

*Váš nenahraditeľný sprievodca
výchovou dobrých ľudí*

Päť princípov rodičovstva



Dr. Aliza Pressman

*Váš nenahraditeľný sprievodca
výchovou dobrých ľudí*

Päť princípov rodičovstva



Dr. Aliza Pressman

Copyright © 2024 by Aliza Pressman
Translation © 2025 by Martina Antošová
Jacket design © by Patrick Sullivan
Cover picture © shutterstock/1433556080
Slovak edition © 2025, 2025 (elektronická verzia) by NOXI s. r. o.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie
sa nesmie reprodukovat', 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 978-80-8111-692-6

Penelope a Vivian:
Naučili ste ma všetko dôležité, čo viem.

A teraz, keď už nemusíš byť dokonalá, môžeš byť dobrá.

— JOHN STEINBECK, *Na východ od raja*

OBSAH

Úvod: Založte vašu výchovu na vedeckých poznatkoch o vývoji dieťaťa	9
PRVÁ ČASŤ: PRE LES NIEKEDY NEVIDNO STROMY	
<i>Sústredte sa na to, na čom záleží</i>	
Prvá kapitola: Odstránenie šumu <i>Začnite ROVNOVÁHOU</i>	19
Druhá kapitola: Päť princípov rodičovstva a päť zručností, ktoré môžete vaše dieťa naučiť, aby ste v ňom vybudovali odolnosť <i>Obyčajné čaro výchovy detí, ktoré dokážu prekonať životné búrky</i>	39
Tretia kapitola: Čo robí človeka dobrým? <i>Zistite, na čom vám skutočne záleží</i>	67
Štvrtá kapitola: Výchova dobrých rodičov <i>Spoznajte svoje rodičovské archetypy</i>	74
Piata kapitola: Základy pevných vzťahov <i>Vytvorenie podmienok pre bezpečnú citovú väzbu</i>	95
Šiesta kapitola: Buďte rodičom dieťaťa, ktoré máte <i>Povaha, výchovné štýly a ako najlepšie využiť „vhodnosť modelu“</i>	106
Siedma kapitola: Dokonalé rodičovstvo je nepriateľom dobrého rodičovstva <i>Výhody nedokonalosti a súcitu so sebou samým</i>	131

Ôsma kapitola: Laboratórium radosti <i>Veda o úžase a hre</i>	148
<u>DRUHÁ ČASŤ: OD TEÓRIE K PRAXI</u>	
<i>Zavedenie vedeckých poznatkov a vašich hodnôt do každodennej praxe</i>	
Deviata kapitola: Papať, kakať, milovať <i>Samostatnosť bez hanby</i>	161
Desiata kapitola: Spánková veda <i>Ako mať dostatok toho najlepšieho lieku</i>	176
Jedenásta kapitola: Disciplinovaný prístup k disciplíne <i>Všetky pocity sú vítané, všetky druhy správania však nie</i>	191
Dvanásta kapitola: Spoločné body konfliktu <i>V zložitých situáciách uplatnite to, čo ste sa naučili</i>	223
Trinásta kapitola: Vaše dieťa v cudzom svete <i>Škola a všetko ostatné: Ako zostať ukotvení, keď deti nadobúdajú väčšiu nezávislosť</i>	232
Štrnásta kapitola: Kamaráti a súrodenci <i>Naučte sa byť pri iných deťoch flexibilní</i>	255
Pätnásta kapitola: Veľké aj malé zmeny <i>Využite zmenu ako príležitosť na zdôraznenie toho, čo sa nezmení</i>	280
Šestnásta kapitola: Generácia nalepená na obrazovke <i>Telefóny, zariadenia a sociálne médiá</i>	291
Sedemnásta kapitola: Pohlavie, rod a sexuálna orientácia <i>Je to celkom nový svet</i>	299
Osemnásta kapitola: Nájdite svoju zlatú strednú cestu <i>Priestor uprostred</i>	312
Poďakovanie	317
Príloha	320
Zdroje	333

Založte vašu výchovu na vedeckých poznatkoch o vývoji dieťaťa

*Stromy za nás vydychujú, aby sme ich mohli vdychovať
a zostať tak nažive.*

— MUNIA KHAN

Vitajte pri čítaní knihy **5 princípov rodičovstva**

Výsledky výskumov sú nesporné. Existuje päť princípov, ktoré by sme všetci mali ovládať, ak chceme vychovať dobrých ľudí. Sú to:

- ◆ vzťahy
- ◆ reflexia
- ◆ regulácia
- ◆ pravidlá
- ◆ náprava

Týchto päť princípov vedie k odolnosti – k ľuďom, ktorí dokážu prekonať zložité obdobia v živote a zostať verní svojim hodnotám. Keďže *ovládať* znamená byť schopný ľahko implementovať tieto princípy do každodenného života, táto kniha je usporiadaná tak, aby vám ukázala, prečo sú dôležité, a naučila vás, ako ich použiť prakticky v akomkoľvek kontexte.

