

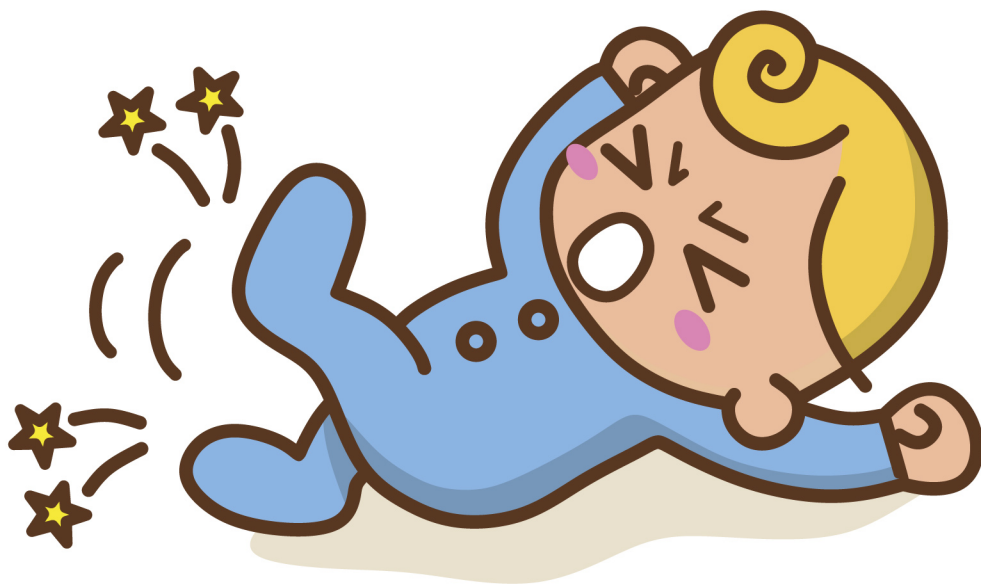
Isabelle Filliozat



Zkoušeli jsme všechno!

Respektující a klidné výchovné postupy

- Vzdor, pláč a záchvaty vzteku: jak přečkat bez újmy období od 1 do 5 let
- **Nejnovější poznatky** z neurofyzologie **o dětském mozku**



ZKOUŠELI JSME VŠECHNO!

RESPEKTUJÍCÍ A KLIDNÉ VÝCHOVNÉ POSTUPY

ISABELLE FILLIOZAT

ILUSTROVALA ANOUK DUBOIS

CPRESS
BRNO 2015

Zkoušeli jsme všechno!

Respektující a klidné výchovné postupy

Isabelle Filliozat

Ilustrovala Anouk Dubois

Překlad: Ester Kukrálová

Jazyková korektura: Kateřina Komárková

Obálka: Martin Vlach

Odповědná redaktorka: Ivana Auingerová

Technický redaktor: Radek Střecha

Autorizovaný překlad z francouzského jazyka publikace nazvané J'ai tout essayé ! vydaného nakladatelstvím Éditions Jean-Claude Lattès.

© 2011 by Éditions Jean-Claude Lattès

Translation © Ester Kukrálová, 2015

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0637-2

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2015 ve společnosti Albatros Media a.s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 19020.

© Albatros Media a.s., 2015. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání



ALBATROS MEDIA a.s.

OBSAH

1. Mít dítě je složitější než pěstovat rostliny	14
2. 12. až 18. měsíc: období rodičovského „ne“	28
3. 18. až 24. měsíc: období dětského „ne“	42
4. 24. až 30. měsíc: řád, pořádek a žádné příkazy!	52
5. 2 a půl roku až 3 roky: já, já... já chci, já sama!	64
6. 3 roky: spolu	70
7. 3 roky a půl až 4 roky: zrod imaginace, divů a nočních můr	74
8. 4 roky: moc, pravidla a představa o sobě	78
9. 4 a půl roku až 5 let: sebeuvědomování a obtíže se socializací	84
10. Nastavit hranice	90
11. Hádky mezi dětmi	112
12. Podle jeho věku	122
Závěr	133
Rejstřík	139

Mému drahému a citlivému Éricovi,
stejně tak jako našim zázrakům, Salomé a Juliettě.

