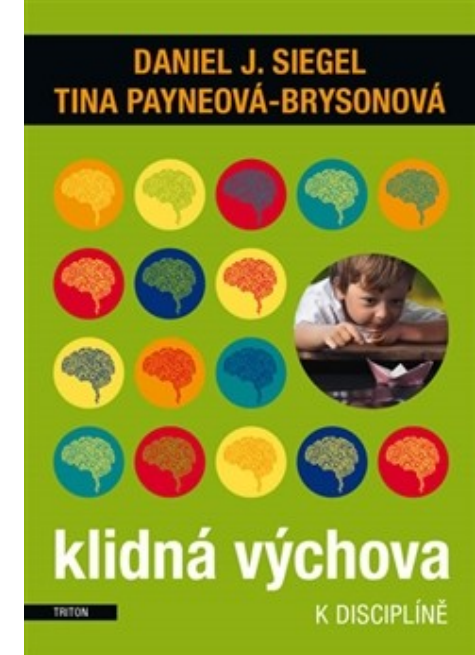


Klidná výchova

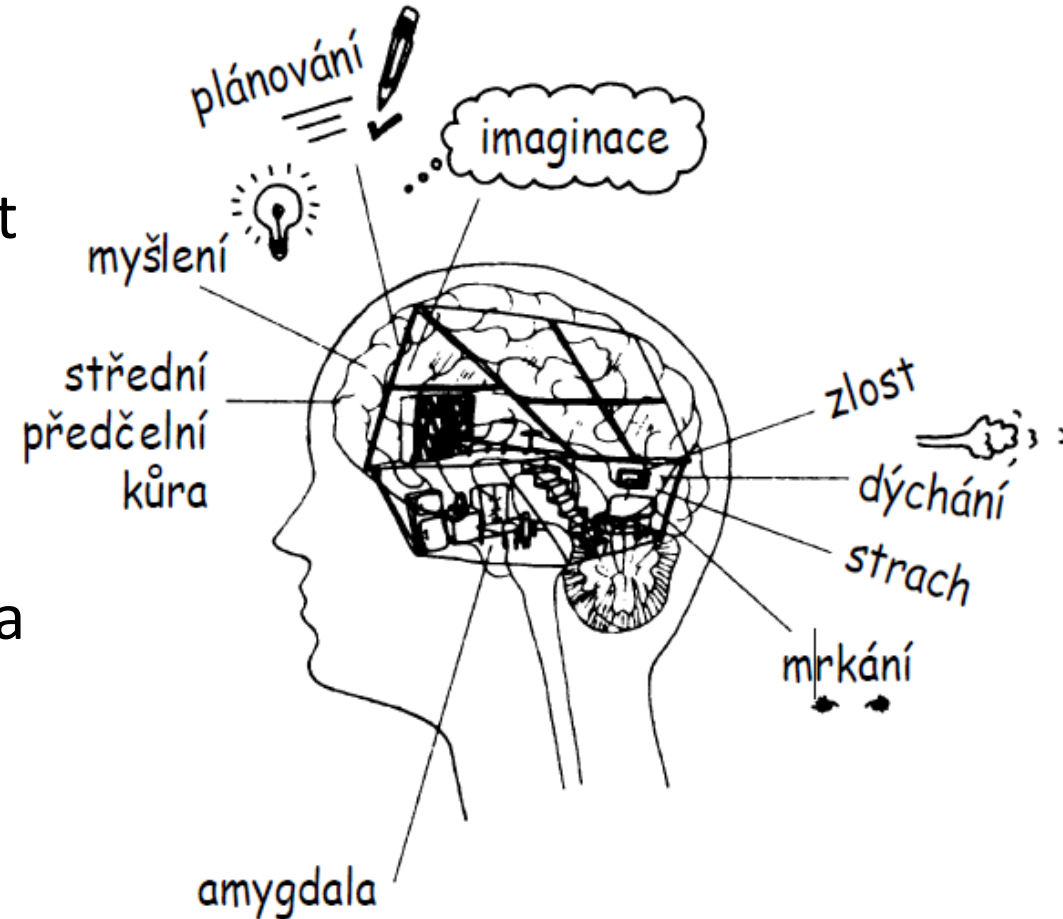


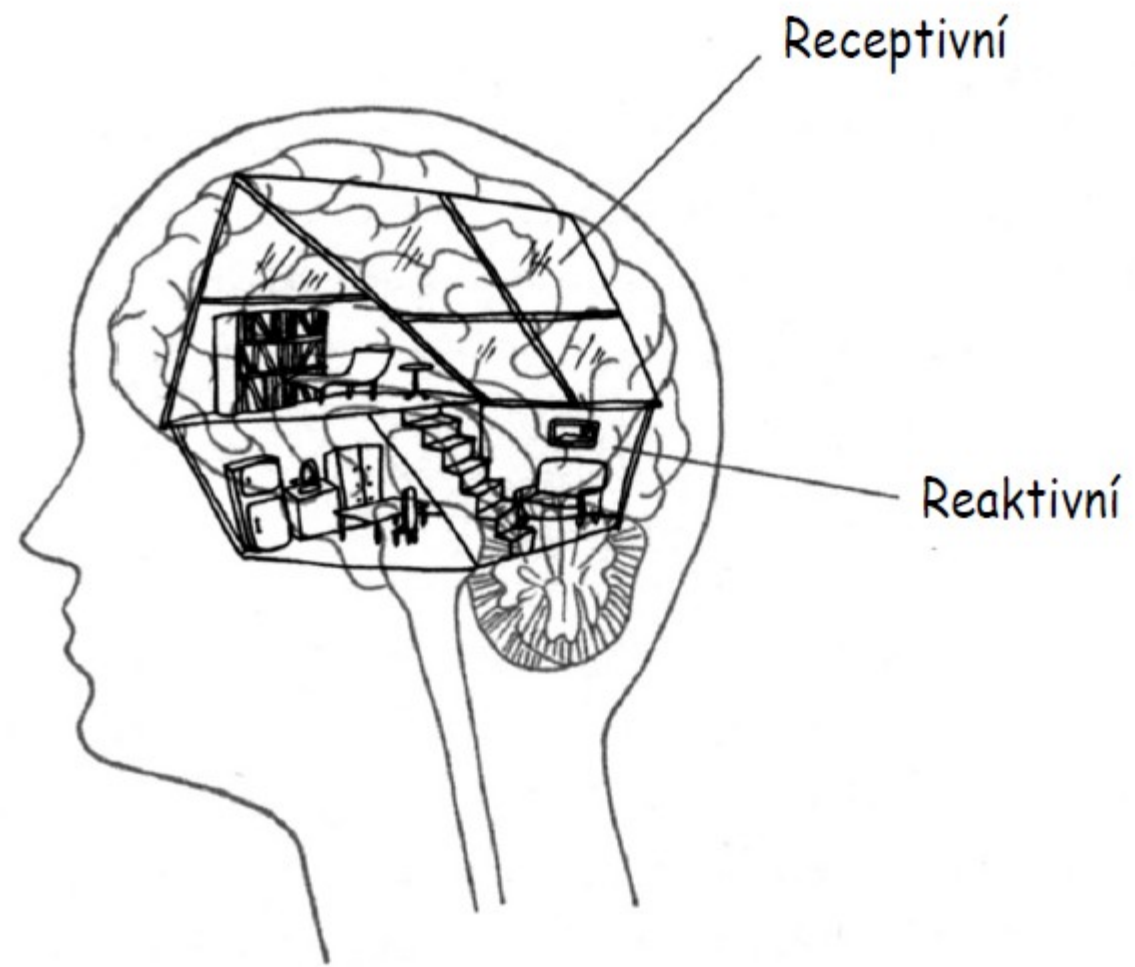
- Daniel J. Siegel, M.D., je americký psychiatr, zakladatel oboru interpersonální neurobiologie. Vystudoval Harvardovu univerzitu. Působí jako klinický profesor psychiatrie na Lékařské fakultě Kalifornské univerzity v Los Angeles (UCLA).
- **Klidná výchova** = *snaha vést děti k disciplíně s úctou a péčí a zároveň vymezovat jasné a důsledné hranice.*
- Založeno na poznatcích o celistvém mozku.
- Zásady a strategie, které do značné míry odstraní vypjaté emoce, jež tak často provázejí výchovu k disciplíně.



