

KATE
SILVERTONOVÁ

„Neposlušné“

deti
neexistujú

ZNAMENITÁ
KNIHA PRE
RODIČOV

Revolučný
sprievodca
pre rodičov detí
do 5 rokov

TATRAN

KATE
SILVERTONOVÁ

„Neposlušné“

deti
neexistujú

Revolučný
sprievodca
pre rodičov detí
do 5 rokov

TATRAN

Z anglického originálu Kate Silverton:
THERE'S NO SUCH THING AS 'NAUGHTY',
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Piatkus, an imprint of Little, Brown Book Group,
Londýn 2021,
preložila Daniela Šinková.
Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2022 ako 5334. publikácia.
Vydanie I.
Väzbu podľa pôvodného návrhu spracovala Mgr. Art. Ľubica Kochanová.
Zodpovedná redaktorka Ľubica Pliešovská
Jazykové redaktorky Katarína Vilhanová, Zlata Sršňová
Technická redaktorka Eva Zdražilová
Sadzba Alicia Dórová – ALDO
Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © Kate Silverton 2021
Images by Korda Ace © Pangolin Media Ltd 2021
Translation © Daniela Šinková 2021
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2022

ISBN 978-80-222-1274-8

*Mikovi, Clemency a Wilburovi,
môjmu moru a hviezdám.*

Obsah

Úvod – Prečo vznikla táto kniha 13

Prvá časť: Pochopme svoje dieťa – jašterica, pavián a múdra sova

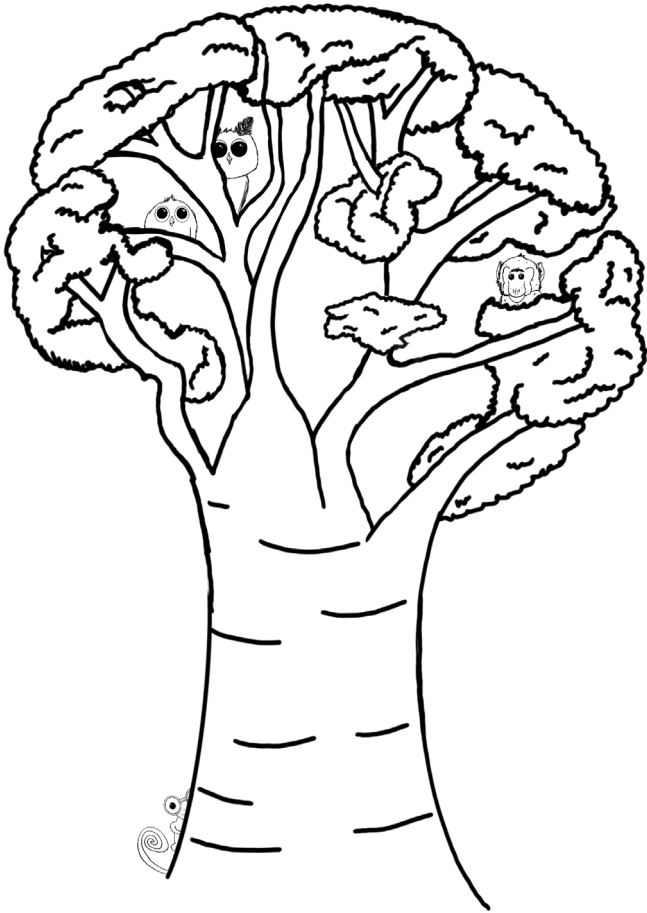
- | | |
|---|----|
| 1 Jašterica, pavián a múdra sova | 23 |
| 2 Mozgové pochody sa prejavajú aj navonok | 51 |

Druhá časť: Ako si poradiť s jaštericou, paviánom a múdrou sovou

- | | |
|--|-----|
| 3 Ako si poradiť so záchvatmi hnevu
a STOP STRESU | 63 |
| 4 Emocionálna regulácia a výchova
v štýle PPU | 91 |
| 5 Plač ako komunikácia | 113 |
| 6 Skákanie, stres a „salsatras“ | 125 |
| 7 Santa Claus a Červený kód | 137 |
| 8 Zmluvy, hranice a dôsledky | 151 |
| 9 Nálepky sú „nafigu“ | 171 |

