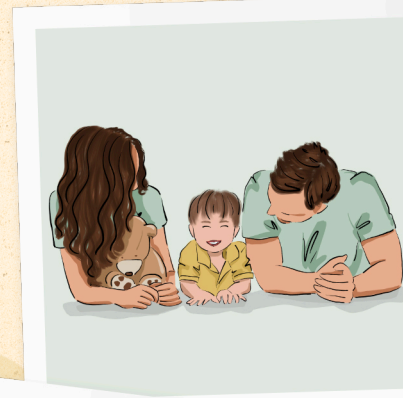
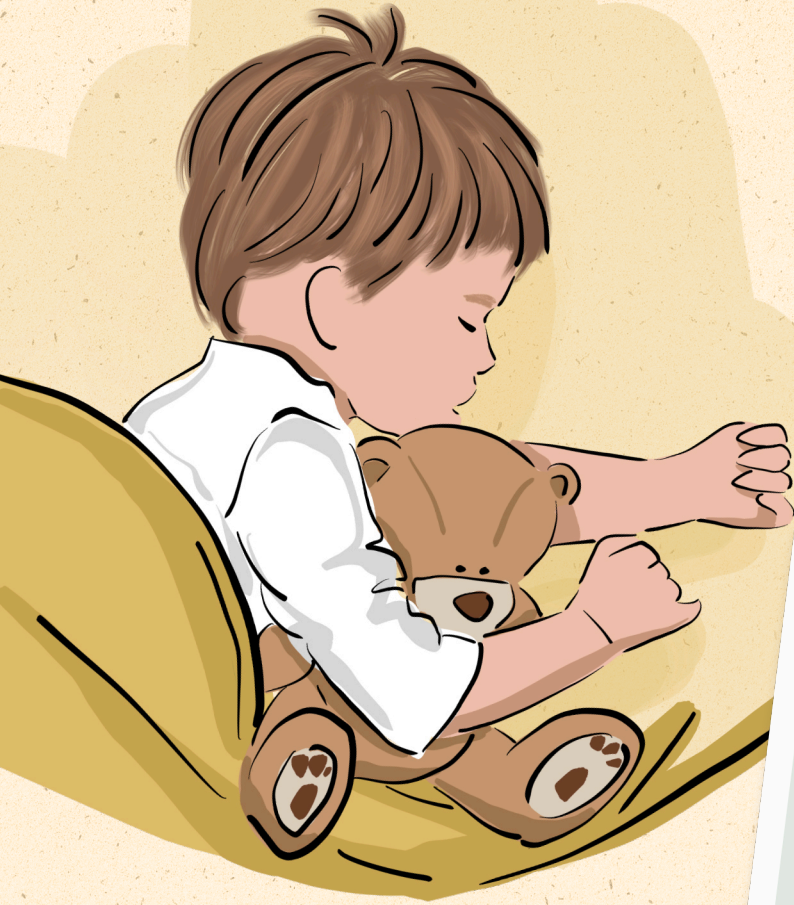


Lenka Žofajová



*Sprievodca*  
**rodiča  
dnešného**

**DRUHÝ ROK**

**Život s dieťaťom od prvých do druhých narodenín**

EMÓCIE

HRANICE

NÔŽKY

POHYB

REČ

RODIČIA

STRAVA

ZDRAVIE

SPÁNOK

**Spríevodca rodiča dnešného**

Druhý rok

Lenka Žofajová

Sprievodca rodiča dnešného  
Druhý rok  
Lenka Žofajová

#### Experti

Mgr. Katarína Godarská  
Mgr. Katarína Šulavíková  
Mgr. art. Angelika Kováčová  
PhDr. Barbara Králiková  
Mgr. Katarína Barniaková  
Ing. Diana Kemp  
MUDr. Zuzana Linkayová  
Mgr. Zuzana Sláviková  
Dr. Álvaro Bilbao

#### Ilustrácie

Ivana Jakabovičová

#### Fotografie

Alex Kiňová  
[www.alex-kinova.com](http://www.alex-kinova.com)

#### Grafická úprava

Ivan Štefunko  
[www.stefunko.com](http://www.stefunko.com)

#### Vydanie

Avelis, s. r. o., Bratislava, prvé vydanie, 2022, počet strán: 184

#### Jazykové korektúry

Mgr. Adela Kullová

#### Tlač

Polygrafické centrum, s. r. o.

