

Jon Fogel



RODICOVSTVO BEZ TRESTOV

Ako vychovávať bez kriku vďaka poznatkom o detskom mozgu

Ljndeni

Predslov napísala
Tina Payne Bryson, PhD.

Rodičovstvo bez trestov

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

Jon Fogel
Rodičovstvo bez trestov – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ALBATROS  **MEDIA**

RODÍČOVSTVO
BEZ TRESTOV

Jon Fogel

v
RODÍČOVSTVO
BEZ TRESTOV

*Ako vychovávať bez kriku vďaka
poznatkom o detskom mozgu*

*Z angličtiny preložila
Zuzana Šajbanová*

Ljndeni

*Túto knihu venujem žene,
ktorá ma inšpiruje vo všetkých aspektoch môjho života,
ale predovšetkým v otcovstve. Jess, ty a ja stojíme proti
celému svetu. Lepšiu partnerku v tomto boji
si ani neviem predstaviť.*

Obsah

<i>Predslov</i>	11
<i>Úvod</i>	17
1 Problém trestania	29
2 Namiesto hnevu buďte zvedaví	47
3 Príklad, ktorý dávame, sa nám vracia	65
4 Efektívne narábanie s dôsledkami	83
5 Hranice	109
6 Uvoľnenie našich emocionálnych superschopností	129
7 Ako sa zvedomiť	147
8 Náprava a zmierenie	163
Metóda celostného rodičovstva	185
9 Zoberte do úvahy naprogramovanie	189
10 Rešpektovanie prežívania	195
11 Vytýčenie hraníc	201
12 Vyviešť ich z toho von	205
13 Posilnenie pre budúcnosť	213
Záver	223
 <i>PodĎakovanie</i>	 227
<i>Poznámky</i>	231
<i>Register</i>	239
<i>O autorovi</i>	247

Predslov

Pred pätnástimi rokmi sme s Danom Siegelom začali spisovať myšlienky, ktoré sa čoskoro stali knihou *Rozvíjajte naplno mozog svojho dieťaťa*. Táto kniha predstavila množstvo myšlienok, ktoré mnohým pripadali úplne nové, dokonca revolučné. Teraz som nesmierne vďačná za to, že mnohé z týchto konceptov sa dostali do hlavného prúdu myslenia a boli prijaté ako zásadné, dokonca základné vo vnímaní vzťahov medzi rodičmi a deťmi.

Milujem, keď sa v novej knihe alebo na niektorom z rodičovských účtov, ktoré sledujem na sociálnych sieťach, hovorí o „prízemnom mozgu a poschodovom mozgu“ bez toho, aby to bolo potrebné vysvetľovať. Alebo keď sa spomína, aké dôležité je namiesto odvracania sa od problémov nadviazať spojenie. Keď sme začali písať knihy, koncepty, že správanie je komunikácia a výchova je skôr o učení než o treste, sa nám zdali takmer prelomové. Teraz tieto koncepty často považuje za samozrejmosť celá nová generácia odborníkov a školiteľov v oblasti rodičovstva. Veľmi ma to teší.

To, ako vnímame výchovu a ako k nej pristupujeme, si však stále vyžaduje mnoho práce. Môžeme použiť ošúchanú metaforu kyvadla.

Je veľmi dôležité, aby sme prekonali staromódny prístup k výchove typu „veď ja ti dám dôvod na plač“, pri ktorom sa pod výchovou rozumie výlučne trest, takmer odplata, ktorú rodičia ukladajú deťom, keď neposlúchajú, bez ohľadu na to, aký vplyv má trest na vzťah medzi rodičmi a deťmi (alebo na dieťa samotné). Predstavuje to jeden extrém kyvadla a je dobré, že sa od neho toľko rodičov odklonilo.

Napriek tomu sa mi nepáči, ako sa občas uberáme do extrémov na opačnej strane. Nedávno sa ma jedna mama spýtala, čo má robiť, keď si jej trojročný syn nechce pred odchodom do školy obuť topánky. Povedala, že so svojím predškolákom strávila dvadsať minút empatickým, reflexívnym dialógom a on stále odmietal. To, že si neuvedomila, že je čas (láskavo a s rešpektom) zobrať svoje dieťa aj s topánkami do náručia a odkračať do minivanu, aby nezmeškalo školu, svedčí o tom, že kyvadlo nabralo na sile a prekročilo hranice zdravej výchovy.

