

Claire Wilson



KLÚČ K POROZUMENIU SPRÁVANIA DETÍ

**Ako sa napojiť
na seba a druhých**

„Každá situácia má svoje východisko, každý hlavolam svoje riešenie a každý cudzí jazyk svoju učebnicu. A každú skladačku je možné poskladať, ak máte všetky jej časti.“

Claire Wilson

KLÚČ

K POROZUMENIU SPRÁVANIA DETÍ

Ako sa napojiť
na seba a druhých



ULTIMO PRESS

GROUNDDED

Copyright © 2018 by Claire Wilson

Slovak edition © 2023 by Ultimo Press

Z anglického originálu *Grounded* preložila Danica Goffová.

V roku 2023 vydalo vydavateľstvo Ultimo Press, Bratislava.

www.ultimopress.eu

Translation © 2022 Danica Goffová

Redakčné úpravy: Mgr. Ivana Fábryová

Layout: Ultimo Grafix

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

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

ISBN 978-80-8289-013-9

Vydanie knihy podporil Donio n. f. v rámci kampane „Kto pomôže Ukrajine 2“

OBSAH

Predslov	V
Úvod: Pár slov pre vás	VI

PRVÁ ČASŤ: ČO SA V NÁS NAOZAJ DEJE?

1	Lisin objav	2
2	Typická odpoveď	4
3	Nie ste na to sami	6
4	Zásadná otázka	8
5	Učme sa od zvierat	10
6	Celkový obraz	13
7	Neurocepcia vo filme	21
8	Nie sú to len deti	27

DRUHÁ ČASŤ: AKO PREŽIŤ

9	Stratégie prežitia	30
10	Sociálne adaptívny systém	31
11	Mobilizácia/obrana	34
12	Imobilizácia – odpojenie – ustrnutie	38
13	Hľadanie súvislostí	41
14	Neviem si vybrať! (Účelové ustrnutie)	42
15	Sluch	44
16	Nevedomá voľba	47
17	Nestrácajte čas	50

TRETIA ČASŤ: NAPOJENÝ NA SEBA A DRUHÝCH

18	Prežiť, keď nemáš na výber	56
19	Čo to znamená byť napojený na seba a druhých?	57
20	Prečo nie sme takí pokojní a napojení, ako chceme byť?	60
21	Čo nám pomôže napojiť sa na seba a druhých?	64
22	Napojiť sa pri balení darčiekov	70
23	Tajomstvo úsmevu	73
24	Zmena nastavenia	76

ŠTVRTÁ ČASŤ: NÁDEJ

25	Výhody napojeného dospelého	84
26	Ako pomôcť deťom v štádiu ustrnutia	87
27	Čo deti naozaj potrebujú	90
28	Janin výnimočný príbeh	92
29	Timeout	94
30	Odo mňa pre vás: odkaz mojim čitateľom	96
31	Návrat k Lise	98
	Použitá literatúra	99
	Dodatočné zdroje	101
	Čo o tejto knihe povedali odborníci v oblasti duševného zdravia	103

PREDSLOV

Až keď sa napojíme na seba, dokážeme plne porozumieť ľuďom okolo seba.

Knihu Kľúč k porozumeniu správania detí sme objavili ako jeden z viacerých pokladov modernej neuropsychológie napísaný jednoduchou rečou pre rodičov a učiteľov. Pamätám si, ako som si počas čítania knihy vravela: „Je to vôbec možné? Konečne sme našli knihu, ktorá zrozumiteľne vysvetľuje, čo sa v nás všetkých deje.“ Claire Wilson sa podarilo to čo málokomu – neutekať do príbehov iných, ale zostať v sebe a porozumieť najskôr tomu, čo sa deje v nás.

Každý z nás si hľadá vysvetlenie, ako porozumieť správaniu ľudí okolo nás – detí, partnera, rodičov, učiteľov, ale aj samého seba. Systém našich stratégií, akými vytvárame vzťahy, prežívame a komunikujeme, ovplyvňuje náš neuronálny systém, náš mozog. Porozumenie celému tomuto zložitému systému v nás samých nám pomáha lepšie koordinovať a regulovať naše reakcie, emócie, komunikáciu, a tým vytvárať kvalitné a uspokojivé medziľudské vzťahy.

Knihu s radosťou púšťame do slovenských škôl ako ďalší krok k ich humanizácii, väčšiemu rešpektu a nenásiliu v školách. Prináša porozumenie učiteľkám, učiteľom a iným zamestnancom, aby oni sami, ako aj deti v školách zažívali bezpečné prostredie, v ktorom sa môžu vzdelávať a rozvíjať.

