

Slzy raného dětství

Aletha Solterová

pláč, vzdor a zlost
u dětí do 8 let

TRITON



TRITON
Praha/Kroměříž

Aletha Solterová

Slzy raného dětství

Pláč, vzdor a zlost u dětí do 8 let

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Solter, Aletha Jauch

[Tears and tantrums. Česky]

Slzy raného dětství : pláč, vzdor a zlost u dětí do 8 let / Aletha Solterová;
přeložila Alžběta Labusová. -- 1. vydání. -- Praha : Stanislav Juhaňák -
Triton, 2016

Přeloženo z angličtiny

ISBN 978-80-7387-666-1

159.922.7 * 159.942.3 * 159.942.5 * 159.913 * 613.86 * 159.922.72 *
159.942 * 37.03-053.2 * 316.812.1-055.52-055.62

- psychologie dítěte
- pláč
- hněv
- zvládání stresu
- vývoj dítěte
- emoční inteligence
- výchova dítěte
- rodiče a děti
- populárně-naučné publikace

159.93/.94 - Senzorické a motorické funkce. Emoce. Vůle [17]

Aletha Solterová

Slzy raného dětství

pláč, vzdor a zlost u dětí do 8 let

Přeložila Alžběta Labusová

Aletha Solterová

Moudrost raného dětství

Pláč, vzdor a zlost u dětí do 8 let

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Original title: Tears and Tantrums: What to do when babies and children cry.
Originally published in English by Shining Star Press for the Aware Parenting Institute
(www.awareparenting.com)

Copyright © © 1998 by Aletha J. Solter

© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2016

Translation © Alžběta Labusová, 2016

Cover © Renata Brtnická, 2016

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10,

www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7387-666-1

PODĚKOVÁNÍ

Velké díky patří všem, kteří mi pomáhali na toto téma organizovat workshopy. Zajímavé zkušenosti a někdy složité otázky stovek rodičů a učitelů, kteří se mých workshopů zúčastnili, mi pomohly poznatky prezentované v této knize doladit a ujasnit. Zvláštní dík patří mému manželovi, Kennethu Solterovi, za pečlivé korektury všech verzí rukopisu; mému synovi, Nicholasi Solterovi, za jeho bystré postřehy; mé matce, Tonie Jauchové, za její trpělivost při opravách gramatických a pravopisných chyb; mé sestře, Eldri Jauchové, za její rady, jak některé části knihy upřesnit; a mé přítelkyni a kolegyni, doktorce Mary Galbraithové, za komentáře k textu a užitečné rady. Velký vděk si zaslouží také doktor Thomas Gordon, zakladatel hnutí Výcvik rodičů k efektivitě/ Hnutí za efektivní rodičovství (*Parent Effectiveness Movement*), který mě při práci inspiroval a podporoval a který k této knize napsal předmluvu.

Obsah

Předmluva k americkému vydání (Dr. Thomas Gordon)	13
Předmluva k českému vydání (Eva Labusová)	15
Upozornění	19

ČÁST PRVNÍ

Některé důležité skutečnosti týkající se pláče a záchvatů vzteku

1 Úvod: Velké nedorozumění	24
2 Jak se děti zbavují stresu	29
3 Fyziologie stresu a pláče	34
4 Blahodárný vliv pláče na psychiku	41
5 Využití pláče v dětské terapii	48
6 Vzpomínky dospělých na pláč v dětství: jak je pláč potlačen	55
7 Rozdíly mezi pláčem mužů a žen	59
8 Kontrolní mechanismy u dospělých	61

ČÁST DRUHÁ

Pláč u miminek (od narození do jednoho roku věku)

1 Význam pláče v raném dětství	66
2 Zdroje stresu u miminek	70
3 Co dělat, když miminka pláče	79
4 Jak během raného dětství omezit stres a potřebu pláče dítěte	85
5 Jak se miminka učí pláč potlačovat: původ kontrolních mechanismů ...	88
6 Jak pomoci miminku prospat celou noc (aniž byste je ignorovali)	99

ČÁST TŘETÍ

Pláč a záchvaty vzteku u malých dětí (od jednoho roku do osmi let věku)

1 Zdroje stresu u dětí	104
2 Co dělat, když děti pláče	107

3	„Fenomén polámané sušenky“	109
4	Jak nakládat s fyzickým zraněním	113
5	Pláč během odloučení	115
6	Jak zacházet s násilím	121
7	Pláč při ukládání k spánku	128
8	Jak pomoci dětem, aby se vyrovnaly s konkrétními traumatickými událostmi	130

ČÁST ČTVRTÁ

Aplikace v praxi

1	Jak interpretovat chování dítěte	136
2	Jak vytvořit prostředí citového bezpečí	139
3	Vyrovňávání se s vlastními pocity	144
4	Zkušenosti rodičů	149
5	Časté otázky	161
6	Jak podpořit rodiče, jejichž děti pláčou	175

Odkazy	178
--------------	-----

Nedávno uveřejněné odborné články o pláči	197
---	-----

Další doporučená literatura	199
-----------------------------------	-----

O autorce	201
-----------------	-----

Další knihy Alethy Solterové

Co je vědomé rodičovství?

