



Emoční inteligence dítěte a její rozvoj

Z anglického originálu
How to Raise a Child with a High EQ
přeložila Hana Kašparovská.

V poslední době se ukazuje, že pro úspěšné zařazení do života je emoční inteligence (EQ) důležitější než inteligence kognitivní (IQ). Emoční inteligence se týká schopnosti ovládat vlastní emoce, ale také empatie a sociálních dovedností. Rozvoj emoční inteligence dítěte by proto měl být součástí výchovy na každém vývojovém stupni.

L. E. Shapiro ve své knize předkládá rodičům a vychovatelům řadu podnětů k tomu, jak ovlivnit jednání dětí změnou jejich myšlení, jak je podpořit v navazování nových vztahů, jak je motivovat k dobrým výkonům, podporovat jejich vytrvalost apod.

Lawrence E. Shapiro je psycholog, odborník v oblasti užití her v psychoterapii dětí. Je prezidentem a zakladatelem Centra pro aplikovanou psychologii. Žije v Pensylvánii.

Obsah

PŘEDMLUVA

Malé věci mohou hrát velkou roli	7
Poděkování	12

PRVNÍ ČÁST

ÚVOD	13
1. Emoční inteligence: nový způsob výchovy dětí	13
2. Jak se stát rodičem s vysokým EQ	30

DRUHÁ ČÁST

MRAVNÍ EMOCE	45
3. Jak povzbudit vcítění a zájem	48
4. Poctivost a čestnost	56
5. Negativní mravní emoce: stud a vina	63

TŘETÍ ČÁST

EMOČNÍ MYŠLENÍ	71
6. Realistické myšlení	72
7. Optimismus: protilátka na depresi a sebepodceňování	81
8. Jak změnit způsob chování dětí změnou způsobu jejich myšlení	91

ČTVRTÁ ČÁST

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	109
9. Učení příkladem: jak můžete naučit své dítě řešit problémy	112
10. Jazyk řešení problémů	117
11. Hledání různých řešení	122

PÁTÁ ČÁST

SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI	133
12. Konverzační dovednosti: víc než jen povídání	135
13. Radost a význam humoru	140
14. Navazování přátelství: důležitější schopnost, než by se zdálo	148

15. Fungování ve skupině	154
16. Mravy hrají roli	163

ŠESTÁ ČÁST

SEBEMOTIVACE A DOVEDNOST SMĚŘOVAT K ÚSPĚCHU	169
17. Počítat s úspěchem	172
18. Vytrvalost a úsilí	183
19. Jak čelit neúspěchu a překonávat ho	193

SEDMÁ ČÁST

SÍLA EMOCÍ	203
20. Emoční vědomí a komunikace	205
21. Komunikace beze slov	212
22. Ovládání emocí	218
23. Emoční léčení mysli i těla	225

OSMÁ ČÁST

POČÍTAČE A EQ: PŘEKVAPIVĚ DOBRÁ KOMBINACE	235
24. Software, který může zvýšit emoční inteligenci	240
25. Emoční inteligence v kybernetickém prostoru	246
 Přehled zdůrazněných tezí	 255
Literatura	261

PŘEDMLUVA

Malé věci mohou hrát velkou roli

Na předměstí Detroitu sedí dva chlapci, kteří by se spolu někde na hřišti určitě poprali, klidně v lavici vzadu ve třídě a souhlasí, že si své problémy vyřeší prostřednictvím svého spolužáka v roli vyjednavče. Všem třem je sedm let. Ve floridské nemocnici se desetiletá dívka, která se zde podrobuje chemoterapii, hystericky směje, protože právě sleduje sestřičku, jak bojuje stříkací pistolí s jedním z mladých lékařů převlečeným za klauna. V Los Angeles hraje otec se svými třemi dětmi slovní kopanou, kterou mu předepsal jejich školní výchovný poradce. Během čtrnácti dní, co spolu hrají kooperativní hry, se podstatně snížil počet jejich domácích hádek.

Tyto děti využívají toho, co někteří nazývají revolucí v dětské psychologii: pěstování emočních a sociálních dovedností. Urovnávání sporů prostřednictvím spolužáka vyjednavče se provádí na stovkách škol po celé zemi a tato praxe pomáhá podstatně snížit počet výchovných rozhovorů a rodiči, snížených známek z chování a školního násilí. Klauni se často objevují v nemocnicích, kde rozdávají pískací polštářky a gumová zvířátka, protože, jak víme, humor nejen pomáhá dětem překonávat stres z pobytu v nemocnici, ale může také stimulovat imunitní systém a urychlit uzdravování. Ukázalo se, že kooperativní společenské hry, při nichž všichni vyhrávají nebo všichni prohrávají, budují rodinnou soudržnost a významně snižují zlobu a agresivitu mezi dětmi.

Tato kniha vám poradí, jak můžete naučit své děti podobným aktivitám a hrám, abyste zlepšili jejich emoční a sociální dovednosti - jak dnes psychologové říkají, jejich emoční inteligenci nebo EQ. I když termín emoční inteligence je relativně nový, společně s ostatními dětskými terapiemi po celé zemi doporučujeme tyto aktivity dětem pro řešení jejich problémů už víc než dvacet let. Teď začínáme pozorovat, že pro všechny děti může být užitečné učit se dovednostem emoční inteligence, ne jen pro ty, které už mají určité problémy. Přesvědčili jsme se, že mít vysoké EQ je přinejmenším stejně důležité jako mít vysoké IQ. Jeden výzkum za druhým ukazuje, že děti s dovednostmi emoční inteligence jsou šťastnější, sebevědomější a úspěšnější ve škole. Stejně významná je i skutečnost, že se tyto dovednosti

stávají základními stavebními kameny k tomu, aby z našich dětí vyrostli odpovědní, citliví a tvořiví dospělí.

!

Proč je třeba se učit emočním dovednostem

Skeptikové se diví, proč je třeba děti učit emocím. Ptají se: „Neobjevují se emoce u dětí přirozeně samy od sebe?“ Odpověď zní „ne“, dnes už ne.

Mnozí vědci se domnívají, že naše lidské emoce se vyvinuly primárně jako mechanismy nutné pro přežití. Strach nás chrání, abychom si neublížili, a říká nám, abychom se vyhýbali nebezpečí. Hněv nám pomáhá překonávat bariéry, které nás oddělují od toho, co potřebujeme. Radost a štěstí nacházíme ve společnosti druhých. Když hledáme kontakt s lidmi, nacházíme ochranu v rámci skupiny a zároveň partnery opačného pohlaví, a tak je zajištěno přežití druhu. Smutek nad ztrátou pro nás důležité osoby vysílá k této osobě signály, aby se vrátila, nebo nám naše opuštěnost může pomoci přilákat novou osobu, která může nahradit tu, která nás opustila.

Avšak zatím co naši primitivní předkové dokázali své emoce přizpůsobovat, na nás klade moderní industriální život emoční nároky, které příroda nepředpokládala. Například i když v našem emočním vybavení stále hraje významnou roli hněv, příroda nepočítala s tím, že ho lze tak snadno vyprovokovat uvíznutím v dopravní špičce, sledováním televize nebo hraním videoher. Naš evoluční vývoj nemohl tušit, jak snadno bude moci jednou desetiletý chlapec vytáhnout pistoli a zastřelit svého spolužáka za to, že ho údajně urazil.

Psychiatr ze Seattlu Michael Norden jednoznačně dokazuje, jak si moderní doba vybírá na našich emocích krutou daň a do jisté míry maří jejich evoluční význam. Piše:

Většinou už nežijeme ve vesnicích, které by měly několik stovek nebo ještě méně obyvatel jako v době ledové, ale spíše v přeplněných městech, která dohromady tvoří globální vesnici s téměř šesti miliardami obyvatel. Stále narůstající stresy moderního života spustily lavinu depresí, úzkostí a nespavosti. Méně zřetelné jsou nejrůznější další problémy jako obezita a rakovina. Většina [z nás] se léčí sama [aby udržela své emoce pod kontrolou] za použití různých látek od kofeinu až po kokain; nevyhne se tomu prakticky nikdo.

Emoční a sociální dovednosti uvedené v této knize vám mají pomoci navázat tam, kde vás příroda opustila, abyste vychovali děti, které budou

schopny lépe se vyrovnávat s emočním stresem moderní doby. Pokud současný hektický a uspěchaný život způsobuje, že jsou vaše děti náchylné k rozčilování a hněvu, můžete je učit tyto pocity rozpoznávat a ovládat. Pokud strach ze zločinu nebo časté stěhování izolovaly vaše děti od blahodárných vlivů života v otevřené a soudržné komunitě, můžete je naučit sociální dovednostem, které jim pomohou získat a udržet si dobré přátele. Jestli vaše dítě rozladěné vaším rozvodem nebo druhým manželstvím, bázlivé v nových situacích nebo nedbalé ve škole, můžete ho naučit určitým emočním dovednostem, abyste mu pomohli vyrovnávat se s těmito dnes běžnými problémy a překonávat je.

Měníme mozek svého dítěte

Mezi nejzajímavější součástí procesu emočního vzdělávání dítěte je skutečnost, že doslova měníte chemii jeho mozku nebo přesněji učíte ho způsobu, jak může samo ovládat funkci svého mozku. Jak uvidíme, emoce nejsou abstraktní ideje, které nám psychologové pomáhají pojmenovat, naopak jsou velmi skutečné. Dostávají podobu určitých biochemických látek, které produkuje mozek a na něž potom reaguje tělo.

I když většina z nás nechápe emoce jako chemické reakce, stačí si uvědomit, co se děje, když vypijete alkohol nebo několik šálek kávy. Možná vás napadne, že potraviny, které jíte, také reagují chemicky s vašimi emocemi. Pochoutky jako čokoláda nebo zmrzlina vysílají do mozku signál, aby uvolnil serotonin a endorfiny, biochemické látky, které mozek spojuje s příjemnými pocity. Proto vyhledáváme tyto potraviny, když se necítíme dobře.

Ale není nutné něco sníst, aby se nám v těle vytvořily biochemické ekvivalenty emocí. Nejdůležitější myšlenkou této knihy je to, že můžete naučit své děti způsobům, jak mohou měnit biochemii svých emocí, a pomoci jim, aby byly přizpůsobivější, dovedly lépe zvládat situaci a byly prostě šťastnější.

Úsměv ať je vaším deštníkem

Serotonin je jenom jednou z chemických látek nazývaných nervové mediátory, které vytvářejí naše emocionální reakce tím, že transportují emoční vzkazy z mozku do různých částí těla. Serotoninu byla v posledních deseti letech věnována značná pozornost vzhledem k jeho roli při zvládnání stre-

su a jeho významu (jako součásti preparátu Prozac) při léčeni deprese, obsedantních a nutkavých poruch a jiných psychiatrických diagnóz. Ale psychiatr Michael Norden ve své knize *Beyond Prozac* (Co je za Prozacem) namítá, že můžeme svému mozku pomáhat, aby přirozeně produkoval serotonin, takovými jednoduchými prostředky, jako je zdravá výživa, tělesný pohyb a dostatek spánku (přibližně polovina dospělých Američanů si nedopřeje plných osm hodin spánku nezbytných k tomu, aby jejich tělo mohlo správně fungovat).

Význam serotoninu pro emoční život dítěte je nedocenitelný, protože serotonin ovlivňuje mnoho tělesných faktorů (tělesnou teplotu, krevní tlak, zažívání a spánek, abych jmenoval alespoň některé). Může dětem pomoci vyrovnávat se s různými druhy stresu tím, že zabrání přetížení mozku přiváděnými informacemi. Zvýšená hladina serotoninu je spojena se snížením agresivity a vznětlivosti. A přitom stačí jenom se usmívat. Robert Zajonc a jeho kolegové uvádějí, že když se usmíváme, naše obličejové svaly se stahují, a tím se snižuje přítok krve do přilehlých cév. Tak se krev ochlazuje a zároveň se snižuje teplota kmene mozku a spouští se produkce serotoninu. Když řekneme svým dětem, aby se „jen hezky usmívaly“, a hned se jim bude všechno zdát lepší, máme naprostou pravdu. Zdánlivě malé věci mohou hrát velkou roli.

Triky, dovednosti, návyky a hry: recept na vysoké EQ

Nové chápání nervové anatomie a vývojové psychologie dává rodičům mnoho příležitostí, jak pomoci svým dětem, aby si vypěstovaly vysoké EQ, a snad i vy při četbě těchto stránek přijdete na spoustu užitečných nápadů, jak pomoci svým dětem. Některé myšlenky, které tady uvádím, jsou to, čemu říkám triky - jednoduché způsoby, které mohou změnit chování vašeho dítěte okamžitě. Například když pracuji s dětmi, které mají sklón prát se s druhými, učím je „želví postoj“. Jednou jsem pracoval se sedmičletým Alexandrem, který musel každý den na hřišti vyvolat rvačku. Řekl jsem mu, když bude mít chuť se prát, aby si představil, že je želva, která se stahuje do svého krunýře. Ať připaží ruce, nohy dá k sobě a bradu přitáhne ke krku. Přitom ať počítá do desíti a s každým číslem se zhluboka nadechne a vydechne.

Podobné metody budou vaše děti bavit a snadno se jún naučí, ale ve skutečnosti je to zároveň skvělý psychologický trik. Když má Alexandr ruce a nohy u sebe, nemůže kolem sebe mlátit ani kopat. Když počítá do desíti a při-

ona hluboka dýchá, vysílá svému mozku zprávu, aby zpomalil produkci katecholaminových látek spojených s agresivitou (jímž se říká katecholaminy), které by jinak zvýšily jeho napětí a pravděpodobnost, že se bude prát. Když seho bradu k hrudníku, přeruší kontakt očima se svým případným protivníkem. Tím ztrácí chuť bojovat (není prakticky možné bojovat s něčím, koho nevidíme). Další aktivity, s nimiž se v této knize seznámíte, jsou skutečné emoční a sociální dovednosti, kterými můžete své děti naučit. Dovednosti však vyžadují více času, aby je člověk zvládl, a také jistou dobu praxe, ale jakmile je získáte, stanou se vaší druhou přirozeností. Například umění číst neverbální náznaky - jako výraz obličeje, gesta a postoj celého těla - je dovednost, kterou mohou děti celkem snadno získat. Vzhledem k tomu, že podle výsledků výzkumu se téměř 90 procent emoční komunikace uskutečňuje neverbálně, může tato dovednost značně zlepšit schopnost vašeho dítěte vnímat pocity druhých a vhodně na ně reagovat.

Také zde najdete podněty, jak vést své dítě k tomu, aby si pěstovalo návyky, které zvýší jeho emoční inteligenci. Když ho naučíte například relaxačními metodami a metodami, které využívají představitivost, jako prostředky, jak zvládat bolest a psychický stres, vštípíte mu návyky, které mohou mít hluboké pozitivní účinky po celý jeho život. Tyto metody nejen že odvádějí pozornost dětí od fyzické bolesti, ale ve skutečnosti stimulují jejich těla, aby produkovalo přirozené analgetikum. Také snižují krevní tlak a stimulují mozková centra, která aktivují imunitní systém těla.

Mnoho triků, dovedností a návyků, které v této knize naleznete, je předkládáno formou her a zábavy. Anna Freudová, dcera Sigmunda Freuda a sama známá dětská terapeutka, to jednou vyjádřila slovy, že „hra je práce dětí“. Ve

děti novým emočním a sociálním dovednostem prostřednictvím zábavných a stimulujících her. Hry představují zvlášť dobrý způsob k učení dovednostem souvisejícím s EQ, protože děti je rády hrají pořád dokola. Prostřednictvím her můžeme dát dětem příležitost učit se novým způsobům myšlení, citění a jednání a získávat v tom praxi a svou účastí v těchto hrách se můžeme sami stát integrální součástí procesu emoční výuky.

Abyste mohli pročítat stránky této knížky a zkoušet se svými dětmi jednotlivé hry a další činnosti, potřebujete k tomu pouze tři věci: čas, zájem a touhu radovat se z toho náročného úkolu, kterému se říká výchova dětí. To jsou základní předpoklady pro výchovu dítěte s vysokým EQ. Hodně štěstí!

Poděkování

Když jsem napsal knihu o emoční inteligenci, sluší se, abych jí začal poděkováním lidem, kteří mi dávali emoční podporu, kterou jsem potřeboval, abych mohl tento projekt dokončit. Za stálou podporu, zájem a povzbuzení jsem velmi vděčný především své ženě, Beth Shapirové. Její připomínky jako zkušené školní psycholožky pro mě byly zvláště cenné. Moje matka, Frances Shapirová, mě podporuje ve všem, co dělám, už tolik let, že si někdy myslím, že bych si toho mohl začít víc vážit. Ale stejně to nedělám. Moje dcera Jessica mě k této knize inspirovala, protože v každém věku měla neobvykle vysoké EQ a nesmírně obohatila můj život, jakož i životy druhých lidí. Rovněž bych chtěl poděkovat za vytrvalou pomoc dvěma přátelům a kolegům, Beth Ann Marcozziové a Garymu Lynchovi, kteří podpořili mé psaní tím, že sejmuli z mých beder každodenní břemena související s mou profesí.

Dále bych chtěl poděkovat řadě výzkumných pracovníků a autorů, jejichž práce jsou v této knize uváděny, zejména dr. Danielu Golemanovi, autorovi knihy *Emotional Intelligence* (Emoční inteligence), který tento významný pojem popularizoval a uvedl do odborného jazyka. Také bych chtěl ocenit vliv práce Williama Damona, Stephanie Thorntonové, Jeroma Kagana, Paula McGheeho, Johna Marche, Paula Ekmana a Nancy Eisenbergové, stejně jako dalších autorů a odborníků uvedených v této knize.

A konečně bych chtěl poděkovat lidem, kteří pomohli tuto knihu vydat: redaktorce nakladatelství Harper Collins Joelle Delbourgové a její asistentce Leigh Ann Sackriderové; svému agentovi Robertu Tabianovi; svým korektorkám Susan Golantové a Hennie Shoreové; a své spolupracovnici Tanye Freemanové.

Není-li uvedeno jinak, jsou děti a rodiny popsány v této knize smyšlené a byly vytvořeny na základě množství případů dětí, které jsem poznal a na nichž jsem pracoval v posledních dvaceti letech. Výjimkou jsou děti, s nimiž byly publikovány rozhovory v novinách nebo o nichž byly napsány knihy jako o výjimečných příkladech emoční inteligence.

PRVNÍ ČÁST

ÚVOD

1. Emoční inteligence: nový způsob výchovy dětí

„Děti v předškolní třídě slečny Anselové prožívaly výjimečný den. Tím nechtěl říct, že by každý den v té třídě s pestrobarevně vymalovanými stěnami a obrovskou lokomotivou, která sloužila jako čítárna, a políčkami plnými hraček a knih nebyl něčím výjimečný. Ale dnes měl do třídy přijít významný návštěvník, který si s dětmi zahraje veselou hru, v níž se dostane na každého.“

Čtyřletý Robert byl vybrán jako první, aby hrál tuto hru, která byla záměrně navržena tak, aby byla pro děti příliš těžká. Návštěvník, odborník na vývoj dítěte, ukázal Robertovi lesklou kovovou kuličku, která ležela na podložce připojené k věži. „To je jako výtah,“ řekl mu. „Tvojm úkolem je zvednout podložku až na vrchol věže tak, aby ti na ni kulička nespadla.“

První pokus Robertově pokusu spadla kulička téměř okamžitě. Podruhé spadla znovu, skutálela se ze stolu na podlahu a zakutálela se do rohu. Při třetím pokusu se Robertovi podařilo kuličku zvednout asi do čtvrtiny věže, ale pak mu zase spadla. Jeho čtvrtý pokus nebyl o mnoho lepší než první.

„Myslíš, že se ti to podaří?“ zeptal se ho návštěvník neutrálním tónem.

„Ano!“ odpověděl Robert nadšeně a zkoušel to znovu.

Robertův přístup byl typický pro všechny děti v jeho předškolní třídě, které se zúčastnily tohoto experimentu se sebemotivací. Ačkoli se všechny děti opakovaně pokoušely zvednout kuličku a nedařilo se jim to, přesto věřily, že se jim to nakonec podaří.

Malé děti jsou přirozeně sebevědomé, dokonce i tváří v tvář nesplnitelným úkolům a opakovaným neúspěchům. Jak poznamenává Deborah Stimpková, iniciátorka experimentu s věží: „Do šesti až sedmi let si děti udr-

žijí vysokou viru ve svůj úspěch navzdory špatnému výkonu v minulých zkouškách... téměř vždy očekávají, že se jim podaří zvednout podložku s kuličkou až nahoru, i když ve čtyřech uskutečněných pokusech ji sotva nadzvedly a kulička jim spadla.“

Vlastnosti, které děti ze třídy slečny Anselové prokázaly - vytrvalost, optimismus, sebedůvěru a kamarádké nadšení - jsou součástí toho, co vešlo ve známost jako emoční inteligence. Emoční inteligence nebo EQ není založena na tom, jak je dítě chytré, ale spíše na tom, čemu říkáme osobnostní rysy nebo prostě „charakter“. Nejnovější výzkum dokazuje, že sociální a emoční dovednosti mohou být dokonce důležitější pro úspěšnost člověka v životě než jeho schopnosti intelektuální. Jinými slovy vysoké EQ má zřejmě větší význam pro úspěšný život člověka než vysoké IQ měřené běžným testem verbální a neverbální kognitivní inteligence.

Co je emoční inteligence?

Pojem „emoční inteligence“ použili poprvé v roce 1990 psychologové Peter Salovey z Harvardovy univerzity a John Mayer z New Hampshirské univerzity. Byl použit pro popis emočních vlastností, které jsou důležité pro dosažení úspěchu. Patří k nim následující:

- vcítění
- vyjadřování a chápání pocitů
- ovládání nálady
- nezávislost
- přizpůsobivost
- oblíbenost
- schopnost řešení mezilidských problémů
- vytrvalost
- přátelskost
- laskavost
- úcta

V roce 1995 uvedl tento pojem ve všeobecnou známost bestseler Daniela Golemana *Emotional Intelligence* (Emoční inteligence). Pomohl mu k tomu, aby se objevil na obálce časopisu *Time*, a učinil z něho aktuální téma diskutované na všech úrovních - od školních tříd po správní rady. Popularita

a význam EQ dokonce dosáhly až do Bílého domu. „Víte, co je skvělá kniha?“ řekl prezident Clinton novinářům v jednom knihkupectví v Denveru v Coloradu, když se tam neplánovaně zastavil během své prezidentské kampaně. „Jmenuje se *Emoční inteligence*. Je to velice zajímavá knížka. Moc se mi líbí. Dostal jsem ji od Hillary.“

Rozruch kolem pojmu emoční inteligence souvisí s jeho významem pro výchovu a vzdělávání dětí, ale jeho význam přesahuje i do pracovního procesu a ve skutečnosti do všech mezilidských vztahů a projevů. Výzkum ukazuje, že tytéž emoční dovednosti, které způsobují, že vaše dítě je vnímáno svými učiteli jako nadšený žák nebo že je oblíbené svými kamarády na hřišti, mu pomohou i po dvaceti letech v jeho povolání nebo v manželství.

Podle mnoha studií z celé Ameriky se dospělí dnes tolik neliší od dětí jako dřív a jejich sociální jednání v zaměstnání připomíná jejich chování v dětství na hřišti. Pro psychologické poradce, kteří tvrdí už léta, že „lidské dovednosti“ jsou důležité na každé úrovni činnosti podniku, od nejjednoduššího obchodního jednání po rozhodování správní rady, to není žádná novinka. Ale míra, do jaké mohou emoční dovednosti ovlivňovat situaci na pracovišti, je stále překvapující. Například Alan Farnham referoval v článku v časopise *Fortune* o výzkumu prováděném v laboratořích „Bell Labs“ s cílem zjistit, proč někteří vědci podávají špatné výkony, i když se svými intelektuálními schopnostmi a akademickými úspěchy vyrovnají kolegům, kteří dosahují lepších výsledků. Odborníci studovali elektronickou poštu všech vědců a zjistili, že zaměstnanci, kteří byli neoblíbeni kvůli svým sníženým emočním a sociálním dovednostem, jsou svými kolegy ignorováni podobně, jako je nějaký podivín nebo náfuka vyřazen se hry na dětském hřišti. V „Bell Labs“ však mělo to hřiště elektronickou podobu, částečně šlo o běžné klábosení, ale také o výměnu důležitých odborných informací a hledání východiska, když se někdo s prací na svém projektu nemohl hnout z místa. Výzkum dospěl k závěru, že příčinou sníženého pracovního výkonu je společenská izolace způsobená především nízkou úrovní EQ.

I když se emoční inteligence stala součástí obecného povědomí teprve nedávno, výzkum v této oblasti rozhodně není nic nového. V posledních padesáti letech se uskutečnily tisíce studií zabývajících se vývojem emočních dovedností u dětí. Bohužel jen několik závěrů z těchto studií si našlo cestu k praktickému využití, zejména z důvodu rozkolu mezi akademickým světem přesně naplánovaných statistických vzorků a světem dennodenně utrápených učitelů a odborníků na duševní zdraví v první linii. Ale nadále už si nemůžeme dovolit zakládat výchovu a vzdělávání dětí pouze na intuici nebo „politické korektnosti“. Podobně jako v medicíně a dalších „tvrdých“

vědách si musíme všimnout celé sumy vědomostí, abychom byli schopni po-
učeně rozhodovat o tom, co ovlivní každodenní blaho našich dětí. William
Damon, profesor Brownovy univerzity, to přesně pojmenovává v před-
mluvě ke své knize *The Moral Child* (Morální dítě):

Vědecký výzkum dětské morálky v sobě skrývá velký potenciál, který
nám může pomoci v naší naléhavé touze zlepšit morální hodnoty dětí.
Je to však skrytý potenciál, protože většina tohoto výzkumu je buď ve-
řejnosti neznámá, nebo ignorovaná jako nedůležitá, anebo demasko-
vaná jako nereálné nesmysly... [Z části] jsou odborné práce o dětské
morálce zahaleny tajemstvím, protože zůstaly uzavřeny v akademic-
kých časopisech a roztroušeny v nejrůznějších odborných člancích.

Také se můžeme podívat do škol, abychom získali konkrétní informace
o účinnosti učení sociální a emoční inteligenci. I když se pedagogové nemo-
hou shodnout, zda má smysl vnášet otázky duševního zdraví do veřejného
vzdělávání, byly v minulých dvou desetiletích do učení sociálním a emoč-
ním dovednostem investovány miliony dolarů. Uzákonění učení těmito do-
vednostem ve školách lze vysledovat zpětně až ke Kongresem schvále-
nému zákonu číslo 94-142, *Vzdělávání postižených dětí*. Tento průkopnický
zákon uvádí, že všechny děti ve Spojených státech bez ohledu na jakékoli
postižení nebo invaliditu mají právo na veřejné vzdělávání, a všechny pro-
blémy, které jsou dítěti překážkou v učení, musí školní systém řešit. Škol-
ní psychologové a učitelé zabývající se speciální pedagogikou, kteří praco-
vali na tom, aby tento zákon uvedli v život, byli prvními profesionály, kteří
spojovali to, čemu dnes říkáme EQ, s výkonem a úspěchem ve škole. V dů-
sledku jejich úsilí můžete dnes využít široké nabídky metod a nescíslného
množství programů, které byly vytvořeny pro děti se speciálními potře-
bami, a můžete je aplikovat na své dítě doma.

EQ versus IQ

Sociologové se stále dohadují, co přesně vytváří IQ člověka, ale většina
odborníků se shoduje v tom, že ho lze měřit standardními inteligenčními
testy, jako je například Wechslerův, které měří verbální i neverbální schop-
nosti včetně paměti, slovní zásoby, chápání, řešení problémů, abstraktního
myšlení, vnímání, zpracování informací a vizuálně motorických doved-
ností. „Všeobecný inteligenční faktor“ vyvozený z tohoto testu, jemuž říkáme
IQ, se považuje za velmi stabilní po dosažení šestého roku věku dítěte

a obvykle se potvrzuje i dalšími testy na měření schopností, jako jsou třeba přijímací testy na univerzitu.

Význam EQ je zahalenější. Salovey a Mayer poprvé definovali emoční inteligenci jako „součást sociální inteligence, která zahrnuje schopnost sledovat vlastní i cizí pocity a emoce, rozlišovat je a využívat těchto informací ve svém myšlení a jednání“. Nesouhlasí s používáním pojmu EQ jako synonyma pro emoční inteligenci v obavě, že by to lidi svádělo k domněnce, že existuje nějaký test na měření EQ nebo že to je měřitelná veličina. Ale skutečností zůstává, že i kdyby nikdy nebylo možné EQ měřit, přesto to vždycky bude významný pojem. I když nemůžeme snadno měřit většinu osobnostních a sociálních rysů, jako je laskavost, sebevědomí nebo úcta k druhým, můžeme je v dětech rozpoznat a uznat, že jsou důležité. Popularita a mediální pozornost věnovaná Golemanově knize potvrzuje fakt, že lidé intuitivně chápou význam a důležitost emoční inteligence a přijali pro ní zkratku EQ, stejně jako přijali zkratku IQ pro rozumovou inteligenci.

Emoční dovednosti nejsou protikladem inteligenčních nebo rozumových schopností, spíše se vzájemně dynamicky doplňují na pojmové úrovni i ve skutečném světě. V ideálním případě může člověk vynikat v rozumových schopnostech i v sociálních a emočních dovednostech, jak je tomu u některých výjimečných osobností. Podle politologa Jamese Davida Barbera z Dukeovy univerzity byl Thomas Jefferson téměř dokonalou směsicí osobnostních a intelektuálních kvalit. Byl známý jako skvělý a působivý řečník a zároveň jako skutečný génius. Zdá se, že i další velké osobnosti měly vysoké EQ. Mnoho lidí pokládalo dynamickou osobnost a bezbřehý optimismus Franklina Delana Roosevelta za velmi důležité faktory pro vedení země v době deprese a druhé světové války. Oliver Wendell Holmes však Roosevelta popsal jako člověka „druhořadého intelektu, ale prvotřídní povahy“. Totéž bylo řečeno o Johnu F. Kennedym, který podle mnoha historiků vedl národ stejně srdcem jako hlavou.

Snad nejvýznamnější rozdíl mezi IQ a EQ je ten, že EQ je mnohem méně geneticky zatíženo, což poskytuje rodičům a vychovatelům příležitost navázat tam, kde příroda skončila, a zvětšit šance dítěte na úspěch.

IQ je vysoké, ale EQ je nízké

Ve druhé polovině dvacátého století jsme svědky nebývalého zájmu o blaho dětí a zjištění nás rodičů, že naše každodenní interakce s nimi mohou v jejich životech zanechat hlubokou stopu. Většinou se snažíme poskytovat

svým dětem maximum různých příležitostí v domnění, že když budou chytřejší, budou mít také větší šanci, že budou úspěšné. Začínáme své děti poučovat o světě, už když jsou teprve několik dnů staré, a v dnešní době není nic neobvyklého, že děti sedí u klávesnice počítače mnohem dříve, než se dokážou vyjadřovat v celých větách.

Nedávný výzkum naznačuje, že jsme učinili ohromnou věc, tím že jsme se postarali, aby naše děti byly chytřejší, nebo aspoň dosahovaly lepších výsledků v běžných testech IQ. Podle Jamese R. Flynna, politologa z Otagovské univerzity na Novém Zélandu, se IQ zvedlo asi o dvacet bodů od doby, kdy bylo měřeno poprvé na počátku tohoto století, což je zjištění, které popírá to, co víme o evolučních vzorcích. Ačkoli přesné důvody tohoto zvýšení (označovaného jako Flynnův efekt) nejsou známy a do jisté míry mohou být vysvětlovány lepší péčí o novorozence a celkovou zdravotní osvětou, Flynn poznamenává, že alespoň částečně toto zvýšení souvisí se změnami ve výchově po druhé světové válce.

Přesto paradoxně, ačkoli se zdá, že každá generace dětí je chytřejší, jejich emoční a sociální dovednosti jako by upadaly. Pokud poměříme EQ duševním zdravím a jinými sociologickými údaji, vidíme, že v mnoha směrech jsou na tom dnešní děti mnohem hůře než děti předcházejících generací. Fond na ochranu dítěte, nezisková organizace na obhajobu dětí, nám poskytuje následující přehled, jak probíhá jeden den v životě mladého člověka v Americe.

Každý den:

- tři mladí lidé do pětadvaceti let zemřou na HIV a dvacet pět se jich čerstvě nakazí
- šest dětí spáchá sebevraždu
- 342 dětí do osmnácti let je souzeno pro těžké zločiny
- 1 407 dětí se narodí mladistvým matkám
- 2 833 dětí přestane chodit do školy
- 6 042 dětí je uvězněno
- 135 000 dětí nosí s sebou do školy pistoli

Tato statistika je založena na tom, co můžeme vidět, ale statistika emočních problémů dětí, která není tak viditelná, je stejně alarmující. V knize *The Optimistic Child* (Optimistické dítě) podává psycholog Martin Seligman zprávu o tom, co popisuje jako epidemii deprese, která za posledních padesát let vzrostla mezi dětmi a dospívajícími téměř desetkrát a objevuje se ve stále nižším věku. Národní asociace duševního zdraví odhaduje,

za téměř sedm procent amerických dětí má nějaký významnější problém se svým duševním zdravím a z nich pouhých dvacet procent se podrobuje nějaké formě léčby.

Nový pohled na výchovu dítěte

Mnoho sociologů se domnívá, že problémy dnešních dětí je možné připsat na vrub složitým změnám ve společenských vzorcích, k nimž došlo v posledních čtyřiceti letech, včetně alarmujícího počtu rozvodů, pronikavého a negativního vlivu televize a médií, nedostatku úcty ke škole jako zdroji autority a zkracující se doby, kterou rodiče tráví se svými dětmi. Když vezmeme v úvahu, že společenské změny jsou nevyhnutelné, nabízí se otázka: Co můžeme dělat, abychom vychovali děti, které budou šťastné, zdravé a tvořivé?

Odpověď vás možná překvapí. Musíme změnit způsob vývoje mozku svého dítěte.

Neuroanatomie emocí

Abychom plně pochopili, jak mohou nové informace o emoční inteligenci ovlivnit způsob naší výchovy, musíme si nejprve udělat krátký exkurz do neuroanatomie emocí.

Vědci často mluví o myslící části mozku - o šedé kůře mozkové (někdy nazývané neokortex) - jako o něčem, co se liší od emoční části mozku - limbického systému - ale ve skutečnosti právě vztah mezi těmito dvěma oblastmi určuje emoční inteligenci.

Mozková kůra je zvrásněná vrstva tkáně asi tři milimetry silná, která pokrývá polokoule velkého mozku. Zatím co mozkové polokoule ovládají většinu základních tělesných funkcí, jako je činnost svalů a vnímání, mozková kůra dává tomu, co děláme a vnímáme, smysl.

Mozková kůra, doslova jakási „myslící čapka“ mozku, nás posunula na vrchol evolučního žebříčku. I když i nižší primáti, jako kočky, psi a myši, také mají mozkovou kůru a jsou schopni se učit ze zkušenosti, komunikovat a dokonce dělat jednoduchá rozhodnutí, jejich mozková kůra ve srovnání s naší vyvíjí pouze minimální činnost. Tito živočichové nejsou schopni plánovat do budoucna, abstraktně myslet nebo mít obavy z budoucnosti.

Protože naše velká mozková kůra je nejúžasnější rys člověka, je to součást mozku, která byla také nejpodrobněji prozkoumána. Fakta o lidském mozku se lékaři dozvidají, především když je poškozen zraněním nebo nemocí. Mozková kůra má čtyři laloky a poškození určitého laloku má za následek jistý problém. Například týlní lalok, umístěný v zadní části hlavy, obsahuje primární zrakové centrum mozku. Zranění v této oblasti může vymazat člověku část jeho zrakového pole a podle rozsahu zranění dokonce způsobit slepotu. Poranění spánkového laloku umístěného hned za uchem na druhé straně hlavy může vyvolat problémy s dlouhodobou pamětí. Poznání mozkové kůry a jejího vývoje nám pomáhá chápat, proč jsou některé děti nadané a jiné mají s učením potíže, proč některé děti vynikají v geometrii a jiné nezvládnou ani pravopis.

Kromě toho, že je mozková kůra pokládána za myslící část mozku, hraje také důležitou roli při chápání emoční inteligence. Mozková kůra nám umožňuje *pocítovat naše pocity*. Způsobuje, že můžeme porozumět a analyzovat, proč něco cítíme určitým způsobem, a potom s tím něco udělat.

Podívejme se například, co se stalo Janě, když si k jejímu stolu ve školní jídelně přisedlo šest nejoblíbenějších děvčat z celé školy. To byla velmi neobvyklá situace, protože většina z těchto dívek s Janou předtím nikdy ani nepromluvila, natož aby se rozhodly s ní poobědvat. Probíraly běžné věci, o kterých si jedenáctiletá děvčata povídají - oblečení, chlapce, televizi - a Jana jen poslouchala. Pak se Natálie, jedna z těch drzejších dívek, obrátila k Janě a řekla: „Jano, včera jsme mluvily o holkách z naší třídy a uvažovaly jsme, která je nejšerednější. Která myslíš, že to je?“

Jana se rozhlížela po jídelně a říkala si, že musí odpovědět co nejlépe. Její oči se zastavily u Růženy. Růžena měla neupravené mastné zrzavé vlasy, dlouhý špičatý nos, hubený obličej a výrazný předkus, takže vypadala trochu jako králík. „Myslím, že je to Růžena,“ řekla Jana skupině dívek, a se zřejmou snahou se zavděčit dodala: „Je hrozná, že?“

„Ani ne,“ odpověděla Natálie, „o ní jsme neuvažovaly. Shodly jsme se, že jsi to ty, že ty jsi nejšerednější.“ Řekla to jakoby nic, jako by mluvila o počasí.

Jana měla pocit, že se jí na žaludku vytvořil uzel, jako by jí ho někdo zevnitř sevřel a zkroutil. Krev jí zmizela z obličeje a udělalo se jí zle. To však brzy přešlo. „Takže to byla past,“ řekla si v duchu, „past, která mě měla ponížit.“ Uvědomovala si, jak se její nevolnost mění v zlost. Cítila napětí v pažích a všimla si, že se jí ruce zatínají v pěst.

Vzhlédla od svého oběda a viděla, že děvčata už zase pokračují v konverzaci, ale po očku sledují, co udělá. Podívala se zpřímá na Natálii a pozna-

mnala tak sebejistě, jak to jen šlo: „Každý má právo se mýlit.“ Potom uvedla svůj podnos a odkrácela.

Janina mozková kůra, ta část jejího mozku, která má na starosti uvažování, jí pomohla zhodnotit situaci a nalézt adekvátní reakci. Její pohotová odpověď a rozhodnutí odejít, aniž by ztratila důstojnost, naznačují vítězství myslící části jejího mozku nad jeho částí emoční. Její schopnost ovládnout svou reakci - pochopit, že je to léčka, a zachovat si tvář - představuje rozdíl mezi tím, jestli ta příhoda zůstane epizodou, která bude brzy zapomenuta, nebo se stane traumatem, které by mohlo zanechat trvalé jizvy.

Emoční a logické části mozku mají často při volbě našeho jednání různé funkce, a přesto spolu vzájemně úzce souvisejí. Emoční část mozku reaguje mnohem rychleji a s větší silou. Varuje nás, když našim dětem hrozí nebezpečí, dokonce dříve, než dokážeme přesně rozpoznat, jaké nebezpečí to je. Mozková kůra, především její prefrontální laloky, funguje jako tlumič, který odhalí smysl emoční situace, dřív než na ni stačíme zareagovat. Když byla Jana konfrontována s krutým žertem svých spolužaček, dokázala zhodnotit situaci z odstupu a ovládnout svůj hněv a své ponížení.

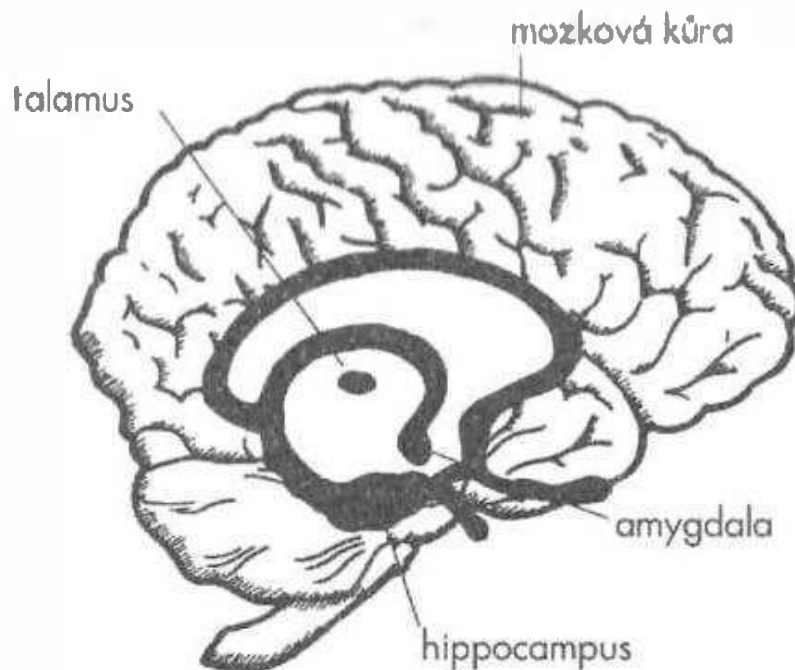
Ještě poměrně nedávno se neurochirurgové domnívali, že mohou léčit duševní choroby tak, že odejmou pacientovi část mozkové kůry, aniž by tušili, že myslící a emoční části mozku jsou spolu velmi těsně propojeny. Podle Judith Hooperové a Dicka Teresiho, autorů knihy *The Three-Pound Universe* (Třilibrový vesmír), bylo jen ve Spojených státech během čtyřicátých a padesátých let provedeno více než 40 000 prefrontálních lobotomií. Cílem těchto lobotomií bylo léčit agresivitu a hyperemoční stavy, ale v mnoha případech průnik do čelní mozkové kůry pomocí chirurgického dláta a paličky a odříznutí nervových vláken vedoucích do ostatních částí mozku pouze pacienta změnil v emoční zombie. „S porušenou čelní mozkovou kůrou,“ píší autoři, „může člověk vypadat na první pohled normálně, ale když budete nějakou dobu pobývat v jeho přítomnosti, všimnete si, že je citově plochý, roztěkaný, bez zájmu, apatický a necitlivý ke svému okolí, klidně si třeba po společenské večeři řihne.“

Limbický systém, často uváděný jako emoční část mozku, je uložen hluboko v mozkových polokoulích a je primárně zodpovědný za ovládání našich emocí a pudů. Limbický systém obsahuje hippocampus, což je proužek tkáně, kde se uskutečňuje emoční učení a kde je uložena emoční paměť, amygdalu, která je pokládána za centrum ovládání emocí v mozku, a několik dalších prvků.

I když neurologové přisuzují specifické emoční funkce specifickým částem mozku, emoční inteligenci určuje vzájemná interakce jednotlivých

součástí. Představte si například, že jste večer doma a umýváte se před odchodem do postele a najednou zazvoni zvonek. Okamžitě vám stoupne hladina adrenalinu a uvede do pohotovosti vaši amygdalu, aby si byla vědoma, že může hrozit nějaké nebezpečí. Opatrně otevřete dveře a před vámi se objeví váš oblíbený herec (sportovec, spisovatel, politik) a začne vám vysvětlovat, že před vaším domem píchl pneumatiku a potřebuje pomoc. Váš hippocampus identifikuje tohoto člověka jako někoho, kdo vás rozrušuje, a spustí amygdalu, aby vydala příslušnou směs překvapení, radosti, úcty a možná touhy. Ale mozková kůra vám připomene, že tento objekt vašeho zájmu má jméno a svůj důvod, proč se tu objevil, a patrně tu není kvůli vám. A mozková kůra vám také umožní říci něco, co by neznělo příliš hloupě. A bude to opět mozková kůra, která bude myslet i na budoucnost a přijde s nápadem získat autogram nebo nechat se s vaším novým přítelem vyfotografovat.

Třetí součást neurologického systému, která se vztahuje k emoční inteligenci, je v mnoha ohledech nejzajímavější, protože k ní patří způsob, jak jsou emoce biochemicky transportovány do různých částí těla. V této oblasti právě probíhá skutečně průkopnický výzkum. Za minulých patnáct let se vědcům podařilo odhalit řetězce aminokyselin nazývané neuropeptidy, které jsou podle nich biochemické koreláty emocí. Neuropeptidy jsou uloženy v emoční části mozku, a když pocítujeme nějakou emoci, jsou vysílány do celého těla, aby tělu sdělily, jak má reagovat. Právě tyto mozkové chemikálie, také nazývané nervové mediátory, způsobily, že se Janě udělalo špatně, když ji Natálie a její kamarádky urazily. Kdybyste se setkali s nějakou slavnou osobností, tytéž nervové mediátory by způsobily, že byste cítili sucho v ústech, horko v obličeji a stažený žaludek, pocity vyvolané rozrušením. S každou emoční reakcí vysílá mozek tyto chemické látky do složitého systému čidel, která jsou rozmístěna po celém těle. Jak uvidíme v třiadvacáté kapitole, kromě toho, že fungují jako poslové emocí, mohou neuropeptidy hrát roli i při obraně těla vašeho dítěte před viry a dokonce životu nebezpečnými nemocemi.



Mozková kůra je myslící část mozku a pomáhá nám ovládat naše emoce v souvislosti s řešením problémů, řečí, obrazností a dalšími rozumovými procesy. Limbický systém je pokládán za emoční část mozku a zahrnuje thalamus, který předává zprávy mozkové kůře; hippocampus souvisí s pamětí a chápáním našich vjemů; amygdala je řídicí centrum emocí.

Neuroanatomie a výchova

Abychom přesně pochopili, jaký to všechno má význam pro náš způsob výchovy, podíváme se na dva spolužáky, Michala a Marka; oběma je šest let. Michal je plachý a uzavřený. Téměř každý den přichází ze školy domů s pláčem. Jeho matka o něm říká, že se bojí i vlastního stínu, a dodává, že takový je od narození. Marek je naopak upovídaný a oblíbený. I když ho učitelé popisují jako rozený vůdčí typ, jeho rodiče říkají, že od narození takový nebyl. Když mluví o tom, jaký byl jako kojeneček a batole, zní to, jako by popisovali Michala. Plakal, když ho nechali samotného s někým, kdo ho přišel hlídat, neměl rád nové lidi a nová místa, jenom seděl a pozoroval, když ostatní děti dováděly na hřišti.

Jako malé děti by Michala i Marka popsal harvardský psycholog Jerome Kagan jako jedince s „behaviorálními zábranami“ nebo plaché, což je jeden ze čtyř temperamentů, které podle Kagana charakterizují člověka po narození. Kagan přišel s teorií, že temperament dítěte odráží specifický

vrozený emoční systém v mozku, jakési schéma jeho současného a budoucího emočního vyjadřování a chování.

Podle Kagana se plaché dítě rodí s amygdalou, která se snadno rozruší, možná z důvodu vrozené predispozice k vysoké hladině noradrenalinu, případně jiných chemických látek v mozku, které nadměrně stimulují toto řídicí centrum emočního mozku. Během let výzkumu zjistil, že dvě třetiny dětí, které se rodí plaché, vyrostou v takové typy, jako je Michal: bázlivé, uzavřené a v dospělosti pravděpodobně úzkostné, fobické, se společenskými zábrany. U těchto dětí se zřejmě nevyvinuly nervové cesty mezi amygdalou a mozkovou kůrou, které umožňují, aby myslicí část mozku pomohla emočnímu mozku se uklidnit.

Ale asi třetině dětí, které Kagan zkoumal, se očividně podařilo zkrotit svůj nadměrně excitabilní emoční mozek a jako Marek ve věku, kdy chodily do mateřské školy, byly už stejně otevřené a společenské jako ostatní děti. Odlišný byl u těchto dětí způsob, jakým jejich rodiče od počátku reagovali na jejich plachost. Jde o rozdíl, o němž Kagan tvrdí, že *doslova změnil vývoj jejich mozku*.

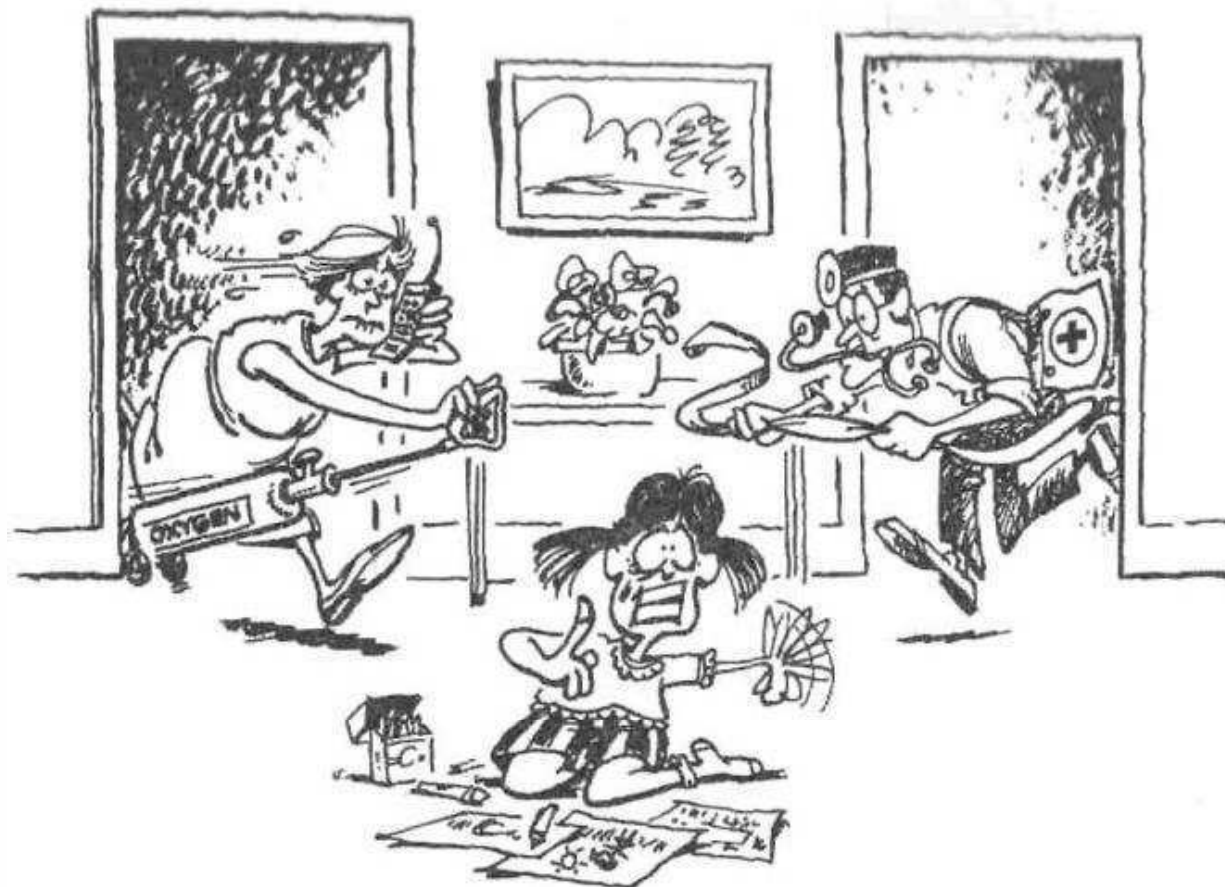
Matky trvale plachých dětí zaujaly ke svým dětem ochranný postoj - vyhýbaly se s nimi situacím, které je rozčilovaly, a konejšily je, když plakaly. Matky, jejichž děti dokázaly svou plachost překonat, dospěly k závěru, že jejich děti by se měly naučit vyrovnávat se s tím, co je rozčiluje. I když s nimi cítily, nesnažily se nůrnit jejich pláč a úzkost. Spíše stanovily pevné meze a trvaly na jejich dodržování. Kagan přišel s hypotézou, že neurochemie dětí, které vyrostly ze své plachosti, se změnila, protože jejich rodiče je vystavovali stále novým překážkám a náročným úkolům, zatím co děti, které náročným situacím vystavovány nebyly, si zachovaly nezměněné mozkové obvody a zůstaly emočně hyperaktivní.

Cesta proti proudu

Kaganův výzkum a další podobné výzkumy dokazují, že ačkoli se naše děti rodí se specifickými emočními predispozicemi, jejich mozkový systém si uchovává jistý stupeň pružnosti. Mohou se naučit novým emočním a společenským dovednostem, které vytvoří nové nervové cesty a přizpůsobivější biochemické vzorce. Aby však k těmto změnám mohlo dojít, budete možná muset změnit některé své přirozené výchovné instinkty a jednat způsobem, který může být v rozporu s běžnými zvyky vašeho životního stylu. Uvádím zde několik příkladů, které vedou rodiče stejně jako učitele a od-

horníky na duševní zdraví k tomu, aby se učili přehodnocovat své intuitivní reakce:

- Psychologové často doporučují, abychom dětem pomáhali mluvit o jejich pocitech, aby se tak naučily chápat pocity druhých. Ale slovy se vyjadřuje jen malá část (méně než deset procent) významu, který je obsažen v emoční komunikaci. Lidé interpretují emoční vzkazy z mnohem primitivnější části svého mozku, a jak uvidíme v jednadvacáté kapitole, čím lépe budou děti umět chápat význam postoje, výrazu v obličeji, tónu hlasu a dalších oblastí řeči těla, tím lépe budou umět chápat i své vlastní pocity a pocity druhých lidí.
- Pro děti, které jsou traumatizovány, je typické, že se s nimi zachází jako s nesmírně zranitelnými, a lidé si většinou myslí, že jim musí dát čas, aby si mohly ujasnit své pocity v prostředí, které jim poskytuje oporu a povzbuzení. Ale nedávné objevy v kognitivně behaviorální psychologii naznačují, že bezprostřednější a přímější přístup ke snížení citlivosti působení traumatu, který zahrnuje stimulaci uklidňujících center v mozku, je účinnější pro prevenci psychologických symptomů, jako jsou noční můry nebo úzkostné reakce. O této metodě budeme mluvit podrobněji v třidvacáté kapitole.
- Snaha vytvářet sebevědomí dítěte vytrvalou chválou a povzbuzováním, jak to obhajovali více než pětadvacet let zastánci hnutí humanistické psychologie, může ve skutečnosti více uškodit než prospět. Jak uvidíme v sedmé kapitole, pomáhat dětem, aby se cítily dobře, má význam pouze tehdy, když jsou tyto pocity spojeny s určitými výkony a zvládnutím nových dovedností.
- Stres byl zavržen jako škodlivý vedlejší produkt naší uspěchané pře-technizované společnosti a přirozený nepřítel dětství. Ale chránit děti před stresem může být jedna z nejhorších věcí, které můžeme udělat. Jak jsme viděli v Kaganově výzkumu plachých dětí (a budu o tom ještě mluvit v osmnácté kapitole věnované tématu, jak učit děti vytrvalosti), učíme-li děti vyrovnávat se s životními nesnázemi, umožňujeme jim vytvářet si nové nervové dráhy, které jim pomohou, aby byly přízpůsobivější a pohotovější.



Mnohé aspekty učení emočním dovednostem jsou kontrain intuitivní. Například rodiče mají většinou pocit, že jejich první povinností je chránit své dítě před nesnáze, ale chránit děti, když to nepotřebují, přináší více škody než užitku.

Vývojové chápání EQ

Vyvíjející se mozek můžeme sledovat na tom, jakým způsobem se naše děti mění fyzicky, rozumově a citově, jak rostou. Neurologický vývoj našich ratolestí vytváří časová okna, v nichž mají předem naprogramován vstup do určitého stadia a jeho zvládnutí. Obvykle si velmi dobře uvědomujeme fyzické hodiny svých dětí, když nadšeně zaznamenáváme, jak se naučily sedět okolo šesti měsíců svého věku, chodit mezi dvanácti a osmnácti měsíci a používat samostatně nádobí mezi dvěma a půl až třemi lety. Pokud naše děti nedosáhnou těchto milníků tělesného vývoje v těch několika předpokládaných měsících, oprávněně si děláme starosti a obvykle se radíme s pediatrem.

