

Daniel J. Siegel, M.D.

Tina Payne Brysonová, Ph.D.

Rozvíjejte u dětí odvahu, zvědavost a odolnost



 C PRESS

Rozvíjejte u dětí odvahu, zvědavost a odolnost

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Daniel J. Siegel, Tina Payne Brysonová
Rozvíjejte u dětí odvahu, zvědavost a odolnost – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

Rozvíjejte u dětí odvahu, zvědavost a odolnost

Daniel J. Siegel, M.D.
a Tina Payne Brysonová, Ph.D.



Knihy, které napsali Daniel J. Siegel, M.D. a Tina Payne Brysonová, Ph.D.

Rozvíjejte naplno mozek svého dítěte

Klidná výchova k disciplíně

Rozvíjejte u dětí odvahu, zvědavost a odolnost

*Alexovi a Maddi, mým největším učitelům
pozitivního přístupu k životu*
– DJS

*Benovi, Lukovi a JP: Naplňujete mě radostí a žasnu
nad tím, jak dokážete projasnit můj svět.*
– TPB

Bouří se nebojím, protože se učím řídit svou loď.
– Louisa May Alcott, *Malé ženy*



Uvítání

„Chceme toho pro své děti tolik: štěstí, emoční sílu, úspěch ve škole, sociální dovednosti, rozvinuté sebevědomí a ještě víc. Jenže nevíme, kde vlastně začít. Na které aspekty bychom se měli přednostně zaměřit, abychom dětem pomohli prožít šťastný a smysluplný život?“

Tuto otázku v různé podobě dostáváme, kdekoli se objevíme. Rodiče chtějí pomoci svým dětem, aby z nich vyrostli lidé, kteří se o sebe budou umět postarat a dokáží přijímat správná rozhodnutí, i když se dostanou do složitých životních situací. Představují si, že jejich děti budou pečovat o druhé, ale zároveň budou vědět, jak hájit svá práva. Chtějí, aby byly nezávislé a přitom dovedly navazovat vzájemně přínosné vztahy. Doufají, že se nebudou hroutit, když se věci nebudou vyvíjet podle jejich očekávání.

Páni! To je docela dlouhý seznam, jenž nám rodičům (nebo profesionálům, kteří pečují o děti) může připravit mnoho bezesných nocí. Na co bychom tedy měli soustředit svou pozornost?

Kniha, kterou držíte v ruce, je pokusem o odpověď na tuto otázku. Její základní myšlenka spočívá v tom, že rodiče mohou svým dětem pomoci si vypěstovat pozitivní mozek, který se vyznačuje čtyřmi klíčovými vlastnostmi:

Rovnováha: Schopnost kontrolovat své emoce a chování, takže se dětem tak často nestane, že by se přestaly ovládat.

Odolnost: Schopnost vyrovnat se s nevyhnutelnými životními problémy a konflikty.

Vhled: Schopnost pochopit sebe sama, porozumět svým motivacím a podle toho přijímat správná rozhodnutí a lépe řídit svůj život.

Empatie: Schopnost porozumět pohledu druhého člověka a projevit o něj zájem, pokud to situace vyžaduje.

Na následujících stránkách představíme princip pozitivního mozku a rozebereme praktické metody, pomocí nichž můžete u svých dětí pěstovat tyto vlastnosti a učit je důležitým praktickým dovednostem. Můžete jim pomoci, aby byly emočně vyrovnanější, odolnější tváří v tvář překážkám, lépe rozuměly svému nitru a projevovaly větší empatii a zájem o druhé.

Jsme šťastni, že se s vámi o princip pozitivního mozku, který je podložen vědeckými poznatky, můžeme podělit, a doufáme, že pro vás naše poznatky budou přínosné.

Dan a Tina



Obsah

Uvítání	7
KAPITOLA 1	
Pozitivní mozek: Úvod	11
Rozvíjení pozitivního mozku nespočívá v liberálnosti	16
Integrovaný „plastický“ mozek	20
Čtyři základní principy pozitivního mozku	25
KAPITOLA 2	
Vyrovnaný pozitivní mozek	31
Rovnováze se lze naučit	34
Rovnováha a zelená zóna	36
Jak vyrovnané je vaše dítě?	41
Integrace ve vztahu mezi rodičem a dítětem	44
Ideální místo pozitivního mozku: Zachovávejte pevnou rovnováhu?	48
Vyvážený rozvrh, vyvážený mozek	53
Věda o hře	56
Rovnováha a příliš zaměstnané dítě	58
Co můžete dělat: Strategie pozitivního mozku, které podporují rovnováhu	60
Pozitivní mozek u dětí: Učte své děti rovnováze	66
KAPITOLA 3	
Odolný pozitivní mozek	71
Cíl: Budování schopností místo potlačování nežádoucího chování	72
Odolnost, receptivita a rozšiřování zelené zóny	77
Postrkování a chránění: Kdy hodit dítě do vody	81
Co můžete dělat: Strategie pozitivního mozku, které podporují odolnost	86
Pozitivní mozek u dětí: Učte své děti odolnosti	92
Můj vlastní pozitivní mozek: Zlepšení vlastní odolnosti	95

**KAPITOLA 4****Chápavý pozitivní mozek 97**

Rozvoj chápavého mozku	99
Hráč a pozorovatel	100
Síla přestávky	105
Jak děti naučit síle přestávky	107
Co můžete dělat: Strategie pozitivního mozku, které podporují vhled	110
Pozitivní mozek u dětí: Učte své děti vhledu	116
Můj vlastní pozitivní mozek: Zlepšení vlastního vhledu	119

KAPITOLA 5**Empatický pozitivní mozek 123**

Je moje dítě příliš sobecké?	125
Diamant empatie	129
Rozvíjení pečovatelského mozku	130
Věda o empatii	134
Co můžete dělat: Strategie pozitivního mozku, které podporují empatii	137
Pozitivní mozek u dětí: Učte své děti empatii	148
Můj vlastní pozitivní mozek: Zlepšení vlastní empatie	149