Zuzana Krnáčová
Inklucentrum
Bratislava 2023

ÚVOD

PÁR SLOV PRE VÁS

Ak ste rodičom, pedagogickým alebo odborným zamestnancom pracujúcim s deťmi alebo jednoducho chcete lepšie porozumieť deťom, s ktorými sa stretávate a na ktorých vám naozaj záleží – otvorili ste tú správnu knihu.

Ak chcete zistiť, ako týmto deťom umožniť naplno rozvinúť ich potenciál, nie ste sami. Ste jedným z mnohých ľudí na celom svete, ktorí sa chcú vzdelávať a rozvíjať kvôli deťom, ktoré majú radi.

Možno práve neviete ako ďalej, čo povedať alebo urobiť, aby ste pomohli dieťaťu, ktoré poznáte. Ak hľadáte cestu, som rada, že čítate tieto riadky. Túto knihu som napísala pre vás.

Som presvedčená, že každá situácia má svoje východisko, každý hlavolam svoje riešenie a každý cudzí jazyk svoju učebnicu. A každú skladačku je možné poskladať, ak máte všetky jej časti. Možno práve to je to riešenie: môžeme venovať všetok svoj čas a schopnosti na zloženie skladačky, ale nikdy ju neposkladáme, ak nám chýbajú základné diely. Často naozaj platí, že „nevieme to, o čom nevieme“. Možno aj vám chýba už len ten jeden dielik, pohľad z inej strany a potom už všetko do seba zapadne.

Myšlienka tejto knihy sa pomaly vynárala z rozhovorov, ktoré som za roky svojej praxe viedla s rodičmi, učiteľmi a terapeutmi. Nech sme boli kdekoľvek – v triede, zborovni, relaxačnej miestnosti alebo v niektorej z mnohých kancelárií, v ktorých som za tie roky pracovala –, vždy sme na ňu narazili pri hľadaní odpovede na otázku, čo sa deje s dieťaťom a ako mu pomôcť.

Spočiatku bola len jedným z intuitívnych riešení situácie, jednou z možností. Presné kontúry získala, keď sa vkradla na stránky mojej diplomovej práce a nakoniec sa stala hlavnou témou môjho výskumu. To, na čo som prišla, bolo natoľko presvedčivé, že som sa rozhodla tento dôležitý dielik skladačky (podložený neklamnými dôkazmi neurovedy) dostať k všetkým, čo ho potrebujú. Ak chceme lepšie porozumieť deťom a tomu, ako sa správa-

jú, keď sme s nimi, musíme najprv dobre rozumieť samým sebe: tomu, kým sme a čo im komunikuje naše telo.

Verím, že príbehy, o ktoré sa s vami podelím, vás povzbudia na tejto ceste a že z nich získate nielen základnú predstavu a hlbšie porozumenie, ale aj praktické rady, ako sa priblížiť k svojmu cieľu a stať sa (v tom najlepšom zmysle slova) tým naozaj významným dospelým v živote dieťaťa.

Je teraz ten pravý čas?

Skôr ako sa spolu vydáme na túto cestu, rada by som počula vašu úprimnú odpoveď na otázku: Je teraz ten pravý čas pre vás?

Je toto tá správna chvíľa, aby sme sa spolu ponorili do príbehov na nasledujúcich stránkach?

Ako vám je?

Ste hladní? Smädní? Unavení? Vyčerpaní?

Na niektoré rozhovory treba nájsť ten pravý moment. Stará múdrosť vraví, že: „Všetko má svoj čas a svoju chvíľu každé úsilie pod neбом...“ Ak chce niekto so mnou prebrať niečo dôležité, nesmiem byť príliš unavená, hladná alebo myšlienkami niekde úplne inde a verím, že u vás to je podobné. Všetko *má svoj čas* – a len vy viete posúdiť, či je teraz ten pravý čas pre vás.

Iba vy viete, ako vám v tejto chvíli je. Ste vyčerpaní alebo je už neskoro a za sebou máte naozaj ťažký deň? Možno najlepšie, čo môžete v tejto chvíli urobiť *sami pre seba*, je dobre sa vyspať. To, čo vám chcem povedať, je *dôležité*, ale počká to, kým budete oddýchnutí, najedení a pripravení počúvať.

