

Daniel J. Siegel,  
Tina Payne Brysonová

Světový  
**BESTSELLER**

# Rozvíjejte naplno mozek *svého* dítěte



**12 revolučních strategií,**  
jak kultivovat zrající duši  
vašeho dítěte a pomáhat  
růstu jeho EQ

**C** P R E S S

ROZVÍJEJTE NAPLNO  
MOZEK SVÉHO DÍTĚTE

DANIEL J. SIEGEL, M.D.,  
TINA PAYNE BRYSON, PH.D.

CPRESS  
BRNO 2015

# Rozvíjejte naplno mozek svého dítěte

**Daniel J. Siegel, M.D.**

**Tina Payne Bryson, Ph.D.**

**Překlad:** Eva Kadlecová

**Obálka:** Martin Vlach

**Sazba:** Dagmar Hajdajová

**Fotografie:** shutterstock.com

**Jazyková korektura:** Tomáš Franta

**Odpovědná redaktorka:** Ivana Auingerová

**Technický redaktor:** Radek Střecha

**Tisk:** Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Authorized translation from the English language edition The Whole-Brain Child.

Copyright ©2011 by Mind Your Brain Inc. and Bryson Creative Productions, Inc.

All Rights Reserved.

Translation © Eva Kadlecová, 2015

Objednávky knih:

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

[eshop@albatrosmedia.cz](mailto:eshop@albatrosmedia.cz)

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0863-5

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2015 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 23076.

© Albatros Media a. s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

**ALBATROS**  **MEDIA** a.s.

## Ohlasy na tuto knihu

„D. J. Siegel a Tina Bryson nám objasňují, že s integrovaným mozkiem, jehož jednotlivé části umějí koordinovaným a vyrovnaným způsobem spolupracovat, dosáhneme mimo jiné lepšího porozumění sobě samým, pevnějších vztahů a větších školních úspěchů. Autoři s pomocí ilustrací, diagramů, a dokonce praktického „Přehledu na ledničku“ udělali všechno pro to, aby zpřístupnili vědu o mozku každému rodiči.“

- *Publishers Weekly*

„Tato kniha předkládá rodičům i učitelům nápady, jak dovést všechny části zdravého dětského mozku ke vzájemné spolupráci.“

- „*Parent to Parent*“

„Kniha je nabitá strategiemi pro výchovu šťastných a duševně odolných dětí. Nabízí účinné nástroje pro rozvíjení emoční inteligence, kterou děti nezbytně potřebují, mají-li v našem světě uspět.“

- *Christine Carter, Ph.D., autorka knihy Raising Happiness*

„Dynamická a čtivá kniha... Autoři odmítají zastaralé modely ‚dobrého‘ a ‚špatného‘ rodičovství a místo nich nám nabízejí pohled přes hledáček vědy: pohled na vliv rodičovství na rozvoj dětského mozku. Rodiče se dozvědí, jak může každodenní empatie a porozumění pomoci dětem integrovat své zkušenosti a rozvinout si pružnější a odolnější mozek.“

- *Michael Thompson, Ph.D., spoluautor knihy Kainova výchova*

<i>Ohlasy na tuto knihu</i>	3
<b>Úvod</b>	<b>8</b>
<b>Přežít a prospívat</b>	
Jak pracovat s touto knihou	11
<b>1. Rodičovství, které bere ohled na mozek</b>	<b>16</b>
Ije hú hú	17
Co je integrace a proč je důležitá?	19
Dostaňte se do proudu:	
Neztraťte se ve vodách chaosu a rigidity	22
<b>2. Dva mozky jsou lepší než jeden</b>	<b>26</b>
<i>Integrujeme levou a pravou hemisféru</i>	
Levá hemisféra, pravá hemisféra: Úvod	27
Dvě poloviny tvoří celek: Spojení levé a pravé hemisféry	29
<b>3. Stavíme schodiště v duši</b>	<b>48</b>
<i>Integrujeme přízemní a patrový mozek</i>	
Duševní schodiště: Integrace přízemního a patrového mozku	50
Nedostavěné schodiště: Mějte u svých dětí přiměřená očekávání	52
Dětská vrátka mysli: Moje amygdala mě k tomu donutila	52
Záchvaty vzteku: „patrové“ a „přízemní“	55
<b>4. Zabijte mravence!</b>	<b>72</b>
<i>Integrujeme paměť, abychom rostli a hojili se</i>	
Paměť a mozek: Pár mýtů	73
Pravda o paměti: Řekněme si to explicitně (a implicitně)	75
Integrujeme implicitní a explicitní paměť: Skládáme duševní puzzle	80

<b>5.</b>	<b>Spojené státy mého já</b>	<b>94</b>
	<i>Integrujeme jednotlivé části dětského já</i>	
	Vnitřní zrak a kolo uvědomění	95
	Zaseknutý na obruči: Rozlišujte mezi „cítím“ a „jsem“	98
	Moc soustředěné pozornosti	100
<b>6.</b>	<b>Spojení já-my</b>	<b>120</b>
	<i>Integrujeme já s ostatními lidmi</i>	
	Vhled + Empatie = Vnitřní zrak	122
	Sociální mozek: Zapojený na „my“	123
	Zrcadlové neurony: Odrazová sklíčka v mozku	124
	Pokládáme základy vztahů: Vytváříme pozitivní mentální modely	125
	Příprava na „my“: Nabízíme zkušenosti, které vedou ke spojení	127
	Kultivujeme „ano“ stav mysli: Pomáháme dětem, aby byly přístupné vztahům	128
	<b>Závěr</b>	<b>142</b>
	<b>Spojme to všechno dohromady</b>	<b>142</b>
	<b>Využití strategií podle věkových skupin</b>	<b>150</b>
	<b>Poděkování</b>	<b>166</b>
	<b>O autorech</b>	<b>169</b>
	<b>Rejstřík</b>	<b>170</b>



*Pro Maddi a Alexe:*

*Děkuji vám oběma za vše, co jste mě za ty roky naučili,  
a za tu čest být vám tátou.*

*A tobě, Caroline, děkuji za tvou lásku a naši společnou cestu.*

*– DJS*

*Pro muže mého života a mého manžela Scotta a pro naše tři syny:*

*Naplňujete každý den mého života zábavou,  
dobrodružstvím, láskou a smyslem.*

*– TPB*



ÚVOD

PŘEŽÍT  
A  
PROSPÍVAT

Už víte, jaké to je? Když odpočítáváte každou minutu, než už konečně půjdete spát, soužení hroznou spánkovou deprivací a dny plnými zabahněných bot, arašídového másla na nové bundě, souboují nad domácími úkoly, plastelíny v počítačové klávesnici a neustálého „Ona si začala!“. V tyto dny, kdy musíte (už zase?!) vydlobávat rozinku z nosní dírky, se vám zdá, že to nejlepší, v co můžete vůbec doufat, je, že všechno *nějak přežijete*.

Jenže když jde o vaše děti, míříte přece mnohem výš než k pouhému přežití. Samozřejmě že chcete nějak překonat ty nepříjemné okamžiky záchvatů vzteku v nacpané restauraci. Ale ať už jste rodič, nebo jiný oddaný pečovatel v životě dítěte, vaším hlavním cílem je vychovávat děti tak, aby *prospívaly*. Chcete, aby se těšily smysluplným vztahům, aby byly laskavé a soucitné, aby se jim dobře dařilo ve škole, aby uměly tvrdě pracovat a chovat se zodpovědně a aby měly dobrý pocit z toho, kým jsou.

Přežít. A prospívat.

Za všechny ty roky jsme se setkali s tisíci rodičů. Když se jich zeptáme, na čem jim záleží ze všeho nejvíc, téměř vždycky se na vrcholku seznamu ocitají tyto dva cíle v té či oné variantě. Chtějí přežít obtížné okamžiky rodičovství a současně chtějí, aby jejich děti i rodina prospívaly. I my jsme rodiči a ve svých vlastních rodinách usilujeme o totéž.

V těch vzácnějších, klidnějších, příčetnějších chvílích se staráme o potravu pro mysl svých dětí, snažíme se kultivovat jejich schopnost žasnout, pomáháme jim dosahovat jejich potenciálu ve všech aspektech života. Zato v těch zběsilých, stresujících chvílích typu „nějak malou do té autosedačky dostaň, ať přijedeme včas na fotbal“ někdy doufáme maximálně v to, že se vyhneme křiku nebo průpovědkám jako „Ty jsi tak zlá!“

Dopřejte si chvilku klidu a zeptejte se sami sebe: Co pro své děti doopravdy chcete? Jaké vlastnosti by si podle vás měly rozvinout a odnést do dospělosti? Nejspíš si přejete, aby byly šťastné, nezávislé a úspěšné. Chcete, aby si mohly užívat mezilidské vztahy, které je budou naplňovat, a žily život plný smyslu a významu. A teď se zamyslete nad tím, jaké procento svého času na úmyslný rozvoj těchto vlastností u svých dětí vynakládáte. Jste-li jako většina rodičů, asi právě cítíte obavy, zdali netrávíte příliš mnoho času snahou prostě nějak přežít celý den (a někdy i dalších pět minut), přičemž na budování zkušeností, které vašim dětem pomohou prosperovat – dnes i v budoucnu – ho máte nedostatek.