ZÁVĚR**Nový pohled na úspěch: Perspektiva pozitivního mozku 151**

Eudaimonia: Hodnota vnitřní jiskry	153
Nová definice úspěchu	154
Ukázkový příklad negativního mozku	160
Poslední otázka k pozitivnímu mozku: Živíte u dítěte jeho vnitřní oheň?	162

Poděkování 165

Daniel J. Siegel	165
Tina Payne Brysonová	166
Dan a Tina	167

Shrnutí 169**O autorech 173**



KAPITOLA 1

Pozitivní mozek: Úvod

Tato kniha má dětem pomoci, aby dokázaly přijmout svět kolem sebe. Měla by je vybídnout k tomu, aby s otevřenou myslí čelily novým výzvám, dokázaly využívat nové příležitosti a poznaly, kým skutečně jsou a kým se mohou stát. Díky této knize by si měly vypěstovat pozitivní mozek.

Pokud jste se již zúčastnili některé Danovy přednášky, možná znáte cvičení, v němž své posluchače žádá, aby zavřeli oči a pozorně sledovali, jaké fyzické a emoční reakce budou u nich následovat, když několikrát zopakuje určité slovo. Dan začíná tak, že několikrát po sobě poněkud ostře vysloví „ne“. Toto slůvko zopakuje sedmkrát a poté pokračuje slůvkem „ano“, které pronáší mnohem jemněji, znovu a znovu. Potom požádá posluchače, aby otevřeli oči a popsali své pocity. Obvykle říkají, že se v první části cvičení, kdy Dan vyslovoval „ne“, cítili uzavření, rozrušení, napjatí a nejistí, zatímco když Dan opakoval kladné „ano“, měli pocit otevřenosti, klidu, relaxace a lehkosti. Uvolnily se jim svaly na tváři i hlasivky, srovnala se jejich dýchací a tepová frekvence a na rozdíl od předchozího stavu, kdy vnímali omezení, nejistotu či odpor, se jejich nálada zlepšila. (Zkuste nyní sami zavřít oči a cvičení si zopakujte. Můžete přitom požádat o pomoc někoho z rodiny nebo z přátel. Všimněte si, co se ve vašem těle odehrává, když opakovaně slyšíte slovo „ne“ a poté „ano“.)

Na základě těchto dvou reakcí získáte představu o tom, co máme na mysli, když mluvíme o pozitivním mozku a o jeho protikladu, negativním mozku. Když tento princip dále rozvinete a uvědomíte si, že jde o to, jaký je váš celkový přístup k životu, pak negativní mozek způsobuje, že se při interakci s jinými lidmi chováte *reaktivně*. To znamená, že prakticky nedokážete naslouchat, přijímat vhodná rozhodnutí, vnímat jiné lidi a zájmat se o ně. Náš mozek se přitom



hlavně zabývá přežitím a sebeobranou, a ve chvílích, kdy byste měli komunikovat se světem a získávat nové poznatky, se chováte zdrženlivě a odměřeně. Nervový systém tudíž odpovídá reaktivně, když volí mezi bojem, útekem, strnutím či mdlobou: boj znamená útok, útek se projevuje únikem, při strnutí člověk dočasně znehybní a mdloba vede k tomu, že člověk zkolabuje a cítí se naprosto bezmocný. Všechny tyto reaktivní odezvy na hrozbu, které může nastartovat impuls zvnějšku, člověku zabírají v tom, aby byl otevřený, navázal vztah s druhými a choval se pružně. Jde o reaktivní stav negativního mozku.

Pozitivní mozek naopak vychází z jiných mozkových okruhů, které – jsou-li aktivovány – zajišťují *receptivitu*. Tuto sadu neurologických okruhů, díky nimž otevřeně vnímáme jiné lidi a dokonce i své vnitřní zážitky, označují vědci termínem „systém sociální interakce“ (social engagement system). Díky receptivitě a aktivnímu systému sociální interakce získáváme mnohem větší jistotu, že dokážeme své úkoly zvládat přesvědčivě, jasně a flexibilně. V tomto stavu pozitivního mozku jsme otevřeni sami k sobě, to znamená, že jsme vyrovnaní a harmoničtí a tudíž schopni vsřebávat a zpracovávat nové informace a učit se z nich.

Chtěli bychom, aby naše děti myslely pozitivně. Jedině tak se naučí nebát se překážek a nových zkušeností a brát je jako problémy, jimž je třeba čelit, překonávat je a vzít si z nich poučení. Když si děti osvojí mentalitu pozitivního mozku, jsou flexibilnější, otevřenější ke kompromisům a ochotnější riskovat a zkoumat nové věci. Jsou zvědavější, nápaditější a nebojí se dělat chyby. Nejsou tak rigidní a neústupné, takže lépe navazují vztahy, jsou přizpůsobivé a odolné tváří v tvář nepříznivým okolnostem. Rozumějí samy sobě a využívají svůj vnitřní kompas, který jim pomáhá při rozhodování a jednání s jinými lidmi. Vedeny pozitivním mozkem odvedou více práce, více se naučí a lépe rozvinou své schopnosti. Přijímají svět z hlediska emoční rovnováhy a vítají vše, co život nabízí – i v situacích, které neodpovídají jejich očekáváním.