©

Akékoľvek šírenie knihy alebo jej častí, ich kopírovanie alebo znovupublikovanie je povolené len s výhradným súhlasom autorky a vydavateľa.

ISBN: 978-80-973794-5-2

*Venované môjmu milovanému manželovi  
a našim úžasným deťom.*

# Obsah

List rodičom dnešným	8
<b>Už to nie je bábätko</b>	<b>12</b>
Vzťah k ľuďom	13
Nové putá	14
Len kričí a kričí	15
Vcítte sa do dieťaťa	16
Pomenujte, čo sa deje	16
Postavte sa realite čelom	17
Prijmite emócie	18
Láska, empatia, pevnosť a hranice	19
Hranice v praxi	20
Rodičovské výzvy	22
Dojčenie	24
Odplienkovanie	25
Požičaj hračku	25
Detská hra	26
Digitálne technológie	28
Tlak na výkon	28
<b>Nôžky</b>	<b>30</b>
Prvé kroky	31
Spomaľovače nástupu chôdze	32
Priestor a obúvanie začínajúceho chodca	34
Topánky priateľské k chôdzi	36
Ako vybrať správnu veľkosť?	39
Meranie nôžky krok za krokom	39

Správny nadmerok	40
Je to pre každého?	41
Ploché nohy a padajúce členky	42
Topánky s pevnou päťou	43
Domáci test valgozity členkov	44
Pozor na sedy a skoky	45
Tipy na aktivity pre zdravé nôžky od Kataríny Šulavíkovej	46
<b>Dieťa v pohybe</b>	<b>48</b>
Čo sa mení v druhom roku?	50
Pohyb ako indikátor práce tela a mysle	54
Podnetné prostredie	55
Inšpirácie na aktivity s deťmi podľa Angeliky Kováčovej	58
<b>Rozvoj reči</b>	<b>66</b>
Prvé slová	67
Gesto ako prirodzená súčasť komunikácie	68
Ako sa s dieťaťom rozprávať	69
Tipy na efektívnu komunikáciu	69
Pozor na zlovyky	71
Pomocníci pri rozvoji reči	72
Viacjazyčné deti	77
Kedy spozornieť?	78
Aktivity na rozvoj reči od Barbary Králikovej	79
<b>Rodičia v pohode</b>	<b>82</b>
Kto je vlastne ten rodič dnešný?	83
Rola obete	86
7 krokov k pohodovejšiemu rodičovstvu	88
Krok 1. Upratať si poradie vzťahov	88

Krok 2. Zlepšiť vzťah k sebe	92
Krok 3. Vyladiť partnerský život	96
Krok 4. Žiť s komunitou	101
Krok 5. Hýbať sa	102
Krok 6. Tráviť čas v prírode	104
Krok 7. Vyvážene jesť	105
Rodič rastie a vyvíja sa	106
<b>Zdravie v strave</b>	<b>110</b>
Princípy výberu surovín	112
Stupeň spracovania	113
Sezónnosť a lokálnosť	115
Kvalita	115
Pestrosť	117
Skladba jedálnečky	118
Zásady racionálneho stravovania pre deti aj dospelých podľa Diany Kemp	119
Čomu sa vyhnúť?	128
Kultúra stolovania	131
Tipy na jedálnečky	132
Raňajky	133
Obedy	135
Večere	137
Olovrant/desiata/snack	139
<b>Pediatrické okienko</b>	<b>140</b>
Najčastejšie zdravotné problémy detí v druhom roku	141
Domáca lekárnička	150
<b>Krátko o detskom spánku</b>	<b>152</b>

<b>Interview s neuropsychológom Álvarom Bilbaom</b>	<b>158</b>
<b>Zdroje</b>	<b>168</b>
Citácie	169
Literatúra	170
<b>O projekte Rodič dnešný</b>	<b>172</b>
Expertky	174
Ilustrácie	181



