

HUNTER CLARKE-FIELDS

# AKO VYCHOVAŤ Z DETÍ DOBRÝCH ĽUDÍ



Milší a lepší svet sa začína láskavými  
a súcitnými deťmi.





HUNTER CLARKE-FIELDS

# AKO VYCHOVAŤ Z DETÍ DOBÝCH ĽUDÍ



Milší a lepší svet sa začína láskavými  
a súcitnými deťmi.



**Hunter Clarke-Fields**  
**AKO VYCHOVAŤ Z DETÍ DOBRÝCH ĽUDÍ**

Vydala GRADA Slovakia s.r.o. pod značkou Grada  
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1  
www.grada.sk  
Tel.: +421 2 556 451 89  
ako svoju 227. publikáciu

Z anglického originálu *Raising Good Humans: A Mindful Guide to Breaking the Cycle of Reactive Parenting and Raising Kind, Confident Kids*, vydaného vydavateľstvom New Harbinger Publications v roku 2019, do slovenčiny preložila Dáša Vallo.

Jazyková redakcia Anetta Letková  
Návrh obálky Adrián Macho  
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová  
Zodpovedná redaktorka Zuzana Jančoková

Vydanie 1., 2024  
Počet strán 224  
Tlač Iva Vodáková – DURABO

Copyright © 2019 by Hunter Clarke-Fields and New Harbinger Publications, Inc.  
5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609  
Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2024  
Translation © Dáša Vallo, 2024

**Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy**

*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť reprodukováaná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané. Automatizovaná analýza textov alebo údajov v zmysle článku 4 smernice 2019/790/EÚ a použitia tejto knihy na tréningovanie AI sú **bez súhlasu nositeľa práv zakázané.***

ISBN 978-80-8090-730-3 (ePub)  
ISBN 978-80-8090-729-7 (pdf)  
ISBN 978-80-8090-728-0 (print)

*Venujem dcéram, ktoré ma veľa naučili  
a predstavujú zdroj obrovskej lásky a radosti.  
Sú zázrakom vesmíru, ktorý ma neprestajne udivuje.  
Ďakujem vám.*



# Obsah

Predslov .....	9
Úvod.....	13

## PRVÁ ČASŤ

### PRELOMTE BLUDNÝ KRUH REAKTÍVNEJ VÝCHOVY

PRVÁ KAPITOLA	
<b>Zachovajte si chladnú hlavu .....</b>	<b>27</b>
DRUHÁ KAPITOLA	
<b>Vyhňte sa spúšťačom .....</b>	<b>53</b>
TRETIA KAPITOLA	
<b>Tréning súcitu – začnite so sebou.....</b>	<b>78</b>
ŠTVRTÁ KAPITOLA	
<b>Zvládanie náročných pocitov.....</b>	<b>100</b>

## DRUHÁ ČASŤ

### VÝCHOVA MILÝCH A SEBAVEDOMÝCH DETÍ

PIATA KAPITOLA	
<b>Počúvanie pomáha a lieči.....</b>	<b>127</b>
ŠIESTA KAPITOLA	
<b>Povedzte správnu vec .....</b>	<b>147</b>
SIEDMA KAPITOLA	
<b>Problémy riešte vedome .....</b>	<b>169</b>
ÔSMA KAPITOLA	
<b>Pokojný domov.....</b>	<b>192</b>

Podakovanie.....	217
Odporúčané čítanie a zdroje.....	219
Referencie.....	221



## Predslov

Začiatky mojej rodičovskej kariéry pretkával chaos. Bola som vyčerpaná, podráždená a zmätená. Samozrejme, prežila som s dcérami krásne chvíle, no takisto som pri nich strácala nervy. Často. Zatiaľ čo iné ženy sa považovali za tigrie matky alebo využívali princípy vzťahovej výchovy, ja som sa očividne pridala k nepredvídateľnému a neužitočnému spôsobu výchovy detí. Uf.

Nakoniec som sa našla na podobnej ceste, akú opísala Hunter Clarke-Fields v tejto knihe. Hltala som každú smietku o rodičovstve, ktorú som našla. Čítala som knihy, zapísala sa na webináre a virtuálne stretnutia a robila plány, ktorými by som ohromila aj profesionálnych plánovačov spoločenských udalostí. Hovorila som si, že sa zmením.

