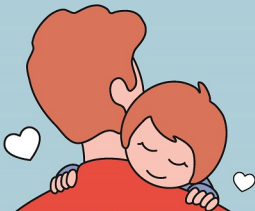


Dr. BECKY KENNEDY



**OBJAVTE
V SEBE DOBRÉHO
RODIČA**

Ako sa stať rodičom,
ktorým chcete byť



N

OBJAVTE V SEBE DOBRÉHO RODIČA

**OBJAVTE
V SEBE
DOBRÉHO
RODIČA**

Ako sa stať rodičom,
ktorým chcete byť

Dr. Becky Kennedy

Dr. Becky Kennedy

Good Inside: A Guide to Becoming the Parent You Want to Be

Copyright © 2022 by Rebecca Kennedy

Translation © Sára Moyzesová

Jacket design © Ondrej Ivánek

Design & Layout © Ondrej Ivánek

Slovak edition © 2023 by N Press, s. r. o.

ISBN 978-80-8230-171-0

*Venujem manželovi, ktorý mi je pevnou oporou v živote,
a svojim deťom, ktoré ma naučili viac,
než ich kedy naučím ja.*

Obsah

Úvod	11
------	----

Prvá časť – Výchovné princípy doktorky Becky

1. KAPITOLA – Objavte v sebe dobrého rodiča	21
2. KAPITOLA – Existujú dve pravdy	31
3. KAPITOLA – Spoznajte svoju úlohu	45
4. KAPITOLA – Prvé roky sú dôležité	57
5. KAPITOLA – Nikdy nie je neskoro	69
6. KAPITOLA – Odolnosť > šťastie	79
7. KAPITOLA – Správanie je okno	87
8. KAPITOLA – Odstránenie hanby, prehĺbenie blízkosti	99
9. KAPITOLA – Hovorte pravdu	109
10. KAPITOLA – Starostlivosť o seba	119

Druhá časť – Budovanie blízkosti a riešenie správania

11. KAPITOLA – Budovanie spojeneckého kapitálu	133
12. KAPITOLA – Nepočúvanie	155
13. KAPITOLA – Emočné výbuchy	163
14. KAPITOLA – Agresívne emočné výbuchy (bitie, kopanie, hádzanie)	169

15. KAPITOLA – Súrodenecká rivalita	179
16. KAPITOLA – Drzosť a vzdor	189
17. KAPITOLA – Mrnčanie	197
18. KAPITOLA – Kľamstvo	203
19. KAPITOLA – Strach a úzkosť	211
20. KAPITOLA – Plachosť a hanblivosť	219
21. KAPITOLA – Frustračná tolerancia	227
22. KAPITOLA – Jedlo a stravovacie návyky	235
23. KAPITOLA – Súhlas	243
24. KAPITOLA – Slzy	251
25. KAPITOLA – Budovanie sebadôvery	257
26. KAPITOLA – Perfekcionizmus	263
27. KAPITOLA – Separačná úzkosť	271
28. KAPITOLA – Spánok	279
29. KAPITOLA – Deti, ktoré nerady rozprávajú o svojich pocitoch (vysoko citlivé deti)	289
Záver	299
Poďakovanie	303
Register	309

Úvod

„Moja päťročná dcéra sa správa zle k svojej sestre aj k nám a v škole má záchvaty plaču. Nevieme, čo máme robiť. Viete nám pomôcť?“

„Moje dieťa, ktoré už ciká do nočníka, sa zrazu začalo pocikávať po celom dome. Skúšali sme to cez odmeny aj tresty, no nič nepomáha. Viete nám pomôcť?“

