíkem, učitelem, nejlepším posluchačem a spolehlivým rádčem. Když jsou s námi, chceme, aby věděly, že se nás mohou na všechno zeptat, všechno nám říct, a my se do rozhovoru zapojíme, vybavení tím, co v danou chvíli potřebují.

A co je vůbec nejlepší? Nemusíte na to být sami. Jsme v tom společně.

Tak si pojďme povídat dál.

1. kapitola

Jak mluvit s dětmi o hněvu, smutku a dalších velkých pocitech

„Jak ti mám říct, co cítím?“

Nějaký chlapec vzal mému šestiletému synovi na školním dvoře míč. V tu chvíli, kdy byl syn obrovsky frustrovaný, zmatený a rozzlobený, udělal to první, co ho napadlo: do chlapce strčil. Když počáteční vztek opadl, synův hněv se obrátil dovnitř. „Moje ruce byly tak našťvané, že jsem je nedokázal zastavit, aby do něj nestrčily,“ postěžoval si mi později.

Velké pocity se objevují, a když se dostaví, často je doprovází intenzivní a spontánní reakce, které se spustí bez nějakého přemýšlení nebo plánování. Je to horká, vířící, rozjitřená, nahromaděná energie, která může způsobit, že se lidé začnou chovat tak, jak by se za normálních okolností nikdy nechovali.

A tím nemyslím jen děti.

Rozzlobení rodiče i jiní pečující umí křičet, dupat, odsekávat nebo bouchat dveřmi ještě lépe než děti. Bývají období, kdy mám pocit, že bych potřebovala ceduli s nápisem: *Už x dní jsem nevybuchla*. Takové chvíle zažíváme všichni. Proč? Protože jsme lidé, nejsme dokonalí a všichni máme své spouštěče. Špinavé nádobí ve dřezu? Ano. Mokrý ručníky na podlaze? Ano. Oči v sloup, drzé poznámky a vznětlivost? Ano, ano a ano. Pro mě je největším spouštěčem neustálé sourozenecké hašteření. Někdy jsem na své děti tak našťvaná, protože na sebe křičí, že na ně začnu křičet, aby nekřičeli!

Hněv samozřejmě není jediný velký pocit. Existuje jich mnoho: smutek, strach, znechucení, překvapení, štěstí – a směsice všeho mezi tím. Celkem bylo definováno asi třicet čtyři tisíc různých emocí, které lze v lidském těle cítit a prožívat.² A čím lépe je dokážeme prožívat, reagovat na ně a vyrovnat se s nimi, tím spíše se nám bude dařit

- vyjadřovat se a navazovat kontakty s ostatními,
- být emocionálně obratní³ a
- snižovat *intenzitu* nepříjemných velkých pocitů, jako jsou úzkost, strach⁴ a osamělost.

Poslední bod je důležitý. Velké pocity jsou způsob, jakým naše tělo reaguje na to, co se v danou chvíli děje, a jak se s tím vyrovnává. Jsou *pevně* zabudovány do našeho mozku, což znamená, že je nemůžeme *zastavit*. Potřebujeme je prožít, vyjádřit a produktivně regulovat. Doktor John Gottman, autor knihy *Raising an Emotionally Intelligent Child*, píše: „Tajemství emočně inteligentního rodiče spočívá v tom, jak takový rodič jedná se svými dětmi ve chvíli, kdy emoce vzplanou.“⁵ Já bych dodala, že to tajemství spočívá také v tom, že chápeme, co se při tom děje v mozku našich dětí. Jak říkávám svým dětem, musíme se naučit velké pocity ovládat, aby ty velké pocity neovládaly nás!

„Já za to nemůžu!“. O velkých pocitech vědecky

Možná jste slyšeli, že když náš mozek vycítí útok, přepne se do režimu „útok, nebo útek“. Je to proto, že amygdala, tedy „pocitová část“ našeho mozku (také „dolní“,⁶ primitivní spodní oblast, jak ji označují neuropsychiatr doktor Dan Siegel a koučka rodičovství doktorka Tina Payne Bryson), ohlásí poplach, spustí bránu a na chvíli odstaví „horní“, „myslící část“ mozku. Když je brána amygdaly spuštěná, blokuje „schodiště“ mezi podlažimi a nechává vládnout dolní (pocitovou) část. Daniel Goleman, autor knihy *Emoční inteligence*, to označuje jako „emoční únos“⁷ a doktor Dan Siegel hovoří o tom, že v nás něco „bouchne“⁸.

Takový „únos“ je zpravidla prospěšný, protože v krizových situacích, například když někdo zapálí budovu nebo se chystá píchnout do vosího hnízda, nemáme čas přemýšlet nad řešením problému. Na útěk do bezpečí máme jen chvíli.

Jelikož myslící část našeho mozku se vyvíjí až do třiceti let, mohou být poplašné systémy v mozcích našich dětí mírně poruchové. Nedokážou spolehlivě poznat rozdíl mezi rozlíceným žhářem, ničitelem vosích hnízd a mladší sestrou, která jim vzala oblíbenou hračku. Proto často bouchnou, bez ohledu na to, kolikrát řeknete: „Teď je na řadě sestřička. Ty už sis pohrál, tak nemáš důvod být naštvaný.“ V tu chvíli se váš horní myslící mozek snaží domluvit s dolním citovým mozkiem vašeho dítěte, které vás ovšem neslyší. Vyjde to nastejno, jako byste na něj v tu chvíli mluvili cizím jazykem.