Žiaľ, nestalo sa.

Vtedy som si to neuvedomila, no nepotrebovala som viac informácií. Potrebovala som prehľad a stratégie, ktoré sa na nich zakladali. Potrebovala som pochopiť, prečo strácam nervy a ako sa upokojím, aby som dokázala využiť rady, ktoré som zozbierala.

Nakoniec som objavila hodiny mindfulness, teda všímavosti.

Verte mi, bola som skeptická. Myslela som si, že všímavosť je módný výstrelok, ktorý nemal nič spoločné s výzvami výchovy detí, a pozostával z bubnových seáns, z ktorých som si uťahovala na

vysokej škole. Napriek pochybnostiam som zúfalo túžila po zmene a terapii a bola som ochotná urobiť čokoľvek, aby som si pri deťoch dokázala zachovať pokoj. Prekonala som sa a dala tomu šancu.

V priebehu nasledujúcich mesiacov a rokov som sa naučila, že všímavosť nemá nič spoločné s bubnovými seansami, kombučou (perlivý kvasený nápoj, poznámka prekladateľky) alebo čistením mysle. Ide o to venovať plnú pozornosť tomu, čo sa v danej chvíli deje v mojej hlave a mojom okolí. Namiesto toho, aby som nové informácie kritizovala alebo sa ich bála, naučila som sa podvoliť sa zvedavosti a všímavosti. Súcíť so sebou v skutočne náročných momentoch výchovy bolo asi to najdôležitejšie, čo som sa naučila, pretože nezáleží na tom, akí sme všímaví, každý občas zažíva náročné chvíle.

Tréning všímavosti mi nesmierne pomohol. Čím viac som meditovala, tým zriedkavejšie som vybuchla na deti. Čím častejšie som vnímala, že strácam nervy, tým zriedkavejšie som ich skutočne stratila. Nenadávala som si za chyby a radšej si pripomenula, že výchova detí je náročná pre všetkých a nevádi, ak to občas zbabrem. Vždy môžem začať odznova.

Keď som sa dokázala upokojiť, uvedomila som si, že mám celkom iný problém. I keď som už na deti nekričala, netušila som, čo iné im povedať. Naďalej som chcela, aby prestali plakať, biť sa alebo hašteriť, no už som neprevalcovala ich záchvaty vlastnými. Stratila som reč. Opäť som sa musela ponoriť do literatúry o výchove a tak povediac sa naučiť nový jazyk.

Kiežby Hunter napísala túto knihu pred desiatimi rokmi.

Lenže nenapísala ju vtedy, pretože v tom období sa takisto nachádzala na ceste poznania, ktorá sa podobala tej mojej a zároveň

bola jedinečná. Skutočnosť, že Hunter sama prežila radosti a výzvy rodičovstva (a naďalej ich zvláda), je jeden z dôvodov, prečo je kniha *Ako vychovať z detí dobrých ľudí* taká úžasná.

Navyše mi imponuje, aká Hunter je a čomu verí. Môj obľúbený výrok z tejto knihy to vystihuje: „Túžite po zásadnom osobnom raste? Namiesto rokov samoty v horách vydržte šesť mesiacov so škôlkarom.“

Verte, že Hunter berie prácu s rodičmi nesmierne vážne. Počas vzdelávacích pobytov, online školení, individuálneho koučingu a teraz aj v knihe *Ako vychovať z detí dobrých ľudí* podporuje rodičov, aby vyhľadávali iba skutočne zásadný osobný rast. Vysvetľuje, že starostlivosť o seba nie je iba potrebná, ale dokonca je to naša „rodičovská zodpovednosť“. Núti nás k meditácii a spracovaniu nepríjemných pocitov. Nabáda nás, aby sme sa vážne zamysleli nad tým, ako môžu naše rozhodnutia vo výchove (napríklad krik a tresty) ovplyvniť správanie našich detí.