# List rodičom dnešným

Milá mama, milý otec,

dostal sa vám do rúk druhý sprievodca ušitý na mieru pre rodičov dnešných. Kým ten prvý zoznamoval s novým, neprebádaným svetom budúcich a čerstvých rodičov a venoval sa životu s dieťaťom od jeho narodenia po jeden rok, táto kniha pokračuje presne tam, kde predchádzajúca skončila. Začína sa obdobím prvých narodení a venuje sa všetkému dôležitému, čo vás čaká, kým vaša ratolesť dovŕši dva roky.

Prvú knihu som písala s veľkým citom a dôrazom na postupné zoznamovanie sa s témami vstupu do rodičovstva. Táto kniha je trochu iná. Vy, moji milí čitatelia, ste už na úplne inej úrovni. Svoje dieťa dokonale poznáte, za ten rok ste nabrali sebaistotu, neoceniteľné skúsenosti a už vám len tak niekto do vášho rodičovania „kafrať“ nebude. Dobre rozumiete tomu, že dieťa potrebuje pre svoj vývin láskyplné prostredie a vašu náruč. Preto som si dovolila „naložiť“ vám trochu viac informácií, tipov a nápadov, ako zvládnuť nové výzvy s vaším dieťaťom s pohodou a nielen ten čas prežiť, ale si ho aj užiť.

Neoceniteľnú pomoc pri prelúskaní sa jednotlivými témami mi poskytli úžasné slovenské expertky a zároveň matky, ktoré mi trpezlivo odpovedali na všetky otázky a pomáhali tvoriť kapitolu za kapitolou. Niektoré z nich môžete poznať z prvej knihy. Psychologička Katarína Godarská sa medzičasom stala aj hrovou terapeutkou a je odbornou garantkou kapitoly Už to nie je bábätko, ktorá vás prevedie prudko emocionálnou etapou vývinu dieťaťa. Poradí, ako s pokojom zvládnuť detské výbuchy, ako stanoviť hranice a tiež ako sa s dieťaťom hrať. Ďalšou známou tvárou je pedagogička vývinového pohybu Angelika Kováčová, s ktorou v kapitole Dieťa v pohybe rozoberáme, čo nové sa deje v psychomotorickom vývine dieťaťa počas druhého roka, ako ho vhodne podporiť podnetným prostredím aj rôznymi hrami a aktivitami. Do knihy sa „vrátila“ aj pediatrička Zuzana Linkayová, ktorá v Pediatrickom okienku zhrnula, ako reagovať na najbežnejšie detské choroby a stavy, ktoré potrebujú naše ošetrovanie.

Na palube vítam aj nové mená. S fyzioterapeutkou Katarínou Šulavíkovou vám v kapitole Nôžky otvoríme dvere do sveta zdravej obuvi a doslova krok za krokom vy-

svetlíme, s čím treba rátať pri štarte samostatnej chôdze. S logopédkou Barbarou Králikovou sme v kapitole Rozvoj reči zaostrili na prvé slová a tipy na efektívnejšiu komunikáciu s dieťaťom. Nie sú to však len naši najmenší, ktorí v tomto sprievodcovi dostali priestor. S psychologičkou Katarínou Barniakovou sa v kapitole Rodičia v pohode venujeme unaveným a niekedy aj zúfalým rodičom, ktorí pri kolotoči okolo detí tak trochu zabudli na seba. Výživová expertka a biochemička Diana Kemp zas v kapitole Zdravie v strave upozorňuje na význam vyváženej stravy v živote rodín a spoločne sme pre vás okrem cenných informácií o výžive spísali aj veľa konkrétnych tipov na zdravšie menu. Nezabudli sme ani na detský spánok, najmä trochu obávaný prechod z dvoch denných spánkov k jednému. V závere knihy nájdete pasáž Krátko o detskom spánku, kde poradkyňa pre spánok detí do troch rokov Zuzana Sláviková zosumarizovala to najpodstatnejšie, čo o tejto téme potrebujete vedieť.