Možná se dokonce porovnáváte s jakýmsi dokonalým rodičem, který nikdy nebojuje o pouhé přežití; který zdánlivě tráví každou bdělou vteřinu tím, že pomáhá svým dětem prospívat. Víte, o kom mluvím – o tom předsedovi Sdružení rodičů a přátel školy, který vaří jen samá bio a vyvážená jídla, mezitím předčítá dětem v latině o významu pomáhání druhým a pak je odveze do muzea umění v hybridním autě za zvuků klasické hudby a vůně levandulové aromaterapie v klimatizaci. Tomuto imaginárnímu

superrodiči se však nikdo z nás nemůže rovnat. Zvláště když máme onen známý pocit, že převážné procento svých dnů trávíme v režimu přežití, kdy nám na konci narozeninové oslavy planou oči a rudnou tváře a my křičíme: „Jestli se o ten luk a šípy ještě jednou pohádáte, je se *všemi* dárky konec!“

Pokud vám cokoli z toho zní povědomě, máme pro vás skvělou zprávu: *Okamžiky, ve kterých se snažíte pouze přežít, jsou ve skutečnosti vynikající příležitosti, jak pomoci vašemu dítěti prospívat.* Chvillemi sice můžete mít pocit, že významné, milující okamžiky (jako smysluplná konverzace o soucitu či charakteru) jsou na hony vzdálené od těch klasických rodičovských katastrof (jako další boj o domácí úkoly nebo překonávání dalšího záchvatu vzteku). Ale ony si přece mohou být blízko. Když se k vám dítě chová drze a odmlouvá, když si vás k sobě pozve ředitel školy, když najdete zeď počmáranou od voskovek: to jsou okamžiky přežití, o tom není pochyb. Ale zároveň jsou to příležitosti, ba dokonce dary, protože každý okamžik přežití je *také* okamžikem prospívání, kdy se může odehrát ta nejvýznamnější, nejsmysluplnější rodičovská práce.

Představte si například jakoukoliv situaci, kterou procházíte poměrně často. Třeba když se vaše děti už potřetí za tři minuty pohádají. (Zřejmě není nijak těžké si to představit, nebo ano?) Místo toho, abyste hádku rázně přerušili a poslali gladiátory do jejich pokojíčků, můžete ji využít jako příležitost k učení: o pozorném naslouchání a zjišťování hlediska toho druhého; o jasném a zdvořilém vyjadřování svých přání a potřeb; o kompromisu, obětech, vyjednávání a odpuštění. My víme: v žáru okamžiku není snadné si tohle představit. Ale když trochu víc proniknete do emocionálních potřeb a duševních stavů svého dítěte, dokážete k tomuto druhu pozitivních výsledků dospívat – a někdy i bez pomoci mírových jednotek OSN.

Na tom, rozdělit děti na různá místa, když se dohadují, není nic špatného. Je to dobrá technika přežití a v jistých situacích to může být i nejlepší řešení. Mnohdy však můžeme udělat mnohem víc než jen konflikt a povyk prostě přerušit. Můžeme zkušenost proměnit v lekcí, která rozvine nejen mozek dítěte, ale také jeho vztahové dovednosti a charakter. Časem pak každý ze sourozenců dospěje ještě dál a stane se úspěšnějším ve zvládnání konfliktů i bez rodičovského dozoru. A to je jen jeden z mnoha způsobů, jak svým dětem pomůžete prospívat.

Tento přístup přežití *a současně* prospívání má jednu velkou výhodu: nemusíte si na rozvíjení svých dětí vyhrazovat žádný extra čas. Můžete veškeré společné interakce – ty stresující a vzteklé, stejně jako ty zázračně roztomilé – využít jako příležitosti, kterými dětem pomůžete proměnit se v zodpovědné, laskavé, způsobilé lidi, jaké byste z nich chtěli mít. O tom je celá tato kniha – o využívání každodenních momentů s dětmi k tomu, aby mohly maximálně naplnit svůj potenciál. Následující kapitoly vám nabídnou protilátku proti všem rodičovským i akademickým přístupům, které kladou přílišný důraz na výkony, úspěchy a dokonalost za každou cenu. Místo toho

se zaměříme na způsoby, jak můžete svým dětem pomoci, aby byly víc samy sebou, v symbióze s celým světem, odolnější a silnější. Jak to dokážete? Odpověď je jednoduchá: stačí, abyste porozuměli několika základním faktům o mladém mozku, který pomáháte pěstovat a rozvíjet. Přesně to je náplní této knihy.

## Jak pracovat s touto knihou

Tuto knihu jsme napsali pro vás, ať už jste rodič, prarodič, učitel, terapeut nebo jiný významný člověk v životě dítěte. Po celou dobu budeme používat výraz „rodič“, myslíme tím však kohokoli, kdo plní zásadní roli ve vychovávání dítěte, jeho podpory a péče o něj. Naším cílem je naučit vás, jak využívat svých každodenních interakcí s dítětem jako příležitostí, které vám i dětem, o něž pečujete, pomohou jednak přežít, jednak prosperovat. Většinu z toho, co si přečtete, sice můžete s trochou tvořivosti snadno přešít na míru teenagerům (vlastně vám můžeme prozradit, že máme sami v plánu napsat pokračování této knihy, které to udělá za vás), tato kniha je však určena v první řadě pro děti do dvanácti let a zaměřuje se zejména na batolata a děti školního a předpubertálního věku.

Na následujících stránkách vás seznámíme s perspektivou integrovaného mozku a nabídneme vám pestrou škálu strategií, jak vašim dětem pomoci, aby byly šťastnější, zdravější a víc samy sebou. **První kapitola** vás uvede do pojetí rodičovství, beroucího ohledy na dětský mozek, a seznámí vás s jednoduchou, a přitom mocnou koncepcí integrace, která je srdcem celého našeho integračního přístupu. **Druhá kapitola** se zabývá usnadněním spolupráce levé a pravé hemisféry dětského mozku, aby se dítě mohlo napojit na své logické i emocionální já. **Třetí kapitola** klade důraz na význam propojení instinktivního „přízemního mozku“ s přemýšlivějším „mozkem patrovým“, jenž zodpovídá za rozhodování, osobní vhléd, empatii a morálku. **Čtvrtá kapitola** vysvětluje, jak můžete svému dítěti usnadnit vypořádávání se s bolestnými okamžiky minulosti; jak na ně vrhnout světlo porozumění tak, aby si dítě mohlo tyto hořké vzpomínky vyřešit nenásilným, vědomým a záměrným způsobem samo. **Pátá kapitola** vám pomůže naučit děti, že mají možnost a schopnost zastavit se a zamyslet se nad svým duševním rozpoložením. Když to dokážou, naučí se přijímat rozhodnutí, která jim poskytnou kontrolu nad tím, jak se cítí a jak reagují na svět kolem sebe. A konečně **šestá kapitola** vám osvětlí, jak můžete dětem zprostředkovat pocity štěstí a naplnění, které pramení ze vztahů s druhými, a současně jim pomoci zachovat si svou jedinečnou identitu.

Pokud dobře porozumíte těmto různým aspektům integračního přístupu, umožní vám to dívat se na rodičovství zcela jinými očima. Jako rodiče jsme naprogramováni

k tomu, chránit své děti před zlem a bolestí; to se nám však nemůže dařit donekonečna. Jednou prostě upadnou nebo někdo zraní jejich city a ony budou vyděšené, smutné a rozzlobené. Jenže jsou to často právě tyto složité zkušenosti, které jim umožní růst a učit se o světě kolem sebe. Nesnažme se ochránit své děti před nevyhnutelnými těžkostmi života; místo toho jim pomáhejme zařadit tyto zkušenosti do jejich chápání světa a učit se z nich. Způsob, jakým budou naše děti chápat své mladé životy, nezáleží jen na tom, co se jim stane, ale také na tom, jak na to jejich rodiče, učitelé a další důležití lidé zareagují.

A z těchto důvodů bylo jedním z našich hlavních cílů, aby se tato kniha stala co nejužitečnějším společníkem, který vás vybaví konkrétními nástroji, s jejichž pomocí bude vaše rodičovská práce snazší a vztahy s vašimi dětmi smysluplnější. Z toho důvodu je také zhruba polovina každé kapitoly věnována oddílu „Co můžete dělat vy“, který vám nabídne konkrétní návrhy a příklady, jak vědecké koncepty z první části kapitoly využít v praxi.

Na konci každé kapitoly najdete také dva oddíly uspořádané tak, aby vám pomohly rychle zužitkovat nově nabyté vědomosti. První z nich, „Lekce integrace pro děti“, vám pomůže poučit o základech toho, čím se tato kapitola zabývala, i své děti. Asi vám připadá podivné mluvit s dětmi o mozku. Koneckonců tohle opravdu *je* věda. Přišli jsme však na to, že dokonce i malé děti – už ve čtyřech, pěti letech – dokážou porozumět některým důležitým základům o fungování mozku, a díky tomu pak nahlížet na sebe a své chování a pocity novým, pronikavějším způsobem. Pro dítě v sobě může seznámení s těmito taji ukrývat velkou moc, podobně jako pro rodiče, kteří se snaží vyučovat, usměrňovat i milovat takovým způsobem, jaký je příjemný pro všechny zúčastněné. Podkapitoly „Lekce integrace pro děti“ jsme psali zejména pro publikum školního věku, ale při jejich čtení a předcítání si informace klidně libovolně upravte tak, aby odpovídaly věku vašeho dítěte.