Myslím si, že táto matka bola ovplyvnená myšlienkovou školou, ktorá sa často označuje ako „jemné rodičovstvo“ a ku ktorej sa niekedy priradujú aj moje knihy. Niekedy ľudia dokonca hovoria, že sme s Danom pomohli toto hnutie rozvíjať. A hoci je emocionálne naladenie charakteristickým znakom zdravého vzťahu medzi rodičom a dieťaťom – vždy hovorím, že vzťah má byť na prvom mieste a všetko ostatné, okrem bezpečnosti, na druhom –, mám problém s niektorými (ale nie všetkými) takzvanými „jemnými výchovnými prístupmi“, pretože často prichádzajú bez štruktúry a obmedzení, ktoré deti potrebujú. Výskum hovorí jasne: je dôležité, aby deti mali v živote dospelého, ktorý je zodpovedný, ochotný stanoviť hranice a povedať nie a ktorý ich učí,

čo je a nie je prijateľné, keď sa učia fungovať vo svojom svete. Inými slovami, láskavosť, rešpektujúca komunikácia a emocionálna citlivosť sú veľmi dôležité, ale nemali by byť na úkor hraníc, ktoré deti potrebujú, aby sa cítili bezpečne a aby si natrénovali brzdenie svojich emócií, keď rastú a vyvíjajú sa. A áno, niekedy je pre naše deti dokonca *dobré*, keď ich zdvihneme a po ceste k autu empaticky prehodíme: „Rozumiem, že sa nechceš obuť. Teraz však ideme do auta. Je v poriadku, že sa cítiš nahnevaný a smutný, že odchádzame, a som tu pre teba, keď ti je ťažko.“

Viac ma však znepokojuje druhá strana kyvadla. Tam máme naozaj čo robiť. Svet je plný rodičov, ktorí stále považujú výchovu za praktiku opierajúcu sa o kontrolu, moc a bolesť. Výchovné momenty príliš často vnímajú ako čas na trest, na to, aby deti pocítili hanbu, a tak používajú trestajúce prístupy, ktoré deťom nepomáhajú budovať si zručnosti ani učiť sa sebadisciplíny. Áno, trestajúci prístup k nevhodnému správaniu môže niekedy v danom momente viesť k dodržiavaniu pravidiel. Často však vedie len k tomu, že deti lepšie skrývajú svoje nevhodné správanie, aby sa vyhli následkom, čím sa narúša dôvera a komunikácia medzi rodičmi a deťmi. Štúdie jasne ukazujú, že pokiaľ ide o zvýšenie pravdepodobnosti, že sa deti budú v budúcnosti správať lepšie, metóda trestov výrazne zaostáva za tou vzťahovou.

V svojej podstate ide pri výchove o to, naučiť deti všetko potrebné na to, aby mohli naďalej rozvíjať zručnosti a schopnosti, ktoré im teraz i v budúcnosti pomôžu lepšie sa správať. Už takmer sedemdesiat rokov výskumy ukazujú, že najlepším spôsobom, ako to dosiahnuť, je *skombinovať* výchovu, štruktúru, emocionálnu citlivosť a hranice. Vychádza sa pritom z prístupu založeného na vzťahoch a zameraného na učenie, pri ktorom deti cítia, že je o ne postarané, a zároveň chápu, ako svet skutočne funguje. Keď vychovávame s ohľadom na tieto dva ciele,

smerujeme k hlavnému účelu účinnej výchovy: deti sa na ceste k dospievaniu a dospelosti naučia sebadisciplíne.

Tu sa dostáva k slovu môj kolega a priateľ Jon Fogel. Ak patríte medzi stovky tisíc ľudí, ktorí pravidelne sledujú jeho prácu, potom viete, ako veľmi verí v základnú myšlienku, ktorú učí, že deti potrebujú, aby sme im stanovili hranice a obmedzenia spôsobom, ktorý ich rešpektuje, rešpektuje ich emocionálny život a uprednostňuje naše vzťahy s nimi. Viete tiež, že má pozoruhodný dar vysvetľovať dôležité a niekedy komplikované koncepty tak, aby boli zrozumiteľné a prístupné. A robí to vskutku zábavným spôsobom! Pri čítaní tejto knihy sa budete cítiť, akoby ste stretli zábavného a múdrego priateľa, ktorý len tak náhodou vie veľa o mozgu a efektívnom rodičovstve.