Podobně si uvědomujeme významné milníky rozumového vývoje svého dítěte. Většina batolat ve svých osmnácti měsících už dokáže říct několik slov a do dvou let svého věku mluví v jednoduchých větách. Předškoláci

mezi pátým a šestým rokem učí poznávat písmena a číslice a číst jednoduché věty; jednoduché sčítání a odčítání zvládnou do svých sedmi let. Mezi osmým a devátým rokem se u našich dětí vyvíjí schopnost zapamatovat si tu často proklínanou malou násobilku, ale geometrie a algebra přijde na řadu až na druhém stupni základní školy, protože schopnost abstraktního myšlení se běžně nevyvíjí dřív než mezi jedenáctým až třináctým rokem věku dítěte.

Většina z nás si mnohem méně uvědomuje jednotlivá stadia vývoje emočního mozku, na něž bychom se především chtěli zaměřit v této knize. Každá emoční dovednost, kterou se budeme zabývat, má také své vlastní časové období, v němž se může začít vyvíjet, a ačkoli jsou zde mnohem větší rozdíly než u fyzického nebo rozumového vývoje, ve většině případů je i toto období stejně předvídatelné.

Skutečnost, že mnozí z nás neočekávají změny v emočním vývoji svého dítěte podobně jako v případě změn v jeho fyzickém a rozumovém vývoji, může vyvolat mnohé problémy, kterým by se dalo předejít.

Vezměme si například předškolní třídu slečny Anselové, o níž jsme se zmínili na začátku této kapitoly. Jistě si vzpomínáte, že i když byly všechny pokusy čtyřletých dětí udržet kuličku na zvedané podložce neúspěšné, neztrácely děti optimismus a víru, že se jim podaří tento úkol zvládnout. Jak uvidíme v sedmnácté kapitole, jsou děti vývojově naprogramovány tak, aby měly bezmeznou důvěru ve své schopnosti, alespoň do sedmi let. Do tohoto věku nerozlišují snahu od schopnosti a dokud se o něco snaží, věří, že se jim to nakonec podaří. Zhruba ve třetí třídě však už dětem jejich rozumová vyspělost umožňuje mnohem realističtěji zhodnotit, co dokážou a co ne. Začínají si uvědomovat, že jiné děti mají více nebo méně schopností než ony. Vidí, že chtějí-li být stejně úspěšné jako jejich schopnější spolužáci, musí vynaložit více úsilí.

Uvědomění, že úsilí může nahradit schopnosti, se stává kritickým faktorem pro děti mezi osmým a dvanáctým rokem a může být jednou z klíčových složek výchovy těch dětí, které dokážou vytrvat tváří v tvář nesnázím. Pokud očekáváme tuto vývojovou změnu, a jakmile začnou chodit do školy, odměňujeme kromě úspěchů i úsilí svých dětí, budou mít pravděpodobně dobré studijní návyky i jiné pracovní dovednosti.

Jak vám tato kniha může pomoci

I když panuje všeobecná shoda, že je důležité děti učit emočním dovednostem, toto je první kniha, která systematicky sleduje, jak se tyto dovednosti v průběhu dětství vyvíjejí, a na praktických příkladech objasňuje, co můžete dělat, abyste vychovali děti s vyšším stupněm sociální a emoční inteligence. Na rozdíl od mnoha jiných knih o výchově nepodává tato knížka můj osobní názor jako psychologa na to, co by mohlo vašemu dítěti pomoci. Vychází z výzkumu prováděného po celé zemi na univerzitách, v nemocnicích a na klinikách. Navzdory tomu, že tento výzkum probíhal v několika různých oborech, jako je neuroanatomie, vývoj dítěte, sociální antropologie, výchova a psychologie, jsou jeho závěry jednoznačné: emoční dovednosti, jako je schopnost řešení problémů s druhými lidmi, vytrvalost, přátelskost a schopnost vcítit se do druhých, se dají naučit a mohou zvýšit kvalitu života vašeho dítěte v budoucnosti.

Sestavil jsem jednotlivé složky emoční inteligence do šesti oblastí: dovednosti spojené s mravním jednáním, myšlením, řešením problémů, sociální interakcí, školním a pracovním úspěchem a s pocity. Každá tato obecná oblast se dále dělí na speciální emoční dovednosti jako sebedůvěra, získávání přátel, vcítění se do druhého, realistické myšlení atd. Až tuto knihu dočtete, budete mít jasnou představu o tom, jaké je EQ vašeho dítěte a jak mu můžete pomoci, aby ho rozvíjelo.

„Dobrý rodič“

Při čtení této knihy narazíte na mnoho podnětů, co byste mohli se svým dítětem dělat jinak - možná až příliš mnoho. Nechci, abyste měli pocit, že děláte všechno špatně, a také nechci, abyste usilovali o jakousi ideální výchovu dětí. Předpokládám, že jako starostliví rodiče si tuto knihu přečtete, vezmete si z ní, co se vám zdá důležité, a možná jednu nebo dvě věci ve způsobu výchovy svého dítěte změníte.

Neexistuje dokonalý rodič, ale mnozí psychologové používají termín „dobrý rodič“ pro označení těch rodičů, kteří poskytují svým dětem, co potřebují, aby je vybavili stavebními kameny pro jejich sociální a emoční růst a umožnili jim pokračovat v něm i mimo rodinu.

Další důležitá věc, kterou byste si měli uvědomit, je to, že i jediná změna může mít hluboký vliv na život vašeho dítěte. Možná očekáváte, že v knize tohoto druhu se bude mluvit o emočních dovednostech jako o ně-

Sam odděleném, jako je jízda na kole nebo na kolečkových bruslích, ale tak to vůbec není. Téměř všechny emoční dovednosti, o kterých se zmiňuji, jsou vzájemně propojené, a budete-li své dítě učit jedné z nich, bude to zároveň znamenat změnu i v dalších oblastech. Například v šesté části mluvím o emočních dovednostech, které jsou důležité pro úspěch ve škole, a doporučuji činnosti zahrnující spolupráci s druhými, které z dětí snímají tlak a pomáhají jim uspět. Ale budete-li své děti učit spolupracovat, může jim to zároveň pomoci naučit se ovládat svůj hněv nebo lépe vycházet s autoritami, a tytéž dovednosti budou užitečné, i když budete svému dítěti pomáhat vytvářet si přátelské vztahy. Jinými slovy, důraz na jednu stránku emoční inteligence bude mít lavinový efekt. Jakmile jednou začnete, všechno se bude měnit k lepšímu.

2. Jak se stát rodičem s vysokým EQ

Vědci, kteří zkoumají, jak rodiče reagují na své děti, zjistili, že existují tři základní způsoby výchovy: autoritářský, shovívavý a autoritativní. Autoritářští rodiče stanoví přísná pravidla a očekávají, že je děti budou dodržovat. Jsou přesvědčeni, že děti by měly být „drženy zkrátka“, a nedovolí jim, aby projevovaly své vlastní názory. Autoritářští rodiče se snaží vést domácnost založenou na systému a tradici, i když v mnoha případech se jejich důraz na řád a pořádek stává pro dítě břemenem. Ve své knize *Raising a Responsible Child* (Výchova odpovědného dítěte) píše Elizabeth Ellisová: „Mnohé studie naznačují, že děti z autoritářských a přísně vedených rodin nedopadají příliš dobře... Mají sklon být nešťastné, stáhnuté do sebe a mají problémy důvěřovat druhým lidem. Mají nejnižší stupeň sebedůvěry (ve srovnání s dětmi vychovávanými rodiči méně přísnými).“

Shovívavý rodič se naopak snaží být co nejchápavější a nejvstřícnější, ale má sklon být velmi pasivní, když má stanovit hranice nebo reagovat na neposlušnost. Shovívaví rodiče nemají na své děti velké požadavky ani je nesměrují k nějakým cílům, věří, že děti se mají vyvíjet podle svých vlastních přirozených sklonů.

Autoritativní rodiče na rozdíl od autoritářských a shovívavých rodičů dokážou nacházet rovnováhu mezi jasně stanovenými hranicemi a vstřícným rodinným prostředím. Vedou své děti, ale neovládají je; vysvětlují jim, co dělají, a dávají dětem příležitost, aby se podílely na důležitém rozhodování. Autoritativní rodiče oceňují nezávislost svých dětí, ale vedou je k vysoké úrovni odpovědnosti ke své rodině, ke svým vrstevníkům a k obci. Závislost a dětinské chování jsou odmítány. Povzbuzována a oceňována je samostatnost. Jak se dá předpokládat, jedna studie za druhou potvrzuje, že právě autoritativní rodiče jsou ti, kteří velmi pravděpodobně ovládají způsob, jak vychovat děti sebevědomé, nezávislé, vynalézavé, přizpůsobivé a oblíbené - děti s vysokým stupněm emoční inteligence.

I když pro výzkumné účely jsou takto zobecněná fakta užitečná, v mnoha ohledech jsou až příliš zjednodušená. Ve skutečnosti není výjimkou, když je v rodině jeden z rodičů autoritářský a druhý shovívavý. Tito rodiče potom musí své postoje k výchově dětí vzájemně přizpůsobovat. V jiných

malých vidíme rodiče, kteří jsou v některých aspektech výchovy svých dětí autoritativní, ale v jiných zase příliš shovívaví. Spíše bychom to možná mohli definovat jako rozmazlování než jako shovívavost, i když podle Elisabeth Ellisové je výsledek stejný. Podle Ellisové průměrní američtí rodiče mohou milují své děti až příliš, aby to pro ně bylo dobré, a přiznávají, že jim nedokážou téměř nic odmítnout.

Pěstujte kladný přístup

Starat se o děti a vyhovět každému jejich vrtochu, to jsou dvě velmi odlišné věci. Kladný přístup znamená poskytovat dětem emoční péči a podporu, kterou dokážou přijmout. Tento typ péče znamená víc než jen pochvalu za dobrou známku z písemky nebo pomazlení a pusu na dobrou noc. Zahrnuje aktivní účast v emočním životě vašeho dítěte. Jak ještě uvidíme, patří k němu i to, že si se svými malými dětmi hrajete nebo s těmi staršími na něčem spolupracujete způsobem, jenž se příliš neliší od toho, který při práci s dětmi používá odborník.

Výzkum také ukazuje, že zájem o dítě a otevřený vztah k němu má dlouhodobý účinek na zlepšení způsobu, jak dítě vnímá samo sebe, jeho schopnosti zvládat situace a možná i jeho zdraví. Studie, s níž přišli psychologové Linda Russeková a Gary Schwartz v březnu 1996 na setkání Americké psychosomatické společnosti, ukazuje, jak může být budování pozitivního vztahu s vašimi dětmi důležité pro jejich budoucnost. Tito odborníci referovali o výzkumu, který začal před pětatřiceti lety, když bylo osmdesát sedm studentů Harvardu, všichni ve věku okolo dvaceti let, požádáno, aby písemně vyjádřili, kolik zájmu a podpory jim věnovali jejich rodiče.

Po vyšetření týchž účastníků výzkumu o pětatřicet let později, teď už jim bylo padesát, bylo zjištěno, že ti účastníci, kteří jako univerzitní studenti psali, že mají milující rodiče, méně trpěli ve středním věku závažnými nemocemi, jako jsou srdeční choroby a vysoký tlak, bez ohledu na klíčové rizikové faktory, jako je dědičnost, věk a kouření. Jak lze předpokládat, mladí lidé, kteří vnímali své rodiče jako nespravedlivé, byli ve středním věku postiženi těmi nejvážnějšími chorobami.

Podobné výzkumy podtrhují význam role, kterou hrajeme v duševním a tělesném zdraví svých dětí. Mezi dětskými terapiemi stále narůstá tendence vést rodiče k tomu, aby se se svými dětmi zapojili do terapie hrou a zdůrazňovali svůj zájem o ně a pozitivní přístup k nim. V šedesátých letech byl Bernard Guerney, pozdější profesor Rutgersovy univerzity, průkopníkem

metod, které měly učit rodiče, aby byli pro své problémové děti jakýmsi zastupnými terapeuty, přičemž vycházel z toho, že mnoho dětí má problémy ne proto, že by jejich rodiče byli zlí nebo nenormální, ale protože jejich rodiče postrádali základní schopnost vytvořit si se svými dětmi pozitivní vztah.

Později doktor Russell Barkley, jeden z našich nejlepších odborníků na problematiku snížené pozornosti a hyperaktivity u dětí, doporučuje ve své knize *Taking Charge of ADHD* (Jak se vypořádat s hyperaktivitou), aby rodiče „problémových“ dětí strávili se svými dětmi denně dvacet minut „soustředěné péče“, aby je ujistili, že se jim bude dostávat blahodárných účinků pozitivního přístupu. I když toto je zvláště důležité pro děti, které mají problémy s pozorností a hyperaktivitou a které obecně přijímají mnohem více negativní pozornosti a kritiky od učitelů, vrstevníků a členů rodiny, je to dobrý recept pro všechny děti (ačkoli většinou je mnohem reálnější předpokládat, že jim tato „soustředěná péče“ bude věnována maximálně jen dvakrát až třikrát týdně).

Pro děti mladší devíti let Barkley doporučuje, aby si rodiče stanovili určitý čas, kdy si budou se svým dítětem společně hrát. Během této doby by měli vytvořit příjemnou atmosféru, kdy nebudou dítě kritizovat, ale budou mu projevovat svůj zájem, nadšení a přizeň. Podle Barkleyho k obecným principům „soustředěné péče“ patří:

1. Chválit své dítě za vhodné chování (např. „Ty stavíš ale vysokou věž!“). Buďte však věcní, upřímní a vyhýbejte se nadměrnému lichocení.
2. Dávat najevo svůj zájem o to, co dítě dělá. Spolupracujte s ním, popisujte, co vidíte, a snažte se vyjádřit jeho pocity, jak je vnímáte (např. „Tak se mi zdá, že bys chtěl, aby ti dva spolu zápasili. Ale nejsi nazlobený, tak asi budou zápasit jen pro legraci.“).
3. Na nic se neptat a nic nepřikazovat. Vaším úkolem je pozorovat a vyjadřovat, co vidíte, ne kontrolovat a vést.

Jsou-li vaše děti ve věku mezi čtyřmi a devíti lety, snažte se naplánovat dobu společného hraní několik dní v týdnu na pravidelnou dobu a zajistěte, aby tato doba byla respektována a dodržována. Pro děti starší než devět let už by nebylo vhodné plánovat striktně stanovenou dobu společné hry, spíše byste měli vyhledávat příležitosti, jak s nimi strávit podobné příjemné chvíle činnostmi odpovídajícími jejich věku.

Kladná disciplína

Jen málo rodičů má potíže osvojit si principy kladného přístupu k dětem, ale kladná disciplína je něco jiného. Kladnou disciplínou rozumím promyšlené, předvídatelné a věku dítěte odpovídající metody, jak reagovat na jeho nevhodné chování.

Co byste udělali v následující situaci?

Prodavačky v malém klenotnictví zkameněly hrůzou stejně jako většina přítomných zákazníků. Uprostřed obchodu za nejrušnějšího dne turistické sezony dostal pětiletý chlapec prudký záchvat vzteku, mlátil kolem sebe, kopal, křičel, jako by ho na nože brali, a to vše nebezpečně blízko skleněné vitríny s drahými šperky. Jeho matka, očividně stejně nevšimavá ke svému okolí jako její syn, si sedla k němu na podlahu do lotosové pozice a začala ho konejšit: „No tak, Adame, je potřeba, abys mi pověděl, co se ti stalo. Křičet nemá smysl. Nevím, jak ti mám pomoci, když jen křičíš. Vím, že jsi nešťastný, ale musíš mi říct, co tě trápí, jestli chceš, abych s tím něco udělala.“

„Já bych vám řekla, co trápí mě,“ mumlala si pod fousy majitelka obchodu a uvažovala, jestli bude mít nervy nebo sílu na to, aby vyhodila matku i syna z obchodu. Místo toho však jen nečinně přihlížela, čekala a říkala si, co si asi ta matka myslí, že u svého syna dosáhne.

Ta matka z klenotnictví se mylně domnívala, že s dětmi se má za všech okolností rozumně diskutovat a má se jim dát možnost volby, i když svým chováním překračují všeobecně přijímané hranice společenského chování. Jak píše William Damon ve své knize *Greater Expectations: Overcoming the Culture of Indulgence in Our Homes and Schools* (Nadějnější vyhlídky: Překonávání shovívavosti v našich rodinách a školách): „Všichni mladí lidé potřebují disciplínu v pozitivním i donucovacím smyslu slova. Pokud se mají děti naučit určitým produktivním dovednostem, potřebují si osvojit disciplínu, aby dokázaly co nejlépe využívat své vrozené vlohy. Zároveň se musí setkat s pevnou a důslednou disciplínou i tehdy, když začnou zkoušet hranice určitých společenských pravidel (což dělá čas od času každé dítě).“ Ve skutečnosti nemůžete vychovávat své dítě způsobem, který rozvíjí jeho EQ, aniž byste zároveň nevyužívali důsledné a účinné metody, jak ho naučit disciplíně. Ale jak vám řeknou mnozí učitelé a psychologové, právě toto je oblast, s níž mají mnozí američtí rodiče největší potíže. I když o tom, jak nejlépe naučit své dítě disciplíně, existují stovky knih, ve skutečnosti se účinná disciplína omezuje na několik jednoduchých principů a pokynů:

1. Stanovte jasná pravidla a přesné hranice a držte se jich. Pokud možno je napište a vyvěste.
2. Varujte své dítě a upozorněte ho, když se začíná chovat nevhodně. To je nejlepší způsob, jak ho naučit sebekontroli.
3. Formujte jeho pozitivní chování tím, že budete upevňovat jeho dobré skutky pochvalou nebo laskavostí a zároveň budete ignorovat projevy, které mají pouze upoutat vaši pozornost.
4. Mluvte se svým dítětem o tom, co od něho očekáváte. Všeobecně rodiče netráví se svými dětmi dostatek času bovoum o životních hodnotách a pravidlech chování a o tom, proč jsou tyto hodnoty a pravidla důležité.
5. Předcházejte problémům, dřív než se objeví. Podle behaviorální psychologie se většina problémů objevuje jako důsledek jistého podnětu nebo narážky. Chápání a eliminace těchto podnětů vám umožní vyhnout se situacím, které spouštějí nevhodné chování.
6. Když je porušeno jasně stanovené pravidlo nebo jsou překročeny dané meze, ať úmyslně, nebo omylem, měl by okamžitě následovat vhodný trest. Buďte důslední a udělejte přesně to, co jste řekli, že uděláte.
7. Když musíte trestat, zajistěte, aby trest byl přiměřený porušení pravidla nebo nevhodnému chování (trest má odpovídat přečinu).
8. Využívejte celou širokou paletu disciplinárních metod. Běžně doporučované jsou tyto:
 - A. *Napomenutí.* To je první prostředek, který musí rodiče využít, a používá se velmi často. V sedmé kapitole se dozvíte, jak máte své děti napomínat, aby se jejich chování změnilo a zároveň se u nich nevyvinul vzdor vůči vám nebo negativní obraz o sobě.
 - B. *Metoda přirozených důsledků.* To je strategie, kdy dítě necháte, aby zakusilo logické důsledky svého nevhodného chování, a tak si uvědomilo, proč je důležité dodržovat určité pravidlo. Například dítě, které se loudá, když ho popoháníme, aby stihlo školní autobus, necháme jít jednou do školy pěšky a vysvětlovat učitelce, proč přišlo pozdě. (Metoda přirozených důsledků však může být někdy nevhodná nebo dokonce nebezpečná, třeba kdybyste s ní chtěli svou ratolest naučit nepřebíhat přes silnici nebo nehrát si s ohněm.)
 - C. *Odchod do ústraní.* Jako patrně nejběžněji doporučovaná disciplinární metoda znamená odchod do ústraní to, že pošlete své dítě na krátkou dobu (jednu minutu za každý rok věku dítěte) do kouta

nebo na místo, kde nemá žádné podněty. Tato metoda může být účinná, i když se děti chovají nevhodně na veřejnosti.

- D. *Odejmutí nějakého práva.* Když jsou děti už příliš staré na to, aby je rodiče mohli poslat do kouta, většinou jim za trest něco zakážou. Nejlépe funguje zákaz televize, videoher nebo telefonování. Dávejte si pozor, abyste svému dítěti nezakázali něco, co může být důležité pro jeho vývoj. Například je lepší posunout mu na určitý čas o něco dopředu dobu odchodu do postele než zakázat mu několikadenní naučný školní výlet.
- E. *Opakování správného chování.* Tato metoda se často doporučuje, chceme-li dosáhnout rychlé změny chování. Když vaše dítě udělá něco nevhodného, musí nejméně desetkrát nebo po dobu až dvaceti minut opakovat danou situaci správným způsobem. Například pokud přišel váš syn domů ze školy, odhodil kabát a aktovku na podlahu a ani vám neodpověděl na pozdrav, měli byste po něm požadovat, aby se vrátil před dům a desetkrát vstoupil do domu znovu, a přitom vás pokaždé srdečně pozdravil, odložil aktovku na místo a kabát pověsil na věšák.
- F. *Bodovací systém.* U chronických problémů doporučuje většina psychologů použít systém, v němž mohou děti za jasně definované pozitivní chování získat body. Tyto body je potom možné „vyměnit“ za okamžitou anebo později předanou odměnu. Nevhodné chování má za následek odečítání bodů.

Jak ještě později v této knize uvidíme, výzkum jednoznačně ukazuje, že chcete-li vychovat dítě s vysokým EQ, je lépe přehánět přísnost než mírnost. V přehledu stovky bývalých hvězd akademických týmů (maturantů každoročně vybíraných jako studenti s nejlepšími studijními výsledky, nejtalentovanější a sociálně nejaktivnější), který publikoval časopis *USA Today*, 49 procent těchto studentů potvrdilo, že jejich rodiče byli přísnější než rodiče druhých studentů.

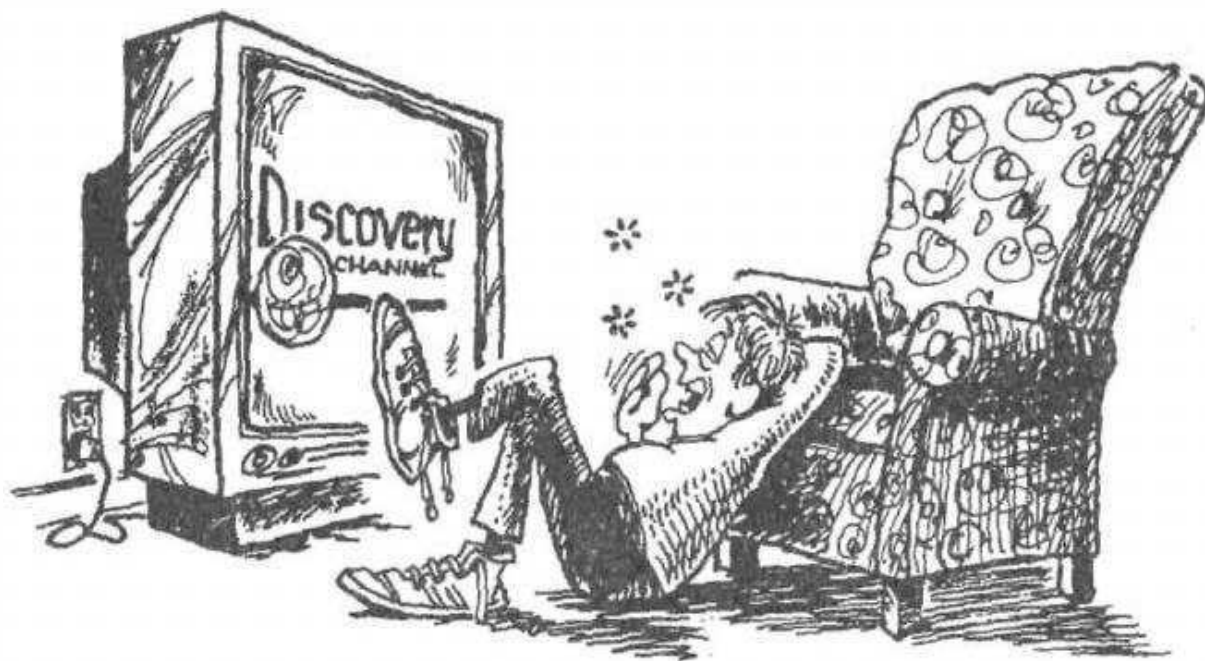
Největší překážka ve výchově dítěte s vysokým EQ

Problém stanovení určitých hranic pro naše děti se objeví v ryzí podobě, když se zamyslíme nad jejich televizními návyky. Podle mého názoru by televize podobně jako cigarety měla být označena varujícím sdělením ministerstva zdravotnictví. I když sledování televize neohrožuje zdraví tak bezprostředně jako cigarety, mohli bychom dokázat, že má významný podíl na růs-

u dospělé obezity, kterou dnes podle odhadu trpí asi 14 procent dětí, a obezita je nesporně významným faktorem, který přispívá ke vzniku řady závažných onemocnění a zkracuje život.

I když televize zřejmě není fyzicky návyková, její schopnost vytvářet psychický návyk lze těžko zpochybnit. V přehledu *Peoplepedie*, encyklopedie faktů o amerických zvycích, dostalo tisíc lidí otázku, za jakou cenu by byli ochotni se vzdát televize. Překvapivých 46 procent prohlásilo, že by to neudělali za méně než milion dolarů, a 25 procent řeklo, že by se televize nevzdali ani za tuto sumu.

Přitom televize sama o sobě špatná není, ale pasivní doba strávená jejím sledováním brzdí rozvoj emočních dovedností. Průměrné americké dítě sleduje televizi čtyřicet hodin týdně - to je celý jeden den týdně! Ve skutečnosti naše děti stráví sledováním televize víc času než jakoukoli jinou činností kromě spánku. Do pěti let svého věku prosedí průměrné dítě před televizní obrazovkou tolik času, co průměrný vysokoškolský student za čtyři roky studia stráví v posluchárně!



Jak chcete, aby vaše dítě poznávalo svět? Tím, že bude jen něco sledovat, nebo tím, že bude samo něco dělat? Televize může být největší překážkou vytvoření sociálních a emočních dovedností.

Ačkoli odborníci už dlouho tvrdí, že nadměrné sledování televize není pro děti dobré, mnoha rodičům brání jejich vlastní návyk na televizi, aby si všimli, kolik času tráví před televizí jejich děti - je to, jako byste chtěli po alkoholikovi, aby propagoval střízlivost. Řada rodičů navíc také využívá televizi jako levnou sílu na hlídání dětí. Ale máte-li skutečně v úmyslu vychovat děti s vysokým stupněm emoční inteligence, musíte u nich sledování televize striktně omezit.

Moje rada je zavést v rodině televizní dietu, která omezí sledování televize na dejme tomu dvě hodiny denně (včetně půjčených filmů a her z videopůjčovny). To platí pro všechny členy rodiny, nejen pro děti. Sedněte si s dětmi s televizním programem na klíně a vyberte s nimi programy, které chtějí sledovat (a které jim schválíte). Většinou lidé sledují televizi jen proto, aby nějak zaplnili čas, a jak zjistíte, není zase tak mnoho pořadů, které děti skutečně touží vidět.

I když zpočátku možná budete muset dítěti pomoci zaplnit čas strávený bez televize, nakonec se naučí samo si vymýšlet různé činnosti, jakmile televizi odvykne. Další krok je tedy plánování činností, které zaujmou místo sledování televize. Vytáhněte ze skříně společenské hry, navštivte knihovnu a půjčte si nějaké knihy, udělejte si seznam rukodělných předmětů, které byste mohli vyrábět, uvažujte, kterým koníčkům byste se mohli věnovat, запиšte děti do sportovních kroužků. Jak uvidíte v osmé části, nepokládám ani čas strávený u počítače za ekvivalentní sledování televize, protože jde o činnost spíše aktivní než pasivní, která obsahuje značný potenciál pro učení emočním dovednostem. Přesto i počítače nabízejí jenom svět virtuální reality a nemohou dítěti nahradit vaše objetí nebo vůni hřiště, a proto byste i čas strávený u počítače měli omezit.

Kde začít

Pokud jste jako většina čtenářů knih o výchově, patrně teď začnete hledat informace, které se týkají konkrétně vás a vašich dětí, abyste nemuseli číst celou knihu. Následující test byl sestaven proto, aby vám pomohl zjistit, kolik toho už děláte, abyste vychovali emočně inteligentní dítě, a co byste ještě měli udělat. Smyslem tohoto testu není získat co nejvíc bodů, ale orientovat vás na ty stránky knihy, které vám nejvíce pomohou pokročit ve výchově dětí s vysokým EQ.

Test pro rodiče

Skrýváte před svým dítětem vážné problémy?

Ano Ne

Ne.

Většina psychologů se domnívá, že by rodiče neměli před svými dětmi skrývat vážné problémy, ani před velmi malými dětmi. Děti jsou mnohem přizpůsobivější, než si mnoho lidí myslí, a reálné objasnění problému je jim ku prospěchu. (Viz 6. kapitola.)

Hovoříte otevřeně o svých vlastních chybách?

Ano Ne

Ano.

Aby děti dokázaly reálně uvažovat a sledovat reálné cíle, musí se naučit přijímat pozitivní stránky svých rodičů stejně jako jejich chyby. (Viz 9. kapitola.)

Sleduje vaše dítě televizi déle než dvanáct hodin týdně?

Ano Ne

Ne.

Průměrné americké dítě ve skutečnosti sleduje televizi čtyřicet hodin týdně a to je příliš mnoho. Toto pasivní trávení času přispívá k rozvoji emočních dovedností jen minimálně. Sledování filmů zobrazujících násilí je zvláště problematické u dětí, které mají potíže s ovládnutím svého hněvu. (Viz 2. kapitola.)

Máte doma počítač?

Ano Ne

Ano.

Jistou dobu se psychologové a sociologové domnívali, že počítače a počítačové hry mají na vývoj dítěte škodlivý vliv, ale zdá se, že opak je pravdou. Děti (i dospělí) nacházejí nové způsoby využití počítačů a služeb s nimi spojených, které ve skutečnosti zvyšují emoční dovednosti. (Viz 24. a 25. kapitola.)

Pokládáte se za optimistu?

Ano Ne

Ano.

Výzkum ukazuje, že optimistické děti jsou šťastnější a úspěšnější ve škole a zároveň i fyzicky zdravější. Svůj optimistický nebo pesimistický postoj k životu mohou vaše děti získat primárně tím, že budou sledovat a pozorovat vás. (Viz 7. kapitola.)

Pomáháte svému dítěti kultivovat jeho přátelství?

Ano Ne

Ano.

Odborníci na vývoj dítěte se domnívají, že mít „nejlepšího přítele“, zejména mezi devátým a jedenáctým rokem života, je významný vývojový mezník pro to, aby se dítě naučilo vytvářet si intimní vztahy. Učení přátelským dovednostem by mělo začít už v době, kdy je vaše dítě batole. (Viz 14. kapitola.)

Všimáte si, jak na vaše dítě působí akční filmy plné násilí nebo podobné videohry?

Ano Ne

Ano.

I když není prokázáno, že sledování těchto filmů nebo hraní podobných počítačových her vyvolává u dětí agresivitu, je jisté, že to otupuje jejich vnímání pocitů a zájmů druhých. (Viz 2. kapitola.)

Strávíte se svým dítětem alespoň čtvrt hodiny denně neplánovanou hrou nebo jinou činností?

Ano Ne

Ano.

Bohužel dnešní rodiče tráví se svými dětmi stále méně času. Hraní s mladšími dětmi nebo rozmanité činnosti s těmi staršími pozvedají jejich sebedůvěru a sebevědomí. (Viz 2. kapitola.)

Máte jasné a důsledné metody, jak své dítě ukáznit a vynutit si dodržování pravidel?

Ano Ne

Ano.

*anononym problémům, s nimiž se děti dnes setkávají, by se dalo předejít autorita-
tivní výchovou. Autoritativní výchova spojuje péči o dítě s důslednou a přiměřenou
disciplínou. Mnozí odborníci na výchovu se domnívají, že příliš shovívaví rodiče
jsou příčinou narůstajícího počtu problémů u dětí, včetně vzdoru a asociálního
chování. (Viz 2. kapitola.)*

Účastníte se se svým dítětem pravidelně veřejně prospěšných prací ve vaší obci?

Ano Ne

Ano.

*Děti se učí starat o druhé tím, že něco dělají, ne tím, že se o tom mluví. Společen-
sky prospěšné práce děti učí mnoha sociálním dovednostem a chrání je, aby ne-
sklouzly na scestí. (Viz 3. kapitola.)*

Mluvíte se svým dítětem pravdivě a upřímně o bolestných otázkách, jako je nemoc
nebo ztráta zaměstnání?

Ano Ne

Ano.

*Mnozí rodiče se snaží ochránit své děti před stresem, aby nenarušili jejich dětskou
nevinnost, ale tím ve skutečnosti nadělají víc škody než užitku. Děti, které se nenaučily
účinně odolávat stresu, jsou zranitelnější závažnými problémy v dospělosti, zejména
v oblasti vztahů. (Viz 4. kapitola.)*

Učíte své dítě, jak má fyzicky relaxovat, aby se vyrovnalo se stresem, bolestí nebo
strachem?

Ano Ne

Ano.

*Děti můžete učit relaxačním technikám už od jejich čtyř nebo pěti let. To jim po-
může nejen vyrovnávat se s okamžitými problémy, ale umožní jim to také žít delší
a zdravější život. (Viz 23. kapitola.)*

Vložíte se do toho, když má vaše dítě potíže s vyřešením nějakého problému?

Ano Ne

Ne.

*Výzkum ukazuje, že děti dokážou řešit problémy mnohem dříve, než se předpo-
kládalo. Když se vaše děti naučí řešit své vlastní problémy samy, získají sebedů-
věru a osvojí si důležité sociální dovednosti. (Viz 10. a 11. kapitola.)*

Vycházíte se pravidelně jako celá rodina?

Ano Ne

Ano.

Naprotibování vzorů z okolí je nejdůležitější způsob, jak se děti učí emočním a sociálním dovednostem. Rodinná setkání jsou ideálním prostředkem, jak se mohou děti naučit řešit problémy a vycházet s druhými ve skupině. (Viz 15. kapitola.)

Trváte na tom, aby se vaše dítě vždycky chovalo k druhým lidem slušně?

Ano Ne

Ano.

Slušnému chování se děti naučí snadno a je pro ně nesmírně důležité, aby mohly být úspěšné ve škole i ve společnosti. (Viz 16. kapitola.)

Uděláte si čas na to, abyste své děti učili vidět humor v každodenním životě, dokonce i v jejich problémech?

Ano Ne

Ano.

Rostoucí počet studií ukazuje, že smysl pro humor není jen důležitou sociální dovedností, ale také významným faktorem duševního i tělesného zdraví dítěte. (Viz 13. kapitola.)

Tolerujete změnu studijních návyků svého dítěte a organizace práce?

Ano Ne

Ne.

Existuje mnoho oblastí, v nichž byste měli umět přijmout změnu, ale studijní návyky a organizace práce mezi ně nepatří. Aby byly úspěšné ve škole a později v práci, potřebují se vaše děti naučit sebekázní, nakládání s časem a organizačním dovednostem. (Viz 18. kapitola.)

Nutíte své dítě, aby pokračovalo, i když si stěžuje, že je pro ně něco příliš složité nebo se mu to nedaří?

Ano Ne

Ano.

Jeden z nejdůležitějších předpokladů úspěchu je schopnost překonat frustraci a vytrvat tváří v tvář nezdaru. Američtí rodiče obecně nepožadují od svých dětí, aby se dostatečně snažily. (Viz 18. kapitola.)

Trváte na tom, aby vaše dítě jedlo zdravou stravu a denně cvičilo?

Ano Ne

Ano.

Kromě jednoznačně pozitivního vlivu zdravé stravy a cvičení na jeho tělesný vývoj hraje zdravý životní styl významnou roli i v biochemii vyvíjejícího se mozku vašeho dítěte. (Viz 23. kapitola.)

Vyčítáte svému dítěti, když nemluví pravdu, i když jde o maličkosti?

Ano Ne

Ano.

Chápání čestného jednání se u dětí s dospíváním mění, ale pravdomluvnost by se měla v rodině vždycky zdůrazňovat. (Viz 4. kapitola.)

Respektujete soukromí svého dítěte, i když máte podezření, že dělá něco, co by mohlo ublížit jemu nebo druhým?

Ano Ne

Ne.

Při výchově dětí jde soukromí ruku v ruce s důvěrou. V každém věku by měly děti chápat rozdíl mezi tím, co je jejich soukromá věc, a o čem jako rodiče musíte vědět. (Viz 4. kapitola.)

Necháte problémy s motivací řešit učitele svého dítěte ve škole a nemícháte se do toho?

Ano Ne

Ne.

Motivace dítěte, aby se snažilo, začíná doma. Výzkumy z jiných zemí naznačují, že čím více se rodiče účastní vzdělávání svých dětí, tím lepších výsledků děti dosahují. (Viz 17. kapitola.)

Myslíte si, že byste měli být tolerantnější k problémům svého dítěte, protože sami máte tytéž (nebo podobné) problémy také?

Ano Ne

Ne.

Nejí divu, že děti mívají často tytéž problémy jako jejich rodiče. Když zápasíte s vážnými potížemi, jako je deprese nebo špatná nálada, měli byste hledat způsob, jak změnit své vlastní chování i chování svého dítěte. (Viz 7. kapitola.)

Nacháte dítě o samotě, když s vámi nechce mluvit a něčem, co ho trápí nebo rozčiluje?

Ano Ne

Ne.

Jan málo dětí chce mluvit o tom, co je trápí, ale z hlediska emoční inteligence byste měli své děti neustále povzbuzovat, aby mluvily o svých pocitech. Hovor o problémech a vyjadřování pocitů slovy může změnit způsob vývoje mozku dítěte, může vytvořit spoje mezi emočními a rozumovými centry mozku. (Viz 20. kapitola.)

Věříte, že každý problém se dá řešit?

Ano Ne

Ano.

Děti stejně jako mládež a dospělí se mají učit hledat řešení, místo aby si pěstovaly problémy. Tento pozitivní způsob pohledu na svět může povzbudit sebedůvěru vašeho dítěte i jeho vztahy k druhým. (Viz 11. kapitola.)

DRUHÁ ČÁST

MRAVNÍ EMOCE

Poslední čtyři desetiletí se všichni - od ředitelů základních škol přes kazatele až k prezidentovi - zabývají krizí mravního vývoje našich dětí, ale zdá se, že situace se nemění k lepšímu. Ať nás statistiky šokují sebevíc, skutečnost za nimi je ještě mnohem horší.

Čtrnáctiletý chlapec brutálně ubil k smrti svého spolužáka baseballovou pálkou, potom se šel ke kamarádovi koulovat a nabídl mu, že mu ukáže zkrvavené tělo své oběti. Devítiletý chlapec v Kissimmee na Floridě shodil svého tříletého souseda do bazénu a sledoval, jak se topí. Jiný devítiletý chlapec na Floridě držel nedávno svou matku jako rukojmí s kapesním nožem na krku a vyhrožoval, že ji zabije, pokud se s ním nevrátí do místní restaurace Burger King, aby si tam mohl vyměnit hračku, kterou dostal se svým občerstvením.

Tyto statistiky a novinové články zachycují jen ty nejzávažnější případy. Neadekvátní mravní vývoj dětí - člověk by řekl nedostatek plně rozvinutého svědomí - negativně ovlivňuje všechny stránky naší společnosti: soulad v rodinách, schopnost škol učit, bezpečnost na ulicích a integritu společenských hodnot. Úspěšný mravní vývoj je podmíněn emocemi a chováním, které zahrnují zájem o druhé, jako je sdílení, pomáhání, pečování, altruistické jednání, tolerance k druhým a snaha zachovávat společenská pravidla, aby se člověk stal mravním jedincem. Profesor Brownovy univerzity William Damon, pokládáný za předního amerického odborníka na mravní vývoj dětí a mládeže, tvrdí, že děti musí získat následující emoční a sociální dovednosti:

- Měly by si osvojit a pochopit rozdíly mezi „dobrým“ a „špatným“ chováním a naučit se jednat tak, aby nebyly v rozporu s tím, co vnímají jako „dobré“.
- Měly by si osvojit zájem o druhé, ohledy k nim a smysl pro odpovědnost za blaho a práva druhých. Měly by tento svůj zájem vyjadřovat péčí, ohleduplností, laskavostí a milosrdenstvím.

▼ případy porušení morálních pravidel by měly prožívat negativní emoční reakce, včetně studu, viny, rozhořčení, strachu a pohrdání.

Touha zajímat se a starat se o druhé, dokonce až na pokraj sebeobětování, je nepochybně součástí našeho genetického kódu. Můžeme kolem sebe pozorovat nespočetné příklady mravního chování, a to nejen u primátů, ale také u živočichů na mnohem nižším stupni vývoje. Mravenčí a termití vojáci se často vystavují nebezpečí, aby odlákali pozornost od druhých, když jsou jejich kolonie napadeny. U samic ptáků je možné pozorovat, jak předstírají zranění a vzdalují se od svého hnízda, aby odlákaly zpozorovaného nepřitele od svých mláďat. Řada živočišných druhů je schopná přijmout mláďata jiných druhů a vychovat je jako své vlastní.

Podle vědců ta tolik nenáviděná krysa, často zobrazovaná ve filmu a v literatuře jako špinavé a zlé stvoření, je ve skutečnosti jeden z nejodpovědnějších živočichů. V jednom testu mezidruhové adopce vědci zjistili, že krysy bez váhání přijaly malé myši a králíky. Chtěly přijmout i koťata a bojovaly s vědci, když se jim je pokoušeli odebrat z hnízda. Přes jejich usilovnou snahu se jim však nepodařilo koťata odkojit.

Dějiny stejně jako naše každodenní zkušenost odhalují nespočetné příklady toho, jak lidé pečují jeden o druhého. Ale navzdory naší genetické orientaci k tomu, abychom se zajímali o druhé, výzkumy různých kultur ukazují, že mravní vývoj může být snadno ovlivněn praxí výchovy dítěte a vštěpovanými hodnotami. Ve své knize *The Caring Child* (Pečující dítě) popisuje profesorka Arizonské státní univerzity Nancy Eisenbergová národ lků v Ugandě jako „lid bez lásky“, u něhož je každá forma zájmu a péče o druhé chápána jako slabost. Jedinou skutečnou hodnotou společnosti lků je jídlo „ngag“, které je synonymem „dobra“. Dobrý člověk je tedy ten, který má plný žaludek. Hledání potravy je pro lky tak důležité, že přehlušilo i jejich zájem o nejbližší příbuzné. Není nic neobvyklého, když synové ukradnou jídlo svým starým a nemocným rodičům, i kdyby to mělo mít za následek jejich smrt hladem.

Naopak jiné kultury, jako například arizonští Indiáni kmene Hopi, vykazují příklady neobyčejně vysoké úrovně mravního vývoje. Indiánům kmene Hopi bylo vštěpováno, že spolupráce mezi příslušníky kmene je základní podmínkou přežití, protože všechny součásti vesmíru jsou na sobě vzájemně závislé. Od narození se děti kmene Hopi učí, že nic není v životě důležitější než mít „dobré srdce“, čehož mohou dosáhnout, když se budou starat o blaho a štěstí druhých.

Také řada negativních emocí motivuje děti, aby se učily sociálnímu chování a jednaly podle jeho pravidel, například:

Strach z trestu.

- Obava ze společenského odmítnutí.
- Pocit viny, že nedokážou splnit, co samy od sebe očekávají.
- Stud a rozpaky, že byly přistiženy, když dělaly něco, co je pro druhé nepřijatelné.

Dvě hlavní pozitivní emoce, které utvářejí mravní vývoj dítěte, jsou vcítění a něco, co bychom mohli nazvat pečovatelský instinkt, k němuž patří i naše schopnost milovat. Nejprve se zamysleme nad pozitivními vlivy, které formují vědomí dítěte, protože pozitivní výchova je mnohem bližší naší západní kultuře, v níž je dítě středem pozornosti. Avšak bylo by chybou, kdyby rodiče pomíjeli skutečnost, že negativní emoce, zejména stud a vina, jsou také důležitými prvky utváření charakteru dítěte. Významem negativních mravních emocí se budeme zabývat v páté kapitole.

3. Jak povzbudit vcítění a zájem

Dana se ve čtvrtém ročníku střední školy učila v jedné hodině o bezdomovcích. Jako pro většinu dětí jejího věku to pro ni bylo téma, které ji sice zajímalo, ale s nímž sama neměla žádné zkušenosti. A pak se jednoho dne na cestě ze školy domů dala do řeči s jedním bezdomovcem a položila mu jednoduchou otázku: „Co potřebujete?“

„Potřebuju práci a domov,“ odpověděl jí věcně. Dana věděla, že to mu poskytnout nemůže, a tak se zeptala: „Nepotřebujete ještě něco jiného?“

„Dal bych si něco dobrého k snědku,“ odpověděl a Dana si uvědomila, že to je něco, v čem by mu mohla pomoci.

Po třech dnech nakupování a plánování připravila Dana s pomocí své matky a dvou sester víc než 100 obědů a zavezly je do nejbližšího útulku pro bezdomovce. Téměř každý pátek večer po celý rok potom dělala Dana se svou rodinou totéž. Na základě sbírky darů a s pomocí svých spolužáků připravila tisíce jídel pro bezdomovce v Dallasu.

Svůj postoj vysvětlila reportérovi z časopisu USA Today slovy: „Každý z nás by měl mít ve svém srdci starost o druhé lidi... A dlužíme jim to. Není mezi námi nikdo, kdo by někdy nepotřeboval něčí pomoc. Vždycky byste měli být připraveni vrátit, co vám druzí lidé dali.“

Dana je příkladem toho, co znamená vcítit se - dokázala si představit, jaké to je v kůži někoho jiného. Ve skutečnosti u ní šlo o víc než jen o vcítění, protože jakmile si uvědomila, co její soused bezdomovec cítí, rozhodla se jednat v jeho prospěch. A nakonec pomohla stovkám lidí.

Odměna za to, že učíme děti vcítování, je nesmírná. Děti se silnou schopností vcítování mají sklon být méně agresivní a více se věnují sociálním aktivitám, jako je pomáhat a sdílet. V důsledku toho jsou děti schopné vcítění oblíbenější u svých vrstevníků i dospělých a úspěšnější ve škole i v zaměstnání. Není divu, že z těchto dětí vyrůstají jedinci s větší schopností vytvářet hřejivé vztahy ke svým partnerům, přátelům a dětem.

Stadia vcitování

Vývojoví psychologové tvrdí, že vcítění má ve skutečnosti dvě složky: emoční reakci vůči druhým, která se obvykle vyvíjí v prvních šesti letech života dítěte, a kognitivní reakci, která určuje míru, do níž jsou starší děti schopny sledovat hledisko nebo stanovisko někoho jiného.

Emoční vcítění můžeme sledovat u většiny dětí už během prvního roku jejich života. Miminka se otočí za jiným dítětem, které pláče, a často se také rozpláče. Vývojový psycholog Martin Hoffman mluví o tomto projevu jako o „globálním vcítění“, způsobeném neschopností dítěte rozlišit sebe od svého světa a vysvětlovat si neštěstí každého jiného dítěte jako své vlastní.

Mezi jedním a druhým rokem svého věku děti vstupují do druhého stadia vcítění, v němž si začínají uvědomovat, že neštěstí jiné osoby není jejich vlastní. Většina batolat se intuitivně snaží snížit neštěstí druhých. Ale vzhledem ke svému nezralému kognitivnímu vývoji si nejsou přesně jista, co by měla dělat, což vede ke stavu empatického zmatku, který popisuje následující příklad:

Sára projevovala příznaky takového empatického zmatku, když její kamarádka Melánie najednou začala plakat. Nejprve to vypadalo, jako by se i Sára chtěla rozplakat, ale potom se vzchopila, odložila kostky, se kterými si hrála, a začala Melánii hladit.

Když vstoupila do pokoje Melániina matka a vzala Melánii do náruče, aby zjistila, co se děje, začala Melánie kvílet ještě hlasitěji. Když viděla, že Melánie je stále nešťastná a že se teď o ni stará někdo jiný, začala Sára hladit po ruce Melániinu matku. Matka si řekla, že Melánie bude asi mokrá, a odnesla ji z pokoje, ve kterém nyní zůstala Sára sama, očividně nespokojená s výsledkem svého úsilí. A tak si šla vzít plyšového medvěda a začala hladit jeho, chvílemi přitom hladila po ruce i sama sebe.

Zdá se, že některé děti se rodí s větší schopností vcítění než jiné. Psychologové M. Radke-Yarrow a A. Zahn-Waxler uvádějí, že při výzkumu batolat reagovala některá na zármutek druhých vyjádřením empatických pocitů a přímými pokusy pomoci jim, zatímco jiná se jen dívala a vyjadřovala spíš zvědavost než zájem. A třetí skupina vykazovala negativní reakci na bolest druhého dítěte - některá batolata se odtahovala od těch, která plakala, a jiná dokonce nadávala plačícímu dítěti nebo ho přímo uhodila.

Jak se postupně vyvíjejí jejich schopnosti vnímat a chápat, učí se děti lépe rozeznávat jednotlivé projevy emočního stresu druhých a jsou schopny sládit svůj zájem o ně s vhodným chováním.

Věk šesti let znamená počátek stadia kognitivní empatie neboli rozumového vcítování - schopnosti podívat se na věc z hlediska druhé osoby a podle toho jednat. Tato dovednost také dítěti umožňuje rozeznávat, kdy má jít za svým nešťastným kamarádem a kdy ho má nechat o samotě. Kognitivní empatie nevyžaduje emoční komunikaci (jako pláč), protože dítě má již vyvinutý vnitřní cit nebo vzor pro to, jak se může nějaká osoba cítit ve stresové situaci, ať to dává najevo, nebo ne.

Osmiletý Karel se například rozhodl, že zůstane stát před obchodem, zatímco jeho matka bude nakupovat potraviny k večeři. Všiml si, že ke dveřím obchodu míří žena asi ve věku jeho babičky s plnými rukama tašek. Instinktivně jí dveře otevřel. „Děkuji, mladý muži, to je od tebe hezké,“ zareagovala na jeho pozorné gesto.

O chvíli později se ke dveřím blížila mladá maminka, v jedné ruce tašku a ve druhé mimino zabalené v dece. Karel jí opět pohotově otevřel dveře a dostalo se mu vděčného poděkování. Potom přišel muž v malířské čepici s šálkem kávy, jiná starší žena, a pak dvě slečny zabrané do hovoru. Karel každému z nich otevřel dveře a každý mu také poděkoval. Dovedl si představit, jaké mají tito lidé pocity, i když neřekli ani slovo, a zachoval se podle toho. Využíval své schopnosti kognitivní empatie.

Starší děti mezi osmým a dvanáctým rokem rozšiřují svou schopnost vcítění i mimo ty osoby, které znají nebo vidí před sebou, na skupiny lidí, s nimiž se nikdy nesetkaly. V tomto stadiu, nazývaném abstraktní empatie, vyjadřují děti svůj zájem o lidi, kteří nemají ty podmínky jako ony, ať už žijí na druhém konci ulice, nebo na druhém konci světa. Když si děti těchto rozdílů všimají a reagují na ně dobročinnými a altruistickými skutky, můžeme se domnívat, že se u nich plně vyvinula emoční dovednost vcítění.

Jak můžete pomoci svému dítěti, aby se umělo vcítit do druhých

Jak jsme viděli, vcítění jako základ všech sociálních dovedností se u naprosté většiny dětí vyvíjí zcela přirozeně. Možná vás překvapí, že většina výzkumů neprokazuje významnější rozdíly v empatickém chování chlapců a dí-



Laskavost a zájem o druhé jsou součástí genetického kódu vašeho dítěte, ale pokud tyto rysy nepěstujete, vytratí se.

vek. Všeobecně jsou chlapci stejně ochotni pomáhat jako děvčata, ale mají sklon spíše k fyzické pomoci nebo k „záchrannářským“ aktivitám (jako naučit jiné dítě jezdit na kole apod.), zatím co dívky rády poskytují spíše psychologickou podporu (jako utěšovat jiné dítě, které je nešťastné). Nezdá se, že by sociální zařazení rodiny nebo počet jejích členů měl nějaký vliv na empatické chování, i když starší sourozenci jsou obecně více ochotni pomáhat druhým než jejich mladší protějšky. Více snahy pomáhat se objevuje mezi sourozenci také, když jsou mezi nimi větší věkové rozdíly.

Spojíme-li dobré rodinné podmínky a přirozenou touhu našich dětí pomáhat a myslet na druhé, můžeme předpokládat mnohem častější a důslednější empatické chování. Když jsou děti zlé, lhostejné a dokonce kruté, ve většině případů můžeme vysledovat příčiny tohoto „nepřirozeného“ jednání v rodině. Chcete-li vychovat dítě, které má zájem a starost o druhé a chová se podle toho, můžete pro to sami něco udělat.

„Zvedněte latku“ svých požadavků na ohleduplné a odpovědné chování svých dětí

V některých rodinách hraje významnou roli v mravním vývoji dětí náboženství. Ačkoli většina náboženství po dětech požaduje, aby se učily nazpaměť soubory morálních pravidel, jako například desatero přikázání, nezdá se, že by samotný fakt, že se to naučí a že to opakují, měl nějaký podstatný vliv na jejich chování. Na děti účinně působí především způsob, jak rodiče žijí podle hodnotového systému svého náboženství ve svém každodenním životě. Některá náboženská společenství kladou zvláštní důraz na to, aby dětem vstúpila zájem o druhé lidi.

Například rabín Neil Kurshan ve své knize *Raising Your Child to Be a Mensch* (Jak vychovávat své dítě, aby z něho byl „Mensch“) definuje židovský důraz na zájem o druhé. Píše: „[Slovo] ‚menschlichkeit‘ [znamená] odpovědnost spojenou se soucitem, pocit, že naše vlastní touhy a potřeby jsou omezeny touhami a potřebami druhých lidí. Mensch jedná s pokorou a sebekázní, s ohledem na pocity a myšlenky druhých. Jako mensch člověk pocituje skutečnou touhu zmírňovat bolest a utrpení lidí kolem sebe.“

Rabín Kurshan si stěžuje, že se slovo „mensch“ vytratilo z americké židovské kultury. Popisuje příhodu, kdy se zeptal ve třídě středoškoláků, jestli vědí, co to znamená, a odpovědí mu byly pouze jejich zmatené tázavé pohledy. Potom jeden chlapec, který se náhle začal zuřivě hlásit o slovo, vysvětlil, že to je „hezka žena, která ráda flirtuje s muži“.

„Ne,“ odpověděl rabín zmateně, „to není ono.“ A vysvětlil jim, co to skutečně znamená. Až později ho napadlo, že ten chlapec zřejmě definoval slovo „wench“ (vyslovuje se „venš“), což je zastaralý anglický výraz pro prostitutku.

Kurshan připisuje vytrácení pojmu „menschlichkeit“ ze všech úrovní společnosti snížené hladině toho, co rodiče po dětech požadují, dokonce až do bodu, kdy se rodiče bojí nesouhlasu a odmítnutí svých dětí. Vysvětluje tuto skutečnost slovy: „Během let jsem se setkal s rodiči, kteří schovávali do prádelníku pět až deset dolarů, aby je tam našly jejich děti, protože se báli, že by jim jinak ukradly přímo z peněženky mnohem víc. Znáám rodiče, kteří nestanoví dětem dobu, dokdy musí být večer doma, protože se bojí, že je děti neposlechnou, a rodiče, kteří se koušou do rtů, když jim děti nadávají do „morousů“ a „idiotů“.“

Pokud chcete, aby vaše děti měly větší schopnost vcítění, více se zajímaly o druhé a byly odpovědnější, pak to po nich musíte *požadovat*. Musíte jas-

ně stanovit rodinná pravidla, důsledně požadovat jejich dodržování a neustupovat od nich. Musíte od nich *žádat*, aby byly odpovědné. Už od tří let byste po dětech měli žádat, aby po sobě uklízely a pomáhaly vám s jednoduchými pracemi, jako je prostírání stolu a podobně. Jejich domácí povinnosti a odpovědnosti by se měly s věkem zvyšovat a neměly by být spojovány s odměnami, dokonce ani s kapesným. Děti by měly pomáhat v domě proto, že pomáhat druhým je správné. Kapesné a zacházení s penězi je úplně jiná záležitost.