V knihe máme aj veľmi špeciálneho hosťa. Je ním uznávaný španielsky neuropsychológ, psychoterapeut, lektor, popularizátor tém vývinu detského mozgu a autor svetového bestselleru Detský mozog vysvetlený rodičom Álvaro Bilbao. Na účely tejto knihy mi poskytol rozsiahle interview, ktoré si môžete na konci knihy samostatne celé prečítať.

Musíte uznať, že ide naozaj o luxusnú zostavu, a ja som nesmierne šťastná, že sa mi ju podarilo dať dokopy. No nielen to formovalo túto knihu. Prakticky od uvedenia prvej knihy na trh v závere roka 2020 som študovala, čítala, zapisovala, chodila na kurzy, učila sa a postupne kreovala témy a otázky, ktoré chcem v knihe rozlúsknuť. Najväčšou inšpiráciou mi, prirodzene, boli moje deti, najmä dcéra, ktorej druhý rok som monitorovala nielen z rodičovského, ale aj autorského pohľadu.

Táto príručka je súčasťou širšieho projektu Rodič dnešný, ktorý je tvorený pre rodičov novej generácie. Pri písaní tejto knihy som sa naučila, že nie sú až takí odtrhnutí od minulosti, ako som si pôvodne myslela. Čerpanie z inštinktov a tradícií rodičov a starých rodičov a prepájanie ich s tým, čo ponúka dnešný svet, môže byť pre nich zdrojom sily, múdrosti a nových možností.

Sprievodca okrem všetkých faktov a odporúčaní v sebe nesie pre rodičov dnešných dve dôležité posolstvá. Prvé je, aby čas strávený so svojimi deťmi vnímali ako dar a užívali si ho v plnej prítomnosti. Nie som naivná a viem, že to nie je vždy jednodu-

ché, pretože máme kopy povinností, trápení a nezrelé mozgy našich detí nám to tiež neuľahčujú. Myslite však na to, že dni sa rýchlo minú a stanú sa z nich roky. Nasýťte sa prítomnosti vtedy, keď je tu. Druhým, nemenej významným odkazom je, aby ste mysleli v prvom rade na seba. Viem, že to môže znieť ako rada pre rodičov trochu čudne, ale verte mi, je to rozhodujúce pre blaho celej rodiny. Ak vám to nejde do hlavy, pointu nájdete v kapitole Rodičia v pohode.

Na záver mi ostáva len zaželať, aby sa vám dobre čítalo, a veriť, že vám kniha prinesie dostatok podnetov na vyladovanie vášho života.

Prajem vám veľa lásky a radosti.

*Lenka*





# Už to nie je bábätko

**ODBORNÁ GARANTKA:**

**Katarína Godarská**

psychologička a hrová terapeutka

**ŠPECIÁLNY HOSTĽ:**

**Álvaro Bilbao**

neuropsychológ a psychoterapeut

K dominantným témam prvého roka s bábätkom patrí psychomotorický vývin a budovanie vzťahovej väzby s matkou alebo inou hlavnou opatrojúcou osobou. Z bezbranného nemluvňata sa v priebehu niekoľkých mesiacov stáva vzpriamená bytosť, ktorá nielenže má svoje túžby a želania, ale dokáže sa za nimi aj sama cielene vydať. V prvom roku sa zdá, akoby pre ňu existoval len jeden jediný človek, ktorý znamená celý svet.

Čím viac sa blížia prvé narodeniny, tým viac je vám jasné, že už nemáte do činenia s bezbranným bábätkom. Pred vašimi očami sa mení, rozvíja sa a denne prináša nové a nové výzvy. Obdobie zhruba od jedného do dvoch rokov je o chôdzi a väčšej samostatnosti. Je o postupnej explózii slov a uvedomení si sily, ktorú ich používanie ukrýva. Dieťa sa otvára svetu, ktorý vníma úplne novými očami. Zmeny vo vedomí sa odrážajú aj vo vyspelejšom prístupe k hre, ktorá sa stáva vyjadrovacím prostriedkom vlastného prežívania a dôležitých tém. Druhý rok z pohľadu rozvoja mozgu a osobnosti dieťaťa sme preskúmali so slovenskou psychologičkou a hrovou terapeutkou Katarínou Godarskou a uznávaným španielskym neuropsychológom Álvarom Bilbaom.