Emodiverzita - různorodost pocitů

I když bychom si možná přáli, aby naše děti byly neustále šťastné, ukazuje se, že by to tak nebylo úplně v pořádku. Studie dokládají, že lidé, kteří prožívají celou škálu negativních i pozitivních emocí, jsou šťastnější a zdravější než ti, kteří zůstávají neteční nebo mají tendenci se dlouhodobě zaměřovat na jeden pocit. Navíc v prostředí, které klade důraz na projevení výhradně pozitivních emocí, mají lidé prožívající negativní pocity tendenci stagnovat. Jak říká ve své přednášce na konferenci TED Talks doktorka Susan David, psycholožka a autorka bestselleru *Emotional Agility*: „Náročné emoce jsou součástí naší smlouvy se životem. Nemůžete mít smysluplnou kariéru, budovat rodinu, ani udělat ze světa lepší místo, aniž byste zažívali stres a nepohodlí.“⁹

Snaha o potlačování emocionálních myšlenek, pocitů a projevů může mít negativní důsledky. Studie ukazují, že potlačování emocí a jejich znevažování vede k tomu, že děti postupem času začínají být nevyrovnané, sklíčené, depresivní, úzkostné a více negativní.¹⁰ Když těžké emoce našich

děti odmítáme, zavrhuje nebo děti předčasně nabádáme, aby se jich stranily, může se stát, že se jich ve výsledku dostaví ještě *více*. Pokud navíc ignorujeme nebo bagatelizujeme pocity svých dětí, můžeme tím narušit společný vztah a způsobit, že si začnou připadat osamělé, nebo dokonce méněcenné.

Naopak, pokud rodiče pocity svých dětí akceptují a vnímají emoční projevy jako příležitost k vyjádření empatie, navázání kontaktu a strategickému uvažování, mají děti méně emočních potíží a problémů s chováním, jako jsou například záchvaty vzteku, úzkosti a vzdoru. „Pocity nejsou nic jiného než vzkazy,“ řekla mi doktorka Laura Markham, psychologka a autorka knihy *Peaceful Parent, Happy Kids: How to Stop Yelling and Start Connecting*. „Když si dovolíte emoci prožít, rozptýlí se a začne se hojit.“¹¹

Rodiče se mě často ptají, zda by měli svým dětem vysvětlovat své vlastní negativní pocity. Prvotní reakcí je samozřejmě říci ne, protože je chceme chránit před všemi nepříjemnostmi života. Výzkumy však potvrzují, že rodiče a dospělí, kteří před dětmi své negativní emoce skrývají, mohou děti nejen zmást, ale také se jim zdát méně citově přístupní. V nedávné studii, které se zúčastnilo 107 rodičů a jejich dětí, vědci z Washingtonské státní univerzity zjistili, že když rodiče předstírali, že je vše v pořádku, děti vykazovaly více známek stresu a rodiče i děti se k sobě vzájemně chovali méně vstřícně a pozorně.¹² Navíc rodiče, kteří si připouštějí běžné negativní pocity, jako je hněv, smutek a strach, a vyrovnávají se s nimi, ukazují dětem, jak s těmito emocemi zacházet, jak je regulovat a jak situaci zlepšit.

Klíčem k emodiverzitě je vnímat celou řadu různých emocí a vyjadřovat je zdravým způsobem. Nechceme, aby se hromadily a zůstávaly v nás dřímat. Jak krásně vyložil doktor Marc Brackett, autor knihy *Permission to Feel*, Brené Brown v jejím podcastu *Unlocking Us*: „Bolestné pocity samy od sebe nezmizí. Samy se nevyléčí. Pokud své emoce nevyjadřujeme, hromadí se jako dluh, který je ale nakonec vždycky třeba splatit.“¹³

Podtrženo, sečteno: Každý pocit má svůj smysl. Pokud budeme o nepříjemných pocitech mluvit a budeme je přijímat, můžeme být duševně i fyzicky zdravější, a tím i šťastnější – a nejen my, ale také naše děti.

Hra

Raz, dva, tři, emoji!

V kurzu *Silná slova*, což je komplexní systém osobnostní výchovy, který vytvářím pro pedagogy pracující s dětmi, hrajeme v části, kdy je silným slovem „empatie“, hru nazvanou „Raz, dva, tři, emoji!“ Při hře je jedno dítě „citič“ a druhé dítě nebo ostatní děti jsou „hádači“. Citič se otočí zády, než zakřičíme: „Raz, dva, tři, emoji!“ V tu ránu se otočí k nám, předvede výraz emoce podle svého výběru a ostatní děti musí hádat, o jakou emoci se jedná. Může se přidat i řeč těla! Hra se obvykle hraje v rychlém tempu a často vede k záchvatům smíchu, zatímco se děti příní učí číst emoce.

Pohled na pocity

Když učíte děti o emocích, je důležité, aby si mohly vybrat z různých označení, která přesně vystihují nuance celé řady pocitů, jaké může člověk zažívat. Je zřejmé, že trochu našťavané dítě potřebuje jiné označení než řádně vzteklé, stejně jako dospívající, který je poněkud mrzutý, si zaslouží jiný popis než někdo sklíčený, deprimovaný nebo nešťastný.

Doktorka Gloria Willcox, která vytvořila známý kompas emocí, tvrdí, že existuje šest základních emocí: vztek, smutek, strach, klid, síla a radost.¹⁴ Každá z nich se pak dělí na další konkrétnější pocity, které mají různá vymezení a různou intenzitu. Například „smutek“ se dělí na „depresivita“, „stud“ a „provinilost“ a o stupeň konkrétněji dále na „zkroušenost“, „izolovanost“ a „pocity méněcennosti“.

Existují také zjednodušená kola nebo alternativní znázornění, která uvádějí některé odlišné emoce, jako například kolo doktora Roberta Plutchika, který představil osm základních emocí: radost, smutek, znechucení, strach, hněv, očekávání, důvěru a překvapení (některé z nich možná znáte z animovaného filmu společnosti Disney/Pixar *V hlavě*).¹⁵ Kolo znázorňuje variace

intenzity a vzájemných vztahů (například protiklady smutek a radost nebo hněv a strach) a také smíšené kombinace pocitů (znechucení + hněv = pohrdání). Tyto materiály slouží k pojmenovávání nejrůznějších emocí.