Pokud chcete, aby vaše dítě bylo ohleduplné, pozorné a odpovědné, můžete udělat jednu jednoduchou věc: zvednout latku svých požadavků. Je snadné být shovívavý rodič. Je snadné stlát dítěti postel nebo za ně vykonávat jeho domácí práce. Ale aby vychovali odpovědnější děti, musí se rodiče sami stát odpovědnějšími, a mohou začít tím, že se vzdají falešné myšlenky, že rozmazlování jejich dětem neublíží. Opak je pravdou.

Učte své děti, aby zkoušely dělat neplánované dobré skutky

Římský státník Cicero jednou napsal: „V ničem se lidé více nepřibližují bohům než v tom, když udělají něco dobrého pro svého bližního.“

Jedním z nejjednodušších a nejúčinnějších způsobů, jak naučit děti vcítění, je praktikovat „náhodné dobré skutky“. Toto celonárodní hnutí podnítila kniha *Random Acts of Kindness* (Náhodné dobré skutky), která obsahuje řadu příběhů, jak mohou jednoduché projevy pozornosti a zájmu hluboce ovlivnit životy lidí. Univerzitní student dostával tajemné anonymní pozdravy od matky svého kamaráda, které mu ulehčily prvních několik měsíců mimo domov. Žena nechala v autobusu rozbitou lampu a řidič odbočil ze své obvyklé trasy, aby jí ji vrátil, když ji předtím ještě opravil. Nedávno ovdovělá žena vystoupila z auta a na kraji silnice se rozplakala, protože vánoční výlet s jejími dospívajícími dětmi byl pro ni velkým zklamáním. Úplně cizí jiná žena u ní zastavila, objala ji a utěšila a pozvala její rodinu k sobě na čaj a na procházku po vánočně vyzdobeném městě.

Co překvapilo vydavatele této knihy v nakladatelství Conari Press, kteří jsou neustále zaplavováni dalšími příběhy lidské laskavosti, bylo to, jak se nejnepatrnější dobré skutky mohou stát událostmi, které lidem naprosto změni život. V předmluvě ke druhému svazku těchto dopisů píše: „Po přečtení tolika lidských příběhů jsme dospěli k jednomu závěru... laskavost se vynořuje jako jeden z nejmocnějších nástrojů, který máme k dis-

pozici, když procházíme životem. Její síla je nejen snadno dostupná komunikoli, kdo ji chce využít, ale také ji nelze nikdy zmenšit; spíš s každým novým činem roste.“

Můžete začít už dnes a pojmout konání dobrých skutků jako rodinný projekt. Kupte si v papírnictví „prázdný“ deník a zaznamenávejte do něho, jaký dobrý skutek učinil každý den každý člen vaší rodiny. Dobrý skutek může být něco tak obyčejného jako podržet někomu dveře nebo zavolat nemocnému příteli. Jakmile se pro vás dobré skutky stanou zvykem, uvidíte, že vaše děti se jich nebudou moci nabažít. Budou vyhledávat své vlastní způsoby altruistického jednání.

Zapojte své dítě do veřejně prospěšných prací

Mnoho škol po celé zemi začíná požadovat účast na veřejně prospěšných pracích jako podmínku pro úspěšné složení maturity na střední škole. Podle přehledu školského výzkumného střediska z roku 1994 více než třicet procent amerických státních i soukromých škol běžně požaduje - nebo to v budoucnu plánuje - veřejně prospěšné práce jako podmínku pro složení maturity. Tento požadavek je uplatňován v rozsahu od čtyřiceti hodin v Laguna Beach v Kalifornii po dvě stě čtyřicet hodin v St. Louis v Missouri. Ale skutečnost, že školy musí požadovat veřejně prospěšné práce, aby splnily povinnost vychovávat odpovědné občany, je smutný důsledek toho, že rodiny v tomto ohledu zklamaly. I když některé náboženské skupiny praktikují veřejně prospěšné práce jako součást svého přesvědčení, velká většina dětí nemá zkušenost s pocitem, že někam patří a někdo je potřebuje, který se vytváří, když se lidé pravidelně zúčastňují organizovaných akcí na pomoc těm, které potkalo neštěstí. I když většina rodičů se snaží tuto hodnotu svým dětem předat, skutečný účinek mají jenom skutky.

Pokud budete vy a vaše rodina pravidelně pomáhat druhým v organizovaných akcích, nejenže to vaše děti naučí, aby se více staraly o druhé, ale naučí je to také sociálním dovednostem, spolupráci, vytrvalosti a schopnosti dotáhnout věci do konce. To všechno jsou dovednosti, které přispívají k vysokému EQ.

Pokud nejste členem nějaké náboženské skupiny nebo občanské iniciativy, která organizuje pro děti nejméně jednou za čtrnáct dní veřejně prospěšné práce, existuje několik dobrých zdrojů, které vám pomohou začít. Mezi ně patří *The Kid's Guide to Social Responsibility* (Dětský průvodce

sociální odpovědnosti) a *The Helping Hands Handbook* (Příručka pro pomocné ruce). Tyto a podobné knihy zahrnují aktivity jako:

- Práce v kuchyni, kde se vaří polévka pro chudé.
- Práce v organizaci, která zachraňuje ohrožené živočišné druhy.
- Práce na čištění ulic v lokalitě svého bydliště.
- Čtení starým lidem v domově důchodců.
- Doučování malých dětí.
- Výroba panenek pro nemocné děti.

Budete-li kontaktovat své místní noviny, dozvíte se o mnoha dalších záslužných projektech, které probíhají ve vaší čtvrti. Jistě se mezi nimi najde nějaký, který vás a vaše dítě zaujme. Klíčové skutečnosti, které byste si měli zapamatovat, chcete-li, aby se účast na veřejných pracích stala součástí života vašich dětí, jsou:

- Vyberte něco, co má pro vás a vaše děti zvláštní význam.
- Dbejte, aby se tato práce stala ve vašem životě prioritou. Nenechejte svůj zájem pohasnout.
- Účastněte se těchto projektů se svými dětmi co nejčastěji i vy sami.

Co byste si měli zapamatovat

- Chcete-li děti naučit, aby se staraly o druhé, nic jim při tom nenahradí přímou zkušenost; mluvit s nimi o tom nestačí. Jak v této knize ještě uvidíme, jisté emoční dovednosti, zejména ty, které zahrnují vztahy vašeho dítěte s druhými lidmi, lze účinně vštípit pouze do emočního mozku.
- Ačkoli jazyk a logika myslícího mozku jsou důležité pro to, abyste svému dítěti vštíplili hodnoty, nebudou utvářet chování vašeho dítěte tak jako pocity pýchy a sounáležitosti, které doprovázejí skutky spojené se starostí o druhé a s pomáháním druhým lidem.

4. Poctivost a čestnost

Jak všichni rodiče dobře vědí, začínají děti lhát téměř ve stejné chvíli, kdy se naučí mluvit - někdy i dříve.

Například dvouapůlletá Janička rozsypala misku s obilninami k snídani, když její matka odběhla k telefonu. Když se vrátila, řekla vyčítavě: „Janičko, ty jsi tu misku rozsypala?!“ I když nikdo jiný v místnosti nebyl, Janička rezolutně kroutila hlavou a řekla: „Ne.“

Když malé děti lžou, je to obvykle tak evidentní, že rodiče mají co dělat, aby se nesmáli. Když si Markův otec všiml, že velikonočnímu čokoládovému zajíčkovi najednou chybí hlava, žádal po svém tříletém synovi, aby mu tu záhadu vysvětlil. I když měl Marek ještě pusku a ruce od čokolády, a to už v sedm hodin ráno, tvrdil svému otci, že nemá tušení, kdo ji mohl sníst.

Janička a Marek věděli, že to, co udělali, je špatné, a že se rodiče budou zlobit, ale ještě plně nechápali, že lhaní je také něco špatného. Ve dvou a třech letech ještě děti neprošly ani rozumovým, ani jazykovým vývojem toho druhu, aby chápaly, že mezi tím, co říkají a co dělají, existuje přímá souvislost. Pro batolata jsou skutky mnohem důležitější než slova, která mají často nejasný a mnohoznačný význam.

Ale ve čtyřech letech už děti začínají chápat, že lhaní s úmyslem oklamat je špatné. Ve skutečnosti děti tohoto věku nebo o něco starší většinou začínají fanaticky prosazovat pravdu a reagují morálním rozhořčením, když zjistí, že jejich protějšky, bratři, sestry nebo kamarádi je nějakým způsobem oklamali. Úmysly člověka nejsou tak důležité jako pravdivost nebo nepravdivost určitého tvrzení, jako v případě Michala a jeho otce Jana.

Jan: Ó, vypadá to, že prší. Bohužel, míčové hry dnes hrát nepůjdeme.

Michal: (pětiletý) Říkal jsi, že dnes půjdeme!

Jan: Ano, já vím, ale prší, takže míčové hry budou zrušeny.

Michal: (se slzami v očích) Ale ty jsi říkal, že půjdeme! Říkal jsi to! Když nepůjdeme, tak jsi lhal!

Jan: Ne, já jsem nelhal. Nemůžu si pomoci, když míčové hry odpadnou. Já chci jít, ale není kam.

Michal: (už s pláčem) Lhal jsi. Řekl jsi, že půjdeme, a teď lžeš, protože nemůžeme jít.

Většina emočních dovedností vašich dětí se bude postupně s jejich věkem zlepšovat, ale neplatí to pro upřímnost. Při výzkumu, jak se s věkem mění dětské vnímání lži, 92 procent pětiletých řeklo, že lhaní je vždycky špatné, a 75 procent vypovědělo, že nikdy nelbali. Ale v jedenácti letech už jen 28 procent řeklo, že lhaní je vždycky špatné, a žádné z dětí netvrdilo, že by nikdy nelhalo. Jak děti rostou, začínají rozlišovat a odstupňovat typy lží, které lidé říkají, s tím, že některé jsou horší než jiné. Lhaní s úmyslem vyhnout se trestu je pokládáno za nejhorší („Přišel jsem pozdě do školy, protože jsem ztratil hodinky.“), zatím co lhaní, abychom nezranili něčí city, není tak špatné („Tvoje nové brýle se mi moc líbí. Vypadáš v nich hrozně inteligentně.“). Altruistická lež, která má někomu pomoci, je téměř vždy chápána jako odpustitelná, ba dokonce chvályhodná („To je moje chyba, že se Tom ušpinil. Donutil jsem ho, aby šel po blátě, protože to byla zkratka.“).

Podle Paula Ekmana, autora knihy *Why Children Lie* (Proč děti lžou), existuje řada důvodů, proč jsou děti neupřímné, některé jsou pochopitelné a jiné ne. Mladší děti nejčastěji lžou proto, aby se vyhnuly trestu, aby dostaly, co chtějí, nebo aby získaly obdiv kamaráda. Dospívající děti lžou spíš proto, aby si chránily své soukromí („Šel jsem jenom ven, s nikým jsem nebyl.“), aby vyzkoušely vaši autoritu („Nebudeme psát písemku z matematiky. Můžeš si zavolat do školy!“) nebo se vyhnuly rozpakům („Ten školní ples zrušili, takže si nemusím hledat žádný doprovod!“).

I když je lhaní často pochopitelné z hlediska vývoje, může se stát problémem, když děti lžou ze zvyku nebo o věcech, které jsou důležité pro jejich dobro. Jak píše Ekman: „Lhaní o závažných věcech není problém jen proto, že to rodičům ztěžuje práci. Lhaní nahlodává blízkost a důvěrnost vztahů, plodí nedůvěru a zrazuje důvěru. Lhaní vzbuzuje neúctu ke klamanému člověku. Může být téměř nemožné žít s někým, kdo často lže.“

Výzkum dětí, které jsou chronickými lháři, ukazuje, že často vykazují i jiné formy asociálního chování, jako je podvádění, krádeže a agresivita. To je částečně způsobeno skutečností, že děti, které lžou, se také obvykle kamarádí s jinými dětmi, které se chovají nečestně, a společně vytvářejí partu vrstevníků přesvědčených, že je přijatelné lhát komukoli mimo ně. Ekman zároveň podotýká, že děti, které často lžou, se stávají obětmi „rohatého“ efektu, což je protiklad známého „gloriolového“ efektu. Když si začneme uvědomovat, že naše děti lžou, podvědomě spojujeme toto chování s charakterem a předpokládáme, že se objeví i jiné formy asociálního jednání.

V mnoha případech se potom naše předpoklady splní a děti naplní naše nejhorší očekávání.

Také je třeba připomenout, že děti z rozvedených manželství jsou náchylnější k problémům souvisejícím s čestností a upřímností. Když rodiče od sebe odejdou, děti mohou lhát svým kamarádům o jejich rozvodu proto, aby popřely, co se stalo, aby se vyhnuly rozpakům nebo aby živily své iluze o tom, že jejich rodiče zase jednou budou žít spolu. Mohou lhát, když jsou s jedním z rodičů, aby bránily toho druhého, zejména když jeden z nich začne chodit s někým jiným, nebo mohou lhát přísnějšímu z rodičů o mírnějších pravidlech ve shovívavější rodině, aby si prosadily některé výhody.

Čím je rozvod tragičtější a čím více je mezi rodiči trpkosti, tím pravděpodobněji si děti zvyknou na sebeobránné lži. To možná přispívá i ke skutečnosti, proč mají děti z rozvedených rodin častěji problémy ve svých vztazích v dospělosti. Pokud jste se nedávno rozvedli, měli byste si zvlášť dávat pozor, jaký vliv budou mít vaše činy a rozhodnutí na mravní vývoj vašich dětí.

Co můžete dělat, abyste dětem vštípili, jak důležitá je upřímnost

Výzkum ukazuje, že děti, které nejvíce lžou, spíše pocházejí z rodin, v nichž i rodiče často lžou. Děti, které pocházejí z rodin s minimálním dohledem nebo z těch, kde je rodiče odmítají, jsou často ještě navíc nečestné.

I když málokterý rodič řekne, že nikdy nelže, měli byste si uvědomovat přímé a nepřímé důsledky, které má lhaní na vaše děti. Jistě, nikdy není dobré svým dětem lhát. To neznamená, že byste jim měli říkat všechno - jsou mnohé věci, o kterých nemusí vědět - ale není třeba jim říkat výmysly. Pokud jde o něco soukromého nebo něco, co by vaše děti ještě nepochopily, řekněte jim tyto své důvody.

Stále byste měli doma mluvit o tom, jak důležité je mluvit pravdu. Abyste pomohli zajistit, že se to stane součástí mravní výchovy vašeho dítěte, čtete mu příběhy, které zdůrazňují čestné chování, jako například *The Book of Virtues* (Kniha ctností) od Williama Benneta nebo knihy doporučené Asociací amerických knihoven jako „To nejlepší z toho nejlepšího pro děti“. Aktuální seznam hodnotných televizních a rozhlasových pořadů, audio a videokazet najdete v KIDSNETu, neziskovém středisku kvalitní vzdělávací zábavy. Jeho doporučení jsou k dispozici prostřednictvím programu CompuServe.



Lidé mají neobyčejnou schopnost nalhávat něco sami sobě. Rodiče mohou pomoci svým dětem, aby uměly čelit důsledkům svých činů, tím, že jim přímo a jasně sdělí, co od nich očekávají.

Budování důvěry

I když s důvěrou obvykle nemívají děti potíže, dokud se nedostanou do puberty, nikdy není příliš brzy začít o ní mluvit. Hry na posílení důvěry byly populární v hnutí humanistické psychologie sedmdesátých let a jsou dosud součástí mnoha zahřívacích cvičení při stmelování kolektivu a skupinové terapii. Mezi aktivity, které posilují důvěru a které jsou zároveň zábavné, patří:

Vedení slepého (pro věkovou skupinu od sedmi let): V této klasické hře na budování důvěry - používané už léta pro vybudování vzájemné důvěry ve skupinové terapii, ve sportovních týmech a při výcviku manažerů - zavážete svému dítěti oči a vodíte ho po pokoji. Jak chodíte kolem nábytku a vyhýbáte se překážkám, což děti obvykle moc nedělají, vaše dítě se stále více spoléhá na vaše fyzické vedení. Nejprve se vaše dítě bude možná bránit pocitu bezmocnosti a závislosti, ale postupně tu hru začne přijímat a bude ho to i bavit. Skutečná legrace nastává,

když si vyměníte role a vaše malé nebo už dospívající dítě začne vodit po pokoji *vás*, aniž byste viděli, kam jdete. Jako u každé jiné činnosti, jejímž cílem je vypěstovat si určitou schopnost, je důležité, abyste si před začátkem tohoto cvičení i po něm o důvěře a vzájemné závislosti promluvili.

Pád nazad (pro věkovou skupinu od pěti let): Stoupněte si za své dítě a řekněte mu, aby padalo dozadu. Přitom ho zachytíte v podpaží. Pak si vyměníte role. Pokud je vaše dítě příliš malé, aby vás zachytilo, můžete mu to předvést se svým partnerem. Dětem se to líbí a je pro ně poučné, když vidí, že si rodiče navzájem důvěřují.

Hra na „tajemství“ (pro věkovou skupinu od sedmi let): Tato hra je velmi oblíbená a emočně podnětná metoda pěstování důvěry a otevřenosti. Začneme tím, že každého člena rodiny požádáme, aby napsal na kousek papíru své tajemství. Potom všichni svůj papír složí, napíší na něj své jméno a položí ho do mísy. Každý hráč vytáhne papírek s tajemstvím někoho jiného.

Všichni hráči chodí po místnosti s neotevřeným tajemstvím někoho jiného a navzájem si sdělují, kdy se naposledy někomu svěřili s něčím důležitým. Potom chodí znovu dokola a každý musí říct, kdy někdo jejich tajemství prozradil. Když se takto vyjádří, dostanou hráči za každé vyjádření jeden bod, ale mají také možnost mlčet, pokud chtějí.

Ve třetím kole všichni hráči postupně požádají osobu, která napsala tajemství, jež mají v ruce, jestli ho mohou přečíst. Když osoba, která napsala to tajemství, řekne ne, vrátí jí ho neotevřené. Když ta osoba řekne ano, tajemství se přečte a osoba, která ho napsala, dostane bod za to, že o něm umožnila mluvit.

Respektujte soukromí svého dítěte

Mary Ann Masonová-Ekmanová tvrdí, že stejně jako rodiče musí učit děti, aby respektovaly jejich soukromí, musí i oni respektovat soukromí svých dětí, zejména těch dospívajících. V kapitole nazvané „Jak mohou rodiče dětem zabránit, aby jim nelhaly?“, která je součástí knihy jejího manžela, píše: „Jedno z největších napětí mezi rodiči a dětmi vzniká z narůstající potřeby nezávislosti, a tedy touhy mít svá tajemství, na straně dítěte a stejně silné, ale opačné potřeby ochraňovat, vést a ovládat na straně rodičů.“ Radí rodičům, aby si udělali seznam toho, co opravdu „potřebují vědět“ a co mohou „nevědět“. Tento seznam se bude přirozeně měnit, jak bude dítě dospívat.

Můžete svému dítěti předložit tabulku podobnou té, která je uvedena níže, ve věku už jeho osmi nebo devíti let, dřív než se jeho soukromí stane předmětem vašich vzájemných soubojů. Můžete to využít jako příležitost pohovořit si se svým dítětem o jeho právu na soukromí a vaší odpovědnosti ho chránit a vést. Na začátku každého roku nebo kolem narozenin dítěte spolu tabulku znovu projděte a upravte. Čím více budou děti z vaší strany cítit důvěru a otevřenost, tím menší budou mít potřebu podvádět.

Co byste si měli zapamatovat

Toto jsou některé věci, jež byste si měli zapamatovat, pokud se snažíte vychovat odpovědné dítě, které má zájem o druhé a stará se o ně a přistupuje k životním úkolům jako čestný a poctivý člověk.

- Učte své děti poctivosti od malička a pokračujte v tom důsledně až do dospělosti. Jejich chápání čestného jednání se bude měnit, ale vaše by se měnit nemělo.
- O čestnosti a mravnosti můžete se svým dítětem začít mluvit velmi brzy; budete mu k tomu tématu vybírat knihy a videokazety, budete s ním hrát hry na pěstování důvěry a budete se snažit chápat jeho měnící se potřebu soukromí.

5. Negativní mravní emoce: stud a vina

Když Ambrose Robinson zjistil, že jeho desetiletý syn vzal v samo-obsluze tabulku čokolády, přinutil ho, aby se tam vrátil a omluvil se pokladní i zákazníkům. Pokladní jeho omluvu přijala a potom mu chtěla čokoládu nechat, ale otec to nedovolil. „Nemůže si ji vzít,“ řekl pokladní, „není to jeho čokoláda.“ Potom vzal Ambrose Davida a jeho bratra domů a oba dostali výprask - David za svůj zločin a jeho bratr za spoluúčast.

O dvacet let později David Robinson - nejúspěšnější hráč NBA v roce 1995, pianista, počítačový odborník a občanský aktivista - vzpomíná: „Nikdy nezapomenu na ten pocit, když jsem stál u pultu a byl jsem odhalen jako zloděj. To ve mně zanechalo nesmazatelnou stopu. Tímto způsobem mi otec chtěl ukázat, jaký člověk nechci být. Potom už bych nikdy nic neukradl.“

Tuto příhodu připomíná David Robinson v úvodu ke knize svých rodičů *Jak vychovat NBH (nejúspěšnějšího basketbalového hráče)*. David Robinson sdílí se svými rodiči přesvědčení, že děti se učí rozdílu mezi dobrým a špatným účinněji v rodinách, kde jsou rodiče spíše přísnější než shovívavější. Ještě v minulé generaci by zřejmě většina rodičů reagovala velmi podobně jako pan Robinson, kdyby zjistili, že jejich dítě něco ukradlo, byť i něco malého, ale v posledních dvaceti letech převládá snaha vyhýbat se trestu za všechno kromě vyložených zločinů. Jak poznamenává profesor Brownovy univerzity William Damon ve své knize *Greater Expectations: Overcoming the Culture of Indulgence in Our Homes and Schools* (Nadějnější vyhlídky: Překonání shovívavého přístupu v našich rodinách a školách): „Žijeme v době, kdy se ‚dítěstředná‘ filozofie stala ospravedlněním nej-různějších praktik přehnané shovívavosti ve výchově. [Tato filozofie] se stala podhoubím pro řadu liberálních názorových směrů, které rodiče odrazovaly od prosazování důsledné disciplíny v rodinách... [Ta] kdysi cenná myšlenka ústředního postavení dítěte byla využita (nebo spíše zneužita) k posílení myšlenky sebestřednosti u dnešních dětí a mládeže.“

Jak ještě uvidíme v této kapitole, naše chápání emoční inteligence podporuje Damonův názor, že naše kultura zašla příliš daleko ve své snaze chrá-

nit děti před věcmi, před kterými je chránit není třeba. Jednoduše řečeno, příliš mnoho pochopení a soucitu může být pro některé děti stejně škodlivé jako příliš málo.

Někteří lidé spatřují počátek přehnané shovívavosti dnešní generace středostavovských amerických dětí v knize Benjamina Spocka z roku 1945 *Baby and Child Care* (Péče o malé i větší děti). Spock vycházel ve svých doporučeních z tehdy populárních psychoanalytických teorií Sigmunda Freuda a dalších pokrokových myslitelů té doby, jako byli John Dewey a William Kilpatrick, kteří reagovali na restriktivní, represivní a strohé výchovné praktiky viktoriánské éry. Byli přesvědčeni, že původ mnoha, pokud ne všech, neurotických problémů je možné vysledovat u rodičů, kteří neposkytovali svým dětem dostatek lásky a něhy a/nebo u nich potlačovali „normální“ sexuální a agresivní impulzy.

Soudě podle popularity Spockovy knihy, již se za třicet let poválečného kultu dítěte prodalo více než 24 milionů výtisků, je jasné, že to bylo přesně to, co chtěli rodiče zotavující se z válečných let slyšet. Před publikací Spockovy knihy, převládal názor, že přísný režim je pro děti to nejlepší. Úřad pro dítě, federální organizace, která poskytovala matkám rady, jak vychovávat děti, zastávala názor, že děti je třeba koupat, krmit a ukládat do postele podle na minutu přesného rozvrhu bez ohledu na jejich věk nebo individuální potřeby.

Jak Spockovy děti postupně dospívaly a stali se z nich mladí rebelující dospělí šedesátých a sedmdesátých let, posun ke shovívavějšímu životnímu stylu myšlenku shovívavé výchovy ještě upevnil. Hnutí za rozvoj lidského potenciálu, vedené takovými idealisty, jako byli Carl Rogers a Virginia Axlineová, požadovalo, aby každý jednotlivec měl právo a moc realizovat se svým vlastním způsobem. Na základě úcty k jednotlivci a víry v jeho schopnosti se věřilo, že se nutně musí projevit vrozená добрota dětí, jakmile budou odstraněny omezující překážky a předpoklady a dětem bude umožněno vyjadřovat své vlastní pocity a potřeby.

Při zpětném pohledu se tato víra ve vrozenou dobrotu individua jeví jako naivní, a přesto jsou i dnešní děti vychovávány podle zásad, o nichž víme, že jsou chybné, a které proklamují mnozí obhájci posilování sebevědomí dítěte. Martin Seligman, prominentní psycholog, který strávil desítky let výzkumem destruktivních účinků deprese, kritizuje ty, kdo věří, že zvyšování sebevědomí dítěte může vyléčit takové epidemie společenského zla, jako je těhotenství mladistvých, drogová závislost a dětské gangy. Jako příklady tohoto pomýleného naivního optimismu uvádí rozhodnutí kalifornské legislativy, která ustanovila komisi pro posilování sebe-

vědomí ve státním školním systému, a žádost herečky Shirley MacLaineové k prezidentu Spojených států, aby ustanovil orgán pro posilování sebevědomí na úrovni vlády.

Avšak z toho, co nyní poznáváme o emoční inteligenci, bylo největší chybou obhájců shovívavé výchovy v rodině i ve školách nerozumné zdůrazňování „dobrých emocí“ jako hrdinů naší duše a potlačování „špatných emocí“ jako skutečných zločinců. Z evolučního hlediska se každá lidská emoce vyvinula k jistému účelu a odstranění negativních emocí z našeho chápání vývoje dítěte je jako odejmutí jedné základní barvy z malířovy palety - neztratíme tím totiž jen tu jednu barvu, ale zároveň miliony odstínů dalších barev, které pomáhá vytvořit. A navíc, jak ještě uvidíme, negativní emoce jako stud a vina jsou pro emoční učení a změnu chování člověka rozhodně mnohem účinnější než ty pozitivní.

Hodnota studu

I když Američanům se příliš nelíbí pocity studu a viny a odborníci na duševní zdraví na ně tradičně pohlížejí jako na překážky duševního zdraví, nemůžeme popřít jejich účinnost při výchově dětí ke společensky přijatelnému chování. Stud je charakterizován jako druh extrémních rozpaků, které se objeví, když mají děti pocit, že nejednaly tak, jak to od nich druzí lidé očekávají. Vina se objevuje, když děti nesplní své vlastní vnitřní normy jednání.

Stud zanechává v dětech mnohem hlubší dojem než události spojené s pozitivními pocity. Podle neuroanatomie extrémní emoce vyvolané studem zkratují běžný způsob, jak mozek zaznamenává informace a ukládá je do paměti. Zdá se, že extrémní emoce obcházejí myslící část mozku, mozkovou kůru, a elektrizují emoční řídicí centrum mozku, amygdalu, která je sídlem emočního učení a emoční paměti. Tak každá zkušenost, která zahrnuje extrémní emoce, bude mít jak významnější bezprostřední vliv na chování vašich dětí, tak dlouhodobější vliv na vývoj jejich osobnosti.

Pokud stále ještě nejste přesvědčeni o síle negativních emocí, jako je stud nebo vina, vyzkoušejte tento jednoduchý experiment. Na hodinkách sledujte, jak dlouho vám bude trvat, než si vzpomenete na tři události z dětství, v nichž jste byli uvedeni do rozpaků až na pokraj studu. Stala se vám nějaká „nehoda“ před spolužáky nebo kamarády? Řekli nebo udělali vaši rodiče něco, čím vás zahanbili? Dělal si z vás druhé děti legraci kvůli vašemu vzhledu? Ohodnoťte každou tuto událost podle intenzity číslicí od jedné

do desíti; desítka je ta nejsilnější a jednička nejslabší. Teď si zkuste vzpomenout na tři pozitivní události, při nichž jste byli na sebe pyšní za něco, čím jste někomu druhému pomohli. A opět přiřadte každému zážitku číslo podle intenzity od jedné do desíti. Pokud jste jako většina lidí, trvalo vám třikrát až pětkrát déle vzpomenout si na ty pozitivní události a jejich intenzitu jste označili jako třetinovou ve srovnání se svými negativními emocemi.

V mnoha kulturách je stud vnímán jako vhodný způsob potrestání asociálního chování. I když se můžeme na společnosti, které praktikují veřejné zostuzení, dívat svrchu, musíme si zároveň uvědomit, že v těchto společnostech je výrazně nižší zločinnost a méně sociálních nepokojů. Součástí naší neochoty využívat zostuzení v naší výchovné praxi je nepochybně naše nezkušenost v tomto směru. V zemích jako Japonsko jsou stud a hanba integrovány do tradičních hodnot a morálky země. Přiznání, i ponižující, jsou chápána jako nejkratší cesta k pokání.



Přimět děti, aby se styděly za své asociální chování, je legitimní způsob, jak toto jejich chování změnit. „Negativní“ mravní emoce stud a vina mohou být konstruktivně využity pro formování mravního chování vašeho dítěte.

Tváří v tvář nárůstu nesmyslných a chladnokrevných zločinů ve Spojených státech, zejména mezi mladistvými, začínají někteří členové našeho právního systému znovu zvažovat zostuzení jako trest i odstrašující prostředek v případě lehčích zločinů. Například okresní soudce Ted Poe z Houstonu, známý svými neobvyklými rozsudky, přinutil mladíka, který vandalsky poškodil třináct škol, aby zašel do každé z nich a veřejně se omluvil shromážděným studentům a odpověděl na jejich dotazy, proč to udělal. V jiných soudních okrscích po celé zemi byli muži usvědčení z navštěvování prostitutek nuceni doslova vymést zločineckou oblast města, kde byli přistiženi; jména mužů odsouzených za neplacení alimentů byla zveřejněna na místních poštách a dokonce na Internetu; a manželé usvědčení ze zneužívání svých manželek byli přinuceni se jim omluvit před soudem i před ženskými skupinami.

Využití studu

Mělo by být zostuzení považováno za součást našich běžných výchovných metod? Mohou být „negativní“ mravní emoce znovu zavedeny do naší kultury pro řešení naší morální krize? Odpověď na obě otázky by zněla „ano“ ve dvou případech:

1. Stud by měl být vyvolán v případě, kdy dítě nereaguje emočně, když udělalo něco, za co by se mělo stydět.
2. Stud by měl být chápán jako legitimní metoda změny chování, když zklamaly méně drastické formy ukáznění dítěte.

William Damon uvádí ve své knize *The Moral Child* (Mravní dítě) příklad, jak může být stud využit u dětí, které jako by neměly schopnost emočního vcítění. Damon popisuje program určený na zvýšení empatické motivace u provinilců, kteří projevovali malé nebo neprojevovali žádné výčitky za své zlé činy, dokonce i když byly jejich oběti fyzicky poškozeny. V malých skupinkách musí každý provinilec mluvit o svém asociálním jednání a sledovat nesouhlasnou zpětnu vazbu od svých vrstevníků a terapeuta, který skupinu vede. Jejich smyslem je vyvolat stud a dokonce znechucení. Jak Damon poznamenává: „Tyto metody jsou účinné, protože ve svých účastnících zanechávají emoční i rozumovou stopu.“

John Braithwaite, profesor sociálních věd na Australské národní univerzitě v Canbeře a obhájce zostuzení jako trestu za asociální skutky, uvádí důležité varování pro používání studu jako trestu. Vysvětluje, že zostu-

zení může být považováno za humanitní jenom v případě, že vyjadřuje nejen společenské odsouzení, ale zahrnuje i odpuštění a nové přijetí zotuzeného člověka do společnosti. Používá termín „reintegrační zotuzení“, aby zdůraznil, že tato forma trestu by neměla být výrazem hněvu ani formou odplaty, ale spíše rituálem, který vyvolá v provinilci příslušnou hladinu výčitek a ve společnosti nebo v rodině odpuštění.

Význam viny

Protože je založena spíše na vnitřních normách a očekáváních než na faktu být „přichycen“, je vina ve skutečnosti mocnější a trvalejší mravní motivace než stud. I když mnohé hry vyzdvihují celoživotní neurotické účinky viny, většina psychologů bude souhlasit, že vina má i své kladné stránky. Donald Miller a Guy Swanson ve svých výzkumech dětských reakcí na ilustrační obrázky odlišují neurotickou vinu, při níž člověk trestá sám sebe z nejasných a iracionálních příčin, od interpersonální viny, která se vynořuje ze zájmu o názor druhého člověka a slouží ke snížení sebekritičnosti a posílení osobních vztahů dítěte.

Mnohé výzkumy naznačují, že interpersonální vina, kterou bychom mohli ve skutečnosti nazvat „svědomí“, je mnohem účinnější při ovládnutí chování dítěte než jakákoli vnější hrozba nebo strach. Když se nám podaří vyvolat u svých dětí pocit viny, mívají sklon k ještě přísnější interpretaci pravidel a důsledků za jejich porušení než my sami.

Například když byl sedmiletý Boris přistižen, jak opisuje během diktátu, jeho rodiče se ho zeptali, jak si myslí, že by měl být potrestán. Boris s pláčem navrhl, že by mu měly být na tři měsíce zakázány videohry, že by se měsíc neměl dívat na televizi a do konce školního roku by měl dělat navíc některé domácí práce. To byl mnohem přísnější trest, než si jeho rodiče vůbec dovedli představit, ale na radu školního poradce ho přijali.

Výzkum Donalda McAbeho, profesora Rutgersovy univerzity, naznačuje, že vina je při ovlivňování mravního jednání mnohem účinnější než strach z trestu i mnohem později než v dětství. Při výzkumu podvádění prováděném na soukromých univerzitách podporujících soutěživost McCabe zjistil, že až 78 procent studentů přiznává, že alespoň jednou podváděli. Ale ve školách s morálním kódem - kde studenti podepisují slib, že nebudou podvádět, piší testy bez pedagogického dozoru a mají svá pravidla, jak se vyrovnávat s nepoctivostí na půdě školy - tato statistika klesá na 57 procent.

Jak a kdy vhodně využívat „negativních“ mravních emocí

Pokud přijmeme skutečnost, že stud a vina jsou běžné a mocné stránky emočního života našich dětí, potom vyvstává otázka, jak je využít, abychom podpořili mravní vývoj dětí a zároveň jim nechtěně neublížili. Následuje několik obecných doporučení, která ukazují, jak můžete konstruktivně využít studu a viny, abyste své dítě připravili k čestné, etické a k potřebám druhých citlivé dospělosti.

1. Mějte důsledná pravidla a důsledně uplatňujte tresty, když jsou tato pravidla porušena. Zajistěte, aby vaše tresty byly spravedlivé, okamžité a účinné.
2. Když děti starší než deset let poruší důležitá pravidla a zdá se, že váš trest je pro ně malý, požádejte je, aby vypracovaly svůj vlastní seznam trestů za porušení každého pravidla. Potom se dohodněte na neutrálním prostředníkovi (může to být rodinný přítel, teta nebo strýc), aby stanovil, které tresty budou nejvhodnější. Pokud to bude možné, můžete tohoto prostředníka požádat, aby na vykonávání trestu dohlížel. Ve většině případů to bude vaše děti stimulovat, aby na sebe byly náročnější, a velmi pravděpodobně je to donutí, aby také podle toho žily.
3. Reagujte mnohem ostřeji, když vaše dítě udělá něco, čím ublíží někomu jinému. Například když vaše dítě neodevzdá včas referát, ublíží samo sobě tím, že nedostane dobrou známku, ale trpí tím jen ono samo. Avšak pokud přijde domů o dvě hodiny později, než jste se dohodli, způsobuje vám výjimečnou úzkost a to volá po výjimečných opatřeních. Pokud neodpovědné skutky vašeho dítěte ublíží někomu jinému, nebojte se vyjádřit své silné emoce a zároveň použít přiměřený trest. Pokud to bude vašemu dítěti líto, nespěchejte ho utěšovat. Pocit viny mu zabrání, aby příště bylo opět bezohledné.
4. Přikládejte velký význam omluvám. Psané omluvy by měly doplňovat omluvy ústní. Pokud je omluva vašeho dítěte neupřímná, nevzdávejte se, ale zvyšujte požadavky na jeho omluvu, dokud nebude reagovat emocionálně.

Osmiletý syn mého klienta Adama k němu byl hrubý, kdykoli po něm Adam něco chtěl. Například když mu Adam řekl: „Musíme všechno uklidit a přichystat se k večeři,“ jeho syn odpověděl: „Proč? Sním si večeři, až budu mít chuť.“

Poradil jsem Adamovi, aby ho příště, až bude zase jeho syn hrubý, nechal napsat větu „Budu ctít svého otce a svou matku.“ Podruhé ať syn napíše tu větu dvakrát, potřetí třikrát a tak dále. Zároveň jsem ho upozornil, aby během tohoto psaní stál rozhodně nad synem a dohlédl, aby každou větu napsal celou a čitelně.

Adam vyprávěl, že jeho syn potřeboval upozornit desetkrát, než začal na tento trest reagovat emočně. Když byl v polovině psaní deseti vět, rozplakal se a padl otci do náruče. Adam svého syna neutěšoval, naopak ho přinutil, aby dokončil psaní trestu. Potom se chlapcovo chování po všech stránkách výrazně zlepšilo.

Uplynulých třicet let se psychologové a pedagogové většinou zdráhali doporučovat negativní emoce - stud a vinu - jako způsob výchovy zdravých dětí. Byli svědky příliš mnoha případů emočního zneužívání, někdy s mnohem horšími důsledky než v případech fyzického zneužívání, aby dokázali rodičům vůbec navrhnout, aby o těchto metodách třeba jen uvažovali. Ale z hlediska emoční inteligence může jakýkoli extrém dítě poškodit. Děti mají různé silné a slabé stránky z hlediska emočního, stejně jako mají různé silné a slabé stránky z hlediska rozumového nebo inteligenčního. Zlaté pravidlo výchovy dětí říká, že musíme vždycky zvažovat, co je v jejich nejlepším zájmu a co pro ně můžeme udělat, abychom zajistili, že z nich vyrostou šťastní, úspěšní a odpovědní dospělí.

Co byste si měli zapamatovat

- Pocity studu a viny nejsou emoční zločinci. Když jsou vhodně využity, stávají se důležitými pomocníky, kteří umožňují rodičům učit své děti mravním hodnotám.
- Vhodné využití studu a viny závisí na temperamentu vašeho dítěte, ale jejich využití může vaše dítě znovu zapojit do rodiny, která je mu oporou.

TŘETÍ ČÁST

EMOČNÍ MYŠLENÍ

Na rozdíl od jiných živočišných druhů má člověk schopnost vytvářet a ovládat své emoce tím, že myslí. Vývoj mozkové kůry, té části mozku, která ovládá řeč a logické myšlení, nám umožňuje přemýšlet o našich pocitech a také je měnit. Když si student uvědomí, že je před zkouškou nervózní, může přemýšlet o způsobech, jak se uklidnit. Když sprinterka cítí, že je apatická a nemá motivaci, má schopnost soustředit se a urychlit své reakce v okamžiku, kdy vyrazí ze startovních bloků.

Už téměř celé století psychoterapeuti vědí, že naše mysl může způsobit, že fyzicky onemocníme, a vyvinuli četné metody, jak tento proces zvrátit. Nyní zjišťujeme, že myslící část našeho mozku může zabránit fyzickým i emočním problémům. Tyto metody se může naučit každý, aniž by musel podstupovat léta náročné terapie.

Metody, o nichž budu mluvit v následujících třech kapitolách, jsou vybrány z nejzajímavějších objevů moderní psychologie. Jako skupina jsou zaříděny jako kognitivní terapie, protože vycházejí z předpokladu, že naše myšlenky nebo naše poznávání představují nejjednodušší způsob, jak změnit naše pocity.

Mnohé teorie a metody, které předkládám v této kapitole, byly vyvinuty pro vysoce ohrožené děti, ale dnes jen málo dětí nepatří do této kategorie. Než jsme se stali industriální společností, rodiče učili své děti rozlišovat rostliny, které mohou jíst, od těch, které by jim ublížily, jak okovat koně nebo obdělávat pole. Dnešní děti potřebují jiné dovednosti, aby dokázaly přežít. Rodiče musí své děti učit, jak používat svůj rozum, stejně jako emoční a sociální dovednosti, aby se uměly vyrovnávat se stále složitějším houfem osobních, rodinných a společenských stresů.

6. Realistické myšlení

Lidská schopnost sebeobelhávání téměř nezná hranic, proto nemůžeme dostatečně docenit, jak důležité je učit děti myšlení orientovanému na realitu. Zdá se, že náš emoční mozek má schopnost nedobytně se obrnit, aby ochránil své nejžhavější touhy před útokem logického mozku. V důsledku toho neustále děláme věci, které bychom dělat neměli. Například víme, že kouření cigaret je spojováno s oslabením organismu a zkrácením života, a přesto 23 procent populace stále kouří a téměř 3 000 dětí a mladistvých s tímto zlozvykem dennodenně začíná. Víme, že zapneme-li si v autě bezpečnostní pásy, máme větší naději, že při havárii přežijeme, a přesto má téměř třetina řidičů pocit, že je to pro ně příliš velké nepohodlí. Každý, kdo pokračoval ve vztahu, který byl pro něho sebedestruktivní, nastoupil do auta s řidičem, o němž věděl, že je opilý, nebo třeba jen utratil víc peněz, než si mohl dovolit, vyzkoušel v praxi to rafinované umění sebeklamu. Skutečnost, že tak často děláme věci, které nejsou v našem zájmu, naznačuje, že evoluce neodvedla příliš dobrou práci, když tvořila takzvanou „logickou“ část našeho mozku. Naštěstí to můžeme napravit. Můžeme vychovávat své děti tak, aby jednaly ve svém vlastním nejlepším zájmu i v zájmu druhých.

Život v sebeklamu

Marie velice nenáviděla svou novou školu. Dělal by cokoli, jen aby se nemusela učit, a večerní čtyř až pětihodinový rozhovor s jejím klukem pro ni byl rozhodně mnohem zajímavější než světové dějiny. Její učitelé cítili, že Marie nemá motivaci se učit, a podle toho ji známkovali.

Marie věděla, že její rodiče budou velmi zklamaní, až uvidí její známky. Pravděpodobně ji také přísně potrestají, a tak ji napadlo jednoduché řešení: když její vysvědčení přišlo domů poštou, schovala ho. Kupodivu to fungovalo. Tři děti, každé na jiné škole, náročné a stresující zaměstnání, to vše nakonec způsobilo, že Mariini rodiče ani nepostřehli, že vlastně nedostali její vysvědčení.

Potom, 10. května, měsíc před koncem školního roku, zavolaal Mariiným rodičům ředitel školy, aby zjistil, proč neodpovídají na jeho dopisy. Následující schůzka ve škole byla pro Mariiny rodiče šok a zároveň signál, že v rodině přestává fungovat sebeklam.

Často se podvědomě stáváme tajnými spojenci svých dětí, abychom se vyhuli bolestné pravdě - i když stojíme tváří v tvář otřesným skutečnostem. Například v srpnu roku 1996 ukázaly výsledky vládou sponzorovaného přehledu, že 10,9 procenta mladistvých přiznalo, že berou drogy, což představuje alarmující 105procentní nárůst od roku 1992. To zahrnuje i 183procentní nárůst měsíční spotřeby LSD a dalších halucinogenů a 166procentní nárůst měsíční spotřeby kokainu.

Někteří odborníci připisují toto alarmující zvýšení „shovívavým a laxním“ rodičům, kteří sami v dospívajícím věku brali drogy a domnívají se, že když oni toho nechali a vedou normální život, proč by měli dělat rozruch kolem „rekreačního“ braní drog a pití alkoholu u svých dospívajících dětí. Ale toto zdůvodnění, které mohou někteří pokládat za ospravedlnění rodičovské shovívavosti, nebere v úvahu střizlivější statistiky drogové závislosti mladistvých. Během téhož období zvýšeného braní drog byl zaznamenán také 96procentní nárůst počtu registrovaných závislostí na marihuaně ve věkové skupině dvanáct až sedmnáct let a 58procentní nárůst registrovaných závislostí na heroinu.

Jako lidé všichni podléháme sebeklamu a rádi si hledáme pro své poštilosti „racionální“ důvody. Miliony jinak rozumných dospělých si každý den sedají do auta, aniž by si zapnuli bezpečnostní pásy, nebo si zapalují cigaretu a předstírají, že jedna cigareta přece žádný škodlivý vliv na jejich zdraví nemůže mít. Některí z nás jsou náchylnější strkat hlavu do písku než druzí, ale pokud chceme vychovat tělesně i emočně zdravé děti, musíme se naučit přijímat skutečnost, jaká je.

Jak si vyčistit hlavu

Opakem sebeklamu je realistické myšlení - schopnost vidět svět takový, jaký je, a reagovat na něj vhodným rozhodováním a chováním. Mnozí z nás zanedbávají příležitost naučit této emoční schopnosti své děti a někdy je dokonce učí pravý opak. Snažíme-li se ochránit své děti před „tvrdou realitou“ života, ve skutečnosti jejich sebeklam jenom utvrzujeme.

Než abychom se snažili děti ochraňovat před problémy, měli bychom jim pomáhat, aby viděly pravdu, ať je jakkoliv bolestná. Když dětem situaci

vysvětlíme a rozebereme fakta ze svého hlediska, poznají, že máme emoční sílu pochopit i tu nejtěžší situaci a vyrovnat se s ní. Z toho si implicitně mohou učinit závěr, že to dokážou také.

Například v jedné z nejčtenějších knížek rad pro děti *The Boys' and Girls' Book About Divorce* (Kniha o rozvodu pro chlapce a děvčata) dětský psychiatr Richard A. Gardner vysvětluje, že děti se musí spoléhat samy na sebe, chtějí-li se vyrovnat s rozvodem svých rodičů, a nemohou předpokládat, že rodiče budou vždycky jednat v jejich zájmu. Současný výzkum ukazuje, že tato jeho rada by se měla brát vážně.

Po výzkumu šedesáti rodin se 131 dětmi po dobu až dvaceti let po rozvodu zjistila Judith Wallersteinová, že se mnozí rodiče utěšují klamnou představou, že rozvod je dočasná krize, která se po jednom až dvou letech vyřeší. Ale výzkum Wallersteinové naznačuje, že tomu tak není. Rozvod má na děti trvalé negativní účinky, které jim mohou způsobit trauma dlouho poté, co samy dospěly, i když to v době rozvodu nevypadalo, že by měly nějaké závažné problémy. Wallersteinová to charakterizuje jako „časovanou bombu“.

Podle její studie jsou mnohé problémy, které si děti s sebou nesou, způsobeny syndromem „přetíženého dítěte“. V době rozvodu mají rodiče často potíže oddělit potřeby svých dětí od svých vlastních, věnují jim méně času, méně si všimají, jestli dodržují stanovená pravidla, a všeobecně jsou ke svým dětem méně citliví, i když často prohlašují, že si s nimi nikdy nebyli bližší. Wallersteinová uvádí, že 25 procent matek a 20 procent otců si nebylo schopno uspořádat znovu svůj život ani po deseti letech od rozvodu. Pokračovala také snížená úroveň výchovy. Děti v přibližně 15 procentech rodin byly evidentně „přetížené“ neschopností svých rodičů vykonávat své role jako rodiče nebo dokonce postarat se sami o sebe. U těchto dětí se zvyšuje riziko vážných psychologických problémů, které jsou často odrazem narušeného jednání jejich rodičů. Richard Gardner ve své knize mladým čtenářům vysvětluje, že i když rodiče mají většinou své děti moc rádi a snaží se pro ně během rozvodu dělat, co je správné, někdy se jim to nedaří - dělají a říkají věci, které nejsou pro jejich děti dobré, a děti se to musí učit rozeznávat a rozhodovat se tak, aby to skutečně bylo v jejich zájmu.

Například Markovi si šli do školy promluvit se školní poradkyní, jak by mohli nejlépe sdělit své šestileté dceři Kristině, že se rozvádějí. Milující rodiče, oba chtěli říkat a dělat to, co je správné. Školní poradkyně jim dala na přečtení několik knih a prodiskutovala s nimi to nejdůležitější, co by měli říkat a co ne. Ujistila je, že Kristina to bude snášet dobře, když budou i nadále spolupracovat v jejím nejlepším zájmu.

Uplynulo pouhých čtrnáct dní a už začaly hádky. Pan Marek a paní Marková na sebe křičeli na školním parkovišti. Pan Marek tahal plačící Kristinu z auta své ženy. Následovaly večerní telefonáty učitelce, výhrůžky, že se Kristina nevrátí z návštěvy, a tak dále. Po každém incidentu se Markovi opět setkali se školní poradkyní a většinou stále působili dojmem, že jsou rozumní a mají hlubokou starost o blaho své dcery. Když se poradkyně rozhodla, že bude nejlepší zvát si přímo Kristinu, přicházela Kristina na schůzky zdráhavě. Byla zamlklá. Jednou poradkyni řekla: „Nechci na to myslet.“

Gardner dětem ukazuje, že někteří rodiče děti matou, když jim říkají, jak je mají rádi. Vysvětluje, že rodiče mohou *chtít* své děti milovat, mohou *říkat*, že je mají rádi, ale jejich skutky říkají něco jiného. Gardner proto dětem radí:

Většinou mají rodiče své děti moc rádi. [Ale] někdy i rodiče, kteří mají své děti rádi málo nebo je nemají rádi vůbec, říkají, že je mají rádi moc. To vás může zmást. Proto to, co člověk říká, někdy není dobrý způsob, jak poznat, jestli vás má opravdu rád.

Otec [který už nebydlí doma] obyčejně má své děti moc rád, přeje si, aby mohl žít s nimi, a je opravdu moc smutný, že je opouští. Avšak někteří otcové, kteří opustili domov, ve skutečnosti nemají své děti rádi nebo je mají rádi jen málo.

Někdy rozvedený otec nemá své děti rád, a přesto jim matka říká, že je má rád, i když ví, že nemá... Myslí si, že je pro děti dobré, když jim říká, že jejich otec je má rád, i když ví, že to není pravda.

Gardner děti učí, že mohou samy zjistit, jestli je mají rodiče rádi nebo ne, tím, že se realisticky podívají na to, co pro ně dělají, nejen co říkají. Radí jim následující:

- Dívejte se, jak moc se rodiče *snaží*, aby mohli být s vámi. Někdy s vámi rodiče nemohou být z vážných důvodů, ale měli by vám dát najevo, že se opravdu snaží.
- Dívejte se, jak se vám rodiče snaží pomáhat, když máte nějaké potíže, a kolik zájmu a soucitu vám projevují, když jste nemocní nebo zranění.
- Dívejte se, jestli vaše rodiče těší, co jste se naučili nebo co děláte. Rodiče, kteří své děti milují, jsou na ně pyšní a chlubí se ostatním, co jejich děti dokázaly.
- Dívejte se, jestli vaši rodiče s vámi rádi něco dělají. Když někoho milujete, rád s ním na něčem spolupracujete.

- Dívejte se, jak se vaši rodiče chovají, když se na vás zlobí. Všichni rodiče se někdy na své děti zlobí, ale když se na vás zlobí *moc často*, každý den, pak vás nemají rádi tak, jak děti potřebují, aby je měl někdo rád.
- Dívejte se, jak moc vás chtějí rodiče objímat a mazlit se s vámi. Jak porostete, budou se s vámi rodiče mazlit čím dál méně, ale každý někdy potřebuje, aby ho někdo obejmul a pohládl ho, a to je důležitá starost rodičů.

Gardner si nemyslí, že se děti ve svém úsudku nemohou mýlit, ale je přesvědčen, že se děti musí naučit realisticky svou situaci zhodnotit a jednat ve svém zájmu. Tomu se však děti nemohou naučit, když jim jejich rodiče neříkají pravdu nebo jim zatajují skutečné problémy. Proto varuje rodiče:

- Neskrývejte své pocity.
- Neskrývejte své chyby.
- Nebojte se říkat dětem pravdu.

Co můžete dělat, abyste vychovali děti, které dovedou prosadit své zájmy prostřednictvím realistického myšlení

Upřímně řečeno, to nejdůležitější, co můžete udělat, abyste svému dítěti pomohli vytvořit si schopnost realistického myšlení, je být upřímní a říkat mu pravdu. Není dobré chránit děti před stresem a nevyhnutelnou bolestí; tím jim ve skutečnosti děláte medvědí službu.

Ale formování realistického myšlení a pravdivého přístupu ke skutečnosti může být účinné jen tehdy, když si uděláte čas, abyste si se svým dítětem promluvili. Jak jsem se zmínil už ve druhé kapitole, američtí rodiče tráví stále méně času hovorem se svými dětmi. U společného oběda rodiny sledují televizi. V autě poslouchají rádio nebo se snaží, aby děti během jízdy „něco dělaly“. V roce 1992 známá loutkářka Shari Lewisová vystihla náladu v zemi, když napsala knihu, kterou pojala jako odpověď uspěchaným rodičům - *The One-Minute Bedtime Story* (Minuta před spaním); po ní následovaly další „minutové“ knížky - *The One-Minute Bible Story* (Minuta z bible) a *The One-Minute Scary Story* (Minuta strachu).

Snaha pomoci rodičům dělat věci rychleji není to, co děti skutečně potřebují. Nejdůležitějším předpokladem výchovy emočně inteligentního dítěte

je váš čas. Hledisko paní Lewisové je zvláště nešťastné, když uvážíme význam vyprávění příběhů pro vývoj dítěte. Celá desetiletí psychologové zdůrazňují pozitivní význam čtení a vyprávění příběhů dětem. A obzvláště je to dobré jako způsob, jak naučit děti realistickému myšlení, protože příběhy mohou dětem ukázat, jak lidé realisticky řeší své problémy.

Mnozí lidé si neuvědomují, do jaké míry příběhy ovlivňují naše chování a dokonce formují naši kulturu. Uvědomte si, jak nás příběhy z bible učí základům náboženství a pravidlům jednání. Pomyslete na mnohé legendy a četná podobenství, která dotvářela vaše hodnoty. Zamyslete se, jak příběhy z vaší národní, kulturní nebo rodinné historie formovaly vaše postoje k sobě i k druhým.

Příběhy dokážou zvláště účinně ovlivnit způsob, jak naše děti uvažují a jak se chovají, protože je rády poslouchají nebo čtou stále dokola. Opakování spolu s představitivostí vašich dětí a neocenitelnou silou vaší přítomnosti činí z příběhů jeden z nejlepších způsobů, jak ovlivnit jejich myšlení.

Ve své knize *The Competent Child* (Šikovné dítě) učí psycholog Joseph Strayhorn junior rodiče, jak mohou vymýšlet to, čemu říká „pozitivní modelové příběhy“, které oslovují skutečné životní problémy nebo zájmy jejich dítěte. V těchto příbězích se hlavní postava, která má podobné rysy jako vaše dítě, stává ve svých myšlenkách, pocitech a ve svém jednání modelem nebo vzorem realistického myšlení a řešení problémů dítěte. Tato hlavní postava může a také nemusí být odměněna za to, že projevuje určité psychologické dovednosti, ale vždycky je jí samotné odměnou její vnitřní motivace.

I když jsou někteří rodiče přirozeně dobří vypravěči a dokážou si pozitivní modelové příběhy vymýšlet spontánně, jakmile pochopí jejich základní principy, většina rodičů si bude chtít příběhy, které by mohli číst svým dětem, předem napsat. Budete-li si psát knížku pozitivních modelových příběhů, měli byste zkusit použít formát a slovní zásobu jiných knížek, které vaše dítě s oblibou čte nebo poslouchá. Mladším dětem můžete tuto knížku ilustrovat kresbami, obrázky vytvořenými počítačem (ve dvacáté čtvrté kapitole se dozvíte, jak vám mohou počítače pomoci vytvořit profesionálně vyhlížející knížky nebo příběhy, jejichž postavy se skutečně hýbou a mluví) nebo fotografiemi. Vaše děti se jistě také ochotně účastní výzdoby knihy.

Při výběru tématu knížky uvažujte o námětu, který je podobný problému, který by mohlo řešit vaše dítě, ale není s ním totožný. Pokud byste napsali příběh, v němž byste použili jméno svého dítěte a přesně jeho situaci, mohlo by být vystrašené a nešťastné, zejména kdyby šlo o vážný problém. Svou úzkost by pak zřejmě projevovalo předstíraným nezajmem nebo nudou, a tím by se četba příběhu stala frustrujícím zážitkem pro vás oba.