Seznam shrnujících přehledů

Shrnutí hlavních myšlenek	28
Hlavní zdroje stresu pro miminka a malé děti	30
Jak je pláč u dětí potlačován	55
Časté kontrolní mechanismy u dospělých	61
Jak reagovat na pláč miminka	80
Jak omezit zdroje stresu během raného dětství	85
Časté kontrolní mechanismy u malých dětí	89
Jak se vyléčit z citového zranění	131
Jak vytvořit prostředí citového bezpečí	139
Cvičení pro uvědomění si vlastních pocitů ohledně pláče	146

Předmluva k americkému vydání

Na čtenáře této průkopnické knihy toho v ní čeká hodně. Zaprvé, bude se jim snadno číst a snadno se z ní budou učit. Také se jim bude velmi zamlouvat, že autorka nikomu nevnučuje své osobní názory ani oblíbené návody na řešení situací. Naopak, doktorka Solterová je odbornice, která toho o vědeckých studiích zkoumajících raný vývoj dítěte a pláč ví víc než kdokoli jiný na světě. Už mnoho let studuje důvody dětského pláče i to, co se během pláče děje v těle a co by měli rodiče a pečující osoby dělat, aby miminkům a malým dětem pomohli, jak se se stresem konstruktivně vypořádat. Zároveň tato kniha své čtenáře překvapí. Alespoň mě překvapila. Většinu čtenářů přístup doktorky Solterové dost zaskočí: podle jejího názoru by totiž malým dětem mělo být umožněno plakat, zatímco je někdo drží v náručí, místo zkoušení různých způsobů, jak je utišit. Tato kniha také pomůže čtenářům malé děti pochopit, protože autorka popisuje jak procesy odehrávající se uvnitř jejich těl, tak důvody jejich chování.

Tato kniha dodá rodičům a pečovatelům větší sebedůvěru, protože jim předá konkrétní dovednosti, především schopnost konstruktivně nakládat s dětským pláčem a záchvaty vzteku. Tyto schopnosti pak přinesou výsledky, jichž se snaží dosáhnout všichni rodiče – děti vychovávané tímto způsobem bývají zdravější jak po tělesné, tak po duševní stránce. Doktorka Solterová také přináší důkazy, podložené mnoha studiemi, že tyto dovednosti vedou k menšímu napětí a stresu v rodinách, čímž bývá možné efektivně předejít fyzickému a verbálnímu násilí na dětech, kterého se někdy rodiče dopouštějí, když už je neustávajícího dětského pláče příliš.

Osobně také velmi souzním s autorčiným častým zdůrazňováním skutečnosti, že pláč pro miminko představuje jediný možný způsob, jakým může rodičům sdělit, že má nějaký problém. To představuje klíčový prvek i v mém modelu pro optimální vztah rodiče a dítěte, jak jej popisují v knihách a kurzech vydaných pro potřeby programu *Parent Effectiveness Training* (P.E.T.), kde zdůrazňuji, jak klíčová je schopnost rodičů rozpoznat, kdy

se jejich dítě snaží nějaký svůj problém takto řešit. Přesně v takovém okamžiku by se rodiče měli učit, jak citlivě a láskyplně naslouchat, jak to popisuje i doktorka Solterová v této knize. Oba bychom chtěli rodiče a pečovatele povzbudit, aby se nesnažili nalézat další a další způsoby, jak přimět děti, aby přestaly plakat. Raději dětem důvěřujte, že mají dostatek vnitřních zdrojů na to, aby se se svými problémy vyrovnaly.

Podle doktorky Solterové by rodiče neměli na dětský pláč a záchvaty vzteku pohlízet jako na něco, co je třeba zarazit nebo dostat „pod kontrolu“ pomocí krmení, chování, zpívání nebo nabízení dudlíku. I v P.E.T. se snažím rodiče povzbudit, aby se k problému snažili spolu s dítětem postavit tak, že mu budou aktivně naslouchat, čímž dávají dítěti možnost přijít na vlastní způsob, jak problém vyřešit. Doktorka Solterová obdobně zdůrazňuje, že by rodiče měli dítěti naslouchat a pláč přijmout.