Druhý pododdíl na konci každé kapitoly se jmenuje „Integrujeme sami sebe“. Většina knihy se sice soustřeďuje na vnitřní život vašeho dítěte a na spojení mezi vámi dvěma, tady vám však pomůžeme aplikovat pojmy a koncepce z dané kapitoly i na váš vlastní, dospělý život a vaše vztahy. Jak se děti vyvíjejí, jejich mozky „zrcadlí“ mozky jejich rodičů. Jinými slovy, vlastní růst a rozvoj rodiče – anebo jejich nedostatek – ovlivňují i mozek dítěte. Budou-li rodiče uvědomělejší a emocionálně zdravější, jejich děti z toho budou těžit a užívat si lepšího duševního zdraví. To znamená, že integrovat a kultivovat váš vlastní mozek je jedním z nejláskyplnějších a nejvelkorysejších darů, které svým dětem můžete dát.

Další pomůckou, která pro vás, jak doufáme, bude užitečná, je tabulka „Využití strategií podle věkových skupin“ na konci knihy, kde najdete jednoduché shrnutí možností, jak můžete realizovat myšlenky z této knihy v souladu s věkem vašeho

dítěte. Každá kapitola knihy je uspořádaná tak, abyste mohli předkládané vědomosti ihned začít využívat v praxi; současně průběžně narazíte na mnoho návrhů určených speciálně pro určitý věk nebo fázi dětského vývoje. Abyste to vy rodiče měli jednodušší, v závěrečné tabulce jsou všechny tyto návrhy uspořádané podle věku a vývojové fáze. Jste-li například maminkou batolete, rychle tu najdete připomínku, jak napomoci lepší integraci levé a pravé hemisféry dětského mozku. Poté, až dítě trochu povyroste, se můžete ke knize vrátit a projít si seznam příkladů a návrhů optimálních pro starší dětský věk.

A navíc těsně před tabulkou „Využití strategií podle věkových skupin“ najdete také „Přehled na ledničku“, kde jsou velmi stručně shrnuty nejpodstatnější myšlenky této knihy. Seznam si můžete okopírovat a kdekoliv doma vyvěsit (třeba právě na tu ledničku), abyste společně se všemi, kdo vaše děti milují – svými rodiči, slečnami na hlídání, prarodiči a tak dále –, mohli usilovat o dosažení jediného cíle: duševního zdraví a celkové pohody vašich dětí.

Jak si snad sami povšimnete, tuto knihu jsme se snažili psát tak, aby byla co nejprístupnější a nejčtivější. V roli vědců jsme kladli důraz na správnost a přesnost; jako rodiče jsme si však dali za cíl praktické porozumění našich čtenářů. Statečně jsme bojovali s napětím, které mezi vědeckým a praktickým pohledem nevyhnutelně vzniká: pečlivě jsme zvažovali, jak vám nejnovější a nejpodstatnější informace předložit, aby pro vás byly srozumitelné, užitečné a ihned použitelné. Kniha se samozřejmě zakládá na vědeckých faktech, ale nebojte se – nebudete mít pocit, že jste se ocitli na vysokoškolské přednášce nebo si čtete odborné periodikum. Ano, je to věda a my jsme po celou dobu zůstali absolutně věrní tomu, co věda a výzkumy prokázaly. O informace se s vámi však dělíme tak, abyste se s námi cítili být na jedné lodi, ne abyste jen rozpačitě přešlapovali před posluchárnou.

Oba dva jsme strávili převážnou část svých pracovních životů tím, že jsme brali komplikované, ale životně důležité vědecké informace o mozku a přetvářeli je tak, aby jim rodiče porozuměli a mohli je okamžitě zužitkovat ve svých každodenních interakcích s dětmi. Takže se těch řečí o mozku nebojte. Podle nás přijdete na to, že jsou fascinující, a většinu základních informací je vlastně úplně snadné pochopit – a také použít. (A pokud máte zájem o podrobnější vědecké detaily toho, co na stránkách této knihy najdete, podívejte se na Danovy knihy *Vnitřní nazírání* a *The Developing Mind*, 2. vydání).

Děkujeme, že jste se s námi rozhodli vydat na cestu k lepšímu porozumění, jak můžete skutečně pomoci svým dětem, aby byly šťastnější, zdravější a více samy sebou. Budete-li brát ohled na dětský mozek, dovolí vám to chovat se mnohem záměrněji v tom, jak své děti učíte, jak na ně reagujete a proč. Pak vás čeká daleko víc než jen pouhé přežívání. Když svému dítěti opakovaně dopřejete zkušenosti, které rozvíjejí

celý jeho mozek, budete muset čelit daleko méně každodenním krizím. Ba co víc, pochopení koncepce integrace vám umožní poznat své děti hlouběji, efektivněji reagovat na obtížné situace a záměrně budovat pevnou základnu pro jejich životy plné lásky a štěstí. Výsledek: Vaše děti nejenže budou prospívat, nyní i v dospělosti, ale stejně šťastní budete i vy sami a celá vaše rodina.

Budeme rádi, když nás navštívíte na našich webových stránkách a podělíte se s námi o své zkušenosti s integračním rodičovstvím. Budeme se na vás těšit.

*Dan a Tina*

[www.WholeBrainChild.com](http://www.WholeBrainChild.com)





1.

RODIČOVSTVÍ,  
KTERÉ BERE  
OHLED NA MOZEK

Rodiče bývají často odborníci na tělo svého dítěte. Vědí, že teplota nad 37 °C je horečka. Umějí vyčistit škrábanec, aby se do něj nedostala infekce. Znají, co dát dítěti k jídlu, aby se mu dobře usínalo.

Ale i těm nejpečlivějším, nejnvdělanějším rodičům mnohdy chybí základní informace o dětském mozku. Není to překvapivé? Zvláště když se zamyslíte nad ústřední roli, jakou mozek hraje prakticky v každém aspektu dětského života, který jen rodiče může zajímat: kázeň, rozhodování, sebeuvědomění, škola, vztahy a tak dále. Je to právě mozek, který do značné míry určuje, kým jsme a co děláme. A protože mozek je velmi významně tvarován zkušenostmi, které my, jako rodiče, nabídneme, znát způsob, jakým se mozek proměňuje v reakci na naše rodičovství, nám může pomoci vychovávat silnější a odolnější dítě.

Proto vás chceme uvést do perspektivy integrovaného mozku. Chceme vám vysvětlit některé základní pojmy o mozku a pomoci vám upotřebit tyto nové vědomosti tak, aby plnění vašich rodičovských úkolů bylo snazší a smysluplnější. Neříkáme, že vychovávání dítěte s integrovaným mozkiem vás zbaví veškeré frustrace, která rodičovství provází. *Ale pochopíte-li několik jednoduchých a snadno zvládnutelných základních informací o fungování mozku, dovedete lépe pochopit vaše dítě, efektivněji reagovat na obtížné situace a budovat pevnější základ jeho sociálního, emocionálního a duševního zdraví.* Na tom, co uděláte vy jako rodiče, přece záleží – a my vám poskytneme jasné, vědecky podložené informace, které vám pomohou navázat pevný vztah s dítětem, správně utvářet jeho mozek a dát mu ten nejlepší základ pro zdravý a šťastný život.

Dovolu,te, abychom vám vyprávěli jeden příběh, který ilustruje, jak užitečné tyto informace pro vás rodiče mohou být.

## Ije hú hú

Jednoho dne Marianě zavolali do práce, že její dvouletý syn Marek měl společně s chůvou autonehodu. Marek byl v pořádku, ale chůvu, která řídila, odvezla sanitka do nemocnice.

Mariana, ředitelka základní školy, zběsile spěchala na místo nehody, kde jí řekli, že chůva dostala při řízení epileptický záchvat. Mariana našla hasiče, který se neúspěšně snažil jejího synka utišit. Vzala Marka do náručí, konejšila ho a on se okamžitě začal uklidňovat.

Jakmile přestal plakat, začal Marek mamince vyprávět, co se stalo. Svým dvouletým jazykem, kterému zatím rozuměli jen jeho rodiče a chůva, Marek neustále opakoval frázi „Ije hú hú“. „Ije“ byl jeho výraz pro „Sofie“, jméno milované chůvy, a slovy „hú

hů“ obvykle popisoval sirénu hasičského auta (v tomto případě sanitky). Tím, že mamince pořád opakoval „Ije hů hů“, dával Marek najevo, že se soustředí pouze na ten detail celého příběhu, který je pro něj nejdůležitější: odvezli mu pryč Sofii.

To je přesně situace, ve které by řada z nás cítila nutkání ujistit Marka, že Sofie bude v pořádku, a pak rychle začít mluvit o něčem jiném, abychom odvedli jeho pozornost od traumatizující situace: „Co kdybychom si dali zmrzlinu?“ V nadcházejících dnech by se spousta rodičů snažila vyhybat stresování dítěte tím, že by o nehodě vůbec nemluvila. S přístupem „co kdybychom si dali zmrzlinu“ je však ta potíž, že v dítěti zanechá zmatek z toho, co se stalo a proč. Dítě je pořád plné velikých, děsivých emocí, ale přitom se mu nedovolí (nebo nepomůže), aby se s nimi vypořádalo nějakým účinným způsobem.