Prvá polovica tejto knihy sa zaoberá všetkým, čo potrebujete vedieť o ucelených vedeckých poznatkoch o rodičovstve, a druhá polovica vám ukáže, ako ich aplikovať pri najčastejších dilemách, s ktorými sa na mňa rodičia obracajú v mojej praxi ako vývinovej psychologičky a poradkyne.

Všimnite si, že nebudeme preberať princípy jeden po druhom, ale skôr sa do nich úplne ponoríme. Kým dočítate túto knihu, zistíte, že

nielen presne viete, čo tieto princípy znamenajú, ale budete ich vedieť aj jednoducho a prakticky používať.

Ako som sa k tomu dostala

Moja láska k vývinovej psychológii sa začala ešte predtým, ako som sa stala matkou.

Čo spôsobuje, že sa stávame tým, kým sme, od nášho najútľejšieho detstva a ďalej v priebehu rokov? Ako môžu rodičia a komunity čo najlepšie chrániť novonarodené deti? Čo sa môže pokaziť? Ako môžeme prekonať chyby? Fascinovalo ma, že existuje celá oblasť štúdia, ktorá skúma odpovede na tieto otázky.

Švajčiarsky filozof a psychológ dvadsiateho storočia Jean Piaget strávil väčšinu svojej profesionálnej kariéry pozorovaním a počúvaním detí, aby odhalil tajomstvá mysle. Všimol si, že deti nie sú len prázdne nádoby čakajúce na naplnenie vedomosťami, ale aj aktívni tvorcovia svojho vlastného vzdelávania – malí vedci, neustále vytvárajúci a testujúci svoje teórie o svete. V tej dobe sa to považovalo za radikálne pokrokovú myšlienku. Dávalo mi to veľký zmysel. Ako rodičia to robíme tiež! Nie sme len prázdne nádoby, ktoré treba naplniť odbornými vedomosťami. Do rodičovstva vnášame celú svoju vlastnú minulosť a skúsenosti. Sme rodičia-vedci, neustále testujúci stratégie, aby sme zistili, či nám uľahčia život v našich veľmi jedinečných rodinách. Prostredníctvom *vzťahov*, samo- a ko-*regulácie*, *reflexie*, *pravidiel* a *náprav* sa stávame aktívnymi tvorcami dynamiky našej vlastnej rodiny.

Každý z nás má jedinečnú predstavu o tom, čo znamená byť dobrý človek. Existujú doslova *milióny* spôsobov, ako byť dobrým človekom. Tak ako existujú *milióny* spôsobov, ako byť dobrým rodičom. Rodičovstvo od nás vyžaduje, aby sme sa pýtali a zamýšľali nad tým, čo podľa *nás* znamená byť „dobrý“.

Vývinová psychológia nám v tom môže pomôcť.

Ako vývinová psychologička zaoberajúca sa vedou o tom, ako sa stávame tým, kým sme, a ako sa časom meníme, vždy čerpám z výskumu. Výskum je však dynamický. Všetky vedecké štúdie sa uskutočňujú v určitom kontexte a tým kontextom nie je vaša jedinečná rodina. Vaša

osobná skúsenosť má veľkú cenu. Vaše kultúrne a rodinné tradície majú význam. Niektoré vaše osobitosti sú pravdepodobne silnými stránkami špecifickými pre vašu konkrétnu situáciu.

Niektorí rodičia čítajú úplne všetko a niektorí odmietajú akékoľvek „odborné“ rady. Popri všetkom o rodičovstve som sa však naučila, že existuje priestor niekde medzi tým – a o tom je pre mňa táto kniha. Keď sa sústredíme na naše **vzťahy** v rodine, keď si nájdeme čas na **reguláciu** a **reflexiu**, keď máme jasno v **pravidlách** a keď si zvykneme **naprávať** chyby, objavíme priestor medzi mikromanažovaním a chaosom.

Extrémne myšlienky môžu niekedy pôsobiť povzbudivo, akoby existoval spôsob, ako v rodičovstve „zvíťaziť“, pokiaľ sa vy a vaše dieťa budete správať presne ako treba. Akoby ste si mohli povedať: *Aha, fajn, existuje jasná odpoveď. Všetky moje obavy o výchovu dobrého človeka môžem hodiť za hlavu.* Chápem to. Ilúzia absolútnej istoty je neuveriteľne príťažlivá. Ako ste sa však už možno naučili, extrémny sú neudržateľné. Stredná cesta sa možno nezdá byť taká sexi, ani nie je čiernobiela, ale verte mi – na takejto ceste sa dá ľahšie zotrvať.