Společný je nám také odpor k *jakýmkoli* trestům, protože máme za to, že pláč a záchvaty vzteku odrážejí skutečnou potřebu a neměly by být považovány za „zlobení“.

Autorka se také moudře rozhodla zahrnout do knihy mnohé pravdivé příklady ze života, které ilustrují její přesvědčení a rady poskytované rodičům a dodávají jim další váhu. Jejím čtenářům to usnadní pochopit mnoho různých důvodů pro dětský pláč, a také co mohou rodiče udělat pro zlepšení situace, aniž by se pokoušeli pláč zastavit. Například rodičům doporučuje, aby dítě, které má sklony bít mladší sourozence, vzali do náruče, místo aby je potrestali, protože tím by se pouze dopustili dalšího násilí. Velký dojem na mě udělal také její výrok: „Děti potřebují nejvíce lásky a pozornosti právě tehdy, když si ji svým chováním zaslouhují nejméně.“

Doktorka Solterová se v závěru této knihy rovněž dělí o velmi užitečné a praktické připomínky a zpětnou vazbu, jichž se jí dostalo od rodičů a učitelů, kteří se zúčastnili některého z jejích úspěšných workshopů. Jsem si jist, že čtenáři ocení jak jejich příběhy úspěchu, tak odpovědi na nejčastěji kladené otázky.

Dr. Thomas Gordon

Zakladatel Gordon Training International

Autor knihy *Výchova bez poražených: Řešení konfliktů mezi rodiči a dětmi* (v roce 2012 vyšlo i v češtině v nakladatelství Malvern – pozn. překl.)

Předmluva k českému vydání

Když před dvěma lety vyšla v českém překladu kniha Alethy Solterové *Moudrost raného dětství* (v originále *The Aware Baby*), byla jsem napjatá, jak bude přijata zdejší veřejností. Osobně jsem k obsahu pociťovala velkou důvěru.

Při čtení jsem se v duchu vracela zpět do doby, kdy byly malé naše dcery a kdy jsem i já bývala bezradná, když někdy nevysvětlitelně plakaly. Ano, snažila jsem se je utěšovat, jak nejlépe jsem dovedla, a intuitivně jsem cítila, že nechat dítě vykřičet někde o samotě (jak to radila spousta lidí) je proti pravidlům empatického rodičovství, nebo aspoň proti mému citu. Jak ráda bych bývala tehdy znala výzkumem podložené doporučení přijímat pláč miminek a batolat jako efektivní adaptační mechanismus pro vyjadřování silných emocí či prožitků, s nimiž si dosud nezralý nervový systém dítěte neví rady.

Jde o logické a jednoduché, a přesto pro většinu rodičů dodnes neznámé vysvětlení: Když malé dítě neutišitelně pláče nebo se vzteká, nepotřebuje v takovou chvíli víc než přijetí této reality jeho nejbližšími dospělými a jejich vlídnou náruč, v níž se zjitřené emoce a přetížení postupně přetaví v spočinutí a klid.

Dnes, s přesvědčením upevněným zkušenostmi a s čistým svědomím, doporučuji asistované vyplakání jako podpůrný prostředek pro zacházení s dětským křikem a pláčem, kdykoliv je k tomu příležitost. A mám skutečně vždy radost, když se od současných rodičů malých dětí dovídám, že to funguje. Další část mé podpory patří upevňování sebevědomí těchto rodičů, a to zejména v mezigeneračních sporech o výchovu. Prarodiče, ale někdy i jen cizí kolemjdoucí, se totiž často vměšují: „To dítě si přece nemůže dovolit takhle vyvádět!“ či „Jak ho jen můžete tak rozmazlovat?!“

Někdejší postoje, mířící na motivaci dítěte k poslušnosti strachem, pocity viny a podmíněnou láskou rodičů („budeme tě mít rádi, až nebudeš zlobit“, „když je ti těžko, tak se vybreč, ale o samotě ve vedlejší místnosti, ať nás tím neobtěžuješ“), jen pomalu mizí ze scény, posilované staletími

stereotypů, kdy byla tradiční rodinná schémata až příliš často založena na zneužívání moci – mužů nad ženami a dospělých nad dětmi. Dnes už jsme jinde, ve hře jsou nová vztahová upořádání i nové poznatky o vývojových potřebách dětí. Stále více rodičů usiluje o vztah s potomkem budovaný od začátku na lásce, respektu a bezpodmínečném přijetí. A přesto většina lidí při kontaktu s křičícím miminkem či vztekajícím se batoletem stále ještě prožívá odmítavé pocity.