Místo toho raději napište příběh tak, aby byl jako o někom „podobném“ vašemu dítěti, čímž vytvoříte metaforu jeho situace. Hrdina příběhu může být jiné dítě, živočich, vesmírná bytost - jakákoli postava, s níž by se vaše dítě mohlo ztotožnit.

Při vytváření pozitivního modelového příběhu je obvykle nejlepší vybrat téma, které obsahuje prvky vašemu dítěti známé. Uvádím zde několik příkladů jednoduchých námětů, které byly napsány pro děti s běžnými problémy, které patří k dětství. Toto je osnova příběhu vytvořeného pro šestiletou Aničku, která se bála psů:

Petrík bydlí v domku a jeho sousedé mají velmi zlého psa, který pořád štěká. Jednou zaslechl, že ten pes kouše děti a jedno miminko chtěl dokonce sežrat! Potom dostal knihu o psech a přečetl si v ní všechno o této rase psů. Jednoho dne potkal toho psa s jeho pánem, když byli zrovna na procházce, a dokonce ho pohladil! Od majitele psa se dozvěděl, proč psi štěkají, co je může rozzlobit a co se má dělat, když vás pes vyděsí.

Michalova rodina ztratila střechu nad hlavou, protože jim hurikán vážně poškodil dům. Následující osnova představuje příběh, který se snažil poskytnout čtyřletému chlapci alespoň malou útěchu:

Rex je pes, který žije na jihu Floridy, kde často řadí hurikány. Když mu vítr odnesl boudu, Rex musel odejít do přechodného útulku pro psy bez domova. Ale Rex viděl, že v útulku jsou i jiní psi, kteří také nemají přechodně svůj domov, a rád si s nimi ohryzal nějakou tu kost a proběhl se s nimi po dvoře. Po dvou týdnech se jeho majitelé rozhodli, že se přestěhují do nového domu s novou boudou pro psy. Rexovi bylo smutno, že musí opustit kamarády, které měl v útulku, ale zároveň se těšil na nové kamarády, se kterými se seznámí ve svém novém domově.

Tato synopse příběhu byla napsána pro devítiletou Lucii, jejíž rodiče se právě velmi nepěkně rozvádějí. Ukazuje, jak některé příběhy musí být jemnější, vzdálenější přímé zkušenosti dítěte, abychom je mohli vyprávět, aniž bychom v něm vyvolali příliš velkou úzkost.

Diana žije v daleké zemi, kde stále zuří válka mezi Červeným lidem a Zeleným lidem. Diana žije se svými rodiči, ale jeden z nich je červený a druhý zelený (Diana je napůl červená a napůl zelená). Protože nemůže změnit svou barvu ani barvu svých rodičů a protože nemůže tu válku zastavit, snaží se Diana najít způsob, jak se s tou situací vyrovnat a žít v klidu.

Toto je synopse příběhu pro jedenáctiletou Natálii, které se děti posmívají, protože je obézní:

Helen Kellerová, Stevie Wonder a Ray Charles se potkali na zastávce autobusu na cestě do New Yorku. Mluvili o tom, jaké to je být slepý a odlišovat se od ostatních lidí. Vzpomínali na doby, kdy to pro ně bylo moc těžké, a jak se z toho dostali. Byli tak zabraní do hovoru, že jim nakonec ujel autobus, ale mohli počkat na další. Byli šťastní, že vědí, že mají jeden druhého a že jsou přátelé.



Vymýšlení nebo předčítání pozitivních modelových příběhů dětem je jedna z nejjednodušších a zároveň nejúčinnějších metod, jak je naučit významu realistického myšlení.

Tuto metodu lze využívat především mezi třetím a desátým rokem věku, kdy mají děti rády, když jim někdo čte nebo vypráví příběhy. Když rodiče vymýšlí a čtou tyto příběhy, doporučuje jim Strayhorn, aby se přitom snažili vytvořit přátelské prostředí. Tady jsou tipy, jak to udělat:

- Zvolte dobu, kdy dítě není ničím významným rozptylováno.
- Zvolte příběh, který odpovídá schopnosti vašeho dítěte soustředit se.
- Čtěte ho s nadšením a dramaticky.
- Při čtení se snažte dítě často kontaktovat očima.
- Povzbuzujte dítě, aby příběh komentovalo nebo vám kladlo otázky.
- Snažte se, aby ty chvíle byly pro obě strany potěšením, ne únavnou povinností.
- Mladším dětem se snažte být fyzicky blízko.
- Na konci příběhu použijte souhlasný tón.
- Mluvte se svým dítětem o různých variantách zakončení příběhu, abyste mu pomohli nastartovat jeho vlastní proces uvažování.

Příběhy, které si sami vymyslíte, mají na děti vždycky největší účinek. Ale jestli vám vymyšlení příběhů působí potíže, existuje stále rostoucí počet dětských knih tohoto typu o nejrůznějších problémech, jako je strach, rozvod, nemoc rodičů a podobně. Mnohé školní i veřejné knihovny mají seznamy těchto knih pro rodiče, aby si z nich mohli vybrat.

Co byste si měli zapamatovat

- Realistické myšlení je opak sebeklamu.
- Modelové příběhy jsou pravděpodobně nejlepší metodou, jak této dovednosti naučit, ať už je předčítáte z knížek, které napsal někdo jiný, nebo vymyslíte sami.
- Vaše děti se nakonec naučí realisticky uvažovat o svých problémech a záležitostech, pokud to děláte i vy. Neskrývejte před svými dětmi pravdu, ať je jakkoli bolestná.

7. Optimismus: protilátka na depresi a sebepodceňování

Šárka, sebejistá šestiletá holčička, se dostavila k fotografovi o čtvrt hodiny dřív. „Víte, co,“ povídá fotografovi, když se představili, aniž by se jí někdo na něco zeptal, „já jsem byla v Disney Worldu a na všech atrakcích jsem se svezla dvakrát.“

„To je hezké,“ odpověděla asistentka z reklamní agentury, která aranžovala snímek. „Pojď, posaď se sem. Zkusíme tohle světlo.“

„Víte, co,“ povídá znovu Šárka, když zaujala pozici na proti reflektorům, „začala jsem modelovat, když mi byly čtyři, protože to dělala moje sestra Helena, a já jsem ji viděla, jak to dělá, a řekla jsem, že to chci dělat taky, a moje máma řekla „Dobře, můžeme to zkusit“, a tak to teď dělám, ale Helena už to nedělá.“

„Neříkej,“ odpověděla asistentka zaujatá nadšením té upovídané holčičky. „Máš ráda modelování?“

„Mám to moc ráda,“ odpověděla Šárka a celá se rozzářila.

„To je ten pohled, který chci,“ řekl fotograf a Šárce se podařilo udržet ten úsměv, i když dál pokračovala v hovoru.

„Mám to moc ráda,“ opakovala. „Musela jsem jet do New Yorku a máma mě vzala do divadla a seznámila jsem se tam s různými lidmi a oni si mě fotografovali a teď budu v opravdové reklamě. Helena už to nechce dělat, tak budeme jezdit spolu s maminkou.“

Optimismus je víc než jen pozitivní myšlení. Je to *návyk* na pozitivní myšlení, nebo, jak to definuje slovník, „dispozice nebo tendence dívat se na všechno z té lepší stránky a očekávat ten nejpříznivější výsledek“.

Je radost pobývat v přítomnosti optimistických dětí, jako je Šárka. Jejich zápal a nadšení jsou nakažlivé. Ale podle psychologa Martina Seligmana, autora knihy *The Optimistic Child* (Optimistické dítě), je optimismus mnohem víc než jen okouzlující osobnostní rys. Ve skutečnosti to může být druh psychické imunity proti spoustě životních problémů. Seligman píše, že více než 1 000 studií, které zkoumaly víc než půl milionu dětí a dospělých, prokázalo, že optimisté trpí méně často depresemi, jsou úspěšnější

ve škole i v zaměstnání a kupodivu i fyzicky zdravější než pesimisté. A co je snad nejdůležitější, i když se dítě nenarodí s optimistickou dispozicí, je optimismus emoční dovednost, které je možné se naučit.

Seligman poznamenává, že až donedávna byli Američané národem optimistů: „První polovina devatenáctého století byla velkou epochou společenské reformy, jež uhlavním kamenem byla optimistická víra, že lidé se mohou změnit k lepšímu... Vlny imigrantů zde nalézaly nekonečné hranice a heslo ‚z chatrče do paláce‘ pro ně nebylo prázdným snem. Optimisté devatenáctého století vytvořili institut všeobecného školství, zakládali veřejné knihovny, osvobozovali otroky, začali léčit duševně choré a bojovali za volební právo pro ženy.“

Seligman se domnívá, že pesimismus přišel do módy původně jako reakce na poválečnou vitalitu padesátých let a v šedesátých letech byl vydatně přizívován atentáty na některé naše nadějně představitele, aférou Watergate a pochopitelně válkou ve Vietnamu.

Optimistické myšlenky versus pesimistické myšlenky

Abyste naučili své dítě většímu optimismu, musíte nejprve rozlišovat mezi pesimistickým a optimistickým myšlením. Podle Seligmana hlavní rozdíl spočívá v tom, jak optimisté a pesimisté vysvětlují příčiny dobrých a špatných událostí.

Optimista je přesvědčen, že pozitivní šťastné události způsobují příčiny *trvalé* (budou se stále opakovat) a vše *prostupující* (budou se objevovat v různých situacích). Optimista také na sebe bere odpovědnost za to, že se postará, aby věci dopadly dobře. Pokud se stane něco špatného, chápe to jako dočasné, spojuje to pouze s tou konkrétní situací a dokáže reálně pomoci, nakolik tu špatnou událost sám způsobil.

Andy je optimistické dítě. Když se dozvěděl, že se jeho rodina bude během tří let už potřetí stěhovat, byl pochopitelně nešťastný. Měl rád svou školu, své kamarády a svůj dům, který stál jen dva bloky od místního bazénu. Nejdříve si trochu stěžoval, ale potom začal myslet na svůj nový dům, který byl na Floridě, jen hodinu jízdy od Orlando, kde je Disney World, Epcot Center a další velké zábavní parky.

Andy věděl, že jeho táta se musí přestěhovat kvůli svému zaměstnání a není to ničí vina. Také věděl, že jeho rodina „je ve stěhování dobrá“. Udržovali kontakty se starými přáteli a vždycky hned první tý-

den po příjezdu na nové místo uspořádali velkou party, aby se seznámili se svými novými sousedy. Andy se rozhodl, že použije svou zkušenost jako námět své slohové práce do angličtiny. Nazval ji výstižně „Stěhování“.

Pesimista uvažuje v opačných pojmech: dobré události jsou *dočasné*, špatné události jsou *trvalé*; dobré události jsou výsledkem štěstí nebo náhody, spíše se dají předpokládat špatné události. Pesimista také chybí při hledání viníka. Bude mít sklon obviňovat za všechno špatné, co se stane, buď sebe sama nebo všechny ostatní.

Pesimista může také mít sklony ve všem vidět katastrofu. Zatím co v nějaké krajní situaci je vhodné být připraven na nejhorší scénář, není to vhodné v každodenním životě. Dítě, které pláče a truceje, protože se nedostalo do basketbalového týmu nebo protože mu jeho rodiče nechtějí nechat propíchnout uši, úmyslně deformuje význam těchto událostí a přizpůsobuje svou emoční odezvu spíše této deformaci než realitě. Pokud přijmete pesimistický pohled svého dítěte místo logického hlediska, můžete ještě posílit jeho sklon vidět věci v co nejčernějších barvách.

Nebezpečí pesimismu

Pro Seligmana není pesimismus jen negativní způsob myšlení, ale symptom toho, co pokládá za jedno z největších ohrožení zdraví našich dětí v dnešní době: „epidemie deprese“. Na základě čtyř výzkumů, které shromáždily informace od více než 16 000 jedinců všech věkových skupin, dospěl Seligman k závěru, že ve srovnání s lidmi, kteří se narodili v první třetině tohoto století, má dnešní dítě desetkrát větší pravděpodobnost, že bude vážně deprimované. A co je ještě překvapivější, zdá se, že závažná deprese se objevuje v životním cyklu stále dříve. Cituje výsledky výzkumu 3 000 dětí ve věku devět až čtrnáct let, z nichž u 9 procent byla zjištěna plně rozvinutá depresivní porucha.

Naštěstí existují pádné vědecké důkazy, že pesimismus a dokonce deprese je možné změnit prostě tím, že budeme děti (nebo mládež a dospělí) učit novým způsobům myšlení. Aaron Beck a jeho kolegové na Pennsylvánské univerzitě byli první, kdo vytvořili systematický terapeutický program, který dokazuje, že logickou mysl je možné vytrénovat tak, aby ovládala emoční mysl.

Beck se domnívá, že v depresi si lidé vypěstují návyk uvažovat o budoucnosti černě. Zjistil, že když naučí pacienty uvažovat jinak, sníží to symptomy jejich deprese.

Na Beckův systém léčení deprese navázal na Pennsylvánské univerzitě v rámci jejího preventivního programu Seligman a jeho tým, který připravil dvanáctitýdenní léčebný program pro děti ohrožené depresí. V tomto programu se děti učily různým způsobům uvažování o sobě a novým způsobům, jak řešit mezilidské problémy. To mělo okamžitý účinek. Před absolvováním programu vykazovalo 24 procent dětí v preventivní skupině a 24 procent dětí v kontrolní skupině mírné až vážné symptomy deprese. Bezprostředně po skončení programu klesla preventivní skupina na 13 procent, zatím co procento kontrolní skupiny zůstalo stejné.

Vzhledem k tomu, že hlavním cílem programu byla prevence, jeho skutečnou hodnotu bylo třeba poměřit jeho dlouhodobými výsledky. Během dvouletého sledování sice 24 procent dětí preventivní skupiny začalo vykazovat mírné až vážné symptomy, ale v kontrolní skupině bylo nyní symptomatických dvakrát tolik - 46 procent. Jinými slovy, preventivní program snížil počet dětí, u nichž by se pravděpodobně vyvinuly symptomy deprese, o 100 procent.

Výhody optimismu

Schopnost vypořádat se s depresí je pouze jednou z kladných stránek, kterou získáte, budete-li své dítě učit, aby bylo optimističtější; optimistické děti jsou také úspěšnější ve škole než jejich vrstevníci.

Teyonka Parkerová byla v květnu 1996 jmenována časopisem *USA Today* do jeho třetího týmu hvězd. Absolvovala Kalifornskou matematickou a přírodovědnou akademii s průměrem 3,86 a chtěla se přihlásit na Stanfordovu univerzitu. Byla také známá svou prací s mládeží a ve škole zastávala vedoucí studentské funkce.

Ale její úspěchy na střední škole můžeme ocenit jen v kontextu toho, co musela překonat. Její matka byla narkomanka, a tak Teyonka žila postupně u různých příbuzných, kteří si ji posílali z Mississippi do San Diega, do Chicaga a nakonec do Los Angeles. V době, kdy dokončovala střední školu, seděli dva z jejích tří starších bratrů ve vězení za obchodování s drogami.

Podle lidí, kteří ji znají, ji od jiných, mnohem méně úspěšných dětí z podobných rodin odlišuje její postoj - silné odhodlání uspět. Nepřízeň

osudu je pro Teyonku prostě jen nepřítel, kterého je nutno porazit. Jak vysvětlila jednomu reportérovi: „Kdybych se narodila se stříbrnou lžičkou v puse, neměla bych co překonávat. Jen bych si užívala, místo abych bojovala.“ Ale žádná slova to nemohou vyjádřit přesněji než poslední věta její žádosti o přijetí na Stanford: „Svou pílí, pracovitostí a vůlí chci vzít svět útokem.“

Jak můžete vychovat optimistické dítě

Optimismu je možné naučit. Nabízím vám některé návody a činnosti, s nimiž můžete začít už dnes.

Uvažujte o tom, jak kritizujete

Uvažujte o tom, jak své děti kritizujete. Seligman upozorňuje, že existuje správný a špatný způsob kritiky. To může významně ovlivnit skutečnost, jestli vaše dítě bude optimista nebo pesimista.

První pravidlo, které platí pro kritiku vašeho dítěte, je vyváženost. Seligman píše: „Přehnané obviňování vytváří větší pocit viny a studu, než je nezbytné, aby dítě mělo vůli se změnit. Avšak pokud ho neobviníte vůbec, narušíte jeho odpovědnost a podlomíte jeho vůli se změnit.“

Zadruhé, používejte optimistický způsob vysvětlování. Vysvětlujte problémy realistickými pojmy, které ukazují příčinu jako něco konkrétního a změnitelného.

Vezměme si například osmiletou Zuzanku, která nechala ve svém pokoji nepořádek, i když ji rodiče třikrát upozornili, aby si ho uklidila, než odejde na návštěvu ke kamarádce. Její rodiče byli ten den jejím jednáním zvláště zklamaní, protože zrovna měli ukázat dům realitnímu agentovi. Museli tehdy honem uklidit pokoj za ni.

Když se Zuzanka odpoledne vrátila domů, její matka se na ni velice hněvala a okamžitě ji odvedla do jejího pokoje, aby jí vysvětlila, proč se na ni zlobí. Tady jsou dvě verze toho, co jí matka řekla. První odráží optimistický styl vysvětlování, druhá pesimistický.

Optimistický styl

„Zuzanko, udělala jsi něco, co nám s tatínkem velmi zkomplikovalo situaci, a proto se na tebe moc zlobíme.“ (Matčina kritika je konkrétní. Popisuje své pocity přesně.)

„Třikrát jsme ti připomínali, abys uklidila svůj pokoj, ale ty jsi to vždycky odložila.“ (Matka přesně popisuje události a předkládá Zuzance problém jako časově omezený.)

„Protože jsi neuklidila svůj pokoj a dnes k nám přišel realitní agent, museli jsme ho uklidit sami a neměli jsme čas udělat jiné důležité věci. Ty neseš odpovědnost za pořádek ve svém pokoji, ne my.“ (Matka objasňuje přesně, co se stalo - příčinu problému a jeho důsledek. Správně stanoví, kdo nese vinu.)

„Teď zůstaneš čtvrt hodiny ve svém pokoji a budeš přemýšlet o tom, co jsem řekla. Potom mi přijdeš říct, co můžeš udělat, aby tvůj pokoj byl vždycky uklizený a už se to neopakovalo. Napíšeš alespoň tři způsoby, jak se tento problém může vyřešit.“ (To je pro osmileté dítě reálná doba na přemýšlení. Matka dala Zuzance konkrétní úkol, jehož splněním je možné problém uzavřít.)

Pesimistický styl

„Proč jsi vždycky tak bezohledná! Nenávidím to tvoje chování!“ (Slovo „vždycky“ implikuje, že jde o všeobecný problém, který se nikdy nezmění. Emocionální reakce je přehnaná a vyvolává přehnaný pocit viny.)

„Říkala jsem ti už milionkrát, aby sis uklízela pokoj, ale ty mě nikdy neposloucháš! Co to s tebou je?“ (Matka popisuje problém jako dlouhodobý - „milionkrát“ - a globální - „nikdy neposloucháš“, aby vyvolala hluboký pocit viny. Navíc naznačuje, že s jejím dítětem je něco trvale nebo typicky v nepořádku.)

„Dnes tady byl realitní agent a byla to úplná katastrofa! Říká se, že nejdůležitější je první dojem, který získá o domě. Možná jsi nám toho agenta odradila! To může snížit cenu domu o desítky tisíc! Může to znamenat, že si teď nebudeme moci dovolit koupit nový dům!“ (Matka popisuje problém v katastrofických pojmech. Naznačuje, že jeden Zuzancin nerozvážený skutek by mohl rodině způsobit pohromu.)

„Teď zůstaneš ve svém pokoji a budeš přemýšlet o tom, co jsi udělala.“ (Trest je nejasný a nekonkrétní. To vyvolává v Zuzance černé myšlenky a pocit viny. Nebyla jí dána příležitost něco se naučit nebo něco udělat, čím by svou chybu napravila.)



Když své děti kritizujete nebo napomínáte, ovlivňujete skutečnost, jestli budou vidět svět optimisticky nebo pesimisticky.

Budte sami vzorem

Vaše děti si budou brát vzor z vašeho chování - budou přijímat vaše dobré i špatné stránky. Pokud jste sami pesimisté, vaše děti mohou také tak uvažovat. Pokud chcete, aby čerpaly užitek z optimistického myšlení, musíte změnit svůj vlastní způsob uvažování.

Změnit svůj způsob myšlení není snadné, ale je to možné, když si uvědomíte, že pesimistické myšlení je zvyk, a budete s ním tak zacházet. Pro změnu svých negativních myšlenek v pozitivní můžete využít níže uvedenou tabulku. Prostřední sloupec vám pomůže rozpoznat, jakého zkreslení (rozlišování jednotlivého a trvalého, připisování viny, katastrofické vidění) se dopouštíte. Tuto tabulku můžete použít i pro děti od desíti let, abyste jim pomohli realističtěji a optimističtěji hodnotit jejich problémy.

Myšlenkový ping-pong (od osmi let výše)

Myšlenkový ping-pong je hra, která staví optimistické myšlenky přímo proti pesimistickým. Je určena k tomu, aby vám a vašim dětem pomohla lépe si uvědomovat vaše automatické negativní reakce a potom o nich diskutovat. Jde o kooperativní hru, při níž směřují všichni společně k jednomu cíli. Jako u jiných kooperativních her všichni vyhrávají nebo všichni prohrávají.

Abyste si tuto hru dokázali lépe představit, vzpomeňte si na kreslený film, který jste už jistě někdy viděli, v němž na jednom rameni hlavní postavy sedí anděl a na druhém ďábel a dohadují se, co má postava dělat (ve filmu se však postava může nakonec rozhodnout pro to, co je pro ni dobré, i pro to, co je pro ni zlé).

Chcete-li si tuto hru zahrát, potřebujete tři lidi, kteří začnou tím, že se posadí vedle sebe na pohovku nebo na tři vedle sebe stojící židle. Také budete potřebovat dvě karty; na jedné bude namalováno „+“ a na druhé „-“.

Hru začnete tak, že nejmladší hráč bude sedět uprostřed, věkově druhý v pořadí bude držet kartu se znaménkem minus a nejstarší hráč bude držet kartu se znaménkem plus.

Osoba sedící uprostřed vysloví problém, který ji trápí. Potom osoba držící kartu se znaménkem minus řekne o tom problému něco negativního nebo pesimistického. Potom osoba s kartou se znaménkem plus řekne něco, čím bude s touto negativní poznámkou polemizovat. Uvědomte si, že to nemusí být čistě pozitivní tvrzení, ale musí být realistické a uskutečnitelné. Například poznámka typu „dokážeš cokoli, co si usmyslíš“ je příliš neurčitá a ve skutečnosti nepravdivá. Nikdo není dobrý ve všem. Podobně poznámka typu „jen do toho“ je jen povzbuzující heslo. Optimismus *nejsou* hesla. Je to pozitivní a realistický způsob pohledu na určitý problém.

Například řekněme, že problém zní: „Nejde mi přírodopis.“

Negativní poznámka

Nejde ti přírodopis? Tak co by ses snažil?

Pozitivní poznámka

Když se budeš víc učit nebo si vezmeš někoho na doučování, můžeš se zlepšit.

Negativní poznámka

Přírodopis je nuda a učebnice jsou moc složité.

Pozitivní poznámka

Můžeš si najít učebnici, která bude podávat látku zajímavějším způsobem, nebo možná i počítačový program, který ti ji vysvětlí. Můžeš požádat o pomoc někoho, kdo ji dobře zná a zároveň je dobrý učitel.

Negativní poznámka

Podívej, ať uděláš cokoli, stejně dostaneš špatnou známku. Už třikrát jsi neuspěl.

Pozitivní poznámka

I když tentokrát dostaneš špatnou známku, můžeš si ji vyrovnat dobrou známkou ze čtení. Když přečteš ještě dvě knihy, můžeš dostat jedničku.

Osoba sedící uprostřed, která stanovila problém, jedná jako „soudce“. Napíše každou negativní i pozitivní poznámku na papír a zakroužkuje všechny pozitivní odpovědi, které jsou přesné a realistické. Každé kolo by mělo trvat asi pět minut, potom si hráči vymění role a hráč uprostřed stanoví nový problém, který se týká jeho, a opět bude zapisovat pozitivní a negativní poznámky druhých dvou hráčů. Hru je vhodné hrát asi dvacet minut. Pokud se za tu dobu podaří napsat třicet realistických pozitivních poznámek, tento „tým“ vyhrál.

Co byste si měli zapamatovat

Z mnoha důvodů má současná generace dětí větší sklon k pesimismu než kterákoli předcházející. Vzhledem k tomuto nárůstu pesimismu jsou děti zranitelnější oslabujícími účinky deprese, s čímž souvisí i špatný výkon ve škole, nedostatek přátel a dokonce řada fyzických nemocí. Svým dětem můžete pomoci, když si budete pamatovat, že:

- Děti je možné naučit, aby byly optimističtější, což je možno chápat jako jakýsi způsob očkování proti depresi a jiným duševním i fyzickým problémům.
- Optimismus pramení z realistického myšlení a také z příležitostí řešit a vyřešit věku dítěte přiměřené úkoly.
- Sami musíte být optimističtější ve způsobu, jak se obracíte na své děti. Děti se nejlépe učí pozorováním toho, co dělají a říkají jejich rodiče.

8. Jak změnit způsob chování dětí změnou způsobu jejich myšlení

Na univerzitách a ve výzkumných střediscích po celé zemi vědci zjišťují, že učit lidi, aby změnili způsob svého myšlení, ve skutečnosti znamená změnit chemii jejich mozku. O těchto průlomových metodách se mluví jako o modifikacích kognitivního chování, protože se zaměřují na změnu spoju mezi tím, co si myslíme, a tím, co děláme, na základě obecných principů behaviorální psychologie.

Jeden příklad z výzkumu ukazuje jednu z nejjáhadnějších a nejzákeřnějších duševních nemocí, obsedantně kompulzivní syndrom neboli OKS. Děti, mládež a dospělí s OKS dohánějí sami sebe i druhé k šílenství svými iracionálními myšlenkami a skutky.

David byl sedmiletý chlapec s OKS. Musel nahlédnout do každého zaparkovaného auta, kolem kterého přešel, aby se podíval, jestli uvnitř svítí kontrolka. Jeho otec si stěžoval jeho terapeutovi, že jim trvá téměř hodinu, než přejdou tři bloky z domu na hřiště, protože David musí zkontrolovat každé auto a dostal by záchvat, kdyby mu to nedovolil. David také trávil celé hodiny sledováním digitálních hodin v kuchyni, jak se na nich mění číslice, a musel se nutně dívat v televizi na *Kolo štěstí*, aby viděl, jak se kolo točí. Nemohl odejít z domu, dokud neměl na sobě jeden kus oděvu červený a jeden modrý.

Jiné děti (a dospělí) s OKS jsou posedlé čistotou. Nemohou používat veřejné toalety, vyhýbají se dotekům klik u dveří a mohou se denně desetkrát i víckrát sprchovat. Jedna mladá dívka, kterou znám, si umývala ruce tak často, že se jí na nich objevily vředy. Takové ritualizované chování a obsedantní uvažování pochopitelně způsobuje chaos v životě dítěte i všech lidí kolem něho. V mnoha případech nejsou tyto děti schopny po celé měsíce vyjít z domu.

Jak změnit chemii mozku

Nedávný výzkum lidí trpících OKS ukázal, že mají jinou chemii mozku než lidé bez této choroby. Psychiatři Jeffrey Schwartz a Lew Baxter z Kalifornské univerzity v Los Angeles píchli dobrovolníkům zdravým i nemocným OKS injekci látky na bázi glukózy. S použitím nové technologie snímání mozku zjistili, že pacienti s OKS shodně vykazovali větší využití energie v orbitální mozkové kůře, což je oblast pod čelní částí mozku.

Není tedy divu, že jisté druhy léků (včetně Prozacu) mohou změnit způsob, jak nervové buňky přenášejí informace a energii, a snížit symptomy OKS. Ale jak napsal doktor Schwartz ve své knize *Brain Lock* (Mozek pod zámkem), změna kognitivního chování může vyvolat stejné chemické změny v mozku jako psychoaktivní léky. Podobný výzkum také zjistil, že při léčbě deprese, fobií, úzkostí a jistých psychosomatických potíží může být změna způsobu, jak lidé myslí, stejně účinná jako léky.

V této kapitole se podíváme na konkrétní metody změny kognitivního chování, které byly využity u řady psychologických a psychických problémů. Možná zjistíte, že můžete tyto metody využít pro řešení některých problémů, které vaše děti už mají, jako je třeba strach ze zubaře nebo z lékaře. Ale mnohé z těchto metod budou pro vaše dítě ještě důležitější v budoucnosti. Představivost, která dnes pomůže vašemu dítěti vydržet protiteta-novou injekci, mu pomůže i za dvacet let, až bude rodit. Stejně kognitivní dovednosti, které dnes pomohou vašemu dítěti u diktátu, mu pomohou, až bude jednou absolvovat test zvláštních schopností nebo plnit náročné úkoly ve svém zaměstnání.

Tyto dovednosti jsou pro děti zvláště důležité, když musí čelit nějakým problémům nebo konfliktům. Psychiatr John March, vedoucí Programu úzkostných poruch u dětí a mládeže na Dukeově univerzitě, dětem říká, aby si vytvořily „pracovní kufřík“ metod, které budou mít vždycky s sebou, protože tento kufřík bude v jejich mysli. Pracovními nástroji vašeho dítěte mohou být jakékoli metody obsažené v této knize, ale prozatím budeme mluvit pouze o kognitivních dovednostech spojených s myšlením, které už prokázaly svou účinnost u dětí s mnoha nejrůznějšími potížemi.

Jak pojmenovat problém jako „nepřítele“

První krok u většiny forem kognitivní psychoterapie je naučit děti rozlišovat mezi sebou a svým problémem. Dítě musí vidět problém jako něco mi-

mo sebe. John March z Dukeovy univerzity dětem říká, aby svůj problém viděly jako svého nepřítele, aby ho pojmenovaly a bojovaly s ním.

Například pětiletý David trpěl mnohými fobiemi. Báł se výťahů, eskalátorů, mostů, tunelů, tmy, hlasitých zvuků a mnohých jiných věcí. Jeho terapeut poukázal na to, jak mu všechny tyto strachy ztěžují život a jak je ve skutečnosti „pod palbou“ svých strachů.

„Musíš o svých obavách uvažovat jako o svém nepříteli,“ vysvětloval Davidovi jeho psychologický poradce, „a tvůj nepřítel na tebe útočí ze všech stran! Když vyjdeš z domu, za každými dveřmi na tebe číhá nějaký zločinec. Musíš si dávat pozor, musíš být ve střehu a bránit se! Tvůj nepřítel není výťah nebo eskalátor, tvůj nepřítel je tvůj strach z nich.“

– „Nejprve musíme ten tvůj strach, toho nepřítele, pojmenovat. Je to moc zlý nepřítel, když tohle dělá takovému hodnému chlapci, jako jsi ty, a já se na něho zlobím už jen tím, že o tom mluvím! Já toho nepřítele nenávidím, ty taky? Jak mu budeme říkat, tomu nepříteli, který tě tak trápí?“

David sledoval s vykulenýma očima svého obvykle velmi klidného terapeuta, jak se rozohňuje a připravuje se k boji. „Nevím, jak bych mu měl říkat,“ odpověděl David. Na chvíli se zamyslel a potom se zeptal: „Co třeba bestie?“

„Bestie je dobré jméno,“ odpověděl terapeut. „Co se ti vybaví, když to jméno slyšíš?“

„Nevím,“ povídá David nejistě, „jenom jméno.“

„Ale my nechceme „jenom jméno“, my chceme strašné jméno. Chceme jméno, které tě dokáže naštvat! Jméno, které tě dokáže rozzuřit! Jméno, které z tebe udělá bojovníka!“ Každou větu pronášel terapeut se stále větší vášnivostí a zaujatostí. „No tak jaké je to jméno, při kterém ti vře v žilách krev? Řekni mi to jméno, které tě rozvzteklí, jen když ho vyslovíš. Řekni mi jméno toho hnusného, odporného nepřítele - tvých nespravedlivých a hloupych strachů, které ti nechtějí dát pokoj!“

„Robert!“ vykřikl David. „Budu tomu nepříteli říkat Robert! Nenávidím Roberta, je to velký, tlustej hromotluk, kterej se mi posmívá, nadává mi, že jsem mimino, a seděl mi na zádech a tahal mě za vlasy! Nenávidím ho!“

„Robert,“ opakoval terapeut, očividně potěšený Davidovou bojovnou náladou, „ano, to je dobré jméno pro tvého nepřítele. Dávejte si pozor, vy strachy, které se jmenujete Robert! My vás dostanem!“

Jak problém přerámovat a odepsat ho ze života vašeho dítěte

Proces, kterým prošel David, nazývají psychologové „přerámování“. Když děti naučíte, aby se na svůj vnitřní problém dokázaly dívat jako na něco mimo ně, dáte jim nový úhel pohledu, nový rámec uvažování. Navíc pojmenování problému jako nepřítele bude vaše dítě motivovat, aby udělalo něco nového. Uvědomí si, někdy poprvé v životě, že *ono samo* není špatné.

Další krok podle novozélandských psychologů Michaela Whitea a Davida Epstona spočívá v tom, aby děti *odepsaly* ten problém ze svého života. Tito autoři vyvinuli kognitivní přístup, který nazývají „vyprávěcí terapie“; využívá množství napsaných činností k prohloubení vzdálenosti mezi dětmi a jejich problémy. Vyprávěcí terapie dětem ukazuje, že volbou svého chování vlastně metaforicky píše příběh svého života. Pokud je dítě ustrašené jako David, potom jeho strach ovlivňuje každou kapitolu příběhu jeho života. Když si vezmeme třeba kapitolu o tom, jak začal chodit do školy, je v ní ten strach. Když si vezmeme kapitolu o tom, jak jel do tábora, je v ní ten strach. Ale White a Epston vysvětlují, že stejně jako mohou děti psát příběh svého života se svým problémem přítomným v každé jeho kapitole, mohou ten problém také ze svého života odepsat. Dokládají, jak něco tak jednoduchého jako písemné prohlášení může dítě motivovat, aby úplně změnilo svůj postoj a své chování. Popisují například, jak čtrnáctiletý Daniel, který trpěl těžkým astmatem, napsal písemné prohlášení nezávislosti na svém astmatu. Daniel je popisován jako důvěřivý bezstarostný mladík, který měl ke svému zdravotnímu stavu pasivní přístup. Jeho terapeut mu vysvětlil, že se musí na své astma dívat jako na úskočného „raracha“, který mu ublíží, když k tomu bude mít příležitost. Prostřednictvím dopisů svému terapeutovi a občasných návštěv u něho se Daniel snažil pochopit, co způsobuje jeho záchvaty astmatu, poznat, co jim může zabránit, a hlídat si „úskoky“, které mu jeho zdravotní stav může připravovat. Před terapií prohlašovali Danielovi rodiče, že se cítí odpovědní za starost o jeho astma na 99 procent a Daniel věnuje svému problému jen 1 procento času. Cílem terapie bylo přivést Daniela k tomu, aby převzal sto procentní odpovědnost za řešení svého problému.

Smyslem kognitivní terapie je přimět děti (nebo i dospělé), aby uvažovaly o svých problémech novým způsobem, až tomuto novému pohledu začnou věřit. To je potom přivede k odlišnému způsobu citění a chování.

Plán bitvy s problémem je psané cvičení, které můžete využít, abyste svým dětem pomohli zviditelnit jejich emoční problémy a konflikty a zaútočit

na ně. Je vhodný pro jakýkoli problém, který by vaše děti měly umět zvládnout: strachy, úzkosti, zlozvyky, problémy s učením a podobně. Můžete ho použít ke zviditelnění problému a potom spojit své síly, abyste ho vyřešili. Ovšem pokud jde o vážné a chronické problémy, měli byste je konzultovat s profesionálním terapeutem nebo poradcem, aby vám vypracoval vhodnější útočný plán a poskytl vám a vašemu dítěti dostatečnou oporu.

Plán bitvy s problémem

Váš osobní plán vaší bitvy s problémem, který vás
(nebo druhé lidi) trápí

Pojmenuj svého nepřítele (svůj problém):

Jaký typ války chceš bojovat? Popiš svou strategii:

Nečekaný útok (Přístup k problému novým, rafinovanějším způsobem. Klíčovým prvkem je překvapení):

Totální bitva (Vyjmenuj tolik způsobů, jak zaútočit na problém, na kolik si jen dokážeš vzpomenout):

Partyzánská válka (Všechno je možné):

Kde se bude bitva odehrávat?

Kdy je nejlepší doba k boji?

Kdo jsou tvoji spojenci? (Kdo jsou lidé, kterým můžeš důvěřovat, že ti pomohou problém vyřešit? Jak ti pomohou?)

Vymez si zónu nepřítomnosti problému (dobu, kdy, a místo, kde si můžeš odpočinout, až budeš unaven z bitvy):

Nepřátelé mohou být nevypočitatelní. Co by podle tebe mohl tvůj nepřítel udělat, aby zhatil tvé nejlepší plány?

-
-

Co obsahuje tvoje mírová smlouva? S čím můžeš žít a s čím nemůžeš žít?

Jak poznáš, kdy jsi válku vyhrál?

Jak bude vypadat tvoje budoucnost, až bude po válce?

Samomluva

Na rozdíl od všech ostatních živočichů na zemi mají lidé schopnost mluvit sami se sebou a vést vnitřní dialog. Ale při studiu způsobu, jak naše myšlenky ovlivňují naše pocity a chování, zjistili vědci u dětí obrovské rozdíly ve využívání této schopnosti vnitřního rozhovoru. Tyto rozdíly mohou být rozhodujícím prvkem našeho mentálního fungování.

Podle teoretika dětského vývoje Lawrence Kohlberga procházejí děti pěti stadii využívání řeči k samomluvě. Nejprve můžeme popsat jejich povídání si pro sebe jako určitou formu vlastní zábavy, když opakuji některá slova nebo říkadla. Ve druhém stadiu se řeč zaměřuje ven, a tak často slyšíme batolata, jak popisují, co právě dělají, mluví sama se sebou, jako by mluvila k někomu v pokoji. Mezi pátým a sedmým rokem si většinou děti vytvářejí řeč, kterou samy sebe ovládají. Můžete je slyšet, jak si kladou otázky a poučují samy sebe o tom, co dělají. Ve čtvrtém stadiu se tato sama sebe řídící řeč začíná měnit ve vnitřní myšlení a můžeme pozorovat, jak si děti něco mumlají pro sebe nebo nezvučně pohybují ústy, jako by formulovaly nějaká slova nebo myšlenky. V pátém stadiu už je vnitřní dialog dítěte zcela tichý, ačkoli výzkum ukázal, že děti ještě pokračují v artikulačním pohybu jazykem, když přemýšlejí.

I když jsou Kohlbergova vývojová stadia společná pro většinu dětí, psychoterapeuti zjistili, že některé děti nepoužívají vnitřního myšlení při řešení svých problémů. Jsou to buď děti impulzivní, které nepřemýšlejí předtím, než něco udělají, nebo jejich myšlení není řízené, ale spíše nejasné, rozporuplné nebo dokonce sebezničující. Naučí-li se děti vyrovnávat s obtížnými situacemi tím, že budou mluvit samy se sebou, bude to pro ně mít krátkodobé i dlouhodobé pozitivní účinky.

Mnozí terapeuti propagují „samomluvu“ jako způsob, jak se naučit novému chování. Některé programy využívají řízení sebe samého, aby děti naučily plánovat dopředu a ovládat své impulzivní chování. Jiní terapeuti děti učí mluvit samy se sebou, aby se tak vyrovnávaly se stresujícími problémy a snižovaly svou úzkost. Ve své knize *Positive Self-Talk for Children* (Pozitivní samomluva pro děti) radí Douglas Bloch rodičům, aby napsali pár vět, které mohou dětem pomoci přijmout svou sílu i slabost při odmítání drog a jiných pokušení, při ovládání svého hněvu a řešení nejrůznějších obtížných situací. Například následující text byl napsán pro Ivana, kterého napadal jeden školní tyran:

„Tyrani jsou vystrašení lidé, kteří rádi straší druhé. Já si s Tomem (tyranem) poradím. Můžu mu klidně říct pevným hlasem ‚dej mi pokoj‘. Řeknu mu, jaké důsledky bude mít jeho chování. Vím, jak zavolat pomoc, když to budu potřebovat.“

Podstata této metody spočívá v tom, že vaše děti si budou tyto věty opakovat tolikrát dokola, až jim začnou věřit. Potom se to stane skutečností.

I když se může zdát, že mechanické opakování určitých vět je poněkud primitivní psychologická metoda, není pochyby, že je velmi účinná. Herci si opakují pro sebe text, než vyjdou na jeviště, aby se zbavili trémy, ženy, které rodí, si opakují, co mají dělat během porodu, cestující, kteří se bojí létat, si opakují statistiku bezpečnosti letecké dopravy, aby se zbavili úzkosti. Tento jev můžeme pochopit z hlediska fyziologie mozku. Opakování myšlenek podněcuje aktivitu v mozkové kůře, vyšším mozkovém centru, které potom zabraňuje emočnímu mozku, aby uvolňoval hormony a další informační chemické látky, které by tělu signalizovaly, aby reagovalo zvýšením srdečního tepu nebo stažením žaludku. Naše děti se mohou časem této utlumové odezvě naučit tak, že určitá situace, například strach z testu, spustí jejich vnitřní dialog (vhodně se přizpůsobující odezvu) místo psychické odezvy (špatně se přizpůsobujícího stavu). Dítě je potom schopno se během testu vnitřním dialogem uklidnit a zabránit zneklidnění.

Jak se naučit automaticky mluvit sám se sebou

Jak si možná pamatujete ze středoškolských nebo vysokoškolských hodin psychologie, můžete spojit pobídkou různé chování s různými podněty, když je pobídka dost silná a nové chování je znovu a znovu opakováno - tak přiměl Pavlov své psy slinit, když zaslechli zvonek. Bohužel adekvátní pobídka nebo opakování není snadné poskytnout, když chceme po dětech, aby se něco naučily.

Marek, desetiletý obézní ve škole stěží prospívající chlapec, za mnou přišel s mnoha různými problémy. Nerozuměl si se svým nevlastním otcem, nosil domů špatné známky a nenáviděl svého mladšího bratra, kterému se zdánlivě všechno dařilo. Ale nejvíc ho trápilo, že se mu spolužáci na hřišti nemilosrdně vysmívají. Téměř každý den odcházel Marek ze školy s pláčem, čímž dával svým mučitelům ještě víc důvodů, aby ho pronásledovali.

Pozval jsem si Marka na několik sezení, mluvil jsem s ním o jeho vlastnostech a snažil jsem se posílit jeho sebevědomí. I když mu nešly jazyky, byl dobrý v matematice. Ačkoli byl nemotorný v softbalu a basketbalu, byl dobrý plavec. Udělali jsme si seznam deseti věcí, ve kterých byl dobrý, a pak jsem Marka požádal, aby se ho na naše příští sezení naučil nazpaměť. Řekl jsem mu, že si přehrajeme některé situace, ve kterých se mu spolužáci posmívali, a pokud si bude v duchu opakovat seznam svých pozitivních vlastností, pomůže mu to výsměch zvládnout.

Jak se dalo předpokládat, na příštím sezení jsem se Marka zeptal, jestli se naučil svůj seznam, a on mi s krátkým zaváháním odpověděl, že ho ztratil, hned když odcházel z mé ordinace. „Dobře,“ řekl jsem mu, „zkusíme to znovu.“ A dal jsem mu další kopii seznamu.

Při příští návštěvě se všechno opakovalo. Tentokrát měl Marek o něco lepší výmluvu, že se seznam nenaučil, ale výsledek byl stejný. Věděl jsem, že se mě snaží vtáhnout do sítě svého poráženeckého postoje. Jak se často stává, když se snažíme někomu pomoci, podcenil jsem sílu schopnosti člověka bránit se jakékoli změně, i k lepšímu.

Měl jsem však štěstí ve dvou bodech: na konci chodby stála kopírka a Markova matka měla smysl pro humor. Na minutku jsem se omluvil, dal jsem seznam do kopírky a na konci sezení jsem Markovi a jeho matce podal stoh 300 kopií jeho seznamu pozitivních vlastností. Na příštím sezení mi Markova matka vyprávěla, jak mu seznamy doslova vytapetovala pokoj. Měl ho všude po stěnách, na stropě, na zrcadle v koupelně, všude, kam se jen podíval. Není třeba připomínat, že tentokrát už Marek uměl seznam nazpaměť a přehrávání rolí mohlo začít.

Jak ukazuje Markův příběh, naučit se nazpaměť pozitivní tvrzení je pro mnoho dětí náročný úkol. Když se to týká oblasti konfliktu, v níž se již vytvořily přirozené bloky, je to ještě těžší. Avšak vždycky se najde způsob, jak můžete tuto metodu uplatnit. Nejsnadnější a nejúčinnější cesta, jak uvidíme ve dvacáté čtvrté a dvacáté páté kapitole, vede přes využití počítačů, které opakování usnadňují a podávají ho zábavnou formou.

Představivost

Patrik byl osmiletý chlapec, který trpěl srpkovitou chudokrevností. Byl ke mně poslán, protože odmítal chodit na pravidelné odběry krve a měl hrůzu z toho, že by mohl dostat transfuzi. Řekl jsem Patrikovi, že ho mohu naučit využívat svého mozku ke znecitlivění paže, takže vpich jehly nebude téměř ani cítit. „To je něco, co se naučilo mnoho lidí už v mnoha staletích před námi, od mágů přes kmenové kouzelníky až k velkým hrdinům,“ řekl jsem mu.

„Mozek funguje jako obrovské počítačové povelové centrum,“ vysvětloval jsem. „Když chceme jít nebo mluvit, vyšle zprávu našim nohám nebo ústům a řekne jejich svalům, co mají dělat. Ovládá části našeho těla, aniž bychom na to museli pomyslet. Například řekne našemu srdci, aby rychleji pumpovalo krev, když cvičíme, a našemu žaludku, aby strávil potravu, když jsme dojedli.“

Potom jsem se Patrika zeptal: „Stalo se ti, že by tvoje ruka nebo noha ‚usnula‘, takže jsi měl pocit, jako by ani nepatřila k tvému tělu?“

„Jasně,“ odpověděl, „to se mi stává často.“

„Co když tě naučím, jak si vytvořit v mysli film, který umožní tvému mozku, aby uložil části tvého těla k spánku, ale všechno to budeš sám ovládat? Co kdybys dokázal, kdykoli se ti zachce, „umrtvit“ svou paži, takže bys ji skoro necítil, kdybys potřeboval píchnout injekci nebo dávat krev?“

Požádal jsem Patrika, aby držel paži nataženou ve vzduchu, zavřel oči a pomalu počítal do sta. Jak počítal, říkal jsem mu, aby uvolnil svaly, zhluboka dýchal a představoval si, že je studený zimní den a on sedí u krbu v pohodlném křesle a přes sebe má přehozenou teplou deku (než Patrik přišel, zapnul jsem v ordinaci topení, abych jeho představivosti trochu pomohl).

„A teď si představ, že jsi vyšel ven,“ pokračoval jsem uklidňujícím hlasem, „sebral jsi ze země trochu sněhu a udělal jsi z něho sněhovou kouli. Je studená, že? A teď vezmi tu kouli a dej si ji přesně na to místo na své

paži, kam ti sestru přikládá jablu, když ti bere krev. Cítíš, jak je tvoje paže mrtvá? Máš pocit, že ji skoro ani necítíš? Zkus se na tom místě štipnout. Cítíš něco?”

„Jen trochu,“ odpověděl Patrik váhavě. „Cítím to jenom malinko.“

„Ano,“ odpověděl jsem, „a když v tom budeš mít praxi, budeš to moci udělat, kdykoli budeš chtít. Můžeš svou paži znecitlivět, a tak se už nikdy nebudeš muset bát injekce nebo dávat krev. Dobré, ne?“

„Jo,“ řekl Patrik a znovu se štipal do paže, „vážně to vůbec necítím!“

Každý, kdo se někdy probudil ze snu zalitý potem a s postelí rozházenou po úprku před nějakým imaginárním netvorem, zná sílu naší mysli vytvářet představy, které za jistých okolností nelze odlišit od skutečnosti. Dokonce i v bdělém stavu můžeme lidi požádat, aby si představili nějaký děsivý zážitek, a zvýší se jejich srdeční tep. Když je požádáme, aby si představili, že položili ruku na horký povrch, můžeme dokonce změřit zvýšení teploty jejich pokožky a objemu krve.

Mezi třetím a čtvrtým rokem věku se u dětí vyvíjí schopnost vytvářet si v mysli obraz a dokonce si ho promítat jako film. Tato schopnost vytváření obrazů je zvláště silná v dětství, ale potom na konci dospívání u většiny z nás evidentně slábně.

Představy mohou být důležitým nástrojem pro snížení psychického a fyzického stresu. Tím, že rozptýlí myslící část mozku, mohou představy přímo oslabit nervové podněty, které stres vyvolává. Intenzivní soustředění, kterého využíváme, abychom vytvořili představu, může být potom klíčovým faktorem pro spuštění vnitřního systému potlačení bolesti. Podle Patricie McGrathové, autorky knihy *Pain in Children* (Bolest u dětí), není tento typ rozptýlení pouze taktikou na odvrácení pozornosti, při níž si děti přestávají bolesti všimnout, ale spíše skutečně snižuje bolest vytvářením přirozeného analgetika.

Můžete své dítě naučit, aby si vytvářelo v mysli obrazy, a tak si pomáhalo vyrovnávat se s nejrůznějšími situacemi. Když spadne a odře si koleno, může si představit, jak si na ně přikládá pytlík plný ledu, aby ho znecitlivělo. Pokud se bojí bolesti zubů, může se naučit zavřít oči, uvolnit se a představovat si, že odlétá na výlet na kouzelném koberci. Jestli má žaludeční neurózu z toho, že má přednášet báseň před celou třídou, může si představovat, že je vzduch naplněn neviditelnými kouzelnými „sílu dodávajícími hvězdami“, které může spolýkat, aby mu přidaly sebevědomí a uklidnily jeho žaludek.



Představitivost nejenže odvádí pozornost dítěte, ale ve skutečnosti může v mozku spustit systém potlačování bolesti vytvořením přirozeného analgetika.

Není pochyb, že trénink představitivosti funguje i při ovládnání závažné a chronické bolesti, často dokonce lépe než léky. Ve výzkumu, při němž se děti učily vyrovnávat se s bolestmi při migréně, doktorka Karen Olnessová, profesorka pediatrie na Case Western University, vysvětluje: „I když neznáme přesnou příčinu migrény, z řízených výzkumů víme, že pravidelné provádění cvičení s relaxační představitivostí má za následek mnohem méně migrén než přijímání konvenčních léků k témuž účelu. Děti, které se naučily samoregulačním technikám, si vedly mnohem lépe než děti, které polykaly léky, a rozhodně mnohem lépe než děti, kterým bylo podáváno placebo a nepřijímaly vůbec žádné léky.“

Už jen to, že dáme dětem nástroje, kterých mohou využít k ovládnání své bolesti a stresu, může hrát důležitou roli v tom, proč tyto metody fungují. Mnohé výzkumy ukazují, že když lidé cítí, že mohou svůj stres jistým způsobem ovládat, trápí je mnohem méně. Před lety jsem byl jako student Newyorské univerzity asistentem v laboratoři psychologa doktora Davida Glasse, který zkoumal negativní účinky nadměrného hluku. Při jeho výzkumech jsme zjistili, že pouhé předání knoflíku, kterým bylo možné hlasitý

zvuk ztlumit, zlepšilo výkon zkoumaných subjektů na zadaném úkolu. Tyto subjekty také hodnotily hluk jako mnohem méně stresující než ty, které knoflík neměly. V jiném výzkumu zase nemocní rakovinou, kterým bylo umožněno, aby si sami píchali injekce morfia, ve srovnání s těmi, kteří je dostávali od lékaře, hlásili lepší zvládnání bolesti, i když ve skutečnosti spotřebovali narkotika méně.

Jak zvolit vhodnou představu

Když budete učit své dítě, aby si představovalo něco, co by mu pomohlo vyrovnat se s určitou bolestí nebo stresem, zvolte takové téma, které by bylo vhodné pro jeho věk a zároveň doplňovalo jeho aktuální problém. Tady je několik představ, které použily různé děti pro překonání svých problémů:

- *Strach z psů:* Dítě sleduje štěkajícího psa a přitom vedle něho stojí Superman. Dítě přistupuje k psovi sledováno bdělým zrakem ocelového muže, který mu říká, jak to má udělat. Pes se začne chovat kamarádsky a dítě se už nebojí.
- *Bolesti hlavy:* Dítě vidí svou bolest jako bubnující buben. Představuje si, jak se kolem bubnu omotávají chladivé „kouzelné“ přikrývky, až se jeho zvuk úplně utlumí.
- *Astma:* Dítě vidí své průdušky jako nafukovací balony. Představuje si, že do každého balonu je zavedena kouzelná pumpička, která ho nafukuje, a jemu se lépe dýchá.
- *Úzkost a obavy ze složitého domácího úkolu:* Dítě si představuje, že jeho pero je kouzelné, ale ztrácí svou moc, když se nedotýká papíru. Pero s dítětem mluví a povzbuzuje ho, aby se snažilo v určité době úkol dokončit.

Jak naučit své děti využívat představivosti

Pokud si uděláte čas, abyste naučili své děti využívat představivosti k překonávání fyzického a psychického stresu, naučíte je dovednosti, která jim vydrží po celý život a pomůže jim značně snížit zbytečné utrpení.

Začněte tím, že jim vysvětlíte, co sami děláte a proč to děláte. I pro malé děti je důležité, aby věděly, že toto je nástroj, který si mohou zařadit do své

bedýnky nástrojů, a že je to dobré k tomu, aby si člověk udržel zdraví, podobně jako výživná strava a cvičení.

Pokládám za užitečné také dětem povědět o tom, jak využívají představitivosti nejlepší sportovci světa, aby dokázali věci, které nikdo nepokládal za možné. Olympijská kanoistka si představuje koryto řeky, předtím než vypluje. Všude jsou obrovské kameny a vodní víry, ale ona manévruje šikovně kolem nich. Když potom dojde k závodu, daří se jí rychleji proplout a vyhrává. Kriketový pálkař si v duchu promítá svůj úder několikrát denně a ještě těsně předtím, než odpálí míček. Průměr jeho zásahů se tím zvedne téměř o 20 procent.

Pro sílu představitivosti se snadno nadchnete a budete předávat své nadšení svému dítěti, protože tyto příběhy a tisíce jim podobných jsou pravdivé. Doktor Shane Murphy, sportovní psycholog amerického olympijského výboru a autor knihy *The Achievement Zone* (Zóna úspěchu), uvádí ve výsledcích výzkumu, prováděného v olympijském tréninkovém středisku v Colorado Springs, že víc než 90 procent těchto elitních sportovců využívá představitivosti, aby posílili své sportovní schopnosti. V jednom experimentu požádal Murphy skupinu vysokoškolských studentů, aby sedm dnů po sobě zkoušeli doklepat golfový míček do jamky. Jedna třetina studentů si měla před každým pokusem představovat, že se jim to podaří, jedna třetina si měla představovat, že se jim to nepodaří, a jedna třetina si neměla představovat nic. Skupina, která praktikovala pozitivní představivost, se do konce týdne zlepšila o 30 procent, zatímco skupina, která si nic nepředstavovala, se zlepšila jen o 10 procent. U skupiny, která si představovala, že jamku mine, se zcela nečekaně skutečně snížila přesnost o 21 procent i po týdnu tréninku.

Než budete této emoční dovednosti učit své dítě, zkuste minutu nebo dvě zkoušet svou představivost sami. Opřete si záda, zavřete oči, zhluboka dýchejte a představujte si, že jste na opuštěné pláži a ležíte klidně na teplém bílém písku. Snažte se, aby ten zážitek byl pro vás co nejskutečnější, vědomě do něho zapojujte všechny své smysly. Cítíte ten teplý písek? Slaný vzduch? Slyšíte zvuk vln, jak narážejí na břeh, a racky, jak vám létají nad hlavou? Cítíte chuť vanilkové zmrzliny a jak se vám rozpouští v ústech?