Zistíte tiež, že svojou prácou nechce nikoho znevažovať – v skutočnosti rodičov skôr povzbudzuje. Všimnite si, akú podporu od Jona cítite, keď vás učí; ako je v tom s vami. Niektorí rodičia sa vyhybajú práci na sebe a čítaniu kníh o rodičovstve, pretože sa boja, že sa budú cítiť neschopní alebo odsudzovaní. Jon sa však veľmi snaží, aby ste vedeli, že trestať sa za to, že nie ste dokonalým rodičom, je rovnako neúčinné, ako trestať svoje deti. Spôsob, akým komunikuje, vám dáva najavo, že je takým istým človekom ako my. Rovnako ako vy (a ako ja), aj on zažil problémy a urobil chyby, ktoré sú spojené s rodičovstvom.

Okrem toho je Jon aj skutočne aktívnym otcom. Pozrite si jeho pútavé online videá alebo sa s ním porozprávajte a okamžite pochopíte to isté, čo uvidíte na nasledujúcich stránkach: Je predovšetkým otec – a popritom je uznávaným hlasom v oblasti rodičovstva. Jeho nadšenie a zraniteľná úprimnosť robia z tejto knihy poklad pre ľudí túžiacich po výskumom podloženej knihe o výchove, ktorú by mohli darovať svojim blízkym, ktorí sú rodičmi – a dokonca najmä tým, ktorí knihy o výchove zvyčajne nečítajú.

Rodičovstvo bez trestov je praktickým a vedecky podloženým návodom na výchovu našich detí spôsobom podporujúcim vzťahy, budujúcim zručnosti, vytvárajúcim pocit bezpečia a napokon vedúcim k sebadisciplíne. Väčšina vychovávateľov považuje výchovu za jednu z najmenej príjemných častí rodičovstva. Veľká časť rodičov nechce svoje deti trestať. Buď však nič lepšie nepoznajú, alebo v danom momente zareagujú prehnane, prípadne sa boja, že ak tak neurobia, z ich detí nevyrastú skvelí ľudia. Jon vás prevedie dôvodmi, prečo sa rodičia obracajú k trestom, a potom vám pomôže vychovávať efektívne bez nich. A počas čítania budete mať pocit, že kniha je ako veľké objatie, ktoré vám pripomenie, že sme v tom všetci spolu a že sme lepší rodičia, než si myslíme.

Keď sa s Jonom Fogelom vydáte na túto cestu, odporúčam vám, aby ste k nej pristupovali s otvoreným srdcom a myslou. Tu uvedené myšlienky môžu spochybniť niektoré dlhoročné názory. Zároveň sú však príslubom plnohodnotnejšieho vzťahu s vašimi deťmi a ponúknú vám účinnejšie spôsoby usmerňovania ich správania, zatiaľ čo budete kultivovať ich rozvíjajúci sa mozog. Či už ste rodič, starý rodič, pedagóg, lekár alebo iná osoba v pozícii autority, som presvedčená, že na týchto stránkach nájdete cenné poznatky. A som nadšená, že táto kniha doplní zbierku kníh od obrovských mysliteľov a lídrov, ktorí nám pomáhajú vychovávať deti, ktoré sú šťastné, zdravé a skutočne sebavedomé.

TINA PAYNE BRYSON, PhD.

spoluautorka kníh *Rozvíjajte naplno mozog svojho dieťaťa*, *No Drama-Discipline*, *The Yes Brain*, *The Power of Showing Up* a *The Way of Play*
autorka knihy *The Bottom-Line for Baby*

Úvod

Nebol som vždy rodičom vychovávajúcim bez trestov. Spomínam si, ako som svojho najstaršieho syna nechal plakať v tmavej izbe, pretože som bol taký rozčúlený, že som sa na neho nemohol ani pozrieť. Nemohol mať ani dva roky.