V rodičovstve nám môže veľa vecí pripadať ako výzva, v ktorej máme iba jediný pokus – ak sa nám nepodarí vybudovať si správnu vzťahovú väzbu s našimi novorodenkami, budeme my aj oni odsúdení na celoživotný pocit odcudzenia. Nie je to pravda! Výskum v tejto oblasti ukazuje, že **vzťahy** citovej väzby sú dynamické. Tak ako všetky vzťahy, aj tieto sa dajú zlepšovať, meniť a budovať. Nazýva sa to **náprava** a je to jeden z mojich piatich princípov rodičovstva. Na chyby sa dá reagovať nápravou a ďalšími pokusmi, a okrem toho, tieto chyby a ich nápravy môžu v skutočnosti posilňovať naše vzťahy. Keď budete čítať túto knihu, chcem, aby ste sa naozaj sústredili vždy, keď sa dostaneme k jednému z týchto piatich princípov: **vzťahy**, **regulácia**, **reflexia**, **pravidlá** a **náprava**. Týchto päť princípov vedie k ťažko polapiteľnému šiestemu, ktorý sa všetci snažíme dosiahnuť, a tým je **odolnosť**.

Nemusíme byť dokonalými rodičmi od chvíle, ako sa nám narodí dieťa, a vlastne nikdy. Veda nám ukazuje, že v celom procese výchovy dobrých ľudí je krivka nášho vlastného učenia kľúčová. V rodičovstve sa veľmi očakáva, že naše deti vychováme tak, aby boli dobré a vyrovnané – že *ich* rozvoj je jediný výsledok, na ktorý by sme sa mali zamerať. Naučila som sa však, že naša vlastná paralelná cesta rozvoja ako rodičov

môže byť prinajmenšom rovnako významná. Pri výchove našich detí dostávame ako dospelí krásne príležitosti postupne sa naučiť sami dozrieť, dorásť do našich vlastných očakávaní, túžob a múdrosti. Robíme to tak, že sa vraciame k týmto piatim princípom, ktoré tiež vedú k odolnosti: ***k vzťahom, regulácii, reflexii, pravidlám a náprave***. Pri všetkých našich pochybnostiach, a dokonca aj počas toho, keď ako rodičia prežívame ťažké chvíle, keď sa možno cítime izolovaní a pripadáme si nedostatoční, môžeme my sami využívať tieto princípy a metódy, ktoré uvádzam v tejto knihe, aby sme sa stali sebavedomejšími, silnejšími a celistvejšími. Aby sme stelesnili význam toho byť dobrými ľuďmi, v akých chceme, aby vyrástli naše deti.

V tejto knihe vás naučím množstvo konkrétnych metód, ktoré vám uľahčia život pri riešení všetkého, od problémov so spánkom u vašich dočiat až po hádky týkajúce sa toho, koľko času trávia pri obrazovkách vaši tínedžeri. Uvidíte, že princípy zostávajú takmer nezmenené. Je to preto, že tie isté stratégie, ktoré fungujú pri zvládaní batolivého veku, budete potrebovať aj vtedy, keď z vašich detí vyrastú tínedžeri. Tieto princípy a metódy vám pomôžu udržať si pocity pokoja a istoty, s ktorými budete môcť regulovať emócie a dokážete sa vedome rozhodovať. Tieto metódy zahŕňajú ***reguláciu*** aj ***reflexiu***, známu aj ako vnímavosť, vďaka ktorej si osvojíte návyk ukotvenia sa v priestore *mimo* akýchkoľvek extrémov.

Vizualizujte si vlastné ukotvenie

Ako malá som zbožňovala vrbu na našej ulici. V neďalekom parku sme sa hrávali pod obrovským dubom a vytvárali sme vlastné svety plné ilúzií a čarov. Milovala som aj popínavé vistérie. Vyzeralo to, akoby sa ťahali do podoby stromov a plakali ako vrby, ale svojimi bledofialovými kvetmi – pustite si hudbu z *Bedárov* a pochopíte, aká som bola ako dieťa.

