

DR. JOANNA FORTUNE

LEPŠÍM RODIČOM

ZA

15



VEK
0-7
ROKOV

MINÚT DENNE

Jednoduché a rýchle spôsoby,
ako sa zblížiť so svojím dieťaťom

DR. JOANNA FORTUNE

LEPŠÍM RODIČOM
ZA **15** MINÚT
DENNE

VEK 0-7 ROKOV

Jednoduché a rýchle spôsoby,
ako sa zblížiť so svojím dieťaťom



eastone BOOKS

15-MINUTE PARENTING 0-7 YEARS

Copyright © Joanna Fortune, 2020

All rights reserved.

Slovak edition © 2023 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *15-Minute Parenting 0-7 Years* preložil Martin Šinaľ.

V roku 2023 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2023 Mgr. Martin Šinaľ

Redačné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-455-2

Diarmuidovi a Maisie: ste môj celý svet

OBSAH

Úvod: Lepším rodičom za 15 minút denne – v čom to vlastne celé spočíva?	XI
<hr/>	
Kapitola 1: Príprava na rodičovstvo	1
<hr/>	
Sebahodnotenie rodiča	2
Kapitola 2: Nezabúdajte na vzťah s partnerom	7
<hr/>	
Šestonedelie	9
Starostlivosť o seba	11
Znovuobjavte hru	13
Rozpad vzťahu	16
Kapitola 3: Kde začať a ako robiť len to, čo je v našich silách	23
<hr/>	
Mentalizácia	25
Ujma a udobrenie	27
Reflexívne fungovanie	30

Kapitola 4: Vzťahové väzby	35
Vnútorňý pracovňý model	36
Stupne vzťahových väzieb	37
Väzby v dospelosti	50
Kapitola 5: Hra je jazyk detí	51
Štádiá hry	52
Emocionálna regulácia	67
Hra s dimenziami	67
Kapitola 6: Hra z pohľadu rodiča a čas strávený s rodinou	75
Znova sa naučiť, ako sa hrať	76
Hra vedená dieťaťom	79
Hra vedená rodičom	82
Buďte pripravení na hru	84
Rodičovská výdrž	87
Kapitola 7: Nariekanie, fňukanie a hodnota nudy	93
Neposednosť	95
Nariekanie	97
Zdržovanie	99
Kapitola 8: Hodnota magického myslenia	105
Denné sny	105
Magické myslenie	108

Kapitola 9: Politika hry 113

Výber tých správnych kamarátov	114
Šikana	117

**Kapitola 10: Pomoc! Moje dieťa chce viac samostatnosti...
alebo naopak vôbec žiadnu** 127

Povinnosti	131
Vreckové	133
Výber	136

Kapitola 11: Tresty 139

Hranice a komunikácia	141
Stratégie trestov	143
Klamanie	147
Deeskalácia správania	149
Odmeny	152

Kapitola 12: Súrodenci 155

Zastávať úlohu rozhodcu	157
Rovnosť	160

Kapitola 13: Citlivé deti a „pocity ach“ 165

Emócie a úzkosť	166
Deti, ktoré držia emócie v sebe	171
Nočné mory	175

Kapitola 14: Čas strávený pri obrazovke	181
<hr/>	
Dôvera a riziká	182
Vekové obmedzenie	184
Obrazovky a výbuchy zúrivosti	186
Veďte príkladom	188
Doslov: Príprava na ďalšie štádium	193
<hr/>	
List od Joanny	197
<hr/>	
Poďakovanie	201
<hr/>	
Poznámky	203
<hr/>	
O autorke	205
<hr/>	

ÚVOD

Lepším rodičom za 15 minút denne – v čom to vlastne celé spočíva?

Nebolo by skvelé, keby to šlo tak ľahko, ako to znie? Všetci však vieme, že rodičovstvo je úloha, ktorá zaberá 24 hodín denne počas 7 dní v týždni, a náš mozog je pevne nastavený na to, že po narodení dieťaťa musí byť v neustálej pohotovosti; musíme sa predsa starať o potreby našich detí, o ich bezpečie a pohodlie, popri čom sa snažíme udržiavať harmóniu v domácnosti, práci a rodinnom živote.