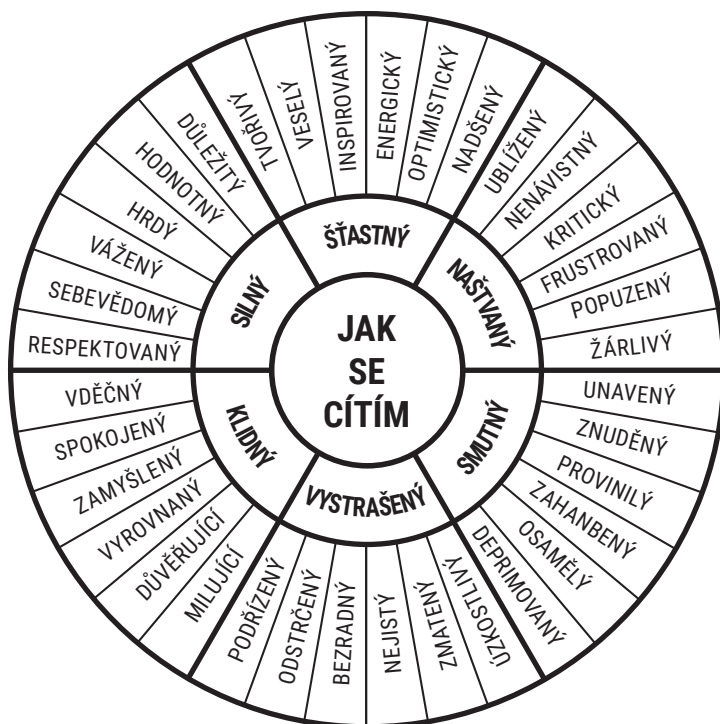
Kola můžeme použít tak, že požádáme děti, aby označily, jak se cítí. Následně sdělíme, jak myslíme, že se cítí na základě vizuálních signálů, dále jak se cítíme *my* a jak se cítí *ostatní*:

- „Vypadáš docela klidně, jak tu sedíš u vody a odpočíváš.“
- „Boucháš pěstmi do stolu – musíš být naštvaný!“
- „Sedí sama a tiše pláče. Možná se cítí osamělá.“
- „Sestra měla pocit, že na ten test není připravená, a tak se cítila úzkostivě.“
- „V ulici, kam jsme se přestěhovali, bydlí tolik dětí. Doufám, že si všichni najdeme spoustu nových přátel!“
- „Vím, že jsi byl překvapený a smutný, když ses dozvěděl, že se tvůj kamarád odstěhuje.“

Pokud dětem umožníte, aby se naučily přesněji popisovat své pocity, pomůže jim to pochopit, co prožívají.

Podle pedagožky a autorky bestsellerů Rosalind Wiseman navíc podrobnější¹⁶ nebo konkrétnější informace o emocích umožňují mladým lidem vyhledat ve správný čas vhodnou pomoc, zejména pokud je trápí úzkosti, deprese, rozrušení, osamělost, sebevražedné sklony a ideace nebo jiné nesnáze a potřebují podporu.¹⁷ A zároveň mohou díky těmto informacím dále rozvíjet své sociální dovednosti a vztahy s vrstevníky.

Vytiskněte si pocitový diagram, tabulku nebo kompas a umístěte ho tak, aby na něj děti viděly, mohly ho používat a ptát se na něj. Jednoduché otázky (například: „Jak se teď cítíš?“ nebo: „Když se podíváš na tvář svého malinkého bratrance, dokážeš odhadnout, jak se Sammy cítí?“) mohou dětem rozšířit emoční slovní zásobu.



Rodičovství nahlas: velké pocity

Užitečným prostředkem k rozšíření emočního slovníku dítěte může být užívání různých slov popisujících pocity, abyste šli příkladem.

- **Řekněte:** „Je mi teď smutno, protože se mi stýská po babičce, tak budu chvíli péct a poslouchat hudbu, protože to mě vždycky trochu rozveselí.“
- **Řekněte:** „Cítím, že se uvnitř v těle začínám zlobit, tak zhluboka dýchám a jdu se projít, abych se uklidnil.“

Tím dětem dáváme najevo, že každý z nás smí cítit a má sílu pozitivně se vyrovnat s negativními emocemi tak, aby se mu ulevilo. Můžeme jim dokonce říct, že „nejsme špatní, protože cítíme“, jak zmínila odbornice na emoční vývoj Alyssa Blask Campbell v mém podcastu.¹⁸ Všichni cítíme, i rodiče! Zde je několik dalších způsobů, jak dětem nabídnout vyjadřovací prostředky k popisu pocitů, s nimiž se potýkají.

☞ *Scénáře pro horké chvíle*

- **Situace:** Nejlepší kamarád vašeho dítěte se odstěhoval a vaše dítě pláče. Kamarád nebude moci přijít na jeho narozeninovou oslavu a/nebo spolu příští rok nebudou chodit do třídy.
 - o **Scénář:** Je v pořádku být **smutný** z toho, že se tvůj kamarád stěhuje. S [jméno dítěte] jste byli skvělí přátelé a ty jsi **zklamáný**, že v příštím školním roce nepřijde na tvou narozeninovou oslavu a nebude s tebou chodit do třídy. Takové pocity **bolí**. Můžeme si o tom popovídat, kdykoli budeš chtít!“
- **Situace:** Vaše dítě křičí: „Nenávídím tě!“ nebo: „Jsi hrozný rodičí!“ nebo: „Jsi na mě ošklivá!“ v supermarketu, protože jste mu nekoupili cereálie, které chtělo.
 - o **Scénář:** „Vidím, že jsi na mě opravdu **naštvaná**! Ty cereálie jsi opravdu chtěla a teď **zuříš**, že jsem ti je odmítla koupit. Je v pořádku, že jsi **frustrovaná**, ale nemám ráda, když mi někdo nadává, a když křičíš, nerozumím tomu, co říkáš. Jsem tady, jestli si o tom chceš promluvit v klidu a vybrat si nějaké cereálie tady z toho regálu.“
- **Situace:** Při setkání s novou učitelkou se vaše dítě schovává za vámi a tahá vás na chodbu. Říká: „Chci jít pryč a jet domů. Nelíbí se mi tady.“
 - o **Scénář:** „Připadá mi, že jsi **nervózní** z toho, že jsi tady a seznamuješ se s novou paní učitelkou. Co se děje? Máš z něčeho **strach**? Klidně mi pověz, co cítíš!“

Potlačujete emoce, nebo je vyjadřujete?

Nezapomeňte dítě ujistit, že váš domov (nebo třída či sportovní hřiště) je pro pocity bezpečným místem. Položte si tyto otázky:

- **Dávám najevo**, že vnímám emoce svého dítěte, ať už pozitivní, nebo negativní?
- **Pojmenovávám a sdílím** své pocity s dětmi způsobem přiměřeným jejich věku, aby věděly, jak s nimi zdravě zacházet?