Žila som na predmestí a potom v meste, takže väčšina stromov, s ktorými som prišla do kontaktu, bola vysadená ľuďmi a žila poväčšine niekoľko desaťročí trvajúci osamelý život. Až v neskoršom veku som objavila čaro prirodzených lesov. Kalifornské sekvoje ma ohromili svojou starodávnou veľkoleposťou. V starobyklých lesoch môžu všetky druhy

stromov žiť stovky, ak nie tisícky rokov, pričom prvých niekoľko desaťročí sú skryté pod ochranou svojich „matiek“. Ekologička Suzanne Simard z Univerzity v Britskej Kolumbii zistila, že stromy sú skutočne spoločenské bytosti, ktoré si prostredníctvom svojich *vztáhov* navzájom pomáhajú, delia sa o výživu a varujú sa pred škodcami a inými hrozbami pomocou siete mykoríznych húb žijúcich v ich koreňoch. Simard nazýva najväčšie a najstaršie stromy v lese „materskými stromami“ a prišla na to, že vedia rozoznať svojich príbuzných a uprednostňujú ich tým, že im posúvajú pod zemou viac uhlíka.

Vytvorenie tienistého, chráneného prostredia, kde môžu mladé stromčeky pomaly rásť, im pomáha zabezpečiť dlhodobú pohodu, pretože im to poskytuje dostatok času na posilnenie buniek, kým vyrastú. Občas, keď sa uprostred hektického dňa plného rodinných alebo pracovných povinností potrebujem ukotviť, nadýchnem sa a predstavím si samu seba ako materský strom – smutnú víbu, veľký dub alebo obrovskú sekvoju v starobyľom lese, starú tisíce rokov.

Vdychujem a vydychujem spolu s ostatnými živými bytosťami. Mám pevné korene, ale nie som taká neohybná, aby som sa zlomila. Môžem sa kolísať, pružne sa hojdať vo vetre, a predsa stojím pevne. Dokážem poskytnúť prístrešie a živit' svoje stromčeky, kým vyrastú a budú natoľko silné a odolné, nakoľko im v tom dokážem pomôcť.

Táto kniha je o výchove ľudí, nie stromov, ale kým sa presunieme zo sveta lesnej ekológie a natrvalo sa ponoríme hlboko do oblasti vývinovej psychológie a vedy o rodičovstve, chcem vás vyzvať, aby ste si predstavili samých seba ako materský strom. Vydržte chvíľu. Skúste si predstaviť svoje silné a pevné korene, vďaka ktorým ste pevne ukotvení. Počas tejto vizualizácie si všimnite, že sa stále môžete kolísať. Nie ste takí neohybní, aby ste sa zlomili, keď sa zdvihne vietor. Žijete vo svojej komunite, pomáhate svojim susedom, delíte sa o jedlo a informácie a, samozrejme, v mnohých ohľadoch podporujete najmä svoje vlastné deti tak, ako to robia stromy.

Veda nám môže niekedy pripadať náročná, ale je aj prostá. Je spoľahlivá – ako starý strom. Podľa mňa je rovnaká aj vývinová psychológia. Úprimne ma zaráža, že sa o nej neučíme na strednej škole. Je nesmierne poučná!

Niektoré staré „odborné“ filozofie a metódy boli, samozrejme, vyvrátené. Nevie, ako sa rada, aby sa deti začínali učiť na nočník už

od narodenia, dostala do príručky pre nové mamičky vydané vládou USA v roku 1932, ale dnes už dobre vieme, že je to absurdné. V knihe z roku 1962 doktor Walter Sackett odporúčal podávať deťom čiernu kávu už od šiestich mesiacov! Samozrejme, ani toto neodporúčam.

V o čosi menej dávnej minulosti, v 80. a 90. rokoch 20. storočia, pediater doktor William Sears spolu s registrovanou zdravotnou sestrou Marthou Sears vzali jedno z najdôležitejších slov z oblasti vedy o vývoji (*vzťah*), aplikovali ho na svoj *prístup k rodičovstvu* a nazvali ho „vzťahová výchova“. Zmiatli tým milióny čitateľov, pretože to naznačovalo, že využívaním niekoľkých konkrétnych postupov vo výchove *dosiahnete* bezpečnú vzťahovú väzbu. Nie je to ani zďaleka pravda a potenciálne to mohlo spôsobiť, že mnohé matky si mohli pripadať, akoby zlyhali. Vzťahová výchova, ktorá je *filozofiou* Searsovcov, nemá nič spoločné s vytvorením bezpečnej vzťahovej väzby, čo je podrobne prebádaný koncept predurčujúci budúce fyzické i duševné zdravie a správny vývoj dieťaťa (a chrániaci ho pred vplyvom toxického stresu).