„Moje dvanásťročné dieťa ma neposlúcha! Je to na porazenie. Viete nám pomôcť?“

Áno. Viem vám pomôcť. Spolu na to prídeme. Ako klinická psychologička s dlhoročnou súkromnou praxou pracujem s rodičmi, ktorí ma vyhľadávajú, keď sa odrazu ocitnú v zložitej situácii, ktorá v nich vyvoláva pocity frustrácie, vyčerpanosti a bezmocnosti. Napriek tomu, že sa im zdá, že ich problém je jedinečný ako napríklad papuľnaté päťročné dieťa, batola, ktoré odrazu prestane chodiť na nočník, alebo vzdorovitý tínedžer, ich spoločná túžba je rovnaká: Všetci chcú byť lepšími rodičmi. V podstate mi hovoria to isté: *„Viem, akým rodičom chcem byť. No neviem, ako sa ním stať. Pomôžte mi, prosím, na tejto ceste.“*

Na sedeniach s rodičmi začíname tým, že sa spoločne snažíme prísť na koreň problematickeho správania. Správanie je

totiž kľúčom k pochopeniu, s čím dieťa, a často aj celý rodinný systém, zápasia. Keď sa začneme zaoberať správaním, dokážeme dieťa lepšie spoznať, zisťujeme, čo potrebuje, aké zručnosti mu chýbajú, a zároveň odhaľujeme citlivé miesta rodičov a oblasti možného zlepšenia. Od otázok: „Čo je s mojím dieťaťom v neporiadku? Dokážete to napraviť?“ sa posúvame k otázkam: „S čím moje dieťa zápasia a aká je moja rodičovská úloha?“ A dúfam, že aj k otázke: „Čo z tejto situácie vyplýva pre mňa?“

Moja práca s rodičmi spočíva v tom, že im podávam pomocnú ruku, keď cítia beznádej a zúfalstvo, a snažím sa dodať im nádej, silu, tak aby došli k sebareflexii – to všetko bez využitia obľúbených rodičovských stratégií. Neodporúčam rodičom, aby deťom za správanie udeľovali odmeny, tresty, chodenie do kúta, tabuľky s nálepkami či aby ich správanie jednoducho ignorovali. Čo teda odporúčam? V prvom rade pochopenie, že detské správanie je len špička ľadovca nad vodou, pod ktorou sa ukrýva celý vnútorný svet dieťaťa, ktoré túži po porozumení.

Podme robiť veci inak

Ako doktorandka klinickej psychológie na Kolumbijskej univerzite som pracovala na klinike a venovala som sa terapii hrou s deťmi. Napriek tomu, že som zbožňovala prácu s nimi, často som cítila frustráciu, že mám slabý kontakt s rodičmi. Viac som chcela pracovať s dospelým než priamo s dieťaťom, a súčasne sa zhovárať aj s rodičom. V tom čase som sa zároveň venovala poradenstvu pre dospelých klientov a v práci s nimi som nachádzala nepopierateľné súvislosti. Bolo jasné, kedy sa ich život v detstve zvrtol nesprávnym smerom: keď ich potreby neboli naplnené alebo keď ich správanie bolo len volaním o pomoc, ktorá neprišla. Uvedomila som si, že keď identifikujem, aké potreby mali dospelí v detstve, no aké nikdy neboli naplnené, môžem tieto poznatky využiť pri práci s deťmi a rodinami.

Keď som si otvorila súkromnú prax, venovala som sa výluč-

ne terapii s dospelými a rodičovskému poradenstvu. Potom, čo sa mi narodilo dieťa, som zintenzívnila poradenskú prácu – jednak na individuálnych sedeniach, ale aj pri skupinovom poradenstve, ktoré sa konalo raz za mesiac. Napokon som sa zapísala do školiaceho programu pre klinických psychológov, ktorý ponúkal „prístup založený na dôkazoch“, „zlatý štandard“ prístupu k disciplíne a pri práci s deťmi s problematickým správaním. Metódy, s ktorými sa pracovalo, som považovala za logické a „čisté“ a odchádzala som s množstvom poznatkov o metódach, ktoré odborníci na rodičovstvo odporúčajú aj dnes. Mala som pocit, že som získala dokonalý návod, ako odstrániť nežiaduce a podporiť prosociálne správanie u detí, čiže poddajnejšie správanie, ktoré rodičom vyhovuje. Ibaže o niekoľko týždňov mi došlo, že je to hrozný prístup. Zakaždým, keď som počula výraz „založené na dôkazoch“, nadvihol sa mi žalúdok. Nemohla som sa zbaviť podozrenia, že dané metódy, ktorým by som sa sama vzpriečila, ak by ich chcel niekto použiť na mne, nemusia byť najlepšou cestou pri výchove detí.