Nejmocnější představy spouštějí smyslové vzpomínky a vytvářejí to, čemu hypnoterapeuti říkají „sen s otevřenýma očima“. Teď umístěte svou představu na stupnici od jedné do desíti, kdy deset je „téměř přesně, jako byste byli na pláži“, a jedna je „matný nekonkrétní obraz pláže“. Pokud

je vaše skóre sedm a výše, určitě jste si tuto pětiminutovou dovolenou dobře užili.

Teď posadte své dítě do pohodlného křesla na klidném místě, kde nebudete rušeni. Než ho seznámíte s vaší představou, říkejte mu, aby pomalu a zhluboka dýchalo a snažilo se uvolnit svaly, dokud nevidíte, že se jeho tělo zbavilo veškerého napětí.

Podrobně popište scénu, kterou chcete, aby si vaše dítě představovalo. Nemělo by vidět jen „obraz té scény“, ale mělo by do vytvoření své představy zapojit všechny smysly, aby byla co možno nejblíže skutečnému životu. Když budete své dítě vést, aby si vytvořilo svou představu, dejte si na čas a popisujte mu každý detail. Mluvte pomalu, ale s citem, jako byste vyprávěli nějaký napínavý příběh. Pamatujte na to, že dítě si s každým vaším pokynem vytváří ve své mysli obraz, tak mu k tomu dejte dostatek času.

Představy mají pro děti větší význam, když jsou vytvářeny z prvků, které se jim líbí. Uvádím zde představu, kterou rodiče vyprávěli sedmiletému Michalovi, který měl v noci děsivé sny. Cílem této představy bylo nejprve mu pomoci, aby usnul, a potom také aby se naučil sám se uklidnit, když se v noci probudí z nějakého zlého snu. Michal moc rád jezdil s tátou k jezeru na ryby.

Procházíš lesem. Jak vcházíš hlouběji a hlouběji do lesa, cítíš, jak jsi stále klidnější a uvolněnější. V lese fouká chladný vánek a ty cítíš vůni borového jehličí a slyšíš, jak na zemi pod tvýma nohama šustí listí. Po chvíli přicházíš k cíli své cesty: k jezeru, kde už na tebe čeká tatínek s nahozenými udicemi. Sedíte spolu s tátou na skládacích židličkách a sledujete, jak se vlní hladina jezera. Zapadá slunce a začíná se stmívat. Jezero je tak tiché, že skoro slyšíš, jak v něm plavou ryby. Jsi uvolněný a spokojený a pomalu tě přemáhá spánek.

Jako všechny emoční dovednosti i vytváření představ se musí cvičit, pokud má mít nějaké účinky. Jak vysvětluje doktor Murphy sportovcům i členům správních rad, mysl je jako sval - může zesílit jen cvičením. Pokud má vaše dítě chronické zdravotní problémy, máloco ho tak účinně naučí zvládat bolest jako představivost, zejména když se kombinuje ještě s dalšími relaxačními metodami a způsoby odvádění pozornosti. Vytváření si představ je dovednost, které by se měly děti učit, stejně jako se učí slušnému chování, jak si získat přátele nebo jak si prosadit svá práva.

Jiné způsoby, jak můžete svému dítěti pomoci využívat sílu představivosti

Popsaný postup, jak můžete své dítě naučit využívat řízenou představivost, je jednoduchý a jasný; ale existují ještě jiné činnosti využívající umění, které mohou navíc umožnit vašemu dítěti také oceňovat hudbu a výtvarné umění a prohloubit jeho estetický cit.

1. Řekněte svému dítěti, aby zavřelo oči a naslouchalo různým typům instrumentální hudby (symfonické, jazzové, New Age apod.). Mluvte o tom, jaké představy hudba navozuje.
2. Ukažte svému dítěti abstraktní obraz a požádejte ho, aby v něm hledalo tvary, které mu něco připomínají. Potom mu dejte za úkol namalovat svůj vlastní obrázek založený na jednom z těch tvarů.
3. Požádejte své dítě, aby se asi minutu dívalo na obraz s mnoha detaily. Potom ať zavře oči a snaží se představit si ten obraz v duchu a vybavit si z něho co nejvíce podrobností.
4. Zakryjte svému dítěti oči a dejte mu přivonět několik různých věcí, které máte doma (pomeranč, parfém, kytku). Potom ať namaluje obraz, na němž budou předměty, jejichž vůni ucítilo.
5. Požádejte své dítě, aby si vybavilo nějakou příjemnou událost, kterou v minulosti prožilo. Potom ať zavře oči a popíše ji co možná nejpodrobněji.

V mnoha ohledech jsou „mentální“ emoční dovednosti popsané v této kapitole k naučení nejsnadnější, protože jsou nejdostupnější. Na druhé straně typicky vyžadují více opakování než jiné druhy emočních a sociálních dovedností a mohou někomu připadat neobvyklé a zvláštní. Jejich pozitivní účinky však nepochybně oceníte, pokud si dáte tu práci a obětujete čas, abyste je své děti naučili.

Co byste si měli zapamatovat

- Děti starší šesti let se mohou naučit samomluvě jako způsobu, jak soustředit svou pozornost a zlepšit svůj výkon tím, že budou samy sebe vést.
- Mají-li být metody samomluvy účinné, musí být zabudovány do myšlení a chování vašeho dítěte prostřednictvím opakování a povzbuzování.

- Můžete využívat také řízenou představivost, chcete-li naučit své děti vyrovnávat se s bolestí a nepříjemnými situacemi i s psychickým stresem.
- Čím dříve naučíte své děti tyto dovednosti využívat, tím budou účinnější.
- Opakování je základní předpoklad, aby vaše děti tyto mentální dovednosti zvládly, proto jim je vštěpujte zábavnou formou a povzbuzujte je svým vlastním zájmem a nadšením.

ČTVRTÁ ČÁST

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Pětiletý chlapeček, který se stal svědkem situace, kdy se jeho otec zranil elektrickou pilou, běžel do domu a zavolal pomoc. Sedmiletá holčička, které se nelíbilo, že jí otec vyzvedává na víkendové návštěvy pozdě, mu k narozeninám koupila budíka, a než mu ho předala, nastavila ho tak, aby zazvonil hodinu předtím, než ji měl vyzvednout. Desetiletý chlapec vystrašený z toho, že jeho bratranec byl zraněn při pouliční přestřelce, napsal o svých obavách dopis starostovi a šéfovi policie, aby poslali na ulice víc policistů. Starosta mu napsal osobní dopis, v němž mu slíbil, že se o to postará.

Často svým dětem nedůvěřujeme, že dokážou samy vyřešit určité problémy. Mnohdy zakročíme dřív, než je naše pomoc skutečně potřeba, nebo si myslíme, že musíme ve všem rozhodovat za ně. Avšak když je jim dána příležitost a trochu povzbuzení, dokážou naše děti posuzovat věci z různých stran a řešit i velmi složité problémy, zlepšit kvalitu svého vlastního života i života druhých.

Někteří rodiče si s dětmi nedají tu práci, aby je naučili řešit problémy, v naivní víře, že dětství by mělo být problémů co nejvíce ušetřeno. Jak to vyjádřil jeden z rodičů, když se dozvěděl, že hry zaměřené na řešení problémů jsou součástí denního programu jeho dítěte v mateřské škole: „Vždyť je to ještě malé dítě. Na řešení problémů má ještě spoustu času.“

Tento rodič si neuvědomil, že schopnost řešit problémy je neoddelitelnou součástí růstu. Naše děti musí řešit své problémy už v prvních měsících svého života. Jejich intelektuální a emoční růst je přímo závislý na řešení problémů. Ale jako ostatní emoční dovednosti i schopnost dítěte řešit problémy je závislá na jeho věku. Stačí, když se podíváme, jak se dítě usilovně snaží řešit každý nový problém, abychom si uvědomili naléhavost problémů, které doprovázejí vývoj člověka:

- Miminka tráví celé hodiny snahou strefit se palcem do pusy, mnohokrát se netrefí a skončí na nose nebo na čele, až se jim to konečně jednou podaří.

- Roční dítě se usilovně snaží postavit ze tří kostek věž, nejprve je zmatené, potom nešťastné, div nepropukne v pláč. Ale nesmíte mu kostky vzít, to by se začalo vztekat.
- Tříleté dítě trvá na tom, že si samo zaváže tkaničky u bot, a vůbec mu nevadí, že sedí na zemi uprostřed uličky v samoobsluze a nakupující zákazníci ho musí se svými vozíky objíždět. Nenechá se od své činnosti odvést, dokud se mu ji nepodaří dokončit, a bude hlasitě protestovat, když se bude některý z jeho rodičů snažit zasáhnout, i kdyby to bylo pro jeho bezpečnost.

Rodiče, kteří definují svůj vlastní pocit štěstí nebo úspěchu jako stav, kdy mají méně problémů, jimiž by se museli zabývat, mohou těžko pochopit, že děti jsou naopak šťastné, když mohou řešit problémy. Sledujte třeba skupinku osmiletých školáků, jak budují na dvorku bunkr, jak kreslí plány, sbírají kartonové krabice, desky a lana a kramaří v garáži nebo ve sklepě ve snaze najít něco, co by uspokojilo jejich stavitelskou fantazii. Možná zapomenou i na oběd a neodradí je ani drobný déšť. Vůbec jim nevadí, že rodiče se na to jejich veledílo tváří poněkud skepticky. A mnohdy děti projevují více vzrušení a radosti nad řešením problému stavby bunkru než potom při hře v něm.

Jiný běžný omyl je to, že řešení problémů je více spojováno s intelektuálním vývojem (IQ) než s emočními a sociálními dovednostmi (EQ). Přední vývojový psycholog Jean Piaget se domnívá, že logika, nejprve konkrétní a potom abstraktní, je pro řešení problémů rozhodující prvek, který se přímo váže k věku dítěte a jeho intelektuálnímu schopnostem. Ale stále narůstající počet důkazů naznačuje, že mnohem závažnějšími faktory mohou být sociální zkušenost a znalost určitého problému.

Stephanie Thorntonová, profesorka psychologie na Sussexské univerzitě, cituje ve své knize *Children Solving Problem* (Děti řeší problém) množství výzkumných studií, které naznačují, že děti jsou mnohem zběhlejší v řešení problémů, než se dosud soudilo. Dospívá k závěru, že úspěšné řešení problému nezávisí tolik na tom, jak jsou děti chytré, ale spíše na jejich zkušenosti. Thorntonová objasňuje, že dosavadní výzkum toho, jak se děti učí dovednosti řešit problémy, včetně práce světoznámého psychologa Jeana Piageta, vycházel z testů, v nichž děti nechápaly typ problému, který jim byl předložen. Například dvouleté až tříleté děti většinou nejsou schopny vyřešit abstraktní problém typu:

1. Když A je pravda, potom B je pravda.
2. A je pravda. Co z toho vyplývá?

Ale jen málo tříletých bude mít potíže s toutéž dedukcí, když jim bude podána takto:

1. Když budeš na nákupech hodný, dostaneš zmrzlinu.
2. Byl jsi na nákupech hodný. Co se stane?

Malé děti dokážou vyřešit i složité problémy, když jsou jim sděleny v pojmech jim známých a konkrétních, a s týmiž problémy si nebudou vědět rady, když jim budou podány abstraktní formou, nekonkrétně nebo hypoteticky.

Ve skutečnosti i dospělí mají potíže s logickým řešením problémů, když nemohou čerpat z předcházejícího poznání a reflektování skutečného světa. To se potvrzuje, když si uvědomíme, nakolik poznání světa rozšiřuje naši schopnost uvažovat. Řekněme, že byste měli někomu vysvětlit, kde se nachází třeba nádraží ve vašem městě, a témuž člověku byste měli vysvětlit, kde se nachází nádraží ve městě, které jste navštívili jednou nebo dvakrát v životě. Z čistě kognitivního hlediska jsou oba tyto problémy totožné, avšak u toho prvního máte k dispozici informace a zkušenosti potřebné k řešení problému.

Tato zásada platí, i když učíme své děti řešit jejich mezilidské problémy. S každou pozitivní zkušeností s řešením určitého problému, kterou můžeme svým dětem předat, u nich budujeme zásobárnu faktů a zkušeností, z níž mohou čerpat při řešení dalšího problému. Tak vytváříme cesty pro řešení problémů, které začínají jejich přirozenými vývojovými pohnutkami, ale potom se spojují pokaždé znovu a jinak na základě rozvoje jejich poznání a zkušeností.

9. Učení příkladem: Jak můžete naučit své dítě řešit problémy

Když nás děti sledují, jak klidně diskutujeme o určitém problému, promýšlíme situaci a zvažujeme alternativní řešení, začínají přirozeně toto chování oceňovat a napodobovat. Na druhé straně, když se rozčilujeme, nadáváme, jsme svými problémy sklíčení nebo zahlceni nebo když předstíráme, že problémy jen tak odejdou nebo se vyřeší samy, co můžeme očekávat, že se z toho naše děti naučí?

Z mnoha psychologických důvodů někteří rodiče nemohou být doma vzorem dovednosti řešit problémy, i když jsou schopni řešit problémy v zaměstnání nebo v obci. Vezměte si například reakce Jana, otce tří dětí, lékárníka, který pracuje v obchodní síti velké lékárenské společnosti. Jan pracuje devět až deset hodin denně. Zároveň se připravuje na doktorát v naději, že by jednou mohl získat místo ve výzkumu nějaké farmaceutické společnosti. Jan je pyšný na svou schopnost zvládat „všechno, co mu přijde pod ruku“. Pokládá se za klidného a racionálního člověka, na jakého se obrátíte, když se objeví nějaký problém.

Ale doma má pocit, že by měl mít od problémů pokoj. Svě ženě říká, že chce, aby jeho domov byl jako svatyně, místo, kde by si mohl odpočinout a načerpat novou energii.

Jenomže když přijde o půl sedmé večer z práce domů, jeho žena se omlouvá, že večeře bude připravena o něco později. „Později! Zase později?“ zareaguje Jan podrážděně. „To nemůžu mít alespoň jednou za měsíc svou večeři včas?“ U večeře jeho nejstarší dcera oznámí, že dostala trojku z diktátu. „No, kdyby ses učila, jak jsem ti říkal,“ zavrčí Jan vyčítavě, „měla bys jedničku, že? Nikdo tady nechce dělat svou práci. Každý si všechno ulehčuje. Rozbolela mě z vás hlava,“ uzavírá a odchází od stolu.

Je záhada, proč se tak často chováme k náhodným známým a dokonce k úplně cizím lidem lépe než k těm, které milujeme. A přece, kdybychom se trochu snažili, nemuselo by to tak být. Sociální psychologka doktorka Louise Hartová ve své knize *The Winning Family* (Vítězící rodina) upozorňuje, že když se rodiče ujmou svých vůdčích rolí v rodině, stávají se pro své

děti jedinečnými vzory. Pro své děti jste někdo, kdo má obrovskou moc - dokonce větší než sám prezident! Hartová píše, že existuje šest vůdčích vlastností, kterými musí rodiče disponovat, aby udrželi v rodině pocit štěstí a individuálního ocenění:

1. Musíte mít vizi, směr a cíle.
2. Musíte sdělovat své vůdčí postavení účinným způsobem.
3. Musíte udržovat zaměření rodiny na její cíle.
4. Musíte brát ohled na potřeby druhých.
5. Musíte podporovat pokrok.
6. Musíte očekávat úspěch a získávat ho.

Předvádíte svému dítěti svými každodenními slovy a skutky, jak řešit problémy? Vzpomeňte si na některý nedávný problém, který postihl vaši rodinu. Neměli jste na zaplacení složenek? Byli jste nemocní a nakupily se vám běžné práce, které musíte doma udělat? Byly s některým z vašich dětí nějaké zvláštní potíže? Projděte si níže uvedenou tabulku a zaškrtněte ta tvrzení, která popisují způsob, jak jste svůj problém řešili.

Test řešení problémů pro rodiče

- Zkusili jste přemýšlet o několika možnostech, jak řešit svůj problém?
- Definovali jste jasně svůj problém?
- Umožnili jste všem, kterých se problém týká, aby se k jeho řešení vyjádřili?
- Prodiskutovali jste klady i záporny každého nápadu, i těch, s nimiž jste nepřišli vy?
- Zůstali jste klidní a zdrželi jste se obviňování druhých?
- Pokusili jste se poctivě o to, aby řešení fungovalo?
- Ocenili jste úsilí druhých lidí dospět k řešení?
- Měli jste náhradní plán pro případ, že by vaše řešení nefungovalo?

Zaškrtnli jste víc než polovinu těchto tvrzení? Pokud ne, čtěte dál.

Rodinná setkání

Jen málo rodičů asi bude zpochybňovat důležitost pomáhat dětem, aby získaly dobré návyky řešení problémů, ale mnozí z nich si na to neudělají čas. Jeden způsob, jak zajistíte, že budete mít příležitost formovat dovednost řešit problémy u svých dětí, je naplánovat si každý týden rodinná setkání. Tato setkání by měla být naplánována na dobu, kdy se jich mohou všichni zúčastnit. Tím, že prohlásíte účast na rodinných setkáních za povinnou, pro rodiče i pro děti, dáte dětem jasný signál, že berete svou roli rodinného vůdce vážně a chcete jim pomoci úspěšně rozvíjet jejich emoční a sociální dovednosti.

Většinou se rodinná setkání plánují na půl hodiny. Jako vůdčí osobnosti těchto setkání by rodiče měli trvat na následujících základních pravidlech všech dobrých setkání:

- Začněte a skončete včas.
- Když mluví někdo jiný, nepřerušujte ho.
- Nekritizujte názory nebo pocity někoho jiného.
- Dejte každému šanci hovořit, ale nikoho k tomu **nenutte, pokud sám nechce**.

Asi polovina setkání by měla být věnována individuálním problémům a druhá polovina těm, které se týkají rodiny jako celku. Každý člen rodiny by měl mít příležitost diskutovat a přemýšlet o problému, který má. Je to i pro vás příležitost, abyste se zmínili o svých vlastních starostech, které je vhodné probrat s celou rodinou.

Když budete diskutovat o nějakém problému, držte se pětistupňového postupu řešení problémů:

1. Označte problém.
2. Promýšlejte alternativní řešení.
3. Srovnávejte jednotlivá řešení.
4. Vyberte nejlepší řešení.
5. Při dalším setkání si povězte, **jak řešení dopadlo, a prodiskutujte potřebné úpravy nebo změny.**

Například paní Hornová se každý den vracela z práce domů s bolestí hlavy a nezvykle se utrhovala na své děti i na manžela. Na rodinném setkání se jí její desetiletý syn zeptal, co se jí stalo, a matka tří dětí se rodině svěřila, že jí tlak v zaměstnání způsobuje stres a úzkost. Paní Hornová pra-

covala jako sekretářka pro dva právníky velkého podniku a ti jí dávali víc práce, než dokázala zvládnout. Nechtěla si stěžovat, protože ji čekalo zvýšení platu, ale každý z obou právníků chtěl, aby pro něho dělala přednostně. Projednala svůj problém na rodinném setkání s pomocí pětistupňového postupu:

1. Označte problém: „Mám víc práce, než dokážu zvládnout.“
2. Promýšlejte alternativní řešení: „Mohla bych a) říct oběma právníkům, že jsem přepracovaná, b) nosit si práci na večer domů a pracovat i o víkendech, c) doporučit, aby najali někoho na brigádu, a dohlížet na něho.“
3. Srovnávejte jednotlivá řešení: „První řešení jen přesouvá problém na právníky a způsobuje jim větší stres, což se jim nebude líbit. Druhé řešení by zkomplikovalo situaci mně a mé rodině. To poslední reaguje na problém, poskytuje rozumné řešení a nekomplikuje nic mně ani druhým.“
4. Vyberte nejlepší řešení: „To třetí. Na jedné straně to sice bude firmu stát nějaké peníze, ale na druhé straně bude práce provedena rychleji a efektivněji.“

Tady vidíte, jak se mohou děti paní Hornové snadno poučit z toho, když sledují, jak sama řeší svůj problém nahlas. Potom mohou tento proces použít na své vlastní problémy a konflikty. A navíc si ještě paní Hornová udělala čas, aby přemýšlela o svém problému, sdělila své rodině, proč byla tak nervózní, a dala jim příležitost, aby jí poskytli emoční podporu.

Jakmile vytvoříte tento postup řešení problémů, vaše děti budou mít příležitost diskutovat o problémech, když budou chtít. Mladší děti budou potřebovat, abyste je vedli a prošli s nimi každý krok, ale možná budete překvapeni, jak rychle se už i pětileté děti chytanou. Každý člen rodiny také může požádat o pomoc ostatní členy. Dětem se líbí, když je jim dána příležitost pomoci svým rodičům v důležitých záležitostech, a jejich názory by měly být respektovány. Pamatujte si, že řešení problémů je proces, v němž neexistují vždycky jen správné nebo špatné odpovědi. Je to také činnost, která nejen posiluje emoční inteligenci vašich dětí, ale zároveň buduje rodinnou soudržnost a vzájemnou podporu.

Co byste si měli zapamatovat

- Mladší děti se učí řešit problémy na základě zkušenosti. Podporujte je, aby samy řešily své problémy, místo abyste je vyřešili za ně.
- Vytvářejte ve své rodině atmosféru pro řešení problémů prostřednictvím rodinných setkání a tím, že svým dětem budete ukazovat, jak vy řešíte skutečné problémy svého vlastního života.

10. Jazyk řešení problémů

Jeden z nejširších výzkumných programů zaměřených na učení dovednosti řešit problémy u dětí začali na počátku sedmdesátých let filadelfští psychologové David Spivak a Myrna Shureová. Po více než pětadvaceti letech klinického výzkumu ukázal program nazvaný „Dokážu řešit své problémy sám“, že i impulzivní tří- a čtyřleté děti je možné naučit, aby *uváděly* své problémy, místo aby kolem nich *vyváděly*. Děti se naučily, že musí požádat, když si chtějí vypůjčit hračku, a ne ji prostě někomu sebrat, že musí říct, že se zlobí, místo aby druhého bily, a že musí vyslovit svůj názor, místo aby se stáhly do sebe a trucovaly. Jakmile se jednou takhle dovednosti naučí, už je neztratí. Výzkumy ukázaly, že děti, které v předškolním věku prošly tímto programem, měly ve škole méně problémů. Nejen že jsou tyto děti méně impulzivní, necitlivé nebo asociální, ale dosahují i lepších studijních výsledků.

Program začíná tím, že se malé děti naučí šest slovních dvojic, které vytvářejí základní stavební bloky pro získání dovednosti řešit problémy. Tyto slovní dvojice můžete využít ve hře, a tak své děti pomalu učit, aby je začaly používat pravidelně a spojovaly je se *zábavou*. Tím bude pravděpodobnější, že je vaše děti využijí, až budou muset řešit nějaký mezilidský problém. Tyto slovní dvojice vašim dětem pomohou přemýšlet o tom, jestli by si měly napsat domácí úkol *teď*, nebo *později*, co se stalo *před* rvačkou a co *potom*. Základní slovní dvojice jsou tyto:

je / není

a / nebo

někteří / všichni

před / potom

teď / později

stejný / jiný

Můžete se svými dětmi hrát slovní hry, jimiž posílíte jejich užívání tohoto jazyka řešení problémů. Hrejte tyto hry co možná nejčastěji a na co největším množství různých míst: v kuchyni, v obchodě, na cestě autem...

kdykoli jste s dítětem pohromadě. Přirozeně že i druzí dospěli, kteří se s vašími dětmi pravidelně stýkají - učitelé, prarodiče, lidé, kteří dítě hlídají - s nimi také mohou hrát tyto slovní hry. Podobně jako při učení cizímu jazyku, čím více budou děti opakovat a vnímat užívání jazyka řešení problémů, tím lépe.

Slovní hry jsou určeny k tomu, aby pomáhaly malým dětem chápat rozdíl slovních dvojic, podobně jako v následujících příkladech:

Matka: (v obchodě) Zahrajeme si tady v obchodě hru na „je a není“. Tady je koláč. To je zákusek, to není hlavní jídlo. Tady je jablko. Je to hlavní jídlo?

Dcera: Není. To je ovoce. To je jako svačina.

Matka: Ano. To není hlavní jídlo. Je to zákusek nebo svačina. Pomůžeš mi najít ještě něco jiného, co bychom mohli jíst dnes k večeři, ale není to hlavní jídlo?

Nebo když je vaše dítě o něco starší, mohli byste třeba cestou do školy začít konverzaci tohoto typu:

Otec: Vzpomínáš si na tu hru na „před a potom“? Zahrajeme si ji a přitom si naplánujeme, co budeme dnes dělat, ano?

Syn: Dobře.

Otec: Budeš psát úkoly před večeří, nebo po večeří?

Syn: Před večeří.

Otec: Správně. To je naše domácí pravidlo. Úkoly musí být hotovy před večeří. Budeš ve škole svačit předtím, než začne hodina čtení, nebo potom?

Syn: Před čtením. Paní učitelka říká, že nám svačina pomůže dávat pozor a nemyslet na to, že máme hlad.

Otec: Ano? To jsem nevěděl. To je dobrý nápad. Mimochodem, máš hlad před, nebo potom, co sníš velký pohár zmrzliny?

Syn: To je přece jasný. Předtím, než sním zmrzlinu.

Se starším dítětem byste mohli hrát tyto hry, třeba když s ním budete procvičovat školní dovednosti. Toto je hra na „stejný a jiný“, která u dítěte prověřuje základní znalosti matematiky:

Matka: Je 1×3 stejné, nebo jiné jako 3×1 ?

Dcera: To je stejné.

Matka: Správně. Dobře. Je $6 : 2$ stejné, nebo jiné než $12 : 3$?

Dcera: To je těžké. Já si to napíšu... Vycházejí jiná čísla. Výsledek je tři a čtyři. Je to jiné.

Matka: Velmi dobře. Přijdeš na dva případy násobení, které mají stejný výsledek? Jako $2 \times 4 = 8$ a $1 \times 8 = 8$. Oba výsledky jsou přesně stejné.

Používání slovních dvojic pro řešení problémů

Možná vám zatím není docela jasné, jak tyto základní slovní hry souvisejí s učením dovednostem řešení mezilidských problémů, ale je to něco podobného jako procvičování stupnic, než začnete hrát na klavír. Dovednosti, které si zkoušíte v těchto slovních hrách, učí vaše děti základním pojmům řešení problémů - jednotlivé „noty“ - a také učí rychlému uvažování podobně jako stupnice, které hrajete na klavír, učí obratnosti prstů.

Teď uvidíte, co se stane, když se šestiletý Aleš naučil ovládat tyto základní slovní hry a najednou přišel za svou matkou s pláčem, že si ho dobírala jeho jedenáctiletá sestra se svými kamarádkami:

Aleš: (s pláčem) Já nemám rád Martu! Je na mě zlá.

Matka: (klidně) Co se stalo předtím, než jsi začal plakat?

Aleš: Marta řekla, že jsem mimino a nemůžu se s ní dívat na televizi.

Matka: A co se stalo předtím?

Aleš: (o něco méně nešťastný) Přišel jsem do pokoje a řekl jsem, že se chci dívat na televizi s Martou a s jejími kamarádkami a že už se dívají celé dopoledne a teď je řada na mně.

Matka: Chápu, že jsi se chtěl s nimi dívat na televizi, to je dobré. Ale myslím, že to, jak jsi se choval, ti nepomohlo tvůj problém vyřešit a získat, co jsi chtěl. Je to, jak jsi se choval, stejné, jako kdyby ses jen zeptal, jestli se teď zase ty můžeš dívat na televizi, nebo je to jiné?

Aleš: (už nepláče a uvažuje) Asi... Asi je to myslím jiné.

Matka: Správně, je to jiné. Myslíš, že to, jak jsi se Marty zeptal, bylo správné, nebo to nebylo správné?

Aleš: Myslím, že to nebylo správné.

Matka: Proč si to myslíš?

Aleš: Protože Marta na mě byla zlá a já jsem plakal.

Matka: Ano, to je pravda. Ale na to jsem se tě neptala. Myslíš, že ten způsob, jak jsi se zeptal, byl správný způsob?

Aleš: Ne. Neřekl jsem „prosim“.

Matka: Správně. Co ještě jsi měl udělat jinak?

Aleš: Mohl jsem být milejší.

Matka: Ano. To by byl ten správný způsob, jak to udělat. Tak co kdybys to zkusil znovu?

Jakmile se vaše děti naučily a procvičily základní slovní dvojice, můžete je naučit další skupinu slovních dvojic, která jim pomůže spojovat příčinu a důsledek jejich jednání.

špatná chvíle / dobrá chvíle

Tohle je špatná chvíle na čtení pohádky. Po večeři bude dobrá chvíle.

když / tak

Když si uděláš úkol, hned jak přijdeš ze školy, tak se budeš moci po večeři dívat na televizi.

nemusel by / možná

Když budu Petra zlobit, nemusel by si se mnou už chtít hrát. Možná mi půjčí své hračky, když na něho budu hodný.

proč / protože

Proč si nemám s kým hrát? Protože jsem si nikoho nepozval.

je spravedlivé / není spravedlivé

Je spravedlivé, že Boris může být déle vzhůru, protože je starší, ale není spravedlivé, když nedělá své domácí práce, protože musí jít do baseballu.

Jakmile začnete uvažovat v termínech užívání těchto slovních her, procvičujte je často a používejte je důsledně vždy, když má vaše dítě nějaký problém. Abyste na ně nezapomínali a dali dítěti nějaký náznak, že bude použito jazyka řešení problémů, můžete si je napsat na kartičky. Ty vytáhnete vždycky, když vaše dítě musí vyřešit nějaký problém. Už samotný pohled na karty pro ně bude signál, že toto je způsob, jak může svůj problém vyřešit, a nakonec bude schopno využívat jazyka řešení problémů automaticky. (Ve skutečnosti jde o podmíněný reflex. Samotný pohled na karty spustí naučený způsob chování.)

Učit se dovednostem řešit problémy je jako učit se jakékoli jiné nové dovednosti: Na začátku potřebujete více cvičit, abyste ji zvládli, až se stane téměř vaší druhou přirozeností. Možná se budete ptát, jestli to skutečně stojí za to. Mohou obyčejné hry opravdu dětem tak výrazně pomoci? Odpověď zní rozhodně ano. Metoda výše zmíněného programu je používána už víc než pětadvacet let a prokázala svou úspěšnost u tisíců dětí původně označovaných za necitlivé, divoké, zakřiknuté, agresivní nebo asociální. Když jsou rodiče odhodláni svým dětem pomoci a udělají si pro ně čas, problémy, i ty vážné, je možné uchopit a vyřešit.

Co byste si měli zapamatovat

- Od čtyř let můžete začít učit děti jazyku řešení problémů.
- Začněte jednoduchými slovními hrami a potom je zobecněte na situace, v nichž vám vaše dítě předkládá k řešení problém.

11. Hledání různých řešení

I velmi malé děti mají téměř vždy víc než jeden způsob možného řešení svého problému. Devítiměsíční batole, které se snaží zasunout hranatý kolík do kulatého otvoru, s ním nejdřív bude bouchat, potom šroubovat, vyzkouší jiný otvor a možná ho nakonec zklamaně odhodí (což je také jeden ze způsobů, jak řešit neřešitelný problém). Avšak v době, kdy se děti začínají formálně vzdělávat, obvykle nejprve abecedou, začínají chápat, že existují „správné“ a „nesprávné“ odpovědi. Postupně stále méně důvěřují své přirozené schopnosti nacházet alternativní způsoby řešení.

Když byla osmiletá Marie přistižena, jak krade peníze na oběd z kasičky ve své třídě, když byly ostatní děti na hřišti, vysvětlovala své učitelce, že její matka ztratila práci a nemá dost peněz, aby jí mohla zaplatit na každý den oběd. Myslela si, že by si mohla vzít trochu od dětí, které mají dost peněz. Když se jí učitelka zeptala, jestli není nějaký jiný způsob, jak by mohla svůj problém vyřešit, Marie zahanbeně svésila hlavu a rozplakala se. Myslela si, že učitelka chce slyšet jednu „správnou“ odpověď, a ona nevěděla, která to je. Kdyby jí Marie řekla jinou „špatnou“ odpověď, měla pocit, že by tím svou situaci ještě zhoršila.

Co učitelka *opravdu* chtěla, bylo to, aby Marie jenom uvažovala o dalších možných způsobech řešení své pochopitelné nepříjemné situace a diskutovala o tom, jak se se svým problémem vypořádat lépe než krádeží. Ale Mariina přirozená schopnost vymyslet alternativní řešení byla zatlačena do pozadí jejím strachem z dalšího společenského odmítnutí.

Mariiny emoce, její stud z toho, že byla přistižena, a strach z odmítnutí zkratovaly její přirozenou schopnost vidět, že obvykle existuje mnoho řešení jednoho problému. V knize *Children Solving Problems* (Děti řeší problémy) vysvětluje profesorka psychologie Stephanie Thorntonová, že když nejsou ve hře emoce, děti se instinktivně vybaví mnoho různých metod, jak vyřešit jeden problém. Když předložíte žákovi druhé třídy jednoduchou úlohu na sečítání, třeba $5 + 3$, může použít nejméně čtyři různé způsoby, jak ji vyřešit:

- Pamatuje si výsledek, protože tu úlohu zná.
- Ukáže si obě čísla a sečte je na prstech.

- Připočítá menší číslo k většímu (například ukáže si 5, připočítá další tři prsty a dostane 8).
- Rozloží si větší číslo, protože ví, že 5 je $2 + 3$, že $3 + 3 = 6$, a ještě dvě je 8.

Thorntonová ukazuje, že děti v tomto věku mají sklon tyto metody střídat podle toho, jak jim ten problém připadá složitý, a se kterou metodou dosáhly v minulosti úspěchu. S opakováním si děti vybírají tu metodu, která bude nejpravděpodobněji pro daný problém nejvhodnější.

U mezilidských problémů může být zkratována souvislost mezi logickým a emočním mozkiem. V neurologických pojmech amygdala ztrácí svou schopnost vytvářet spoje s mozkovou kůrou, a tak je závislá pouze na své vlastní „emoční logice“. Emoční logika, která tvoří základ intuice, může stačit pro řešení některých typů problémů. Ale v mnoha případech, zejména když jsou zapojeny silné emoce, jenom strážlivá pomoc mozkové kůry může přivést mozek k nalezení realistických a účinných řešení. Když si děti zkoušejí hledat řešení svých problémů, vytvářejí si spojnice mezi emočními a logickými částmi mozku.

Jak dětem pomoci hledat alternativy

Jako ostatní prvky učení dovednostem řešit problémy také hledání různých variant řešení můžeme zkoušet formou hry až do chvíle, kdy se stane automatickou reakcí na setkání s problémem. Hra na nápady nutí děti vymýšlet co nejvíc řešení určitého problému a potom vybrat ta nejlepší. Důraz klademe na to, abychom dětem pomohli přistupovat k problémům s větší pružností a tvořivostí. Můžete ji hrát kdekoli a pomáhat s ní dětem každého věku, aby dokázaly nnohem tvořivějším způsobem řešit své problémy.

Před několika lety jsem byl požádán, abych promluvil k jedné třídě dětí na základní škole o metodách, s jejichž pomocí by se mohly vyrovnat s epidemií posměchu, který způsobuje, že každý den odchází několik dětí domů se slzami v očích. Abych děti rozehrál pro úkol zvážit alternativní řešení tohoto problému, řekl jsem jim, že budeme hrát hru na nápady. Požádal jsem je, aby přemýšlely o tom, jak by se dal nově využít zelený kovový odpadkový koš stojící u stolu jejich učitelky.

„Nezáleží na tom, jak hloupě bude váš nápad znít,“ řekl jsem jim. „Podstatou hry je, abyste navrhli co nejvíc nápadů. Když se snažíte řešit nějaký problém, musíte zvážit všechna možná řešení a potom se vrátit a vybrat ta nejlepší.“ Rozdělil jsem třídu do skupin. Za každý nový nápad mohla každá

skupina získat bod. Požádal jsem děti, aby zkusily vymyslet nejméně dvacet nápadů za pět minut. Vymyslely jich třicet sedm. Tady jsou některé z nich:

„Dáme do něho hračky.“

„Dáme si ho na hlavu jako klobouk.“

„Vyčuráme se do něho.“

„Budeme si s ním hrát jako s kyblíkem na písčovišti.“

„Budeme s ním hrát košíkovou.“

„Dáme do něho špinavé oblečení.“

„Dáme do něho moji malou sestřičku.“

„Dáme do něho peníze jako do banky.“

Všechny nápady jsem zapsal a pak jsme se k nim vrátili a já jsem zakroužkoval ty dobré a vyřazoval ty hloupé. Potom jsem děti požádal, aby si zahráli ještě jedno kolo hry na nápady, ale tentokrát měly vymyslet dvacet věcí, které je možné udělat, když se děti někomu posmívají. Jejich seznam obsahoval například tohle:

„Posnívat se taky.“

„Říci to paní učitelce.“

„Jít pryč.“

„Najít si na hraní někoho jiného.“

„Vypláznout na ně jazyk.“

„Zeptat se, proč se nám posmívají.“

Opět jsem všechny nápady zapsal a zakroužkoval jen ty odpovědi, které jsme společně považovali za dobré. Potom jsme pokračovali v diskusi, jak by tato řešení mohla fungovat v jejich třídě.

Jako u všech emočních dovedností, které jsou spojeny s logikou a jazykem v myslící části mozku, je třeba hodně praxe, než děti začnou automaticky chápat problémy v perspektivě jejich možných řešení. Když se hraje hra na nápady, je obvykle nejlepší hrát první jedno nebo dvě kola s mezilidskými problémy odpovídajícími věku dětí, které by mohly řešit fiktivní děti, například:

- Jan a Jakub se chtějí dívat v televizi ve stejnou dobu na různé programy. Co mohou udělat?

- Barbora se bojí jít do školy, protože se jí starší holky posmívají. Co může udělat?
- Karel moc rád hraje basketbal, ale je nejmenší ve třídě a nikdy ho nevyberou do družstva. Co může udělat?

Potom je možné hrát tuto hru s problémy vybranými přímo z každodenní zkušenosti vašich dětí s vědomím, že klíčovou složkou učení se dovednostem řešení problémů je důležitost řešeného problému. Hra na nápady je zvláště užitečná, když jsou děti problémem zablokovány. Jak si postupně vytvářejí své dovednosti řešit problémy, potřebují mít schopnost budovat na minulých řešeních a metodách, ale zároveň potřebují být schopny zcela opustit dřívější přístupy, které nebyly úspěšné, a začít znovu od začátku.

Jinou hru, která může vašim dětem pomoci procvičovat hledání různých řešení jejich problémů, popisuje Myrna Shureová ve své knize *Raising a Thinking Child* (Výchova myslícího dítěte). Doktorka Shureová navrhuje, aby děti hrály piškvorky jako zábavnou formu budování procesu řešení problémů pomocí jednoduché hry.

Problémové piškvorky (pro věkovou skupinu pět až deset let)

Začneme tím, že si připravíme balíček dvaceti nebo více karet s problémy, můžete použít klasické malé kartotéční lístky. Na každou kartu napíšeme nějaký skutečný problém ze života, který je pro hráče důležitý, třeba co dělat, když vám sestra bere věci, nebo jak zvládnout náročnou písemku ve škole. Potom karty zamícháme a nejmladší hráč začíná. Obrátí horní kartu a přečte nahlas problém. Potom děti hrají tradiční hru piškvorky, ale mohou zapsat „X“ nebo „O“, jen když nabídnou nějaké rozumné uskutečnitelné řešení vybraného problému. Když hráč nedokáže nabídnout dobré řešení, dostává místo něho příležitost hrát další hráč. Hráč, který není předem obrněn zásobou řešení, bude pochopitelně ve značné nevýhodě. Když hru hrají mladší děti, můžete v ní vystupovat jako rozhodčí toho, co je možné přijmout jako „dobré“ řešení.

Prospěšnost této jednoduché hry se zvýší, když každý hráč sleduje všechna řešení, která jsou nabídnuta v každém kole hry. Když budete hrát hru alespoň na deset kol, usnadní vám to spojovat jedno řešení s druhým a zvýšit nápaditost a sebejistotu každého z hráčů.

Dovednosti nalézání možných řešení se vaše děti naučí nejučinněji, když ji budou procvičovat s jinými dětmi. Jak děti sledují a poslouchají druhé, učí se sdílet názory a významy a zejména, co je a není pokládáno za dobré řešení daného problému.



Všichni se mi ve škole posmívají! Nikdo se mnou nechce kamarádit, protože jsem tlustá!

Každý problém se dá nějak řešit, když se nad ním zamyslíš. Zkusme vymyslet deset řešení, i kdyby zněla hloupě, a potom vybereme to nejlepší!

Děti se mohou naučit řešit své problémy, když jim budeme vštěpovat určité metody řešení a vhodně je povzbuzovat.

Řešení těžkých problémů hledáním „výjimek“

I když děti zkoušejí metodu vymýšlení různých způsobů řešení, jsou jisté problémy, které se zdají příliš složité nebo přetrvávají příliš dlouho, aby byly schopny vidět možnost jejich vyřešení. Ve své knize *Counseling Toward Solutions* (Jak děti vést k řešení jejich problémů) upozorňuje Linda Metcalfová, že jeden z klíčových prvků při tom, když se snažíme pomáhat dě-

tem, aby se naučily hledat řešení svých vlastních problémů, je pomáhat jim vidět „výjimky“ z těchto problémů.

Metcalfová ukazuje, že je vždycky nějaké období, kdy problém neexistuje. Dětem je možné pomoci, aby si toto období uvědomovaly, a to se jim stalo klíčem k úspěšnému vyřešení problému. Uvědomit si období, kdy problém *neexistuje*, je také způsob, jak můžete svůj problém spatřit z určitého odstupu. Děti i dospělí často vnímají své problémy jako vše prostupující a všudypřítomné, i když se vlastně téměř vždycky objevují jen v určitou dobu a určitým způsobem. (Viz v sedmé kapitole pojednání o způsobech, jak děti naučit, aby uvažovaly optimističtěji.)

Kristina například popisovala, jak se jí ve škole nemilosrdně posmívají za to, že má nadváhu a je nemotorná v tělocviku. Často své matce říkala: „Ve škole mě všichni nenávidí.“ Ale když si matka sedla, aby si s Kristinou o tom problému popovídala, a rozebraly si ho, brzy pochopila, že to zdaleka nejsou „všichni“, ale jen tři děvčata z celé třídy, ve které je dvacet sedm dětí. Matka jí vysvětlila: „Vím, že ty dívky jsou na tebe ošklivé a zlé, a to je špatné. Ale nakonec si třeba najdou někoho jiného, komu by se mohly posmívat, nebo na tebe budou hodnější, ale to může nějakou dobu trvat. Do té doby máš ve třídě dalších čtyřadvacet dětí, které se ti neposmívají ani tě netrápí. Uděláme si jejich seznam a uvidíme, které děti by mohly být víc jako ty a s kým bys mohla kamarádit.“

Tím, že Kristinina matka objevila „výjimky“ z problému, otevřela svět možných řešení. Původní problém nezmizel, ale Kristina se začala zaměřovat na pozitivní a možná řešení spíše než na problém sám. Metcalfová poznamenává:

Všechno, na co si člověk stěžuje, obsahuje určitou výjimku... globální stížnosti jsou typické pro lidi, kteří mají pocit beznaděje a vykořeněnosti... Když mluví studenti o tom, že je škola hrozná, zeptejte se „kdy není tak hrozná“. Otevřeme-li možnost, že každý problém má svou výjimku, dává to lidem příležitost vidět, že mají situaci víc pod kontrolou, než si myslí. Mnohdy, když spočítáme minuty, hodiny nebo dny, kdy se problém ve škole nebo doma neobjevuje, zdá se nám, že je řešitelnější a méně zasahuje do našeho života.

Řešení problémů posunem myšlení

Psycholog Stephen de Shazer, jiný významný obhájce myšlení orientovaného na řešení problémů, ukazuje, že tyto jednoduché konkrétní metody mohou vést k významným posunům ve způsobu, jak vnímáme a prožíváme pro-

blémy. Mnohdy známe řešení určitého problému, ale nevíme, že ho známe. Je to, jako by naše problémy byly za zamčenými dveřmi a my jsme neměli klíč. Posun v myšlení může dveře odemknout, aby nám byla zase přístupná minulá řešení podobných problémů.

Jako v oblasti jiných dovedností, od sportu po vzdělávání, větší praxe v řešení problémů vede k větší sebedůvěře. Praxe pomůže našim dětem, aby samy sebe vnímaly jako ty, kteří umějí řešit problémy. Někdy pouhé vědomí, že něco dokážu, může ve skutečnosti zvýšit moje schopnosti. Vědec Robert Hartley zkoumal, jak řeší problémy skupina postižených dětí. Zjistil, že jsou impulzivní, nedovedou nic plánovat a postrádají touhu sledovat, jaké dělají pokroky, a napravovat své chyby. Ale když tyto děti požádal, aby řešily stejný druh problémů znovu a tentokrát předstíraly, že jsou ty nejchytřejší děti ve třídě, zjistil, že byly okamžitě méně impulzivní, lépe si věci plánovaly a měly silnější motivaci sledovat a opravovat své chyby. A co je ještě významnější, byly mnohem úspěšnější v dosahování správných řešení.

Jak povzbudit řešení problémů u starších a dospívajících dětí

Nejrafinovanější forma řešení problémů se označuje jako zprostředkované myšlení. Tento typ řešení problémů závisí na schopnosti plánovat logický sled činností, jejichž výsledkem bude dosažení žádaného cíle, a také zahrnuje schopnost načerpat poučení z toho, co se dozvíme při každém kroku, předvídat nebo obcházet možné překážky a nít alternativní metody, když je potřeba, vyrovnat se s překážkami na cestě k cíli. Ke zprostředkovanému myšlení patří vědomí, že cíle není vždycky možné dosáhnout okamžitě, konečný cíl se může lišit od původního cíle a načasování jednotlivých kroků je často velmi důležité pro dosažení úspěchu.

I kdybyste tento typ složitého dlouhodobého řešení problémů spojovali spíše se světem dospělých (a jistě znáte i mnoho dospělých, kteří ho ještě nezvládli), už dvanáctileté a třináctileté děti často disponují schopností zprostředkovaného myšlení. Populární role přehrávací a taktické hry pro mládež jako Kobky a draci a počítačové hry jako Myst mohou vyžadovat vysoce složité strategie plánování a řešení problémů, po nichž, jak se zdá, děti v tomto věku přímo prahnou.

Avšak mnohem méně dětí a mládeže využije tytéž dovednosti řešit problémy ve svém vlastním životě. Stephanie Thorntonová by mohla namítnout, že to potvrzuje její tezi, že dovednosti řešit problémy se získávají

ani ne tak systematickým postupem kognitivního vývoje (jak tvrdí Piaget a další kognitivisté), ale postupným učením v určité obsahové oblasti. Namítá, že logika je sama o sobě jen jedním z mnoha nástrojů, které lidé používají, když přistupují k problému, ale že logika sama o sobě nepomůže chirurgovi připojit dřez nebo instalatérovi vyjmout někomu slepé střevo.

Proto by nás nemělo překvapovat, že děti a mládež, kteří vynikají v algebře nebo v práci s počítači, potřebují poučení a vedení, když mají použít zprostředkované myšlení při řešení svých osobních a mezilidských problémů. Také je naprosto pochopitelné, že mohou potřebovat vedení v různých oblastech řešení mezilidských problémů, protože každá oblast vyžaduje jiný vzorec emočního a logického myšlení. Když dítě začne ve volném čase při škole pracovat a neuní se vyrovnat s týmovou prací, snaží se zvládnout vztah s bezohledným partnerem, vydává školní noviny s autory, kteří neodevzdávají své příspěvky včas - všechny tyto problémy mohou vyžadovat určité počáteční vedení dospělé osoby.

Lešení

Ruský psycholog Lev Vygotskij předpokládal, že děti se naučí dovednostem řešit problémy nejlépe, když se na určitý úkol spojí se zkušeným partnerem. Psychologové Jerome Brunner a David Wood použili slovo „lešení“, aby jím popsali symbiotický vztah mezi dospělým a dítětem, když se dítě učí ovládat tu specifickou směs dovedností a vloh, která je nutná k řešení složitého problému. V takovém vztahu můžete ideálně dítěti poskytnout dostatečný rámec, aby se v něm mohlo protáhnout, a ne tak silný, abyste mu zabránili osvojit si potřebné dovednosti. Poté, co mu nejprve poskytnete kostru nebo obrys pro zprostředkované řešení problému, budete postupně omezovat své vedení, až bude vaše dítě schopno řešit problém samostatně.

The Prepare Curriculum (Přípravná osnova) doktora Arnolda Goldsteina, souborný program, jak naučit děti „prosociálním schopnostem“, obsahuje následujících sedm kroků, jak naučit starší děti řešit složitější problémy jejich života:

1. Naučte děti, že je důležité se zastavit a věci si promyslet.
2. Naučte děti problém rozpoznat a vymezit.
3. Naučte děti shromažďovat informace ze svého vlastního hlediska, včetně názorů, faktů a informací, které nejsou známy.

4. Naučte děti shromažďovat informace z hlediska druhých lidí, včetně toho, co druzí lidé vidí, co si myslí a co cítí.
5. Naučte děti zvažovat alternativní metody, včetně toho, co je možné udělat nebo říct a jakým překážkám je možné čelit.
6. Naučte děti vážit důsledky a závěry, včetně toho, jak se rozhodovat mezi různými možnými variantami, a předvídat, co se stane jako reakce na jistá slova nebo skutky.
7. Mějte děti k tomu, aby zkoušely v praxi celý proces řešení problémů, podporujte každý jejich jednotlivý krok a povzbuzujte je, aby vytrvaly, dokud nedospějí k dobře promyšlenému řešení.

Chcete-li svým starším nebo dospívajícím dětem pomoci řešit jejich každodenní životní problémy, buďte připraveni vytvořit pro ně vztah typu lešení, kdykoli se objeví problém. Abyste to mohli udělat, budete si muset ve svém přeplněném programu najít čas na to, abyste si se svými dětmi pravidelně sedli a prodiskutovali jejich zájmy a starosti. To jim také ukáže, že jejich problémy jsou pro vás stejně důležité jako vaše práce, problémy s domácností nebo cokoli jiného, čím se zabýváte.

Starší děti se zřídka obrátí na své rodiče, aby jim pomohli vyřešit nějaký závažný mezilidský problém, pokud nebyly položeny základy tohoto typu vztahu a pokud nejsou přesvědčeny, že jim pomůžete zmenšit jejich starosti a úzkosti a nebudete je naopak jítřit. Abyste mezi vámi a vašimi dětmi vytvořili most - přímou trasu, kterou budou chápat jako nejsnadnější a nejproduktivnější způsob, jak přistoupit k určitému problému - ukažte jim nejen svou vůli poskytnout pomoc, ale i své zkušenosti v řešení problémů.

Bezmocný: hra na vzájemnou závislost (pro věkovou skupinu od desíti let)

Vytvořil jsem hru nazvanou „Bezmocný“, abych vám pomohl vyzkoušet si se svými dětmi vztah typu lešení, zatím co budou praktikovat zprostředkované myšlení. Jde o kooperativní hru, v níž oba hráči vyhrávají nebo prohrávají. Na začátku budete potřebovat tři kopie bludiště, které je na obrázku níže. Také si můžete v obchodě koupit knížku bludišť.

Abyste si bludiště připravili, napište do označeného prostoru problém, který má vaše dítě (nebo vy sami), a dále překážky, které brání vyřešení problému. Prostor pro řešení nechejte prázdný, dokud nebude bludiště dokončeno. V prvním kole musí vaše dítě projet bludiště tužkou a vyhnout

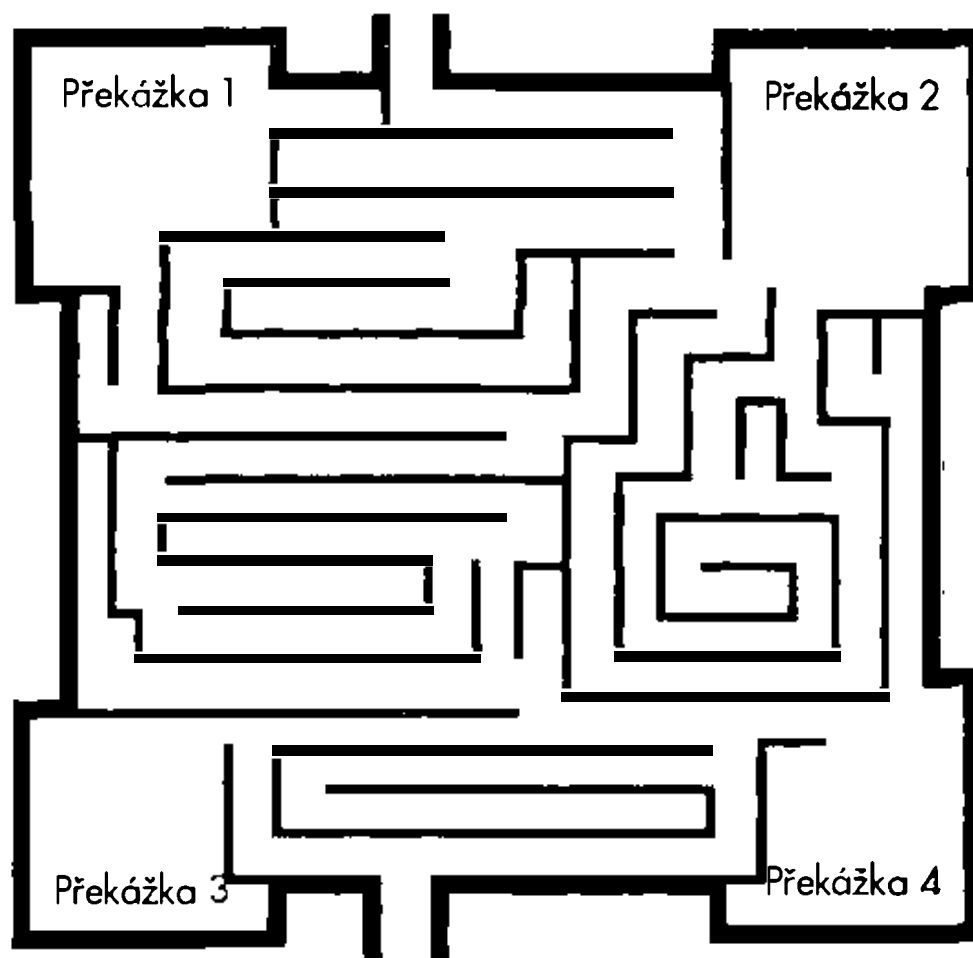
se slepým uličkám a překážkám - ale musí to udělat se *zavázanýma očima!* Můžete se svým dítětem mluvit, abyste ho postupně provedli bludištěm („Trochu doleva... dobře... teď asi centimetr rovně... teď doprava...“). Na překonání bludiště má vaše dítě dvacet bodů, přičemž za každé přetažení čáry nebo dotek překážky se mu odečítá jeden bod.

Na druhé kolo použijte druhou kopii bludiště. Vaše dítě má opět zavázané oči, avšak tentokrát mu můžete pomoci překonat bludiště pouze deseti pokyny. Opět může získat dvacet možných bodů a za každé přetažení čáry nebo dotek překážky se mu strhne jeden bod. Navíc se mu strhne jeden bod za každý pokyn, který mu udělíte nad původních deset pokynů určených pro toto kolo.

V posledním kole může vaše dítě získat čtyřicet bodů, ale vy mu můžete dát pouze pět pokynů. Systém skórování je stejný jako ve druhém kole.

HRA NA BEZMOCNÉHO

Problém _____



Řešení _____

Na konci hry spočítejte body ze všech tří kol. Pokud má vaše dítě více než pětadvacet bodů, může být vyhlášeno za vítěze, ale jen tehdy, když na poslední bludiště napíše dobré řešení původního problému. Udělejte si čas, abyste si promluvili o procesu řešení problému, typu překážek vepsaných do bludiště a o tom, jakou metodu musí vaše dítě použít u svého skutečného problému, aby překonalo překážky a dosáhlo vyřešení. Také si prodiskutujte, jak se mohou řešení někdy měnit podle toho, co zjistíte při procházení problému.

Potom můžete hrát hru znovu s obrácenými rolemi: vy budete mít zavázané oči a vaše dítě vás bude vést. Pro obě strany bude užitečné, když uvidí svá hlediska, a výměna rolí vás pobaví.