Mariana však tuhle chybu neudělala. Absolvovala Tininy přednášky o rodičovství a mozku, a tak okamžitě zužitkovala to, co se na nich dozvěděla. Ten večer a celý příští týden, kdy se Markovi neustále vracely vzpomínky na autonehodu, mu Mariana pomáhala celý příběh pořád dokola vypravovat. Říkala mu: „Ano, měli jste se Sofií nehodu, vid?“ V tu chvíli Marek rozpřáhl ruce a zatřásl jimi, aby napodobil Sofiin záchvat. A Mariana pokračovala: „Ano, Sofie měla záchvat a začala se trást, a pak se ozvala velká rána, vid?“ Následně Marek samozřejmě pronesl známé „Ije hů hů“, na které Mariana odpověděla: „Přesně tak. Přijela hů hů a odvezla Sofii k panu doktorovi. A teď už je jí mnohem líp. Pamatuješ, jak jsme ji včera byli navštívit? Už je jí docela dobře, vid?“

Tím, že Markovi dovolila příběh znovu a znovu vyprávět, mu Mariana pomohla pochopit, co se stalo, aby se s tím mohl emocionálně vypořádat. Protože věděla, jak důležité je pomoci synovu mozku zpracovat děsivý zážitek, pomáhala mu o událostech mluvit pořád dokola, aby mohl zpracovat svůj strach a pokračovat zdravým a vyváženým způsobem ve svých každodenních rutinách. Během dalších několika dnů začínal Marek o nehodě mluvit čím dál méně, až se stala prostě dalším z jeho zážitků – třebaže dost silným.

Na následujících stranách se dozvíte, proč Mariana reagovala právě takhle a proč to jejímu synovi tolik pomohlo po praktické i neurologické stránce. Budete schopni využít své nové vědomosti o mozku nespočtem způsobů, díky nimž bude výchova vašeho dítěte zvladatelnější a smysluplnější.

Pojmem ukrytým v jádru Marianiny reakce, i celé této knihy, je *integrace*. Jasně porozumění integraci vám dá moc zcela změnit způsob, kterým uvažujete o výchově svých dětí. Díky němu si budete moci více užívat přítomnosti svých dětí a dokážete je lépe připravit na průběh emocionálně bohatých a hodnotných životů.

## Co je integrace a proč je důležitá?

Většina z nás příliš neuvažuje o tom, že náš mozek má mnoho různých částí s různými úkoly. Tak například levá polovina mozku (mozková hemisféra) vám pomáhá uvažovat logicky a uspořádat myšlenky do vět, pravá hemisféra pak umožňuje prožívat emoce a číst neverbální signály. Máte také „plazí mozek“ (mozkový kmen), díky kterému se dovedete chovat instinktivně a činit během zlomku vteřiny rozhodnutí, která vám zachrání život, a „savčí mozek“ (limbický systém), který vás směřuje k poutům a vztahům. Jedna část vašeho mozku se zabývá prací s pamětí; jiná má na starosti morální a etické rozhodování. Je to skoro, jako by váš mozek obsahoval mnoho různých osobností – některé racionální, jiné iracionální, některé hloubavé, jiné impulzivní. Není divu, že se můžeme v různých situacích jevit jako úplně jiní lidé!

Pro vzkvétající osobnost je klíčové těmto částem pomoci tak, aby dobře spolupracovaly – tedy je integrovat. Něco podobného se odehrává v těle, kde jednotlivé orgány plní různé úkoly: plíce dýchají vzduch, srdce pumpuje krev, žaludek tráví potravu. Chceme-li být zdraví, musejí všechny tyto orgány fungovat dohromady jako celek. A přesně to je integrace: spojení jednotlivých prvků do součinně šlapajícího stroje. Podobně jako u zdravého fungování těla nemůže ani váš mozek podávat ty nejlepší možné výkony, pokud jeho jednotlivé součásti nespolupracují koordinovaným a vyváženým způsobem. . Pak se dá snadno pochopit, proč naše děti nejsou integrované – zaplaví je jejich pocity, jsou plné zmatku a chaosu. Nedokážou klidně a způsobile zareagovat na vzniklou situaci. Záchvaty vzteku, agrese a většina ostatních náročných věcí v rodičovství – a životě – jsou výsledkem ztráty integrace, jinak známé jako dezintegrace (rozklad).

Bavíme-li se o integraci, která našim dětem pomáhá koordinovaně používat celý mozek, vězte, že má dvojí podobu. *Horizontální integrace* napomáhá zlepšení spolupráce mezi logikou levé hemisféry s emocemi v té pravé, u *vertikální integrace* pak fyzicky vyšší části jejich mozku, které umožňují myšlenkově hodnotit a zvažovat vlastní jednání, dobře spolupracují s nižšími částmi mozku, jež odpovídají spíše za instinkty, reakce vnitřních orgánů a přežití.

Způsob, jakým k integraci dochází, je fascinující, přesto o něm většina lidí vůbec neví. V posledních letech vyvinuli vědci technologii snímání mozku, která jim umožňuje studovat mozek zcela novými, do té doby neuskutečnitelnými metodami. Tato nová technologie potvrdila značnou část toho, co jsme si o mozku dosud mysleli. Odhalila však i několik překvapení, která otřásla samotnými základy neurovědy; mezi ně patří například objev, že mozek je ve skutečnosti „plastický“, formovatelný. Znamená to, že mozek se doopravdy fyzicky mění po celou dobu našich životů, a ne jen v dětství, jak jsme si doposud mysleli.

Co formuje naše mozky? Zkušenosti, které až do zralého věku reálně proměňují fyzickou strukturu mozku. Prožijeme-li nějakou novou věc, naše mozkové buňky – neurony – začnou být aktivní, jinak řečeno „vystřelí“. Mozek obsahuje asi sto miliard neuronů, z nichž každý disponuje přibližně deseti tisíci spojeními s jinými neurony. Způsoby, jakými se aktivují určité obvody v mozku, určují povahu naší duševní aktivity, od vnímání obrazů nebo zvuků až po abstraktnější myšlení a usuzování. Aktivují-li se neurony společně, navážou se mezi nimi nové spoje. Časem pak tyto spoje, které jsou výsledkem společné aktivity, způsobí nové „přepojení“ celého mozku. To je nesmírně vzrušující zjištění. Znamená to totiž, že nemusíme žít po zbytek života v zajetí způsobu, kterým náš mozek funguje právě teď – můžeme si ho přepojit tak, abychom byli do budoucna zdravější a šťastnější. A to platí jak pro děti a dospívající, tak pro dospělé.

Právě teď se mozek vašeho dítěte neustále znovu a znovu zapojuje a přepojuje a zkušenosti, které mu poskytnete, do značné míry strukturu jeho mozku ovlivňují. Žádná maličkost, že? Ale nemějte strach. Příroda zajistila, že základní architektura mozku se rozvine správně, dostane-li tělo dostatek pořádného jídla, spánku a stimulace. Výraznou roli hrají pochopitelně i geny, zvláště pokud jde o temperament. Zjištění z nejrůznějších oblastí vývojové psychologie pak naznačují, že způsob, jakým se mozek vyvíjí, dále hluboce ovlivňuje všechno, co se nám stane – hudba, kterou posloucháme, lidi, které milujeme, knihy, které přečteme, výchovné metody, které se na nás používají, emoce, které cítíme. Jinými slovy kromě základní mozkové architektury a vrozeného temperamentu mohou rodiče udělat velmi mnoho, aby dítěti poskytli takové zkušenosti, které pomohou rozvinout odolný a dobře integrovaný mozek. Tato kniha vám ukáže, jak využívat vašich každodenních zážitků k tomu, aby byl mozek vašeho dítěte čím dál více a lépe integrovaný.

Například děti, se kterými si jejich rodiče povídají o jejich zážitcích, mají sklon k tomu, mít lepší přístup ke vzpomínkám na tyto zážitky. Rozvíjejí si při tom navíc emoční inteligenci a dovedou hlouběji a lépe porozumět svým pocitům i emocím jiných lidí. Plaché děti, u kterých rodiče podporují odvalu tím, že je zvou k posilujícímu poznávání světa, mají sklon své behaviorální zábrany ztrácet, zatímco jiné, které rodiče nadměrně ochraňují nebo naopak intenzivně postrkují do zážitků nahánějících strach, aniž by jim poskytli oporu, mají tendenci si svou plachost zachovat.

Za tímto pohledem na mozek se ukrývá celý vědní obor, který se zabývá vývojem dětí a jejich vytvářením vazeb k jiným lidem. Nové objevy z oblasti neuroplasticity potvrzují, že rodiče mohou přímo utvářet probíhající růst mozku svého dítěte na základě podnětů, které mu nabízejí. Například počet hodin strávených před obrazovkami („screen time“) – hraní videoher, sledování televize, psaní krátkých textových zpráv – zapojuje mozek určitým způsobem. Vzdělávací aktivity, sporty a hudba jej zapojují

zcela jinak. A ještě jinak ho zapojí trávení času s rodinou a přáteli a získávání nových poznatků o vztazích, zvláště v přímých interakcích tváří v tvář. Cokoli, co se nám stane, ovlivňuje způsob, jakým se náš mozek vyvíjí.

Tento proces zapojování a přepojování je vlastně základem celé integrace: poskytujeme svým dětem zkušenosti, vytvářející spojení mezi různými částmi jejich mozku. Pokud tyto části spolupracují, posilují integrační vlákna, která různé části mozku propojují. To vede k tomu, že jsou silněji propojené a dokážou spolu harmoničtěji spolupracovat. Je to, jako když jednotliví zpěváci ve sboru dokážou protkat své odlišné hlasy v harmonii, jakou by samotný člověk zkrátka nedokázal vytvořit: integrovaný mozek je schopen dokázat daleko víc, než na kolik stačí jednotlivé jeho části.