Hned na úvod pro vás máme senzační zprávu: Je ve vašich silách, abyste u svých dětí tento typ flexibility, vnímavosti a odolnosti rozvíjeli. Přesně tohle máme na mysli, když mluvíme o duševní síle – vypěstovat u dětí silnou mysl. Ani je nemusíte nutit, aby navštěvovaly přednášky o vytrvalosti a zvědavosti a o tom, jak získat pevnou vůli, ani s nimi nemusíte vést sáhodlouhé a hlubokomyslné rozhovory. Každodenní komunikace s dítětem úplně postačí. Mějte na paměti zásady pozitivního mozku a poznatky, s nimiž se seznámíte na následujících stránkách. Čas, který s dítětem strávíte – ať už je vezete do školy, stolujete, hrajete si spolu nebo se s ním dokonce hádáte – můžete využít k tomu, abyste ovlivnili jeho reakce na okolní svět a jeho komunikaci s lidmi, s nimiž přijde do kontaktu.



JAK SE PROJEVUJE POZITIVNÍ MOZEK



Pozitivní mozek je totiž víc než myšlenkový přístup či postoj ke světu. Ano, je to tak. Jako takový poskytuje dítěti interní vodítko, jež mu pomáhá cílevědomě a s nadšením čelit životním výzvám. Je podstatou síly, která vychází z lidského nitra. Pozitivní mozek je však zároveň i neurologický stav, který vzniká, když



je mozek určitým způsobem zapojen. Porozumíte-li několika základním detailům vývoje mozku, můžete dětem vytvořit takové prostředí, které vám umožní, abyste mohli o jejich pozitivní mozek správně rozvíjet.

Jak vysvětlíme dále, pozitivní mozek vzniká neurologickou činností, která se týká určitého mozkového regionu zvaného prefrontální kůra a která propojuje mnoho mozkových regionů, zajišťuje vyšší mozkové funkce jako zvědavost, odolnost, soucit, vhléd, otevřenost, schopnost řešit problémy a dokonce i morální postoje. Děti se – s tím, jak rostou a rozvíjejí se – mohou postupně naučit, jak sledovat a lépe využívat funkce této části mozku. Jinými slovy: Své děti můžete naučit, jak rozvíjet tuto důležitou mozkovou oblast podporující duševní sílu. Díky tomu budou moci lépe kontrolovat své emoce i fyzické projevy a přitom pozorněji naslouchat svým vnitřním impulzům a více prosazovat svou osobnost. Přesně tohle máme na mysli: Neurologický stav, který dětem (i dospělým) pomáhá přistupovat ke světu s otevřeností, opravdovostí a empaticky.

Negativní mozek oproti tomu nepramení ani tak z propojené prefrontální kůry, jako spíše z méně integrovaného mozkového stavu, který se týká činnosti nižších, primitivnějších a méně rozvinutých mozkových oblastí. Stav negativního mozku nastupuje tehdy, když reagujeme na hrozbu nebo nám hrozí útok. Proto je negativní mozek velmi reaktivní a obává se, že se může dopustit chyby nebo že by ho zvědavost mohla dostat do potíží. Tento stav se také může projevit útokem, kdy mozek odmítá nové poznatky a názory ostatních lidí. Útok a odmítání jsou tudíž dva způsoby, jimiž negativní mozek přistupuje ke světu. Negativní mozek na svět pohlíží s neústupností a strachem a vnímá jej jako konkurenci a hrozbu. Mnohem hůře proto dokáže zvládat obtížné situace či správně porozumět sobě či druhým.

Děti, které přistupují ke světu prostřednictvím negativního mozku, jsou rukojmími okolností a svých pocitů. Uvíznou ve světě svých emocí, které nedokážou změnit, a stěžují si na okolnosti, místo aby hledaly rozumné způsoby, jak se s nimi vyrovnat. Obávají se – jsou tím často až posedlé – že budou čelit něčemu novému nebo že udělají chybu, místo aby se rozhodovaly v duchu pozitivního mozku, který se vyznačuje otevřeností a zvědavostí, nikoli neústupností, jež je typická pro negativní mozek.

Nepřipomíná vám něco z toho situaci u vás doma? Máte-li děti, pak pravděpodobně ano. Po pravdě řečeno, do stavu negativního mozku se dostáváme všichni – děti i dospělí. Občasné rigiditě a/nebo reaktivnímu jednání se úplně vyhnout nemůžeme. *Můžeme* však porozumět tomu, proč se tak chováme. Potom se dokážeme naučit způsobům, jak svým dětem pomoci, aby se rychle-



JAK SE PROJEVUJE NEGATIVNÍ MOZEK





ji vrátily do stavu pozitivního mozku, který předtím opustily. Ještě důležitější je poskytnout jim nástroje, aby to dokázaly samy. Malé děti se ve stavu negativního mozku ocitají častěji než děti starší a dospělí. Zdánlivě všudypřítomný negativní mozek vývojově odpovídá tříletému dítěti a je pro tento věk typický – když se například vzteká, že mu do harmoniky natekla voda, přestože ji do umyvadla s vodou vhodilo *samo*! S tím, jak děti postupně vyžívají, je můžeme podpořit, aby se naučily sebekontrolu, dokázaly řešit potíže, porozuměly vlastním prožitkům a braly ohled na jiné. Jejich negativní mozek se pak bude stále více měnit na pozitivní.

Nyní se nad tím na chvíli zamyslete. Jak by se život u vás doma změnil, kdyby vaše děti v každodenních situacích – při konfliktech se sourozenci, žádostech o vypnutí počítače, dodržování pokynů, psaní domácích úkolů, ukládání se ke spánku – dokázaly reagovat spíše pozitivně než negativně? Co by se změnilo, kdyby děti nebyly tak rigidní a svéhlavé a dokázaly se lépe ovládat, když vše nejde podle jejich představ? Co kdyby k novým zkušenostem přistupovaly ochotně a nebály se jich? Co kdyby uměly jasněji vyjadřovat své vlastní pocity a projevovaly více empatie a zájmu o druhé? Nakolik by byly šťastnější? Nakolik by byla šťastnější vaše rodina? A byl by u vás větší klid?