To všetko znamená, že musíme byť ochotní odmietnuť niektoré rady odborníkov. Každú štúdiu musíme chápať v kontexte, v ktorom bola urobená, a nie ju slepo všeobecne aplikovať na všetky rodiny. Keď som však pokračovala v štúdiu vývinovej psychológie, fascinovalo ma, že napriek tomu, ako často tvrdíme, že nové vedecké poznatky spochybňujú tie staré alebo že sme prišli na nejaký revolučný nový poznatok, mnohé z toho, o čom vytvárali teórie prví z psychológov dvadsiateho storočia, *bolo* podporené vedeckými dôkazmi. Najnovšie aj neuroveda potvrdila veľkú časť starších múdrostí z oblasti vzdelávania o odolnosti. Neurovedci si tiež uvedomili, že vnímavosť, vizualizácia a meditácia, metódy kedysi považované za nevedecké, by mali byť súčasťou *všetkých* našich vzdelávacích a výchovných nástrojov. Keď sa nadýchneme, vdychujeme vzduch, ktorý vydýchli stromy. Keď vydýchneme, vydychujeme oxid uhličitý, ktorý stromy posúvajú svojim „deťom“. Tým najzákladnejším postupom vo výchove je niečo, čo robíme spolu so stromami už od čias, keď naši predkovia zliezli zo stromov a začali kráčať na dvoch nohách po zemi.

Takže dýčajte. Robiť *vo väčšine prípadov* to najlepšie, čo vieme, možno neznie ako nejako vysoko nastavená latka nášmu rodičovstvu, ale s radosťou vám oznamujem to, čo jasne ukázal vedecký výskum: ak máme základné informácie a uplatňujeme ich vo väčšine prípadov, *stačí to*.

Uvažujte o dobrej výchove ako o princípe 75 %. V tejto knihe sa toho dozviete veľa, no potom vás vyzvem, aby ste vedome zahodili približne 25 % mojich rád, pretože vo *vašej* rodine nebudú fungovať. Alebo možno preto, lebo sa vám jednoducho nepáčia. Dokonca aj v rámci toho, čo pre vašu rodinu bude fungovať, ak budete 75 % času (a to je pravdepodobne stále vysoká latka!) rodičom, akým chcete byť, bude to skvelé. V škole alebo v práci si väčšina z nás nedáva za cieľ mať trojky, ale ja vám chcem povedať, že ak dokážete implementovať 75 % z týchto výskumom podložených praktických rád, ste hviezdy.

Výskumníčka z univerzity Lehigh a odborníčka na citovú väzbu Susan S. Woodhouse skúmala matky s nízkymi príjmami rôzneho rasového a etnického pôvodu a aj ich deti. Zistila, že ak primárny opatrovateľ citlivo reaguje na dieťa približne v polovici prípadov, vybuduje sa tým uňho dostatočne silná citová väzba na to, aby chránil svoje deti pred psychickými rizikami spojenými so stresujúcimi životnými situáciami. Na dosiahnutie takéhoto stavu stačilo, aby podobne reagoval len niečo vyše 50 % času.

Zaujmite miesto uprostred

V týchto dňoch dostávam otázky od médií vždy, keď sa objaví nejaká nová štúdia alebo keď nejaký influencer či influencerka v oblasti výchovy tvrdí to či ono, či už ide o cumlíky, čas strávený pred obrazovkou alebo zmeny správania. Často nemôžem novinárom povedať to, čo chcú počuť. Nepoviem, že hodina navyše pred televízorom zničí dieťaťu život, rovnako ako nepoviem, že je dobrý nápad dať mu šálku kávy. Extrémy pomáhajú dosiahnuť viac kliknutí. Extrémy sľubujú pocit bezpečia, pretože nám pripadajú zaručené, vytvárajú však falošný pocit bezpečia. Vedecké poznatky sú jasné: ľuďom sa v extrémoch nedarí.

Tu sú základné zásady v oblasti výchovy, na ktorých, a tým som si celkom istá, sa zhodnú všetci psychológovia:

- ◆ Starajte sa o duševné zdravie primárneho opatrovateľa.
- ◆ Nepodieľajte sa na fyzickom ani emocionálnom týraní.
- ◆ Nezanedbávajte dieťa.

- ◆ Dodržiavajte dôsledne zvyky týkajúce sa spánku, pohybu a výživy.
- ◆ Stanovte jasné **pravidlá**, ktoré umožnia dosiahnuť pocit emocionálneho a fyzického bezpečia.
- ◆ Buďte citliví (čo si definujeme) k potrebám dieťaťa (čo nie je to isté ako jeho „priania“).

Pamätajte, že byť dosť dobrý je dostačujúce

Ako to býva na začiatku všetkých dôležitých projektov, navrhujem vám, aby ste začali tým, že si stanovíte zámer. V tomto prípade zámer pre svoj vlastný rast ako rodiča. Položte si ruku na srdce, zhlboka sa nadýchnite a povedzte si: „*Väčšinou* som rodičom [alebo matkou, otcom, opatrovateľkou či opatrovateľom], akým chcem byť.“ Pri stanovovaní zámeru je tiež veľmi užitočné pomenovať si prekážky, ktoré očakávate (napríklad „keď som unavený/á, ľahko sa viem rozčúliť“), a potom vymyslieť plán, ako tieto prekážky zvládnuť, keď sa objavia (napríklad „skôr než niečo poviem alebo urobím, na chvíľu sa zastavím a nadýchnem.“)

To, že ste tu a čítate túto knihu, znamená, že máte záujem a ste ochotní rásť, a to je fantastické.