A toho chceme u svých dětí dosáhnout: chceme pomoci jejich mozku, aby byl lépe propojený, integrovanější, chceme, aby mohly využívat plnou kapacitu svých duševních zdrojů. Přesně to udělala Mariana pro Marka. Když mu pomohla vyprávět příběh o „Jje hú hú“ pořád dokola, zmírnila děsivé a traumatické emoce v jeho pravé hemisféře, takže ho nemohly zcela ovládnout. Docílila toho, že do pravé poloviny mozku přivedla faktické podrobnosti a logiku z jeho levé mozkové hemisféry (jež se ve dvou letech teprve začíná rozvíjet), tudíž se Marek mohl s nehodou vypořádat takovým způsobem, jaký jemu samotnému dával smysl.

Kdyby mu maminka nepomohla vyprávět a pochopit tento příběh, Markovy obavy by zůstaly nevyřešené a později by mohly začít vyplouvat na povrch v úplně jiné formě. Mohla se u něj vyvinout fobie z jízdy v autě nebo z odloučení od rodičů, případně nad sebou mohla jeho pravá hemisféra začít ztrácet kontrolu a způsobovat u Marka časté záchvaty vzteku. Mariana si však s Markem traumatizující příběh opakovala, což pomohlo zaměřit jeho pozornost jak na skutečné podrobnosti nehody, tak i na jeho vnitřní pocity, a mohl tak používat jak levou, tak pravou polovinu svého mozku současně, čímž se doslova posílilo jejich spojení. (Tuto konkrétní otázku vysvětlíme podrobněji ve 2. kapitole). Protože mu maminka pomohla k lepší integraci mozku, mohl se Marek opět stát normálním, rozvíjejícím se dvouletým dítětem, místo toho, aby ustrnul na prožitém stresu a strachu.

Podívejme se na jiný příklad. Teď, když jste vy a vaši sourozenci dospělí, pořád se ještě dohadujete o tom, kdo stiskne tlačítko ve výtahu? Jistěže ne. (Tedy, aspoň doufáme.) Ale co vaše děti? Nehandrkují a nehašteří se pořád o podobných věcech? Jsou-li to typické děti, pak odpověď zní: ano.

Příčina této odlišnosti nás opět přivádí zpátky k mozku a integraci. Sourozenecká rivalita spadá mezi mnoho dalších problémů, které nám tolik ztěžují rodičovství – záchvaty vzteku, neposlušnost, hádky o domácí úkoly, neukázněnost a tak dále. Jak si vysvětlíme v následujících kapitolách, tyto každodenní rodičovské strasti jsou výsledkem *nedostatku integrace* v mozku vašeho dítěte. Důvod, proč jeho mozek není

integrace vždycky schopen, je prostý: ještě neměl dost času se plně rozvinout. Vlastně má před sebou pořádně dlouhou cestu, protože lidský mozek se považuje za plně vyvinutý až někdy mezi dvacítkou a třicítkou.

To je ta špatná zpráva, nevyhnutelný fakt: budete muset počkat, až se mozek vašeho dítěte plně vyvine. Ať je váš předškolák sebegeniálnější, nemá prostě mozek desetiletého dítěte a ještě pár let ho mít nebude. Rychlost dozrávání mozku do značné míry ovlivňují geny, které podědíme. Neovlivníme to. Zato stupeň integrace už ano, a to výrazně.

*To, že s využitím každodenních okamžiků můžete ovlivnit, nakolik mozek vašeho dítěte spěje k dobré integraci, je pro změnu zpráva dobrá. Zaprvé můžete rozvíjet různé části jeho mozku, když mu nabídnete příležitosti k jejich procvičování. Zadruhé můžete napomáhat integraci tak, že jednotlivé části budou lépe propojené a budou spolu intenzivněji a efektivněji spolupracovat. To neznámá, že vaše děti porostou rychleji – pomůžete jim však rozvinout víc částí sebe samých a navzájem je lépe propojit. Nemluvíme tu o tom, že musíte sebe i děti vyčerpávat zběsilou snahou vyplnit každý zážitek významem a smyslem. Mluvíme tu o tom, že stačí být svým dětem prostě nablízku, abyste jim mohli pomáhat v dokonalejší integraci. Odměnou vám bude, že budou prospívat emocionálně, intelektově i sociálně. Integrovaný mozek je schopen lepšího rozhodování, účinnější kontroly nad tělem i emocemi, plnějšího porozumění sobě samému, pevnějších vztahů a větších školních úspěchů. A to všechno začíná u prožitků a zkušeností, které dítěti poskytnou jeho rodiče a další pečovatelé – ty pokládají základy integrace a duševního zdraví vůbec.*

## **Dostaňte se do proudu: Neztraťte se ve vodách chaosu a rigidity**

Pojďme se podívat o něco konkrétněji na to, jak to vypadá, když někdo – dítě nebo dospělý – žije ve stavu integrace. Je-li člověk dobře integrovaný, těší se dobrému duševnímu zdraví a pocitu celkové pohody. Ty však není úplně snadné definovat. O duševních *nemocích* byly napsány celé knihovny, duševním *zdravím* se však zaobírá málokdo. Například Dan, jenž vytvořil průkopnickou definici duševního zdraví, kterou nyní začínají používat badatelé a terapeuti po celém světě. Zakládá se na pojmu integrace a obsahuje porozumění složité dynamice obklopující lidské vztahy a mozek. Kdybychom to ale chtěli vyjádřit jednoduše, popsali bychom duševní zdraví jako naši schopnost zůstat v proudu „řeky pohody“.

Představte si klidnou řeku protékající krajinou. To je vaše řeka pohody. Kdykoli se ocitnete ve vodě a klidně jí proplouváte v kánoji, máte pocit, že jste celkově v dobrém

vztahu se světem, který vás obklopuje. Celkem jasně rozumíte sobě samým, jiným lidem i svému životu. Dovedete být flexibilní a přizpůsobit se, když se změní situace. Jste vyvážení a v klidu.

Avšak někdy se na své cestě dostanete příliš blízko k jednomu ze dvou břehů. To vám způsobí různé problémy, podle toho, ke kterému z nich vás proud zatáhne. Jeden břeh představuje chaos, kdy máte pocit, že ztrácíte kontrolu. Místo plutí po klidné řece se vás zmocní bouřlivé peřeje a ve vašich dnech zavládne zmátek a rozruch.

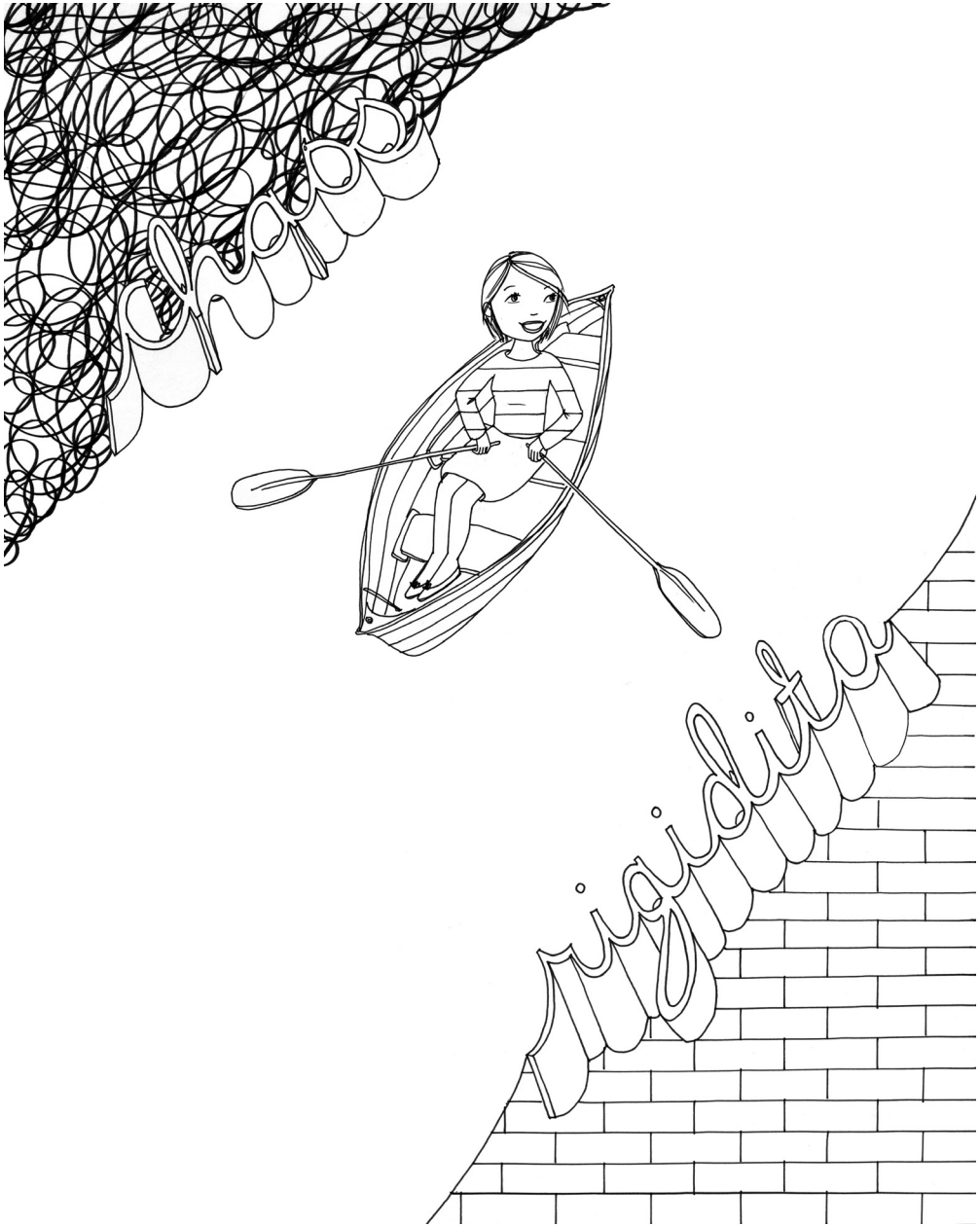
Také druhý břeh má svá nebezpečí. Je to břeh rigidity, strnulosti, která je opakem chaosu. Místo abyste ztratili kontrolu, *vnucujete* ji všemu a všem kolem sebe. Stáváte se člověkem naprosto neochotným se přizpůsobit, dělat ústupky nebo vyjednávat. Poblíž břehu rigidity jsou páchnoucí, stojaté vody, rákosí a větve, které vaši kánoji brání volně plout po řece pohody.