Autorka nám neposkytne vágne či generické rady. Táto kniha je plná otázok, ktoré vedú čitateľa k vlastným záverom a postrehom. Takisto zahŕňa overené cvičenia ako meditáciu všímavosti a milujúcej nehy, hovorí o oslobodení sa od negatívnych myšlienok, sile akceptácie vlastných zážitkov a špecifickom tréningu reflektívneho počúvania. Presne to mnohí z nás potrebujú (mne by sa to určite hodilo!).

Výzva konať nie je to jediné, čo ohromení rodičia potrebujú. Takisto sa nám zide niekto, kto nám pripomenie, že výchova detí je síce vážna vec, no nemusíme ju brať tak vážne. Som nesmierne vďačná za Hunterin bezstarostný tón a súcitné pripomienky, že nemusíme neustále ťažko pracovať. Treba aj zvoľniť, relaxovať a vychutnať si chvíle s rodinou.

Zoznam uvedených postrehov, návrhov a možností, o ktoré by som sa s vami chcela podeliť, je taký dlhý, že by som nakoniec prepísala celú knihu. Než sa ponoríte do diela *Ako vychovať z detí dobrých ľudí*, odporúčam vám zamyslieť sa nad nasledujúcimi (skutočne závažnými) otázkami, ktoré autorka kladie na úvod:

*Čo chcete pre vaše deti? Robíte to aj vy?*

Ak ste na druhú otázku neodpovedali rázne a rozhodné „áno“, nezúfajte. Ste na správnej ceste. Či už tolerujete záchvaty zlosti, alebo sa oddávate samote na vrchole hory, Hunter má pre vás mapu.

Carla Naumburg, PhD.

autorka knihy *How to Stop Losing Your Sh\*t with Your Kids (Ako nestratiť pri deťoch nervy)*

## Úvod

*„Keď sa staneme rodičmi, často sa považujeme za učiteľov našich detí, no čoskoro zistíme, že aj ony nás veľa naučia.“*

Daniel Siegel a Mary Hartzel

**M**oje najväčšie víťazstvá v úlohe matky pramenia zo zlyhaní. Dovoľte mi podeliť sa o jedno z najväčších.

Sedela som na chodbe a nariekala. Kvílila som a ronila obrovské slzy, až mi napuchla a očervenela tvár. Vyzerala som, akoby som sa s niekým pobila v ringu. Navyše som sa tak aj cítila. Za zavretými dverami takisto plakala aj moja dvojročná dcéra, ktorú vystrašil môj hnev. Zvuk jej náreku sa mi zabáral do srdca a spustil ďalšiu vlnu prerušovaných a usmrkaných vzlykov. Schúľila som sa do kľbka na drevenej podlahe a ponorila si tvár do dlaní.

*Prečo sa takto cítim? pomyslela som si. Prečo si nevychutnávam jedinečné okamihy s mojím dieťaťom a láskyplne ho nesledujem pri hre? Prečo to tak nie je?*

Bola som zúfalá. Po čase som sa zmierila s faktom, že výchova detí je NÁROČNÁ. Pomaly som si uvedomila, že som naľakala nevinné batola. Moje činy poznačili náš vzťah. Lahko by som z toho

mohla viniť dcéru a jednoducho sa cez to preniesť. Našťastie som si zachovala chladnú hlavu a rozhodla sa radšej začať odznova.

Utrela som si slzy do rukáva. Stále som bola vyčerpaná a triasla sa. Zhlboka som sa nadýchla, vstala, otvorila dvere a dcéru utíšila.

V ten deň na drevenej podlahe sa začala moja cesta.

Kiežby to bol jediný veľký moment, ktorý mi otvoril oči. Kiežby som mohla tvrdiť, že odvtedy som si zaumienila nikdy nekričať a stal sa zo mňa šťastný rodič. Popravde som už toľkokrát stratila nervy, že som to prestala počítať a aj po danom incidente som niekoľkokrát zlyhala.

Vtedy by som nikdy neverila, že si s mojou dnes takmer tínedžerskou dcérou vybudujem blízky vzťah. Občas som síce frustrovaná, no iba zriedka na ňu alebo jej mladšiu sestru skríknem. Moje deti spolupracujú bez vyhrážok alebo trestov (v 98 percentách prípadov).