Svým dětem jen těžko dáváme, co jsme sami nedostali. Důležitou okolností kompetentního rodičovství je proto nahlédnutí případných vlastních zranění či deformací z dětství. Ať se nám to líbí nebo ne, máme reflexně podmíněnou tendenci používat výchovné praktiky, které byly kdysi našimi rodiči uplatňovány na nás. Skutečná dospělost a s ní i schopnost být dost dobrým rodičem přichází, když dáme vztah s vlastními rodiči do pořádku a když jim přestaneme, byť jen potají, vyčítat, co pro nás neudělali, a naopak se pokusíme nahlédnout, že i oni dávali jen to, co měli k dispozici. Jistě to nebylo tolik informací, kolik máme my dnes, ani plná svoboda postavit se zády k problematickým výchovným praktikám, klidně i navzdory většinovému názoru.

Současní rodiče tyto možnosti mají. Potřebují ovšem nejprve otevřít svá srdce a uvidět, jak se jim skrze vzájemnou interakci s dítětem dostává možnosti osobního růstu. Předpokladem je přehodnocení názoru, že miminka a batolata nemají žádné zvláštní potřeby a že je možné, ba nutné, je odmala důsledně vést k nezávislosti („Nechovat, když pláče, ať se nerozmazlí!“, „Nekojit na požádání!“, „Nespat s ním v posteli, aby si na to nezvyklo!“ atd.).

Zásadní změna přichází, když připustíme a pochopíme, že miminka a batolata na nás JSOU závislá. Zhruba do tří let věku své rodiče potřebují především k tomu, aby skrze ně a od nich načerpala důvěru, že si mohou svou počáteční a vývojově danou nemohoucnost dovolit. Žádaná schopnost samostatnosti se paradoxně dostavuje tím spíše a tím dříve, čím hojněji dětem v raném věku umožníme plně se sytit přítomností naší rodičovské služby a bezpečím naší bezvýhradné lásky.

Další do češtiny přeložená kniha Alethy Solterové, nazvaná *Slzy raného dětství* (v originále *Tears and Tantrums*), se soustředí především na zacházení s dětským pláčem a vzdorem jako na klíčové jevy při utváření dětské emocionality a empatie. Tyto nové pohledy společnost vstřebává

jen pozvolna a neochotně. Teprve se učíme přijmout, že ať už malé dítě vystresovalo cokoliv, potřebuje nejprve dostat možnost negativní zkušenost odžít a zpracovat. Nikterak mu nepomůže, budeme-li po něm rovnou a od malička chtít *de facto* už dospělácké sebeovládání.

Čtème proto tuto knihu pozorně a přijmème, že miminka a batolata NEJSOU dosud emočně ani sociálně hotová. Neumějí ještě odkládat uspokojení ani konstruktivně řešit konflikty. Emocím zpočátku podléhají bez sebekontroly a potřebují se od svých pečovateli teprve postupně naučit, jak s hněvem, vztekem, agresí, zklamáním i smutkem tvořivě, nikoliv bořivě zacházet. Přitom disponují velkou vnímavostí a ochotou ke spolupráci. Přejímají od nás dospělých vzorce našich reakcí. I proto se my dospělí o sobě tolik dozvídáme právě ve chvílích, kdy jsou miminka a batolata v odžívání svých nepochopených emocí nejnesnesitelnější...

Rozpaluje nás divoké, plačící nebo vztekající se dítě vztekem doběla? Nebo cítíme úzkost? Pocity neschopnosti a viny? Jednáme v afektu? Nedomůžeme takovému dítěti poskytnout oporu? Neumíme mu dát svou náruč k dispozici, aby se v ní jeho zoufalství z neovladnuté, nekontrolované reakce postupně měnilo v proaktivní a vůči ostatním lidem přijatelné chování? Inu, pak to jen svědčí o tom, že ani naše emocionalita se zřejmě kdysi neměla kde v bezpečí vytvořit a že nemáme odkud tento druh přijetí a podpory dítěti nabídnout.

Pláč i záchvaty vzdoru jsou na cestě k emočnímu vyzrávání možná těmi vůbec nejvýznamnějšími pomocníky. Zkusme se na ně podívat novými očima. Pokud nás obtěžují, ptejme se, co nám brání provést naše děti obdobím raného věku s nadhledem, laskavostí a noblesou. Je možné, že nás dítě svým pláčem tak rozrušuje, protože i my bychom se potřebovali uvolnit nebo vyplakat, ale nemáme k tomu bezpečný prostor? Je-li tomu tak, škodíme si na duši, ale i na těle, protože skrze slzy odcházejí z našeho organismu stresové hormony a pláč je v podstatě svou důležitostí srovnatelný s vydechováním, vyměšováním či pocením.