Co byste si měli zapamatovat

Jen málo rodičů si uvědomuje, jak brzy se mohou děti učit řešit své vlastní problémy. Současný výzkum naznačuje, že jsme podceňovali schopnost dětí řešit problémy a že váš zásah ji může rozvinout. Každý věk vyžaduje při učení dětí řešit své problémy klást důraz na trochu něco jiného:

- Ještě předtím, než vaše děti půjdou do školy, mohou se začít učit, jak navrhnout více možných řešení jednoho problému.
- V osmí až devíti letech získávají schopnost posoudit pro a proti různých alternativ a zvolit to nejlepší řešení.
- Zaměření na řešení spíše než na problémy dětem podstatně usnadní naučit se překonávat překážky.
- Starší děti a mládež potřebují vědět, že ve vás mají oporu a že jim pomůžete přejít k řešení mnohem složitějších problémů. Měli byste působit jako lešení, které podepírá novou stavbu, a tak vytvořit určitý rámec, v němž budou vaše děti řešit svůj problém, ale vy jim do toho nebudete zasahovat.

PÁTÁ ČÁST

SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI

Ze všech emočních dovedností, které může vaše dítě získat, právě schopnost vycházet s druhými nejvíce přispěje k jeho pocitu úspěšnosti a uspokojení v životě. Aby mohlo účinně fungovat ve společenském světě, potřebuje se vaše dítě naučit poznávat různé společenské situace, interpretovat je a vhodně na ně reagovat. Potřebuje vědět, jak sladit své potřeby a svá očekávání s potřebami a očekáváním druhých lidí.

SOCIALIZACE

Podobně jako všechny ostatní emoční dovednosti také socializační proces začíná kombinací zděděného temperamentu vašeho dítěte a vaší reakcí na něj. Když je dítěti šest týdnů, bude si dlouho prohlížet obličej svých rodičů a pak se na jeho tváři objeví široký úsměv. Když se na ně také usmějete, bude se usmívat ještě víc. Ve třech měsících už s vámi bude vaše děťátko komunikovat pohybem hlavy a očima. Výrazem obličejů naznačí spokojenost, bolest nebo strach. Když ho něco nezajímá, odvrátí hlavu na druhou stranu. Když chce, abyste přestali něco dělat, skloní hlavu. Když bude příliš stimulováno, skloní hlavu a jeho tělo bude ochablé.

Ale i miminka se liší svými sociálními reakcemi a jsou mezi nimi značné rozdíly ve vnímavosti, přizpůsobivosti a vytrvalosti. Přirozeně i my jsme ovlivněni chováním našich dětí a věnujeme víc času a pozornosti těm společenštějším. To platí zejména pro jesle a školky, kde jsou „pohodové“ děti více chovány a více si s nimi sestřičky a učitelky hrají. Děti s méně společenskou povahou mohou být pochopitelně stejně šťastné a úspěšné jako ty druhé, ale chce to ze strany dospělých víc trpělivosti a starostlivosti. Jak ještě uvidíme, platí to pro děti v každém věku.

Zájem o druhé děti také začíná už v útlém věku. Když jedou v kočárku, některé děti se vyklánějí, aby mohly sledovat ty druhé, které právě míjejí. Když pouštíte na videu film, v němž jsou jiné děti, bude vaše dítě nejprve užasle kou-

kat a potom, pokud to už umí, poleze k televizoru, aby se mohlo dotknout obrazovky.

Dospělí si často neuvědomují, jak brzy ve svém vývoji začínají děti vnímat své sociální okolí a jsou no ně citlivé. Profesor Zick Rubin z Brandeisovy univerzity, autor knihy *Children's Friendships* (Dětská přátelství), popisuje takt a starost o kamarádovy pocity na příkladu rozhovoru dvou čtyřletých chlapců:

David: Já jsem stříleci robot, který může vystřelovat rakety z prstů. Můžu je vystřelovat, čím chci - i nohama. Jsem stříleci robot.

Jan: (posměšně) Ne, ty jsi prdici robot.

David: (protestuje) Ne, jsem stříleci robot.

Jan: Ne, jsi prdici robot.

David: (nešťastný, na pokraji pláče) Ne, nejsem.

Jan: (uvědomil si, že to přehnal) A já jsem čuraci robot.

David: (opět v dobré náladě) A já jsem kakaci robot.

Když se podíváme, co je v pozadí tohoto poněkud pokleslého humoru obou chlapců, vidíme překvapivě jemné změny. Jan si uvědomil, že se svým vtipkováním kamaráda dotkl, a tak si udělal legraci sám ze sebe, aby vyrovnal sociální interakci. David okamžitě pochopil jeho přátelské gesto a udělal totéž, čímž obrátil potenciální konflikt ve sdílený vtip. Tento typ sociální citlivosti se objevuje stále častěji, pokud děti prožívají rostoucí počet úspěšných interakcí se svými vrstevníky. Jak Rubin poznamenává: „Děti [v předškolním věku]... nezískávají sociální dovednosti tolik od dospělých jako ze vzájemných interakcí mezi sebou. Spíše objevují, co si mohou dovolit a co ne, prostřednictvím zkoušky a omylu a pozdějšího uvažování o tom, co zjistily.“

Je přirozené, že většina psychologické literatury se věnuje dětem, které mají potíže se sociálními dovednostmi, ať z důvodu svého vrozeného temperamentu, nebo jistých psychologických nedostatků, které negativně ovlivňují jejich sociální i školní učení. U přibližně 50 procent dětí, které potřebují ve škole zvláštní pedagogickou péči, jsou zjištěny také špatné sociální dovednosti, které vedou k tomu, že je kolektiv odmítá. V mnoha případech sociální problémy převáží ty původní vzdělávací potíže. Stovky studií ukazují, že odmítnutí vrstevníky v dětství se stává významným faktorem špatného prospěchu ve škole, emočních problémů a zvýšeného rizika kriminality v dospívání.

Naštěstí sociálním dovednostem podobně jako jiným emočním dovednostem je možné se naučit: příkladem, určitými speciálními zásahy a činnostmi a tím, že se ujistíte, že vaše dítě dosáhlo jistých jeho věku odpovídajících milníků.

12. Konverzační dovednosti: víc než jen povídání

Mnohé děti, které mají problémy vycházet s druhými, postrádají svému věku přiměřené konverzační dovednosti. Mají problémy sdělovat své potřeby druhým a zdá se, že mají potíže chápat potřeby a přání druhých.

Problémy komunikace představují typicky neřešitelné dilema pro mnoho dětí, u nichž byly diagnostikovány problémy s učením a chováním. Například psycholog David Guevremont si všímá při své práci s dětmi, které trpí poruchou snížené pozornosti, že i když jsou tyto děti všeobecně velmi upovídané, mají potíže zahájit verbální interakci a je méně pravděpodobné, že budou reagovat kladně na komunikaci druhých dětí. Z důvodu svých slabých konverzačních dovedností a nedostatku dalších sociálních dovedností 50 až 60 procent dětí s poruchou snížené pozornosti zakouší určitou formu společenského odnůtnutí od svých vrstevníků, což zvyšuje pravděpodobnost jejich negativního, agresivního a sebestředného chování, které vede k dalším sociálním potížím.

Guevremont uvádí, že slabé konverzační dovednosti jsou zvláště evidentní, když se děti snaží získat nové kamarády. Tyto děti touží zapojit se do činnosti druhých, ale volí přitom špatnou taktiku. Výzkumy ukazují, že populární děti mají tendenci přijímat neoblíbené vrstevníky postupně, váhají a drží se stranou, jako by sbíraly informace, než skutečně něco udělají. Populární děti tedy budou mnohem spíše navazovat verbální kontakt otázkami nebo poznámkami o tom, co vidí. Například řeknou: „To je legrační hra.“ Nebo: „Jak jsi se to naučil?“ Naopak děti se špatnými sociálními dovednostmi budou navazovat kontakt spíše dravým, urážlivým a sebestředným chováním. Řeknou třeba: „Já vím, jak se to hraje!“ Nebo: „Já to umím líp než ty. Ukaž.“

Naštěstí Guevremont a další zjistili, že konverzační dovednosti je možné identifikovat a naučit se jim. K těmto dovednostem patří:

Učíme děti konverzačním dovednostem

Dovednost	Co dělat
Jasně vyjádřit své potřeby a svá přání.	Povídejte o tom, jak se cítíte, proč se tak cítíte a co chcete.
Sdílet osobní informace o sobě.	Mluvte o věcech, které vás zajímají a které jsou pro vás důležité.
Přizpůsobit své reakce náznakům a slovům druhých.	Věnujte pozornost tomu, co říkají druzí a jak to říkají. Konverzace je jako houpačka ve formě prkna: musí na ni být dva, aby to fungovalo.
Ptát se druhých na ně samotné.	Buďte zvědaví. Snažte se co nejvíc zjistit o člověku, s nímž mluvíte.
Nabídnout pomoc a radu.	Uvědomujte si, co lidé chtějí. Obvykle říkají: „Nevím, co mám dělat.“
Nabídnout pozvání.	Pokud se s někým cítíte dobře, dejte mu to najevo tím, že ho pozvete, abyste spolu dělali, co vás oba těší.
Poskytnout pozitivní zpětnou vazbu.	Řekněte, že se vám líbí něco, co řekl ten druhý („To je dobrý nápad.“).
Udržet konverzaci.	Nedělejte přítomní nic jiného. Neměňte téma hovoru a neodbočujte.
Ukázat, že jste dobrý posluchač.	Ptejte se na to, co bylo řečeno. Žádejte vysvětlení nebo podrobnosti.

Ukázat, že chápete pocity druhého.

Vyjadřujte, co ten druhý cítí, tím, že řeknete třeba: „Musel jsi být strašně naštvaný, když jsi zjistil, že ti někdo ukradl kolo.“

Vyjádřit zájem o druhého člověka.

Usmívejte se. Přikyvujte, abyste ukázali zájem. Dívejte se druhému do očí. Ptejte se na to, co je pro něho důležité.

Vyjádřit, že ho přijímáte.

Naslouchejte názorům druhého. Snažte se dělat věci tak, jak to ten druhý navrhuje.

Vyjádřit city a souhlas.

Obejměte ho, chytte ho za ruku, poplácejte ho po zádech. Řekněte, že se vám na druhém nebo na tom, co řekl, něco líbí.

Vyjádřit vácitění.

Popište, co si myslíte, že ten druhý cítí, a dejte najevo svůj zájem („Tebe něco trápí. Chceš si o tom popovídat?“).

Nabídnout pomoc a radu, když je to potřeba.

Navrhněte různé způsoby, jak je možné něco udělat. Nabídněte pomoc, i když z toho nebudete nic mít.

Co můžete udělat, abyste děti naučili lépe konverzovat

Primární způsob, jak se děti učí dovednostem společenské komunikace, je konverzace v jejich rodině. Čím více mu budete předvádět dovednosti uvedené v předcházejícím seznamu, tím větší bude pravděpodobnost, že je vaše dítě bude samo používat v různých situacích se svými vrstevníky. Významnou překážkou pro mnoho rodičů je najít si čas, aby mohli mluvit se svými dětmi. Někteří rodiče to dělají pravidelně při ukládání dětí k spánku,

jiní se snaží zajistit alespoň několik neuspěchaných večerí v týdnu, při nichž by si všichni členové rodiny mohli smysluplně popovídat. Také dlouhé procházky nebo jízdy autem poskytují dobrou příležitost pro vzájemnou komunikaci. Smysluplná konverzace znamená realistickou sebereflexi, k níž patří sdílení pocitů a myšlenek, chyb a proher, problémů a jejich řešení, cílů a snů.

Děti, které mají potíže vyjít s druhými a/nebo slabé konverzační dovednosti, budou potřebovat doplňkový trénink. Guevremont zjistil, že konverzačním dovednostem, podobně jako jiným jazykovým dovednostem, je možné se naučit a zlepšovat je praxí. Ve svém programu na prohlubování sociálních dovedností využívá jistého typu hry, kterou nazývá „televizní talkshow“ a kterou používá k učení základních komunikačních dovedností. V této hře dělá jedno dítě „hostitele“ a ostatní se střídají v roli „hosta“. Hostitelským úkolem je vytvořit pro hosta příjemnou atmosféru a zároveň se dozvědět něco o jeho zájmech, pocitech, myšlenkách a názorech. Každé interview se tři minuty natáčí na video a potom jsou obě děti ohodnoceny podle specifických dovedností, jako jsou například ty, které uvádíme níže:

Formulář pro interview v televizní talkshow

(Zařhněte si, kdykoli „hostitel“ udělá něco z toho, co je tu uvedeno. Použijte pro každé interview nový formulář.)

Klade otázky	_____
Sdílí informace o sobě	_____
Radí nebo pomáhá	_____
Dává pozitivní zpětnou vazbu (třeba pochvalu)	_____
Sdílí osobní informace	_____
umožňuje pozitivní zpětnou vazbu	_____
Dává najevo zájem	_____
Vyjadřuje přijetí a souhlas s tím, co říká ten druhý	_____
Nabízí přiměřené návrhy	_____

Nakonec děti požádáme, aby vedly konverzaci přirozeněji. Dáme jim určité náměty k diskusi (oblíbené hračky, hry, televizní pořady apod.). Potom je požádáme, aby přišly s vlastními náměty a snažily se udržet konverzaci několik minut.

Má-li vaše dítě vážné potíže konverzovat s druhými dětmi, možná byste s ním nejprve mohli hrát „televizní talkshow“ sami s použitím uvedeného formuláře jako vodítka pro interview a potom ho ohodnotit. Ideální by bylo sebe a své dítě nahrát na video, jak hrajete tuto hru (pokud nemáte videokameru, postačí, když si nahrajete zvuk na magnetofon). Pochopitelně byste se měli snažit být svému dítěti dobrým vzorem, měli byste zdůrazňovat svůj zájem o ně, vtáhnout ho do konverzace a vyměňovat si s ním své myšlenky. Pokud je to možné, mělo by potom hrát tuto hru s jiným dítětem, aby mělo vaše dítě příležitost rozvinout své konverzační dovednosti s jinými dětmi svého věku.

Co byste si měli zapamatovat

- Sociálním dovednostem je možné se naučit.
- Konverzační dovednosti dětem pomáhají navazovat kontakty s jednotlivci i skupinami.
- K sociálním dovednostem patří umění sdílet osobní informace, klást otázky druhým a vyjadřovat zájem a souhlas s druhými.

13. Radost a význam humoru

Psycholog Paul McGhee uvádí, že humor může sehrát zvlášť důležitou roli při tom, jak se u dětí vyvíjejí sociální schopnosti. McGhee vysvětluje, že děti, které jsou „humoristé“, mohou být mnohem úspěšnější ve svých sociálních interakcích v dětství, a poznamenává, že „je těžké nemít rád někoho, kdo vás dokáže rozesmát“. Výzkum potvrdil všeobecný názor, že děti, které jsou vnímány jako legrační, jsou mnohem populárnější, zatímco děti, které nemají smysl pro humor, jsou svými vrstevníky popisovány jako méně oblíbené. Jiné výzkumy zjistily, že i čtyř- a pětileté děti, u kterých byla zřejmá vysoká úroveň sociálních schopností, častěji vyvolávaly humorné interakce s jinými dětmi. Také se více smály humoru druhých. V jiném výzkumu osmi- až třináctileté děti, které se pokládaly za plaché, měly zároveň pocit, že s nimi není legrace. A v jiném výzkumu vysokoškolských studentů byla pokládána schopnost bavit za jeden ze tří základních předpokladů přátelství.

Jak se vyvíjí humor u dětí

Stejně jako mnoho jiných emočních dovedností objevuje se smysl pro humor v prvních týdnech života. U šestitýdenního dítěte si můžete položit obličej kapesník, rychle ho sundat a miminko se bude smát vaší primitivní hře na „kuk“.

Protože miminka dokážou ocenit jen fyzickou legraci, proměníme se všichni na čas v Charlieho Chaplina, abychom si dopřáli tu nepopsatelnou radost z možnosti sledovat, jak se naše miminko směje na celé kolo. Instinktivně si uvědomujeme, že můžeme vyvolat nakažlivý smích našich dětí, když je vystavíme nečekanému překvapení („kuk“), předvedeme jim v praxi princip „příčiny a následku“ (miminko vám zmáčkne nos a vy uděláte děsivý obličej), nebo je pobídeme fyzickou stimulací, například lechtáním nebo pohybem (houpáme dítě na kolenou nebo ho lehce vyhazujeme výšky).

Podle Paula McGheeho se skutečný humor (více než jen fyzická nebo vjemová reakce) objevuje až ve druhém roce života, kdy vaše dítě začíná chápat symbolický význam slov a předmětů. V tomto věku je základem humoru fyzická nesrovnalost. Pro batole je stejně legrační, když si nasazuje na hlavu místo čepice botu, jako když v kresleném filmu honí kočka myš, která vběhne do díry, a kočka se rozplácne o zeď.

V období do tří let děti postupně zjišťují, že mohou být legrační i samotná slova. Nejprve si vaše dítě myslí, že je strašně k smíchu, když něco nesprávně pojmenuje. Místo „ruka“ říká „noha“, místo „kočka“ říká „pes“ a místo „máma“ „táta“. Jako u většiny typů humoru se nám opakováním zdá vtip směšnější, a tak se tyto děti mohou někdy doslova umlátit smíchy. O několik měsíců později se stává zdrojem veselé zábavy tvoření nesmyslných jmen:

Otec: No tak, Terezko, papej kaši.

Terezka: (tříletá) Ty jsi kaše.

Otec: Ano, já vím, tak papej kaši.

Terezka: (híhňá se) Ty jsi „papej kaši“.

Otec: Dobře, Terezko, to je směšné, **ale teď spapej tu kaši, abychom už mohli jet do školky.**

Terezka: (směje se, že na sebe málem převrátí talíř) Ty jsi „papej kaši haši šaši“.

Otec: (rozčilený, ale pobavený) Dobře, Terezko. Máš pravdu. Dostaneš v autě banán. Jdeme...

Rýmy a nesmysly jsou směšné i batolatům. Když byly mé dceři Jessice dva roky, ráda telefonovala se svou kamarádkou Sárou, aby spolu mohly provozovat jejich oblíbenou „nesmyslnou“ konverzaci. Ta vždycky spočívala v opakování několika „směšných“ slov.

Jessica: (híhňá se) Gi-gi.

Sára: (híhňá se) Ga-ga.

Jessica: (směje se) Bi-bi.

Sára: (směje se pořád víc) Bo-bo.

Jessica: (směje se tak, že jí vypadl telefon) Bu...

Kontext je pro humor vždycky důležitý, ale o to víc v tomto věku, kdy děti teprve začínají experimentovat se slovy. Například to „gi-gi“, které se Jessice tak líbilo, bylo směšné, jen když ho řekla Sáře nebo Sára jí. Nepřipa-

dalo ji to směšně, když jsem to řekl já nebo někdo jiný. V tomto studiu děti začínají chápat různé typy humoru a přirozeně je hledají v jim známém prostředí. Děti, které sledují televizní seriál *Sesame Street*, chápou, že se blábolení Velkého ptáka liší od jízlivého humoru Grovera. Oba se odlišují od potrhlosti Berta a Ernieho. Mají rády rytmus a rýmy knih doktora Seusse, ale spojují si ho s jeho výstředními barevnými kresbami. Když se slova doktora Seusse pouze čtou z listu papíru, děti to tak neprožívají.

Ve třech letech vstupují děti do čtvrtého stadia humoru. Smějí se nejen fyzickým a verbálním nesrovnalostem, ale také pojmovým nesrovnalostem. Například když si dá jiné tříleté dítě do pusy láhev s dudlíkem, není na tom nic směšného, ale když si ji dá do pusy táta a chová se přitom jako miminko, to je k popukání. Ale kdyby ve snaze dítě pobavit přesně totéž co táta udělal nějaký cizí dospělý, mohlo by dítě pocítovat úzkost a dokonce se rozplakat. U malých dětí existuje velmi jemná hranice, která vymezuje, kdy je něco směšné a kdy není, kdy to dokonce může být vnímáno jako hrozba. Proto malé děti často různě reagují na klauny. Klaunské šprýmy jsou pro malé dítě mimo kontext v okamžiku, kdy se poprvé s klaunem setká osobně. Klauni v televizi nebo ve filmu jsou vnímáni v jiném kontextu než ti, kteří vás štípou do tváře nebo vám strkají do obličeje své kulaté nosy v cirkusu nebo na oslavě narozenin. Pouze když se dítě naučí klauna zařazovat do tohoto „živého“ kontextu, dokáže ho vnímat jako legaci a nebát se ho.

Další stadium humoru se objevuje mezi pátým a sedmým rokem, kdy se u dětí začínají vyvíjet hlubší jazykové schopnosti a kdy začínají chápat, že slova mohou mít víc než jeden význam. Ve věku pěti až šesti let začínají děti říkat dvojsmyslné říkanky, jako je třeba tato:

„Ťuk, ťuk, ťuk.“

„Kdo je tam?“

„Tomáš Fuk.“

„To nemám. Sem nesmí žádný cizí kluk.“

„Vždyt říkám, Tomáš Fuk.“

Můžete se docela dobře bavit, když budete poslouchat malé děti, které vstoupily do této fáze, jak zápasí s tím, aby zvládly obsah i formu podobných říkanek a hádanek. Před několika lety jsem hovořil se skupinou dětí, abych zjistil, jak se humor vyvíjí v různém věku. Děti mezi šestým a dvanáctým rokem mně a druhým dětem všechny chtěly povídat nějaké vtipy, ale vynikala mezi nimi Alenka, usměvavá temperamentní pětiletá holčička, která mě opravdu dokázala rozesmát. Bylo na ni jasně vidět, jak je

na sebe pyšná, že může být ve společnosti starších a chytřejších dětí, takže její ruka plápolala ve vzduchu celých patnáct minut, než na ni přišla tuda.

„Co řekl hlupák housence?“ zeptala se, když na ni konečně došlo, a celá se rozzářila vzrušením z toho okamžiku. „Nevím,“ odpověděl jsem a žasnul, jak její nakažlivý úsměv jakoby rozsvítil celou místnost. „Tys mi snědla cukroví?“ odpověděla rozrušeně.

„A co má být?“ zeptal se devítiletý chlapec a nechápavě si mumlal pro sebe pointu. „To nedává smysl. To není směšné,“ řekl Alence, aniž by se snažil skrýt své pohrdání. „Ale je přece!“ zareagovala Alenka pořád ještě celá rozzářená. „Tys mi snědla cukroví?“ opakovala důrazně pointu.

„Je ještě moc malá, aby věděla, že je to hloupost,“ vysvětlil ostatním jedenáctiletý chlapec. Alenka nadšeně opakovala pointu znovu, jako by chtěla říct: „Budu to říkat pořád dokola, ať si myslíte, že je to hloupost nebo ne, protože já si myslím, že je to směšné.“

Alenčina hádanka ukázala, že Alenka chápe formu tohoto typu jazykového humoru, ale má problém s jeho obsahem. Nepochybně opakovala hádanku, kterou někde slyšela, ale něco v ní popletla. Protože nebyla ještě schopna pochopit, že tu hádanku dělá směšnou použitím slova s dvojným významem, usoudila, že to je váš problém, když to nechápete. Vědci, kteří zkoumají, jak se děti učí používat humor, označují Alenčin vtip jako předchůdce vtipu.

U dětí na základní škole je možné pozorovat rostoucí okouzlení hotovými vtipy před spontánními a často hrubými vtipy, které se jim líbily předtím. Mnoho dětí se pyšní tím, že mají zásobu vtipů a hádanek, a běžně celá třída soutěží, aby se zjistilo, kdo zná nejvíc hádanek určité kategorie („o hlupákově“, „tuk-tuk“, „proč přešlo kuře přes silnici?“ a podobně).

Vtipy a hádanky v těchto takzvaných „latentních“ letech často představují způsob, jak děti vyjadřují svůj zájem o základní principy sexuality a agresivity. Mnohé děti začínají svou neformální sexuální výchovu tím, že se ptají na erotické vtipy, kterým nerozumějí. I když je to nešťastné, děti také často používají vtipy pro vyjádření svého nepřátelství a agresivity. Nepřátelské vtipy sahají od těch, které si dělají legraci z určitého národa, rasy nebo lokální skupiny až k těm děsivějším, které vyplouvají na hladinu ve dnech skutečných tragédií.

Na druhém stupni základní školy ve věku od desíti do čtrnácti let děti dosahují úrovně rozumového poznání, která jim umožňuje chápat nesrovnalosti na symbolické rovině. Právě v tomto věku dodávají slovní hříčky a dvojsmysly vyšší kultivovanost formě, i když ne nutně obsahu vyprávě-

věnují vtipů. Jedemnáctiletý chlapec se zeptal své učitelky: „Jaký je rozdíl mezi hravostí a zachovalostí?“ „Nevím,“ odpověděla učitelka. „No, tak to k vám určitě nepádně na oběd!“ povídá chlapec.

V této době mohou děti užívat humoru jako zbraně proti dospělým a také proti druhým dětem. Popularita Beavise a Butt-heada, sadistických a sexuálně frustrovaných povalečů ze známé grotesky, je jen jeden příklad toho, jak mládež využívá humoru jako způsobu, jak si udržet odstup od hodnot a mravů dospělých. Třídní šašek, který v sedmi nebo osmi letech vytvářel neslušné zvuky svými pažemi nebo padal k zemi v předstíraných mdlobách při pohledu na malou ránu, je nyní poměrně častým návštěvníkem ředitelny. Jeho kousky se staly příliš rozkladnými pro třídu a neuctivými pro učitele, jen tenký pláštík skrývá jeho pohrdání autoritou dospělých. A přece, navzdory tomu, jak je tento typ humoru dospělým nepříjemný, je to přirozená součást dospívání a zkoušení hranic autority. Na střední škole už dospívající mladíci, kteří užívají ve škole humor, ho velmi pravděpodobně spojují s pozitivním chováním ve třídě. Jejich humor je často vnímán jako vůdcovský talent.

Co můžete udělat, abyste pomohli svým dětem využívat humoru jako sociální dovednosti

Jako u jiných emočních dovedností mají různé děti různé přirozené schopnosti být vtipné. S některými dětmi je prostě větší legrace než s jinými. A přece všechny děti mají stejně rády humor a využívají ho jako způsobu, jak si získat společenské uznání a jak se vypořádat s nevyhnutelnými psychologickými konflikty a úzkostí. U svého dítěte i ve své rodině můžete pěstovat smysl pro humor jako způsob, jak obohatit každý den o radost, těšit se ze společnosti druhých a učit se vyrovnávat se specifickými psychologickými problémy a konflikty.

Využití humoru jako způsobu, jak minimalizovat bolest a trápení

Humor umožňuje vašim dětem využívat rady způsobů, jak se vyrovnávat se stresem a úzkostí. Může jim pomoci zachovat si tvář poté, co byly uvedeny do rozpaků. Může jim pomoci vyrovnat se s hněvem nebo vyjádřit ně-

co, co se jinak těžko říká (tedy říci něco, aniž bychom to ve skutečnosti řekli). Například jedna moje přítelkyně má dvanáctiletou dceru, která nebyla pozvána na školní večírek. Když se jí matka zeptala, jestli jí to mrzí, odpověděla posměšným zoufalstvím: „Hrozně, hrozně! Teď budu muset vrátit šaty svému návrháři a odvolat limuzínu!“

Povzbuzujte své děti, aby vtipkovaly a nacházely humor i v obtížných situacích. Jejich vtipky sdělují, co se jim líbí a co ne, a mohou používat humoru také pro vyjádření pozitivních nebo negativních citů k druhým. Děti často využívají vtipů jako způsobu hájení určitého společenského postavení. Běžně je vidět, jak si děti šeptají navzájem vtipy, aby je jiné dítě neslyšelo. Vtip může být posílán po třídě jako nějaké vzácné tajemství a bude kolovat mezi členy dominantní sociální kliky, ale nikdy nebude sdělen dětem, které mají ve třídě nižší společenské postavení. Ve skutečnosti, když děti někomu řeknou „ten určitý vtip“, je to významný znak přijetí do jejich společnosti.



Humor je vysoce oceňovaná sociální dovednost, kterou často u dětí pomíjíme. Je to také důležitý způsob, jak se můžeme vyrovnat s mnoha osobními i mezilidskými problémy.

Hlouposti

Jistě nejjednodušší a nejučinnější způsob, jak můžete své dítě povzbudit k humoru, je prostě si s ním hrát. Děti milují dělat hlouposti, bojovat se stříkacími pistolemi a vůbec s vodou a ve vodě, a někdy i s jídlem.

Hodinka humoru

Zaveďte si v rodině veselou hodinku. Stanovte si určitou dobu, kdy si budou členové vaší rodiny vyprávět vtipy a hádanky. „Hodinka humoru“ může být každou středu po večeři, v pondělí během snídani (začít týden se smyslem pro humor), při pravidelných výletech autem nebo po rodinném setkání. Při plánování doby, kdy se jedni členové rodiny budou snažit rozesmát druhé členy rodiny, myslete na důležité poslání humoru: snížit stres, dát lidem dohromady, pomoci při řešení obtížných situací a odlehčit obavy, problémy a konflikty.

Ve vaší místní knihovně nebo v knihkupectví najdete spoustu knížek vtipů pro děti a členové rodiny si mohou zapsat nebo se naučit nazpaměť jeden oblíbený vtip týdně. A co je ještě lepší, můžete si vyprávět vlastní legrační historky, vymyslet básničku nebo nakreslit humorný obrázek. Vlastní humor je pro vývoj přirozeného smyslu pro humor to nejlepší. Natočte si vaši „hodinku humoru“ na video nebo si ji nahrajte na magnetofon, chcete-li se po pěti letech opravdu od srdce zasmát.

Humor jako způsob, jak se vyrovnávat se stresem

Používejte humor před svými dětmi, když jste ve stresu. Zažertujte uprostřed hádky. Zašklebte se na nezaplacené složenky.

Používejte humor při učení hodnotám a toleranci

Humor je často používán také jako způsob vyjádření agresivity, a dokonce krutosti. Když budete děti učit rozlišovat mezi nepřátelským a přátelským humorem, může to být pro vás zároveň příležitost učit je toleranci a úctě k druhým. Děti si musí uvědomit, že slova mohou zranit stejně nebo dokonce více než facka nebo kopanec. Za vtipy, které se vysmívají rase, náboženství,

národu nebo postižení jiného člověka, byste samozřejmě neměli děti chválit. Místo toho můžete podobné úlety použít jako příležitost k diskusi o předsudcích a údělu obětního beránka. Povzbuzujte své děti, aby hledaly způsoby, jak odkázat hněv a agresivitu do patřičných mezí, a měly úctu k pocitům druhých.

Klauni

Plachým a neprůbojným dětem by se možná líbilo naučit se klaunskému umění. Když si oblečou klaunský kostým a namalují na obličej klaunskou masku, změní se v jiného člověka a může je to povzbudit k mnohem extrovertnějšímu chování. Protože klauni obvykle nemluví, nemusí mít plaché děti obavy, co řeknou. Snad nejlepší způsob, jak dítě naučit dělat klauna, je také se obléci do klaunského kostýmu. Nacvičte si se svým dítětem číslo, ve kterém budete žonglovat, honit se navzájem, směšně padat... prostě dělat hlouposti. Je to také výborná společenská aktivita pro více dětí. Zkuste, jestli dokážou sestavit „choreografii“ deseti- až patnáctiminutového klaunského čísla.

Některým dětem se hra na klauny tak zalíbí, že to budou chtít předvádět veřejně na večírcích pro malé děti nebo dokonce v nemocnicích a domovech důchodců. Skvělou inspirací pro začínající klauny je knížka Turka Pippina *Be A Clown! The Complete Guide to Instant Clowning* (Bud klaunem! Úplný průvodce pro instantní klauny). Tato kniha ukazuje dětem, jak se líčit, uvádí tipy na kostým, některé klasické gagy (konfety v „kbelíku s vodou“), a dokonce klasická klaunská čísla, jako je předstíraný souboj. Pippinův klaunský zákon číslo jedna zní: „Nehraj klauna, *bud'* klaun.“

Co byste si měli zapamatovat

- Humor je důležitá sociální dovednost.
- Je to jeden z nejvýše oceňovaných povahových rysů u dětí i u dospělých.
- I když mají děti různé vrozené vlohy vyprávět vtipy a rozesmávat druhé, každé dítě se rodí se schopností oceňovat humor.
- Humor slouží v různém věku různému účelu, ale během celého života může člověku pomáhat vycházet s druhými a vyrovnávat se s nejrůznějšími problémy.

14. Navazování přátelství: důležitější schopnost, než by se zdálo

Harry Stack Sullivan, žák Sigmunda Freuda, zdůrazňoval význam společenských vztahů dětí pro vývoj jejich osobnosti. Sullivan byl přesvědčen, že vyvíjející se osobnost dítěte se rovná součtu všech jeho mezilidských vztahů, počínaje pochopitelně jeho vztahem s rodiči a hlubokým vlivem jeho vrstevníků konče.

V sedmi až osmi letech se dítě začíná vymaňovat z vlivu rodičů a s každým uplynulým rokem hledá zdroje citu, souhlasu a podpory stále více u svých spolužáků a kamarádů. Zatím co v rodině se emoční podpora chápe jako něco samozřejmého, ve skupině dětí je to dosažená odměna. Cesta k této odměně vede většinou přes emoční a sociální dovednosti dítěte. Podle Sullivana zanechávají dětská přátelství celoživotní stopu na způsobu, jak navazujeme vztahy s druhými lidmi, a také pocit vlastní sebeúcty rovnocenný tomu, který se vyvíjí z rodičovské lásky a péče. Naopak když dítě není přáteli nebo vrstevníky přijímáno, zejména v prvních školních letech, nese si s sebou pocit nenaplnění a neuspokojení, často i navzdory svým významným úspěchům.

Ve svých dvačtyřiceti byl Karel uznávaný a úspěšný ortoped. Své manželství charakterizoval jako „dobré“, i když pracoval sedm dní v týdnu. Ale podle jeho ženy Evy s ním trávil méně než čtyři hodiny v bdělém stavu týdně a ona o svém muži mluvila jako o „stínu“. I když Karel miloval své tři děti, přiznával, že teď v pubertě jsou pro něho zklamáním. I když se jim snažil poskytnout všechno (včetně svých pozoruhodných intelektuálních schopností), studovaly s průměrnými výsledky a měly zájem jenom o večírky a oslavy.

Karel o sobě uvedl, že nemá žádné skutečné přátele, ale dodal, že má rád některé své kolegy a že s nimi občas zajde na oběd. Řekl, že mu v dospělosti přátelé nechybí, protože vlastně žádné neměl ani jako dítě. Jako chlapci se mu nemilosrdně posmívali, protože byl hubený a nemotorný, ale on se naučil své pocity skrývat. V pubertě pilně studoval a o děvčata se nezajímal. Eva, s níž se seznámil na univerzitě, byla jediná žena, s níž

chodil. Občas sice míval nejasný pocit prázdnoty svého života, ale ten vždycky rychle zmizel, když prošel do své ordinace čekárnou plnou lidí.

Když mu Eva oznámila, se s ním chce rozvést a být v životě taky trochu „šťastná“, Karel jí to nemohl vyčítat. Věděl, že jako manžel nebyl příliš úspěšný, a myslel si, že když bude sám, bude mít víc času věnovat se výzkumnému projektu, který ho zajímal. Sliboval si, že by mu ten projekt mohl umožnit, aby se postavil do čela svého oddělení v nemocnici, a tím by konečně měl jeho život větší smysl.

Navazovat přátelství je dovednost, kterou je těžké se naučit až v dospělosti. S přátelstvím je to jako s plaváním, kterému se snadno naučí děti, když si hrají ve vodě ještě v batolivém věku, ale když se někdo poprvé učí plavat jako dospělý, protože k tomu v dětství neměl příležitost, jsou jeho pohyby strnulé a nepřirozené. I když to, že dítě nemá přátele, jistě nemusí ještě znamenat, že nebude mít přátele ani v dospělosti, musíme přiznat, že jisté emoční dovednosti jsou ovlivněny vývojovým načasováním. Když určité vývojové období skončilo, je mnohem těžší se jistou dovednost naučit.

Jak si děti získávají přátele

Ve své knize *Children's Friendships* (Dětská přátelství) popisuje Zick Rubin, jak děti procházejí čtyřmi překrývajícími se stadii, v nichž se učí umění a dovednosti získávat přátele.

1. V *egocentrickém stadiu*, mezi třetím a sedmým rokem, děti velmi často definují své přátele jako ty, kdo se spolu s nimi věnují stejné činnosti, nebo prostě jako děti kolem nich. Pro dítě v tomto stadiu je „nejlepší přítel“ obvykle ten, který bydlí nejbliž. Mám-li to vyjádřit poněkud nedařivě, v tomto stadiu hledají děti kamarády, které by mohly využít: kteří mají hračky, s nimiž by si chtěly hrát, nebo něco, co jim samotným chybí. Obecně řečeno, děti v prvním stadiu navazování přátelství jsou šikovnější v sociálních interakcích než v odezvě na dětské přátelské přiblížení. Při egocentrickém zaměření svého uvažování se domnívají, že jejich kamarádi uvažují stejně jako ony, a budou nespokojené, někdy dokonce kamaráda zavrhnou, když tomu tak není.
2. Ve stadiu *potřeby naplnění* mezi čtvrtým a devátým rokem jsou už děti méně motivovány egocentrismem a více zájmem o proces vytváření vztahů. Cení si kamarádů kvůli nim samým, a ne proto, co mají nebo kde bydlí. Ale i v tomto stadiu je dítě stále ještě motivováno hledat

přátele, protože naplňují jeho specifické potřeby. Děti jsou přitahovány k jiným dětem, které si s nimi budou hrát s jejich hračkou nebo si od nich vezmou cukroví, a přitom vzájemná výměna těchto věcí mezi nimi není podstatná. Protože se přátelství stává prostředkem, jak uspokojit své potřeby mimo rodinu, mohou být vaše děti v tomto věku poháněny k druhým dětem, a mohou dokonce dávat přednost společnosti dítěte, které nemají moc rády, aby se vyhnuly samotě. Protože přátelě slouží především k uspokojení jejich současných potřeb, mají děti typicky potíže s tím, aby si udržely víc než jednoho blízkého kamaráda najednou. Toto je doba, kdy můžete zaslechnout, jak vaše dcera povídá své kamarádce: „Ty nejsi moje kamarádka. Moje kamarádka je Lenka.“

3. Stadium *reciprocity* se objevuje mezi šestým až dvanáctým rokem a je charakterizováno potřebou vzájemné výměny a rovnosti. Děti jsou schopny v přátelském vztahu zvážit obě hlediska a jsou zaujaté, ba přímo posedlé spravedlností. Posuzují kvalitu svých přátel na základě bezostyšného srovnávání toho, co kdo pro koho udělal: pozvání na návštěvu s přenocováním musí být následováno stejným pozváním z druhé strany; jeden narozeninový dárek musí mít stejnou hodnotu jako druhý; když dítě jeden den přinese do školy pro druhé zákusek, bude očekávat, že to druhě mu to následující den oplatí. Možná kvůli této posedlosti reciprocitou se přátelství během této fáze většinou omezuje na dvojice. Skupinky nebo party jsou v recipročním období často pouze seskupením dvojic stejného pohlaví.
4. Během *stadia důvěrnosti* v období mezi devátým a dvanáctým rokem jsou děti připraveny vstoupit do skutečně důvěrného přátelství. Spíš než na vnější skutky se zaměřují na bytost skrývající se za vnější fasádou a její štěstí. Mnozí psychologové pokládají toto stadium za základ všech dalších důvěrných vztahů a domnívají se, že děti, které nejsou schopny vytvářet si důvěrná přátelství před pubertou a na začátku puberty, možná nikdy nepoznají skutečně důvěrný vztah v období dospívání ani jako dospělí. Vášnivé sdílení emocí, problémů a konfliktů v tomto období vytváří bluboký emocionální svazek, na který děti vzpomínají jako na jeden z nejvýznamnějších vztahů v životě. V některých případech tato přátelství opravdu vydrží celý život.

Zick Rubin píše: „Zvláště důležitým kritériem přátelství v každém věku dítěte je sdílení osobních informací - „soukromých“ skutečností nebo pocitů, které nejsou známy druhým lidem.“ Sdílení osobních informací, jak všichni terapeuti vědí, je jedna z klíčových součástí ve vývoji uspokojujících vztahů a zdá se, že má hluboký pozitivní psychologický význam. Míra, do

jaké člověk sdílí osobní informace, včetně intimnosti a tajemství, je pravděpodobně nejdůležitější měřítko, které děti používají pro posuzování svých přátelství.

Když bylo Janě jedenáct, rodiče jí sdělili, že budou žít odděleně. Ačkoli Jana znala mnoho jiných dětí, jejichž rodiče se rozvedli, ta zpráva ji do jisté míry šokovala. Nevěděla přesně, co má cítit, a když se jí zeptali, řekla, že necítí „nic“. Jako mnoho jiných dětí, když se dozvěděly o rozvodu rodičů, byla Jana ve stadiu emočního sebezáporu, sledovala události svého života, jako by se odehrávaly v nějakém filmu.

Jediný člověk, kterému se s rozpadem své rodiny svěřila, byla její nejlepší kamarádka Julie, o níž věděla, že dokáže udržet tajemství. Své „druhé nejlepší“ kamarádce Marii řekla, že její rodiče uvažují o rozchodu, ale neřekla jí, že už se k tomu ve skutečnosti rozhodli. Dalším několika spolužákům, které měla ráda, ale nepokládala je za „nejlepší“ přátele, řekla, že se v jejím životě asi stane něco důležitého, ale nesdělila jim přesně co. Jana sdílela podrobnosti svého významného tajemství s osobou, která jí byla nejbližší. Méně se otevřela těm, s nimiž nebylo její přátelství tak blízké.

Co můžete udělat (a neděláte), abyste svému dítěti pomohli získat a udržet si přátele

Naše pomoc dětem, aby navázaly nějaký přátelský vztah, je nedocenitelná, přesto jsme často zmateni, co bychom měli a neměli dělat. Jakmile však pochopíme, že přátelé naplňují v různém věku dítěte jeho různé potřeby, bude pro nás jednodušší si uvědomit, jak bychom mohli svému dítěti pomáhat při učení dovednostem nezbytným pro navazování přátelství.

Egocentrické stadium

Pro malé děti nebo ty, které jsou plaché a mají sklon se od společnosti izolovat, je důležité plánovat aktivity, v nichž budou s dětmi, které jsou jako ony nebo mají stejné zájmy. Zpočátku není důležité, jak na sebe děti reagují, jde hlavně o to, aby k tomu měly příležitost. Počítače a sport jsou skvělé na prolomení ledu. I když se děti jen společně dívají na kreslené filmy, může to být důležitá sdílená zkušenost, která může vytvořit základ pro pozdější sociální vývoj.

Pokud žije s dětmi jen jeden z rodičů, je dobré odolat pokušení trávit příliš mnoho času s dětmi sám o víkendech a o prázdninách. V době, kdy jdou děti do školy, jsou připraveny věnovat více emoční energie svým vrstevníkům. Je pro ně škodlivé, jsou-li vtaženy do role vašich společníků.

Stadium potřeby naplnění

Jakmile začnou mít děti radost ze společnosti druhých dětí, je důležité posilovat hodnotu kamarádů. Berte přátelství svých dětí vážně, dávejte jim najevo svůj zájem o jejich vztahy s kamarády a povzbuzujte je, aby mluvily o svých zážitcích. Je důležité, abyste nesnižovali nebo nepopírali pozitivní city svého dítěte k jinému dítěti, i kdybyste o něm měli pochybnosti. Také se vyhýbejte tomu, abyste podporovali negativní názory svého dítěte na jiné děti, i kdyby se jim ostatní vysmívali. Odolejte pokušení přidat se ke svému dítěti, když si stěžuje na své spolužáky; tím byste podporovali jeho společenskou izolaci. Jen ho pozorně vyslechněte.

Navíc je důležité, abyste svým dětem byli dobrým příkladem. Jak si mohou vytvářet pozitivní a uspokojivá přátelství, když vy si čas pro přátele ve svém životě neuděláte? Mluvte často se svými dětmi o svých přátelích, co s nimi děláte a proč jsou pro vás důležité. Zapojte své děti do aktivit, které podnikáte se svými přáteli, aby viděly, jak s nimi jednáte a co pro vás naše přátelství znamenají.

Stadium reciprocity

V době, kdy děti dosáhnou období reciprocity, začnou mít mnozí rodiče pocit, že byli vykázáni do role řidiče, organizátora večírků a bankovního úředníka (pouze výběry). Můžete se cítit jako bezvýznamný pozorovatel společenského života svých dětí, ale ve skutečnosti jim vaše přítomnost a podpora dává pocit jistoty a bezpečí, jak se učí dávat a brát v rámci společenské interakce. V tomto období mohou děti čerpat z vaší moudrosti a z vašich zkušeností, jak poznávají radosti a strasti dlouhodobějších přátelství.

Pokud má vaše dítě se svými přáteli potíže, můžete mu nabídnout příklady ze své vlastní zkušenosti s vašimi přáteli, ať minulými, nebo současnými. Ale podobně jako u předcházejícího období si nechávejte své názory na přátele svých dětí pro sebe a vyhýbejte se udělování rad. Umožněte svému dítěti, aby si vypěstovalo trpělivost, vydržte to zklamání, které nevyhnutelně přijde v každém blízkém vztahu, a přemýšlejte o tom, jak mu

pomůžete zvládnout negativní emoce a zážitky. Rozhodne-li se pokračovat v tom vztahu nebo ne a najít si někoho jiného, je zcela na něm. Špatné by bylo jedině to, kdyby se odvrátilo od svých vrstevníků a bylo společensky izolováno.

Protože k období reciprocit patří i první skutečná výměna názorů a pocitů, mají s ním děti typicky potíže. Pokud se zdá, že vaše dítě nemá úspěch v navazování vztahů s druhými i po opakovaných pokusech, existují určité aktivity zaměřené na získání přátel, které mu můžete zkusit nabídnout.

Například sledování přátelských vztahů na videu, zejména když si ukážete, jak je každá dovednost využita, zřejmě může děti motivovat, aby si hledaly přátele. Pokud má vaše dítě problémy navazovat přátelství, může mu prospět, když si společně budete přehrávat různé role s použitím loutek nebo malých figurek. Můžete si zahrát pěti- až desetiminutové hry, které budou předvádět různé způsoby řešení mezilidských problémů, s nimiž může vaše dítě přijít. Tento druh pomoci je zvláště účinný u dětí, které jsou schopny mluvit o svých předcházejících společenských úspěších i neúspěších.

Stadium důvěrnosti

V době, kdy vaše dítě dosáhne etapy důvěrných přátelství, je vaším úkolem ho už jenom usměrňovat. Stanovte vhodné hranice, předávejte mu bodnoty a povzbuzujte jeho osobní a společenský růst. Nepochybně jako u ostatních přechodových období v životě vašeho dítěte budete pocítovat směs úlevy a smutku nad svou slábnoucí rolí v jeho světě. Přesně jak to odpovídá zase vašemu věku!

Co byste si měli zapamatovat

- Mít „nejlepšího přítele“ je důležitý prvek ve vývoji dítěte, který může ovlivnit jeho vztahy v dospívání i v dospělosti.
- I když nemůžete dítě nutit, aby bylo s druhými dětmi, můžete mu ukázat, jak důležitou roli hrají přátelé ve vašem životě.
- Dbejte na to, aby vaše děti měly svému věku odpovídající příležitost osvojit si dovednost získávat přátele.

15. Fungování ve skupině

Poté, co se dítě naučilo získávat si jednotlivé přátele, je schopnost připojit se ke skupině vrstevníků stejného pohlaví a pracovat v ní druhým pilířem, který potřebuje, aby si vybuodovalo zdravé společenské vztahy. Ve třech až čtyřech letech jsou děti rády ve skupině druhých dětí. I když si pořád ještě raději hrají s jedním dítětem, těší je, když je to v rámci skupiny druhých. Ačkoli zpočátku si budou děti hrát s vrstevníky obou pohlaví, ve čtyřech až pěti letech začnou dávat přednost skupinám téhož pohlaví.

V šesti až sedmi letech začínají oceňovat, jak členství ve skupině posiluje jejich sebevědomí a pocit, že někam patří. I když si mohou vyvinout silný smysl pro věrnost těmto skupinám - „moje třída“, „můj baseballový tým“, „moje skautská družina“ - jsou skupiny stále vybírány a organizovány výhradně dospělými. Protože si děti typicky hledají kamarády uvnitř své skupiny vrstevníků, může pocit identifikace se skupinou začít nabývat většího společenského významu než rodina. Děti, které se v tomto věku přistěhovaly do nového prostředí, obvykle prožívají dvou- až tříměsíční období vyčlenění z těchto dospělými vybíraných skupin, než se stanou jejich plnoprávními členy. Potom je s nimi zacházeno stejně jako s ostatními.

Když je dětem sedm až osm let, začínají si vybírat své vrstevnické skupiny samy. Tyto skupiny velmi často kopírují (pokud ne přímo parodují) ty, které děti vidí ve světě dospělých.

Zpočátku je organizace skupiny mnohem důležitější než její funkce. Děti běžně vytvářejí tajné kluby s jediným cílem, aby stanovily, kdo do nich může a kdo nemůže patřit. Tyto kluby jsou často zaujaty volbami prezidenta, viceprezidenta a dalších funkcionářů a stanovením harmonogramu schůzí, pravidel a ceremonií. Avšak v okamžiku, kdy je struktura skupiny v podstatě vytvořena (pokud vůbec někdy je), děti typicky nenacházejí žádný skutečný důvod, proč by se měly scházet, a často se věnují jiným činnostem.

Ve věku mezi devátým a dvanáctým rokem zájem dětí o skupiny narůstá. Nyní jsou tvořeny téměř výlučně jedinci stejného pohlaví a samozřejmě nejčastějším tématem hovoru ve skupině je opačné pohlaví. Skupiny v tomto věku a později se vyznačují silným tlakem na konformitu - tlakem,

který je často jen pláštikem zakrývajícím nejkrutější formy společenského ostrakismu.

Vezměte si například následující rozhovor, který jsem vyslechl v restauraci místního nákupního střediska. Čistě náhodou jsem si se svým talířem husté polévky přisedl ke skupině tří desetiletých děvčat a domníval jsem se, že i ony si tam zašly na oběd, aby se ohřály teplou polévkou uprostřed mrazivého zimního dne. Vůbec mě nenapadlo, že jsem se stal němým svědkem zasedání výboru klubu „Pankačky ven“, který, jak jsem pochopil, byl vytvořen a pojmenován s jediným cílem vyloučit z něho všechna děvčata, která se oblékala ve stylu punk. Toto je malý vzorek jejich obsáhlého rozhovoru:

Dívka 1: Viděly jste v pátek Martu? Hrůza! To je čuně.

Dívka 2: Já vím. Je odporná. Myslím, že si nejmíň týden neumývala vlasy.

Dívka 1: Kdo by se mohl tak příšerně oblékat? Ona si snad myslí, že je super. Připadá mi jako nějaká feťacka.

Dívka 3: (ucechtne se) Možná je. Vsadím se, že si píchá s feťákama v parku a pak je v rauši a spí v šatech a pak jde ve stejných šatech do školy a pak je zase sjetá a pak vybírá popelnice, aby se mohla najíst, a pak jde domů a spí v šatech...

Dívka 2: Jo, to je hnusný!...

Dívka 1: Jo, a všimly jste si, co měla minulý týden na sobě Šárka?

A tak pořád dokola.

Poslouchal jsem tu konverzaci se smíšenými pocity. Cítil jsem s tou dívkou, které se vysmívaly. Uvažoval jsem, jestli je skutečně takový společenský ztroskotanec, nebo jestli o ní jen tak mluví. V každém případě jsem byl rád, že jsem dospělý.

Jak se vyhnout vyčlenění ze skupiny

Být izolován ze skupiny svých vrstevníků může být jednou z nejbolestnějších životních zkušeností. Když jsou dospělí požádáni, aby zhodnotili své dětství jako „šťastné“ nebo „nešťastné“, je skutečnost, zda byli svými vrstevníky přijímáni nebo odmitáni, jedním z nejčastěji uváděných určujících faktorů.

Vyloučení z „populární skupiny“ dětí může být pro dnešní děti stejně bolestné jako v dobách, kdy jste byli dětmi vy, ale naštěstí je dnes obecně přijímáno širší spektrum rozmanitosti. Pokud děti nezapadnou do dominantní skupiny svých vrstevníků (mezi nejobdivovanější děti), existuje ve škole obvykle ještě několik dalších skupin, do nichž se mohou zařadit a těšit se z vysokého stupně společenského uznání. Díky zejména fenomenálnímu úspěchu Billa Gatese a dalších multimilionářů, kteří byli v dětství počítačovými génii, může mít dnes jisté společenské uznání i bývalý „moula“ nebo „cvok“.

Obecně existují dva typy dětí, které mají potíže přidat se ke skupinám svých vrstevníků: ty, které jsou odmítány pouze v určité situaci a do roka jsou přijaty, a ty, které jsou odmítány pro určitou „charakterovou odlišnost“ a zakoušejí delší odmítání trvajících víc než rok.

Děti, které jsou odmítány v určité situaci, jsou typicky vnímány jako „outsideri“, protože přišly z jiné školy nebo se přistěhovaly z jiného města, nebo jsou dočasně odmítány v důsledku jistých fyzických nebo kulturních rozdílů. Během roku se však obvykle tyto děti začlení a jejich rozdíly se jim nezřídka stávají výhodou. Avšak u dětí, které jsou odmítány víc než rok, jsou vnímány jisté nezměnitelné povahové vlastnosti, které jsou pro jejich vrstevníky nepřijatelné. Tyto děti obvykle upadají do extrému přílišné introvertnosti nebo extrovertnosti - buď se příliš stahují do sebe a jsou „bolestně plaché“, nebo jsou naopak agresivní, hádavé, přehnaně soupeřivé, náročné a dominantní.

Bez vnějšího zásahu obvykle děti, které jsou odmítány kvůli povahovým odlišnostem, postupují s narůstajícím věkem stále více k extrémnímu okraji své sociální skupiny. Plachá dívka celé dny nebude vycházet ze svého pokoje, bude odmítat s kýmkoli ve škole mluvit, včetně svých učitelů, a v dospívání jí hrozí vážná deprese a dokonce sebevražda. Chlapec vnímaný v osmi až devíti letech jako přehnaně agresivní a/nebo destruktivní může být v desíti až jedenácti letech charakterizován jako asociální. Jak agresivní dítě fyzicky dospívá, druhé děti a dokonce i dospělí se ho mohou začít bát. Může být izolované a nepřátelské, často pronásledované násilnickými nebo pomstychtivými fantaziemi, nebo si může najít skupinu druhých mladíků, kteří s ním budou sdílet jeho sklon k asociálním aktivitám.

U dítěte, které je z jakéhokoli důvodu společensky odmítáno, je dvakrát až osmkrát větší pravděpodobnost, že nedokončí střední školu, a statisticky mnohem pravděpodobněji bude zatčeno pro kriminální činy a/nebo se z něj stane pravidelný konzument alkoholu nebo drog.

Co můžete udělat, když má vaše dítě potíže zařadit se do skupiny vrstevníků

Má-li vaše dítě potíže najít si skupinu přátel, ať z důvodů okamžité situace, nebo povahových, můžete se cítit stejně zranění a bezmocní jako ono. Můžete se dokonce natolik identifikovat s jeho izolací, že budete rozdělovat svět na „my“ a „oni“.

Přístup typu „ty a já proti celému světu“ vám může zpočátku být oběma útěchou. Pro vaše dítě to může být dokonce úleva a může to zmenšit jeho úzkost. Ale tyto dobré pocity jsou krátkodobé, protože pokud se nenaučí úspěšně fungovat ve skupině stejně starých dětí, nemůže se vyhnout opakované konfrontaci s jejich odmítáním. I kdyby to mělo být proti vašim nejzákladnějším výchovným instinktům, je důležité neposilovat jeho pocit porážky a společenského neúspěchu, ale spíše s citem pracovat na tom, abyste mu pomohli získat emoční dovednosti, které potřebuje, aby se mohlo začlenit do skupiny vrstevníků a úspěšně v ni fungovat. Následuje několik konkrétních návrhů, jak podpořit své dítě, když prožívá společenské odmítnutí a izolaci.