Čo sa teda stalo? Odhodlala som sa využívať praktické stratégie, ktoré vychádzajú z konceptu *mindfulness*, teda všímavosti, súcitnej komunikácie a riešenia konfliktov. Presne o tom je táto kniha. Na nasledujúcich stranách sa naučíte, ako sa z vystresovaného rodiča stanete milým, sebedomým, pokojným a skúseným rodičom, ktorý stojí pevne nohami na zemi. Rady, ktoré som zozbierala, pomohli už stovkám rodičov vybudovať si vytúžené príjemné a kooperatívne vzťahy s deťmi.

Z takmer neutíchajúcej frustrácie som sa vydala na epickú cestu k pochopeniu mojej dcéry a samej seba. V snahe zmeniť svoje návyky som prečítala niekoľko kníh, skúsila rôzne praktiky, absolvovala školenia a získala certifikáty. Zahĺbila som sa do štúdia všímavosti a preniesla ju do každodenného života rodiča. Naučila som sa, ako si zachovať chladnú hlavu a vytvárať silné vzťahy. Teraz

moje deti spolupracujú, lebo sa tak *rozhodnú*, nie preto, lebo som sa im vyhrážala. Vďaka tejto knihe by som vám rada ukázala skratku (pomohla vám obísť roky štúdia, tréningu, pokusov a omylov) a predstavila osem zručností, ktoré považujem za najdôležitejšie.

## Realita výchovy detí

Než sa Maggie narodila, mala som veľa názorov na výchovu detí. Predstavovala som si, že moje dieťa dychtivo splní to, o čo ho požiadam, a nebude mi odvrávať. Budem milujúca, ale prísna a budeme spolu vychádzať. Snívala som, ako si spoločne vychutnáme výstavy v galériách (pokojne sa mi smejte).

Skutočnosť ma tvrdo zasiahla. Dieťa ma nepočúvalo a navyše vzdorovalo takmer všetkému, čo som povedala. Denne sme sa hašterili. Spolu s manželom, ktorý je od prírody pokojný, sme vnímali našu dcéru ako časovanú bombu. Záchvaty hnevu spustilo čokoľvek a jej krik a vreskot sa ozýval (akoby) hodiny. Po celom dni s ňou som bola nervózna a vyčerpaná. *Čo sa jej porobilo? Prečo je taká?* dumala som. Netrvalo dlho a aj mňa pohltil hnev. Bolo to hrozné!

Keď sa dnes pozriem na naše staré fotografie, pripadá mi zvláštne, ako zlato vtedy vyzerala v porovnaní s tým, aké náročné to s ňou bolo. Na jednej strane sme prežívali krásne chvíle plné nekonečnej radosti, na druhej mi otvorila také rany, o ktorých som ani nevedela, že ich mám. Vtedy som ešte netušila, že sa správam ako môj výbušný otec, a pokračujem tak v rodinnej tradícii.

Ak ste podráždený/-á, frustrovaný/-á, rozčarovaný/-á a cítite sa previnilo (pretože kričíte, dupete alebo plačete), verte mi, nie ste

jediný/-á. Keď bola moja dcéra malá, bola som podráždená a vyčerpaná, hanbila som sa za svoj hnev a cítila sa previnilo.

Keď som v onen deň sedela na chodbe, mala som dve možnosti: mohla som sa obviňovať a podvoliť zúfalstvu... alebo som mohla akceptovať, čo sa stalo a poučiť sa z toho. Hnev som brala ako svojho učiteľa. Dumala som, *prečo* som stratila nervy. Uvedomila som si, že ak chcem byť dobrý rodič, potrebujem sa upokojiť, nereagovať výbušne, osvojiť si vhodnejší jazyk a vyhýbať sa kritizovaniu, ktoré situáciu ešte zhoršovalo.

Ak som dokázala napraviť svoje chyby a vybudovať si silné, milujúce a úprimné vzťahy s deťmi, *dokážete to aj vy*.