Jasné, že dávali zmysel a logiku, no sústredili sa skôr na „odstránenie“ nežiaduceho správania a vynútenie poslušnosti na úkor vzťahu rodiča s dieťaťom. Bežným príkladom bolo státie v kúte... no čo ak rodič pošle dieťa do kúta práve v momente, keď ho najviac potrebuje? Kde je...nuž... obyčajná ľudskosť?

Uvedomila som si, že prístupy „založené na dôkazoch“ vychádzajú z princípov teórie učenia, ktorú uplatňuje behaviorizmus. Zameriava sa skôr na pozorovateľné správanie než na pozorovateľné mentálne stavy ako pocity, myšlienky a túžby. Behaviorizmus dáva prednosť *modelovaniu* správania pred *pochopením* správania. Správanie vníma ako celok, nie vyjadrenie nenaplnených potrieb. To je dôvod, prečo mi prístup „založený na dôkazoch“ nevyhovoval – zamieňal si signál (čo sa skutočne deje s dieťaťom) s hlukom (správanie). Naším cieľom predsa nie je modelovať správanie, ale vychovať z detí ľudské bytosti.

Len čo sa mi do hlavy vkradla táto myšlienka, nedokázala som sa jej zbaviť. Vedela som, že musí existovať spôsob prá-

ce s rodinami, ktorý je efektívny, no zároveň nenaruša blízkosť medzi rodičom a dieťaťom. Tak som sa pustila do práce. Zosumarizovala som všetky poznatky o vzťahovej väzbe, všímavosti a rodinných konšteláciách, čo boli teoretické prístupy, ktoré boli súčasťou mojej súkromnej praxe, a snažila som sa pretransformovať tieto myšlienky do metódy práce s rodičmi, ktorá bola konkrétna, prístupná a zrozumiteľná.

Ukázalo sa, že ak posunieme rodičovské myslenie od „následkov“ k „blízkosti“, neznamená to stratu kontroly rodičov nad deťmi. Hoci neodporúčam státie v kúte, tresty, metódu prirodzených a logických dôsledkov či ignorovanie, rodičovský štýl, ktorý ponúkam dospelým, nie je založený ani na zhovievavosti či slabých mantineloch. Som zástankyňa pevne stanovených hraníc, rodičovskej autority a pevného vedenia pri súčasnom zachovaní pozitívneho vzťahu, dôvery a rešpektu.

Hlboké myšlienky, praktické metódy (čiže ako používať túto knihu)

Pri práci s pacientmi často hovorím, že dve veci sú pravdivé: praktické výchovné metódy založené na riešení môžu často podporiť hlbšie uzdravenie. Mnohé výchovné filozofie nútia rodičov, aby sa rozhodli. Buď sa im podarí zlepšiť správanie dieťaťa, no na úkor vzťahu, alebo dajú prednosť vzájomnému vzťahu, no zároveň sa nepodarí zlepšiť správanie. Prístup, o ktorom hovorím v tejto knihe, však pomôže rodičom prevziať výchovné opraty a zároveň sa budú cítiť lepšie. Dokážu posilniť vzťah s dieťaťom *a zároveň* zažiť progres v správaní a spolupráci.