O tom všem pojednává tato kniha. Poznatky v ní obsažené vám pomohou rozvinout pozitivní mozek u dětí tehdy, když jim poskytnete prostor, příležitosti a nástroje, aby z nich vyrůstli lidé, kteří budou přistupovat ke světu s otevřeností a jednat autenticky, v souladu se svou osobností. Jen tak si mohou vypěstovat mentální sílu a odolnost.

Jak by se život u vás doma změnil, kdyby vaše děti v každodenních situacích dokázaly reagovat spíše pozitivně než negativně?

Rozvíjení pozitivního mozku nespočívá v liberálnosti

Hned na začátku bychom si měli ujasnit, čím pozitivní mozek není. Pozitivní mozek *není* o tom, že svým dětem budeme neustále říkat „ano“. Není o tom, že budeme benevolentní (permisivní), budeme jim ustupovat, chránit je před zklamáními nebo za ně řešit obtížné situace. Nejde ani o to, abychom vychovali poslušné dítě, které se chová jako robot, aniž by přemýšlelo. Naopak se snažíme dětem pomoci, aby si uvědomily, kým jsou a kým se mohou stát, aby dokázaly překonat zklamání a porážky, zvolit si smysluplný život a život plný vazeb.



P

ozitivní mozek

není o tom, že svým dětem budeme neustále říkat „ano“. Není o tom, že budeme benevolentní (permissivní), budeme jim ustupovat, chránit je před zklamáními nebo za ně řešit obtížné situace. Naopak se snažíme dětem pomoci, aby si uvědomily, kým jsou a kým se mohou stát, aby dokázaly překonat zklamání a porážky a zvolit si smysluplný život a život plný vazeb.

Zejména v kapitolách 2 a 3 se budeme zabývat tím, jak je důležité, aby děti pochopily, že frustrace a neúspěchy k životu nerozlučně patří – a podpořit je, když se s těmito okolnostmi seznamují.

Smyslem toho, že u dítěte vypěstujeme pozitivní myšlení, koneckonců není to, že naše dítě bude stále šťastné, nikdy se nedostane do problémů či nezažije žádné negativní pocity. O to tu vůbec nejde. Takový životní cíl bychom si klást neměli, protože jej nelze dosáhnout. Pozitivní mozek nevede k dokonalosti či

do ráje, ale dává nám možnost hledat radost

a smysl i uprostřed životních potíží. Umožňuje nám, abychom se cítili zakotvení, rozuměli sami sobě, pružně se učili a přizpůsobovali okolnímu světu a viděli v životě nějaký smysl. Nejenže nám umožňuje obstát v obtížných situacích, ale dovoluje nám, že z nich můžeme vyjít silnější a moudřejší a objevit smysl svého života. Díky pozitivnímu mozku jsme také vtaženi do svého vnitřního života, života druhých lidí i světa. Jinak řečeno: Můžeme navazovat vztahy a uvědomit si, kým jsme.

Když si děti a adolescenti vypěstují schopnost duševní rovnováhy – naučí se, jak se ze stavu negativního mozku vrátit do stavu pozitivního mozku – získali významný předpoklad, jímž je odolnost. Staří Řekové měli pro tento typ štěstí, které je tvořeno smysluplností, vzájemným propojením a vnitřním blahem, vlastní označení. Označovali je výrazem *eudaimonia* a jde o jeden z nejmocnějších a nejtrvalejších darů, které dětem můžeme nabídnout. Díky tomu mohou prožít úspěšný život. Chceme-li je na něj připravit, musíme jim umožnit, aby rozvinuly svou vlastní jedinečnost, podpořit je v tom a učit novým dovednostem. A samozřejmě bychom sami měli rozvíjet svůj vlastní pozitivní mozek.

Přiznejme si, že dnes děti v mnoha ohledech vyrůstají ve světě negativního mozku. Vzpomeňme si na běžný školní den vyplněný různými nařízeními a omezeními, unifikovanými testy, učením se nazpaměť a jednotnou disciplínou platnou pro všechny děti bez ohledu na jejich založení. Páni! A děti to musí snášet šest hodin denně, pět dní v týdnu a devět měsíců v roce? Chudáci. Navíc



je ještě třeba vzít v potaz přeplněné rozvrhy, jimiž mnozí rodiče své děti zatěžují, plné různých kroužků, doučovacích hodin a dalších aktivit, kvůli nimž děti chodí pozdě spát. Musí si totiž dělat domácí úkoly, na které nezbývá čas během dne, protože v té době se musí věnovat svým „rozvojovým“ aktivitám. Když k tomu přidáme všudypřítomná digitální média, jejichž zvukové a vizuální stimuly neustále přitahují pozornost dětí a poskytují jim pomíjivé potěšení, jež Řekové nazývali *hedonia*, uvědomíme si, že kultivace pozitivního mozku je v dnešní době zvláště důležitá. Díky němu děti dosáhnou skutečného a trvalého štěstí ve smyslu řecké *eudaimonia*, tj. smysluplnosti, vzájemného propojení a vyrovnanosti.

Kvůli neustálému rozptylování, které přinášejí digitální média, a přeplněným rozvrhům děti často nedokáží svůj pozitivní mozek rozvinout - a časem tuto schopnost dokonce ztrácejí. Uznáváme, že některé tyto mimoškolní aktivity mohou děti obohatit, některé však představují nutné zlo (i když nejsme přesvědčeni o tom, že jsou některé obecně přijímané vzdělávací praktiky skutečně nezbytné, čemuž nasvědčují studie mnoha pedagogických pracovníků na celém světě, kteří narušují dosavadní status quo, pokud jde o domácí úkoly, učební plány a školní disciplínu). Děti se samozřejmě musí naučit, jak zvládat rutinní činnosti, postupovat podle stanovených rozvrhů a plnit úkoly, které občas nemusí být příjemné nebo zábavné. Tuto koncepci také v naší knize plně podporujeme. V této souvislosti chceme jednoduše podotknout, že když zvážíme, kolik času děti během dne stráví aktivitami, při nichž převažuje negativní mozek, nebo je projevy negativního mozku ovládnou, je velmi důležité, abychom se u nich snažili zapojit pozitivní mozek, kdykoli je to možné. Měli bychom proto dbát na to, aby doma byl pozitivní přístup na prvním místě.