Pamätám si, ako som ho chcel prvýkrát chytiť a hodiť na zem za to, že ma udrel do tváre jednou zo svojich hračiek. Keď som k nemu sklonil pohľad, cítil som, ako mi telom prúdi zlosť ako jed, a nepochopiteľne som zatúžil *ublížiť* človeku, ktorého som miloval najviac vo svojom živote.

Stratil som prehľad o tom, koľkokrát som na svoje deti zvýšil hlas. Keď zavriem oči, jasne si vybavím ich vystrašené tváre v momentoch, keď som sa rozčúľil a vybuchol.

Nastali aj chvíle, keď som siahol po trestoch, aj keď som bol pokojný. Zobral som im obľúbenú hračku alebo som im pohrozil, že pôjdu do kúta, ak neprestanú fňukať. Vtedy ma motivovala úplná istota, že tresty a vyhrážanie sa nimi boli jediným účinným spôsobom, ako dať deťom príučku.

Ale tiež si pamätám na svoje detstvo. Spomínam si na časy, keď ma rodičia na základnej škole zavreli v tmavej izbe. Pamätám si, ako som cez dvere kričal, nech ich otvoria, aby som vedel, že sú tam, a sľuboval som, že už budem dobrý. Na ten strach si spomínam úplne živo a napriek tomu som to urobil vlastnému synovi.

Boli aj také chvíle, keď som sediac na malej stoličke, na ktorej som si odpykával trest, pozeral do kuchárskych kníh a premýšľal, kedy budem môcť odísť.

Ku cti mojich rodičov slúži, že ma v detstve nikdy nebili, hoci to isté sa nedá povedať o ich skúsenostiach z detstva. Ale občas sa stalo, že otec prišiel domov po dvanástich hodinách stresu v práci a kričal na mňa alebo mi dal domáce väzenie za neporiadok v dome. Niekedy mi rodičia zobrali niečo, čo som mal rád, alebo zakázali niečo, čo som rád robil, len aby mi dali lekciu. Hovorili tomu „strata privilégii“.

Samozrejme, trestom sa nevyhli ani moji bratia. Jednému z nich raz mama pridávala týždne a týždne domáceho väzenia, pretože sa зановito odmietal podriaďovať. Vzдорovito tam stál, zatiaľ čo situácia eskalovala a kuchyňa sa naplnila hnevom, až kým neodišiel s mesačným zákazom pozerania televízie a zákazom chodiť von a stretávať sa s priateľmi, čo sa môjmu detskému mozgu zdalo ako večnosť.

Pamätám si tiež, že ma trestali ľudia, ktorí neboli moji rodičia. Učitelia, tréneri a iní členovia rodiny. Pamätám si, ako ma kruto zahanbili, zatiaľ čo moja mama, ktorá mala chrípku, vracala v kúpeľni. Jeden dospelý člen rodiny mi povedal, že za mamino vracanie môžem ja, a úplne si spomínam, ako mi bolo za ňu zle od žalúdka, a zdalo sa mi, že ma tá hanba roztrhá na kusy. Ubehlo odvtedy asi dvadsaťpäť rokov, a predsa si to stále živo pamätám.

Aj vy si možno pamätáte, ako vás trestali. Zbili vás, ignorovali alebo zahanbili. Možno vám rodičia zobrali veci alebo vás zavreli do izby. Možno vám dali zaracha na celé mesiace ako môjmu bratovi. Možno to bolo oveľa, oveľa horšie.

Pracoval som s tisíckami rodičov, od ktorých som si vypočul mnoho príbehov o oveľa prísnejších trestoch, než aké som zažil ja. Tresty zahŕňajúce extrémne ponížovanie, fyzickú depriváciu, násilie či iné podoby zneužívania alebo zanedbávania.

Tresty sú základom výchovy odnepamäti. Väčšina ľudí si nevie predstaviť, ako deti efektívne vychovávať bez korigovania ich problémového správania pomocou trestov. Aj pre mňa to bolo nepredstaviteľné. Keď sme ako deti niečo pokazili, takmer všetci sme sa stretli s poslaním do kúta, krikom, odňatím lásky, ponížením alebo v najhorších prípadoch s fyzickým násilím.