Toto posolstvo o dvoch pravdách je jadrom knihy, ktorú držíte v rukách. Informácie sú založené na teórii a množstve metód, na dôkazoch aj využívaní intuície. V popredí stojí pohoda rodiča a súčasne blaho dieťaťa. Klient príde ku mne s otázkou, ako má zlepšiť správanie dieťaťa, no odchádza s niečím oveľa

zásadnejším – pochopením, prečo sa dieťa správa tak, ako sa správa, a so skupinou nástrojov, ktorými dokáže uviesť porozumenie do praxe. Dúfam, že keď dočítate, odídete s podobnými poznatkami. Verím, že v sebe znovu objavíte súcit k sebe samému, schopnosť sebaregulácie a sebavedomie, a budete sa cítiť dostatočne vybavení na výchovu detí a na to, aby ste aj im vštepili tieto dôležité vlastnosti.

Berte túto knihu ako zasvätenie do rodičovského modelu, ktorý je založený na sebarozvoji, aj na vývine vášho dieťaťa. V prvých desiatich kapitolách vám porozprávam o rodičovských zásadách, ktoré uplatňujem pri výchove svojich troch detí, pri práci s klientmi a ich rodinami, na sociálnych sieťach či pri poradenstve pre rodičov, ktorých som stretla počas mnohých rokov praxe. Mojim zámerom je využiť tieto princípy na to, aby došlo k uzdraveniu rodičov aj detí, a chcem ponúknuť praktické metódy pre pokojnejšiu rodinnú výchovu. V jadre mojej filozofie je myšlienka, že pochopením emocionálnych potrieb dieťaťa dokážu rodičia nielen zlepšiť jeho správanie, no zároveň zmeniť vzájomné vzťahy a spôsob, akým funguje celá rodina.

V druhej polovici knihy nájdete v prvom rade taktiku na to, čo nazývam budovaním *spojenectva* (*spojeneckého kapitálu*). Ide o osvedčené metódy na zlepšenie spojenia a blízkosti vo vzťahu rodiča s dieťaťom. Aj keď doma panuje zlá nálada a vy neviete prečo, bez ohľadu na problém môžete skúsiť využiť niektorú z ponúknutých metód, aby ste zvrátili danú situáciu v prospech všetkých. Potom prejdeme k riešeniu konkrétnych problémov v správaní dieťaťa, ktoré často motivujú rodičov, aby vyhľadali odbornú pomoc: od súrodeneckej rivality, záchvatov zlosti, klamstiev až k úzkosti, nedostatku sebadôvery a hanblivosti. Nie každá taktika sa bude dať využiť pri všetkých deťoch, pretože len vy poznáte individuálne potreby svojho dieťaťa. No tieto metódy vám pomôžu, aby ste sa na problém pozreli z iného uhla, a posilnia vo vás vieru, že situáciu zvládnete spôsobom, ktorý je pre vás pohodový a pre vaše dieťa bezpečný.

* * *

Asi vás neprekvapí, že som nikdy neholdovala kompromisom. Verím, že rodič môže byť pevný aj vrúcny, môže stanoviť hranice aj poskytnúť útočisko, dokáže byť autoritou a súčasne mať pozitívny vzťah so svojim dieťaťom. V konečnom dôsledku tento prístup dáva zmysel aj rodičom, a to nielen na úrovni logiky, ale aj v hĺbke duše. Všetci chceme vnímať naše deti ako dobré deti, seba vnímať ako dobrých rodičov a pracovať na tom, aby sa nám všetkým žilo pokojnejšie. Je to možné. Nemusíme si vyberať. Môžeme mať všetko.