Pozitivní mozek *neznamená*, že by se rodiče měli nutit k tomu, aby byli dokonalí nebo aby něco „nezapackali“. Vlastně je vhodné chovat se poněkud uvolněně. Stejně jako nemusí být ideální vaše děti, nemusíte takoví být ani vy. Dopřejte si trochu prostoru. Buďte svým dětem pokud možno co nejvíce nablízku, pokud jde o jejich emoční podporu, a umožněte jim, aby se rozvíjely, a hlavně je v tom podpořte.

Když zvážíme, kolik času děti během dne stráví aktivitami, při nichž převažuje negativní mozek, nebo je ovládnou projevy negativního mozku, je velmi důležité, abychom se u nich snažili zapojit pozitivní mozek, kdykoli je to možné.



Pokud znáte naše knihy *Rozvíjejte naplno mozek svého dítěte* a *Klidná výchova k disciplíně*, hned si jistě všimnete, že kniha *Rozvíjejte u dětí odvalu, zvědavost a odolnost* navazuje na naše předchozí myšlenky a dále je rozvíjí. Všechny tři knihy vycházejí z našeho přesvědčení, že na dětský mozek – a tedy i na život dítěte – mají zásadní vliv jeho předchozí zkušenosti, včetně toho, jak s ním komunikujeme, jak mu jdeme příkladem a jaký typ vztahů s ním vytváříme. V knize *Rozvíjejte naplno mozek svého dítěte* jsme vysvětlili, jak je důležité promyšleně u dítěte podporovat mozkovou integraci, pokud jde o jeho vztahy tak, aby dokázalo plně rozvinout svou osobnost a navazovat smysluplné vztahy s lidmi ve svém okolí. V knize *Klidná výchova k disciplíně* jsme se zaměřili na poznávání myšlenkových procesů, které stojí v pozadí dětského chování, přičemž jsme odkrývali jednotlivé roviny jejich jednání a došli jsme k závěru, že záležitosti týkající se disciplíny představují příležitost k učení a získávání dovedností.

V této knize budeme tuto koncepci dále rozvíjet a aplikovat ji při odpovědi na otázku, jaký přístup ke světu u vašich dětí pěstovat, aby byly spokojené. Seznámíte se s novými možnostmi, jak individuálně posuzovat pozitivní mozek každého dítěte a jak jej rozvíjet tak, abyste v něm rozžehli vnitřní jiskru, pomohli mu, aby se tato jiskra rozvinula a zazářila, a dítě si posílilo smysl sebe sama i okolního světa. Uvedeme některé aktuální, průlomové vědecké výzkumy týkající se mozku a ukážeme, jak jejich závěry aplikovat na vztahy s vlastním dítětem. Některé poznatky možná poněkud změní způsob, jak uvažujete a jednáte jako rodič, a osvojit si je může vyžadovat určitý trénink. Mnoho z nich však můžete uplatnit okamžitě a ovlivnit tak vývoj dítěte i váš vzájemný vztah. Pochopíte-li několik základních principů pozitivního mozku, dokážete zvládnout každodenní výzvy, jimž jako rodič musíte čelit – záchvaty zuřivosti, boje o sledování televize a ukládání se ke spánku, strach z neúspěchu a nových zkušeností, vztekání se nad domácími úkoly, rigidní perfekcionismus, tvrdohlavost, konflikty mezi sourozenci – a přitom také můžete dětem pomoci upevňovat dlouhodobé návyky, které jim umožní vést bohatý a smysluplný život.

Jen na okraj: Obracíme se na rodiče, ale vše, co zde uvádíme, se týká každého, kdo má děti rád a pečuje o ně – prarodičů, učitelů, terapeutů, trenérů a všech ostatních, kteří mají mimořádně významný a přitom příjemný úkol – pomoci dětem, aby plně rozvinuly svůj potenciál. Těší nás, že se tolik dospělých dětem věnuje s láskou a porozuměním a že právě je můžeme zasvětit do základů pozitivního mozku.

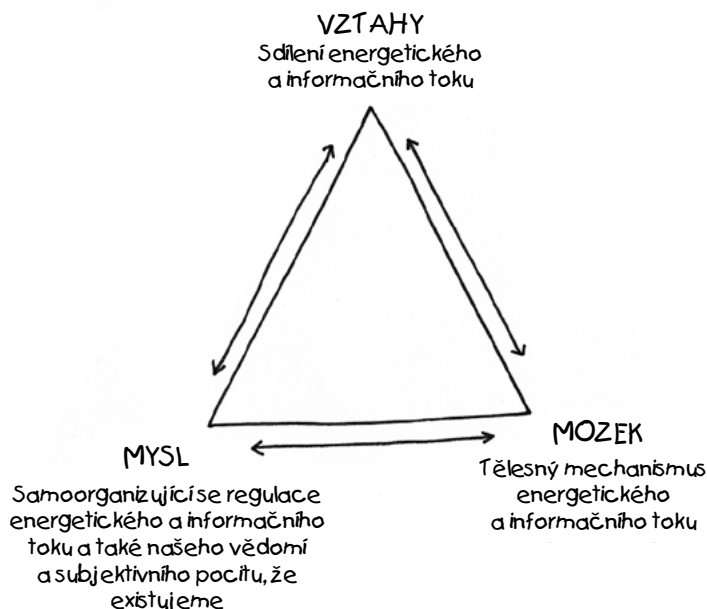


Integrovaný „plastický“ mozek

To, co jsme zatím uvedli a čím se budeme zabývat i ve zbývajících částech knihy, je založeno na nejnovějších výzkumech lidského mozku. Výzvy, před nimiž rodiče stojí, sledujeme z hlediska vědecké disciplíny, označované jako interpersonální neurobiologie (IPNB). Jde o multidisciplinární pohled, který čerpá z celosvětových výzkumů. Dan stál u zrodu rozsáhlé ediční řady „Norton Series on Interpersonal Neurobiology“, která obsahuje více než padesát titulů s desítkami tisíc vědeckých odkazů. Pokud jste tedy stejní magoři jako my a chcete se seznámit s tvrdými vědeckými daty, které doprovázejí naše úvahy, žádný lepší informační zdroj nenajdete. Nemusíte však být odborníkem na neurobiologii, chcete-li porozumět některým základním principům IPNB, které lze okamžitě uplatnit ve vztahu s vaším dítětem.