Jednejte jako vzor jeho role účastí ve svých vlastních skupinách

Nikdy není možné docenit vliv, jaký může mít na vaše děti váš vlastní příklad. Pokud už nejste aktivně zapojeni do různých skupin dospělých, měli byste zvážit pozitivní vliv, jaký to může mít pro vás i pro vaše dítě. Je důležité, aby vaše děti vnímaly, jakou hodnotu pro vás tyto skupiny mají. Dítě, které sleduje otcovo nadšení, když si jde zahrát softbal, vidí, jak otec hrdě nosí doma tričko svého týmu, a potom se s ním jde podívat na některé jeho zápasy, bude pochopitelně ovlivněno touto významnou stránkou otcova života. Na druhé straně otec, který se neochotně stane členem rodičovského sdružení ve škole, stěžuje si na časté schůze a nadává, jak jsou druzí rodiče hloupí, bude pochopitelně dávat svému dítěti negativní představu o skupinách, i když se stal členem rodičovského sdružení se záměrem, aby svému dítěti pomohl.

Samozřejmě že nejlepší způsob, jak svému dítěti ukázat hodnotu skupin, je účastnit se ve skupině společně s ním. Ve Filadelfii je krásná tradice sousedských klubů s jediným cílem - pochodovat společně v každoročním novoročním maškarním průvodu. Členové klubu, často několik rodinných generací, tráví celý rok výrobou kostýmů, nacvičováním hudebních produkcí a komických scének a přitom si užívají spoustu legrace. Pro tisíce lidí ve

Filadelfii tyto kluby tvoří sociální síť, která je pro ně téměř stejně důležitá jako jejich rodiny.

Téměř v každé komunitě jsou církevní skupiny, zájmové skupiny a skupiny zaměřené na jednotlivé koníčky, do nichž se mohou rodiče a děti zapojit společně.

Povzbuzujte své dítě, aby si vyzkoušelo různé skupinové role v rámci rodinné „skupiny“

První skupina, do níž se vaše dítě zapojuje, je vaše rodina. I když se vaše rodina velmi liší od skupiny jeho vrstevníků, může mu sloužit jako prostředek, na němž se může naučit skupinovým dovednostem, aniž by se muselo obávat odmítnutí. Rodinná setkání jsou dobrou, kdy jednáte většinou jako vymezená skupina, a poskytují vašemu dítěti příležitost vyzkoušet si různé skupinové role. Například když se plánuje rodinná dovolená, vaše dítě by mělo mít samozřejmě příležitost vyjádřit svůj názor a jeho názor by měl být vzat v úvahu. Jindy, třeba když budete plánovat, co budete dělat v neděli odpoledne, může do toho vaše dítě vstoupit a ujmout se vedení tím, že shromáždí názory druhých lidí, dá hlasovat a vyhlásí konečné rozhodnutí. Je důležité, abyste dělali pravidelná rodinná setkání, v ideálním případě jednou týdně, aby se děti naučily skupinovým dovednostem. Schází-li se rodina pouze v době krize a vypjatých emocí, je menší pravděpodobnost, že vaše děti budou mít pocit, že patří do jisté skupiny a podílí se na ní.

Povzbuzujte děti, aby se připojily k různým specifickým skupinám složeným z dětí, s nimiž mají více společného

Od doby, kdy je dětem sedm až osm let, je povzbuzujte, aby se zapojily do co nejvíce skupin svých vrstevníků. Možná si myslíte, že by mohly uspět v takových masových organizacích, jako je skaut, ale výzkumy naznačují, že děti, které jsou společensky odmítány ve škole, mají jen zřídka úspěch v těchto skupinách. Spíše si zachovávají stejné společenské postavení na periferii skupiny. U dětí, které mají potíže s amorfními skupinami dětí, je větší pravděpodobnost, že budou mít úspěch v úzce zaměřených skupinách založených na dovednostech, zájmech, veřejně prospěšné službě a/nebo sociální orientaci. Tyto tematicky zaměřené skupiny budou mnohem pravděpodobněji složeny z dětí, které mají osobnost, zájmy a sociální dovednosti podobné vašemu dítěti. Nejběžnější skupiny, které děti zajímají, jsou například tyto:

Skupiny orientované podle dovednosti:

sportovní týmy

kapely a orchestry

počítačové kluby

šachové kluby

dramatické skupiny

taneční kroužky

umělecké kluby

Skupiny orientované podle zájmů:

skupiny založené na koníčcích

skupiny orientované na přírodu

nesoutěžní sportovní kluby (jako cyklistické kluby)

muzeem sponzorované třídy mladých umělců a vědců

náboženské skupiny mladých

Skupiny orientované na veřejně prospěšnou práci:

skupiny zaměřené na úklid v okolí bydliště

skupiny přidružené k organizacím dospělých (jako americké Lions Clubs)



První dětské skupiny se více věnují formě než obsahu, ale jsou důležité, protože se v nich děti naučí dovednostem, které budou vysoce oceňovány v jejich budoucím zaměstnání.

Protože se většina těchto skupin bude patrně scházet ve vaší škole, ve vašem kostele nebo v místním kulturním středisku, právě na těchto místech můžete najít jejich seznamy.

Pro děti s extrémními sociálními problémy hledejte skupiny s formální výukou sociálních dovedností

Děti, které mají závažné potíže přidat se k nějaké skupině, často postrádají specifické sociální dovednosti, o nichž jsme mluvili v této kapitole, a když je jim osm nebo devět let, mohou tyto dovednosti získat pouze v řízené výuce sociálním dovednostem společně se svými vrstevníky. Mnohé školy mají výukové programy určené k tomu, aby pomáhaly dětem vypěstovat si větší sociální citlivost a uvědomovat si, jak jejich chování působí na druhé. Tyto skupiny vedou zkušení psychologičtí poradci nebo učitelé, plní systematický program zaměřený na budování dovedností, který trvá alespoň dvacet sezení, a kladou důraz na využití dovedností mimo skupinu v širším školním prostředí.

Psycholog David Guevremont zdůrazňuje, že skupiny zaměřené na výuku sociálním dovednostem by měly při výuce ve skupině používat nejrůznější situace ze skutečného života a měly by si mezi jednotlivými sezeními zadávat domácí úkoly. Formulář pro takové domácí úkoly, jako ten, který je uveden níže, po dětech požaduje, aby pracovaly na velmi specifických dovednostech, zaznamenávaly, co se stalo, a hodnotily si své úspěchy. Formuláře se potom probírají na formálních sezeních.

Domácí přehled společenských dovedností

Jméno _____

Datum _____

Čas _____

Činnost _____

Dovednosti, na kterých pracujete (vyplňte před započítím činnosti a pak zkontrolujte dílčí kroky po skončení činnosti) _____

Dílčí kroky

Zaškrtni, když je splněn

A. _____	_____
B. _____	_____
C. _____	_____
D. _____	_____

Kdo se toho zúčastnil?

Jména

Věk

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Co se dělo?

Ohodnoťte následující konstatování body od 1 do 5 (1 = velmi málo, 5 = velmi mnoho)

- A. _____ Baval jsem se.
- B. _____ Cítil jsem se součástí skupiny.
- C. _____ Použil jsem nové sociální dovednosti.
- D. _____ Chci to zkusit znovu.

Co byste mohli příště udělat jinak?

Co budete dělat za domácí úkol příště?

Guevremont také zdůrazňuje význam následných sezení, i když formální výukový program skončil. Tato sezení pomohou dětem mluvit o nových problémech, které se mohly objevit, stejně jako o přetrvávajících potížích. Také zajistí pokračování kontaktů mezi členy původní skupiny.

Naplánování těchto následných sezení na dva, čtyři a osm týdnů po formálním ukončení skupiny také dětem pomůže usilovat o stálý pokrok a být odpovědné za jeho dosažení.

Tento typ výuky sociálním dovednostem je nutný, pouze když vaše dítě zůstává izolováno i přes vaše nejlepší snahy pomoci mu získat si přátele. Promluvte si se svým školním poradcem nebo psychologem, aby vám pomohli najít vhodné východisko.

Co byste si měli zapamatovat

- **Naučit se vycházet s druhými ve skupině vrstevníků je ve vývoji dítěte důležitý úkol, jehož zvládnutí může ovlivnit vztahy vašeho dítěte v dospívání i v dospělosti.**
- **I když nemůžete své dítě donutit, aby si hrálo s druhými dětmi, můžete mu být vzorem toho, jak důležitou roli hrají skupiny ve vašem životě.**
- **Zajistěte, aby vaše dítě mělo svému věku odpovídající a jeho zájmy dané příležitosti získat dovednost začlenit se do skupiny.**

16. Mravy hrají roli

Schopnost vašich dětí vycházet s dospělými, zejména s autoritami, je důležitou součástí jejich sociálního vývoje a vysoce oceňovaný emoční rys. Ale američtí rodiče na rozdíl od rodičů ve většině jiných zemí zřejmě nemají zvláštní zájem o to, aby učily své děti mravům nebo dokonce úctě k dospělým. To platí navzdory skutečnosti, že rodiče uznávají význam dobrých mravů a mají rádi děti, které jsou zdvořilé, ohleduplné a umějí se „společensky chovat“.

Jako národ máme historicky ambivalentní vztah k dobrým mravům. Na jedné straně se zdá, že naše tolerantnost k chování dětí je součástí našeho dědictví. Nebyli snad naši předkové, kteří zakládali tento stát, arrogantní, neuhlazené a obhroublé britské „dětí“, které chtěly provokovat aristokratického a zjemnělého krále Jiřího III.? Zkuste jmenovat nějakého amerického hrdinu nebo lidového hrdinu, který by proslul svým společenským chováním. Daniel Boone? Calamity Jane? Teddy Roosevelt? Amelia Earhartová? Máme rádi své neotesané hrdiny, kteří se nebojí říkat, co si myslí, čestné a poctivé, ale zároveň tak trochu drzé rošťáky. Dobré mravy? Ta slova už sama o sobě zní jako padavka.

A přesto se nemůžeme ubránit, abychom nereagovali pozitivně na dítě, které nás zdvořile pozdraví, spořádaně sedí a čeká, až na ně přijde řada, aby mohlo promluvit, a negativně na to, které ignoruje náš pozdrav, u stolu sebou šije a vyvádí, když není středem pozornosti. Mravy hrají velkou roli - větší než jsou si mnozí z nás ochotni připustit.

V únoru 1996 v anketě organizované časopisem *U.S. News & World Report* odpovědělo devět z deseti Američanů, že nedostatek společenské zdvořilosti se v této zemi stal závažným problémem, a 78 procent se vyjádřilo, že úroveň našich mravů za posledních deset let povážlivě poklesla. Z toho víc než 80 procent se domnívá, že náš nedostatek dobrých mravů je symptomem mnohem závažnější choroby, že výrazně přispívá k nárůstu násilí, že je odrazem našich narušených hodnot a rozvratným faktorem národa jako celku.

Přestože víme, že dobré mravy jsou důležité, děláme málo, pokud vůbec něco, abychom své děti naučili být i jen základní etiketě. V současné geno-

raci je mnoho dětí, které jsou nezdvořilé k rodičům, neaktivní k učitelům a hrubé k druhým dětem.

Ve svém článku pro *U.S. News & World Report* uvádí John Marks situaci na Střední škole Roberta E. Leeho v Montgomery v Alabamě, kterou předkládá jako mikrokosmos národa jako celku:

Na této rasově smíšené škole v středostavovském prostředí obstat znamená být hrubý. Studenti obecně neotevírají druhým dveře a nemluví s lidmi, které neznají. Na chodbách platí stráž do druhého, nebo stráž on do tebe. „Když stojíte na chodbě a někdo chce projít zrovna tudy, kde stojíte, raději ustupte,“ vysvětluje Cindy Royová, studentka posledního ročníku školy, „protože když neustoupíte, prostě vás srazí k zemi a půjde dál.“

Bohužel psychologická obec, také ovlivněná naší kulturní ambivalencí, není schopna identifikovat tento problém v jeho sociologickém kontextu. A co je horší, psychologická obec k tomu zřejmě ještě přispívá. V posledních padesáti letech, počínaje klasickým dílem Bejamina Spocka *Baby and Child Care* (Péče o malé a starší děti) z roku 1945, a zvýšením obrátek v šedesátých a sedmdesátých letech s popularizací humanistické psychologie psychologové a pedagogové obhajovali přístup zaměřený na dítě při výchově a vzdělávání dětí s důrazem na snahu pomoci jim, aby „měly samy ze sebe dobrý pocit“. Ale nyní zjišťujeme, že toto hnutí za zvýšení sebevědomí zřejmě kladlo příliš velký důraz na *sobecké já*. Z dětí vychovaných v rodinách přehnaně zaměřených na děti se stali sebestřední dospívající a dospělí.

Dobré mravy samy o sobě nejsou středem zájmu psychologické obce. Když jsem si připravoval materiál pro tuto knihu, chtěl jsem si na počítači vytáhnout psychologickou literaturu používající jako klíčová slova „mravy“ a „děti“. Počítač odpověděl: „Nic nebylo nalezeno.“ Ale nerespektování pravidel, opak dobrých mravů, je uváděno často. Je to jeden z prvořadých problémů chování dětí, které jsou doporučeny do odborné péče. Děti označené jako trpící „rozvratným syndromem“ tvoří podle kritérií Americké psychiatrické asociace téměř 50 procent klinicky vyšetřovaných pacientů. Tyto děti se dostávají do rukou odborníků z důvodu svého opozičního, vzdorovitého a asociálního chování.

Nemohu docenit význam výchovy dětí k slušnému chování - zdvořilosti, úctě k druhým, slušnému vyjadřování - pro jejich emoční inteligenci. Celá desetiletí jeden výzkum úspěšnosti dětí ve škole za druhým ukazuje, že ty, které jsou u svých učitelů oblíbené, dostávají lepší známky a mají ve škole

víc pozitivních zážitků. Není divu, učitelé označují „děti, které se slušně chovají“, za klíčový faktor při posuzování, zda měli dobrý školní rok.

Co můžete udělat, abyste vychovali děti s lepšími mravy

Chcete-li naučit své děti zdvořilejšímu chování, budete muset zvednout latku svých představ o jejich mravech. Až se vám bude zdát, že jste zvedli své představy dost vysoko, zvedněte je ještě výš. Uvědomte si, že plavete proti proudu kulturního příboje, že bojujete s hrdiny oblíbených televizních seriálů svých dětí, kteří představují jejich kulturní vzory. Za žádných okolností netolerujte neuctivě, nezdvořilé nebo hrubé chování. Bez pardonu.

Jste-li skutečně ochotni se svým dítětem na této emoční dovednosti pracovat, udělejte si test. Níže uvedená tabulka slouží jako stupnice toho, jak druzí vnímají mravy vašeho dítěte. Udělejte si její kopie a požádejte nejméně pět lidí, aby ji vyplnili, včetně obou rodičů, tety nebo strýce, rodinného přítele, sourozence a samozřejmě vašeho dítěte. Potom vypočítejte průměr bodů. Přijatelné skóre by bylo padesát. Dostanete-li skóre pod třicet pět bodů, vyvěste červenou vlajku.

Test z mravů

Pokyny: Vepište jméno svého dítěte na linku a do závorek uveďte hodnocení jednotlivých tvrzení od 1 do 5 podle následující stupnice:

5 = vždycky

4 = ve většině případů

3 = někdy

2 = zřídka

1 = nikdy

Hodnocení

() _____ je přesný.

() _____ je zdvořilý.

- () _____ má dobré způsoby u stolu.
- () _____ snaží se neodmlouvat.
- () _____ nepřerušuje druhé.
- () _____ říká „prosím“ a „děkuji“.
- () _____ písemně poděkuje, když mu někdo pošle dárek.
- () _____ je trpělivý a čeká, až přijde na řadu.
- () _____ při každé příležitosti je pozorný (například otevírá dveře).
- () _____ dává najevo zájem a ohledy k druhým.

Pokud vaše dítě neuspělo tak, jak byste si představovali, vězte, že dobré mravy jsou hodnota, kterou člověk vyjadřuje velmi specifickým chováním, a dají se poměrně snadno naučit.

Začněte tím, že uděláte seznam jistých pravidel, jako jsou ta následující, a potom ho vyvěsíte na jedno nebo několik viditelných míst.

1. Pozdrav dospělého, když ho uvidíš, tím že řekneš „dobrý den“.
2. Pokud jsi představen dospělému, kterého neznáš, nebo kterého jsi dlouho neviděl, podej mu při pozdravu ruku.
3. Vždycky řekni „děkuji“, když pro tebe někdo něco udělá, i kdyby to byla maličkost. Podívej se na toho člověka a řekni to jasně, aby věděl, že to myslíš upřímně.

To je jen několik pravidel. Mohli byste patrně začít tuctem jiných pravidel, která by byla vhodná pro vaše dítě, ale začněte jen třemi až pěti, která pokládáte za nejdůležitější. Novému chování se člověk nejlépe naučí po kapkách.

Jakmile bude slušné chování ve vaší rodině na prvním místě, upevňujte pozitivní jednání pochvalou a souhlasem a snažte se zabránit negativnímu jednání okamžitým napomenutím a uplatněním důsledků. Když budete mít pocit, že už děti stanovená pravidla dobře zvládly, přidejte k seznamu další tři až pět. U některých dětí budete muset pokračovat dál tímto způsobem s používáním seznamu, ale u mnoha to bude stačit. Děti jsou dychtiví pozorovatelé a většinou chtějí své rodiče potěšit. Pokud vyjádříte jasně, co od nich očekáváte, a budete nová pravidla důsledně požadovat

(a samozřejmě jim sami dávat příklad), vaše dítě bude hledat příležitost, aby vám předvedlo svůj nový způsob jednání.

Co byste si měli zapamatovat

- Je slyšet celonárodní volání po obnovení zdvořilosti v naší společnosti a vaše děti jsou denně posuzovány podle toho, jak se chovají k druhým. Jen vy můžete mít skutečně zásadní vliv na to, zda se vaše děti budou umět slušně chovat.
- Dobré mravy jsou emoční dovedností, které se vaše dítě může velmi snadno naučit, a přesto mohou hluboce ovlivnit jeho budoucí společenskou úspěšnost.

ŠESTÁ ČÁST

SEBEMOTIVACE A DOVEDNOST SMĚŘOVAT K ÚSPĚCHU

Lidé, kteří se dokážou sami motivovat, mají touhu a vůli čelit překážkám a překonávat je. Pro mnoho lidí je sebmotivace synonymem tvrdé práce a tvrdá práce vede k úspěchu a k sebeuspokojení.

Americká etika založená na glorifikaci sebmotivace a práce má svůj původ u puritánů a dalších náboženských skupin, které připluly k našim břehům v patnáctém a šestnáctém století. Tito lidé věřili, že tvrdá práce a sebeobětování tady na zemi je cestou k pokojnému ráji v nebi. Později rozlehlá plocha Ameriky přilákala muže a ženy s mnohem pozemštějšími ambicemi. Spatřovali v naší zemi prostředek k získání bohatství a společenského postavení, kterého nebyli schopni dosáhnout v zemi svého původu. Ačkoli byly motivy těchto nových osadníků velmi odlišné, jejich pionýrského ducha opět ovládalo odhodlání a spoléhání na sebe.

Ale teprve průmyslová revoluce zařadila sebmotivaci na seznam deseti nejvyšších amerických ctností. Díky svému vůdčímu postavení ve světě, které mají v počtu nových vynálezů a v technické důmyslnosti, začali Američané uctívat stroje, které vytvořili. Tyto výmysly ze železa a oceli, šroubů a matic, páry a ozubených kol zastaly práci desítek mužů, aniž by potřebovaly přestávku na kávu a na oběd.

Přestože stroje pracovaly tvrdě a vytrvale, postrádaly emocionální stránku úspěchu: srdce, vášeň a odvahu překonávat překážky, což neodmyslitelně patří ke každému významnému úspěchu.

PŘEKONÁVÁNÍ PŘEKÁŽEK

Emoční stránka úspěchu nám přináší skutečné uspokojení - dokonce větší než úspěch sám. Nikdo nedokáže ztělesnit náš emoční ideál sebmotivace a odhodlání tak jako ti, kdo překonali neobyčejné potíže, aby dosáhli neobyčejně vysokých cílů. Existují nespočetné příklady tělesně postižených lidí, kteří do-

sáhli úspěchu, který by u nich nikdo nečekal, vrcholu naší **společenské pyramidy** - postavení slavné osobnosti. Například Jim Abbott, nahazovač týmu California Angels, který v pěti letech odhodil protézu své pravé ruky, a přesto na střední škole vynikl v basketbalu, fotbalu a baseballu. Nebo fotbalista Tom Dempsey, který, ačkoli se narodil bez pravé ruky a jen s polovinou pravé nohy, kopnul rekordní třiašedesátijardový gól za New Orleans Saints. A pochopitelně je i mnoho prominentních bavičů jako Ray Charles, Stevie Wonder a Marlee Matlinová, kteří nikdy nedopustili, aby se jejich postižení stalo jejich přítěží.

Mnoho jiných slavných lidí překonalo méně viditelné, ale stejně závažné problémy s učením nebo neúspěchy ve škole. Většina z nás ví, že Albert Einstein měl potíže s některými předměty na základní škole, včetně matematiky, ale podobné problémy měli i světoznámí atleti jako Bruce Jenner a Magic Johnson, herci jako Cher a Tom Cruise, vědci jako lékař Harvey Cushing (který byl průkopníkem metod chirurgie mozku) a dokonce významní státníci jako Winston Churchill a Nelson Rockefeller. O Rockefellerovi se říkalo, že měl takové potíže se čtením svých projevů, že se je musel naučit celé nazpaměť, než je přednesl na veřejnosti.

Jak se tito lidé a tisíce dalších dokázali motivovat a jak dosáhli úspěchu, který by u nich nikdo nečekal? Jak můžete naučit své dítě stejným dovednostem, aby i ono mohlo dosáhnout úspěchu a sebeuspokojení? Na tyto otázky můžeme odpovědět, když pochopíme sebemotivaci z vývojového hlediska.

KOŘENY MOTIVACE

Jako u většiny ostatních emočních dovedností jsou základní prvky motivace učít se a ovládat své prostředí součástí našeho genetického dědicví. Od prvních okamžiků života se malé dítě zajímá o okolní svět a snaží se mu porozumět. Když mu položíte ukazováček do dlaně, sevře ho. Když ho posadíte, jeho oči se doširoka otevřou jako oči panenky a bude se rozhlížet kolem. Když necháte jeho dopředu nakloněné tělíčko, aby se opřelo o vaši paži s nožičkami pevně zapřenýma do postýlky, začne se projevovat jeho reflex chodit. Od prvních okamžiků na této Zemi se rodí s touhou ovládnout své okolí - překulit se, sednout si, stoupnout si, chodit a mluvit. A tyto cíle sleduje velmi vytrvale.

Ale s mnoha americkými dětmi se něco stane, když dosáhnou věku sedmi až osmi let a jejich práce ve škole začíná být namáhavější. Zdá se, jako by svou touhu učít se a objevovat ztratily. A jak se vytrácí jejich kdysi přirozené sebevědomí, začínají věnovat příliš velkou pozornost tomu, co si o nich myslí druzí.

Rodiče a pedagogové jsou zmateni z toho, proč je tolik dětí spokojeno s tím, co umějí, už v tak mladém věku a stačí jim tak málo, když jim svět nabízí tak mnoho. I žáci sami si uvědomují, že nedostatek sebemotivace je dnes skrytou příčinou některých závažných problémů ve škole. Na setkání Národní asociace studentských rad v roce 1996 byly vyhlášeny jako prvořadé problémy drogy a alkohol, ale většina delegátů se domnívala, že zneužívání těchto látek je ve skutečnosti jen důsledkem obecnější apatie.

Už víc než padesát let uvažují vědci o důvodech, proč se někteří lidé dovedou motivovat a usilují o dosažení úspěchu a jiní ne. Nabízejí některé konkrétní odpovědi, které se pokusím osvětlit v následujících třech kapitolách. Tyto odpovědi můžeme shrnout do několika všeobecných principů:

1. Je třeba dítě učit, aby očekávalo úspěch.
2. Je třeba dítěti poskytovat příležitost, aby ovládalo svůj svět.
3. Je třeba usilovat, aby vzdělání bylo důležitou součástí zájmů dítěte a jeho stylu učení.
4. Je třeba učit dítě, aby chápalo hodnotu vytrvalého úsilí.
5. Je třeba dítě učit, jak je důležité, aby čelilo neúspěchu a snažilo se ho překonat.

17. Počítat s úspěchem

[Ve škole] měl Lincoln poprvé příležitost vidět děti z jiných rodin a změřit svůj intelekt s jejich. Byl vyšší než většina ostatních, nosil mývalí čapku a jelenicové kalhoty, které mu byly vždycky krátké, takže, jak vzpomínal jeden z jeho spolužáků, „vždycky bylo vidět patnáct až dvacet centimetrů holé obnažené holeně Abeho Lincolna“. Aniž by si byl vědom svého zvláštního vzhledu, rychle kolem sebe shromáždil ostatní žáky, povídal jim vtipy, vyprávěl historky, plánoval, co budou dělat. Téměř od samého začátku zaujal viděcí postavení. Spolužáci obdivovali jeho schopnost vyprávět příběhy a skládat říkanky a oceňovali jeho první pokusy veřejně mluvit. V jejich očích byl prostě výjimečný a on si ze svého krátkého školního vzdělávání odnesl sebevědomí muže, který se neseťkal s nikým, kdo by se mu intelektuálně vyrovnal.

Lincoln

David Herbert Donald

Děti, které se dovedou samy motivovat, očekávají, že budou úspěšné, a nečiní jim potíže stanovit si vlastní vysoké cíle. Nemotivované děti očekávají pouze omezený úspěch a podle psychologa Martina Covingtona si stanovují své cíle „na spodní hranici úspěšnosti, kterou člověk může mít, aniž by se musel vyrovnávat s nepřiměřenými potížemi“. Dítě, které si myslí, že je průměrný žák a nemůže mít lepší známky, bude vědomě nebo podvědomě směřovat své úsilí k prostřednosti bez ohledu na to, jaký je ve skutečnosti jeho intelektuální potenciál.

Představy dětí o jejich schopnostech začínají v rodině. Při výzkumu zaměřeném na zjištění, proč podávají američtí žáci nižší výkon v matematických a přírodovědných testech, než je mezinárodní průměr, a prováděném na základě srovnání s nejlepšími žáky z Japonska a Hongkongu, hovořili Harold W. Stevenson a Shinying Lee téměř s 1 500 žáky prvních a pátých tříd a s jejich matkami. Zjistili, že děti z těchto tří kultur se neliší svými vrozenými intelektuálními schopnostmi; spíše zde byly výrazné rozdíly v zájmu a očekávání jejich rodičů. Japonské a čínské matky od svých dětí více očekávaly a zdůrazňovaly důležitost vzdělávání v každodenním životě dítěte. Děti potom začlenily toto očekávání do svých postojů ke škole.

Kromě toho, že nějaké matky měly vyšší požadavky na vzdělání svých dětí, byly také mnohem realističtější než americké matky, pokud jde o školní, rozumovou a osobní charakteristiku svých dětí. Zdůrazňovaly svým dětem také důležitost tvrdé práce víc než jejich americké protějšky, které kladly větší důraz na vrozené schopnosti svých dětí.

Většina amerických rodin toho od svých dětí očekává hodně, ale jenom to nestačí. Očekávání samo o sobě znamená velmi málo, pokud není podpořeno způsobem výchovy, který přikládá velký význam učení. V důvěře, že naše přání se splní, se spoléháme často pouze na chválu svých malých dětí jako na způsob budování jejich sebedůvěry. („To je ten nejkrásnější obrázek, jaký jsem kdy viděl!“) Ale nadměrná chvála má ve skutečnosti na budování sebedůvěry opačný účinek: Když nekriticky chválíme všechno, co naše děti dělají, nenaučí se realisticky posuzovat své schopnosti. Důsledkem je to, že v soutěživém školním prostředí budou náchylnější ke zklamání.

Pokud opravdu chceme, aby byly naše děti úspěšné, měli bychom to vyjadřovat nejen slovy, ale i skutky, které se následně budou odrážet od požadavků naší společnosti, zejména ve školách. V Japonsku například chodí děti do školy o šedesát dnů ročně více než v Americe (to je o třetinu více školních dnů) a mají v průměru čtyři hodiny domácích úkolů denně na rozdíl od amerického průměru čtyř hodin týdně. V Americe, ačkoli se mluví o delším školním roce a vyšších normách, zůstávají naše požadavky na děti prakticky stále stejné. Doba, kterou skutečně věnujeme pomoci svým dětem, se zřejmě zmenšuje.

V následujícím seznamu můžete najít náměty, jak můžete svým dětem zprostředkovat důležitost vzdělání. Posudte, kolik z těchto činností už děláte a kolik dalších byste si mohli ještě doma zavést.

Činnosti, které pomáhají rodičům zprostředkovat svým dětem hodnotu vzdělání

- _____ Udělejte si každý večer čas na čtení, při němž všichni členové rodiny sedí spolu a tiše si čtou.
- _____ Pravidelně společně hrajte stolní hry, které rozvíjejí slovní a rozumové dovednosti.
- _____ Povzbuzujte děti, aby četly noviny, a diskutujte s nimi o aktuálních událostech.
- _____ Hovořte každý večer o tom, co se děti naučily ve škole, a přemýšlejte o způsobech, jak na to doma navázat.

- _____ Plánujte pravidelné návštěvy, i během rodinné dovolené, muzeí, knihoven a historických pamětihodností.
 - _____ Domácí úkol ať má přednost (před televizí nebo jinými formami zábavy).
 - _____ Předplatte dětem dětské časopisy.
 - _____ Vezměte děti na návštěvu svého pracoviště nebo jiných pracovních prostředí, která je zajímají.
 - _____ Pokračujte ve vzdělávání svého dítěte i v létě, prostřednictvím speciálně zaměřených táborů, programů knihoven nebo řízených projektů.
-

Soběstačnost: Co to znamená a co to neznámá

Podle psychologa Martina Seligmana můžeme svým dětem nejlépe sdělit, co od nich očekáváme, tím že jim poskytneme příležitosti zvládnout své prostředí. Pokaždé když požadujeme od svého dítěte, aby si samo našlo odpověď, místo abychom mu ji sdělili my, nebo aby si našlo způsob, jak si vydělat peníze na nové kolo, místo abychom mu řekli, ať počká do narozenin nebo do svátků, vysíláme mu zprávu, že se může naučit spoléhat na svou vlastní iniciativu.

Na základě svých výzkumů získané bezmocnosti, v níž, jak se přesvědčil, mohou lidé stejně jako zvířata ztratit motivaci a dokonce propadnout depresi, když každý jejich čin končí frustrací, se Seligman domnívá, že umožníme-li dětem získat zkušenost, že něco zvládnou, jako najít si odpověď nebo našetřit si na vytoužené kolo, posilujeme jejich víru v sebe sama. Poznají, že jejich skutky mohou přinést předvídatelné výsledky a že cesta k úspěchu vede přes jejich vlastní rozhodnutí a vytrvalost.

Mnoho rodičů se mylně domnívá, že vytvoření pocitu, že něco zvládneme, je totéž jako zvládat nové dovednosti. S touto představou ženou své děti do frenetického obíhání mimoškolních aktivit, takže se řítí z hodiny klavíru na trénink do fotbalu a pak ještě honem do karate, čímž v nich vytvářejí pocit, že jsou ovládány rozvrhem svých činností. Ale toto hektické tempo může působit paradoxně proti tomu, aby se děti naučily soběstačnosti: Pocit, že jsme ovládáni vnějšími silami, často vede ke ztrátě motivace.

Jako psychologický pojem se soběstačnost vztahuje k vnitřnímu pocitu ovládnutí něčeho - ke schopnosti chápat své prostředí, začlenit se do něho a účinně na ně reagovat. Tento pocit ovládnutí je důležitým faktorem sebmotivace a je jednou z charakteristických vlastností vysoce úspěšných jedinců.

Dáváte-li dětem příležitost stanovit si své vlastní cíle, dáváte jim tento pocit ovládnutí. Při výzkumu zaměřeném na zlepšení známek špatně prospívajících žáků páté třídy v matematice byli žáci požádáni, aby předem označili, jaké procento příkladů ve své týdenní prověrce si myslí, že jsou schopni vyřešit správně. Potom dostali peníze jako ve hře Monopoly podle přesnosti svého odhadu, takže mohli získat nebo ztratit peníze podle toho, nakolik se přiblížili svému očekávání, nikoli podle toho, jaký výkon skutečně odvedli. Evidentně v důsledku toho, že si uvědomili, že mohou situaci ovládat, se jejich skóre úspěšnosti během školního roku zvedlo o tři stupně, protože najednou začali chápat, že dávat ve škole pozor a dělat domácí úkoly je nejjistější cesta k tomu, aby splnili očekávání, které si sami stanovili.

Poskytněte svému dítěti příležitost, aby se naučilo ovládat svůj svět

Chcete-li svému dítěti pomoci, aby získalo pocit soběstačnosti a vědomého ovládnutí svých záležitostí, který následně povede ke zvýšení jeho iniciativy a samostatnosti, očekávejte od něho, že bude dělat víc věcí samo. Průměrní američtí rodiče mají narůstající tendenci více svým dětem dávat a méně od nich požadovat, ale tím jim příliš nepomáhají, aby se učily sebedůvěře a směřování k cíli.

Zadruhé znovu uvažujte o tom, jak své děti odměňujete (pochvalou nebo jinými prostředky) za věci, které dělají samy od sebe. V minulosti se říkalo, že vytrvalá chvála a pozornost pomůže našim dětem, aby si vytvořily vysoký stupeň sebedůvěry, ale ve skutečnosti opak je pravdou. Ať doma nebo ve škole, je-li dětem stále věnována pozornost a jsou-li povzbuzovány (body, žetony, hvězdičky, sladkosti) za práci, kterou samy rády dělají, začnou mít pocit, že učení je jen způsob, jak získat odměnu. Ačkoli chvála a odměna mají své místo při motivování dětí, aby dělaly věci, které jsou pro ně obtížné, povzbuzení ztrácí svůj smysl, když je ho moc. Používejte povzbuzování, jen když je absolutně nezbytné, jinak ne.

Známkování sebe samého je další způsob, jak můžete zvýšit pocit dětí, že mají své školní úspěchy pod kontrolou, a tak zlepšit jejich motivaci. Když jsou žáci požádáni, aby označovali svou vlastní práci společně s učitelem, a jejich „konečná“ známka vznikne na základě průměru ohodnocení žáka a učitele, jsou obě známky obvykle velmi blízko. Zdá se, že pouhé vědomí, že jejich hlas je brán vážně, zvyšuje zájem dětí o to, co si o nich druzí myslí.

Tento princip může fungovat i v rodině. Místo abyste kontrolovali domácí úkoly dítěte nebo jeho práci v domácnosti, požádejte ho, aby se obodovalo od jedné do pěti, přičemž jeden bod je nejhorší provedení a pět znamená, že se mu to povedlo nad očekávání dobře. Potom svému dítěti řekněte, že i vy ohodnotíte jeho výkon, a až bude práce hotova, srovnáte svá hodnocení. Dále mu řekněte, že se vaše hodnocení nesmí lišit o víc než tři body, aby byl výsledek přijatelný.

Možná budete velmi překvapeni, když zjistíte, že vaše děti nejen že dělají věci rychleji, když se mohou podílet na posouzení výsledku, ale jsou přitom i mnohem svědomitější.

Jiný způsob, jak u dítěte zvýšit pocit vědomého ovládnutí jeho záležitosti nad běžný výkon, je naučit ho stanovit si cíl a naplánovat si jeho provedení. Například dejme tomu, že v pondělí zadala učitelka Erikovi, aby vypracoval referát o knížce, který má odevzdat v pátek. Místo abyste spoléhali na to, že si Erik udělá vlastní plán práce (což obvykle znamená, že bude psát referát až ve čtvrtek pozdě v noci), nebo mu ho stanovili a dohlíželi na jeho plnění sami (což ho nenaučí sebekázni), můžete ho vést k tomu, aby si stanovil dílčí denní cíle a ty dodržoval. Schopnost rozdělit si úkol do menších zvládnutelných kroků je důležitý nástroj organizace času a metoda, která mnoha lidem pomáhá udržet si sebmotivaci. Rozdělení úkolu do malých kroků také usnadňuje provedení náročných úkolů.

Například na začátku své kariéry psychologa jsem pracoval ve škole pro děti s vícenásobným postižením, včetně hluchých, slepých a středně mentálně zaostalých v důsledku epidemie zarděnek v šedesátých letech. S použitím metody rozdělení úkolů do menších a menších dílčích kroků byli pedagogové, kteří děti připravovali na budoucí povolání, schopni tyto děti naučit vykonávat úkoly, které by od nich nikdo neočekával, včetně sestavování elektronických satelitních obvodů pro NASA. Zjistili jsme, že výukou po malých krocích lze zvládnout mnohé úkoly. Děti, s nimiž se předtím zacházelo jako s malými, se naučily oblékat, starat se o svou osobní hygienu a dokonce stlát postel. Naučit děti stlát postel znamenalo rozdělit pro ně tento úkol asi na dvě stě dílčích kroků, ale jakmile se je naučily, dokázaly si potom stlát postele už úplně samostatně.

Systém „krok za krokem k úspěchu“ byl vytvořen na pomoc dětem, aby se naučily rozdělit si úkoly do dílčích kroků, přidělit každému kroku správně odhadnuté množství času a sledovat své pokroky při provádění každého kroku. Jsou-li vaše děti mladší než deset let, budou zřejmě potřebovat, abyste jim tento přehled vyplnili, ale klidně se mohou do tohoto procesu zapojit. Využití tohoto přehledu při plnění nějakého nového nebo

náročného úkolu se může stát důležitou součástí výuky vašeho dítěte pracovním a studijním návykům, které mu vydrží na celý život.

Krok za krokem k úspěchu

Sem napište svůj úkol:

Rozdělte svůj úkol do logických dílčích kroků následujících po sobě.

Naplánujte si, jak dlouho vám každý krok bude trvat a kdy ho dokončíte.

Dítě si odškrtně každý splněný dílčí krok.

Dílčí kroky

Jak dlouho bude
každý trvat?

Splněno

<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

Obejte na to, aby se vzdělání stalo důležitou součástí zájmů vašeho dítěte a jeho způsobu učení

Jedenáctiletý David byl pokládán za chytrého žáka, kterému však chybí motivace. Vzhledem ke skutečnosti, že jeden z jeho rodičů pracoval jako školní poradce a druhý byl profesorem angličtiny na místní univerzitě, byl jeho nedostatek nadšení ještě nápadnější. Nešlo o to, že by se David nerad učil, naopak čtení pokládal za jedno ze svých největších potěšení. Ale David chtěl číst jenom to, co ho zajímalo, a to se obvykle neshodovalo s tím, co mu uložila jeho učitelka. Hltal knihy o občanské válce, baseballu, geologii a veškerou vědeckou fantastiku. Většinu Davidových kamarádů tvořili průměrní žáci, jejichž učitelé cítili, že by mohli být lepší, částečně podle toho, jak obdivuhodné znalosti měli v oblasti sportu.

Davidovi rodiče objasňovali školnímu psychologovi, jak on a jeho kamarádi tráví čas vyjmenováváním všech hráčů americké a národní baseballové ligy, pozic, na kterých hrají, a jejich celoživotních výsledků. Ale ani jeden z nich nevěděl, kdy byla podepsána Magna Charta, což byla první otázka jejich pololetní písemky z dějepisu a téma tří-týdenní výuky.

Všechny děti (i dospělí) se učí něčemu mnohem ochotněji, když mají pocit, že je to pro jejich život důležité. Pedagogové, zejména ti, kteří učí děti z minoritního prostředí, už dlouho kritizují předepsané školní osnovy právě z tohoto důvodu. Ptají se, proč by děti měly být motivovány zůstat ve škole a učit se, když nemohou to, co se učí, využít při řešení problémů svého každodenního života. Základní myšlenkou emoční inteligence je to, že smysluplnost věcí, které se učíme, hraje podstatnou roli v tom, zda se je opravdu naučíme.

Například sociologický výzkum dětí ulice žijících v městských španělských čtvrtích v Brazílii vedený Geoffreyem Saxem ukazuje, čeho jsou děti schopny dosáhnout, když má jejich úkol smysl. Saxe hovořil s chudými dětmi, jejichž přežití závisí na tom, zda budou schopny prodávat na ulici sladkosti, aby si vydělaly dost peněz na uhájení holého života. Zjistil, že ačkoli tyto děti nikdy nechodily do školy, vytvořily si svůj vlastní intuitivní aritmetický systém, který jim umožňuje provádět poměrně složité výpočty, aby mohly nakoupit cukroví za velkoobchodní cenu a potom ho prodávat za běžnou maloobchodní cenu, přičemž ještě musí brát v úvahu brazilskou inflaci, která přesahuje 250 procent ročně.

Zatím co někteří lidé požadují, abychom odstoupili od obsahu osnov pro základní školu, protože pro mnoho dětí už nemá význam, zvedá se celý proud kritiky způsobu, jakým se děti ve škole učí. Jedním z prominentních kritiků našeho školství je harvardský profesor Howard Gardner, který mu vyčítá, že při výuce dětí vychází stále ještě z pedagogických teorií devatenáctého století. Gardner přichází s teorií, že neexistuje jeden obecný inteligenční faktor, jak naznačují testy IQ, ale že je jich nejméně sedm, a ty popisují, jak se lidé učí a pracují s využitím verbálních, logicko-matematických, prostorových, hudebních, kinestetických, interpersonálních a intrapersonálních aspektů. Gardner tvrdí, že děti mohou mít méně vrozených schopností u jednoho typu inteligence a u jiného jich mohou mít zase více. Bez ohledu na to, jak se děti učí, většina škol zakládá svou výuku pouze na prvních dvou typech, verbálním a matematickém.

Gardnerova teorie více typů inteligence se zdá zvláště významná pro „alternativní“ programy určené pro nemotivované žáky, kteří by jinak propadli nebo vypadli z běžného školního programu. V těchto programech, které se nyní nabízejí po celé zemi jako součást vzdělávací pojistné sítě, se předepsané školní osnovy učí s ohledem na všech sedm typů inteligence.

Program nazvaný Tvůrčí příležitosti restrukturalizace vzdělávání, který je nyní součástí Alternativního učebního programu na Darienské střední škole v Darienu v Connecticutu, slouží jako příklad, jak může být teorie vícenásobné inteligence využita ve speciálních učebních projektech. Při výuce části o druhé světové válce proměnilo devět studentů program Suzanne Doranové svou třídu v kavárnu čtyřicátých let, zaplněnou výtvy připomínajícími témata vztahující se k válce. Pod vedením několika hudebně nadaných studentů napsala třída písně odrážející náladu událostí před válkou a během ní. Projekt vyvrcholil odpoledním představením, na které byl pozván celý profesorský sbor, aby při něm mohl popíjet kávu a „prožívat“ projekt. Byli přítomni učiteli a obsluhováni studenty, kteří tak zároveň prohlubovali své sociální dovednosti.

Model vícenásobné inteligence podtrhává význam angažovaného učení a jeho oživení prostřednictvím projektů, začleněním obce do výuky, učení ve skupinách s dětmi různého věku a návštěvami učitelů. Školy po celé zemi používají tento model a podobné programy k tomu, aby udržely studenty ve škole a maximálně využily jejich schopnosti. Většinou však jsou tyto tvůrčí modely vzdělávání omezeny na relativně malý počet studentů - zlomek těch, kteří by z nich mohli těžit - a to se zřejmě v nejbližší době nezmění. Přesto se jednotliví učitelé a jistě i rodiče mohou z těchto programů poučit a využít aspoň některé jejich principy, aby pomohli špatně prosperujícím studentům. Nejvýznamnějším přínosem těchto empirických učeb-

nich programů je to, že podporují sebemotivaci dětí, protože tento způsob výuky působí na jejich vrozené inteligence a probouzí a uspokojuje jejich zvědavost. Zvědavost se prohlubuje, když dětem poskytneme dostatečně složitě úkoly, aby výsledky nebyly vždycky jisté. Úkoly by se měly kombinovat s prvky hry, momenty překvapení a s využitím představivosti.

Zapojte se do vzdělávání svého dítěte

Jen malé procento rodičů se intenzivně zapojuje do vzdělávání svého dítěte, ale zdá se, že jejich počet narůstá. Například v Hnutí na podporu domácího vzdělávání se sdružují rodiče, kteří neposílají své děti do školy a uspokojují stoprocentně jejich potřebu vzdělání sami. K tomuto hnutí velmi často patří rodiče, kteří mají vyhraněné náboženské nebo politické přesvědčení a mají pocit, že veřejné školy by podkopávaly základní principy, které chtějí svým dětem vštípit. Avšak poskytování stoprocentní výuky dětem je extrém, který je pro mnoho rodičů nepraktický.

Vezme-li si japonské školy a rodiny jako na vzor vysoké úrovně studijní úspěšnosti, vidíme, že američtí rodiče typicky zaostávají, protože přičítají vzdělání svých dětí menší význam a věnují mu podstatně méně času. Podle Merry Whiteové z Bostonské univerzity, odbornice na japonský vzdělávací systém, je podstatný rozdíl mezi těmito dvěma kulturami ve způsobu, jakým se rodiče účastní vzdělávání svých dětí. Z ekonomického hlediska vydají Američané i Japonci na vzdělání svých dětí zhruba stejnou sumu (asi 7 procent hrubého národního důchodu) a japonské třídy mají dokonce větší počet žáků na jednoho učitele (40:1 proti 25:1). Také vás asi překvapí, že japonské školy nabízejí ve třídách mnohem omezenější přístup k moderní technologii než americká škola a soustřeďují se na základní osnovy a tradiční učební metody. Významný rozdíl však je v tom, že japonské matky chápou vzdělání svých dětí jako svou nejdůležitější odpovědnost, zatímco typický americký rodič chce ponechat veškerou odpovědnost za vzdělávání svých dětí školám.

I když se většina amerických rodin nemůže srovnávat s japonskou rodinou, kde se matky věnují výhradně dětem a na jejich zaměstnání se pohlíží s nelibostí, i malý posun v důrazu americké rodiny na domácí vzdělávání by mohl znamenat významnou změnu. Kdybychom mohli strávit alespoň hodinu denně aktivním učením svých dětí, znamenalo by to 20 až 30procentní nárůst vzdělávacích aktivit našich dětí. Protože by jim tím byla věnována individuální pozornost, mohli bychom očekávat, že by se jejich učení zrychlilo dokonce o ještě vyšší hodnotu.

Své zapojení můžete začít tak, že se seznámíte s tím, co se vaše dítě ve škole učí (a neučí). Pokud vás učitel vašeho dítěte každý týden neinformuje o dovednostech a poznatcích, které se vaše dítě učí, pak můžete samozřejmě o tuto informaci požádat. Učitelé učí podle předepsaných osnov a dělají si týdenní a denní plány hodin. Měli by uvítat, že vám mohou dát jejich kopii, když o ně požádáte. Plány hodin obsahují jasně stanovenou látku, která se bude v každé jednotlivé hodině probírat, a zároveň kritéria, jak bude tato látka zkoušena nebo ověřována. Pokud vám učitel vašeho dítěte nemůže poskytnout tyto informace, můžete je získat z jiných zdrojů.

Americké vzdělávací nakladatelství například vydává sérii knih, která pokrývá základní osnovy pro první až pátou třídu. Tyto osnovy odrážejí celonárodní normy a jsou určeny k tomu, aby pomohly rodičům získat jistotu, že jejich děti nepropadají trhlinami vzdělávacího systému. Existuje také řada počítačových programů, které vám mohou pomoci při učení vašeho dítěte určité školní látky. Jeden z mých oblíbených programů pro mladší žáky je Knowledge Adventure's „Jump Start“ (Skok do dobrodružství poznání), který poskytuje ucelený, na jednotlivých školních ročnících založený učební systém, pokrývající množství témat prostřednictvím zábavných počítačových her. Například program Jump-Start Second Grade (Skok do druhého ročníku) poskytuje dvaadvacet učebních modulů pokrývajících jádro osnov pro druhý ročník včetně základní gramatiky, počtů, společenské výchovy a psaní. Tento program za třicet pět dolarů je schopen sledovat výkon vašeho dítěte a automaticky mu přizpůsobovat úroveň obtížnosti.

Internet je další rychle se rozvíjející zdroj informací, v němž můžete najít poučení, jak pomáhat svým dětem ve vzdělání. Existují desítky stránek, které vám umožní hlouběji se zapojit do vzdělávání vašeho dítěte a udělat z učení vzrušující dobrodružství. Chcete-li se dostat k dlouhému seznamu webových stránek, začněte na stránce Internet Educational Resources (www.ets.com/%7enetsales/herc/hercoir.html),*

Prostřednictvím Internetu získá vaše dítě nekonečné příležitosti navštěvovat školu v kybernetickém prostoru, komunikovat s dětmi i dospělými, kteří mají stejné zájmy, navštěvovat virtuální muzea nebo provádět výzkumné projekty s možností být přímo u zdroje. Může navštívit webové stránky Bílého domu, zoologické zahrady v San Diegu, Smithsonianova institutu ve Washingtonu, D. C. a tisíců jiných míst po celém světě.

* Vezměte prosím na vědomí, že kterákoli adresa elektronické pošty nebo World Wide Webová citovaná v této knize může být změněna.

Co byste si měli zapamatovat

- Začněte tím, že budete od svých dětí víc očekávat. Budete-li od nich víc očekávat, přinutí je to, aby samy od sebe víc očekávaly.
- Požadujte, aby víc pracovaly a trávily víc času nad domácími úkoly, domácími pracemi, čtením a poznáváním svého světa.
- Dejte svým dětem příležitost řídit své vlastní učení.
- Učte je, jak sledovat čas a hodnotit výsledek svého úsilí.
- Pokud vaše školou povinné děti nepodávají výkon odpovídající jejich schopnostem, můžete se dohodnout s jejich učiteli na vypracování speciálního výukového programu, který dětem rozdělí látku na menší části, dá jim možnost, aby si stanovily vlastní cíle a ohodnotily vlastní pokroky, a učily se prostřednictvím multisenzuálního přístupu s využitím umění, hudby a učení na základě zkušenosti.
- Neobviňujte školy, že nedělají dost, a prodlužte dobu, kterou trávíte vzděláváním svých dětí.
- Počítače a zejména Internet poskytují neomezené zdroje a příležitosti k učení.

18. Vytrvalost a úsilí

Obdivujeme lidi, kteří dosáhli úspěchu tvrdou prací, a přece si rodiče a mnozí pedagogové nejsou jisti, jak dětem vštípit takové emoční dovednosti, jako je vytrvalost, píle a ctizádostivost. Jeden z nejhorsích okamžiků, který mohou rodiče se svými dětmi zažít, nastává, když si uvědomí, že jejich děti přestaly mít zájem o učení, což je až příliš častý jev v této zemi, kde negramotnost stoupá a 17 procent dětí nedokončí střední školu.

Pani Hartová se hrozila, když měla jít na třídní schůzku své dcery Alice. Už přece věděla, že Alice je nemotivovaná žákyně. Zdálo se, že ji její známky vůbec nezajímají, a její učitelé měli pocit, že promrhává svůj slibný intelekt.

Co bylo horšího, učitelé navíc naznačovali, že chyba je někde na straně Hartových. Ale co měli podle nich dělat? Prosili, trestali, vyhrožovali a upláceli svou dceru, ale nebylo to nic platné.

Nejvíce byli Hartovi zaskočení tím, jak náhle se jejich dcera zhoršila. Připadalo jim neuvěřitelné, že ještě před rokem měla Alice svou učitelku ráda, domácí úkoly dělala vždycky včas a byla dávana spolužákům za vzor. Teď byla náladová, často chodila za školu a její průměr známek klesl z lepší dvojky na horší trojku. Hartovým i jejím učitelům se zdálo, že Alice někam uniká. Jak ji dostat zpět bylo záhadou.

Příběh Alice není nic výjimečného. Mnoho dětí ve věku dvanácti až třinácti let začíná ztrácet zájem o školu a zároveň na ně má menší vliv i touha rodičů, aby byly úspěšné. I když je všeobecně známo, že se mnohé dospívající děti stávají otroky svých hormonů (učení je na druhém místě jejich zájmu až po opačném pohlaví), vývojoví psychologové tvrdí, že ve skutečnosti za ztrátu motivace mnohých dospívajících jsou patrně více odpovědné kognitivní změny.

Psycholog Martin Covington tvrdí, že při poznávání vztahu mezi úsilím, schopnostmi a úspěchem procházejí děti čtyřmi kognitivními stadii. Tato stadia významně ovlivňují motivaci dítěte učít se.

Stadium 1. Pro předškolní děti je úsilí synonymem schopnosti. Tyto děti jsou přesvědčeny, že když se budou víc snažit, může se jim poda-

řit téměř všechno. Možná si vzpomínáte na pokus s věží uvedený v první kapitole, v němž měly čtyřleté děti splnit téměř nemožný úkol zvednout podložku, na níž byla položena kovová kulička, na vrchol věže. A přece navzdory svým opakovaným neúspěchům téměř všechny děti měly pocit, že se jim to nakonec podaří.

Malé děti nechápou, že každý člověk má jisté vrozené silné a slabé stránky. Myslí si, že když někdo chce být nejlepší v běhu nebo ve čtení, stačí, aby vynaložil větší úsilí. Ve své knize *Making the Grade* (Jak dosáhnout cíle) cituje Martin Covington jednoho prvňáčka, který vysvětluje pojem usilovné práce: „Když se usilovně učíme, zvětšuje se nám mozek.“ Covington poznamenává, že v tomto věku „si většina dětí myslí, že jsou schopny udělat cokoli, a nepřipouštějí si neúspěch.“

Stadium 2. Mezi šestým a desátým rokem už děti začínají chápat, že snaha je jeden faktor potřebný k dosažení úspěchu a druhý je vrozená schopnost, a přece se stále zaměřují především na snahu. Většina dětí v tomto stadiu si myslí, že existuje vyrovnaný poměr mezi úsilím a dosaženým výsledkem. Aby byly úspěšné, musí se hodně snažit.

Stadium 3. Mezi desátým a dvanáctým rokem pronikají děti hlouběji do pochopení vztahu mezi úsilím a schopnostmi. Teď už jsou si plně vědomy, že člověk s menšími schopnostmi musí vyvíjet větší úsilí a člověk s většími schopnostmi může vynakládat menší úsilí. Většina dětí si ponechává optimistický přístup ke své práci ve škole, ale některé jsou otrávené, že se musí učit stále více a učení jim zabírá víc času. Právě tyto děti, pokud je někdo neusměrní, si začínají navykat učení odkládat na později nebo se mu vyhýbat docela.

Stadium 4. Kolem třináctého roku nebo zhruba v době, kdy se děti připravují na přechod na střední školu, jejich chápání úsilí jako rovnocenného partnera úspěchu ustupuje přesvědčení, že především schopnost je nezbytnou podmínkou úspěšnosti. Nedostatek schopností se stává dostatečnou omluvou za neúspěch. A právě v tomto stadiu se šíří snížená školní výkonnost jako epidemie, jak stále více dospívajících dětí získává pesimistický postoj ke svým šancím na úspěch. Usilovně se snažit a nebýt tak úspěšný, jak by si člověk představoval, se stává dostatečným důvodem, aby se člověk nesnažil vůbec. Příliš mnoho dospívajících dětí se potom vydává cestou nejmenšího odporu, prochází školu s minimálním úsilím a spokojí se s prostředností.

I když tato vývojová stadia mají na děti v průběhu jejich dospívání vliv, ne všechny děti reagují stejně. Mnohé si vytvoří dobré pracovní návyky a zachovají si nadšení učit se, které je neopustí ani v období dospívání. Jako u ji-

ných emočních dovedností i tyto vlastnosti se u dětí pěstují nejlépe, dokud jsou ještě malé.

Co můžete udělat, abyste svému dítěti pomohli chápat hodnotu vytrvalého úsilí

Skutečnost, že ne všechny děti a se stanou obětí postupného zjišťování, že ani největší úsilí jim nezaručí úspěch, naznačuje, že můžete hodně udělat pro to, abyste u svého dítěte udrželi optimistický přístup k hodnotě učení jako takového.

Výchova dětí k tomu, aby si v životě vážily vynakládaného úsilí, by měla začít co nejdříve. I když většina Američanů kritizuje japonské rodiče, kteří si najímají učitele pro své tříleté děti, aby měly co nejlepší výsledky už v přijímacím testu do předškolního ročníku mateřské školy, skutečností zůstává, že tento časný důraz na důležitost úsilí prakticky vymýtil v Japonsku negramotnost a způsobil, že maturita na japonské střední škole je srovnatelná se státnicí na mnoha amerických univerzitách.