- **Využívám** emoční projevy svého dítěte jako příležitost ke komunikaci a učení, nebo k odrazování a trestání?
- **Jsem** empatický a vstřícný **posluchač**, který uznává pocity svých dětí?
- **Pojmenovávám** aktivně emoce svých dětí, aby si osvojily jazykové prostředky, jimiž se mohou vyjádřit?
- **Jsem** k dispozici, abych pomohl dítěti rozebrat a řešit frustrující situaci a vyrovnat se s ní pozitivně a způsobem přiměřeným věku?
- **Dávám** svému dítěti **najevo**, že cítím celou škálu emocí, pozitivních i negativních, a jsem schopná je zdravě vyjádřit?

Tip

Co jsem pochopil/a

Psycholog a odborník na komunikaci doktor Eran Magen zformuloval důmyslný návod, jak reflektovat pocity našich dětí a ukázat jim, že jim nasloucháme a snažíme se porozumět jejich těžkým emocím. Používá pro něj zkratku WIG („what I got“) – „co jsem pochopil/a“¹⁹. Nástroj lze použít například takto: „Z toho, co jsi řekla, jsem pochopila, že jsi opravdu našťvaná, že Morgan prozradila Taylor tvé tajemství.“

Jak vysvětlil v mém podcastu Ned Johnson, spoluautor knihy *What Do You Say*, pomůcka WIG (co jsem pochopil/a) může

- ukázat dětem, že je „chápeme“, což je ten vůbec nejučinnější způsob, jak uklidnit těžké emoce a zajistit, aby druhá strana cítila, že ji vnímáme;
- zabránit tomu, abychom se vrhali do řešení problémů, obviňování a udílení rad. Místo toho nám WIG dává čas „napočítat v duchu do deseti“, než budeme postupovat dál.²⁰

Velký pocit: hněv

Vzpomínám si, jak můj tehdy osmiletý syn vzal dceři úhloměr, který si půjčila od jedné ze svých oblíbených učitelek na úkol z matematiky. Chtěl se na něj jen podívat, ale zároveň chtěl s výmluvným úšklebkem mladšího bratra svou sestru trochu pozlobit – jen trošičku, však to znáte. Dcera vyštěkla: „Nesahej na to!“, nazvala bratra „otravou“ a začala ho honit po kuchyni, načež syn impulzivně hodil křehký kus plastu na zem, kde se rozlomil na čtyři zubaté kousky.

Nebyl to úmysl a on na svou obranu vykřikl: „Nevěděl jsem, že se *rozbijí!*“ Dcera, celá rudá a rozzuřená, křičela, rozhazovala rukama a plakala nad tou nespravedlností. Přísahala, že už s ním nikdy, *nikdy* nepromluví.

Nejspíš si řeknete, že jsem bláhová, ale myslela jsem si (snila jsem?), že až budou děti chodit do školy, bude to nějakou dobu docela v pohodě – jenže pocity si přestávky nedělají. Hněv se s věkem dětí neodpařuje. Můžeme je však naučit, jak se s ním vypořádat, a to už v útlém věku, aby ho dokázaly vyjádřit, zvládnout a vyřešit, když se jim vymkne z rukou.

Co způsobuje, že se děti ještě víc rozčílí nebo sklouznou do záchvatu vzteku?²¹

- **Neuspokojené potřeby:** Mají žízeň, ale zapoměly si s sebou do parku vzít láhev s vodou.
- **Nenaplněná očekávání:** Myslely, že si odpoledne budou hrát s kamarády, ale vy je musíte vzít k zubaři.
- **Kognitivní nepružnost:** Chtěly si vzít do školy svou oblíbenou mikiinu, ale je v pračce. Trvají na tom, že žádnou jinou mikinu si nevezmou.
- **Nedostatek pozornosti:** Máte důležitý termín, který je třeba dodržet, a nemůžete si s nimi teď hrát.
- **Impulzivnost:** Vezmou mladší sestře nového plyšáka. Ta křičí a bouchne je, tak do ní na oplátku strčí.
- **Únava:** Včera večer byly dlouho vzhůru a dnes ráno brzy vstávaly. I čištění zubů je problém.

- **Hlad nebo špatná výživa:** Nesnídaly, oběda se skoro nedotkly a teď jsou dvě hodiny odpoledne a ony jsou z hladu rozmrzelé.
- **Traumatické životní zkušenosti:** Právě prošly něčím nepříjemným a/ nebo zraňujícím, jako je komplikovaný rozvod, týrání v rodině nebo ztráta milované osoby.

Tyto prvotní příčiny jsou podhoubím záchvatů a pomáhají nám pochopit spouštěče a také je řešit.

Tip

Krocení záchvatů z očí do očí

Podle Denise Sukhodolského, klinického psychologa z Centra pro dětská studia Yaleovy univerzity, není neobvyklé, že má malé dítě až devět záchvatů vzteku týdně.²² Projevují se pláčem, kopáním, dupáním, boučáním a strkáním a to vše může trvat od pěti do deseti minut.

Je normální, že v takových chvílích se na děti zlobíte, štekáte na ně rozkazy a snažíte se působit dojmem „velkého a zodpovědného“ člověka. Může se to však obrátit proti vám, protože se tím vystupňuje přesně to chování, které se snažíte potlačit. Místo toho, abyste dítě ještě více rozrušovali zastrašující přítomností nebo hlasitým projevem, použijte empatii z očí do očí a tiché porozumění:

1. Dřepněte si nebo si sedněte, abyste byli obličejem ve stejné úrovni.
2. Zhluboka se nadechněte, abyste podpořili koregulaci (Proces regulace našich emocí v reakci na emoce někoho jiného – pozn. red.).
3. Uznejte všechny pocity a zároveň potvrďte, že situaci rozumíte. Tiše řekněte: „Vidím, že jsi našťvaný. Chtěl jsi vybrat film, ale dneska je na řadě sestra. Chtěl bys být na řadě ty. Zjevně tě to opravdu frustruje.“

Jak říká spisovatelka L. R. Knost: „Když jsou malí lidé zahlceni velkými emocemi, je naším úkolem sdílet klid, ne se rozčilovat s nimi.“²³

Když se děti zlobí

Hněv se projevuje mnoha způsoby. Někdy je tichý a zádumčivý, jindy může být hlasitý, pronikavý, nebo ho dokonce může provázet nebezpečné či agresivní chování. Pokud s sebou hněv nese potenciálně nebezpečné nebo emocionálně škodlivé jednání, vyzkoušejte následující postup.