Nemalo by nás to prekvapovať. V západoeurópskej spoločnosti za posledných takmer 2 500 rokov prevláda kultúrny mýtus, že pokiaľ ako spoločnosť nebudeme ľudí kontrolovať, začnú vystrájať a skončia bez práce, bez domova, vo väzení a vo všeobecnosti budú ničiť život nám ostatným. A mýtus ďalej tvrdí, že dosiahnuť, aby ľudia takto nedopadli, sa nám podarí pomocou trestu. Máme to zakorenené v našich náboženských rámcoch, vzdelávacích inštitúciách a systéme „spravodlivosti“.

Kedysi som tomuto mýtu veril a pravdepodobne by som svoje deti trestal, keby som na ceste k tomu, aby som sa stal oficiálnym náhradným rodičom, nestretol úžasnú pedagogičku pre oblasť rodičovstva. Jedného dňa, keď sme s manželkou pozerali videá zo školenia, pedagogička, ktorá ho viedla a sama je už dve desaťročia náhradným rodičom, povedala niečo, čo ma šokovalo.

„Na tieto deti tresty nefungujú. Musíte s nimi nadviazať spojenie, aby ste im pomohli upraviť ich problematické správanie.“

Prekvapilo ma to. Skupina detí, ktoré sme sa pripravovali vziať do pestúnskej starostlivosti, mala viac problémov so správaním ako všetky deti, ktoré som kedy poznal. Pravidelne sa bili a hrýzli. Mlátili okolo seba, kradli a ničili majetok. Nadávali, kričali a hovorili zraňujúce veci. Mnohé z nich podmieniene alebo definitívne vylúčili zo školy. Ak *niekto* potreboval trochu potrestať, tak určite ony. Všetky.

Podľa tejto odborníčky je to omyl.

Tieto deti boli traumatizované. Výchovné techniky, ktoré bolo treba použiť, aby ste s nimi mohli efektívne pracovať, museli byť *mimoriadne dobré*. Tresty, podľa slov tejto školiteľky, boli neúčinnou a *nefungujúcou* výchovnou taktikou. Deti sa nenaučili dobrému správaniu pomocou trestov, ale cez vzťahy s rodičmi. Tresty dobrému správaniu vyslovene stáli v ceste.

Táto skúsenosť ma prinútila spochybníť všetko, čo som vedel o trestaní, a inšpirovala ma, aby som sa pokúsil nájsť lepšie riešenie, ktoré by bolo v súlade s mojou túžbou byť emočne zdravým a efektívnym rodičom. A tak som sa, ako každý moderný bádateľ na ceste za poznaním, obrátil na zdroj všetkej pravdy a vedomostí: Google. Po rýchlom vyhľadávaní som bol zavalený záplavou článkov, kníh, podcastov a online kurzov, ktoré sľubovali, že sú kľúčom k vedomému, pokojnému, jemnému, rešpektujúcemu, citlivému (alebo akokoľvek inak to nazvete) rodičovstvu. Nasával som more informácií v nádeji, že nájdem odpovede, ktoré som tak zúfalo hľadal.

Nemohol som si však pomôcť, cítil som čoraz väčšie sklamanie. Mnohé z toho, s čím som sa stretol, bolo nejasné, príliš abstraktné alebo jednoducho nepraktické pre skutočný chaos každodenného rodičovstva a takmer všetky zdroje sa vyhýbali očividnej, no nepríjemnej téme trestu. Bežní rodičia ako ja potrebovali nástroje a stratégie, ktoré by hmatateľne zmenili každodenné

interakcie s našimi deťmi. A ak trest predstavoval zlý spôsob výchovy, chcel som poznať nejaký lepší.

Frustrovalo ma čítať o dôležitosti emocionálneho prepojenia a empatie bez návodu, ako dosiahnuť tieto vznešené ideály, uprostred záchvatov hnevu, rozliateho džúsu a bezsenných nocí. Vo chvíľach frustrácie a hanby som nebol schopný dosiahnuť akýkoľvek pokrok v sebe samom alebo vo vzťahu s dieťaťom a neustále som sa vracal k svojmu starému reaktívnemu správaniu, ktoré sa uchyľovalo k trestom.