Těžiště interpersonální neurobiologie spočívá v tom, co jste pravděpodobně očekávali: jde o neurobiologii pojmávanou z interpersonálního hlediska. IPNB, jednoduše řečeno, zkoumá interakce naší mysli, mozku a vztahů, které formují naši osobnost. Můžeme si to představit jako „trojúhelník duševní pohody“.

TROJÚHELNÍK DUŠEVNÍ POHODY





IPNB studuje vazby *uvnitř* lidského mozku a také *mezi* mozky různých jedinců, k nimž dochází v rámci jejich vzájemné komunikace.

Klíčovým principem IPNB je nejspíš *integrace*, která popisuje, co se stane, když odlišné části spolupracují jako koordinovaný celek. Mozek se skládá z mnoha částí, z nichž každá plní jinou funkci: levé a pravé hemisféry, vyšší a nižší části mozku, senzorických neuronů, paměťových center a mnoha dalších obvodů, které odpovídají například za používání jazyka, prožívání emocí, motorickou kontrolu atd. Tyto části mozku mají určitou odpovědnost a plní své úkoly. Když pracují dohromady jako tým, jako koordinovaný celek, dochází k integraci mozku, který pak může dokázat více a může dosahovat vyšší efektivity, než kdyby každá jeho část pracovala nezávisle. Právě proto již mnoho let zdůrazňujeme, proč je důležité, aby rodiče rozvíjeli mozek svého dítěte: Chceme dětem pomoci rozvinout a integrovat jejich mozek tak, aby jednotlivé regiony jejich mozku byly lépe propojené jak strukturálně (to znamená pomocí fyzických spojů mezi neurony), tak i funkčně (způsobem, jakým tyto mozkové regiony pracují, neboli fungují, dohromady). Strukturální i funkční integrace představuje klíč k celkové duševní pohodě jedince.

Nejnovější výzkumy v oboru neurovědy dokládají, jak je integrovaný mozek důležitý. Možná jste již slyšeli o projektu „Human Connectome“, což je studie, která vznikla s podporou institutu NIH a jež sdružuje biology, lékaře, informatiky a fyziky podílející se na obrovském projektu zaměřeném na zkoumání lidského mozku. Jedno ze zásadních zjištění tohoto projektu, který zkoumal více než dvanáct set mozků zdravých osob, úzce souvisí s obsahem této knihy. Když se podíváme na všechny pozitivní životní cíle, jichž chtějí lidé dosáhnout – štěstí, fyzické i duševní zdraví, akademický i profesní úspěch, spokojenost ve vztazích atd. – pak určujícím indikátorem těchto pozitivních výsledků je integrovaný mozek, který lze odhalit podle toho, jak je konektom vzájemně propojený, to znamená podle toho, jak dobře jsou provázány diferencované mozkové oblasti.

Jinak řečeno: Chcete-li, aby z vašeho dítěte vyrostl člověk, který dokáže smysluplně žít a dosahovat úspěchů, v zásadě pro to nemůžete udělat nic důležitějšího, než dítěti pomoci integrovat jeho nebo její mozek. O praktických postupech této integrace jsme toho už napsali mnoho a v zásadě jde i o hlavní téma této knihy. Jako rodič – prarodič, učitel či pečovatel – máte možnost připravit dítěti takové zážitky, které umožní v jeho mozku vytvořit tyto důležité spoje. Každé dítě je jiné a neexistuje žádný „záračný“ postup, který by se dal uplatnit v každé situaci, avšak s vynaložením určitého úsilí a s trochou dobré vůle můžete dítěti vytvořit prostor, který přispěje ke strukturálnímu i funkč-



nímu propojení různých mozkových oblastí tak, aby dokázaly vzájemně komunikovat a spolupracovat a přinesly pozitivní výsledky.

Pozitivní mozek je stav integrované mozkové funkce, který v mozku podporuje růst integrovaných strukturálních spojení. Není těžké pochopit, proč je integrace tak důležitá. Vlastnosti integrovaného mozku lze popsat pomocí akronymu FACES (angl. „tvář“ – pozn. překl.).

Chcete-li, aby z vašeho dítěte vyrostl člověk, který dokáže smysluplně žít a dosahovat úspěchů, v zásadě pro to nemůžete udělat nic důležitějšího, než dítěti pomoci integrovat jeho nebo její mozek.

FACES integrovaného mozku

FLEXIBILNÍ
ADAPTIVNÍ
CELISTVÝ (KOHERENTNÍ)
ENERGICKÝ
STABILNÍ

Propojený a integrovaný mozek, jehož části spolupracují jako koordinovaný a vyvážený celek, je flexibilnější, adaptabilnější, celistvější, energičtější a stabilnější. Dítě s integrovaným mozkiem se díky tomu dokáže v situacích, kdy se věci nevyvíjejí podle jeho představ, lépe ovládat. Místo toho, aby reagovalo z pozice *reaktivity*, kdy je odkázáno na milost a nemilost svému okolí a svým emocím, je mnohem více přístupné volit přístup založený na *receptivitě*, to znamená, že je ochotno a schopno *rozhodnout*, jak chce na různé situace a výzvy reagovat. Tímto způsobem se děti učí rozumět sami sobě a vytvářejí si vnitřní kompas, jehož pomocí se orientují, kladou si vlastní cíle a využívají interní motivaci. To je mentalita pozitivního mozku. Tak nejlépe pochopíte, proč dětem umožňuje,



aby se lépe rozhodovaly, snáze navazovaly vztahy s ostatními lidmi a hlouběji rozuměli svému nitru.

