

MALÍ ĽUDIA, VEĽKÉ EMÓCIE

Jediná kniha, ktorú potrebujete
k výchove svojho dieťaťa

Alyssa Blask Campbell, M.E. a Lauren Stauble, M.S.

MALÍ
L'UDIA,
VE L'KÉ
EMÓCIE

MALÍ
L'UDIA,
VE L'KÉ
EMÓCIE

Copyright c 2023 by Alyssa Campbell a Lauren Stauble.

Published by arrangement with Harvest,
an imprint of HarperCollins Publishers.

All rights reserved.

Translation c 2024 by Martina Antošova.

Cover design c 2024 by ITEM, spol. s r. o.

CEP koleso navrhnuté a nakreslené by Lauren Stauble.

Slovak edition c 2024, 2025 (elektronická verzia) by NOXI s. r. o.

Všetky práva su vyhradené. Nijaka časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-8111-738-1

LAUREN: Túto knihu venujem
„malej Peggy Cassidy“,
ktorá sa neskôr stala mojou starou mamou.
Jej láska ku knihám a ľuďom žije ďalej prostredníctvom mňa.

ALYSSA: Pre Z a S za to, že so mnou
CEPujú každý deň a spoločne sa vyrovnávame
s nedokonalosťami, nadväzovaním vzájomného spojenia
a hľadaním elegancie vo vzťahoch.

Obsah

Úvod	9
Časť prvá: Čo sú emócie a prečo na nich záleží?	21
Prvá kapitola: Čo je emocionálna inteligencia?	23
Druhá kapitola: Vaša úloha pri emóciách vášho dieťaťa	34
Tretia kapitola: Čo sa deje v mozgu a v tele, keď prežívate veľké emócie?	48
Štvrtá kapitola: Metóda spoločného spracovania emócií	68
 Časť druhá: Spoločné spracovanie emócií s našimi malými ľuďmi	 115
Piata kapitola: Čo robiť v danej chvíli	117
Šiesta kapitola: Ako nastaviť a udržať hranice	152
Siedma kapitola: Kedy a ako sa rozprávať o správaní	173
Ôsma kapitola: Následky, tresty a odmeny	191
Deviata kapitola: Ako ukončiť záchvat skôr, než sa začne	204
Desiata kapitola: Keď máte viac detí	218
 Časť tretia: Vyššia úroveň CEPovania	 241
Jedenásta kapitola: Rozvíjanie empatie	243
Dvanásta kapitola: Zmeny	261
Trinásta kapitola: Budúcnosť je emocionálne inteligentná	287
 Poďakovanie	 300
Ďalšie nástroje: CEP kartičky	305
Poznámky	311

Úvod

*Vzťahy nás menia, odhalujú, čo je v nás,
prebúdzajú v nás čosi viac. Nežijeme vo svete,
ktorý podporuje izolovanosť. Iba keď sa spojíme
s ostatnými, naše talenty budú odrazu viditeľné,
dokonca aj nám samotným.*

– Margaret J. Wheatley

a Myron Kellner-Rogers

ALYSSA: „Ak vlezieš pod lavicu a presadneš si k Nore, nedostaneš po bohoslužbe šišku,“ povedal mi otec cestou do kostola. „Dobre, ocko, rozumiem,“ odvetilo seabavedome moje trojročné ja. O dvadsať minút neskôr som sa vplazila pod lavicu a posadila k Nore. Nik ma nezastavil. Útek sa mi vydaril. Možno si to ani nevšimli. Po bohoslužbe sa mi začali zbíhať v ústach slinky. Túžila som po šiške so želé a práškovým cukrom z pekárne White Rose, do ktorej sme chodievali každý týždeň. Vošli sme dovnútra, moji bratia si objednali, ale keď som si šla objednať ja, otec zahlásil: „Tento týždeň žiadna šiška. Vliezla si pod lavicu.“ Úplne otrásená som sa hodila na podlahu v pekárni, vzlykala a udierala som pästami aj hlavou o zem. Otec ma mlčky odniesol do dodávky, v ktorej môj záchvat pokračoval. Chlapci s mamou sa neskôr vrátili s tvármi od cukru, želé a čokolády a mama prehodila: „Na budúci týždeň už možno nevlezieš pod lavicu, ak budeš chcieť šišku.“