Trvalo mi to roky, ale jedného dňa som našiel chýbajúci kúsok skladačky. Ak som chcel skutočne prijať tento nový spôsob výchovy, musel som sa trestov zbaviť. A aby som to dokázal, musel som oveľa lepšie porozumieť svojmu dieťaťu a sebe samému. Bez toho, aby som preskúmal, a často bez toho, aby som konfrontoval základné presvedčenia uložené hlboko v mojom podvedomí, ktoré boli základom môjho rodičovského prístupu, som sa pokúšal s týmto hlboko zakoreneným problémom popasovať pomocou povrchného riešenia. Pokiaľ som neporozumel, kde leží príčina správania sa môjho dieťaťa a prečo vo mne spúšťa určité emócie, boli rodičovské scenáre a triky, ako zvládnuť batolátá, len náplasťou na dieru po gulke. Musel som odhaliť, ako sa uvažovanie o správaní a trestoch prameniace z mojej vlastnej výchovy stalo „predvoleným nastavením“ mojej rodičovskej výchovy.

Táto kniha sa zrodila z uvedomenia, že nespočetné množstvo rodičov rovnako ako ja túži po praktických návodoch a skutočných riešeniach vychádzajúcich z poznatkov o mozgu. Je to skúška viery, že každý z nás sa môže uzdraviť, rásť a stať sa niečím viac, ako sme si kedy dokázali predstaviť.

V tejto knihe vás prevediem touto cestou krok za krokom. Spoločne sa ponoríme do podstaty výchovy bez trestov, vyvrátíme mýty, ktoré vás možno brzdia, a vybavím vás použiteľnými

stratégiami zameranými na mozog, aby ste v svojej rodine dosiahli trvalú zmenu.

Prečo som túto knihu napísal práve ja?

Nie som vedec ani odborník s radom titulov pred menom. Som len rodič, ktorý má dostatočné akademické poznatky o vedeckom výskume a vie oddeliť dobré rady založené na dôkazoch od módných nezmyslov.

Aj keď som nestrávil roky experimentovaním v laboratóriu alebo kritikou vedeckých prác, bol som v zákopoch a čelil som každodenným výzvam rodičovstva. Zápasil som s rovnakými pochybnosťami, strachom a frustráciou, s akými sa stretávajú mnohí rodičia. Pri snahe implementovať tieto stratégie do svojho skutočného života som zažil vzostupy aj pády. Skrátka, prešiel som si tým a pokračujem v tejto ceste každý deň.

Ak ma niečo skutočne odlišuje, je to moja jedinečná perspektíva z pozície pastora. Chápem, ak vás to desí, ale vypočujte si ma skôr, ako túto knihu hodíte cez celú miestnosť. Táto kniha nemá žiadny náboženský obsah, ale som presvedčený, že môj pohľad pastora má pri práci s rodičmi obrovský význam.

Od čias svojho vzdelávania sa v seminári som roky strávil poradenstvom a sprevádzaním ľudí v procese dekonštrukcie neužitočných a dokonca škodlivých vzorcov, často z ich detstva. Naučil som sa, ako vytvárať priestor na nové, plodnejšie presvedčenia a paradigmy a pomáhať druhým robiť to isté. Moja práca školiteľa v oblasti rodičovstva neustále vedie k paralelám s týmito časťami mojej práce: Sprevádzam ľudí, ktorí čelia hlbokej a často nepríjemnej skutočnosti, že to, čo sa naučili v detstve, možno nie je také užitočné, plodné alebo v skutočnosti pravdivé, ako sa kedysi domnievali.

V tejto knihe, rovnako ako v mojej práci s rodičmi v rámci projektu Celostné rodičovstvo (*Whole Parent*), sa ponoríme do neurobiológie a prenikneme do hlbokých, niekedy až temných aspektov nášho vnútorného sveta. Je to miesto, kam sa vydávam rád, a je to miesto, kam musíme ísť, ak chceme skutočnú a trvalú zmenu. Som tu, aby som vás sprevádzal na ceste k návratu na tieto náročné miesta s pochopením a súcitom.