Přechod na vyšší stupně integrace je možný mimo jiné díky tomu, že mozek je plastický a mění se s ohledem na prožité zkušenosti. Tento koncept, známý jako neuroplasticita, znamená, že v průběhu života se nemění pouze lidská *mysl* či způsob myšlení. K tomu pochopitelně dochází také, ale neuroplasticita znamená něco víc. Fyzická stavba mozku, která se reorganizuje a vytváří nové nervové dráhy podle toho, co člověk vidí a slyší, čeho se dotýká, o čem přemýšlí, co dělá apod., se přizpůsobuje novým informacím. Cokoli, čemu věnujeme pozornost a nač ve svých zážitcích a komunikaci klademe důraz, vytváří v mozku nové vodivé spoje. Na co zaměřujeme pozornost, tam směřují i impulzy neuronů. A když neurony pracují, dochází i k jejich propojování.

TAM, kam SMĚŘUJEME POZORNOST, PROUDÍ i NERVOVÉ IMPULZY a VYTVÁŘEJÍ se SPOJE mezi NEURONY

Díky neuroplasticitě mají rodiče na výběr mnoho zajímavých možností, jaké zážitky svým dětem připravit. Mohou ovlivnit, k čemu a jak přitáhnout jejich pozornost, a tím vytvářet a posilovat důležité spoje v jejich mozku. Je proto zvláště důležité, aby rodiče tyto zážitky velmi pečlivě vybírali a zamýšleli se nad tím, jaké typy nervových spojů v mladém mozku svého potomka pomohou vytvořit. Tam, kam směřujeme svou pozornost, míří i impulzy neuronů. Ve stavu pozitivního mozku reagují aktivní neurony konstruktivním způsobem, takže se mozek mění a dochází k jeho integraci. Když tedy dítěti čtete a zeptáte se jej: „Proč si myslíš, že ta holčička byla smutná?“, dáváte mu příležitost, aby zapojovalo a posilovalo mozkové obvody, které odpovídají za empatii a jeho společenské kontakty. Tím, že jednoduše věnujete pozornost konkrétní emoci, budujete systém obvodů, které dítěti umožní, aby rozumělo samo sobě. Nebo když s ním žertujete a dáváte mu hádanky, obracíte jeho pozornost na humor a logiku, čímž pomáháte rozvíjet tyto stránky jeho osobnosti. Obdobně platí, že když je dítě vystaveno krutému ponižování a nadměrné kritice, ať už ze strany rodičů, učitele nebo někoho jiného, vznikají v jeho mozku nervové dráhy, které ovlivňují způsob, jakým pohlíží na sebe sama. Tento stav negativního mozku založený



na negativních interakcích také mění zapojení mozku – ten se však v tomto případě nevyvíjí integrovaným způsobem.

Záleží na vás: Negativní nebo pozitivní mozek? Tak jako zahradník používá hrábě a lékař stetoskop, může rodič použitím nástroje zvaného pozornost dítěti pomoci rozvíjet a propojovat důležité oblasti jeho mozku a tím jej směřovat k integraci.

Podobně pokud ve vývoji dítěte některé oblasti jeho mozku zanedbáme, může být činnost těchto částí mozku snížena – nemusí se kompletně rozvinout, nebo mohou dokonce zakrnět a odumřít. To znamená, že jestliže děti nezískají určité zkušenosti nebo si neosvojí určité informace, nemusí získat odpovídající dovednosti, zejména v období adolescence.

Pokud například vaše dítě nikdy neuslyší o tom, že je důležité být štedrý a obdávávat druhé, nemusí se plně vyvinout ta část jeho mozku, která je za tyto schopnosti odpovědná. Totéž platí i v případě, nemá-li dítě dostatek volného času, aby si hrálo, projevilo svou zvědavost a mohlo samo zkoumat své okolí. Příslušné neurony se neaktivují a nedochází k potřebné integraci, která by vedla k žádoucímu stavu. Některé z těchto schopností si lze s vynaložením jisté energie a úsilí vypěstovat později, ale lepší je získat

Rodiče mohou ovlivnit, k čemu a jak přitáhnout pozornost svých dětí, a tím vytvářet a posilovat důležité spoje v jejich mozku. Je proto zvláště důležité, aby rodiče tyto zážitky velmi pečlivě vybírali a zamýšleli se nad tím, jaké typy nervových spojů v mladém mozku svého potomka pomohou vytvořit.

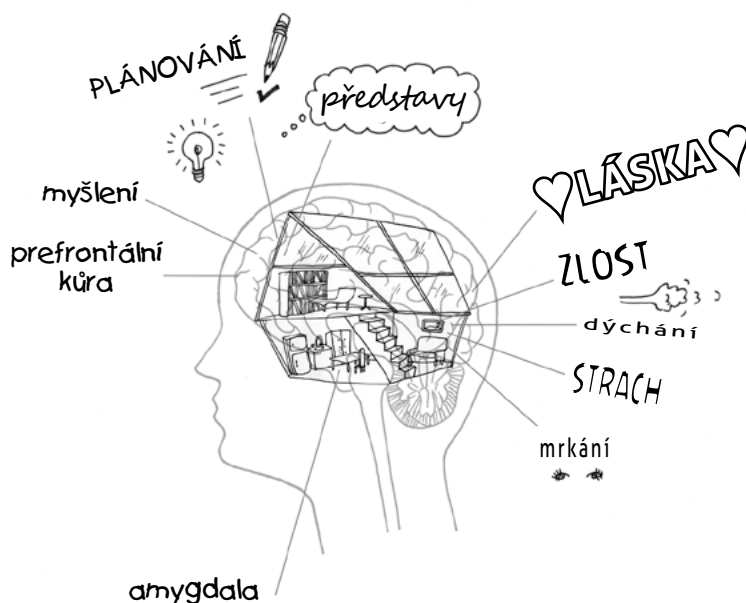
vhodné zkušenosti již v dětství a v období adolescence, aby se mozek mohl rozvíjet správným směrem. Jak budeme v této knize neustále vysvětlovat, budoucí osobnost vašeho dítěte bude záviset na tom, čeho si vážíte a čeho nikoli a čemu buď přikládáte, nebo nepřikládáte pozornost.