## Vzťah k ľuďom

Okolo jedného roka má už dieťa vyvinutú vzťahovú väzbu k jednej osobe, zvyčajne mame. Typ väzby, ktorú si dieťa vytvorí, závisí od spôsobu, akým k nemu táto osoba v prvých mesiacoch života pristupovala. Ak sa prejavovalo láskavé rodičovstvo a dieťaťko bolo v prijatí, vytvorí sa bezpečná vzťahová väzba, ktorá je základným kameňom duševného zdravia nielen v detstve, ale aj v dospelosti. S teóriou vzťahových väzieb prišiel psychoanalytik John Bowlby v 50. rokoch minulého storočia a nadviazalo na ňu veľa ďalších výskumov. Všetky smerujú k jedinému – človek sa bytostne potrebuje pripútať k svojej opatrojúcej osobe/matke, a to už v prvých deviatich mesiacoch života. Hoci na toto obdobie nemáme spomienky, pocit bezpečia a istoty sa nám vryje hlboko pod kožu a ovplyvňuje nás po celý život.

Evoluční psychológovia predpokladajú, že potreba pripútania sa u ľudí vyvinula ako ochrana pred predátormi pred tisíckami rokov. Základom bezpečnej vzťahovej väzby je citlivá a empatická matka, ktorá reaguje na potreby dieťaťa. Nielen sa o neho

stará, ale ho aj utišuje a upokojuje. Neohrozuje ho, na jeho signály reaguje včas a primerane. Pre dieťa je prístavom, do ktorého sa môže vracat' pri skúmaní sveta.

Rozoznávame štyri druhy vzťahovej väzby, ktorá sa dá určiť testom pripútania v 12. až 19. mesiaci života dieťaťa. Ten prebieha tak, že matka s dieťaťom prídu do cudzej miestnosti s hračkami a cudzou osobou. Po chvíli matka na niekoľko minút odíde. Sleduje sa reakcia dieťaťa na jej odchod a následný príchod.

### **Bezpečná vzťahová väzba**

Dieťa pri odchode matky protestuje, plače, kričí. Po jej návrate sa teší a po chvíli sa dokáže upokojiť.

### **Neistá ambivalentná vzťahová väzba**

Dieťa pri odchode matky prepadne úzkosti, po jej návrate sa správa zmätene – aj by sa k nej rozbehlo, aj by ju odmietlo a akoby ju trestalo za odchod. Vzniká, keď je správanie matky nestále. Raz prijímajúce, potom nevšímavé. Dieťa lipne na matke, má strach z odlúčenia, v živote je potom veľmi úzkostné a ustráchané.

### **Neistá vyhýbavá vzťahová väzba**

Dieťa na odchod matky reaguje málo alebo vôbec. Po jej návrate s ňou nevyhľadáva kontakt. Vzniká, ak je dieťa odmietané, opúšťané aj keď bolo nechávané vyplakať sa v snahe o priskorú samostatnosť. Neskôr sa dieťa prejavuje naoko nezávisle, no správa sa antisociálne až delikventne. Nedôveruje ľuďom, objavujú sa poruchy správania. Dôsledkom potláčania emócií bývajú časté psychosomatické ťažkosti.

### **Dezorganizovaná vzťahová väzba**

Dieťa na odchod matky reaguje nepredvídateľne, tikmi alebo stereotypnými pohybmi. Vzniká, ak je dieťa priamo ohrozené, keď napríklad hlavná vzťahová osoba trpí duševnou poruchou alebo ak je v domácnosti prítomné týranie. V neskoršom veku je typické delikventné správanie.