Anouk

Margot, mé dceři,
Adrienovi, mému synovi,
kteří každý den oslňují můj život.
Tolik jste mi toho dali.
Díky vám jsem neustále přemýšlela a kladla si otázky.
Tolik jste mě toho naučili!
Přála bych si ve vašem raném dětství vědět to,
co vím dnes, abych vás jím mohla lépe provést,
blíže vašim potřebám.

Isabelle

„Všichni dospělí byli jednou dětmi, jen málo z nich si na to pamatuje.“

Antoine de SAINT-EXUPÉRY



PŘEDMLUVA



Mám dvě děti. Jako máma jsem zažila chvíle velkého štěstí, když jsem se cítila vyrovnaná a byla jsem zadobře i se svými dětmi, ale také jsem zažila chvíle velké sklíčenosti. Cítila jsem se bezmocná, plná pochybností, se spoustou otázek. Přála jsem si mít po ruce knihu, která by mi poskytla informace o tom, co může zažívat moje dítě v té či oné situaci, a zároveň by mi dala rady, jaký postoj mám zaujmout. Odmítala jsem příliš rychlé analýzy vševědoucích rádců: „Má ‚roupy‘, snaží se s tebou manipulovat, musíš mu ukázat, kdo tady rozhoduje...“ Jednak to málo, co jsem věděla o mozku dítěte, mě uvádělo v pochybnost, že by dotyčné dítě mělo kapacitu na tak velké strategie, a zároveň se mi zdálo divné, že děti dané věkové skupiny mají tak podobné chování. Za tím přeci musí něco vězet. Může být toto chování, tak zneklidňující pro rodiče, vykládáno jako boj o moc, třebaže se zdálo, že většina dvouletých dětí se vzteká, osmnáctiměsíční dítě, které žádáme, aby něco nedělalo, to udělá dívajíc se vám do očí, dvanáctiletý chlapec se téměř nemyje a patnáctiletá dívka shromažďuje všechno (špinavé) nádobí z domu ve svém pokoji...? Když se některé chování zdá natolik rozšířené, mohu ho ještě interpretovat jako manipulaci namířenou proti mně? Má vědecká hypotéza je, že chování dětí, i to nejvyhrocenější, slouží především jejich vlastním potřebám růstu. Moci lépe porozumět tomu, co děti k takovému chování vede, mi připadalo klíčové, neboť jsou to naše výklady (naše porozumění), které řídí naše jednání.

A pak, tradiční výchovné modely se příliš neosvědčily. Mohla jsem to konstatovat každý den ve své psychotherapeutické ordinaci, ale také, stejně jako vy, ve svém každodenním životě. Sebedůvěra, vnitřní bezpečí, harmonie ve vztazích nejsou tak časté mezi dospělou populací. Avšak já jsem to chtěla pro své děti, pomoci jim, aby se z nich staly zodpovědní a samostatní dospělí, kteří se budou cítit dobře ve společnosti a nebudou hned panikařit při představě, že mají promluvit na veřejnosti, anebo třeba dodržovat pravidla silničního provozu pouze ze strachu před strážníkem.

Věděla jsem, že nastanou různé situace, kterým budu muset čelit. Chtěla jsem k nim zaujmout postoj, který by byl skutečně výchovný, a tak jsem spíše přemýšlela, než abych reagovala naučeným reflexem.

V této knize vám předkládám výsledek mého uvažování. Není to návod, neboť žádný výchovný návod na vydařenou výchovu dítěte neexistuje. Rodiče mne na přednáškách či ve vysílání rádia často žádají, abych jim poradila „TO“ správné řešení jejich problémů. Takové hotové řešení, připravené k užívání, neexistuje. Vždy je více úhlů pohledu na daný problém a tedy vždy i více řešení. Mějme se na pozoru před všemi „radily“, kteří vidí „jedno jediné řešení“ vztahových problémů.