Mozek se vyvíjí a je změnitelný!

- Dětský mozek je jako dům ve výstavbě.
- **Dolní patro** sestává z **mozkového kmene** a **limbické oblasti**, které dohromady tvoří dolní část mozku, často nazývanou „plazí mozek“ a „starý savčí mozek“. Tyto nižší oblasti jsou dobře vyvinuté už při narození.
- Tento **dolní mozek** považujeme za mnohem primitivnější, protože řídí nejzákladnější nervové a duševní pochody: **silné emoce, pudy**. Často je zdrojem reaktivity a jeho mottem je ukvapené: „Pal! Skvěle funguje u těch nejmenších dětí.“
- Avšak **horní patro** je u novorozenců nevyvinuté a začíná růst v kojeneckém věku a v dětství. Horní patro tvoří **mozková kůra neboli kortex**. To odpovídá za vyšší mozkové funkce: **plánování, racionální rozhodování, myšlení,...**





- Máme často chuť otočit se k devítiletému klukovi, zatímco utěšujeme jeho pětiletou sestřičku, které se před chvílí trefil do oka polystyrenovou kuličkou vystřelenou z nehorázné blízkosti, a zeptat se ho: „**Co sis, prosím tě, myslel?**“ Chlapeček nám samozřejmě odpoví: „Já nevím.“ Nebo: „Já jsem nemyslel.“ A s největší pravděpodobností bude mít pravdu.

- Čeho chcete dosáhnout, jestliže vaše dítě zlobí?
- Je vaším konečným cílem vyvození důsledků za nevhodné chování?
- Je vyvození důsledků stejné jako potrestání?

- *„Jestliže jsme rozzlobení, můžeme mít chuť dítě potrestat. Tuto chuť v nás může vyvolat podrážděnost, netrpělivost a vztek nebo pouhá nejistota. Je to naprosto pochopitelné – a dokonce běžné. Jakmile se však uklidníme, je nám jasné, že naším konečným cílem není vyvození důsledků.“ (s. 14).*

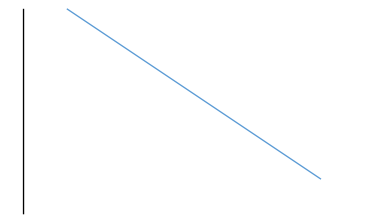
Tělesné tresty – pohled D. Siegela

- Mozek si vykládá bolest jako hrozbu. Rodič, který dítěti způsobí fyzickou bolest, ho staví před neřešitelný biologický paradox.
- Na **jedné straně** máme všichni vrozený **pud hledat u rodičů ochranu**, když jsme zranění nebo máme strach. **Na druhé straně** dítě **zraňujeme**, což může být pro dětský mozek velmi matoucí.
- **Jeden mozkový obvod** dítě nutí, aby se pokusilo **uniknout rodiči**, který mu způsobuje bolest, zatímco **druhý** ho nutí k opaku: aby u téhož rodiče **vyhledalo bezpečí**. Je-li tedy rodič zdrojem strachu nebo bolesti, mozek může začít fungovat dezorganizovaně, protože neexistuje řešení.
- *Stresový hormon kortizol, který se uvolňuje s tímto dezorganizovaným vnitřním stavem a opakovanými interpersonálními zážitky vzteku a děsu, může mít trvalý negativní dopad na vývoj mozku, protože kortizol je pro mozek toxický a brání zdravému růstu. Tvrdé a přísné tresty ve skutečnosti mohou způsobit závažné změny na mozku, například odumírání mozkových spojů, ba dokonce i mozkových buněk. (s. 47).*

A co tedy?