Jedním extrémem je tedy chaos, kde vládne naprostý nedostatek kontroly. Druhým pak rigidity, kde je naopak kontroly příliš, což vede k nedostatku flexibility a přizpůsobivosti. Každý z nás ve svém životě kličkuje sem a tam mezi těmito dvěma břehy – zvláště když se snažíme nějak přežít rodičovství. Čím blíž jsme u břehů chaosu nebo rigidity, tím víc se vzdalujeme duševnímu a emocionálnímu zdraví. Čím déle se nám daří oběma břehům vyhýbat, tím víc času si můžeme vychutnávat v klidné vodě pohody a blaha. Na většinu našich dospělých životů se lze dívat jako na pohyb mezi těmito dvěma směry – někdy jsme v harmonii proudu pohody, jindy v chaosu či v rigiditě, někdy kličkujeme od jednoho k druhému. Harmonie pramení z integrace. Chaos a rigidity se objeví, je-li integrace zablokována.

A tohle všechno platí i pro naše děti. I ony mají své vlastní malé kánoje a plaví se s nimi po svých řekách pohody. Řada z obtížných situací, kterým my jako rodiče čelíme, je výsledkem okamžiků, kdy naše děti nejsou ve správném proudu, takže jsou buďto moc chaotické, nebo příliš rigidní. Váš tříletý syn se odmítá podělit o svou lodičku v parku? Rigidity. Propukne v pláč, křik a začne házet pískem, když mu nový kamarád lodičku sebere? Chaos. V těchto chvílích jste to právě vy, kdo může pomoci nasměrovat dítě zpátky do proudu, do harmonického stavu, který má daleko jak k chaosu, tak k rigiditě.

Totéž se týká dětí starších. Vaše normálně pohodová pátačka hystericky pláče, protože nebude zpívat sólo ve školním muzikálu, i když o to tolik stála. Odmítá se uklidnit a pořád dokola vám opakuje, že ona má přece nejlepší hlas z celé třídy. Kličkuje sem a tam mezi břehy chaosu a rigidity, protože její emoce se zmocnily vlády nad její logikou. Proto tvrdošjně odmítá uznat, že by někdo jiný mohl být stejně talentovaný jako ona. Můžete ji nasměrovat zpátky do proudu pohody, aby v sobě dokázala nalézt lepší rovnováhu a dostat se do integrovanějšího stavu. (Nebojte se – nabídneme vám spoustu tipů, jak na to.)





Do tohoto rámce zapadají tím či oním způsobem prakticky všechny okamžiky přežívání. Možná budete zaskočeni, až zjistíte, jak moc vám pojmy chaosu a rigidity pomůžou porozumět těm nejobtížnějším kouskům z repertoáru chování vašeho dítěte. Pomohou vám „změřit teplotu“ toho, jak dobře je vaše dítě v daný okamžik integrované. Zaznamenáte-li chaos a/nebo rigidity, budete vědět, že dítě teď není ve stavu integrace. A naopak, když ve stavu integrace *bude*, projeví se u něj vlastnosti, které si spojujeme s duševně a emocionálně zdravými lidmi: bude flexibilní, přizpůsobivé, vyrovnané a schopné chápat samo sebe i okolní svět. Mocný, praktický přístup integrace nám umožňuje všimnout si mnoha chvil, kdy naše děti, (anebo i my sami) prožívají chaos a rigidity, protože naše integrace je momentálně zablokována. Jakmile si tuto věc uvědomíme, budeme schopni vytvářet strategie podporující integraci a přinášet je do životů svých dětí i sebe samých. A právě v tom spočívají každodenní integrační strategie, které budeme společně objevovat v následujících kapitolách.

2.

# DVA MOZKY JSOU LEPŠÍ NEŽ JEDEN

*Integrujeme levou a pravou  
hemisféru*

Tomášova čtyřletá dcerka Katka doslova milovala školku, a když ji tam ráno nechával, ani se neobtěžovala se s ním rozloučit – až do chvíle, kdy se jí jednou ve školce udělalo špatně. Paní učitelka zavolala Tomášovi, který pro Katku hned dojel. Další den, když byl čas vyrazit do školky, se Katka rozplakala, i když už jí bylo dobře. Totéž se odehrávalo ráno co ráno po několik dní. Nakonec se mu ji podařilo obléknout, ale po příjezdu ke školce se všechno ještě zhoršilo.

Tomáš to vyjádřil tak, že když na parkovišti před školkou vystoupili z auta, Katka začala čím dál víc „bláznit“. Cestou k budově se nejdříve pokoušela o mírnou občanskou neposlušnost. Šourala se vedle tatínka, ale jak její maličké tělíčko postupně získávalo hmotnost koncertního křídla, její odpor proměnil procházku ve vlečení. Pak, po příchodu do třídy, tiskla tátovu ruku čím dál silněji, až předvedla klasický akrobatický úkon, při němž se celou vahou pověsila Tomášovi na nohu. Když se mu konečně podařilo vyprostit z jejího sevření a odejít z místnosti, slyšel její křik, který přehlušoval všechny okolní hluky: „Jestli mě tu necháš, tak umřu!“

Tento druh separační úzkosti je u malých dětí velmi běžný. Školka může být chvílemi strašidelné místo. Ale podle Tomáše „Katka do té doby žila jen pro školku. Milovala všechny ty aktivity, kamarády, pohádky. A zbožňovala svou učitelku.“

Tak co se stalo? Jak mohl obyčejný zážitek nevolnosti vyvolat u Katky tak extrémní a iracionální strach, a jak na něj měl Tomáš nejlépe reagovat? Jeho bezprostředním cílem bylo přijít na nějakou strategii, jak přimět Katku, aby zase do školky chodila ráda. To byl cíl pro „přežití“. Zároveň ale chtěl proměnit stresující zážitek i v příležitost, která by Katce prospěla z krátkodobého i dlouhodobého hlediska. To byl cíl pro „prospívání“.

Těchto cílů Tomáš nakonec dosáhl. K tomu, jak situaci vyřešil, se však ještě vrátíme později. Konkrétněji prozradíme jen to, že porozuměl něčemu, o čem vám chceme právě teď povědět: jednoduchým principům fungování dvou různých polovin mozku.