PRVÁ ČASŤ

**VÝCHOVNÉ
PRINCÍPY
DOKTORKY BECKY**

1. KAPITOLA

Objavte v sebe dobrého rodiča

Poviem vám, čo si myslím o vás a vašich deťoch: všetci ste v jadre dobrí ľudia. Keď nazvete svojho potomka „roz-mazaným zasranom“, aj tak ste vnútri dobrý človek. Keď vaše dieťa klame o tom, že zničilo sestrinu vežičku z kociek (hoci ste to videli na vlastné oči), stále je dobrým človekom. Keď poviem, že ste „vo vnútri dobrý človek“, myslím tým, že všetci sme v jadre súcitní, milujúci a láskaví ľudia. Princíp vnútorného dobra je to, čo ma poháňa k ďalšej práci. Verím totiž tomu, že aj rodičia, aj deti sú dobrými ľuďmi, no kladiem si otázku, „prečo“ sa niekedy k sebe správajú zle. Táto zvedavosť mi umožňuje rozvíjať metódy a stratégie, ktoré sú efektívne, keď túžime po zmene. Nič v tejto knihe nie je také dôležité než uvedený princíp – tvorí základ všetkého, čo príde. Len čo si poviem: „Počkaj, spomal... v jadre som dobrý človek... aj moje dieťa je dobré...“ začneme konať inak, než keď nám frustrácia a hnev diktujú, čo máme urobiť.

Zradné však je, keď dovoľíme frustrácii a hnevu prevziať opraty. Hoci ani jeden rodič o sebe nechce premýšľať ako o cynickom a negatívnom človeku, ktorý si o svojom dieťati myslí to najhoršie, keď sa ocitneme v zložitej rodičovskej situácii, spravidla to vyzerať tak, že konáme (prakticky neuv dome-

lo) z tých najhorších popudov. Kladieme si otázku: „Naozaj si ten sopliak myslí, že mu to prejde?“, pretože máme dojem, že chyba je v dieťati. Skríkneme: „Pozri, čo si spravil!“, lebo predpokladáme, že naše dieťa nás zámerne rozčuľuje či provokuje. Potom začneme nadávať sami sebe: „Čo je to so mnou? Čo som to spravil?“ a ocitneme sa v špirále zúfalstva, sebanenávisťi a hanby.

Mnoho rodičovských rád vychádza z predpokladu, že chyba je v dieťati, a sústredia sa skôr na kontrolu, než na dôveru. Rodič radšej pošle dieťa do svojej izby s nálepkou manipulátora, než aby ho objal a uvedomil si, že ho dieťa potrebuje. Napriek tomu verím, že všetci sme v jadre dobrí. Aby som to upresnila: to, že aj vaše dieťa je v jadre dobré, nijako neospravedľňuje jeho správanie a nemá viesť k tomu, že mu dovolíte robiť, čo si zmyslí. Ide o mylnú predstavu, že rodičovstvo, ktoré vychádza z predpokladu, že dieťa je „v jadre dobré“, napokon vedie k prílišnej rodičovskej zhovievavosti, ktorej výsledkom sú nekontrolovateľné a nevychované deti. Nepoznám nikoho, kto by tvrdil: „Moje dieťa je vo vnútri dobré, takže je v pohode, ak oplúje kamaráta“ alebo „Moje dieťa je v jadre dobré, takže je v pohode, keď svoju sestru volá prezývkami“. Opak je pravdou. Uvedomenie, že všetci sme v jadre dobrými bytosťami, nám dovoľuje vnímať rozdiel medzi osobou (dieťa) a jej správaním (drzosť, kopance, slová „Nenávidím ťa“). Rozlišovanie medzi osobou a jej správaním je kľúčom k rodičovským metódam, ktoré jednak dokážu uchovať vzájomný vzťah, no zároveň vedú k významným zmenám.

Predpoklad, že vaše dieťa je v jadre dobré, vám umožní byť pevným vodcom rodiny, pretože ste presvedčení o добрote svojho dieťaťa a dôverujete, že vie, ako sa správať. Keď veríte v schopnosti svojho dieťaťa dobre sa správať, môžete mu ukázať, ako na to. Po takomto type vedenia túži každé dieťa – po niekom, komu môže dôverovať, že ho zavedie správnym smerom. Vďaka tomu sa cíti bezpečne, môže zostať pokojné a učí sa regulovať emócie a byť odolné. Poskytnutie bezpeč-