- **Krátkodobý cíl:** Tím nejzjevnějším cílem v těchto situacích je však **navázat spolupráci** a pomoci dítěti, aby se **chovalo přijatelně** (například používalo laskavá slova nebo odkládalo špinavé prádlo do koše), a **nikoli nepřijatelně** (tedy aby nikoho nešlo nebo nebralo do ruky žvýkačku, kterou někdo nechal na stole v knihovně).
Dlouhodobější: učit děti, aby si pěstovaly dovednosti a schopnosti spolehlivě zvládat náročné
- **Dlouhodobý cíl:** účinná výchova k disciplíně znamená, že zabraňujeme špatnému chování a podporujeme dobré - jde **o učení dovednostem**, které dětem v budoucnu pomohou lépe se rozhodovat a ovládat.
- Čím **více pomáháme budovat mozek** dítěte, tím **méně se musíme snažit** o dosažení krátkodobého cíle – **o navázání spolupráce**.

Budování dovedností



Spolupráce

Jak na to?

1)Navažte s dítětem **kontakt** a 2) **přesměrujte** jeho chování.

„Jsme naší pozorností.“ D. Siegel

„Podle našeho názoru výchovu vystihuje jedna stručná větička: Navažte kontakt a přesměrujte chování. Nejprve bychom vždy měli dítěti nabídnout uklidňující kontakt a potom přesměrovat jeho chování. I když s chováním dítěte nesouhlasíme, vždy chceme přitakat jeho emocím a způsobu prožívání.“ (s. 252)

Cvičení

Kazuistika kontext:

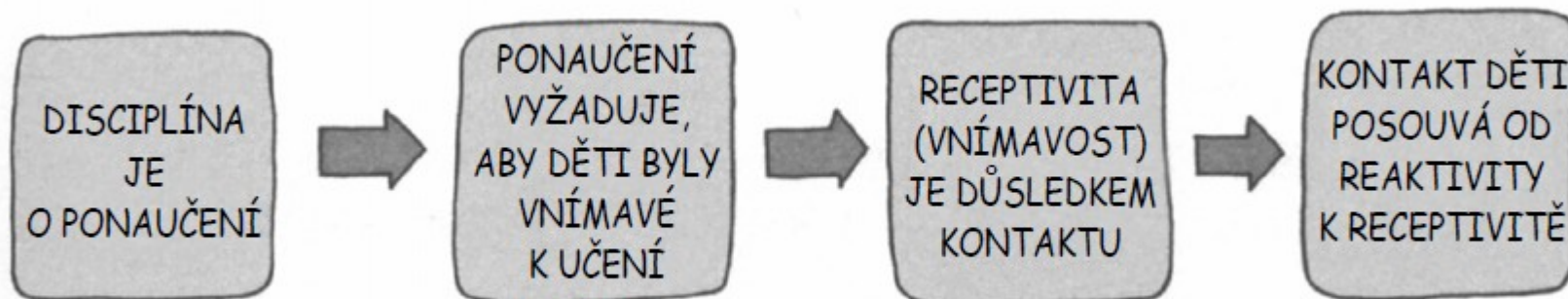
- Zpočátku mi vadilo, že můj šestiletý syn porušil několik pravidel, na kterých jsme se dohodli. Nepozorovaně zmizel od stolu a bez dovolení si hrál na iPadu. Také vyndal iPad z ochranného obalu, i když věděl, že to nemá dělat. Žádný z prohřešků nebyl závažný. Šlo o to, že nedodržel dohodnutá pravidla.
- Posadili jsme se se Scottem vedle něj na pohovku a já jsem se zvědavým tónem jednoduše zeptala: „Copak se tu přihodilo?“ Mému synovi se okamžitě roztřásl dolní ret a vhrkly mu slzy do očí: „Jen jsem si chtěl vyzkoušet Minecraft!“ Neverbální komunikace byla odrazem jeho vnitřního svědomí a vlastních nepříjemných pocitů, a slovně přiznal svou vinu.
- V jeho výroku bylo implicitní sdělení: „Vím, že jsem neměl odejít od stolu a vzít si ten iPad, ale když já jsem si hrozně moc chtěl nahrát! Nedokázal jsem se ovládnout.“