Jedna maminka se mne ptala: Jak reagovat na záchvaty vzteku tříletého dítěte? Chování dítěte, v tomto případě záchvaty vzteku, je chápáno jako problém, ke kterému se

musí zaujmout nějaký postoj. Jako kdyby záchvaty tohoto dítěte byly všechny stejné a neměly žádnou příčinu. Položená otázka předpokládá, že existuje účinná metoda na všechny záchvaty vzteku, ať je jejich původ jakýkoli. Uvidíme (na straně 27), že tato máma, nevědouc, co mohl zažívat její syn v daném věku, byla sama původcem těchto záchvatů, ohledně kterých se mne ptala, jak na ně má reagovat. S údivem objevíte, jak někdy sami, samozřejmě nevědomky, vyvoláváte chování, které zavrhuje.

Když jsem pochopila, co se odehrávalo mezi mými dětmi a mnou, bylo mi to úplně jasné. Byla jsem odpovědná za mnohé jejich vzdorovité chování. Reagovaly tak, jak reagují všichni lidé na nátlak a příkazy, pociťovaly stejné emoce jako dospělí, jako já sama... Tím, že jsem pozměnila své chování vůči nim, jsem dosáhla toho, co mi jinak proklouzávalo pod rukama jako mokré mýdlo. Bylo to jako prozření, které vám nyní nabídnu v této knize.

„Už jsem všechno zkusil(a).“ Tolikrát jsem slyšela tuhle větu. Znamená: použil(a) jsem všechny své automatismy, abych se pokusil(a) potlačit problém. Přišlo mi užitečné napsat knihu, která nejdříve umožní identifikovat příčinu obtíží a poté představí možnosti řešení, na které často v zápalu jednání nepomyslíme.



Narodila jsem se v roce 1970. Od chvíle, kdy jsem udržela tužku v ruce, jsem strávila většinu svého času kreslením. Proto vysoká škola umělecká byla pro mne jasnou volbou. A pak jsem jednoho dne zvedla hlavu od papíru, abych se podívala, co se děje kolem mne, ehm, vlastně ne, spíš dole... Čekala jsem miminko! Což v mé hlavě způsobilo ohňostroj otázek. A protože mám ráda všechno, co je z papíru, ponořila jsem se nejdřív do knih, abych v nich našla odpovědi na své otázky: Co je miminko? Jakým jazykem to mluví? Z jaké strany ho máme držet? Proč pláče? Od kolika let může loupat krevety? Zkrátka všechno, co si rodič přeje znát, aby se to setkání i jeho pokračování odehrálo co nejlépe.

Jelikož jsem nenašla odpovědi na všechny otázky, rozhodla jsem se, že se začnu znovu vzdělávat. Postupně jsem se stala školitelkou „efektivní komunikace“ podle metody psychologa Thomase Gordona a kvalifikovanou instruktorkou Aware Parenting Institute. Tyto další znalosti mi osvětlily velké množství témat. Má nová rodina uvítala s radostí, když se Salomé narodila malá sestřička, čímž se otevřely nové rodičovské horizonty. Pokračovala jsem se stejným elánem a získala jsem diplom psychomotorické terapeutky. Od té chvíle jsem ovládala všechny možné figle a mohla jsem tak najít odpovědi na své otázky. Knížky zůstaly i nadále mými věrnými společníky a mým přáním bylo, abych občas mohla nechat proklouznout nějakou ilustraci na stránky psychologických textů, a tak mohla dát psaní větší srozumitelnost (mé umělecké sklony jsou neustále v pohotovosti). A toto přání se podařilo... namalovat! Ilustrace, jež doprovázejí toto dílo, jsou plodem šťastného setkání nás dvou, Isabelle a mne. Je to jiný způsob, jak věci sdělit. Obrázková řeč umožňuje danou problematiku lépe pochopit a dozvědět se o ní více, díky naší společné vášni pro děti a přání vidět je se rozvíjet v harmoničtějších rodinných vztazích.