Určite sa nesnažím spochybniť plnohodnotnú výchovu – ponúkam však pohľad na to, čo sa dá dosiahnuť za 15 minút hry s vašimi deťmi denne. Práve preto, že si plne uvedomujem nároky rodičovstva v zaneprázdnených rodinách, vám chcem ukázať, že aj malé zmeny môžu priniesť veľké výsledky.

Ako však môže obyčajná hra čokoľvek zmeniť?

Spoločné trávený čas v rodine prináša deťom (aj rodičom) nespočetné psychosociálne výhody. Pravidelné rodinné aktivity pomáhajú vytvárať a živiť silné citové väzby medzi rodičmi a deťmi a zároveň udržiavať otvorené dôležité komunikačné linky medzi všetkými členmi rodiny.

Štúdie ukázali, že deti pochádzajúce z rodín, ktoré sa pravidelne venujú spoločným aktivitám, dosahujú lepšie výsledky v škole a prejavujú menej problémového správania.

Kde mám na to všetko nájsť čas?

Môže sa zdať, že je nemožné vyhradiť si dostatok priestoru na kvalitne strávený čas s rodinou, najmä keď ste rodičia, ktorí pracujú mimo domu a okrem toho len prevážajú deti z jednej mimoškolskej aktivity na druhú. V tejto knihe preto spoznáte systém rodičovstva založený na jednoduchých, ale účinných spôsoboch, ako do svojho rozvrhu zakomponovať čas na hranie s vaším dieťaťom, ktorý bude *kvalitný* aj napriek vašim časovým obmedzeniam. Udržujte rodinné aktivity nanajvýš jednoduché a zábavné; zvýšite tak pravdepodobnosť, že tieto chvíle budete tráviť konzistentne, a to je najdôležitejšie. Nemali by ste mať pocit, že je to povinnosť alebo ďalšia vec, ktorú musíte zaradiť do svojho dňa alebo týždňa. Ak sa tak stane, upravte náplň týchto činností, aby viac napĺňali vašu predstavu o spoločnom hraní sa vo vašej rodine.

Ak to vyhovuje vám a vašej rodine, znamená to, že to funguje!

Aby ste to dosiahli, je potrebné si každý deň naplánovať, aby ste v ňom našli 15 minút nepretržitého času pre seba a svoju rodinu. Ak zvládnete viac, výborne, ale aj 15 minút stačí. Pokojne zväzťe dlhšiu hru (30 minút alebo viac), keď môžete byť všetci spolu doma v sobotu alebo nedeľu popoludní. Vyberte si tri herné aktivity na 15-minútové hranie a možno päť až sedem aktivít na 30 minút. Majte po ruke všetko, čo by ste mohli potrebovať, aby ste nemuseli odchádzať z miestnosti (väčšinu hračiek, ktoré odporúčam, môžete ľahko zohnať v okolí vášho domu a nevyžadujú si ani cestu do obchodu). Vypnite všetky telefóny a na dvere umiestnite nápis NERUŠIŤ. Buďte plne prítomní.

Váš cieľ je zábava, takže všetci členovia rodiny by mali byť schopní užiť si aktivity, ktoré ste naplánovali. Môžete hrať každý týždeň to isté, alebo môžete vybrané aktivity trochu premiešať a skombinovať s novými hrami. Bolo by skvelé, keby ste sa takto mohli spoločne hrať každý deň, ale začnite radšej 15 minútami niekoľkokrát týždenne, a postupne pridávajte. Stačí zvládnuť len toľko, čo je vo vašich silách!

Deti od vás nechcú veci – chcú váš čas. Vaša prítomnosť je najlepším darčekom, aký im môžete ponúknuť. Venujte svojmu dieťaťu aspoň 15 minút denne a vybudujete si s ním vrelý vzťah, podporíte otvorenú komunikáciu a pomôžete mu vytvoriť si spomienky, ktoré pretrvávajú celý život. Uvidíte, je to hračka!

KAPITOLA 1

Príprava na rodičovstvo

História sa neopakuje, ale často sa rýmuje. To, *ako* sme zažívali našu vlastnú výchovu v detstve, priamo ovplyvňuje to, akými rodičmi sa sami staneme. Naše vlastné zážitky z raného detstva nám mohli spôsobiť mentálne slepé body, ktoré nám budú brániť v plnom porozumení tomu, čo od nás naše deti potrebujú, a to najmä v emocionálnej oblasti ich života.