Při formování a rozvoji mozkových funkcí a struktury jsou pochopitelně důležité i jiné faktory, jako jsou temperament a různé vrozené proměnné. Při formování mozku i při chování jednotlivých dětí sehrávají významnou roli geny. Své děti však můžeme zásadně ovlivnit i předanými zkušenostmi, dokonce i s ohledem na rozdílné názory, které jsou mimo naši kontrolu. To znamená, že bychom-li rozvoj mozku svého dítěte dále podpořit, je třeba se „naladit na jeho vlnu“ a připravit pro něj takové zážitky, které by odpovídaly jeho temperamentu. Zážitky formují rozvoj mozkových spojů – v dětství, během adolescence i v dospělosti!



Čtyři základní principy pozitivního mozku

Pokud jste četli některou z našich předchozích knih, víte, že se zabýváme tím, co označujeme pojmem *patrový mozek*. Mozek je mimořádně složitý. Tuto koncepci jsme proto zjednodušili tak, že jsme rozvíjející se dětský mozek přirovnali k patrovému domu ve výstavbě. Přízemí reprezentuje primitivnější části mozku – mozkový kmen a limbickou oblast, které se nacházejí v dolní části mozku mezi horním koncem krku a kořenem nosu. Tato oblast, kterou označujeme jako *přízemní mozek*, odpovídá za naše klíčové nervové a duševní činnosti, včetně silných emocí, instinktů a základních funkcí typu trávení a dýchání. Přízemní mozek pracuje mimořádně rychle a jeho činnost si přitom obvykle vůbec neuvědomujeme. Často způsobuje, že se v určitých situacích chováme reaktivně a jednáme rychleji, než myslíme. Příslušné instinktivní a často automatické procesy nižší úrovně totiž probíhají právě v této mozkové sféře.



Přízemní část mozku je poměrně dobře vyvinutá již od narození. Patrový mozek si oproti tomu můžeme představit jako část domu, která zatím z větší části není hotová. Tato oblast mozku zajišťuje složitější myšlení a emoční a vztahové dovednosti. Skládá se z mozkové kůry, což je povrchová vrstva mozku, která se nachází přímo pod čelem a pokračuje směrem k zadní části hlavy. Vypadá jako



nějaká polokoule, která zastřešuje přízemní mozek pod sebou. Díky patrovému mozku dokážeme plánovat, zvažovat důsledky, řešit obtížné problémy, zamýšlet se nad různými perspektivami a vykonávat další komplikované kognitivní aktivity, které souvisí s výkonnými funkcemi. Většina toho (i když zdaleka ne vše), co si často během dne uvědomujeme, je důsledkem vyšších mentálních procesů našeho patrového mozku.

Vývoj patrového mozku probíhá souběžně s tím, jak dítě roste a vyzrává. Stavba této části mozku je ve skutečnosti ukončena teprve mezi dvacátým a třicátým rokem věku. Potřebujete-li tedy nějaký argument, proč byste měli být trpěliví, když se vaše dítě přestane ovládat, nebo se chová nerozumně, tady je: Mozek vašeho dítěte není plně vyvinutý a dítě – alespoň občas – doslova nedokáže kontrolovat své emoce a tělesné projevy. V takových situacích se projevuje vliv přízemního, primitivního, plazího mozku. Zde mohou zasáhnout rodiče. Dospělí by měli hlavně o děti pečovat, milovat je a *pomoci* jim vytvořit si a posílit patrový mozek. Jistým způsobem lze říci, že dokud si dítě plně nerozvine svůj patrový mozek, musí spoléhat na ten váš. Současně můžete plastický dětský mozek tvarovat a integrovat tak, že mu poskytnete zkušenosti pozitivního mozku, které rozvíjejí různé funkce patrového mozku a pomáhají vyvážit funkce přízemního mozku.

Z hlediska rodiče je samozřejmě logické, že by se měl snažit podporovat rozvoj té části dětské osobnosti, díky níž se dítě může stát rozumným, pečujícím, odolným a odpovědným jedincem. V tom spočívá role patrového mozku. Abychom byli konkrétnější, patrový mozek zahrnuje jednu část zvanou prefrontální kůra, která odpovídá prakticky za veškeré chování, jaké očekáváme od vyzrálého a starostlivého člověka s aktivním pozitivním mozkiem: flexibilitu a přizpůsobivost, rozumné rozhodování a plánování, regulaci emocí a fyzických projevů, osobní vzhled, empatii a morálku. Takové chování zrcadlí plně zformovanou a dokonale fungující prefrontální kůru a představuje podstatu společenské a emoční inteligence. Když prefrontální kůra plní svou roli a mozek je integrovaný, člověk se cítí šťastný a vědomý si svého místa v okolním světě.

Potřebujete-li

tedy nějaký argument, proč byste měli projevit trpělivost, když se vaše dítě přestane ovládat, nebo se chová nerozumně, tady je: Mozek vašeho dítěte není plně vyvinutý a dítě – alespoň občas – doslova nedokáže kontrolovat své emoce a tělesné projevy.