NÁVOD K POUŽITÍ

První obrázek ukazuje známou situaci, poté je karikována reakce rodičů. Na druhé straně této reakce najdete:

- **Prožitky dítěte.** Chlapec a dívka se budou střídat, aby bylo dodrženo jejich stejné zastoupení. Parita se dodrží také střídáním zájmen on a ona. Daná volba může čtenáře zvyklého na mužskou převahu vyvést z míry. Ale jazyk není neutrální, odráží naše nevědomí a potvrzuje naše stereotypy. Přijde nám důležité, aby mužský rod neměl neustále navrch nad ženským. Zvolily jsme proto ono střídání, než abychom zatížily text systematickým přidáváním -a. Ale vzkaz, který přináší chlapec, samozřejmě platí stejně pro dívku a naopak.



Řeknu ti, jak danou situaci vidím já a co cítím



LED žárovka osvětluje danou situaci skrze nové objevy neurovědy a experimentální psychologie.

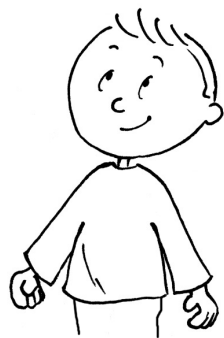
- **Jedna z možností pozitivního rodičovství,** představená Isabellou, načrtnutá Anouk.

Toto zjednodušení – daná situace, navrhované řešení – má pouze pedagogický záměr. Je jasné, že v každé konkrétní situaci může přicházet v úvahu více možných řešení.

Hlavně neberte naše návrhy jako nějaká dogmata! Tato kniha vám nepřináší nedotknutelné pravdy. Je na každém, aby pozoroval, cítil, zkoušel. Některé přístupy navrhované pozitivním rodičovstvím se vám budou zdát zjednodušující a idealistické. Natolik jsme si přivykli rodinným konfliktům, že nám připadají přirozené. Zvykli jsme si na to, že naše děti nespolupracují, až se nám nechce věřit, že by to mohlo být možné a navíc tak jednoduché. Když se pořádně opřeme do dveří, abychom je mohli otevřít, může nás překvapit zjištění, že stačí zmáčknout kliku, aby se dveře otevřely. A takový je trochu záměr této knihy – spíše zkoumat, jakým směrem se dveře otevírají, než na to jít silou.

Kniha se zabývá emocemi jen okrajově. Tomuto tématu jsem se věnovala v knize *Do nitra dětských emocí* (vyšla v češtině, seženete na www.albatrosmedia.cz). Zde jsme se chtěly zaměřit na chování, které rozčiluje především rodiče. Jsou to skutečně dětské rozmazy? Co se odehrává na straně dítěte? Těmto otázkám, které udávají celkový tón

knihy, se budeme věnovat hned od první kapitoly. Výchova dítěte je především o vztahu (mezi dítětem a vychovávajícím), který by měl být vždy prioritou. Například agresivita jako reakce na špatné výsledky ve škole může mít za následek celou řadu symptomů. Naopak dobrý vztah umožňuje čelit obtížím a společně překonávat překážky. A přesto na tuto prioritu příliš snadno zapomínáme. Chránit vztah ovšem neznamená, že dítěti dovolíme, aby mu všechno prošlo, jen proto, aby nás mělo rádo. Základní potřeba každého dítěte je cítit se být milován. To je přeci jasné, řekli byste mi. Ano, ale ne už tolik v každodenním životě toho nejmenšího, který vidí tisíc důvodů, proč se necítí být milován, i když ve skutečnosti je. Ukážeme si, jak naplnit zásobník lásky našich andílků a jak žít jejich pocit bezpečí. Bezpečí jako základní kámen, na kterém budeme moci vystavět naši výchovu.



Je velmi lákavé interpretovat vše jako nedostatek lásky. Ale chování dětí má samozřejmě i jiné příčiny. Velké napětí, příliš mnoho vjemů, nuda anebo obyčejná fyziologická potřeba – podíváme se i na tyto další příčiny záchvatů.