Nemôžeme sa dobre postarať o iných, ak o nás samých nebolo dobre postarané. Neistota vo vlastných raných väzbách môže prispieť k súčasnému pocitu nenaplnenia alebo sklamaní. Je dôležité, aby ste si sami seba vážili natoľko, aby ste si uvedomili dôležitosť starostlivosti nielen o vaše dieťa, ale aj o vás. Len tak sa budete môcť správne starať o svoje dieťa a reagovať na jeho potreby s láskou a porozumením. Som presvedčená, že neexistuje lepší spôsob, ako si uvedomiť, že máte nevyriešené problémy z vlastného detstva, ako sa stať rodičom. Keď totiž začnete čeliť každodenným požiadavkám a potrebám malého dieťaťa, vaše vlastné nevyriešené problémy vyplávajú na povrch, a ak ich nebudete riešiť, určite ovplyvnia kvalitu vášho rodičovstva. Byť rodičom teda začína introspekciou – pohľadom dovnútra, ktorý obohatí váš pohľad vôkol seba.

V tejto knižke sa dozviete, aké dôležité je vychovávať deti tak, aby sa naučili samoregulovať svoje emócie. Tento proces typicky trvá prvých sedem rokov života, pričom u detí so zložitejšími emocionálnymi a vývojovými potrebami to bude trvať dlhšie. Samoregulácia a schopnosť sebaupokojenia sú základnými kameňmi rozvoja schopnosti intimity a emocionálnej blízkosti vo vzťahoch počas dospievania. Táto schopnosť však nie je vrodená. Získava sa a rozvíja sa v nás prostredníctvom vzťahov, ktoré máme s milujúcimi a starostlivými ľuďmi, predovšetkým s vlastnými rodičmi a ďalšími blízkymi osobami, ako sú starí rodičia, príbuzní, opatrovatelia, učitelia... a podobne. Je preto na nás, aby sme tieto základné životné zručnosti odovzdali vlastným deťom.

Ale ako môžeme niekomu dať to, čo sme sami nedostali? Existuje dôvod, prečo máte problém zvládať emocionálne ťažkosti vášho dieťaťa alebo mu umožniť, aby sa od vás odtrhlo a objavovalo svet po svojom, zatiaľ čo vy ho len pozorujete a podporujete jeho pokrok. Poďme sa pozrieť, v čom tento dôvod spočíva.

SEBAHODNOTENIE RODIČA

Začnite tým, že si položíte niekoľko otázok. Dôležité je odpovedať čo najúplnejšie a najúprimnejšie, majte však na pamäti, že niektoré z otázok si môžu vyžadovať hlbšie zamyslenie sa, aby ste sa dopracovali k porozumeniu. Pre niektorých z nás sa z tohto dodatočného uvažovania stane osobný kontemplatívny proces; iným viac pomôže stretnutie s kvalifikovaným odborníkom, ktorý im pomôže pracovať s mentálnymi blokmi. Je dôležité, aby váš proces reflexie viedol k praktickým krokom, ktoré povedú k odstráneniu akýchkoľvek blokov, ktoré si z detstva nesiete. Pomôžu vám techniky hry, ktoré sú podrobne opísané v tejto knihe.

Tu sú niektoré z týchto otázok:

- Aké bolo vaše dospievanie?
- V čom bol váš vzťah s matkou podobný/odlišný od vzťahu s otcom?
- Ako ste boli ako dieťa karhaní a ako ste sa pri tom vtedy cítili? Ako sa na to dnes spätne pozeráte?
- Kto sa s vami hrával, keď ste boli malí? Máte spomienky na to, ako sa s vami rodičia hrali alebo vám spievali? Spomeniete si na konkrétny prípad, keď sa to stalo? O akú hru/pieseň išlo? Aký ste mali pocit, keď sa s vami hrali/spievali vám? A ak to nerobili, ako to vnímate dnes a ako ste to vnímali, keď ste boli malí?
- Stratili ste v detstve niekoho dôležitého, či už v dôsledku smrti, alebo odsťahovania? Kto to bol a akú úlohu vo vašom živote zohrával?
- Ako sa vo vašej rodine oslavovali vaše úspechy, keď ste boli dieťa?
- Ako sa vaša rodina stavala k rôznym sklamaniam, ktoré ste ako dieťa zažili?
- Mali ste vo svojom živote dôležitých dospelých mimo najbližšej rodiny? Kto to bol? V čom boli pre vás dôležití?
- Cítili ste sa doma niekedy nemilovaní alebo nechcení? Ak áno, ako vás to ovplyvnilo?
- Pamätáte si, keď ste sa prvýkrát museli odlúčiť od rodičov (aspoň na jeden celý deň a noc)? Aký to bol pocit? Aké to bolo, keď ste sa k nim vrátili?
- Čo sa dialo, keď ste boli chorí a museli ste ostať doma liečiť sa?
- Čo sa dialo, keď ste sa zranili (keď ste napríklad spadli a rozbili si koleno)?