## **Nové putá**

V druhom roku je hlavná vzťahová osoba pre dieťa naďalej kľúčová, no dieťa si tvorí väzbu aj k ďalším ľuďom, ktorí sa o neho starajú a majú k nemu emocionálne puto, či už je to otec, starí rodičia, či opatrovatelka. Katarína Godarská vysvetľuje, že tieto osoby dieťa akceptuje ako náhradu hlavnej vzťahovej osoby aj pri zážitkoch vyvo-

lávajúcich strach, stres či úzkosť. Môže však byť pre ne náročnejšie dieťa upokojiť a môže to trvať dlhší čas. S výnimkou súrodencov dieťa v tomto veku ešte nejaví záujem o iné deti, to sa začne meniť v dvoch až troch rokoch.

„Deti sú schopné dovoliť malé obdobia odlúčenia, pretože dokážu pochopiť, že ich mama bude opäť k dispozícii, hoci ju v tom čase nebudú môcť vidieť. To im dáva pocit bezpečia, je to veľmi dôležitý krok k psychickej nezávislosti.“

Álvaro Bilbao



## Len kričí a kričí

Z rozkošného bábätka sa často stáva malý rozzúrenec, ktorý veľmi jasne dáva najavo svoju nevdľu. Vyberá sa objavovať svet a dospelí mu neustále v niečom bránia. Nemôže ochutnať, čo má ocko v pohári, nemôže obliznúť prací gél, rozhadzovať hlinu z črepníkov a dokonca ani utekať cez cestu alebo strčiť si do nosa chrumku. Naráža na bezpečnostné aj spoločenské limity a nemožno sa s ním racionálne dohodnúť. Prevahu má emočný mozog, takže dieťa na nekomfort alebo neuspokojenú túžbu reaguje krikom, plačom, nedokáže zregulovať svoje emócie. Až postupom času sa naučí počkať alebo prijať alternatívu. Od rodičov to chce naozaj obrovskú dávku trpezlivosti.

Najdôležitejšie zo všetkého je uvedomiť si, že to naozaj nerobí naschvál, nech sa vám javí jeho správanie akékoľvek neférové a na svoj prejav si vyberie akékoľvek nevhodné miesto, či už obchod, kostol, alebo rodinnú oslavu. Snažte sa popracovať na tom, aby vám pohoršené reakcie okolia nespôsobovali trápenie. Vašou úlohou je dieťa týmto zložitým obdobím previesť a nie zavŕčať sa rozhorčeným svedkom emočného výbuchu vášho dieťaťa.



## Vcítte sa do dieťaťa

Álvaro Bilbao hovorí, že rodičom najviac pomáhajú dve veci:

1. Keď pochopia, aký je mozog ich dieťaťa nezrelý. Ešte nedokáže chápať, nie-to ešte ovládať svoje reakcie. Centrá emocionálnej kontroly sa začnú vyvíjať až od dvoch rokov a budú potrebovať ešte veľa času, aby sa plne rozvinuli.
2. Zmeniť pohľad na dieťa. Namiesto dospeláckych očakávaní o tom, ako by sa malo správať alebo reagovať, treba si vyvinúť vnímavosť na to, čo dieťa v skutočnosti cíti. Rodičia, ktorí to dokážu, majú pri budovaní silného vzťahu so svojim potomkom veľkú výhodu. Keď sa to stane, keď príde k pochopeniu a empatii, rodičia dokážu svojim deťom pomôcť lepšie sa správať. Pretože keď sa cítia milované a pochopené, správajú sa najlepšie, ako len vedia.

V tejto chvíli teda zahodte za hlavu všetky predsudky a predstavy o tom, ako by malo dieťa zvládnuť rôzne situácie. Zabudnite na upozornenia typu: „Veď to je len kúsok koláča! Len si trochu spadol na zadok! Nechápeš, že si nemôžeme len tak brať cudzie veci? Tu sa predsa nesmie kričať!“ Pre dieťa v tej chvíli neexistuje nič dôležitejšie ako ten kus koláča, ktorý mu nemôžete po večeri dovoliť. Keď „len spadlo na zadok“, poriadne sa zľaklo. Absolútne nerozumie tomu, že niektoré veci sú naše a iné nie. A už vôbec nedokáže rozoznať, kde sa hodí byť ticho, a rozlúčte sa s tým, že v najbližších mesiacoch sa naučí intenzitu svojho hlasu ovládať. Snažte sa vcítiť do jeho malého tela a do rozvíjajúcej sa mysle, ktorá sa borí s toľkými zákazmi, do učenia sa o svete, ktorý je taký veľký a komplikovaný. Vnímajte, aké je pre nás dospelých často ťažké upokojiť sa, ak sme vystrašení, nahnevaní či unavení. Ako môže také zložité emócie zvládnuť dieťa, ktoré ešte nedokáže vyskladať ani trojslovnú vetu?