Kým z dievčatka vyrástla vyššie dvadsaťročná dospelá žena vyučujúca malé deti, všimla som si isté opakujúce sa vzorce disciplíny a reakcie na emocionálne výbuchy. Vychovávali ma v kultúre moci, ktorá bola do mňa vštepovaná vo forme spoločenského posolstva či prednášok o „riadení triedy a správania“ počas môjho magisterského štúdia. Takže

v čase, keď som sa postavila na čelo triedy, bolo už vo mne hlboko zakorenené, že akékoľvek silné emócie sa musím pokúsiť zastaviť, aby som nestratila kontrolu nad situáciou – a nad deťmi. Iste, deti mali svoje pocity, ale mojou úlohou bolo buď odvieť ich niekam preč od ostatných (presne tak, ako ma môj otec v tú nedeľu odtiahol k autu), alebo na ne neupriamovať pozornosť a nechať ich emócie vyšumieť.

Pripadalo mi to tak správne, až kým jedného dňa moja terapeutka počas nášho stretnutia nepovedala čosi úplne absurdné: „Premýšľam, čo sa vám ten smútok pokúša povedať.“ „Smútok vám nevrávi nič, je to iba pocit. Je to zlý pocit, ktorý zo seba môžete vyplakať počas sledovania *Kliniky Grace* a bude preč. A vy sa potom budete môcť vrátiť k svojmu bežnému životu,“ odvetila som. „Smútok vám nepripadá ako súčasť bežného života?“ začudovala sa. V tej chvíli ma zahnila do úzkych, ale toto stretnutie znamenalo pre mňa veľkú zmenu. Vzbudilo vo mne zvedavosť. Vrávia nám naše pocity niečo? Čo to vôbec znamená? To bol začiatok mojej cesty ponárania sa do všetkého, čo súvisí s emóciami a neskôr to radikálne zmenilo spôsob, akým prežívam svoj život.

LAUREN: V prvom manželstve som sa roky vyhýbala hanbe, strachu a smútku. Mala som všetky tie zaužívané predstavy o tom, čo znamená byť ‚dobrou manželkou‘. Ku koncu siedmeho roka a vďaka terapii som sa začala dostávať pod povrch túžby po perfekcionizme a tiež mojím nevedomky vžitým rolám. Začalo to byť také neznesiteľné, až som sa rozhodla utiecť, doslova aj obrazne. Opustila som manželstvo a začala som behávať. Cítila som hanbu pre to, že som sa rozhodla odísť. Beh sa stal pre mňa jediným bezpečným miestom. Čím viac som behávala, tým viac som začala uvažovať nad tým, pred čím vlastne utiekám. A potom jedna moja priateľka preformulovala moju otázku: „Zaujímalo by ma, *za* čím utekáš?“

Táto jednoduchá zmena v myslení ma prinútila spomaliť. Naďalej som behávala, ale vrátila som sa k terapii – tentoraz založenej na vnímavosti. Veľká časť mojej práce spočívala v tom, že som sa učila zostávať v náročných emóciách namiesto podnikania krokov k tomu,

aby som sa im vyhla. Učila som sa dovoliť si precítiť ich. Bola som schopná plakať, čo hovorí za veľa, ak vezmeme do úvahy, že počas predchádzajúcich siedmich rokov som plakala dohromady asi tak trikrát. Nikdy som si nedovolila byť natoľko zraniteľná, aby som prežívala boľavé emócie.

Teraz mi pocity pripadali veľmi intenzívne – či už boli bolestivé alebo príjemné, bolo mi to jedno. Keď som ich všetky prežívala, cítila som sa plná života. Keď som bola šťastná, keď som bola smutná, keď som bola pokojná, cítila som sa plná života. Začala som zažívať to, o čom som predtým čítala v knihách o meditácii – akýsi druh šťastia, ktoré je všeobjímajúce a zahŕňa aj neľahké pocity. Nie taký druh šťastia, o ktorom čítame v rozprávkach. Tento druh šťastia pramenil z mojej bezpodmienečnej ochoty žiť v prítomnom okamihu, keď som niečo cítila. Nebolo to ľahké, ale prinášalo mi to dobrý pocit.