Krátky proces so škriatkom

Väčšina z rodičov, pedagógov a odborných zamestnancov, ktorí sa na mňa za tie roky obrátili s prosbou o pomoc, dovtedy skúsili urobiť všetko, čo bolo v ich silách. Som presvedčená, že aj vy... No napriek tomu dôverne poznajú toho zlomyseľného škriatka, ktorý im pozerá cez plece a šepká do ucha „nie si dosť dobrý“, až pokým ich celkom nechromia výčitky svedomia z vlastnej nedokonalosti. Poznáte ho aj vy?

Túto knihu som napísala, aby som vám podala pomocnú ruku, dodala istotu a silu. Som na vašej strane a som aj na strane vašich detí! Preto, prosím, ak máte aj vy takéhoto pochybovačného škriatka, držte ho nakrátko a nedovoľte mu prekrútiť moje slová!

Podme do toho spolu

Ak potrebujete, aby vás niekto podporil pri čítaní týchto stránok, pridajte sa k nám – k rodičom a tým, čo sa profesionálne venujú deťom (a mnohým, čo spadajú do oboch kategórií) na www.groundedgrownups.com. Budem vás s radosťou sprevádzať na vašej ceste a deliť sa s vami o úprimné a skutočné príbehy tých, čo ňou už prešli.

Či už je ten správny čas pustiť sa do čítania týchto stránok, alebo nie, som v tom s vami. Ak je toto tá správna chvíľa – ste bdelí a pripravení na rozhovor nad šálkou niečoho dobrého –, môžeme začať. Zoznámim vás s Lisou.

PRVÁ ČASŤ

ČO SA V NÁS NAOZAJ DEJE?

O sto rokov
bude úplne jedno,
aké som mal auto,
v akom dome som býval,
koľko peňazí som mal na účte
či aké oblečenie som nosil,

ALE

svet môže byť lepším miestom,
pretože som zmenil život
jednému dieťaťu.

— Z BÁSNE „WITHIN MY POWER“
OD FORESTA WITCRAFTA

LISIN OBJAV

Volali ju „mama bosorka“, ale to nebolo to najhoršie. Oveľa viac ju bolelo, že jej dcéry – pre ktoré by urobila všetko na svete – sa so všetkými radosťami aj starosťami obracali na jej muža. *Od neho* chceli rozprávku na dobrú noc. *Pri ňom* chceli sedieť pri pozeraní televízora. *Jemu* rozprávali o tom, čo bolo v škole, a *od neho* chceli pusku na dobrú noc.

Vraj, čo ťa nezabije, to ťa posilní. Lisa si naozaj prešla peklom. Vybojovala svoju vlastnú svetovú vojnu a prežila. Podarilo sa jej vydržať tri roky hrozných útokov jej suseda a dokázala pred ním ochrániť aj svoje dcéry. Áno, nezabilo ju to – hoci mala na mále, keď jej do schránky vložil výbušninu. Necítila sa však silnejšia.

Sedela pri mne a celá sa triasla, pohľad upretý na zem a vždy keď sa pokúsila niečo povedať, ledva ju bolo počuť. Nechty ohryzené, bezmyšlienkovite vyhládzala trasúcimi sa rukami papierovú vreckovku a rozprávala, ako ju jej dcéry nepočúvajú, nemajú ju rady a nechcú byť s ňou.

Ako je to možné? Čím si to zaslúžila? Veď urobila všetko, čo bolo v jej silách pre ne, pre svoju rodinu. A bola na to po celé tie roky úplne sama. Žila, aby ich chránila. Z bytu odchádzala len vtedy, keď sused nebol doma. Keď ho počula cez stenu kašľať, zobrala dievčatá do zadnej izby a potichučky sa s nimi hrala. Ani nedýchala. Celé tri roky tajila dych – a zvládla to. Postarala sa o ne. Obetovala sa. Ochránila ich.

Teraz im už nič nehrozilo. Sused bol preč a ony v bezpečí. Ale niekam sa stratil aj ich vzťah... a to ju ničilo.

Je výnimkou, no aj jednou z nás...

Našťastie to, čím si Lisa musela prejsť, sa nestáva často. Áno, na svete je mnoho rodičov, ktorí žijú a vychovávajú deti na miestach a v pomeroch, kde je každý deň bojom o prežitie. Ale je aj mnoho tých, ktorí žijú v relatívnom bezpečí. Nech už patríme do ktorejkoľvek kategórie, nech žijeme kdekoľvek