Ide vám to skvele!

PRVÁ ČASŤ

PRE LES NIEKEDY NEVIDNO STROMY

Sústred'te sa na to, na čom záleží

Odstránenie šumu

Začnite ROVNOVÁHOU

Skôr ako prehovoríte, spýtajte sa sami seba, či to, čo chcete povedať, je pravdivé, láskavé, potrebné a užitočné. Ak je odpoveď záporná, možno by to, čo sa chystáte povedať, malo zostať nevy povedané.

— BERNARD MELTZER

Eleanor chcela, aby tento deň prebehol dokonale. Jej dcéra Camille nacvičovala svoju rolu v školskom predstavení celé mesiace. Eleanor naplánovala všetko, od jedla, ktoré si dajú spoločne pred predstavením, až po kvety, ktoré dá dcére po predstavení. Všetko bolo pripravené tak, aby to prebehlo čo najlepšie, lenže na javisku Camille celkom zmeravela a zabudla svoj text. V ten večer plakala s hlavou ponorenou do dokonalej kytice kvetov. Keď mi Eleanor zavolala, bola zronená a mala pocit, že celý ten zážitok bola katastrofa. Ja som však mala iný názor. Požiadala som ju, aby sa na to skúsila pozrieť tak, že z pohľadu rodičovstva to znamenalo veľký úspech. Camille bola schopná plakať v prítomnosti svojej matky. Eleanor bola pre ňu osobou, s ktorou sa cítila v bezpečí a Camille primerane reagovala na svoje sklamanie.

Všetci by sme chceli, aby naše deti viedli ľahký život s čo najmenším trápením, plný smiechu a zmysluplných prínosov, ale nie je možné, aby to tak bolo každý deň. Skutočný život so sebou prináša nevyhnutné výzvy. Nemusíme svojim deťom hneď robiť z detstva svet dospelých, ale môžeme im pomôcť ľahšie sa vžiť do reality života v nedokonalom svete.

Súčasnou úzkosti z úlohy rodiča je vedomie, že na tomto svete je veľmi veľa toho, čo nemôžeme ovplyvniť. (Nadýchnite sa a následne vydýchnite: *Je toho toľko, čo nedokážem ovplyvniť.*) Je na tom však aj niečo povzbudi-

vé: *Väčšinou môžeme ovplyvniť svoje správanie ako rodičov a veda nám dokazuje, že práve naša výchova má najväčší vplyv na blaho našich detí. (Nadýchnite sa a zasa vydýchnite: *Je toho tolko, čo dokážem ovplyvniť.*)*

Nehovorím to preto, aby som vás vystrašila. Keď som sa dozvedela, že rodičia majú silný vplyv na svoje deti, bola som na vysokej škole a ešte som nebola ani tehotná. Vravela som si: „*To iste.*“ Keď sa mi neskôr narodilo prvé dieťa, pomyslela som si: „*Je to nesmierne náročné. Ako to zvládnem?*“

Postupom času som začala ako matka tento silný vplyv vnímať ako niečo, čo dodáva silu. Ako rodičia máme na naše deti podstatne väčší vplyv ako čas, ktorý trávia pri obrazovke, ako ich rovesníci alebo to, do akej školy chodia. Ak sa sústreďíme na to, čo môžeme ovplyvniť, teda na seba, je to niečo zvládnuteľné. Robením cvičení v tejto knihe zameralných na reguláciu sa budete postupne v tom všetkom zlepšovať, ale vždy bude existovať istý priestor na chyby a ich nápravu.