Nechcem tým povedať, že som dosiahla nejaký magický stav konštantnej radosti zo života. Znamená to iba to, že sa mi o čosi príjemnejšie surfuje na jeho vlnách – dokonca aj vtedy, keď ma nejaká z nich zhodí do vody. Som ochotná znova sa postaviť na dosku a ďalej surfovať. Tento proces mi umožnil venovať sa deťom celkom novým spôsobom.

V roku 2016 sme práve sedeli obklopené malými ľuďmi na spoločných neskorých raňajkách, keď Lauren napadlo: „Myslím, že robíme čosi inak, a mali by sme o tom napísať knihu.“ Spoznali sme sa ako nové učiteľky v rovnakej škole (Alyssa bola v tom čase učiteľkou v jasliach a ja som učila deti v predškolskom veku). Pozorovali sme sa navzájom pri vyučovaní a všimli si niečo, čo nám bolo obom blízke – nebáli sme sa detských emócií ani ich vzdorovitého správania. Obe sme mali asistentky, ktoré chceli, aby ich prideľovali do našich tried, lebo si všimli, že robíme čosi inak. Keď sa vyskytli stresové situácie (čo sa nevyhnutne stáva), konali sme s istotou. Aj naši kolegovia a kolegyně boli zvedaví/é na náš prístup k detským emóciám a vzdoru, lebo bol naozaj inovatívny. Nebol taký, o akom sa učili na

prednáškach o detskom vývoji a ranom detstve. Zaujal i rodičov, ktorí obdivovali našu schopnosť zachovať pokoj vo vypätých chvíľach. Obe sme prichádzali do školy skôr a pravidelne sa rozprávali o našej práci s deťmi a s rodinami.

Kým sme začali spolupracovať, stávalo sa nám, že v pokojných chvíľach sme sa síce naučili o nejakom novom prístupe k vyučovaniu alebo výchove, no potom v zápale práce s deťmi sme strácali chladnú hlavu a nedokázali ten nový prístup uplatniť v praxi. Potrebovali sme metódu, ktorá by nebola iba návodom na to, čo robiť s dieťaťom *in da-nom momente* alebo si to s ním precvičovať v inom čase. Potrebovali sme vedieť, ako k týmto informáciám pristupovať v úlohe dospelého. Potrebovali sme niečo, čo by bolo rovnako, ak nie ešte viac, o *nás* ako o *deťoch*. Chceli sme byť schopné opísať, čo sme robili my.

Máme magisterské tituly v oblasti detského rozvoja a vzdelávania v ranom detstve a dohromady vyše tridsaťjedenročnú prax v tejto oblasti, ale metóda či rámec, ktoré sme hľadali, neexistovali. Tak sme ho teda vytvorili. Pomaly a metodicky sme začali rozoberať kroky, ktoré pomáhajú deťom pochopiť a vyjadriť ich emócie. Podelili sme sa navzájom o príbehy nášho vlastného individuálneho osobného rastu v súvislosti s emóciami, čo si vyžadovalo veľa zamyslení a otvorenosť. Začali sme nachádzať súvislosti medzi prácou na nás samých a prácou s deťmi a všimli sme si, ako sme my aj deti spracovávali emócie v rozličných kontextoch.