- Poskytol vám niekto v detstve útechu a starostlivosť? O koho šlo?
- Cítili ste sa ako dieťa milovaní? Kto vás miloval?
- Aká je vaša najsmutnejšia spomienka z raného detstva?
- Aká je vaša najšťastnejšia spomienka z raného detstva?
- Kedy ste si uvedomili, že milujete vlastné dieťa? Stále ho milujete?
- Vymenujte tri veci, ktorým chcete, aby vaše dieťa počas dospievania bezvýhradne verilo.

Teraz napíšte zoznam piatich vecí, ktoré vám prinášajú potešenie. Mali by to byť veci, ktoré sa týkajú *vás*, nie vášho dieťaťa a ani toho, ako by vás mohlo potešiť. Tento zoznam môže obsahovať veci ako:

- plávanie
- beh
- futbal
- golf
- umenie alebo remeslo (napr. maľovanie)
- večera s priateľmi
- masáž horúcimi kameňmi/kaderník/manikúra/holič...

Teraz si položte otázku, kedy ste naposledy robili každú z týchto vecí. Dokážete si vyhradiť čas na to, aby ste sa každý týždeň mohli venovať aspoň jednej z nich? Ak to nedokážete, spýtajte sa sami seba, čo je potrebné zmeniť alebo prenastaviť, aby to šlo.

Potom zväzte, ako v súčasnosti vychováвате svoje dieťa (ak máte viac detí, budete to musieť zopakovať pre každé z nich, pretože každé dieťa je iné, a líšiť sa preto bude aj spôsob jeho výchovy).

Položte si nasledujúce otázky:

- Hovorím svojmu dieťaťu každý deň, že ho mám rada a že som naň hrdá?
- Dávam svojmu dieťaťu príležitosti na tréning samostatnosti? Zásobujem ho týmito príležitosťami v súlade s jeho vývojom?
- Dokážem byť na svoje dieťa podľa potreby prísna, ale zároveň láskavá?
- Som predvídateľná, pokojná a dôsledná v tom, ako komunikujem so svojím dieťaťom a ako naň reagujem?
- Dávam svojmu dieťaťu slobodu a voľnosť, ale v prípade potreby preberám zodpovednosť?
- Zvyknem sa aspoň raz denne so svojím dieťaťom zasmiať? Cítim, že ho mám rada?
- Snažím sa zistiť, čo je na dni môjho dieťaťa najlepšie a ktorú časť jeho dňa by chcelo zmeniť?
- Povzbudzujem svoje dieťa, aby skúšalo nové veci a podstupovalo (primerané) riziká?
- Chválim jeho snahu bez ohľadu na výsledok?
- Prejavujem empatiu, keď dieťa hľadá moju pomoc, podporu alebo ochranu a prichádza si ku mne po objatie či bozk?
- Bola som pri tom, keď sa moje dieťa zotavovalo po roztržke (čo sa pravdepodobne nestáva každý deň)?
- Hrám sa so svojím dieťaťom každý deň aspoň 15 minút?
- Myslím na to, aby sme si každý večer spoločne prečítali rozprávku pred spaním, a to aj vtedy, keď sme pred tým nestihli dokončiť všetky naše povinnosti?

Sebahodnotenie rodiča nie je jednorazová činnosť. Je to cvičenie, ktoré môžete a mali by ste opakovať počas toho, ako vaše dieťa dospieva.

KAPITOLA 2

Nezabúdajte na vzťah s partnerom

Keď hovoríme o rodičovstve, len zriedkavo myslíme na to, aký vplyv má rodičovstvo na naše partnerské vzťahy. Stať sa rodičom je stresujúce, aj keď sa nejedná o prvé dieťa. Často máme strach, že nie sme *dost dobrí*. Ale to, čo sa stane po narodení prvého dieťaťa, je obzvlášť významné a môže určiť trajektóriu vašej cesty rodičovstvom, no aj to, ako mu prispôsobíte svoj intímny partnerský vzťah.