Co je navázání kontaktu a co přesměrování?

- Proto jsem mu řekla: „Ta hra tě opravdu zajímá, vid’? Jsi zvědavý, co hrají větší kluci?“ Scott navázal na moje slova a řekl něco v tom smyslu, jak je super, že v té hře si člověk může vybudovat celý svět plný různých staveb, tunelů a zvířat. Syn se na nás zaraženě podíval, nejdřív na mě, potom na Scotta, s otázkou, jestli je mezi námi opravdu všechno v pořádku. Potom přikývl a pousmál se. A jelikož jsme svého syna dobře znali a věděli jsme, jak mu v tuto chvíli je, opět stačilo říct jen pár slov. Scott se jen zeptal: „Ale co naše pravidla?“ V tu chvíli se náš syn upřímně rozplakal. Už jsme nemuseli skoro nic říkat, protože si vzal ponaučení.

Kontakt: Kdy?

- Je moje dítě připraveno mě slyšet, připraveno učit se, připraveno pochopit, co mu říkám?
- Jestliže dítě není připraveno, pak je s největší pravděpodobností správné posílit kontakt.
- Navázáním kontaktu se dítě posouvá od **reaktivity** (snahy nekontrolovaně reagovat) **k receptivitě** (vnímavosti)



Kontakt: Přemýšlejte jak věci říkáte

Představte si, že vaše tříleté dítě nechce nasednout do autosedačky. Existuje několik různých způsobů, jak mu sdělit naprosto totéž:

- *S vytřeštěnýma očima, mácháním rukou a hlasitým, rozčileným tónem: „Nasedni do autosedačky!“*
- *Se zaťatými zuby, přimhouřenýma očima a tónem, v němž je slyšet potlačovaná zlost: „Nasedni do autosedačky.“*
- *S uvolněným výrazem v obličeji a laskavým tónem: „Nasedni do autosedačky.“*
- *S šibalským výrazem v obličeji a legračním tónem: „Nasedni do autosedačky.“*

Přesměrujte chování 1-2-3

Přesměrovat je, aby používaly „horní patro“ a mohly činit vhodnější rozhodnutí, která se pro ně časem stanou druhou přirozeností... (s. 163).

1-2-3

1 definice : Výchova je učení.

1. Proč se moje dítě takto chovalo? (Co se v něm odehrávalo? Jaké mělo emoce?)
2. Jaké mu chci dát ponaučení?
3. Jak to nejlépe mohu udělat?

2 zásady :

1. Počkejte, až bude dítě připravené (a vy též) – bude možné aktivovat „horní patro“.
2. Budte důslední, ne však přísní.

3 výsledky vnitřního nazírání – přesměrování: aktivujte „horní patro“:

1. *Vhled* : Pomáhá dítěti pochopit vlastní pocity a reakce na náročné situace.
2. *Empatie* : Učí dítě reflektovat, jaký má jeho jednání dopad na druhé.
3. *Náprava* : Zeptejte se dítěte, co může udělat, aby věc napravilo.

Přesměrujte chování

Zjišťujte proč (motivy),

než abyste se ptali:

Proč jsi to udělal?

MÍSTO OBVIŇOVÁNÍ A KRITIZOVÁNÍ...



ZJIŠŤUJTE PROČ.