Keď sme sa ponorili do tejto práce hlbšie, ešte viac sme sa nadchli pre náš spoločný cieľ – pre samotný význam toho, na čom sme pracovali. Spojila nás skutočnosť, že sme obe investovali čas a peniaze do terapií a samoštúdiá, aby sme sa naučili, ako prežívať pocity a osvojiť si stratégie na ich zvládnutie, lebo sme sa to nenaučili ako deti. Naše skúsenosti odrážali aj skúsenosti našich priateľov. Generácia našich rodičov jednoducho nemala prístup k vedeckým poznatkom o mozgu a emóciách ako máme my dnes. Rodičovstvo v osemdesiatych rokoch ešte stále znamenalo učiť deti „odolnosti“ tým, že sa z pocitov nebude robiť veľká veda. Frázy ako „utni to“ alebo „jednoducho si ich nevšímaj“ sa používali s dobrým úmys-

lom, že nás posilnia. Od deväťdesiatych rokov sme sa naučili, že zručnosti v oblasti emocionálnej inteligencie sa spájajú s úspechom vo vzťahoch a v práci. Chceme, aby sa deti tieto zručnosti naučili už v ranom veku, kým sa v ich mozgoch takpovediac budujú základy. Máme spoločnú víziu o budúcnosti s emocionálne inteligentnou spoločnosťou – s komunitami, v ktorých ľudia budú veriť v dialóg a rozmanitosť, lebo sa budú cítiť dobre aj so svojimi emóciami a s emóciami iných. V tomto svete budeme vychovávať súcitiace, sebavedomé a milujúce deti a tie budú dozrievať v dospelých ľuďoch, ktorí sa budú môcť spoľahnúť na to, že budú jeden druhého viesť i nasledovať chápavo, budú vzájomne rešpektovať svoje osobné hranice a zároveň podávať pomocnú ruku osamelým, a budú uznávať svoje chyby a oslavovať svoje silné stránky. Táto spoločná vízia ešte viac podnietila naše odhodlanie robiť túto prácu.

Vývoj a formulovanie tejto metódy bol pomalý a zdĺhavý proces, ale jej názov sa objavil hneď na začiatku: Collaborative Emotion Processing, teda spoločné spracovanie emócií.

Čo je to spoločné spracovanie emócií (CEP)?

Spoločné spracovanie emócií je metóda výučby a učenia sa prežívať pocity spoločne s inými ľuďmi, ktorá buduje dlhodobú schopnosť emocionálnej inteligencie. CEP je príležitosťou pre dospelých, aby si uvedomili, ako sami spracúvajú svoje emócie, čo zasa umožňuje a pomáha deťom rozvíjať ich vlastné skúsenosti a zručnosti v oblasti spracovania emócií. CEP je určené všetkým, ktorí sa venujú starostlivosti o deti: rodičom, starým rodičom, učiteľom, domácim opatrovateľom, odborníkom na výchovu... Túto metódu praktizujeme s deťmi od roku 2016 a od roku 2017 ju vyučujeme vzdelávacích pracovníkov pre deti v ranom veku. Alyssa mala možnosť praktizovať ju aj ako rodič.

Funguje?

V skratke: áno!

Nielenže sme videli výsledky na vlastnej koži pri práci s deťmi a zdieľaní tejto metódy s inými pedagógmi, ale v roku 2018 sme usku-točnili spolu s našou kolegyňou Angelou Garciou a účastníkmi z radov učiteľov akčný výskum. Cieľom bolo predstaviť metódu spoločného spracovania emócií. Naše zistenia naznačili, že vďaka školeniu v CEP na začiatku štúdie a vďaka podnetom na zamyslenie v jej priebehu si učitelia a rodičia viac uvedomovali svoje emócie a zvýšilo sa tiež množstvo stratégií na zvládnutie emócií, ktoré vedeli ponúknuť malým de-ťom. Učitelia a rodičia uvádzali, že pri používaní metódy CEP sa cítili menej ochromene.