POTVRZENÍ A UKLIDNĚNÍ

- **Co dělat:** Když se děti zlobí, uznejte jejich pocity. Člověku to pomůže se uklidnit, protože cítí, že ho někdo vidí, slyší a chápe. Můžete nabídnout objetí nebo prostě jen svou klidnou přítomnost.
- **Co říct:**
 - o „Je v pořádku se zlobit. Je otravné, když bratr chodí k tobě do pokojíčku bez zaklepání a ty chceš mít soukromí. Ráda tě vyslechnu.“
 - o „To je ale nepříjemné! S kamarádkou jste si plánovaly, že si dnes po škole budete hrát, a ona teď nemůže. Chápu, že jsi našťvaná. Je to na nic!“

UPOZORNĚNÍ

- **Co dělat:** V nedávném podcastovém rozhovoru hovořily Deena Margolin, LMFT a rodičovská koučka Kristin Gallant, zakladatelky společnosti a autorky vzdělávacího programu Big Little Feelings, o tom, že je třeba „akceptovat pocity“, ale také důsledně a pevně dodržovat hranice (nebo nárazníky, jak je nazývají) laskavosti a bezpečí.²⁴
- **Co říct:**
 - o „Je sice normální cítit mnoho různých emocí, ale není správné je projevovat tak, že jsme zlí, nespravedliví nebo nebezpeční.“
 - o „Je v pořádku být na bratra našťvaná, ale není v pořádku ho bít nebo mu ubližovat.“ (Nebo tak, jak komunikaci strukturují Margolin a Gallant: „Nemůžu ti dovolit, abys ho bila.“)

PŘIPOMÍNKA A NÁSLEDKY

- **Co dělat:** Při učení používejte raději přirozené nebo související následky než neopodstatněné nebo nesouvisející tresty. Je důležité, aby zatímco pomáháme svým dětem zvládat silné emoce, ostatní byli v bezpečí a nic se jim nestalo.
- **Co říct:**
 - o „Nemůžeme po kamarádech házet písek, i když jsme naštvaní [připomínka], takže musíme jít teď z pískoviště pryč a uklidnit tělo, aby byli kamarádi v bezpečí [následky].“
 - o Můžete také dítěti připomenout: „Nezapomeň, že když se rozzlobíš, můžeš se třikrát zhluboka nadechnout, mačkat modelínu nebo si poslechnout hudbu, kterou sis na to připravila na iPadu.“

VYSVĚTLENÍ A VCÍTĚNÍ

- **Co dělat:** Až se dítě uklidní a bude ochotné a schopné mluvit, připojte k tomu, co se stalo (či mohlo stát), přirozený nebo související důsledek.
- **Co říct:**
 - o „Museli jsme odejít z pískoviště a uklidnit tělo, protože kdybychom házeli písek, mohl by někomu vletět do očí a to by ho bolelo.“
 - o „Museli jsme si přestat hrát, protože bití je nebezpečné a druhým ubližuje. Může být frustrující, když hrajete hru a bráška nedodržuje pravidla.“ (To lze využít i ke zprostředkování různých pohledů: „Pamatuješ si, jak jsi na Olivii házela písek, protože jsi byla naštvaná? Co se jí mohlo stát s očima? Co bys mohla udělat příště, až se rozzlobíš, aby to bylo bezpečné?“)

PLÁN

- **Co dělat:** Nezapomeňte to zkusit znovu! Zvládání hněvu je třeba trénovat. Naplánujte další příležitost pro regulaci emocí v reálném čase.

- **Co říct:**

- o „Můžeme si zkusit pohrát ještě po večeři.“
- o „Můžeme jít na hřiště zase zítra a zkusit to znovu, lépe.“

Ačkoli naší první reakcí může být v daném okamžiku potrestat nebezpečné nebo nespravedlivé chování, použití popsaného postupu může dlouhodobě pomáhat budovat vztah, rozvíjet porozumění a předávat poznatky.

Tento poustup je užitečný také v případech, kdy nás přemůže vlastní hněv:

- „Bylo v pořádku, že jsem se zlobil, protože mě tvůj bráška neposlouchal, když jsme se chystali do školy.“ (**Potvrzení/uklidnění**)
- „Ale nebylo v pořádku, že jsem na něj křičel.“ (**Upozornění**)
- „Když říkáme ošklivá slova takovým tónem, ostatním to ubližuje a jsou smutní. Měl jsem odejít z místnosti, abych se uklidnil, opláchnout si obličej a párkrát se zhluboka nadechnout. Tak to příště zkusím udělat.“ (**Připomínka/následky**)
- „Je důležité, abych se ti teď omluvil, protože křik není laskavý způsob, jak ostatním sdělit, co cítím, i když se zlobím a bojím se, že přijdeme pozdě. Když jsem křičel, asi ses taky bál, promiň mi to.“ (**Vysvětlení/vcítění**)
- „Až se příště rozzlobím, chytím se pevně rukama kolem těla a řeknu si: ‚Neděje se nic naléhavého. Je to v pořádku,‘ a tak bude větší šance, že se mi podaří zůstat v klidu. Vymyslíme plán, jak zítra vyrazit do školy o něco dřív, abychom zvládli nasednout do auta bez křiku a měli příjemnou cestu. A můžeme si v autě i zazpívat!“ (**Plán**)

Postup, který popisují, klade důraz na empatii k sobě samým i ke druhým a zároveň vytváří příležitosti k porozumění. Můžeme tak ukázat, že (1) je v pořádku dělat chyby, (2) je třeba si uvědomit, jak naše chování ovlivňuje ostatní, a (3) že si všichni můžeme dovolit to bez trestu zkusit znovu. Všichni se učíme a rosteme každým dnem.