V reakci na stejný zvuk bude jedno miminko plakat, zatímco druhé otevře oči dokořán... V jednom bude vyvolávat strach, v druhém zvědavost... Když přijde na svět, miminko má za sebou již devět měsíců života, devět měsíců poznávání. A také každý rodič je jiný, každý má svůj vlastní životní příběh, své vlastní potřeby a cíle, své hranice, a to v závislosti na věku, hormonech, na sociálním a ekonomickém postavení, které mu neposkytuje stejnou možnost být dítěti k dispozici. A žádný vztah mezi rodičem a dítětem není stejný, protože se vytváří mezi dvěma rozdílnými osobami a ve specifickém prostředí. Je tedy na každém, aby si vytvořil vlastní vztah se svým dítětem. Nicméně všichni patříme k lidskému druhu a mozek dvouletého dítěte se podobá spíše mozku jiného dvouletého dítěte než jeho vlastnímu mozku v dospělém věku. Víme dobře, že dítě není zmenšenina dospělého, a přesto musíme konstatovat, že mu často vyčítáme, že se nechová jako dospělý! Velké množství nepochopitelných reakcí našich dětí ve skutečnosti pochází z nedorozumění. Jelikož jeho mozek je ve vývoji, dítě nevidí a nerozumí věcem úplně stejně jako my.

Neznalost tohoto faktu stojí u zrodu mnohých konfliktů, zbytečných trestů a rodičovské podrážděnosti. Konflikt konec konců existuje jen proto, že rodič od svého potomka něco očekává. Jsou tato očekávání realistická vzhledem k jeho věku? Malý chlapec lže... Můžeme se k němu chovat stejně, když mu jsou dva nebo čtyři roky? Pojdme se nad tím společně zamyslet a přizpůsobit své postoje tak, aby naše výchova odpovídala specifickým potřebám našeho dítěte a ne potřebám hypotetického dítěte!

Druhá kapitola obsáhne dobrodružství od dvanáctého do osmnáctého měsíce. Kapitola s číslem 3 bude věnována dětským rozmarům, vzdoru dítěte a záchvatům vzteku v období od osmnáctého měsíce



do dvou let dítěte. Čtvrtá kapitola nám umožní prozkoumat svět čtyřiařtyřicetiletého až třicetíměsíčního dítěte. V páté kapitole objevíme egoistický svět třicetíměsíčního až tříletého dítěte. V šesté kapitole se podíváme, jak reagovat na porušování pravidel dítětem ve věku tři až tři a půl let. Mezi třemi a půl a čtyřmi roky se dítě setkává s novými strachy, budeme o tom mluvit v sedmé kapitole. Čtyřleté dítě je už jiné – drzost, lhaní, strach a noční můry – bude se jim věnovat kapitola s číslem 8. Devátá kapitola se bude věnovat období od čtyř a půl roku do pěti let, nejtěžší období pro rodiče jsou za nimi.

Některé děti začnou chodit v devíti měsících, jiné v osmnácti. Některé ovládají velmi rozvinutou řeč ve dvaceti dvou měsících, zatímco jiné začnou mluvit ve věku až ve třech letech. Ve všech oblastech růstu jsou rozdíly mezi jedinci přirozené a ne patologické.

Napsat knihu předpokládá nutnost uvádět všeobecné údaje. Ovšem ty jsou vždy nepřesné, neboť neberou v potaz specifickou jedinců. Přesto mi tato zevšeobecnění připadala užitečná, abychom my, rodiče, přestali očekávat od našich dětí chování, které ve skutečnosti neodpovídá jejich věku, a abychom lépe porozuměli jejich reakcím. Aby nebyl text příliš zatížen, nebudeme každou větu opatřovat výrazy „občas“ a „může se stát, že...“, ale počítáme s vámi, že si je tam sami doplníte. Stejně tak jsme se snažily, abychom se co nejméně opakovaly, přesto mějte na paměti, že řada dětských reakcí se může objevovat v různém věku. A tak vás vybízíme, ať si projdete celou knihu, abyste v ní našli své dítě, i když už „překonalo“ ten či onen věk.