Ako je to s deťmi? Nedávno jedna z mojich bývalých žiačok, Marissa, na fóre napísala: „Povedala by som, že cieľom mojej ma-my a otca počas môjho detstva bolo, aby som si dokázala uvedomiť a rozpoznať svoje pocity za každých okolností. Či som bola rozrušená alebo šťastná, učili ma, aby som si vždy všimала, ako sa cítim, aby som svoje pocity vedela zvládnuť. Naučilo ma to byť citlivejšou a otvorenejšou pokiaľ išlo o moje pocity a nedusiť ich v sebe. Myslím si, že vďaka tomu som mala v konečnom dôsledku s rodičmi bližší vzťah, pretože mi vždy dávali najavo, že sú tu pre mňa bez ohľadu na to, čo cítim.“ Pokiaľ ide o emócie, Marissini rodičia praktizovali kľúčový koncept CEP – bezpodmienečné rodičovstvo. Domnievame sa, že deti vyrastajúce s CEP budú mať okrem toho bližší vzťah so svojimi rodičmi aj v dospelosti.

Je to metóda

Chceme, aby bolo jasné, že nie je naším úmyslom, aby ste jednodu-cho kopírovali to, čo robíme my, ale dúfame, že filozofiu, praktické poznatky a štruktúru, ktorú ponúkame, spojíte s tým, čo už viete. Mimoriadne dôležité je odzrkadliť v spôsobe, akým budete CEP za-

vádzať, váš kultúrny kontext. Občas vám ponúkame vzorové odpovede a frázy, ktoré môžete v danej chvíli použiť, ale tie sú myslené iba ako ukážky, nie ako text, ktorý by ste si mali zapamätať. Vy sami si vyberiete konkrétne slová na vysvetlenie a pochopenie emócií na základe vlastného kultúrneho chápania ich významu. Absolvovanie všetkých krokov je dôležité, ale *spôsob*, akým ich absolvujete, závisí od vášho osobného štýlu a spoločenského kontextu. CEP *nie je scénár*, pri použití ktorého vaše problémy zmiznú. Je to *postup*, ktorý vás povzbudí k tomu, aby ste sa ponorili hlbšie do vašich vzťahov s deťmi (a pravdepodobne aj s dospelými vo vašom živote), aby slová, ktoré si zvolíte, dávali väčší význam vám aj deťom, o ktoré sa staráte. Súčasťou tohto procesu je aj udržiavanie vzťahu s komunitou, v ktorej CEP praktizujete.

CEP neznamená, že nebudete zažívať ťažkosti. Je to metóda, ktorá vám pomôže pochopiť ich a prekonať.

Neexistuje na to žiaden jednoduchý recept. Vzťahy sa nedajú naplánovať. Samotná povaha ľudských interakcií je nepredvídateľná a závisí od podmienok vývoja všetkých zúčastnených. Vzhľadom na to sme si pre vás pripravili takpovediac dobrodružstvo podľa vášho vlastného výberu, aby ste zlepšili kvalitu prežívania vzťahov s vašimi deťmi.

Ako používať túto knihu

Za roky práce s rodičmi, učiteľmi a opatrovateľmi sme dostali mnoho otázok. Väčšina z nich súvisela s túžbou vedieť, *ako* zvládať veľké emócie u detí. A to najmä v prípadoch, keď si situácia vyžaduje rozhodnúť sa, či trvať na dodržaní hranice alebo či poľaviť z očakávaní, a tiež v prípadoch, keď ide problematické správanie. Našou odpoveďou na otázky bolo vytvorenie tejto príručky určenej všetkým, ktorí sa venujú starostlivosti o deti. Pre zjednodušenie však všade používame pojmy „rodič“ a „vaše dieťa“. Vedzte, že keď používame pojem „rodič“, máme na mysli rôznorodý súbor rolí súvisiacich s výchovou detí, vrátane učiteľov, opatrovateľov a starých rodičov. Pod pojmom

„vaše dieťa“ máme na mysli dieťa, ktoré máte v danom okamihu pred sebou, nech už ste v akejkoľvek úlohe.

Možno je pre vás metóda CEP nová, možno s nami pracujete či sledujete nás online už dlhšie. Bez ohľadu na to, odkiaľ začínate, táto kniha je navrhnutá tak, aby vás previedla metódou CEP a pomohla vám zvládnuť vzdorovité správanie vašich detí a rozvíjať u nich emocionálnu inteligenciu.