Deti (ak sa ich rozhodnete mať) by mali byť *dôležitou* súčasťou vašej rodiny, ale nikdy by sa nemali stať tou *najdôležitejšou*. Toto môže znieť ako kontroverzné tvrdenie, no to nie je môj úmysel. Chcem tým povedať len toľko, že deti by mali vyrastať s vedomím, že každý člen rodiny je cenený, uznávaný a dôležitý. Celková rodinná dynamika (spolu s vašimi vzájomnými vzťahmi) tvorí ten najdôležitejší aspekt budovania rodiny. Stať sa rodičmi je to najťažšie, čím si pár spoločne prejde. Je preto veľmi dôležité, aby rodičia našli spôsob, ako ísť na túto cestu spoločne, aj keď to nie je vždy jednoduché. Očakávania sa málokedy zhodujú so skutočnosťou a po narodení dieťaťa nastáva zložité obdobie prispôbovania sa, ktoré môže trvať až tri roky. Prechod k rodičovstvu by nemal byť na úkor vášho vzťahu. Mnohé páry, s ktorými som sa rozprávala, mi potvrdili náročnosť prechodu zo života v dvojici na tehotenstvo a potom na dieťa.

Proces stávania sa rodičom je pre oboch značne odlišný. Tehotenstvo umožňuje budúcim matkám nadviazať emocionálne väzby so svojim vysneným dieťaťom, čím sa pripravujú na materskú lásku po jeho narodení. Prvé štyri mesiace tehotenstva sú z psychologického hľadiska skutočne časom matky a dieťaťa. U druhého rodiča to môže vyvolať pocit, že ostal na druhej koľaji. Musíme preto zmeniť spôsob, akým o tom hovoríme. Veľmi dôležitou úlohou druhého rodiča je podporovať matku, aby mohla byť svojmu dieťaťu k dispozícii tak, ako to dieťa potrebuje, a to určite nie je zanedbateľná úloha.

Tehotenstvo je také fyzicky a emocionálne náročné, že pár často vôbec nepremýšľa o tom, aké to bude po narodení. Väčšina rodičov zistí, že po príchode dieťaťa musia zreorganizovať svoj vzťah, čo je vzhľadom na všetko ostatné, čo sa deje v popôrodnom období (prvých osem týždňov), naozaj ťažké. Cieľ je byť nanajvýš otvorený a komunikatívny, čo po určitých počiatočných úpravách obvykle vedie k výraznému zlepšeniu. Čas potrebný na tieto úpravy sa u jednotlivých párov líši a môže trvať od niekoľkých mesiacov po rok alebo aj dlhšie. Väčšina rodičov vynaloží veľa energie na to, aby sa prispôbili životu s novým dieťaťom, ktoré „všetko zmenilo“. Je veľmi dôležité nájsť si čas na svoje nerodičovské ja, ako jednotlivci a aj ako pár, a snažiť sa pokračovať v životnom štýle, ktorý ste mali radi pred tým, ako ste sa stali rodičmi.

Kurzy príprav na pôrod sa končia samotným pôrodom vášho dieťaťa. Pokiaľ aktívne nevyhľadávate a neabsolvujete rodičovský kurz (čo pravdepodobne neurobíte, pretože v období po pôrode budete mať plné ruky práce s novorodencom a sotva zažmúrite oči), nebudete mať túto dodatočnú podporu. V týchto prvých dňoch rodičovstva sa často dostaví pocit úzkosti a nikto vtedy nie je úplne sám sebou. Vplyv to bude mať aj na váš partnerský vzťah.

Každému, kto sa rozhodne stať sa rodičom, prajem, aby investoval do kvality svojho vzťahu s dieťaťom a prípravy na rodičovstvo, a nie do nákupov špičkového kočíka alebo značkového nábytku do detskej

izby. Počas nachádzania harmónie medzi rodičovstvom a partnerským vzťahom narazíte na chvíle, keď si budete musieť priznať, že sa nedá vopred pripraviť na všetko.