Stejně, jako je někdo z nás ranní ptáče či noční sova anebo více či méně citlivý na vůně či zvuky, tak i každé dítě má svůj vlastní rytmus, citlivost, vývoj. Vaše dítě není nenormální, když v patnácti měsících nemá strach z cizích lidí nebo ho nikdy nepopadne záchvat vzteku! To, že takové chování je přirozené, ještě neznamená, že by se nutně muselo objevit, nýbrž že je dost možné, že se projeví. Kromě toho se ukazuje, že vývojový proces v mozku dítěte probíhá ve tvaru sinusoidy. To znamená, že co je získáno například ve čtrnácti měsících, může být zpochybněno v sedmnácti měsících. Mozek dítěte je v pravidelné přestavbě. Každé období důležité přestavby je samozřejmě doprovázeno regresí, dezorganizací a obavami.

Při čtení naší knihy by člověk mohl získat dojem, že děti jsou jen samé starosti, ale byl by daleko od pravdy. Život s dítětem přináší nebo by mohl přinášet každodenní potěšení. Jestliže jsme se soustředily na problematické situace, tak z toho důvodu, že narušují vztahy a kazí jak život dítěte, tak rodičů... a rodičovského páru!

Velké množství rodičů je hluboce přesvědčeno, že tresty jsou nezbytné a mohou být spravedlivé. Pro některé patří pohlavky a výprask do normálního výchovného arzenálu rodiče. I přes neúčinnost jejich přístupu není jednoduché tato přesvědčení zpochybnit. Zaprvé, protože jsou sdílena velkou většinou rodičů, a to po mnoho staletí, a zadruhé, představit si jinou volbu vyžaduje trochu času a klidu. Jelikož jsme toho o mozku věděli jen velmi málo, naši předkové, naši rodiče mohli věřit v neškodnost výchovy strachem. Neurozobrazování a naše vědomosti o neuronech, hormonech stresu, inteligenci



a paměti nám jasně ukazují, že je nutné zvolit nenásilný způsob výchovy. Mimoto, citové a fyziologické následky jsou nepopiratelné. Vědci se domnívají, že výchovné přístupy se nezdají být ovlivněny rozumem. Narážíme na ozvěny naší vlastní historie. Intenzita našich emočních reakcí nám nedovoluje být rodičem, jakým bychom si přáli být, a dokonce nám brání přemýšlet s dostatečnou nestranností. V mé knize *Dokonalý rodič neexistuje* (vyšla v češtině, seženete na www.albatrosmedia.cz) jsem se zabývala vlivem našeho vlastního dětství na náš styl výchovy a jak se daného vlivu zbavit. V této knize nahlédneme problematiku z jiného úhlu pohledu, totiž jak porozumět chování dítěte se zřetelem k vývoji jeho mozku.



Nastavení hranic je odborníky široce diskutovaná otázka, se kterou si ovšem mnoho rodičů neví rady. Nastavit hranice, ano, ale jak konkrétně? V desáté kapitole objevíte klíč k tomu, aby hranice sloužily k usměrňování a ochraně a ne k omezování. A především, aby byly dodržovány!

Pořád se hádají! Jak reagovat na neustálé spory? Je možné dávat všechno za vinu žárlivosti? Přestaňme se cítit vinni, že nedáváme tolik lásky jednomu jako druhému, ve hře je mnoho dalších faktorů. Naše děti potřebují konkrétní a praktickou pomoc, ne naše pocity viny ani morální lekci. Jedenáctá kapitola se bude věnovat tomuto tématu.

Předtím, než si položíme závěrečnou otázku: Je to skutečně tak závažné?, představíme si ve 12. kapitole osm etap řešení problémů. Zveličování obtíží, přehánění, kterým se příliš často oháníme – „když si neuklidíš svoji aktovku, neodmaturuješ“ –, škodí nejen naší autoritě, ale také mění v našem každodenním životě náš vztah k dítěti, které je nám konec konců nejdražší na světě!