*Tip***Nejezděte se zataženou ruční brzdou**

Platí jedna zvláštní pravda: Křik často zabere. Děti zastaví a někdy je dokonce vyděsí tak, že záchvat vzteku okamžitě ustane. „Křik je jako zatažení za ruční brzdu systému pozornosti,“ řekla doktorka Dehra Harris při prezentaci o neurovědě pro Systems Success Mastermind, poradenskou skupinu, kterou založil můj manžel Jason pro provozovatele center mimoškolních aktivit. „Ale stejně jako při jízdě autem se zataženou ruční brzdou, i při rodičovství se zataženou ruční brzdou se všechno zbytečně opotřebovává.“ Pokud se tato strategie používá pořád dokola, nakonec přestane fungovat. Je totiž určena pouze pro nouzové případy, ne pro každodenní použití!

Zvládání hněvu pro děti

Klíčem ke zmírnění výbuchů hněvu v daném okamžiku je pomoci dětem se *předem* rozhodnout, co udělají, ještě než se spustí silné emoce. Následující techniky mohou děti využít, aby ulehčily svému tělu i mozku, když se objeví velké pocity.

- **Pauza pro mozek:** Vzpomínáte si na stresovou bránu, která uzavírá myslící část mozku? Doktorka Dehra Harris uvádí, že „pokud dítě vyvedete ze spouštěcí situace, trvá v průměru asi dvacet minut, než se myslící část mozku znovu otevře“.²⁵ Této době říkáme „pauza pro mozek“. Ačkoli může výchovná doba strávená o samotě působit jako trest (protože je chápána jako vyloučení dítěte z kolektivu kvůli „špatnému chování“), takovéto přestávky lze v emočně vypjatých situacích chápat jako součást sebepečce. Během pauzy pro mozek může dítě vybit svou emocionální energii a vrátit se do pohody. Může si vytáhnout „krabíčku vzteku“ (viz další bod) nebo použít jiné mechanismy představené v této kapitole.

- **Krabička vzteku:** Představte si, že byste měli k dispozici sadu na uklidnění s předpřipraveným a dětmi schváleným obsahem, která může pomoci zvládnout hněv produktivním a bezpečným způsobem. Když jsem dělala rozhovor s Wendy Young a doktorkou Lynne Kenney, autorkami knihy *Bloom: 50 Things to Say, Think and Do with Anxious, Angry and Over-the-Top Kids*, hovořily jsme o používání „krabičky vzteku“, díky níž má dítě vždy připravený zásobník pomůcek pro překonání naštvání.²⁶ Co může dítě v takové krabičce vzteku mít? Zkuste třeba modelínu, uklidňující hudbu na MP3 přehrávači, oblíbenou knihu, hebkou deku, pastelky a papír, zápisník, knihu vtipů, antistresový míček nebo bublinkovou fólii. Cokoli, co bude vašemu dítěti vyhovovat.
- **Co cítím:** Když se zlobíme, naše reakce často začíná slovem „ty“ („Ty za to můžeš!“), což může působit útočně. Když to obrátíme a začneme mluvit o pocitu, který v nás daná situace vyvolává, může celá situace vypadat úplně jinak. Například místo: „Tys mi zase vlezla do pokoje – co si to dovoluješ?!“ můžeme své děti učit vyjadřovat se stylem: „Vadí mi, když chodíš ke mně do pokoje bez zaklepání.“
- **Krátký vzkaz:** Někdy děti nedokáží člověku, na kterého se v danou chvíli zlobí, říct nahlas vůbec nic. Navrhněte jim, ať to, co cítí, napíší na papírek a strčí ho tomu druhému pod dveře. Jak mě upozornily Joanna Faber a Julie King, autorky knih *How to Talk When Kids Won't Listen* a *How to Talk So Little Kids Will Listen*, psané vzkazy mají tu výhodu, že „nezvyšují hlas“.²⁷
- **Štve a chci:** Aby byl koncept vyjádření toho, co cítí, pro malé děti lépe zapamatovatelný, shrnula ho terapeutka pro děti a dospívající a zakladatelka Kidlutions Wendy Young, LMSW do slov „štve a chci“ a příklad uvedla v mém podcastu: „Štve mě, když mi shazuješ kostky, a chci, abys toho nechal.“ Vyzkoušela jsem to se svými dětmi a funguje to! Dětem se daří vyjádřit, co je trápí, a získají nástroje, s jejichž pomocí dokáží popsat, co chtějí jinak. Učí se předávat informace a zároveň nastavovat hranice.

Po bouřce

Jakmile se po záchvatu vzteku usadí prach a znovu zavládne klid, promluvte si s dítětem o tom, co se stalo, abyste ho připravili na příště – dobře *víte*, že nějaké příště bude! Berte to jako posunutí výchozího bodu, aby se dítě mohlo dál rozvíjet a promyslet emoce s větším nadhledem. Využít můžete následující strategie:

- **Pokládejte silné otázky:** Celeste Headlee, autorka knihy *We Need to Talk: How to Have Conversations That Matter*, mi v podcastu řekla: „Nezapomínejte na sílu otázek... Vaším nejlepším nástrojem, jak přimět děti, aby s vámi mluvily, je dobře formulovaná otázka... Jednoduchá, přímá otázka začínající slovy kdo, co, kde, kdy, proč nebo jak.“²⁸ Jestli vaše dítě křičelo, někoho strčilo, kouslo nebo mělo záchvat vzteku, navedte ho, aby si uvědomilo, co se dělo před výbuchem té sopky. Pokládejte otázky:
 - o „Co se stalo těsně předtím, než ses rozzlobil?“
 - o „Co jsi viděl? Slyšel? Cítil? Co sis myslel?“
 - o „Co se ti dělo v těle?“
 - o „Co se ti tvůj hněv snaží říct?“

Vzpomínáte si na příběh ze začátku kapitoly? Můj šestiletý syn strčil o přestávce do jiného chlapce, který mu vzal míč. S těmito nápovědami mi syn dokázal říct: „Vzal mi míč. Viděl jsem, jak mi ho vzal! Smál se mi. Naštval jsem se. Myslel jsem si: ‚Vrať mi ho! Jsi zlý! Nemám tě rád!‘“ I když může trvat několik minut, než pochopíte, co přesně se stalo, jakmile oba rozpoznáte spouštěče, můžete dítěti pomoci osvojit si dovednosti užitečné při zvládnání hněvu.