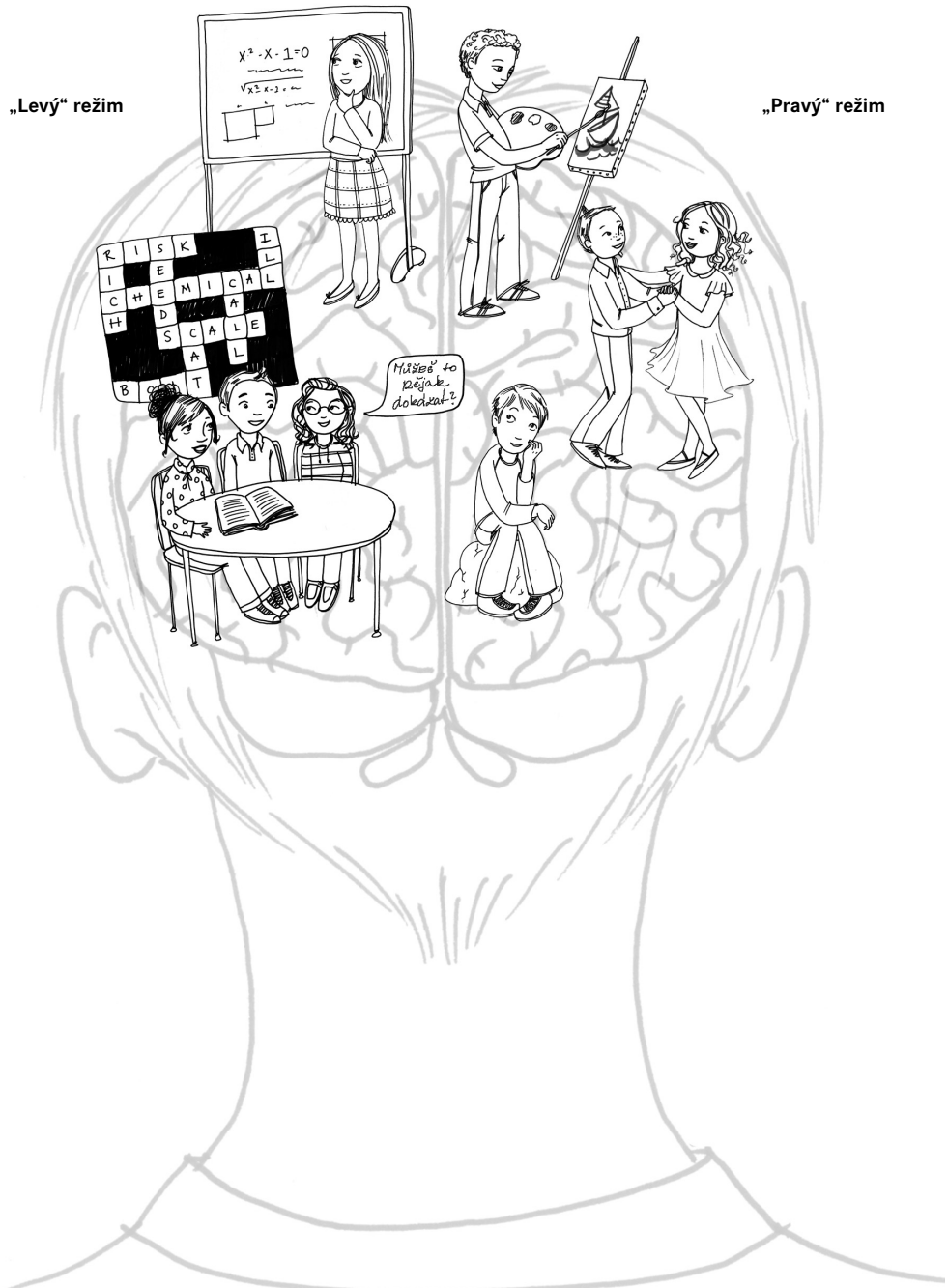
## Levá hemisféra, pravá hemisféra: Úvod

Zřejmě víte, že váš mozek se dělí na dvě hemisféry. Tyto dvě poloviny mozku nejenže jsou anatomicky oddělené, ale také velice rozdílně fungují. Někdo dokonce tvrdí, že hemisféry obsahují své vlastní odlišné osobnosti a že každá z nich má „svou vlastní hlavu“. Vědecká obec označuje způsoby, jimiž nás odlišné poloviny mozku ovlivňují, jako levohemisférové a pravohemisférové modalities. My se však pro zjednodušení vrátíme k běžnému jazyku a budeme mluvit o levé a pravé hemisféře či polovině mozku.

Vaše levá hemisféra miluje a vyžaduje pořádek. Je *logická*, *literární*, *lingvistická* (má ráda slova) a *lineární* (dává věci do sledu či pořadí). Levá polovina mozku prostě miluje všechna tato slova od L.

„Levý“ režim

„Pravý“ režim



Naopak pravá polovina mozku je holistická a neverbální, vysílá a přijímá signály, jež nám umožňují komunikovat: výrazy tváře, oční kontakt, intonace hlasu, držení těla nebo gesta. Místo detailů a pořádku se pravá hemisféra stará o celkovou podobu – význam a atmosféru prožitku – a specializuje se na obrazy, emoce a osobní vzpomínky. To, co cítíme „v kostech“ nebo „od srdce“, nám posílá naše pravá hemisféra. Říká se, že pravá hemisféra je intuitivnější a emocionálnější, a tak budeme tyto výrazy používat i v dalších odstavcích jako užitečné zkratky toho, co pravá polovina mozku dělá. Nezapomínejte ale, že technicky vzato je přesnější říct, že tuto stranu mozku přímo ovlivňují spíše tělo a nižší oblasti mozku, které jí dovolují přijímat a interpretovat emocionální informace. Dovede to být dost složité, ale v zásadě to znamená, že zatímco levá hemisféra je logická, lingvistická a verbální, pravá polovina je emocionální, neverbální, empirická (založená na zkušenostech) a autobiografická – a je jí úplně jedno, že každé z těch slov začíná na jiné písmeno.

Představte si to třeba takhle: levá hemisféra se stará o *literu zákona* (aby těch L nebylo málo). Jak určitě víte, čím jsou děti starší, tím zručněji dovedou používat levohemisférové myšlení: „Já ji nestrčil! Já ji jen praštil.“ Naopak pravá hemisféra se zabývá *duchem zákona*, pocity a prožitky ze vztahů. Levá se soustředí na text, pravou zajímá kontext. Byla to nelogická, emocionální pravá hemisféra, co Katku nutilo ječet na otce: „Jestli mě tu necháš, tak umřu!“

Na základě vývoje mají velmi malé děti, zejména v prvních třech letech života, dominantní pravou hemisféru. Ještě neovládly schopnost používat logiku a slova k vyjadřování svých pocitů a žijí své životy takřka absolutně okamžikem – což je také důvod, proč dokážou zahodit všechno, co mají v ruce, dřepnout si na chodník a nechat se zcela pohltnout pozorováním berušky, aniž by jim dělalo starosti, že jdete pozdě na hudební výchovu pro nejmenší. Logika, povinnosti a čas pro ně ještě neexistují. Až v době, kdy se batole začne neustále ptát „Proč?“, vám může být jasné, že levá hemisféra začíná vystrkovat růžky. Proč? Protože levá polovina mozku ráda poznává lineární vztahy příčiny a následku v okolním světě – a ráda tuto logiku vyjadřuje slovy.

## Dvě poloviny tvoří celek: Spojení levé a pravé hemisféry

Abychom mohli žít vyvážené, smysluplné a tvořivé životy propojené hlubokými vztahy, je klíčové, aby naše dvě hemisféry spolupracovaly. Přesně takto je navržená samotná architektura mozku. Kalózní těleso je svazek vláken, který probíhá středem mozku a spojuje pravou hemisféru s levou. Ke komunikaci mezi oběma stranami mozku dochází právě přes tato vlákna, která umožňují hemisférám pracovat jako tým – což je přesně to, co u svých dětí chceme. Chceme, aby začaly být *horizontálně*

*integrované*, aby obě poloviny jejich mozku harmonicky spolupracovaly. Díky tomu si naše děti budou cenit jak své logiky, *tak i* svých emocí; budou vyrovnané a schopné porozumět sobě i světu obecně.

Mozek má dvě poloviny z dobrého důvodu: díky tomu, že má každá z nich své specializované funkce, můžeme dosahovat komplexnějších cílů a vykonávat složitější, sofistikovanější úkoly. Velké problémy se objeví, pokud obě poloviny mozku *nejsou* dobře propojené a my začneme ke svým prožitkům přistupovat primárně z jedné nebo z druhé hemisféry. Používat jen jednu mozkovou hemisféru je podobné jako pokoušet se plavat jen jednou rukou. Možná se nám to podaří, ale nebyli bychom daleko úspěšnější – a nepřestali bychom se pohybovat v kružích –, kdybychom místo toho použili obě?

S mozkem je to totéž. Vezměte si například naše emoce. Jsou pro nás absolutně nezbytné, máme-li žít smysluplně, na druhé straně nechceme, aby naše životy zcela ovládly. Kdyby vedení převzala naše pravá hemisféra a my bychom si nevšimli logiky té levé, cítili bychom se, jako když se topíme v obrazech, tělesných pocitech a jakési celkové emocionální záplavě. Ale současně nechceme používat ani pouze levou hemisféru, oddělovat svou logiku a jazyk od pocitů a osobních zážitků. To by pak připomínalo život v emocionální poušti.

Cílem je vyhnout se jak emocionální záplavě, tak emocionální poušti. Chceme dovolit svým nerozumovým obrazům, autobiografickým vzpomínkám a životně důležitým pocitům, aby sehrály své významné role, ale zároveň se je snažíme propojit s těmi částmi sebe sama, které dodávají našim životům řád a strukturu. Když Katka vyváděla, že nechce být ve školce, fungovala hlavně svou pravou hemisférou. Díky tomu zažil Tomáš onu nelogickou citovou záplavu, kdy Katčina emocionální pravá hemisféra nespolečně pracovala s logickou hemisférou levou.

Zde je důležité dodat, že to nejsou pouze emocionální záplavy našich dětí, co vyvolává potíže. Emocionální poušť, kdy jsou pocity z pravé hemisféry ignorovány nebo popírány, není o nic zdravější než povodeň. Na tuto reakci narážíme častěji u starších dětí. Dan třeba rád vypravuje svůj zážitek s dvanáctiletou dívkou, která ho přišla navštívit s problémem, s nímž se setkali mnozí z nás:

Amanda mi vyprávěla o hádce se svou nejlepší kamarádkou. Od její matky jsem věděl, že hádka byla pro Amandu extrémně bolestná, ale když mi o ní vyprávěla, jen pokrčila rameny a s pohledem upřeným někam za okno řekla: „Je mi vlastně jedno, jestli spolu ještě budeme mluvit. Stejně už mě štvě.“ Její tvář působila chladně a odevzdaně, ale v jemném chvění spodního rtu a lehkém přivírání očních víček, které připomínaly třes, jsem poznal neverbální signály pravé hemisféry, které prozrazovaly její, dá se říct, „skutečné pocity“. Odmítnutí je bolestné a Amanda teď na tento pocit zranitelnosti zareagovala „ústupem doleva“, na vyprahlou (ale předvídatelnou a ovladatelnou) emocionální poušť levé hemisféry jejího mozku.

