

## PŘEDMLUVA

---

Autoři této knihy, Daniel J. Siegel a Tina Payneová-Brysonová, seznamují čtenáře s přístupem, jehož bezprostředním cílem je dovést dítě k tomu, aby v danou chvíli udělalo správnou věc, a vzdáleným cílem je pomoci mu, aby se stalo dobrým člověkem, který je šťastný, úspěšný, laskavý, odpovědný a ukázněný.

Daniel J. Siegel je americký neuropsychiatr, věnuje se především psychiatrii pro děti, mládež i dospělé. Působí jako profesor na lékařské fakultě UCLA (University of California v Los Angeles), přednáší v různých částech světa. Je autorem či spoluautorem řady knih, například titulů *Vnitřní nazírání*, *Rozbouřený mozek* a *The Developing Mind* (Mysl ve vývinu).

Tina Payneová-Brysonová je americká psychoterapeutka pro děti a mládež, ředitelka oddělení rodičovské výchovy na Mindsight Institute a odbornice na dětský vývoj v Saint Mark's School v kalifornské Altadenně. Přednáší na konferencích a vede workshopy pro rodiče, pedagogy a klinické lékaře po celém světě. S Danielem Siegelem napsala knihu *Rozvíjejte naplno mozek svého dítěte*.

Otázkami výchovy k disciplíně se zabývají rodiče, pedagogové, vychovatelé a vůbec všichni, kdo pracují s dětmi a považují za své poslání podporovat je v osobním růstu. Tato kniha jim poutavým, přehledným způsobem, s využitím konkrétních příkladů, ukazuje cestu.

Klidný výchovný přístup je založený na poznatcích o celistvém mozku. Nabízí zásady a strategie, které do značné míry tlumí vypjaté emoce, jež tak často provázejí výchovu k disciplíně. V mozku dítěte se tak vytvoří spoje rozvíjející emoční a sociální dovednosti potřebné pro celý život a zároveň se upevní vzájemný vztah.

Výchovou k disciplíně se nerozumí uplatňování trestů a kontroly, ale učení a rozvíjení na základě lásky, respektu a emočního kontaktu. Jejím cílem je přimět dítě ke spolupráci na tom, aby se zachovalo správně,

vypěstovat u něj dovednosti a schopnosti spolehlivě zvládat náročné situace, které by mohly vést ke ztrátě sebeovládání, pomoci mu rozvíjet schopnost ovládat se, jednat promyšleně, svědomitě a morálně a stát se laskavým a odpovědným člověkem, který se může radovat z úspěšných vztahů a smysluplného života.

Účinná výchova k disciplíně znamená, že zabraňujeme špatnému chování a podporujeme dobré, ale také jde o učení dovednostem a vytváření spojů v dětském mozku, které dětem v budoucnu pomohou lépe se rozhodovat a ovládat.

Abychom těchto cílů dosáhli, volíme mnohdy chybnou metodu vyhrožování a trestání. Správně bychom však měli navázat s dítětem emoční kontakt, a přitom nabízet zřetelné a důsledné hranice – vytvářet v jeho životě předvídatelné struktury.

Autoři nám ukazují, jak vytvořit účinnou strategii, která podporuje vztah rodiče a dítěte, a přitom je klidná a nenásilná.

Nejprve definují, co je to výchova k disciplíně, poté nás seznamují s tím, jakou roli hraje vyvíjející se dětský mozek ve výchově. Věnují se navázání kontaktu a potřebě zdůraznění toho, že máme dítě rádi a bereme ho takové, jaké je, i když právě zlobí. Zaměřují se na konkrétní strategie a návrhy, jak navázat s dítětem kontakt, aby se uklidnilo a bylo schopné nás slyšet a učit se, tedy se i lépe rozhodovat. Při výchově k disciplíně jsou uplatňovány dvě zásady: vyčkat, až bude dítě připraveno, a být důslední, ale ne přísní. Cílem je dosáhnout tří výsledků – vhledu, empatie a nápravy. Dále autoři rozebírají konkrétní strategie přesměrování, kterých lze využít k dosažení bezprostředního cíle navázání spolupráce v dané chvíli, a k tomu, aby rodiče dítě poučili o osobním vhledu, vztahové empatii a dobrém rozhodování. V závěru přinášejí čtenáři uklidnění, když konstatují, že „dokonalý rodič“ neexistuje – všichni děláme při výchově chyby. Pokud jdeme dětem příkladem při nápravě chyb, dokážeme se omluvit a usmířit, mohou být i naše nedokonalé reakce na jejich nevhodné chování cenné a mohou jim poskytnout příležitost zvládat náročné situace a pěstovat nové dovednosti.

Poselstvím knihy je dát nám naději, že lze proměnit chápání a uplatňování výchovy k disciplíně. Tato součást práce s dětmi se může stát smysluplnou a nemusí být plná reaktivity pro rodiče ani pro dítě. Nevhodné chování dítěte lze proměnit v lepší kontakt – jak ve vzájemném vztahu, tak v dětském mozku. Výchova k disciplíně z hlediska celistvého mozku umožní změnit způsob přemýšlení o interakci s dětmi, když zlobí, a rozpoznat tyto chvíle jako příležitost k rozvíjení dovedností, které jim pomohou od dětství až do dospělosti, usnadní jim život a učiní jej příjemnějším pro celou rodinu i pro společnost.

Proto přeji čtenářům, kteří se nechají knihou inspirovat, hodně úspěchů a radosti na cestě klidné výchovy k disciplíně – cestě, která vede k většímu porozumění a laskavosti mezi lidmi.

*PhDr. Táňa Široňová*