Počas snahy o počatie aj počas tehotenstva sú všetky telesné vjemy mimoriadne intenzívne. Neskôr nasledujú predpôrodné kurzy, ktoré sa sústreďia na pôrod dieťaťa. Ale až vo chvíli, keď vám bábätko prvýkrát vložia do náručia (keď sa pozornosť konečne presunie na to, ako ho budete kŕmiť), začnete chápať, aké to bude, keď sa s ním vrátite domov a z dvoch sa stanú traja. Je to skoro, akoby sa očakávalo, že prideme domov a jednoducho sa prispôsobíme, bez akéhokoľvek nepriaznivého alebo trvalého vplyvu na dieťa alebo náš partnerský vzťah.

Pokiaľ ide o výchovu a pestovanie kvalitných vzťahov, naša kultúra nás pripravuje na zlyhanie. Bojujeme s viacerými úlohami naraz a lesklá pozlátka sociálnych médií v nás môže vzbudiť (veľmi falošný) dojem, že to všetko musíme zvládnuť, zatiaľ čo sa usmievame v pohodlnom oblečení, tlačíme značkový kočík, popíjame latte a robíme si chutné rodinné selfíčka, na ktorých vyhlasujeme, akí sme všetci šťastní. Je ale v poriadku nebyť v poriadku, aj keď to na sociálnych sieťach nevyzerá vôbec dobre.

ŠESTONEDELIE

Prvý rok rodičovstva nám dáva emocionálne zabrať. Medzi hormónmi, nedostatkom spánku a reagovaním na neustále sa vyvíjajúce potreby novorodenca sa môžeme cítiť stratení a bez istoty, že ideme tým správnym smerom. Sme preto mimoriadne emocionálne zraniteľní. Ak vopred vieme, že tento stav príde (nejde o to, že môže prísť, ale že príde naisto), pomôže nám to lepšie sa vcítiť do emocionálnej zraniteľnosti toho druhého a prejavíť mu podporu. Pomôže nám to tiež vnímať túto fázu rodičovstva ako normálnu a ľahšie ju tak zvládnuť.

Prehnaný dôraz na uspokojenie každej potreby nášho dieťaťa môže vychádzať na úkor našich vlastných potrieb a potrieb nášho partnera. Bábätká si spravidla medzi štvrtým a šiestym mesiacom života vytvárajú určitú rutinu. Je to preto vhodné obdobie na to, aby ste si vyhradili čas pre seba a pre vášho partnera. Zabezpečte si niekoľkohodinové opatrovanie u priateľov alebo rodiny, ktorí sa ponúkli, že vám pomôžu, a vyberte sa na večeru. V tomto období rodičovstva sa treba naozaj sústrediť na jednoduché a malé, no o to dôležitejšie veci (zdravé jedlo, prechádzka osamote, kúpeľ, návšteva kaderníka, stretnutie s priateľmi na pár hodín či spoločne strávený čas s partnerom) a je potrebné, aby ste si tieto potreby vopred navzájom oznámili. Keď pomenujeme a riešime vlastné potreby, dokážeme lepšie rozpoznať a reagovať na potreby tých, na ktorých nám záleží.

Ako novopečení rodičia sa môžeme ocitnúť v situácii, keď sa v zrkadle pozeráme na cudziu osobu a premýšľame, kto sme a ako sme sa sem dostali. Táto situácia sa ešte zhorší, keď máme pocit, že sa nám rodičovstvo nedarí, pretože sa vôbec nepodobá na fotografie či príbehy na internete. Môžeme trpieť stratou identity, poklesom seba-vedomia alebo pálčivou osamelosťou. Podpora zo strany partnera je kľúčová na zmenu tohto stavu, ale môže trvať aj viac než 18 mesiacov, kým sa jazda na tejto horskej dráhe ustáli a spomalí. Dôležitý faktor je tiež pocit, že vás partner považuje za dobrého rodiča.

Nie je prekvapujúce, že konflikty a napätie medzi rodičmi môžu u malých bábätiak a batoliat vyvolať emocionálny nepokoj, ktorý sa následne prejaví v ich správaní. Jeden z častých dôvodov hádok je odlišný postoj k rodičovstvu a výchove detí. Keď sa tieto rozdiely objavajú, môžu spôsobiť napätie a neočakávane časté hádky. Ideálne je sadnúť si s partnerom ešte pred počatím a prediskutovať svoje myšlienky a presvedčenia o správnej výchove. Nie vždy k tejto konverzácii pred pôrodom dôjde, no lepšie neskoro ako nikdy: skôr či neskôr by ste sa mali jeden druhému zveriť s tým, ako bol vychovávaný, ako