10 Dobíjacia desaťminútovka a Hrdinská hodinka	181
11 Na hru vždy povedz „áno“	199
12 Súrodenci – Ako zastaviť zvady	217
13 Veľké životné zmeny, škôlka a nástup do školy	247
14 Z prázdneho pohára nikomu nenaleješ	273
Použitá literatúra a zdroje	293
PodĎakovanie	298
O autorke	303

Túto knihu venujem všetkým rodičom. Klobúk dolu pred tými, ktorí deti vychovávajú spolu, aj tými, čo to robia sami, pred tými z vás, čo zažili smrť partnera, rozvod či odlúčenie, pred starými rodičmi, náhradnými rodičmi, nevlastnými rodičmi, adoptívnymi rodičmi aj opatrovníkmi – môj obdiv patrí všetkým úžasným, empatickým, láskavým a starostlivým ľuďom, ktorí sa podujali vychovávať dieťa, teda na jednu z najťažších úloh na svete... a bezpochyby tú najdôležitejšiu.



Tento príbeh je o troch zvieratkách a strome – o jašterici, paviáno-
vi, múdrej sove a baobabe – a o tom, ako dohromady predstavujú
náš mozog a ako každý z nich ovplyvňuje správanie nášho dieťa-
ťa – a nepochybne aj to naše.

Na základe tohto príbehu pochopíme, prečo o deťoch do piatich
rokov v skutočnosti nemôžeme hovoriť ako o „neposlušných“
a prečo platí, že ak to zvládneme od počatia do piatich rokov,
môžu naše deti získať dobrý základ na celý život.

Neviem sa dočkať, ako vám to ukážem.

Úvod – Prečo vznikla táto kniha

Keď som sa po rokoch trápenia – štyroch neúspešných pokusoch o umelé oplodnenie, dvoch spontánnych potratoch a totálnom emocionálnom vyčerpaní – konečne stala matkou, bola som radosťou bez seba. Otehotnela som prirodzenou cestou, vo veku štyridsať rokov, v čase, keď sa už aj lekári vzdávali nádeje. A ako štyridsaťtriročná som otehotnela znova, prirodzene. Moje deti Clemency a Wilbur boli pre mňa ako dar z vesmíru. Prežívala som eufóriu a nepredstaviteľnú vďačnosť, ale mala som aj množstvo otázok:

Po prvé, *fu!* – prečo nám nikto nepovedal, že to bude také ťažké?

Po druhé, hm... prečo to je také ťažké?!

A po tretie... majú to všetci také ťažké?!

Po šiestich týždňoch, ako sme doma privítali Clemency, dokonca aj môj manžel, bývalý príslušník kráľovského námorného komanda, skonštatoval: „Stať sa zeleným baretom je oproti tomuto malina!“ a tiež „Viac rád som dostal, keď som si kupoval psa!“

Je to pravda. Priatelia sa medzi sebou len málokedy rozprávajú o náročnejších aspektoch rodičovstva. Môj manžel vtipkuje, že

keby to bolo inak, asi by sme sa na to nedali. Zrejme je to preto, že čoraz viac detí vychovávame v izolácii, bez podpory tradičnejšieho spoločenstva, do ktorého by sme kedysi patrili. Ak by sme túto podporu mali, dokázali by sme vychovávať intuitívnejšie. Netrpeli by sme totiž takým nedostatkom spánku, s varením a starostlivosťou o dieťa by nám pomohlo širšie príbuzenstvo a staršia generácia by nám odovzdávala múdrosť získanú od svojich predkov.

Možno žijeme v inej dobe, ale stále máme rovnaké nádeje a túžby, rovnaký sen, že z nás budú najlepší možní rodičia. Prahneť po uistení, že to „robíme správne“ a že naše deti rastú s pocitom vlastnej hodnoty, bezpečia a vedomím, že sú milované.

Počúvame síce rôzne rady, ale tie sa v posledných desiatkach rokov orientujú skôr na vysilených rodičov (čo je absolútne pochopteľné) než na to, čo by najviac prospelo našim deťom. Sme svedkami úsvitu „kúta pre neposlušných“, „vykázania detí do izby“, ba dokonca „nechávania detí vyplakať sa osamote“. Všetky tieto rady sú motivované najlepšimi úmyslami a majú pomôcť vyčerpaným rodičom udržať sa na hladine. Ale čo keby sme použili to najlepšie z tradičnej výchovy a podložili to poznatkami z modernej vedy, a to tak, aby to neprosperovalo len nám, ale aj našim deťom?