Táto kniha nie je nejakou položkou na zozname, ktorú si po jej prečítaní odškrtnete. Je to skôr metóda slúžiaca na to, aby ste nazreli na seba i na deti cez inú optiku, postavenú na empatii umožňujúcej regulovať pocity a reagovať na ne so súcitom.

Od čias, keď vyrastala naša generácia, sa v oblasti rodičovstva a starostlivosti o deti veľa zmenilo. Túžime uchrániť deti pred ťažkosťami, ochrániť ich pred tým, čo sme zažívali my a pri čom sme si pripadali tak osamotené. Myslíme si, že uspieť vo výchove znamená zasiahnuť, aby sme ich uchránili pred pocitmi strachu či sklamania a zabránili tomu, aby sa cítili osamelé alebo smutné. CEP je návod na to, ako si všímať vlastné zvyky a vzorce správania a ako si premyslenejšie vyberať svoje reakcie. Je kľúčom k tomu, aby sme deťom umožnili prežívať ťažkosti a zložité emócie a tiež im pomohli vytvoriť si na to potrebné nástroje. Zároveň však budú vedieť, že v tomto procese nie sú samy.

Naším cieľom v tejto knihe je poskytnúť vám komplexný návod na pochopenie emócií, ako aj prehľad o tom, ako metóda CEP funguje – a ako ju môžete aplikovať vo svojom živote. Kniha sa skladá z troch častí: prvá a druhá časť na seba nadväzujú a majú sa čítať postupne, zatiaľ čo z tretej časti si treba vybrať to, čo je pre vás práve aktuálne. V prvej časti sa ponárame hlbšie do nás dospelých – zisťujeme, čo sme sa naučili v detstve, všímame si svoje spúšťače, budujeme si zručnosti na regulovanie samých seba ako dospelých a učíme sa pochopiť, čo sa deje v našom mozgu a tele, keď naši malí ľudia prežívajú veľké emócie. V druhej časti sa presúvame k dieťaťu. Naučíte sa, ako reagovať na jeho veľké emócie, ako znižovať frekvenciu emočných záchvatov, ako si vytvoriť a udržiavať správne

hranice a napokon, ako nadviazať kontakt s každým jedinečným dieťaťom a pomôcť mu. Tretia časť ponúka príležitosť pozrieť sa podrobnejšie na konkrétne situácie a často kladené otázky. V tejto časti sú kapitoly, ktoré si pozriete vtedy, keď/ak sa vás týkajú. Ponúkame vám v nej rady, ako byť deťom emocionálnou oporou – ako budovať empatiu a byť im nápomocní pri veľkých zmenách, ako je napríklad zmena školy, sťahovanie, nový súrodenec, rozvod či smrť. Túto knihu uzatvárame kapitolou o tom, kde začať a ako používať nástroje, ktoré v nej nájdete. Celá kniha je navrhnutá tak, aby ste sa k nej mohli dlhodobo vracieť. Dúfame, že sa k relevantným kapitolám budete vracieť opakovane. Všetky názorné pomôcky z knihy aj bonusové zdroje uvádzame na stránke www.seedandsew.org/more, aby ste sa mohli pustiť do práce vlastným tempom.

Do celej knihy sme zahrnuli aj otázky na zamyslenie a odporúčame vám používať zápisník, denník, výtvarné pomôcky alebo samolepiace bločky, aby ste si mohli zapisovať alebo kresliť svoje odpovede a vytvoriť si tak vizuálne pripomienky toho, čo ste sa naučili. Ak počúvate našu audioknihu, na stránke www.seedandsew.org/more nájdete kompletnú zbierku otázok spolu s priestorom na zapísanie si vašich myšlienok.

Chceme, aby ste vedeli, že napísaním tejto knihy nijako nenaznačujeme, že sme my sami dosiahli nejaký idylický stav emocionálnej inteligencie. Píšeme ju z pohľadu dvoch osôb prechádzajúcich si procesom rozvíjania vlastných schopností v oblasti emocionálnej inteligencie, ktoré nie sú dokonalé. Cieľom nie je dokonalosť, ale skôr rast. Proces rastu prináša zraniteľnosť, je komplikovaný a počíta s chybami. Vaše chyby sú tu rovnako vítané.