Pochopenie regulácie

Kristin prišla na naše sedenie zahanbená a rozrušená. Vyrastala v domácnosti, kde sa naučila stotožňovať mužnosť s násilím, a sľúbila si, že to neprenesie na svojich synov. Nedovolila im napríklad hrubé zaobchádzanie ani zvyšovať hlas. Keď jej štvorročný syn zakričal niečo na svojho brata, telom jej prebehla panika. Vyrútila sa naňho s krikom: „Nekričíme!“ Nuž a potom kričala, nariekala v našej rodičovskej skupine: „Nemôžem uveriť, že som sa pokúšala naučiť svojho syna nesprávať sa agresívne tak, že som naňho kričala!“

Je pochopiteľné, že u Kristin vyvolala stresovú reakciu jej minulosť. Lenže táto *zbytočná* stresová reakcia (keď nie sme schopní samoregulácie alebo dostávame falošné signály o blízacom sa nebezpečenstve) môže nakoniec spôsobiť, že budeme konať a vychovávať pod vplyvom strachu a paniky. Keď sa cítime vinní za to, ako sme ako rodičia vyriešili nejakú situáciu, často býva koreňom problému naša vlastná neschopnosť regulovať svoje emócie v rozčúlení. Pripomenula som jej, že občasná panická reakcia v inak milujúcej domácnosti našim deťom neublíži. V budúcnosti by jej mohlo pomôcť, ak by dokázala nájsť iný spôsob, ako na panický pocit vo svojom vnútri reagovať.

Samoregulácia (a v rámci nej regulovanie emócií) je ľudská schopnosť reagovať na to, čo prežívame, spôsobom, ktorý je spoločensky prijateľný a dostatočne flexibilný, ale zároveň schopnosť naše reakcie podľa potreby ovládať alebo oddialiť.

Môj obľúbený spôsob uvažovania o samoregulácii pochádza od psychológa Rolla Maya. V knihe *The Courage to Create (Odvaha tvoriť)* napísal: „Ľudská sloboda zahŕňa našu schopnosť zastaviť sa medzi podnetom a reakciou a v tomto zastavení si vybrať jednu reakciu, ku ktorej sa chceme prikloniť. Schopnosť tvoriť samého seba, založená na tejto slobode, je neoddeliteľná od vedomia a uvedomenia si seba samého.“

Vždy, keď hovoríme o samoregulácii, hovoríme o tomto zastavení sa medzi podnetom a reakciou, *počas ktorého môžeme tvoriť sami seba*, počas ktorého môžeme konať vedomie a pracovať na tom, aby sme zo seba vychovali dobrých rodičov, akými chceme byť. Schopnosť takto sa zastaviť *vo väčšine prípadov* vytvára istý druh slobody, ktorá nám umožňuje kráčať svetom bez obáv, že stratíme chladnú hlavu zakaždým, keď do nás niekto v metre vrazí lakťom alebo si požičia našu obľúbenú hračku. Dokonca aj dospelí musia na samoregulácii neustále pracovať, a keď sú nablízku deti, sú v tom skúšaní a utužovaní stále novými spôsobmi. Kristin si potrebovala uvedomiť, že jej reakcia bola pochopiteľná, *a absolútne ospravedlniteľná*.

Deti sa nerodia s plne rozvinutou schopnosťou samoregulácie, učia sa ju postupne, ako sa vyvíja ich mozog. Primárny spôsob, ako sa všetci učíme samoregulácii, je proces nazývaný koregulácia, ktorý budeme hlbšie skúmať neskôr a ktorý zahŕňa rôzne typy odpovedí, ako je napríklad láskavá prítomnosť, uznanie trápenia či upokojujúci tón hlasu, a tiež predvádzanie toho, ako sa my sami upokojujeme.

Keď premýšľam o tom, ako funguje samoregulácia v praktickom zmysle, napadne mi môj nový domáci poplašný systém.

Viem, že len Newyorčania sa v New Yorku cítia bezpečnejšie ako kdekoľvek inde, a keďže som Newyorčanka, keď som tam žila, nemala som poplašný systém. Potom som sa aj s mojimi dcérami presťahovala do domu v Kalifornii a necítila som sa už až tak bezpečne. *Kto by nás počul kričať o pomoc, keď už nebyvame v bytovom dome?* Rozhodla som sa, že potrebujeme poplašný systém.

Keď vojdem do dverí, ozve sa pomalé pípanie, ktoré slúži ako varovný signál. Ak by sa k nám vlámал zlodej, spustil by sa alarm a prišla

by polícia. Keď prídem domov, varovný signál mi pripomenie, aby som zadala prístupový kód. Potom sa systém deaktivuje a všetko je v poriadku. Pípanie alarmu je pre mňa metaforou na moju stresovú reakciu. Keď cítim, ako mi telo začína ovládať panika v reakcii na relatívne neohrozujúci podnet, potrebujem prístupový kód v podobe samoregulácie. Potrebujem začuť pípanie a uvedomiť si, že nikde nie je žiaden zlodej. Nikto ma nenaháňa. Moje deti nie sú v ohrození. Nič zlé sa nedeje. To sa len vraciam domov s nejakou donáškou jedla. Takže vyťukám svoj prístupový kód a deaktivujem poplašný systém.