Bude báječné, až naše snažení dospěje až do fáze, v níž svůj postoj k dětskému pláči i vztekání uvidíme jako předávání modelového chování, které se dědí z generace na generaci. Odpovědnost je na počátku výhradně na straně dospělých a souvisí s potřebou jejich bezmezné služby v čase, kdy pečují o bezmocné a ve všem na ně odkázané miminko. Postupně se situace

mění a někdy během druhého roku života je nutné začít i s nastavováním pravidel. Batole už se nutně potřebuje seznamovat i s odpovědností a empatií. Učit se soucítit s druhými a zachovávat přiměřené hranice. Není však namístě k tomu dítě vést drsným až násilným způsobem, kterým mu spolu s usměrněním chování předáváme také narušení jeho integrity, komplexy méněcennosti, nebo naopak nezralé rebelství a věčný souboj s autoritami. Však se rozhlédněme kolem sebe nebo se podívejme do vlastního nitra. Kolik emoční nekompetentnosti tam nalzáme...

A tak se s touto knihou můžeme vydat na cestu za hlubším rozvojem rodičovských kompetencí i za sebepoznáním. Buďme přitom vlídní k dětem i k sobě samým. Jen málokdo z nás mohl v dětství plakat v potřebné míře. Jen nemnozí zatím našli v čase dětství trpělivou a soucitnou náruč, když se potřebovali zbavit přetlaku, stresu, hněvu nebo smutku. Spíše jsme převzali silácké přetvařování, vytěsňování a tabuizaci autentického prožívání, stejně jako útky k rozptylujícím náhražkám. Nemáme zatím mnoho vzorů, jak s pláčem miminek a s batolecím vzdorem efektivně zacházet. To se ovšem může začít měnit.

Tato kniha nám chce být průvodcem i pomocníkem. Provede nás světem nových vědeckých poznatků, pomůže nám zorientovat se ve vlastním nánosu škodlivých stereotypů a ukáže, jak zadržování a neodžití smutku nebo jiných bolestných emocí škodí. U dětí blokuje plný rozvoj intelektu, u dětí i dospělých vede k agresi nebo autoagresi.

Řečeno s autorkou této knihy: Svět, ve kterém se nesmí plakat, bolestí nešetří, protože není odžívána léčivými způsoby. Násilí je často jen deformovaným vyjádřením hněvu či strachu dotyčného člověka v prostředí, kde není bezpečné vyjít skutečné pocity.

Chceme-li násilí, agresi a citovou vyprahlost ve společnosti eliminovat, nehledejme kdovíjak složité způsoby. Nejspíš postačí, když se pokusíme poskytnout oporu, příklad a bezpečné vedení těm nejpotřebnějším, nejkřehčím a nejzranitelnějším, a přesto skrze pláč a vzdor tak zdatně komunikujícím – miminkům a batolatům.

Eva Labusová
poradkyně pro rodičovství a mezilidské vztahy
www.evalabusova.cz

Upozornění

Tato kniha má být výukovým zdrojem a nemá nahradit psychologické či lékařské rady a péči. Mnohé ze zde diskutovaných chování a symptomů (včetně pláče a záchvatů vzteku) mohou znamenat vážné emoční nebo fyzické problémy. Rodiče a pečovatelé jsou vyzýváni, aby projevy veškerých behaviorálních nebo emočních problémů či podezření na nemoc a bolest u dětí konzultovali s kvalifikovaným lékařem. Pláč a záchvaty vzteku mohou také znamenat, že dítě trpí nějakým vážným traumatem nebo je zneužíváno. Některé metody popisované v této knize dále nemusí být vhodné za všech okolností nebo pro děti trpící některými fyzickými či emočními problémy.

Konkrétní terapie jsou v této knize zmiňovány pouze z informačních důvodů a nemusí být nutně autorkou schvalovány. Některé formy terapie mohou být nebezpečné, provádí-li je nedostatečně vyškolená osoba. Zvažujete-li vyhledání psychoterapeutické pomoci pro sebe nebo své dítě, doporučuje se pečlivě si předem ověřit pověst zvoleného terapeuta a získat na něj doporučení.

Autorka ani vydavatel nejsou ničím zavázáni ani nenesou žádnou zodpovědnost vůči komukoli za jakoukoliv škodu způsobenou nebo domněle způsobenou přímo či nepřímo informacemi obsaženými v této knize.