Bude to však fungovať aj u mňa?

Možno si kladiete otázku, či to naozaj stojí za všetku tú námahu. Má výchova bez trestov skutočne význam? Pretože, povedzme si úprimne, ako vôbec môžem vedieť, či tento postup bude fungovať aj u vás tak, ako fungoval u mňa a mojich detí?

To ma privádza k ďalšej časti môjho príbehu.

Keď som sa začal ponárať do procesu odhaľovania mýtu o treste, ktorý je hlboko zakorenený v mojej vlastnej výchove a kultúrnej histórii, začal som pozorovať pozoruhodnú zmenu v spôsobe, akým som komunikoval so svojimi deťmi, len čo som upustil od trestov a prestal fungovať na autopilota.

Z tohto novonadobudnutého pochopenia ťažilo nielen moje rodičovstvo, ale zmenilo sa aj moje prežívanie otcovstva. Potrestalo ma moje trestanie. S túžbou podeliť sa o tieto prelomové poznatky som sa rozprával s každým novopečeným rodičom, ktorého som stretol. Šokujúce bolo, že keď začali realizovať kroky, ktoré som podnikol ja, aby som sa zbavil trestov, ich rodičovská cesta prešla často rovnako hlbokou transformáciou ako tá moja.

S ich povzbudením som s malými očakávaniami posunul správu širšiemu publiku na sociálnych sieťach. Na moje

prekvapenie, môj príbeh a postupy sa stretli s odozvou u nespočetného množstva ďalších rodičov, ktorí prechádzali podobnými problémami. Po tisíckach a tisíckach komentárov a správ som si uvedomil, že to naozaj funguje pre každého.

Táto ohromujúca odozva od ostatných rodičov ma dokonca viedla k založeniu podpornej členskej komunity: *Whole Parent Membership*. Každý týždeň sme sa virtuálne stretávali, aby sme diskutovali o našich skutočných rodičovských problémoch, ktoré sme riešili, a každý mesiac sme organizovali workshopy na rôzne témy – od toho, ako prestať kričať na svoje deti, cez súrodeneckú rivalitu až po záchvaty zúrivosti u batoliat, a to všetko bez toho, aby sme sa uchýľovali k trestom.

Počet rodičov, ktorí hľadali poradenstvo a delili sa o svoje úspešné príbehy, exponenciálne rástol a rýchlo sa zmenil zo stoviek na tisíce.

Môžem vám teda sľúbiť, že v tejto knihe nájdete prehľadný a spoľahlivý plán, ktorý sa osvedčil mnohým rodičom, ako ste vy a ja, a pomohol im nadobro prestať s trestaním. Nie je len o tom, aby ste sa „empaticky spojili so svojím dieťaťom“, ale najmä o preškolení *vášho vlastného* mozgu, aby ste sa na svet pozerali novou optikou, aby ste pochopili *prečo*, ktoré sa skrýva za dobrým správaním. Ak ste na túto knihu natrafili v snahe nájsť praktické stratégie, ktoré vám pomôžu obmedziť zlé správanie v danom momente a vyhnúť sa zbytočným záchvatom hnevu, rozhodne vám v tom pomôže. Ak čítate, aby ste sa naučili, ako prežiť obdobie batolaťa alebo tínedžerské roky bez neustáleho kriku alebo uchýľovania sa k neúčinným trestom, táto kniha vám pomôže aj v tom. Ak však hľadáte tipy na rodičovstvo, ktoré hľadia ďalej než len na krátkodobé problémy s poslušnosťou v najbližšej budúcnosti a pomôžu vám vychovávať deti dlhodobo, nielen keď sú pod vašou strechou, ale po celý ich život, túto

knihu som napísal práve pre vás. Je to cesta, na ktorú som sa vydal, ktorá ma zmenila ako rodiča a človeka, a nechcem nič, len sa o túto premenu podeliť s vami.