Trik, ako si ako človek, a najmä ako rodič, vypestujete schopnosť samoregulácie ako nejaký sval, spočíva v zistení vášho osobného prístupového kódu. Postupom času sa zlepšíte v rozpoznávaní toho, že vaše telo sa chystá spustiť poplašný signál, a budete mať oveľa viac času na vyťukanie kódu. Medzi tieto znaky môže patriť napríklad rýchly vír myšlienok, problém sústrediť sa, rýchly tep srdca, sucho v ústach, vnútorné chvenie alebo nevoľnosť, studené ruky, zrýchlený dych alebo nutkanie močiť.

Každý sme iný. Keď vaše deti urobia niečo, čo vo vás spustí panickú reakciu, alebo ak práve nemajú zregulované emócie, sú rozrušené alebo sa pre niečo úplne prestali ovládať, najskôr zo všetkého je potrebné vypnúť poplašný systém. Namiesto toho, aby ste sa aj vy prestali ovládať tak ako ony, alebo aby ste na krik reagovali ďalším krikom, vyťukajte svoj prístupový kód. To vás vráti do stavu rovnováhy a budete tam pre svoje deti ako milujúci dospelý rodič, ktorého si situácia vyžaduje.

Výnimočnosť koregulácie spočíva v tom, že vaše dieťa môže doslova čerpať z vašej nervovej sústavy a pomôže mu to upokojiť sa alebo vnímať a rozpoznať hranicu. Už len tento návyk, zistiť svoj prístupový kód a naučiť sa ho vyťukať, aby ste sa pomerne rýchlo dostali do stavu zregulovaných emócií, nielen zlepši vašu výchovu a umožní vám byť častejšie rodičom, akým chcete byť, ale bude mať aj najväčší vplyv na schopnosť vašich detí regulovať ich vlastné emócie v budúcnosti. Nemusí sa vám to vrátiť hneď. Rodičovstvo je beh na dlhú trať. Nakoniec to však prinesie ovocie.

Keď zistíte svoj prístupový kód, zavediete si systém a budete vedieť, čo robiť, keď začnete cítiť, že váš nervový systém zaplavuje úzkosť. Pre väčšinu ľudí je prístupovým kódom niečo také jednoduché ako pomalý a hlboký nádych. Alebo dva. Prípadne tri. Počas dýchania sa alarm nemôže spustiť. Pľúca vysielajú prostredníctvom blúdiveho nervu správu do

mozgu: *Môžem byť v tejto situácii súcitiacim svedkom.* Ak vám pomôže si to vyobraziť, predstavte si, že vdychujete vzduch, ktorý vydýchol strom. Potom našpúlte pery, akoby ste chceli sfúknuť sviečku, a vydýchnite. Ak vám pomáhajú slová, povedzte si: „Neprenasleduje ma medveď.“ alebo „Všetky pocity sú vítané, všetky druhy správania však nie.“. Vyberte si vetu, ktorá vám pripomenie, aby ste sa nadýchli. Skutočne to môžete urobiť. Máte čas. Môžete deaktivovať svoj poplašný systém skôr, než spustí hlavný alarm. Ak neznášate mantry, zvyknite si namiesto toho ošpliechať tvár studenou vodou. Alebo si strčte ruky do pohára s ľadom, ak si nechcete pokaziť mejkap. Vystavenie chladu môže v skutočnosti utlmiť reakciu na hrozbu.

Ako zostať ukotvení tu a teraz

Ak ste si všimli, že sa vaša stresová reakcia často aktivuje na základe zážitkov z minulosti, váš prístupový kód by mohol zahŕňať rýchle cvičenie, ktoré vám pripomenie, že sa práve nachádzate tu a teraz.

Rozhliadnite sa okolo seba. Poobzerajte sa po miestnosti alebo priestore, v ktorom sa nachádzate, a všimnite si päť farieb, ktoré vidíte.

Nadýchnite sa nosom. Nadýchnutie nosom umožňuje, aby sa vzduch dostal do dolných lalokov pľúc, čím stimuluje parasympatický systém, ktorý je zodpovedný za revitalizáciu, uvoľnenie a omladenie, na rozdiel od nadýchnutia ústami, ktoré môže v skutočnosti zhoršiť panický stav a dokonca spôsobiť hyperventiláciu.

Keď si všimnete farby, pomenujte ich. Povedzte si: **Modrá.** Potom vydýchnite ústami a povedzte si: **Oranžová,** a tak ďalej. Možno vám to bude spočiatku pripadať hlúpe, ale je to lepšie, než aby ste sa rozzúrili na svoje štvorročné dieťa, ktoré nemá ani potuchy o medzigeneračnom hneve, na ktorý reagujete. Postupne, ako si zlepšíte schopnosť samoregulácie a vybudujete pevnejšie základy, si na to zvyknete.