Musel jsem jí pomoci pochopit, že i když je nepříjemné myslet na konflikt s kamarádkou, přesto musí věnovat pozornost tomu, co se odehrává v pravé polovině jejího mozku, a respektovat to, protože pravá hemisféra je přímo propojená s našimi tělesnými vjemy a informacemi z nižších částí mozku, které všechny dohromady vytvářejí naše emoce. Tímto způsobem se s emocemi míchají veškeré naše představy, pocity a autobiografické vzpomínky z pravé poloviny mozku. Jsme-li rozrušení, může nám připadat bezpečnější stáhnout se z toho nepředvídatelného pravoemisférového povědomí a schovat se na předvídatelné a ovladatelné půdě levé strany.

Abych Amandě pomohl, musel jsem se na tyto její skutečné pocity jemně naladit. Nemohl jsem na ni zčistajasna udeřit s tím, že zastírá – dokonce i sama před sebou –, jak moc jí tento důležitý člověk jejího života ublížil. Místo toho jsem se pokusil pocítit to, co cítila ona, a snažil se komunikovat svou pravou hemisférou s tou její. S pomocí výrazů tváře a držení těla jsem jí dal najevo, že jsem opravdu naladěný na to, co cítí ona. To jí pomohlo získat pocit, že já cítím s ní – vědět, že není sama, že mě zajímá, co cítí až kdesi uvnitř, a nejen to, co dělá na povrchu. Potom, když jsme si společně vytvořili tento pocit spojení, k nám začala slova přicházet naprosto přirozeně a my jsme se mohli začít pouštět k jádru toho, co se odehrává v ní. Požádal jsem ji, aby mi vyprávěla o celé té hádce, a několikrát jsem ji nechal příběh přerušit, abych mohl pozorovat jemné posuny v jejích pocitech. Tak se mi podařilo Amandu vrátit zpět k jejím skutečným emocím a mohl jsem jí pomoci, aby s nimi naložila nějak produktivně. Takto jsem se zkusil spojit jak s její pravou hemisférou se všemi pocity, tělesnými vjemy a obrazy, tak současně s hemisférou levou, tedy se slovy a schopností vyprávět lineární příběh jejího prožitku. Pochopíme-li, jak se tohle v mozku odehrává, můžeme porozumět i tomu, jak vzájemné propojení obou stran může naprosto změnit výsledek určité interakce.

Nechceme, aby se naše děti trápily. Ale také chceme, aby dokázaly víc, než že těžkostmi prostě jen proplují: chceme, aby jim dokázaly čelit a aby z nich rostly. Když se Amanda schovala před všemi bolestnými pocity, které jí probíhaly pravou polovinou mozku, a utekla do své levé hemisféry, popírala tím jednu svou významnou součást. Tu však přitom bylo třeba uznat.

Popření svých emocí není jediné riziko, které podstupujeme, pokud se příliš spoléháme na svou levou hemisféru. Můžeme začít být také příliš verbální, přicházíme o pocit perspektivy, uniká nám smysl plynoucí z toho, když se věci dají do kontextu (což je specialita pravé hemisféry). To je jedna z příčin, proč se vaše osmileté dítě někdy urazí a rozzlobí, když s ním jen tak nevině žertujete. Nezapomeňte, že pravá hemisféra má na starost čtení neverbálních signálů. Takže zvlášť je-li dítě unavené nebo rozladěné, může se soustředit pouze na vaše slova, ale přehlédnout rozpuštěný tón či mrknutí oka, které je provázelo.

Tina nedávno zaznamenala jeden docela vtipný příklad toho, co se může stát v případě, že verbální levá hemisféra začne mít až příliš navrch. Když byl jejímu nejmladšímu



synovi rok, objednala mu v místní cukrárně dort. Chtěla vyrobit „muffinový dort“, tedy skupinu muffinů spojených dohromady polevou tak, aby vypadaly jako jeden velký dort. Při objednávání řekla cukráři, že by si přála mít na muffinech synovo jméno – J. P. Když dort před oslavou vyzvedla, ihned si všimla drobného zádrhele. Zádrhele, jenž krásně ilustruje, co se může stát, když u někoho převládne verbálnost a levá hemisféra.

Cílem je proto pomoci našim dětem, aby se naučily používat obě poloviny mozku společně – aby integrovaly svou levou a pravou hemisféru. Vzpomeňte si na naši řeku pohody s chaosem na jednom břehu a rigiditou na druhém. Duševní zdraví jsme si definovali jako plavbu v harmonickém proudu mezi těmito dvěma extrémy. Pomůžeme-li svým dětem propojit levou a pravou hemisféru, dáваме jim větší šanci, že se dokážou vyhnout břehům chaosu a rigidity a místo toho budou žít ve flexibilním proudu duševního zdraví a štěstí.

Propojení levé hemisféry s pravou dětem pomůže, aby se nenechaly unést příliš blízko ani k jednomu z břehů. Když se surové emoce v pravé hemisféře nespojí s logikou té levé, budou se děti chovat jako Katka, která doplula na mělčinu chaosu. Proto musíme děti naučit zapojit levou hemisféru, která vnese do věci perspektivu a umožní jim vypořádat se s emocemi pozitivním způsobem. Naopak popírají-li děti své emoce a uchylují se doleva, jak to udělala Amanda, uvíznou na břehu rigidity. V tom případě jim musíme pomoci zapojit víc pravou hemisféru, aby se mohly zase otevřít novým věcem a novým zážitkům.

Jak ale podpořit horizontální integraci v mozku našeho dítěte? Zde vám nabízíme dvě strategie, které můžete využít hned, jakmile se ve vaší rodině objeví příslušná „integrační příležitost“. Jejich vyzkoušením podniknete okamžité kroky k integraci pravé a levé mozkové hemisféry mozku vašeho dítěte.



Když Tina řekla cukráři, že si přeje nápis J. P. na muffinech, jeho doslovná, levohemisférová interpretace se jí postarala o nemilé překvapení.

## CO MŮŽETE DĚLAT VY:

### Pomozte dítěti pracovat s oběma hemisférami

#### INTEGRAČNÍ STRATEGIE Č. 1

##### Napojení a přesměrování: Surfujeme na vlnách emocí

Jednou večer se Tinin sedmiletý syn objevil v obýváku brzy nato, co odešel do postele, s tím, že nemůže spát. Na první pohled byl rozrušený a vysvětloval: „Jsem naštvaný, že mně v noci nikdy nenecháš žádný vzkaz!“ Tina, překvapená jeho neobvyklým vzplanutím, odpověděla: „Nevěděla jsem, že bys to chtěl.“ Syn zareagoval celou litanií rychlopalných stížností: „A nikdy pro mě neuděláš nic hezkého a šťve mě, že mám narozeniny až za deset měsíců, a nesnáším domácí úkoly!“

Logické? Rozhodně ne. Povědomé? Určitě. Každý rodič někdy zažije okamžiky, kdy jeho děti říkají věci a rozčilují se nad problémy, které na první pohled nedávají smysl. Takové střetnutí může být frustrující, zvláště když si myslíte, že vaše dítě už je dost staré, aby se chovalo rozumně a logicky s vámi konverzovalo. Ale ono se místo toho z ničeho nic rozčiluje nad něčím úplně směšným a zdá se, že žádné logické uvažování z vaší strany absolutně nepomáhá.

Na základě vědomostí o dvou mozkových hemisférách víme, že Tinin syn právě procházel velkými vlnami pravoemisférových emocí bez logického vyvážení levou hemisférou. Jednou z nejzbytečnějších věcí, které by Tina mohla v tomto okamžiku udělat, by bylo vyletět a začít se obhajovat („Ale samozřejmě že pro tebe *dělám* hezké věci!“) anebo se začít se synem dohadovat o jeho chybné logice („Jak bych asi mohla uspíšit tvoje narozeniny? A co se týče domácích úkolů, tak bez těch to prostě nejde.“). Tento druh levoemisférové, logické odpovědi by narazil na neproniknutelnou zeď pravé poloviny mozku a vyhloubil by mezi nimi úplnou propast. Koneckonců chlapcova logická levá hemisféra byla momentálně mimo dosah. Kdyby tedy Tina odpověděla tou svou, její syn by měl pocit, že mu matka nerozumí nebo že jsou jí jeho pocity lhostejné. Právě se nacházel v pravoemisférové, iracionální, emocionální záplavové vlně a levoemisférová reakce by znamenala situaci, která nemá vítěze.

Ačkoli se jako reakce nabízí téměř automatická (a velmi svůdná) otázka „O čem to vůbec mluvíš?“, případně rázné odeslání syna zpátky do postele, Tina se tím nenechala zlákat. Místo toho použila techniku napojení a přesměrování. Přitáhla si synka k sobě, podržala ho na zádech a uklidňujícím hlasem mu řekla do ucha: „Někdy je všechno tak těžké, vid? Ale já na tebe nikdy nezapomínám. Pořád si tě nosím v srdci a chtěla bych, abys pořád věděl, jak moc pro mě znamená.“ Držela ho v objetí, zatímco on jí začal vysvětlovat, že má někdy pocity, že jeho mladšímu bráškovu se dostává víc pozornosti nebo že mu domácí úkoly zabírají až příliš volného času. Zatímco mluvil, Tina cítila, jak se postupně uvolňuje a ochabuje. Cítil, že mu matka naslouchá a že

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.