Stojíme tvárou v tvár kríze detského duševného zdravia, a preto je o to dôležitejšie vedieť, že vychovávame súcitné, ohľaduplné, láskavé deti, z ktorých sa v dospelosti stanú emocionálni dobrodruhovia schopní prekonávať nepriazeň osudu a žiť život v jeho nádhernej rôznofarebnosti.

Keď som sa stala matkou, zaujímalo ma, ako čo najlepšie podporiť duševné a tiež fyzické zdravie svojich detí.

Ako žurnalistka som mala to šťastie, že som sa vedela skontakto-

vať so svetovo uznávanými klinickými psychoanalytikmi, akým je profesor Peter Fonagy, neurológmi a psychiatrami, akým je doktor Bruce Perry, a lekármi a psychoterapeutmi, akými sú doktor Gabor Maté, doktorka Margot Sunderlandová a moja dobrá priateľka Liza Elleová. Sedela som pri šálke čaju s detskými psychiatrami, ktorí si mali so sebou na moju žiadosť „priniest mozog“ – a myslela som to doslovne. Prečítala som množstvo kníh o rodičovstve, preštudovala veľký počet rôznych teórií – natrafila som aj na pomerne dosť mýtov –, a tak som chcela, aby mi vysvetlili, prečo sa naše deti správajú tak, ako sa správajú, ale hlavne, ako na to máme reagovať my rodičia.

Chcela som vedieť, ako vychovať zdravý mozog.

Vďaka štúdiu detskej psychológie a vlastnej psychoterapeutickej praxi som vedela, že naše skúsenosti v ranom veku ovplyvňujú to, akí budeme v dospelosti. Nevedela som však, a poriadne ma to ohromilo, že to, čo sa stane v detstve, môže ovplyvniť VŠETKO – od vývinu mozgu cez biologické procesy v tele až po naše správanie. To, ako rodičia reagujú na správanie svojich detí, priamo vplýva na vývin ich mozgu.

Odrazu som svoje deti uvidela v úplne novom svetle – respektíve som v úplne novom svetle uvidela ich *správanie*. Prišla som na to, že si s ľahkosťou dokážem poradiť so záchvatmi hnevu a hysterickými scénami a za pár sekúnd vyriešiť škriepky. Uvedomila som si tiež, že súrodenecká rivalita má pôvod v strachu. Zrazu bolo rodičovstvo OVELA ľahšie a aj moje deti boli šťastnejšie. Vďaka získaným poznatkom som si v úlohe rodiča začala viac veriť, vychovávala som intuitívnejšie a prestala som mať pocit, že tápem v tme. Bolo to pre mňa ako zjavenie. A prístup, ktorý sme začali uplatňovať, zmenil aj môjho manžela, ktorý bol vychovávaný v súlade so zásadou „Šetri trstenicu, pokazíš dieťa“.

A zaobišli sme sa aj bez kúta.

V tejto knihe sa chcem podeliť o to, čo som sa naučila. Je to totiž také dôležité, že si to nemôžem nechať pre seba. Verím, že KAŽDÝ rodič si zaslúži poznať tajomstvo výchovy emocionálne zdravých detí. Nielenže tým pomôžeme svojim deťom do budúcnosti, ale ULAHČÍ nám to život a rodičovstvo bude oveľa väčšia ZÁBAVA.

Chcem sa podeliť o tajomstvo výchovy zdravého mozgu.

Vedci ho poznajú už desaťročia, ale ich poznatky neprenikli až do uší bežných rodičov (hoci sa o to snažili).

Prečo?

Pretože „veda má v oblube nálepky“ a „veda je komplikovaná“. Profesor Fonagy a doktor Perry ma preto poverili ťažkou úlohou: „Vysvetliť to ako príbeh, vyzprávať to jednoducho.“

A presne na to som sa podujala.

Dovolila som si premenovať (veľmi zložitú) časť mozgu a vymyslela som (*veľmi* jednoduchý) koncept, pomocou ktorého vysvetlujem, ako vyvíjajúci sa mozog detí ovplyvňuje ich správanie.

V mojom koncepte figurujú tri zvieratá a strom: jašterica, pavian, múdra sova a baobab. Veľmi ľahko sa vysvetľuje aj uplatňuje.