## Zabudnite na perfekcionizmus

Nie je to ľahké. Spoločnosť nám nahovára, že ako rodičia musíme vždy vedieť, čo robiť. Bez námahy máme pripraviť zdravý obed, upratať, všetko zorganizovať a popri tom ešte aj skvelo vyzeráť. Mali by sme mať úžasné vzťahy s našimi deťmi, pretože „dokonalý rodič“ je vždy milujúci, trpezlivý a vlúdny.

V skutočnosti však občas nemáme *radi* naše deti a niekedy sme netrpezliví, zlomyseľní alebo ukričaní. V niektorých z nás vyvolá predstava týchto prešlapov pocit neznesiteľnej hanby. Môžete sa v nej utápať alebo ju môžete využiť ako katalyzátor učenia a zmeny. Navrhujem, aby ste vyskúšali druhú možnosť.

### **Buďte vzorom**

Čo chceme pre naše deti? Ja túžim po tom, aby moje dievčatá boli šťastné a sebavedomé. Chcem, aby mali dobré vzťahy s inými



ľuďmi. Zo všetkého najviac si však želám, aby sa cítili dobre vo svojej koži – aby akceptovali, kým sú.

Čo chcete pre vaše deti? Keď na túto otázku odpoviete, mám pre vás druhú: *Robíte to aj vy?*

Nepochybne už viete, že deti často nerobia to, čo od nich *žiadame*, zato dokážu skvele napodobniť to, čo *robíme*. Spôsob, akým sa k deťom správame, ich už od útleho detstva učí, ako zaobchádzať s okolím. Spôsob, akým denne reagujeme na naše deti, vytvára vzorec, ktorého sa budú zvyšok života držať. Preto musíme robiť to, čo chceme, aby po nás opakovali aj naše deti.

Aké rodinné vzťahy chcete mať? Ako sa v rodine chcete *cítiť*? Možno túžite po pokoji alebo chcete byť rozhodnejší či menej výbušní. Zrejme si ceníte spoluprácu. Pozývam vás preskúmať vaše odpovede na tieto otázky nasledujúcim cvičením. (Prvé z mnohých v tejto knihe. Odporúčam vám založiť si denník, do ktorého si všetky spíšete.)

*Poznámka:* Drahí rodičia, viem, aké to je, keď čitateľa žiadajú o plnenie úloh. Väčšina z nás si povie, že cvičenie urobí neskôr a pokračuje v čítaní. Ak chcete vašu výchovu a vaše deti zmeniť, táto kniha si vyžaduje vašu účasť. Zhodneme sa na tom? Predstavte si, že celá táto kniha je cvičenie, ktorým si osvojíte obohacujúcejšiu výchovu a nasledujúca úloha je prvým krokom k vášmu cieľu. Dokážete to! Vezmite si zošit a pustite sa do toho.

## **CVIČENIE: Aký máte vzťah k vlastnej výchove detí?**

Je nevyhnutné, aby ste mali jasnú predstavu o tom, ako by mala vaša rodina dennodenne fungovať a aké zmeny musia nastať, aby ste to docielili. Zamyslite sa na chvíľu nad týmito otázkami. Ku každej napíšte toľko, koľko vám napadne. Do denníka si zaznačte dnešný dátum: poslúži vám ako obraz vašich pocitov a vášho správania v danom okamihu. Vďaka tomu si lepšie uvedomíte, čo chcete v budúcnosti zmeniť.

Ako vnímate váš štýl výchovy detí?

Čo vás frustruje?

Ako sa chcete cítiť?

Čo chcete zmeniť na vašom správaní?

### **Ako budovať vedomý život?**

Táto kniha vám pomôže vybudovať si pokojnejší a láskavejší vzťah s deťmi. Naučíte sa lepšie komunikovať, vďaka čomu docielite, že deti s vami budú *chcieť* spolupracovať. Osvojíte si praktiky, vďaka ktorým nestratíte nervy a ukážete deťom, ako spracovať veľké pocity. Objavíte, ako sa stať vzorom pre vaše deti.