## Pomenujte, čo sa deje

Až keď vaša empatia bude skutočne úprimná a dokážete sa na svoje dieťa naozaj naladiť a pochopiť ho, vtedy sa môžete posunúť k ďalšiemu kroku. Podľa psycholo-gičky je hlavnou misiou rodičov učiť dieťa porozumieť jeho vlastným pocitom. Je to mravčia, dlhodobá práca, ktorá však o niekoľko rokov neskôr prinesie bohaté ovocie v podobe sebavedomého dieťaťa schopného chápať seba aj vás, ale tiež kontrolovať

a ustáť jeho vlastné reakcie. Otázka je, ako na to.

Dieťa sa naučí postupne rozumieť tomu, čo cíti, ak mu pomôžete vyjadriť slovami, čo prežíva. Empaticky komentujte všetko, čo sa s ním deje. Pokúšajte sa prispôbiť svoj jazyk jeho aktuálnej verbálnej úrovni. Vety nehovorte maznavo ani direktívne, snažte sa o chápaný, ale pokojný tón.

„Urobil si báb. Veľmi si sa zľakol. Mama je pri tebe.“

„Veľmi chceš koláč? Teraz nemôžeme dať koláč. Hneváš sa.“

„Zbúral si bračkové kocky. Hnevá sa. Ty si sa s ním chcel iba hrať. Pomôžeme vežu postaviť znova.“

„Plačeš, lebo si už veľmi unavená. Pôjdeme spolu spinkať?“

„Chceš toto? Ja viem, ale to nie je naše. Nemôžeme to zobrať.“

„Si smutný, že mama odišla. Mama sa vráti, keď vyjde slniečko.“

„Hanbíš sa tety? Nemusíš jej dať ručičku. Schovaj sa k mame.“

Skrátka, buďte dieťaťu hovorcom a čakajte na jeho spätnú väzbu. Ponúknite mu náruč a pomôžte mu upokojiť sa. Do ruky mu tým dávate dôležitý kľúč, ktorý ho podporí v rozkódovaní pocitov a orientovaní sa v nich. Až keď vieme, s čím máme do činenia, dokážeme sa s tým správne popasovať.

## Postavte sa realite čelom

Určite nie je dobrou stratégiou zlahčovať situáciu alebo dieťaťu klamať, aby ste ho pred emóciami uchránili. Vetami ako „Nič sa nestalo! To prejde! Veľké dievčatá neplačú!“ do dieťaťa vstúpujete vzorec, že pocity treba potláčať, nie s nimi pracovať a učiť sa ich postupne regulovať. Emócie v sebe nemáme náhodou, každá má svoj evolučný význam. Hnev človeku pomáhal získať silu a bojovať. Strach ho ochránil pred nebezpečenstvom.

Vypomstíť sa vám môže aj nevinné klamstvo „Maminka hneď príde!“. Dieťa veľmi rýchlo zistí, že to nebola pravda, a postupne prestane dospelým dôverovať. Vý-



sledkom budú v budúcnosti omnoho vyhrtenejšie reakcie. Ak budete od začiatku hovoriť pravdu a splníte, čo ste povedali, dieťa bude vedieť, s čím môže počítať, a bude veriť vašim slovám. Dáte mu tým do života potrebnú istotu. Napríklad: „Mama ide preč. Babka sa s tebou bude hrať. Prídem, keď vonku začne byť tma.“ S babkou potom môžu pri okne kontrolovať, či sa už stmieva. Po návrate mama urobí dobre, keď zdôrazní, že dohodu splnila: „Aha, vonku začína byť tma a mama prišla.“ Tento postup vám nezaručí, že dieťa nebude plakať a smútiť, ale to ani nie je krátkodobým cieľom. V tejto fáze je podstatný moment, keď dieťa zistí, že dohody

platia a že mama sa vždy vráti. Určite sa vyhnite útekem poza chrbát, ale aj siahodlhému dramatickému lúčeniu.