Výzva a odmena

Bude táto cesta náročná? Áno, bezpochyby. Vyžaduje si, aby ste sa prejavili a odpracovali si to a to nie je ľahké. Na tejto ceste budete čeliť frustrácii, pochybnostiam a neúspechom. Na rozdiel od iných „programov“ alebo kníh zaoberajúcich sa rodičovstvom, ktoré sú primárne určené na získanie krátkodobého úspechu, toto je beh na dlhú trať. Tresty majú rôzne podoby a formy, takže pôjde o oveľa viac, ako len naučiť sa, čo nerobiť. Musíme sa naučiť myslieť, konať a reagovať úplne inak.

Ide však o to, že najprínosnejšie cesty sú vždy tie, ktoré od nás vyžadujú najviac. Keď sa vydáte na cestu celostného rodičovstva bez trestov, dávate sebe a svojim deťom sľub lepšej a prepojenejšej budúcnosti. Výzvy a zlyhania, ktorým budete čeliť, nie sú prekážkami na vašej ceste; sú to nástroje, ktoré pomáhajú vyformovať z vás múdrejšieho a súcitnejšieho rodiča.

Predstavte si život, v ktorom takmer nikdy nestratíte chladnú hlavu, a keď k tomu predsa len dôjde, pristupujete k sebe so súcitom a viete, že je to príležitosť na prehĺbenie vášho vzťahu s dieťaťom. Predstavte si život, v ktorom dokážete prekonávať emocionálne búrky svojho dieťaťa pomocou pochopenia a so sebaistou ľahkosťou. Predstavte si domov plný smiechu, dôvery a otvorenej komunikácie namiesto hanby, obviňovania a narušených vzťahov.

Teraz si predstavte, že vaše deti vyrastajú ako sebavedomé a odolné osobnosti, ktoré majú emocionálnu inteligenciu

a vnútornú silu, aby zvládali nevyhnutné životné výzvy s dôverou, empatiou a hlbokým pochopením vlastnej hodnoty. To je skutočná odmena, ktorá vás čaká na druhej strane tejto cesty.

Čo presne je metóda celostného rodičovstva?

Áká je vlastne cesta k tomu, aby ste sa stali rodičom nepoužívajúcim tresty? V tejto knihe nájdete nasledovné.

V prvej kapitole sa budeme pýtať: „Čo je vlastne také zlé na trestaní?“ Je to správna otázka. Výskumy sú však jednoznačné: tresty z dlhodobého hľadiska nefungujú. A po prečítaní tejto časti pochopíte prečo.

Len čo rozoberieme falošný potenciál trestu, prejdeme k mojím štyrom pilierom výchovy bez trestov. Vyvrátíme bežné mylné predstavy o výchove bez trestov a načrtneme pravdu o štyroch najdôležitejších pilieroch výchovy, ktoré všetci potrebujeme, aby sme uspeli. Týmito piliermi sú *zvedavosť*, *ukazovanie príkladu*, *dôsledky* a *hranice*. Prostredníctvom nich vám ukážem, čo znamená byť rodičom nepoužívajúcim tresty, a dám vám návod, ako si osvojiť tento prístup bez toho, aby ste upadli do nástrah prílišnej tolerancie alebo sa stali diktátorom.

V ďalšom bode sa budeme hlbšie zaoberať vlastným detstvom. Tu odhalíme skutočný dôvod, prečo je pre väčšinu z nás oslobodenie sa od trestov také náročné. Táto časť sa vám pravdepodobne bude čítať najťažšie. Mnohí ľudia na tomto mieste nepochybne knihu odložia a zvyšok vynechajú. Chcem vás však povzbudiť, aby ste medzi nich nepatrili. Premena stojí za to a ja s vami budem na každom kroku.

Nakoniec sa dostaneme k najpraktickejšej časti celej knihy, 5-krokovej metóde celostného rodičovstva (*Whole parent*)

na výchovu bez trestov. Krok za krokom vás prevediem skratkou WHOLE, ktorá vám v ťažkých momentoch umožní vychovávať s empatiou, spojením a emocionálnou inteligenciou namiesto trestania. Každý krok metódy je navrhnutý tak, aby bola jasná, ľahko realizovateľná a vysoko účinná. Uvidíte okamžité zmeny vo vzťahu s deťmi a vo svojej vlastnej emocionálnej pohode.

Ak ste pripravení zmeniť vzťah k deťom a stať sa rodičom, akým túžite byť, poďme sa do toho pustiť.