Možno ste už videli rodiča kričať na svoje dieťa, aby sa utíšilo (alebo ste sa tak zachovali práve vy). Deti rýchlo prekuknú takéto pokrytectvo. Ak chceme, aby boli naše deti milé k okoliu a rešpektovali druhých (vrátane nás), musíme im prejavovať láskavosť a úctu. Ak snívame o tom, že naše deti budú ohľaduplné voči potrebám okolia, musíme im dať najavo, že nám skutočne záleží na *ich*

potrebách. Ak si želáme, aby boli zdvorilé, musíme zvážiť slovník, ktorým sa s nimi zhovárame. S deťmi musíme zaobchádzať tak, ako chceme, aby iní zaobchádzali s nami. Musíme sa správať tak, ako túžime, aby sa správali naše deti. Hoci je to nesmierne prosté, vôbec to nie je jednoduché.

### **Narušené vzťahy**

Nanešťastie spoločnosť má vo zvyku vnímať deti ako niečo menejcenné. Často od nich očakávame splniť normy, ktoré sami nedodržíme. Predpokladáme, že si budú ctiť druhých, no neustále ich sekírujeme. Kladieme na deti nároky a potom sme prekvapení, keď sú náročné a neovladateľné. Kričíme, trestáme, vyhrážame sa a dávame im najavo, že moc a nátlak sú naši priatelia.

Niet sa čomu diviť, že to naruší rodinné vzťahy. Deti začnú rodičov neznášať. Než dospejú, zhnusí sa im takéto zaobchádzanie a začnú vzdorovať. Práve v tomto období nás deti potrebujú, no už na ne nemáme vplyv. Niekedy si deti prenesú rany z detstva až do dospelosti.

Skúste zvážiť lepšiu možnosť. Správajte sa k vašim deťom s láskou a rešpektom, ktoré od nich vyžadujete. Nebuďte vznetliví a reagujte na deti s chladnou hlavou. Uspokojte svoje potreby, zachovajte si hranice a odkomunikujte ich bez obviňovania, vyhrážania či zahabovania. Správajte sa tak, ako očakávate, že sa zachovajú vaše deti.

### **Zmeňte staré návyky**

Na nasledujúcich stránkach sa dočítate o škodlivých vzorcoch správania, ktoré sa zrejme trajú vo vašej rodine z generácie na generáciu. Verím, že sa z nich poučíte a že vás budú motivovať k zmene.

Keď som už niekoľko rokov pracovala na svojom probléme (kričanie), pohovárala som sa s otcom. Povedal mi o svojom detstve. Rodičia ho bili opaskom. Správanie mojich starých rodičov, ktoré by sme dnes označili za traumatizujúce, sa vtedy považovalo za normálne. Môj otec ma pre zmenu cápal po zadku.

Odhodlala som sa prerušiť rodinnú tradíciu. Svoje deti som fyzicky netrestala a navyše som sa snažila na ne nekričať. Takéto zlepšenie mi však nestačilo. Chcela som si vybudovať vzťah s deťmi založený na spolupráci a rešpekte. Nakoniec sa mi to podarilo. Zmenila som staré návyky surovosti, hnevu a narušených vzťahov.

### **Už žiadne vyhrážky**

V tejto knihe nenájdete návody, ako využiť tresty či hrozby. Keď sa deťom vyhrážame, naučia sa pohroziť iným. Navyše je to menej účinná výchovná pomôcka ako primeraná komunikácia.

Namiesto toho sa naučíte praktiky overené výskumami, ktoré prospievajú všetkým členom rodiny. Sila puta s vašimi deťmi bude zvyšovať aj vplyv, ktorý na ne máte. Nie je to žiadna mágia. Námaha a čas, ktoré tomu venujete, sa vám vyplatia. Podarilo sa to mnohým účastníkom kurzu *Vedomej výchovy*, ktorý som vytvorila a vediem. Dokážete zmeniť škodlivé návyky pre nasledujúce generácie.

Keď bola moja staršia dcéra malá, neustále sme si skákali do vlasov. Nezvládala som jej náročné pocity a spôsob mojej komunikácie situáciu navyše ešte zhoršoval. Pomocou praktík, ktoré vás v tejto knihe naučím, sa mi podarilo obrátiť veci k lepšiemu. Dnes sa dokážeme preniesť cez konflikt omnoho rýchlejšie aj bez pocitu frustrácie. Deti so mnou oveľa viac spolupracujú.