Snažila som sa nájsť koncept, ktorý by bol ľahko uchopiteľný, dokonca aj pre deti, a ktorý by sa dal šmahom ruky uviesť do praxe – dokonca aj keď sme ako rodičia pod veľkým tlakom.

Chcem podčiarknuť, že obsah tejto knihy stojí na vedeckom podklade, a dúfam, že sa preto budete cítiť istejší pri jeho aplikovaní. Píšem veľmi zrozumiteľne, lebo som presvedčená, že to potrebuje pochopiť KAŽDÝ rodič. Keď bude vaším vetrom do plachiet veda, budete môcť kráčať vpred sebavedome. Budete môcť dôverovať svojim inštinktom a používať koncept jašterice, paviána a múdrej sovy s vedomím, že to, čo pre svoje deti robíte, *sa opiera o exaktnú vedu*.

Na rôznych miestach v knihe nájdete „mozgové okienka“, v ktorých sa dozviete niečo o mojom výskume, o klinických štúdiách, ktoré som čítala, a v ktorých ponúkam analýzy a poznatky tých, s ktorými som robila rozhovory a ktorí ma inšpirovali. Ak sa chcete do problematiky pohlúbiť ešte viac, na konci knihy nájdete ďalšie zdroje a odkazy na podporné siete. Jazyk celej knihy je však jednoduchý a koncept sa dá ľahko uviesť do života.

Prvá časť

V prvých dvoch kapitolách vykladám karty na stôl. Dozviete sa z nich, ako svojou výchovou formujete človeka, ktorý vyrastie z vášho dieťaťa: jeho postoj k riziku, schopnosť otriať sa, dokonca aj jeho budúce vzťahy. Preto je to také dôležité! Na príklade troch zvierat a baobabu pochopíte správanie svojho dieťaťa, a kým dočítate prvú kapitolu, budete mať všetko potrebné na to, aby ste si ako vševedúci neuronindža dokázali poradiť s najrôznejším správaním – od záchvatov zlosti a slz cez hádky a obavy. Čestné slovo. Majte preto oči na stopkách... na medaile pre rodičovského nindžu je vyrazené vaše meno.

Druhá časť

Posvietime si na všetky univerzálne rodičovské scenáre. Viete, o čom hovorím. Tie, ktorých sa všetci hrozíme – scény na verejnosti, záchvaty hnevu, odmietnutie poslušnosti a mnohé iné vrátane nástupu do škôlky alebo školy, úmrtia v rodine, odlúčenia alebo rozvodu rodičov. Podelím sa aj o mnohé scenáre z vlastného života – nebudem sa snažiť ušetriť od rozpakov –, aby ste vedeli, že v tom nie ste sami. Dočítate sa aj o skúsenostiach iných rodičov vrátane môjho manžela, ktorý to zo začiatku zobral z trochu iného konca.

V každej kapitole nájdete jednoduché a praktické tipy a pomôcky a ponúkam vám aj zopár scenárov, pretože keď sme na konci s rodičovskými silami, niekedy jednoducho potrebujeme, aby nám niekto ukázal ako na to, a najlepšie hneď.

Rodičovstvo môže byť fuška. Často sme v ňom ponechaní sami na seba a melieme z posledného. Ja som pracujúca matka a rodičom som sa stala v zrelom veku. Viem, aké vyčerpávajúce to môže byť. Keďže mám deti, viem, na aké ťažkosti môže naraziť moderné rodičovstvo. Už viem, prečo sa niektorí o výchove detí vyjadrujú ako o najťažšej práci na svete.

Vďaka tomu, čo som sa naučila za uplynulých desať rokov, však viem aj to, že sme oveľa silnejší, než si uvedomujeme, oveľa schopnejší, než si myslíme, a rozhodne sme všetci spôsobilí vychovať zdravé a šťastné deti, s ktorými nás bude do konca života spájať to najsilnejšie puto.

Dúfam, že táto kniha vám pomôže byť rodičom, akým ste vždy chceli byť. Že vám bude oporou a posilou na životnej ceste a pre-

dovšetkým pomôže vášmu potomstvu prežiť šťastné a zábavné detstvo. Dúfam, že nám všetkým pomôže pripraviť našim deťom lepšiu budúcnosť a zároveň si to užiť.

Ideme na to? Pôjdem s vami až do cieľa.

Kate Silvertonová, február 2021