Ako dve autorky, ktoré sa do toho púšťajú spolu s vami, uvádzame v celej knihe naše osobné príbehy vo forme prvej osoby. Prečítate si príbehy o Laureninom detstve aj o jej skúsenostiach s deťmi, hodi-
nách jogy a o tom, ako to ovplyvnilo jej cestu. Ako jedno z najstarších z dvadsiatich troch vnúčat z maminej strany sa počas dospievania vždy starala o mladších bratrancov a sesternice. Ako dieťa sa rada hrala na školu a rada to robí dodnes – tentoraz už ako vysokoškolská

profesorka. Koučovanie učiteľov a rodín, najmä tých, ktoré zažívajú problematické správanie detí, je jej vášňou, ktorej sa venuje prostredníctvom svojej firmy Engage: feel.think.connect.

Alyssa vám porozpráva o svojej úlohe mamy, manželky, učiteľky, sestry aj dcéry. Starala sa o deti už v časoch, keď bola ešte sama malé dieťa. Vyrastala v malom vidieckom mestečku v západnej časti štátu New York ako jediné dievča v rodine so štyrmi bratmi. Byť súčasťou komunity je pre ňu nesmierne dôležité a naplňa ju to. Založila hnutie Seed & Sew, ktorého cieľom je zmeniť spôsob, akým dospelí vnímajú emócie detí a ktoré sa rozrástlo na globálnu obec rodičov, učiteľov a opatrovateľov zaniietených do výchovy emocionálne inteligentných ľudských bytostí. Od podcastu *Voices of Your Village*, cez online kurzy a komunitu na sociálnych sieťach, až po certifikáciu S.E.E.D. pre programy zamerané na deti v ranom veku, sa toto hnutie šíri ako lesný požiar. My to už cítime v kostiach – budúcnosť je emocionálne inteligentná.

Časť prvá:

Čo sú emócie a prečo na nich záleží?





Čo je emocionálna inteligencia?

„Čo chcete pre svoje dieťa, keď vyrastie?“ opýtala som sa na praktickom seminári štyridsiatich dvoch rodičov. Tridsaťosem z nich odpovedalo rovnako: chceli, aby ich deti boli šťastné. Chápem to. Aj ja chcem byť šťastná. Chcem, aby moje dieťa bolo šťastné.

Lenže je niekto stále šťastný? Čo sa stane, keď dieťaťu niekto vezme hračku? Alebo mu zbúra hrad z kociek, ktorý tak usilovne stavalo? Čo dieťa urobí, keď mu niekto povie, že sa s ním nechce hrať? Alebo keď ho nepozvú na narodeninovú oslavu? Ako prekoná rozpaky z toho, že urobilo nejakú chybu v škole pred rovesníkmi, alebo sklamanie, keď nedosiahne svoje ciele? O čo sa oprie, keď bude mať strach ísť na konkurz do muzikálu, na ktorý sa tak usilovne pripravovalo? Ako zareaguje, keď zažije tlak zo strany rovesníkov, ktorí od neho budú žiadať, aby urobilo niečo, čo nie je v súlade s jeho hodnotami?

Je prirodzené, že rodičia chcú, aby ich deti boli šťastné, ale život nie je navrhnutý tak, aby sme sa cítili šťastní *neustále*. Život je komplikovaný a súčasťou životnej skúsenosti človeka je už od útleho veku komplexná škála emócií. Dá sa dokonca povedať, že táto pestrá mozaika emócií (šťastie, radosť, úzkosť, smútok, strach, atď.) je to, čo nám dáva také bohaté životné skúsenosti a je podstatou toho, čo nás robí ľuďmi.

Takže keď sa naozaj zamyslím nad tým, čo chcem pre svoje dieťa, pre vaše dieťa a pre deti všade okolo nás, tak chcem, aby mali nástroje na zvládanie a spracovanie ťažkostí, ktorým sa nevyhnú. Aby boli schopné žiť život, v ktorom budú cítiť spriaznenosť a súciť a ktorý im