- **Hora hněvu:** Výbuchy hněvu se obvykle stupňují (eskalace), dosáhnou vrcholu (krize) a pak ustupují (zotavení a ochlazení). Doktorka Lynne Kenney v této souvislosti hovoří o „hoře hněvu“.²⁹ Můžete dětem horu nakreslit jako konkrétní znázornění toho, co se s jejich hněvem děje. S touto vizuální pomůckou můžete s dítětem rozebrat: 1) co si myslelo (ukážte na spodní část hory a posuňte prst směrem nahoru), 2) co cítilo a proč (posuňte prst po hoře výš), 3) co se stalo, když se situace

stupňovala (ukážte na vrchol hory), a 4) jak se dítě uklidnilo (sjeďte prstem po hoře na druhou stranu). Rozdělením procesu na jednotlivé fáze můžete dítěti pomoci upravit oblasti, s nimiž mělo potíže, dále ho podpořit nebo vytvořit strategie pro příště, které by mohly fungovat lépe. Postupně se dokonce může naučit, jak vrchol hory obejít použitím uklidňujících metod před tím, než „bouchne“.

- **Kde v těle cítím hněv?** Velké pocity jsou osobní a každý z nás je prožívá jinak. Hněv se může projevat jako sevřený žaludek, rychle bušící srdce, zpotené dlaně, zaťaté pěsti, zatnuté zuby, napjatá ramena, horký obličej, zrychlený dech, nebo dokonce bolest hlavy či závratě. Tyto fyzické pocity se pak mohou stát naším osobním varovným znamením, že stoupáme na horu hněvu. Pokud děti naučíme věnovat pozornost těmto fyziologickým ukazatelům, mohou si osvojit techniku, jak obejít vrchol a najít „zkratku“ k ústupu z hory. Můžete říct něco jako: „Viš, jak tě škrábe v krku, než onemocníš? Je to taková nápověda, která ti říká, že bys měl zpomalit, víc spát a možná si dát víc vitamínu C! A než se rozzlobíš, taky dostaneš nápovědu. Řekl jsi mi, že když se zlobíš, rozpálí se ti obličej a stáhne žaludek – to jsou tvá osobní znamení! Jakmile je ucítíš, můžeš se zhluboka nadechnout, jít si pro krabičku vzteku, nebo můžeš přijít ke mně, já tě obejmů a společně uklidníme tělo a řekneme mozku, že je všechno v pořádku.“

Co jste možná nevěděli

Jako hněv se často projevují i další velké pocity, například smutek, zranitelnost a osamělost. Proto o hněvu mluvíme jako o „ledovcové emoci“, protože „nad hladinou“ je často vidět jen malá část toho, co se děje. „Ledovec hněvu“, jak tento fenomén pojmenovali Julie a John Gottmanovi z Gottmanova institutu³⁰, může sloužit jako vizuální nástroj, který dětem pomůže pojmenovat skryté emoce a zdravě je zpracovat.

Ve vhodné chvíli se zkuste dítěte zeptat: „Co doopravdy cítíš pod vším tím hněvem?“ Pak to pojmenujte: „Když se cítím odstrčená a je mi smutno, taky se kvůli tomu někdy zlobím.“

Velký pocit: smutek

Děti bývají smutné z různých důvodů. Prohrály zápas. Ztratil se jim pes. Milovaný dědeček umřel na rakovinu. Někdy smutek prozradí zamračené tváře a slzy, jindy se skrývá za prázdnými pohledy, nebo dokonce falešnými úsměvy. Smutek může působit jako tíha, osamělost, otupělost, nebo člověka dokonce může rozčilovat.

Společnost sice smutek považuje za „negativní emoci“, je však normální a také zdravý. Když svým dětem dovolíte, aby byly smutné ve světě, kde se neustále vyzdvihuje, vyhledává, zveřejňuje a oslavuje štěstí, můžete jim dát velmi důležité znamení. Potřebují vědět, že: „Nikdo nemůže být pořád šťastný. Smutek je součástí lidského bytí. I já jsem někdy smutná, stejně jako ty, tvoje sestra, bratr, strýček, i zvířátka jsou někdy smutná! Být smutný je v pořádku.“

Smutek nám přináší několik zásadních výhod:

- **Působí očistně, protože zbavuje naše fyzické tělo vnitřní bolesti.** Citové strádání může vyvolávat bolesti hlavy, žaludku, svalů, a dokonce i závislost.³¹ Studie dokládají, že když ze sebe smutek dostaneme, například pláčem, dokážeme uvolnit stres a napětí, upravit si náladu a znovu nabýt emocionální rovnováhy.³²
- **Upozorňuje nás, že něco není v pořádku, že nám něco chybí nebo nedává smysl.** Smutek nám může naznačit, že ztráta, člověk, promarněná příležitost nebo situace je pro nás možná důležitější, než jsme si původně připouštěli. Toto zjištění může být impulsem k nápravě problému. Klíčové je pak zvážit: Co se mi ten pocit snaží sdělit?
- **Umožňuje nám přizpůsobit se, sehnat si pomoc nebo zvládnout náročnou situaci.** Ve filmu *V hlavě* Smutek moudře říká: „Pláč mi pomáhá soustředit se na bezvýchodnost životních problémů.“ Když pocitu

smutku věnujeme pozornost, učí nás osvojovat si techniky, díky nimž se nám uleví a zvládneme nadcházející výzvy.