Pravdivosť vám pomôže s dieťaťom v mnohých ďalších situáciách. Napríklad ak sa dieťa dožaduje hry s vami a vy musíte dovariť obed, môžete mu povedať, že niečo dokončíte a potom sa zahráte. Najprv to skúšajte veľmi krátkymi úsekmi a potom splňte, čo ste slúbili. Dieťa bude vedieť, že keď chvíľu počká, dostane to, čo chce. Postupne budete môcť čakací interval predlžovať bez toho, aby ste čelili zúfalému kriku.

## Prijmite emócie

Nikto netvrdí, že byť nárazníkom proti hnevu, smútku či zúfalstvu vlastného dieťaťa je ľahké. Obzvlášť vtedy, keď vás sprevádza únava alebo ďalšie problémy. Opakujte si, že výbuch pocitov nie je namierený proti vám a vaše dieťa je v nich celkom utopené. Skúste sa od nich odosobniť, vystúpiť z nich a pozorovať ich akoby z diaľky. Ak budete na dieťa reagovať pokojne, časom pochopí, že jeho realita nabitá hnevom nezapíňa celý okolitý svet, ale že je tu aj iná cesta.

Pri jedno- až dvojročnom dieťati ešte môžete použiť stratégiu odvedenia pozornosti, pretože upokojiť sa je pre neho ešte veľmi náročné. S pochopením pomenujte

emóciu, ktorá sa u neho objavila, a po krátkej chvíli skúste navrhnúť niečo zábavné, napríklad naháňačku alebo obľúbenú hru. Nemalo by to však sklznúť do situácie, že dieťa plače, jeho dôvody na plač odignorujete a radšej ukazujete na vtáčika. Keď je dieťa staršie, je lepšie mu byť oporou, kým najsilnejšie pocity odznejú, a potom spoločne hľadať, čo by mu pomohlo cítiť sa lepšie.

## Láska, empatia, pevnosť a hranice

Sprevádzať svoje dieťa emóciami však nie je to isté ako nechať ho v hneve robiť čokoľvek, napríklad ničiť veci, ubližovať sebe alebo niekomu inému. Neuropsychológ Álvaro Bilbao upozorňuje, že keď sa deti správajú nevhodne, neznamená to, že sú zlé. Znamená to, že potrebujú vedľa seba pokojného dospelého, ktorý ich pevným a pokojným spôsobom učí normám a hraniciam. Láska, empatia, pevnosť a hranice sú štyri nástroje, ktoré by rodičia mali dobre ovládať.

„Vo výchove je dôležité viesť dieťa k slušnosti, teda osvojeniu si noriem prosociálneho správania, a nie k poslušnosti, aby dieťa urobilo to, čo mu povieme.“

Katarína Godarská

Niektorí ľudia sú presvedčení o tom, že deti potrebujú disciplínu, ktorú treba zabezpečiť pevnou rukou, krikom a atmosférou strachu. Odborníci sa však zhodujú, že toto nie je efektívna cesta. Vedie k slepej poslušnosti a v situáciách, keď dieťa necíti strach, väčšinou urobí presný opak. Španielsky expert zdôrazňuje, že podľa viacerých štúdií vedie výchova železnou rukou k ešte problematickejšiemu správaniu.

Na druhej strane, pri nulovej disciplíne vyrastajú deti s nedostatkom sociálnych zručností a slabou sebadôverou.

Užitočnejšie je dieťa postupne viesť k tomu, že existujú hranice a pravidlá a že ich porušenie nám prináša isté dôsledky. Pravidlá pomáhajú deťom vyznať sa v okolí, dávajú mu štruktúru, robia ho predvídateľnejším a istejším. Ako hovo-