- **Spojuje nás s ostatními ve chvílích, kdy je potřebujeme.** Studie ukazují, že smutek má schopnost přitáhnout podporu okolí a projevy smutku, jako je pláč, přináší péči a útěchu tomu, kdo ji potřebuje.³³ V této souvislosti je však důležité poznamenat, že studie také naznačují, že dívky, zejména po nástupu na střední školu, mají v obdobích smutku tendenci plakat a vyhledávat pomoc častěji než chlapci. Chlapci se také v reakci na vnější projevy smutku setkávají s menší podporou a větší mírou nelibosti než dívky (viz rámeček).
- **Ukazuje nám, že dokážeme zvládnout těžké emoce.** Smutek může být náročná, nepříjemná emoce. Když ale zažijeme ten pocit, jak se usadí, všímáme si, jak ustupuje, a uvědomujeme si, že můžeme použít techniky, díky nimž se cítíme lépe, rosteme a dospíváme v emocionálně uvědomělé jedince.

Pokud děti pochopí, že smutek není něco, co je třeba okamžitě překonat, protože musí přece být stále veselé, učí se věnovat pozornost svým emocím i emocím druhých a také se dozvídají, že se s nepříjemnými pocity dokáží vyrovnat, vyřešit je a nakonec se přes ně přenést. Doktorka Susan David, autorka knihy *Emotional Agility*, radí rodičům, aby svým dětem říkali a názorně vysvětlovali: „Takhle vypadá smutek. Takhle to vypadá, když přejde. Tohle jsem udělala, aby přešel rychleji.“³⁴ Jestliže smutek přijmeme, je méně pravděpodobné, že v něm uvízeme.

Co jste možná nevěděli

Kluci pláčou

Naše kultura dlouhodobě šíří toxický narativ tvrdící, že „kluci nepláčou“ a že muž, který vyjadřuje emoce, je „měkkota“, „slaboch“, „holčička“ nebo „zženštilý“. Právě taková označení vytvářejí škatulku „muže“ nebo

škatulku „Chovej se jako chlap“³⁵, jak o ní hovoří Paul Kivel a Rosalind Wiseman – soubor rigidních pravidel (např. silný, sebevědomý, bohatý, vysoký, umí sbalit holku, vždy uvolněný, nezávislý), která nám říkají, jak se chová, jaký je nebo co musí předstírat „skutečný muž“.

Podle studie „The Man Box“, zaměřené na muže z USA, Velké Británie a Mexika mezi osmnácti a třiceti lety, neuvěřitelných 72 % respondentů uvedlo, že jim někdo někdy řekl, že „skutečný muž se chová určitým způsobem“; 59 % souhlasí s tvrzením, že muži by se měli chovat jako silní, i když mají strach nebo jsou nervózní, a 40 % se ztotožňuje s tím, že „muži by si měli své osobní problémy vyřešit sami, aniž by žádali ostatní o pomoc“.³⁶

Jenže je v tom háček: Michael Reichert, autor knihy *How to Raise a Boy*, zmiňuje, že toto poselství toxické maskulinity je pro chlapce a muže velmi škodlivé. „Chlapci a muži, kteří sami sebe zařazují do škatulky opravdového muže, jsou nejčastěji depresivní a úzkostní, právě oni ostatní obtěžují nebo šikanují, jsou šikanováni a mívají sebevražedné sklony,“ řekl. „Pokud člověk skrývá svou podstatu do mužské škatulky a není schopný se vyjádřit, cítí se velmi osaměle.“³⁷

Jediná cesta, jak změnit tento narativ i to, co pro chlapce znamená, je zásadně přehodnotit, jak jim sdělujeme, co znamená být silným chlapcem a pravým mužem. Musíme jim říkat:

- „Plakat je v pořádku.“
- „Je normální a zdravé cítit smutek, strach nebo jiné emoce.“
- „Je v pořádku dát ostatním najevo, co cítíš. Taky někdy bývám smutný nebo mám strach a pomáhá mi, když o tom můžu mluvit.“ (Podobná sdělení jsou důležitá zejména od mužů v chlapcově životě.)

Uznání smutku

Smutek dítěte může být pro rodiče stejně nepříjemný jako pro dítě. Proto se rodiče občas snaží smutné emoce „zmírnit“, protože nechtějí, aby se dítě

cítilo špatně, čímž ovšem jeho prožitek neúmyslně znevažují. Vhodnější je mluvit tak, abychom vyjádřili soucit a dětem předali tato poselství:

- Jejich znepokojivé pocity jsou oprávněné a důležité.
- V době, kdy se vyrovnávají s nepříjemnými emocemi, si zaslouží mít kolem sebe lidi, kteří je podporují, jsou trpěliví a laskaví.
- Při překonávání smutných pocitů se dokáží sami na sebe dívat s vlídností a trpělivostí a dopřát si tolik času, kolik potřebují.
- Svůj smutek se naučí vnímat a budou mít k dispozici strategie, které jim pomohou posunout se dál, až budou připravení.

Co nedělat	Co neříkat	Místo toho říkat
Nezlehčovat/ nebagatelizovat	<ul style="list-style-type: none"> • „Vždyť se nic neděje.“ • „Za chvíli už si na to ani nevzpomeněš.“ 	<ul style="list-style-type: none"> • „Vidím, že jsi opravdu zklamaný z toho, co se stalo.“
Nepřehlížet	<ul style="list-style-type: none"> • „Taky jsem to zažil. Nic to není. Nemysli na to.“ • „To všechno máš jen v hlavě.“ 	<ul style="list-style-type: none"> • „Vypadá to, že jsi opravdu zklamaná. Poviš mi víc o tom, co tě trápí?“ • „Chci to pochopit.“
Nepovyšovat se	<ul style="list-style-type: none"> • „Ty si myslíš, že tohle jsou problémy? Jen počkej, až budeš starší!“ 	<ul style="list-style-type: none"> • „Rozumím, že je to pro tebe opravdu důležité. Chceš, abych si k tobě sedl, nebo chceš být radši sám?“
Neodporovat	<ul style="list-style-type: none"> • „Ale tak to přece vůbec není!“ • „Nic se ti nestalo.“ • „Není to tak zlé.“ 	<ul style="list-style-type: none"> • „Je normální být kvůli něčemu takovému našťvaný.“
Neuplatňovat toxickou pozitivitu	<ul style="list-style-type: none"> • „Podívej se na to z té lepší stránky!“ • „Jsi přece takový veselý kluk!“ • „Hlavu vzhůru!“ 	<ul style="list-style-type: none"> • „Nemusíš nikam pospíchat. Takové pocity někdy potřebují čas.“