William Damon ve své knize *Greater Expectations: Overcoming the Culture of Indulgence in Our Homes and Schools* (Nadějnější vyhlídky: Překonávání shovívavosti v našich rodinách a školách) kritizuje ty, kdo romanticky chápou dětství jako dobu, kdy by dětem mělo být umožněno, aby se vyvíjely v atmosféře, která na ně nebude klást žádné nároky a nebude je zatěžovat žádnými požadavky. Piše: „Děti potřebují být zapojeny nejen do činnosti, které se zdají jednoduché a zábavné, ale také do těch náročnějších, které jim mohou pomoci vyniknout. Aby získaly tvůrčí dovednosti, potřebují děti vnější zpětnou vazbu a odměnu, stejně jako potřebují dělat práci, která je pro ně vnitřně zajímavá. Musí se naučit pokračovat v úsilí, i když se jejich činnost zkomplikuje nebo je začne nudit. Z dlouhodobé perspektivy je pro děti nejlepší, když jsou připraveny vyrovnávat se s frustrací a dřinou, které jsou nevyhnutelnou součástí každé tvůrčí práce.“

Pokud přijmete tento názor, můžete začít už dnes s tím, že budete po dítěti chtít, aby dělalo víc: víc domácích prací, víc domácích úkolů, víc veřejně prospěšné práce. I když osobně velebím blahodárný vliv využívání počítačů ve všech formách učení, uvědomuji si zároveň nebezpečí, které počítače přinášejí tím, že dětem nabízejí také neustálé potěšení. Je moudré nacházet rovnováhu mezi naším současným imperativem bavit své děti téměř v každém okamžiku dne a potřebou naučit je, že je nezbytné a cenné, když

vytrvají u úkolů, které nepřinášejí vnitřní uspokojení nebo které kladou nároky na jejich trpělivost.

Jak se naučit organizovat si svůj čas

Jeden ze způsobů, jak vytvořit tuto rovnováhu, je naučit své děti některým dovednostem organizování času, jež používá téměř každý dospělý, který musí sedět u psacího stolu a zdořávat stohy práce. Vaše dítě se může naučit organizovat si práci dokonce ještě dřív, než bude umět poznávat hodiny, pokud u něho posílíte uvědomování si času. Když řeknete svému dítěti, že v osm hodin musí být v posteli, tak to je doba, kdy už musí být pod peřinou. Pokud se naučí, že může přetáhnout a zmanipulovat vás, abyste ho nechali s vámi „ještě několik minut“, vysíláte mu tím zprávu, že vnější časové limity nejsou důležité a že časový program rodiny mohou určovat jeho potřeby.

Už šestileté děti můžete začít zasvěcovat do základů organizace času s použitím formuláře jako ten, který je zde uveden. Tento formulář, který budete muset s mladšími dětmi sami vyplnit, jim pomůže pochopit význam stanovení prioritních úkolů, odhadnutí času, který potřebují na provedení úkolu, práce na úkolu, dokud není dokončen, a zhodnocení výsledku. Nezapomínejte, že organizace času je dovednost, které je třeba se učit. Nemůžete očekávat, že mladší děti ji hned napoprvé pochopí nebo že starší děti ji budou okamžitě používat. Ale opakované posilování těchto dovedností je nakonec změni v celoživotní návyk. Podle našeho chápání emoční inteligence a vývoje mozku si vaše dítě teprve začne vytvářet nervové dráhy, které budou působit, aby se vytrvalé úsilí stalo součástí repertoáru jeho chování.

Organizujeme si svůj čas a svou práci

Udělejte si seznam všech věcí, které musíte udělat v době od _____
do _____ hodin.

Nyní je uspořádejte podle důležitosti tak, že nejdůležitější úkoly budou na začátku a ty nejméně důležité na konci. Potom si napište, za jak dlouho jste schopni každý úkol dokončit, aby byl proveden správně. Zajistěte si, abyste měli dost času na ty nejdůležitější úkoly. Pokud nemáte dost času, měli byste si ho dopřát víc nebo přehodnotit dobu vykonávání méně důležitých úkolů.

Když dokončíte některý úkol, zatrhněte si sloupec označený „splněno“ a запиšte si, jak dlouho vám skutečně trvalo, než jste ho dokončili. Potom ohodnoťte, jak byl každý úkol proveden, na základě třibodové stupnice: 1 = přijatelně, 2 = velmi dobře, 3 = dokonale. Nezapomínejte, že různé úkoly vyžadují různou úroveň provedení. Stačí, když si ustelete postel přijatelným způsobem (hodnocení 1), ale váš domácí úkol by měl být dokonalý (hodnocení 3).

Úkoly, které je třeba udělat

Priority	Splněno	Za jak dlouho	Hodnocení
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Hodnota koníčků

Dovednosti organizovat si svůj čas dětem pomáhají, aby se naučily dosahovat úspěchu pomocí stimulace mozkové kůry. Ale tytéž dovednosti můžete také podpořit pomocí činností, které zapojují limbický systém. Učení prostřednictvím emočního centra mozku je pro vaše děti samozřejmě mnohem příjemnější, ale to neznamená, že nemůže být vysoce účinné i pro změnu způsobu jejich učení pracovním návykům.

Vzpomenete si na dobu, kdy jste pracovali pilně a zároveň vás to tak bavilo, že jste ani nevnímali, jak plyne čas? Když se něco takového stane, tak to vlastně ani nepokládáte za práci. Mnozí lidé něco takového prožívají, když se věnují svému koníčku (nebo, jak někteří říkají, když je jejich práce pro ně koníčkem). Jednou z prvních, kdo si všiml vývojového významu toho, jak

koníčky učí děti pracovním návykům, byla Anna Freudová. Jako druzí vývojoví psychologové se i Anna Freudová domnívala, že by děti měly zvládnout určité úkoly v určitém věku, aby mohly pokročit ve vývoji své osobnosti. Tvrdila, že koníčky jsou z vývojového hlediska důležité pro děti v prvních ročnících základní školy, protože leží přesně uprostřed mezi hrou a prací a mají charakteristické vlastnosti obou. Podobně jako hra jsou koníčky příjemné, relativně prosté vnějších tlaků a vzdálené (i když ne příliš) od základních povinností dítěte. Podobně jako práce vyžadují koníčky důležité rozumové a společenské dovednosti, včetně plánování, trpělivého čekání na odměnu, výměny informací s druhými a podobně.

Když sledujete vzrušení svého dítěte, jak pátrá po informacích o dinosaurech, pečlivě sestavuje závodní autíčko s vlastním motorem nebo se učí používat hrnčířský kruh, pomáhá vám to vidět jeho schopnost dosahovat úspěchu, když je mimo tlaky soutěživého prostředí školy a učebních povinností. Koníčky umožňují vašim dětem prožívat pocit hrdosti a užitečnosti,



Koníčky, které jsou něčím na půl cesty mezi hrou a prací, jsou důležitým prostředkem, jak se děti mohou učit vytrvalosti. Povzbuzujte své děti, aby se věnovaly koníčkům, které je zajímají, alespoň půl roku.

někdy poprvé v životě, a spojením s druhými dětmi, které mají podobné zájmy, posilují jejich chápání hodnoty vzdělání. A co je možná nejdůležitější, koníčky tvoří neutrální zónu učení, v níž se děti soustřeďují na samotný proces poznávání a učení bez obav, že to bude někým posuzováno.

Mnoho druhů koníčků může učit emočním dovednostem souvisejícím se sebedůvěrou a úspěšností, ale většina z nich spadá do čtyř hlavních kategorií: sbírky, řemeslné koníčky, vědecky orientované koníčky (včetně počítačů) a umělecké koníčky. Většina dětí se věnuje podobným koníčkům jako jejich rodiče, jiné si vybírají koníčky podle toho, jaké mají jejich kamarádi, a jiné se prostě jednoho dne probudí a začnou dělat něco výjimečného.

Kouzla

Abychom pochopili, jak mohou koníčky učit emočním dovednostem, podíváme se zblízka na jeden z nich, který často dětem doporučuji (a který patří k mým oblíbeným) - kouzla.

Kouzla mohou překlenout všechny čtyři kategorie koníčků podle toho, na co se při nich klade důraz. Některé děti rády sbírají triky, jiné zajímá vytváření vlastních triků (což není špatný nápad, protože tento koníček může být i hodně finančně náročný). Protože mnoho triků je založeno na matematických výpočtech a umění vytvořit iluzi, může být tento koníček také dobrou mimoškolní příležitostí, jak prohloubit tyto dovednosti. Ale především kouzla znamenají představení, ať už je vaše dítě předvádí jenom vám, kamarádovi, nebo celé třídě. Společenská stránka kouzlení poskytuje značnou příležitost naučit se dovednosti dosahovat úspěchu.

Koníčky by měly dětem poskytovat téměř okamžitý pocit úspěšnosti. To platí zvláště u kouzel. Když dítě zvládne určitý trik, má pocit, že umí něco, co nikdo jiný neumí, a to přidává nový rozměr jeho vnímání sebe samého. Kouzelnické triky sahají od těch jednoduchých, které je snadné se naučit a které dokážou okamžitě uspokojit, až k těm, které vyžadují velkou míru dovednosti a pohotovosti, dobrou paměť a hbité ruce. Jako u většiny koníčků si užije spoustu radosti stejně nováček jako odborník. I když naučit se nový trik vyžaduje vytrvalé úsilí, nacvičování, aby trik působil přirozeně, a nutnost naučit se slovní doprovod, který ho doprovází.

Kouzlení je výborný koníček zejména pro impulzivní děti. Vyžaduje od nich, aby koordinovaly své myšlení se svými činy a vypěstovaly si smysl pro čas a načasování, který zpravidla tyto děti postrádají. Když předvádí

nějaký trik, učí se impulzivní dítě přitáhnout vhodným způsobem pozornost a mít v zásobě pohotovou odpověď, kterými druhé zároveň baví i odpoutává jejich pozornost.

Z psychologických důvodů však teď poruším starou tradici kouzelníků, kteří přísahají, že nikdy neodhalí své tajemství. Protože využívám kouzel k tomu, abych pomohl dětem, které mají společenské problémy, říkám jim, aby vždy na konci svůj trik odhalily. Tím se vyhnou situaci, že by něco důležitého skrývaly před svými potenciálními přáteli. Tajemství se stane darem, o který se podělí. Vědomí, že tajemství bude nakonec odhaleno, také snímá z dítěte trému z bezchybného provedení triku. Říkám dětem, aby své obecnostvo informovaly: „Až bude konec, řeknu vám, jak se to dělá.“ To způsobí, že diváci (obvykle jedno nebo více dětí) budou spíše spolupracovat, než aby se stavěli do pozice protivníka. Pokud bude trik proveden špatně nebo druhé dítě odhalí jeho tajemství, kouzelník neztrácí tvář. Stejně to chtěl prozradit.

Vaše účast na koníčcích vašeho dítěte

Využití koníčků k učení společenským a emočním dovednostem vyžaduje mírně odlišný přístup a způsob jednání z vaší strany, zejména má-li vaše dítě sníženou úroveň pozornosti, nízkou motivaci nebo jiné problémy spojené se slabými dovednostmi dosahovat vyšších výkonů. Zaprvé zajistěte, aby koníček odpovídal schopnostem vašeho dítěte. Většina dětí ztratí zájem, když je pro ně koníček příliš obtížný a začne jim připomínat práci ve škole. Na druhé straně koníčky, které jsou příliš snadné, patrně nebudou vaše dítě dlouho zajímat.

Zadruhé si stanovte určitou dobu, kterou budete se svým dítětem u jeho koníčku trávit. Význam času, který strávíte se svým dítětem při učení emočním dovednostem, je nedocenitelný. Chcete-li ho naučit, jak důležité jsou vytrvalost a další dovednosti spojené s prací, je moudré být mu v tom vzorem svým vlastním zájmem, spolehlivostí a vedením.

Například pokud chcete pomoci svému malému dítěti, aby se naučilo kouzelnický trik, naučte se ho nejprve sami a potom to uče jeho. Přitom ho povzbuzujte, aby si nacvičilo jak trik, tak jeho prezentaci. U staršího dítěte se můžete vypravit do knihovny a vypůjčit si knížku o kouzlech nebo kouzelnících, půjčit si ve videopůjčovně film o Harrym Houdinim, pomoci mu vyrobit si kouzelnický stůl, na kterém bude svá kouzla předvádět, nebo s ním můžete prozkoumávat svět kouzelnických setkání a webových strán-

nek Internetu (dobrá je zpráva na Dodd's Magic Locator na www.netdepot.com/~gargoyle/magic/links.html).

A konečně co je nejdůležitější, posilujte trpělivost svého dítěte a jeho vytrvalé úsilí pochvalou a povzbuzením. Když se bude nudit nebo bude otrávené, k čemuž nepochybně v některých okamžicích dojde, navrhněte mu, aby si udělalo pětiminutovou přestávku, ale potom se zase vrátilo k práci. Neposuzujte své děti podle vlastní reakce na stres a vyčerpání a nenavrhuje jim, aby „pro dnešek přestaly“ nebo se pustily do něčeho zajímavějšího. Děti se rodí odolné a houževnaté - mohli byste tyto jejich pozitivní vlastnosti poškodit, kdybyste je nechali skončit, když jsou znechucené.

Povzbuzujte své dítě, aby zůstalo u svého koníčku, i když jeho zájem přitahuje něco jiného nebo když ho na něm něco nebaví. Aby měl nějaký vliv na učení emočním dovednostem, měl by koníček trvat alespoň půl roku a pokud možno mnohem déle. Když si uděláte čas, abyste vedli své dítě tak, aby si vybralo koníčka, který by zajímal vás oba, tak nejlépe zajistíte, že vám bude umožněno pokračovat ve svém odhodlání vštípit dítěti hodnotu vytrvalého úsilí.

Povzbuzujete-li své dítě, aby mělo koníčka, je to jen jeden z mnoha způsobů, jak můžete posílit jeho smysl pro vytrvalost. Úspěšnost učení této důležité emoční dovednosti začíná změnou vašeho uvažování - což není snadný úkol ve společnosti orientované na okamžitou odměnu a rychlé zisky. Budete muset svému dítěti vštípit význam pečlivosti (je rozdíl mezi urovnaným a čistě uklizeným pokojem), trpělivosti při zvládnání obtížného úkolu (když učitelka hry na klavír řekne, že má cvičit stupnice dvacet minut, nedovolte mu, aby přestalo po pěti minutách), houževnatosti (tu mu můžete ukázat na tělesném cvičení - většina dětí vydrží déle) a rozhodnosti (jakmile je úkol vytyčen, trvejte na tom, aby byl splněn).

Co byste si měli zapamatovat

- Dětské vnímání úsilí a schopností se s věkem mění. Dětská optimistická víra, že k úspěchu stačí jen vynaložit úsilí, může pohasnout v období dospívání, jak si děti začínají uvědomovat, že ti, kdo mají větší schopnosti, budou mít vždycky větší úspěch. Můžete tento vývojový trend vyvážit tím, že budete své děti učit, že vytrvalé úsilí má hodnotu samo o sobě.

- Dovednost organizovat si svůj čas je důležitou stránkou emoční inteligence, která bude vašim dětem sloužit po celý život. Nikdy není příliš brzy této dovednosti učit.
- Koničky představují jedinečný způsob, jak děti učit hodnotě vynaloženého úsilí, protože v sobě obsahují prvky hry i práce.

19. Jak čelit neúspěchu a překonávat ho

Myšlenka Thomase Edisona, že génius je jedno procento talentu a 99 procent potu, není populární u generace vychovávané třímínutovými obědy z mikrovlnné trouby, televizí s devadesáti devíti kanály a sny o okamžitém zbohatnutí z loterie. S možnou výjimkou dětí, které jsou vychovávány na tradičních malých farmách, jen málo dětí má příležitost vidět příčinnou souvislost mezi tvrdou prací a úspěchem. Děti mají sklon obdivovat slavné osobnosti, které jako by dosáhly svého výjimečného postavení díky svému vzhledu nebo přirozenému talentu. I když téměř vždycky i za jejich úspěchem je tvrdá práce a vytrvalost, při našem kulturním zaujetí nenuceně vystupujícími celebritami se to jen málokdy zdůrazňuje.

Naše glorifikace slavných osobností vysílá našim dětem dvě zprávy, které jsou namířeny proti učení emočním dovednostem spojeným s dosahováním úspěchu. Nejenže se děti učí snižovat roli vynaloženého úsilí, ale také nechápou význam neúspěchu a poučení z vlastních chyb.

Vaše dítě se nemůže naučit vytrvalosti, pokud se nenaučí přijímat neúspěch. Říká se, že Thomas Edison, když hledal funkční vlákno pro svou první elektrickou žárovku, se tisíckrát zmýlil, než dosáhl úspěchu. Když Jonas Salk hledal očkovací látku proti obrně, nemoci, která před rokem 1954 paralyzovala a zabíjela tisíce dětí, strávil 98 procent svého času zapisováním pokusů, které neúčinkovaly. Paul Ehrlich, který na začátku tohoto století objevil látku na léčení syfilidy, pojmenoval svůj konečný preparát #606, předcházejících 605 experimentů bylo neúspěšných. Ale my tyto příběhy a tisíce jim podobných sdělujeme svým dětem jen zřídka.

Většina nezdarů vyvolává směs zneklidňujících emocí, včetně úzkosti, smutku a hněvu, ale vaše dítě se musí naučit tyto emoce snášet, chce-li dosáhnout úspěchu. Jak píše Martin Seligman ve své knize *The Optimistic Child* (Optimistické dítě): „Aby vaše dítě mohlo zažít úspěch, je nutné, aby se mu něco nepodařilo, aby mělo špatný pocit a zkoušelo to znovu, dokud se mu to nepovede. Žádný z těchto kroků nelze obejít. Neúspěch a špatný pocit jsou nezbytné stavební kameny pro vybudování konečného úspěchu a dobrého pocitu.“

Kořeny špatného výkonu

Bohužel mnoha dnešním dětem není vštěpováno, že se musí naučit snášet negativní emoce spojené s neúspěchem. A máme-li věřit vývojové teorii sebemotivace, nedokážou snést ani to, že by selhaly kvůli nedostatku nějaké vrozené schopnosti. Profesor psychologie z Berkley Martin Covington uvádí, že mnoho dětí starších třinácti let se domnívá, že je méně bolestné, když je druzí pokládají za „hloupé“, než skutečně čelit společenským důsledkům své neúspěšnosti.

Vezměme si například to známé taktizování, které používají starší a dospívající děti, aby se vyhnuly rozpakům, že byly otázkami učitele přistiženy nepřipravené:

Třináctiletý Robert opět nedokončil svůj domácí úkol. Včerejší odpoledne a večer strávil nacvičováním skoku s obratem a střelbou a už popáté sledováním Terminátora. Svým rodičům řekl, že si udělal úkol ještě ve škole, ale opomněl dodat, že ho nedokončil. Teď, tváří v tvář učitelce, která ho v sedmé třídě učila dějepisu, nastal čas k zamyšlení.

„Kdo mi řekne něco o příčinách velké krize?“ zeptala se paní učitelka své třídy. Tři nejlepší žáci jako obvykle hned zvedli ruce, ale dalších pětadvacet sedělo jako zařezaných.

Robert, aby se vyhnul vyvolání, aniž by o tom uvažoval, upustil na podlahu tužku a pomalu se pro ni skláněl v naději, že tak zmizí paní učitelce z dohledu. Ale přes jeho pomalé uvážlivé pohyby při zvedání tužky, když se konečně opět narovnal, paní učitelka ještě stále pátrala po nějakém dobrovolníkovi. Rychle nasadil další taktiku a začal si zuřivě mnout oči, jako by v nich měl plno prachu. Ale učitelka se stále dívala jeho směrem. Když už si dál nemohl mnout oči, začal upřeně zírat do papíru, který měl před sebou, a snažil se vypadat, jako by na něm právě objevil smysl života ukrytý někde mezi šmouhou a kaňkou.

V další řadě zaujala Eva vstřícnější přístup - nepřítomný pohled. S bradou v dlaních vyslala k paní učitelce pohled typu „strašně ráda bych vám odpověděla, ale teď zrovna přemýšlím o smyslu života“, a doufala, že paní učitelka pochopí, jak je do toho zabraná, a že ji nemůže vyvolat, protože by tím přerušila její hloubání.

Třetí žák, Tom, byl proslulý svými železnými nervy. Ačkoli neměl ani ponětí, čeho se otázka týká (vlastně ji ani neslyšel), rozhodl se použít „obrácenou“ psychologii. Divoce mával rukou ve vzduchu předpokládaje, že učitelka nikdy nevyvolá někoho, kdo evidentně musí znát odpověď.

Paní učitelka nakonec vybrala Roberta, který však zatím nebyl ochoten připustit, že by odpověď neznal. Začal s oddalovacím manévrem, při němž prostě jen otázku zopakoval: „Vy chcete příčiny velké krize?“ zeptal se rétoricky.

„Přesně tak, Roberte,“ odpověděla paní učitelka s nekonečnou trpělivostí. „To myslíte krizi z třicátých let?“ zeptal se opět Robert, a tak dal najevo, že ví alespoň základní fakta.

„Velmi správně,“ řekla učitelka, „příčiny velké krize třicátých let.“ Paní učitelka znala velmi dobře tuto hru na kočku a myš, kterou hráli její žáci pokaždé, když neuměli odpovědět. Poněkud zvýšeným hlasem se věcně zeptala: „Roberte, umíš na tu otázku odpovědět, nebo ne?“ Místo odpovědi Robert svěsil hlavu a neříkal nic, čímž se nakonec vrátil k osvědčené moudrosti, že je lepší mlčet a případně být pokládán za hlupáka, než otevřít ústa a zbavit druhé všech pochybností.



Starší děti se dovedou mnoha vynalézavými způsoby vyhnout tomu, aby nebyly přistiženy, že něco nevědí. Rodiče by je měli učit, že úsilí je mnohem důležitější než schopnosti a že mýlit se nebo dokonce něco zkazit je součástí cesty k úspěchu.

Většina z nás také jistě někdy vyzkoušela některou, pokud ne všechny, z těchto starých praktik, když jsme se chtěli vyhnout tomu, aby nás učitelé nepokládali za hloupé nebo nepřipravené. V den velkého zkoušení studenti opisují něco horlivě z učebnice, předstírají žaludeční nevolnost nebo horečku, nebo v nejvážnějších případech prostě přestávají spolupracovat úplně vedeni falešnou logikou, že nemohou neuspět, když se ani nepokusí. Ale v naprosté většině případů si dítě samo způsobuje porážku, protože nepodává výkon podle svých schopností.

Otálení je další plášť, pod kterým se skrývá strach z neúspěchu. Existuje tolik způsobů otálení, kolik je činností, do nichž jsou děti zapojeny. Zkušenosti otáleči dokážou dokonce najít způsob, jak nedělat nic a přitom vypadat, že usilovně pracují. Copak se vám někdy nestalo, že byste strávili víc času vyráběním obálky pro svůj referát než jeho skutečným psaním? Nebo psaním a prepisováním první věty nějakého článku, aniž byste uvažovali, co vlastně chcete říct?

Vyhýbání se práci, aby unikli neúspěchu, je typické pro chronické lenochy. Podle Covingtona se „chroničtí lenoši vyhýbají zkoušce svých schopností odmítáním pracovat, a tím o sobě u druhých udržují představu, že jsou lepší, než ve skutečnosti jsou. Aby tuto klamavou pokličku ospravedlnili, dělají často z toho, že se ani nepokusí, ctnost. Mohou dokonce pocítovat zvrácenou hrdost na svou neochotu něčeho dosáhnout. Přitom snižují význam práce, kterou odmítají dělat, nebo napadají druhé, kteří se snaží, že jsou pokrytci, hlupáci nebo idioti. Lenoši mohou přesvědčit sami sebe, že neúspěch je znakem nekonformnosti a důkazem jejich individuality“.

V extrémních případech se děti i záměrně poškozují, aby se vyhnuly školnímu neúspěchu. Mohou se u nich vyvinout úzkosti a dokonce fobie, které odvádějí pozornost od jejich strachu, že nejsou schopny splnit očekávání svých rodičů, učitelů a vrstevníků. V období dospívání jsou nejběžnějším způsobem, jak zamaskovat strach z neúspěchu, alkohol a drogy. Není náhoda, že v době, kdy dětem nejvíc záleží na tom, jak je vnímají jejich vrstevníci, začínají pít alkohol a brát drogy.

Toto sebepoškozování je jeden z nejnešťastnějších způsobů, který děti používají, aby se vyhnuly neúspěchu, protože ve skutečnosti upevňuje sestupný cyklus odtržení od očekávání dospělých a nezodpovědné jednání.

Společenské hry, které mohou pomoci vašemu dítěti, aby se naučilo čelit neúspěchu a překonávat ho

Americký vzdělávací systém a vlastně sama americká kultura mnoha dětem znesnadňuje čelit „prohře“. Soutěživost je pro Ameriku tak typická jako jablkový koláč, a i když uznáváme velkorysost, štědrost a laskavost, hlavně obdivujeme ty, kteří vítězí. Od dětství vštěpujeme svým dětem názor, že život je soutěž s vítězi a poraženými a lidé se dělí na „ty nejlepší“ a ostatní, kteří „nejsou nejlepší“. Skláníme se nad svým miminkem se slovy: „Kdo je *nejkrásnější* holčička na světě?“ Rozplýváme se nad čmáranicí svého batolete: „To je nádhera! To je *nejkrásnější* obraz, jaký jsem kdy viděl.“ Diktáty na jedničku připevňujeme na nástěnku, trofeje na poličku, diplomy, stuhy a novinové výstřižky do rodinného alba.

Navzdory našemu zaujetí soutěživostí podle mnoha pedagogů neexistuje nic takového jako „zdravá“ soutěživost. Citují výzkumy, které naznačují, že zavedení soutěživých stimulů v jakékoli formě snižuje školní úspěšnost. To má jednoduchou logiku: Když mají studenti hlavní starost o to, aby se vyhnuli nezdaru, nevěnují takovou pozornost samotnému úkolu. Když je cílem vyhrát, není cílem něco se naučit.

Také není dokázáno, že soutěživost buduje charakter. Terry Orlick, průkopník hnutí kooperativních her, se domnívá, že soutěživost vede děti k tomu, aby podváděly, lhaly, sabotovaly a sdružovaly se do skupin, které mají zabránit druhým, aby vyhráli.

Budete-li své děti učit, aby si vážily společného úsilí a úspěchu celé skupiny, bude to důležitý způsob, jak vyvážit tendenci v naší kultuře vidět svět v pojmech vítězů a poražených. I když malé děti a batolata jsou známé svým egocentrismem a sobeckostí, mezi osmnáctým a třicátým měsícem procházejí děti přeměnou a získávají schopnost orientovat své chování vstřícně směrem k druhým, zřetelně se u nich začíná vyvíjet smysl pro spolupráci, pomoc druhým a touha sdílet.

Mnohé výzkumy také zjistily, že spolupráce a vstřícné chování patří k nejdůležitějším předpokladům společenského přijetí malých dětí. Když sledovali předškolní děti při hře na začátku, uprostřed a na konci školního roku, Gary Ladd a jeho spolupracovníci zjistili, že ty děti, které více spolupracovaly s druhými, zvýšily své společenské postavení, zatímco ty, které nespolečně pracovaly, byly méně oblíbené a méně si je druhé děti vybíraly jako společníky do svých her.

Kooperativní hry jsou primární způsob, jímž pedagogové učí této významné sociální dovednosti. Výzkumy totiž také ukazují, že pokud si děti osvojí dovednost spolupracovat při hře, zobecní se tato dovednost i na další činnosti, které dělají se svými vrstevníky. Ve studii na téma, jak je možné kooperativních her využít ke změně agresivního chování u malých dětí, píše April Bay-Hintzová a její kolegové z nevadské univerzity v Renu, že neagresivní spolupráce s druhými je „jedním z podstatných cílů vývoje a tvoří základ úspěchu v přátelských vztazích, v manželství i v zaměstnání“. Uvádějí také, že učení dětí kooperativním hrám a činnostem vedlo ke zvýšení procenta přijetí, sdílení, tolerování rozdílů a pozitivních vztahů mezi vrstevníky.

Učíme-li děti hrát kooperativní hry, pomáháme jim vytvořit si základ pro lepší zvládnání úspěchu v našem vysoce soutěživém světě, protože si při nich uvědomují, že úspěch je výsledek skupinového úsilí. A navíc, kooperativní hry a činnosti učí děti, které se bojí neúspěchu, jaký význam má vytrvalé úsilí. V činnosti založené na skutečné spolupráci neexistuje něco takového jako individuální neúspěch: buď všichni vyhrají, nebo prohrají. Dále uvádím některé příklady různých kooperativních her, u kterých můžete zažít spoustu legrace. Jakmile je jednou vyzkoušíte, zjistíte, že si je děti oblíbí stejně, pokud ne víc, jako tradiční soutěživé hry.

Kooperativní robot

Toto je zábavná hra pro tři osoby. Doporučoval bych ji zejména rodinám, u nichž se vyskytuje ve větší míře sourozenecká rivalita nebo děti procházejí obdobím zvláště silné „nespolupráce“. Nejmladší hráč začíná uprostřed a drží se za ruce s dvěma druhými hráči po obou stranách. A teď musí všichni tři hráči jednat jako jeden. Hráč uprostřed je „mozek“ a hráči po stranách musí koordinovat své ruce tak, aby dělali, co chce mozek. Zkuste třeba tohle:

- 1. Připravte rohlík nebo veku namazanou oříškovým máslem a nakrmte tím všechny tři hlavy. Nezapomeňte na trochu mléka na zapítí!**
- 2. S použitím zrcadla nakreslete obraz, jak všichni tři dohromady vypadáte, a vystříhnete si ho.**
- 3. Dělejte jednoduché domácí práce, jako je zametání v kuchyni nebo stlání postele.**

Kooperativní volejbal

Tuto hru je možné hrát ve skupině o jakémkoli počtu hráčů, ale nejlépe ve třech až pěti. Začněte tím, že vyhodíte do vzduchu velký nafukovací balon. Hráči potom musí co nejdéle udržet balon ve vzduchu, ale nikdo se ho nesmí dotknout znovu, dokud se ho předtím nedotkli všichni ostatní. Každý tým se snaží překonat svůj vlastní rekord!

O kousek blíž

Tato hra je adaptací hry, kterou hrají indiánské děti v Guatemale. Budete potřebovat malou krabici a deset tenisových míčků. Všechny míčky budou mít stejnou barvu, jen jeden bude mít jinou barvu, nebo ho označíte fixem jako „hlavní“ míček. Naznačíte si startovní čáru asi metr a půl od terče, kterým je krabice. První hráč odrazí hlavní míček od startovní čáry a bude se ho snažit dostat co nejbliž k terči. Druzí hráči se snaží koulet ostatní míčky od startovní čáry, tak aby šouchaly do hlavního míčku, dokud se hlavní míček nedotkne krabice. Hra pokračuje, dokud se hlavní míček nedotýká strany krabice.

Kooperativní foukaný hokej

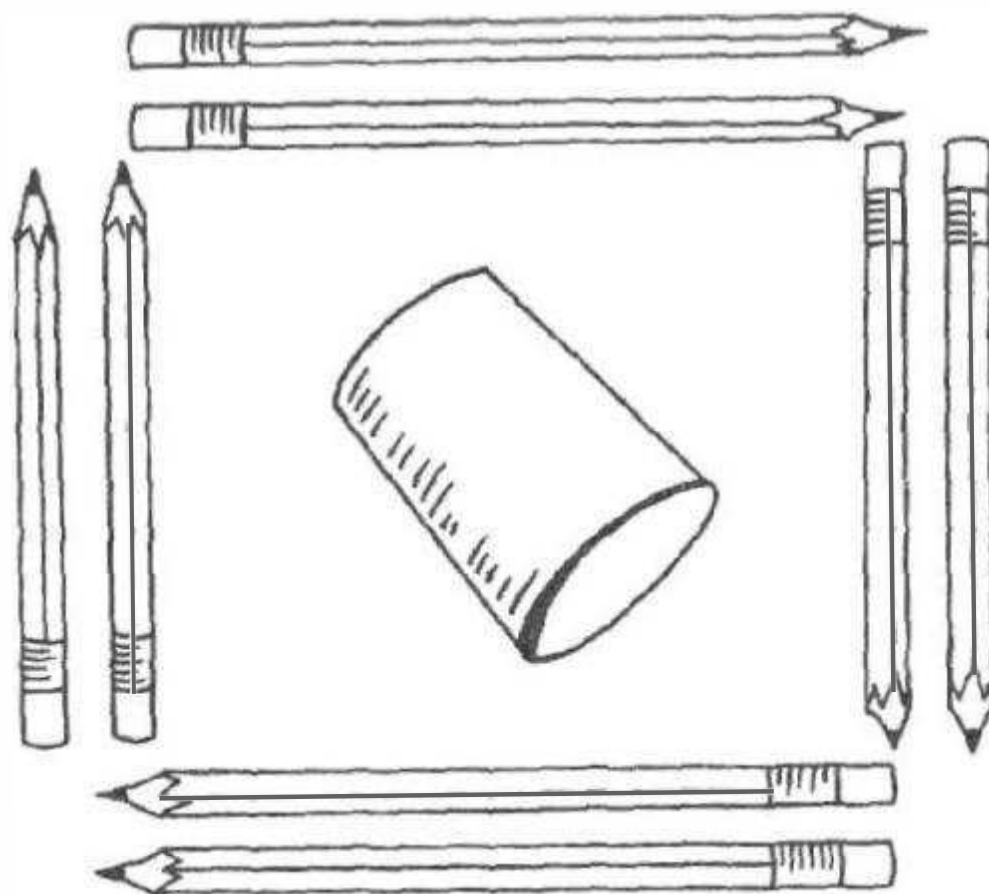
Tuto hru pro dva hráče vymyslel Jim Deacove, další průkopník hnutí kooperativních her a vynálezce mnoha jiných her. Budete potřebovat osm tužek, pohárek, dvě brčka a kničku zmuchlaného papíru.

Začnete tím, že vytvoříte z tužek „dvojitý čtverec“ podle níže uvedeného obrázku. Každý hráč si vezme brčko a společně se oba snaží foukat do papírové kuličky, aby dvakrát prošla mezerou mezi vnitřním a vnějším čtvercem. Protože proud vzduchu směřuje jedním směrem, je poměrně těžké posouvat kuličku bez pomoci druhého hráče. Když kulička projde dvakrát dokola, musí ji hráči nafoukat do pohárku. Abyste přidali do hry trochu vzrušení, stanovte si, že gól musí být vstřelen do dvou minut, a přidejte si ještě několik tužek, abyste situaci zkomplikovali.

Jakmile děti pochopí princip kooperativních her (všichni vyhraji, když budou spolupracovat, nebo všichni prohrají), je téměř nemožné, aby je hrály špatně. A protože je u nich legrace, jsou velmi vděčné. Děti je budou chtít hrát znovu a znovu.

Nikdo není příliš starý, aby se nemohl naučit hrát kooperativní hry nebo oceňovat společnou snahu, a také není nikdo příliš starý na to, aby

KOOPERATIVNÍ FOUKANÝ HOKEJ



se naučil čelit neúspěchu, oceňovat vytrvalost nebo si osvojil další vlastnosti, které souvisí se sebmotivací a s dosahováním úspěchu. Avšak nezapomínejme, že čím mladší děti se naučí emočním dovednostem, tím lépe, a že všechny emoční dovednosti se vzájemně doplňují. Pokud vám dělá starosti motivace vašeho dítěte a jeho úspěch ve škole, začněte jednou změnou ve svém způsobu výchovy a trvejte na svém rozhodnutí, aby ta změna byla trvalá. Pamatujte si nejdůležitější pravidlo motivace, které platí pro děti i rodiče: Úspěch rodí úspěch.

Co byste si měli zapamatovat

- Výzkumy ukazují, že když děti dosáhnou věku dvanácti až třinácti let, jsou obzvláště náchylné k problémům s motivací. Zatím co mladší děti chápou smysl svého úsilí v dosažení cílů svého vzdělávání, starší děti mají často nadměrnou starost o své schopnosti nebo o jejich nedostatky a udělají cokoli, aby nebyly vnímány jako neúspěšné.

- Snažte se vyrovnat tuto vývojovou změnu tím, že budete své děti učit, aby si cenily spíše vynaloženého úsilí než pouhého výsledku.
- Učte je, že úspěch se často buduje na neúspěchu.
- Pomáhejte svému dítěti nalézat uspokojení spíše ve společném díle než v individuálním úspěchu.

SEDMÁ ČÁST

SÍLA EMOCÍ

Ve své podmanivé knize *When Elephants Weep* (Když sloni pláčou) popisují Jeffrey Masson a Susan McCarthyová nespočetné příklady toho, jak zvířata vyjadřují emoce, které byly dříve pokládány za typický rozdíl mezi člověkem a zvířetem.

Kongo, šimpanz vychovaný lidmi, nenáviděl, když ho stěhovali z jedné zoologické zahrady do jiné, ale vybíjel si svůj hněv na druhých opicích. Žebral u návštěvníků zahrady o zapálené cigarety a potom s nimi honil po kleci ostatní zvířata s úmyslem je spálit. Když byli Marie a Míša, dva huskyové, od sebe odděleni, Marie denně čekala, že se Míša vrátí, a nakonec, když si uvědomila, že už ho neuvidí, byla apatická, nervózní a depresivní.

Wela, delfín druhu nosatá sviňucha, jednou nešťastnou náhodou kousla svého trenéra do ruky. Zoufale provinilá plavala ke dnu své nádrže a tam ležela, dokud ji trenér nepřemluvil, aby zase vyplavala.

Masson a McCarthyová si všímají, jak u různých živočišných druhů jako by vždy jedna emoce vystupovala do popředí: papoušci jsou nervózní a často bezdůvodně nevraživí; husy, labutě a kachny jsou známé věrností svému druhovi; sloni jako by byli zvlášť zasaženi smrtí příslušníků svého druhu, se intenzivně zajímají o sloní kosti, nikoli o kosti jiných živočichů, a zřejmě dokonce poznají i po smrti pach milovaného druhu.

Na základě studia jiných živočichů a také evolučního vývoje lidských emocí víme, že emoce mají specifickou funkci při vývoji dítěte ve šťastného a úspěšného dospělého. Ale také víme, že emoční vývoj dítěte se může velice pokazit a to mu může později způsobit širokou paletu osobních a společenských problémů.

Většina odborníků se shodne v tom, že existuje sada základních emocí - včetně lásky, nenávisti, strachu, smutku a viny - a že všechny ostatní emoce jsou od těchto základních stavebních kamenů odvozeny, podobně jako primární barvy tvoří základ téměř nekonečného souboru odstínů.

Jako lidé jsme schopni stovek odstínů emocí, a přece to nejsou naše emoce samy o sobě, co nás odlišuje od zvířat. Spíše je to naše schopnost si je uvědomovat a uvažovat o nich, co nás posunulo až na vrchol evolučního žebříčku. V sedmé části se pokusíme prozkoumat emoční dovednosti, které můžete své dítě naučit a které, nejenže budou držet jeho emoce na uzdě, aby se dokázalo vyrovnávat s měnícími se požadavky technické společnosti, ale ve skutečnosti mu pomohou využívat nového chápání emocí k tomu, aby mělo spokojenější, úspěšnější a dokonce zdravější život.

20. Emoční vědomí a komunikace

Tradiční psychoterapie prosazuje emoční uvědomování jako základní nástroj změny životní situace. Pacienti, kteří se léčí, mluví o tom, co jim působí zlost nebo smutek nebo za co cítí vinu, a snaží se změnit situace, které jim tyto pocity způsobily. Hovoří také o tom, z čeho mají radost a potěšení a na co jsou pyšní, a snaží se najít způsob, jak tyto pocity prohloubit. Mluvit o svých pocitech je přímá cesta k jejich pochopení a ovládnutí.

Mozková kůra nebo myslící mozek nám umožňuje mít pocity o svých pocitech, mluvit o těchto pocitech s druhými a sledovat je a učit se z toho, jak na ně reagují. Učíme-li děti chápat a sdělovat své emoce, můžeme ovlivnit mnohé stránky jejich vývoje a jejich úspěšnost v životě. Naopak nepodaří-li se nám naučit je chápat a sdělovat své emoce, mohly by být nadměrně citlivé na konflikty druhých.

Vezměte si například šestiletého Martina, jehož rodiče prošli zvláště drastickým rozvodem. Martinův otec trval na tom, aby Martin každý víkend letěl za ním do Bostonu, zatím co jeho matka se o něho starala ve všední dny v Richmondu ve Virginii. Martin celé dvě a půl hodiny cesty téměř nepromluvil a vždycky chtěl jít hned spát, jakmile vstoupil do některého ze svých domovů. Po dvou měsících tohoto uspořádání si Martin začal stěžovat na žaludeční nevolnost a jeho učitelka uvedla, že ve škole zřídka s někým promluví.

Při opatrovnickém pohovoru se Martina zeptal jeho právník: „Jak se ti líbí návštěvy u otce každý víkend?“

„Nevím,“ zněla Martinova odpověď.

„Jsi rád, že vidíš svého otce, když přijedeš do Bostonu?“ ptal se právník dál, a přitom se snažil potlačit své pocity, aby Martina nějakým způsobem neovlivňoval.

„Já nevím,“ odpověděl Martin znovu sotva slyšitelným monotónním hlasem.

„A co tvoje matka? Jsi rád, že s ní žiješ během týdne?“ tázal se právník a začínalo mu být jasné, že při tomto jeduání z Martina jinou odpověď nedostane.

„Já nevím,“ opakoval Martin a nic na jeho chování nenasvědčovalo, že by věděl.

Schopnost vašeho dítěte vyjádřit své emoce slovy je životně důležitou součástí uspokojení jeho základních potřeb. Když se vaše dvouleté dítě zlobí, protože se v obchodě bavíte s přáteli a ono chce jít domů a dostat něco k jídlu, možná vám ztropí scénu, protože to mu připadá jako nejrychlejší způsob, jak dosáhnout uspokojení svých potřeb. Avšak vaše pětileté dítě už bude schopno si uvědomit, že má hlad a že se nudí, a bude to umět vyjádřit slovy. Vypotom velmi pravděpodobně uspokojíte jeho potřeby tím, že mu nabídnete něco z vozíku. Vaše desetileté dítě už by mělo být schopno identifikovat tučet i víc svých emočních stavů. Když se ho zeptáte, jestli chce jet na výlet, nebo na pohřeb babičky, může čerpat ze své paměťové banky emočních zkušeností a představit si, jak by na tyto události mohlo reagovat.

Slova, která popisují jeho emoce - štěstí, radost, smutek, obavy, úzkost - jsou také spojena s pocity samotnými. Když odpoví, že pocituje úzkost z účasti na pohřbu a z toho, že uvidí babičku v rakvi, existuje bleskové spojení z jeho řečových center do emočního mozku, které spustí jemné fyziologické odezvy, které spojujeme s úzkostí - mírné zrychlení tepu, lehké zvýšení krevního tlaku, svalové napětí.

V době, kdy bude vašim dítětem šestnáct a myslící část jejich mozku už bude plně vyvinuta, by měly být schopny mluvit také o jemnějších odstínech emocí. Mohou své pocity popisovat prostřednictvím obrazů a metafor, třeba že jsou „šťastné jako blecha“ nebo že „se cítí, jako by seděly v tmavém koutě ve sklepě a nikdo o nich nevěděl“. Také jsou schopny vyjádřit fyzické asociace na různé emoce s použitím vět typu „jako bych měl v žaludku kámen“ nebo „jsem jako svázaný“. Fyziologický popis našich emočních stavů se stal součástí našeho běžného slovníku a je zvláště účinný, když sděluje míru, do jaké určitou emoci prožíváme. Když slyšíme fyziologický popis pocitu a vnímáme neverbální náznaky, které se k tomu pocitu vztahují, na obličeji mluvčího nebo na jeho postoji (je červený, bledý, strnulý atd.), často pozorujeme podobné fyziologické projevy i sami na sobě.

Povaha emoční komunikace

Jak jsme viděli, batole, které ještě nemá vyvinuty řečové dovednosti, bude mít potíže vyjádřit své pocity slovy a může dostat záchvat vzteku. Pětileté dítě už získalo základní jazykové schopnosti, a tak umí používat slova.

Předpoklady našich dětí pro emoční uvědomění a jejich schopnost mluvit o svých pocitech se uskutečňují v jejich mozkové kůře, a tak přirozeně kopírují rozumový vývoj.

Ale jako u mnoha jiných emočních dovedností vývojová připravenost našich dětí chápat a sdělovat pocity a jejich schopnost to skutečně dělat jsou dvě různé věci. I když mají způsobilost mluvit o svých emocích pevně zakódovanou v mozku (formou jakéhosi vývojového předprogramování), zda budou skutečně schopny tuto schopnost využívat, záleží z velké části na situaci, v níž jsou vychovávány, a zejména na způsobu vzájemného jednání s dospělými i s jejich vrstevníky.

V rodinách, v nichž se pocity vyjadřují a otevřeně se o nich mluví, si děti vytvářejí slovník, s jehož pomocí mohou o svých pocitech uvažovat a sdělovat je. V rodinách, kde se pocity potlačují a členové rodiny se emoční komunikaci vyhýbají, je větší pravděpodobnost, že děti budou emočně němé. I když psychoterapie ukázala, že lidé se mohou naučit „jazyku“ emocí v kterémkoli věku, podobně jako u jiných jazyků i zde platí, že nejlépe ho zvládnou ti, kdo se mu naučí ještě zmlada.

Učit se rozpoznávat a sdělovat emoce je důležitou součástí komunikace a jak uvidíme, životně důležitou stránkou ovládnání emocí. Avšak stejně důležitou emoční dovedností je také umět ocenit emoce druhých, zejména při vytváření intimních a uspokojujících vztahů.

Terapeuti a poradci zjistili, že v případě emoční komunikace může být mnohem důležitější být dobrým emočním posluchačem než pohotovým mluvčím. „Dobrý posluchač“ je trpělivý a naladěný na emoční potřeby mluvčího, který tuto pozornost interpretuje jako důležitou formu emoční péče. I když poradci v manželských poradnách už dlouho velebí blahodárné účinky aktivního emočního naslouchání v intimních vztazích, odborníci nyní zjišťují, že tato emoční dovednost je stejně důležitá i na pracovišti. Například podřízené vnímají své nadřízené školené v aktivních dovednostech naslouchání jako ty, u nichž spíše naleznou oporu a zastání.

Během dospívání a ve všech obdobích dospělosti je člověk vnímaný jako emočně kultivovaný nejvíce oceňován jako společník, spolupracovník a objekt něčí lásky a důvěry.

Co můžete udělat, abyste vychovali děti, které umějí vyjadřovat své pocity

Jednou z nejjednodušších a nejužitečnějších věcí, které můžete pro podporu emoční kultivovanosti svého dítěte udělat, je rozšířit jeho emoční slovník. Vytvořte si „slovník pocitů“ tak, že děti požádáte, aby vyjmenovaly všechny pocity, na které si vzpomenou. Potom je napište podle abecedy do prázdného sešitu, každý pocit na jednu stranu. Dobrá pomoc pro vytvoření takového seznamu pocitů je prolistovat si noviny, které publikují přirozené (nikoli aranžované) fotografie různých lidí, a požádat dítě, aby popsal, co podle něho lidé na těch fotografiích pociťují. Potom napište každou emoci nahoru na jednotlivé strany slovníku a požádejte dítě, aby uvedlo příklad, kdy samo prožívalo tento pocit. Pokud je takové cvičení pro vaše dítě příliš složité, dejte mu příklady ze svého vlastního života. Mladší děti si rády nakreslí obrázek každé emoce. Starší děti se zřejmě raději nechají vyfotografovat nebo vyfotografují někoho jiného jako vizuální připomínku jednotlivých emocí.

Za téměř dvacet let své praxe jako terapeuta, který se snaží pomáhat dětem a jejich rodinám, jsem často předepisoval hry, abych děti i rodiče povzbudil k vytvoření jazyka emocí. V jednom komplikovaném případě jsem pracoval s matkou a jejími dvěma dětmi, devítiletým a jedenáctiletým, jimž jsem se snažil pomoci zbavit se pocitu ztráty po náhlé smrti otce. Obě děti byly zamklé, nekomunikovaly, a jak ubíhaly měsíce, vykazovaly stále více a více příznaků deprese. Matčiny nesčetné pokusy přimět děti, aby začaly o svých pocitech mluvit, vždycky skončily neúspěšně. „A kromě toho,“ vysvětlovala mi, „mám dvě zaměstnání, abych nás uživila, a nevím, kde bych měla vzít čas si sednout a mluvit s nimi!“

Když předepíšu hru, obvykle nejprve uvažuji o tom, kdy a kde je možné ji hrát. Když mi matka řekne, že má sotva čas zvládnout nejnütnější domácí práce a nezbyvá jí ani chvílka pro sebe, vím, že je nereálné po ní žádat, aby se věnovala nějaké další činnosti, i kdyby to bylo v nejlepší zájmu dětí.

Když jsem uvažoval, kdy a kde by tato rodina mohla hrát emoční hru, která by jim pomohla snadněji vyjádřit jejich pocity, napadlo mě něco, co jsem snad poněkud bizarně pojmenoval „pocitové poznávací značky“. Věděl jsem, že rodina tráví alespoň pětáctyřicet minut denně dojížděním do školy a mimoškolních aktivit dětí, a vzpomněl jsem si, jak se většina dětí na dlouhých cestách autem s oblibou baví čtením písmen na poznávacích značkách aut, která právě jedou kolem.

Na následujícím sezení jsem se zeptal matky a jejích dětí, jestli už někdy hrály podobnou hru a jestli by se chtěly naučit novou hru, která se hraje v autě. „Podstatou hry,“ začal jsem vysvětlovat, „je všimnout si poznávací značky, jejíž písmena se dají použít na vytvoření slova vyjadřujícího nějaký pocit, a potom říct, kdy jste takový pocit zažili. Například poznávací značka s písmeny „Z“ a „L“ může být použita k vytvoření slova „zlost.“ Řekl jsem, že je to hra pro všechny a že celá rodina dostane bod, kdykoli si někdo všimne příslušné značky a popíše svůj pocit. Když se jim podaří získat dvacet bodů od pondělí do pátku, vyhrávají oběd u McDonalda, a předal jsem jim tři kupony, které jsem si připravil jako stimulaci pro tuto příležitost.

Při dalším sezení jsem si všiml výrazného zlepšení jejich nálady. Hráli tu hru, dosáhli třiceti pěti bodů a pochutnali si na obědě (aby ne, když jsem ho platil já). Požádal jsem je, aby hráli ještě jeden týden, tentokrát s jinou stimulací (matka jim slíbila, že je vezme do kina), a když jsem se potom s nimi opět setkal, všiml jsem si ještě uvolněnější nálady v rodině. Zejména děti se víc rozpovídaly.

Když jsem mluvil s jejich matkou soukromě, vyprávěla mi, jak na základě této hry začaly její děti mluvit o mnoha svých pocitech a při několika příležitostech odhalily svůj zármutek a hněv, který citily po smrti otce. Tato rodina už tedy nastoupila cestu využívání emoční komunikace jako prostředku, který jim pomůže vyrovnávat se s životními problémy, a tak jsem navrhl, abychom terapii asi na měsíc přerušili. Že si jen každý týden telefonicky ověřím, jak na tom jsou.

Při druhém telefonátu jsem pochopil, že hra na sdělování pocitů splnila svůj účel, když mi matka vyprávěla: „Víte, doktore Shapiro, hráli jsme tento týden poznávací značky, ale z nějakého důvodu jsme neměli dost bodů a moc jsme chtěli jít společně do kina. Tak jsem musela v pátek večer jezdit o hodinu déle, abychom objevili ještě nějaké značky a mohli si povídat o svých pocitech.“

Jak pomoci svým dětem, aby uměly dobře naslouchat

Stejně jako můžeme pomocí her naučit své děti lépe vyjadřovat své pocity, můžeme jim také pomoci, aby se staly dobrými emočními posluchači. Při běžné konverzaci mají děti přirozený zájem vyjádřit svůj názor na to, co bylo řečeno, a využívají každé příležitosti, aby vyjádřily svůj souhlas nebo nesouhlas. Ale při „aktivním naslouchání“ jsou zcela soustředěny na druhého člověka, aniž by konverzaci přerušovaly vykřikováním svých názorů

nebo pocitů. Dovednosti aktivního naslouchání, která se velmi podobá dovednosti naslouchání používané profesionálními poradci, můžete učit děti od desíti let. Tato emoční dovednost je významnou součástí mnoha programů zaměřených na řešení konfliktů ve škole, jakož i v mnoha formách rodinného poradenství. Při hraní hry na aktivní naslouchání můžete tuto dovednost naučit své dítě sami.

Hra na aktivní naslouchání

Začnete tím, že se svým dítětem (starším deseti let nebo dospívajícím) napíšete dva seznamy nejméně šesti problémů, jeden pro vás a jeden pro ně. Tento seznam může obsahovat cokoli, co trápí vás nebo vaše dítě, ale je dobré začít s relativně malými problémy nebo konflikty. Potom si vezměte čtyři karty z listkovnice a napište na ně následující dovednosti aktivního naslouchání:

1. Zopakujte, co řekla druhá osoba („Takže ty mi říkáš...“).
2. Ujasněte si, co druhá osoba řekla („Můžeš mi říci něco víc o...“).
3. Dejte najevo zájem o to, co druhá osoba říká (gestem, tónem hlasu, pohledem atd.).
4. Označte nebo popište, co druhá osoba zřejmě cítí („Zdá se mi, že tě zlobí...“).

Hra se hraje tak, že každý z vás střídavě vybere starost nebo problém, o kterém bude mluvit asi tři minuty. Může to být problém, který máte s nějakým člověkem, nebo složité rozhodnutí, které musíte udělat. Zatím co jeden z vás mluví, ten druhý demonstruje čtyři dovednosti aktivního naslouchání s použitím čtyř zmíněných karet jako nápovědy. Na konci každého „kola“ přidělí ten, který mluvil, svému posluchači jeden bod za každou dovednost, kterou využil, a další dva body, když ho posluchač vydržel nesoudit. Potom si mluvčí a posluchač vymění role a hrají další kolo.

Hra pokračuje šest kol, z nichž každé se zabývá jiným tématem ze seznamu. Na konci hry se sečtou body obou hráčů a pokud je jejich součet vyšší než třicet (z třiceti šesti možných), jste oba prohlášeni za vítěze a můžete si dopřát vhodnou odměnu.

Co byste si měli zapamatovat

- Povzbuzujte děti, aby vyjadřovaly své pocity slovy, což je způsob, jak se mohou vyrovnávat se svými konflikty a starostmi a uspokojovat své potřeby.
- Učte své děti dovednosti aktivně naslouchat, abyste jim pomohli vytvořit si emočně uspokojivé vztahy teď v období růstu.

21. Komunikace beze slov

I když je důležité, abychom učili své děti mluvit o jejich pocitech a pozorně naslouchat vyjádřeným pocitům druhých, výzkum zjistil, že slova zprostředkují jen malou část emoční komunikace. V sérii studií ukázal psycholog Albert Mehrabian, že v přímé interakci je 55 procent emočního významu zprávy vyjadřováno neverbálními náznaky, jako je obličejová mimika, držení těla a gesta, a dalších 38 procent je přenášeno tónem hlasu. Tak zbývá pouhých sedm procent emočního významu, který je skutečně vyjadřován slovy, která říkáme.

Význam neverbálních náznaků

Ve své knize *Helping the Child Who Doesn't Fit In* (Jak pomoci dítěti, které se nezařadilo) uvádějí psychologové Stephen Nowicki a Marshall Duke, že problémy v neverbální komunikaci často brání dítěti v jeho společenských interakcích mnohem více než to, co skutečně říká svými slovy. Píší:

Chyby ve verbální komunikaci povedou druhé lidi k tomu, že budou vnímat dítě, které dělá chyby, za nevzdělané a/nebo za neinteligentní. Na druhé straně chyby v neverbální komunikaci dají obvykle dítěti nálepku podivína nebo zvláštního tvora. Když člověk udělá chybu ve verbální komunikaci, posuzujeme jeho intelektuální schopnosti. Avšak když se dopustí chyby v neverbální komunikaci, máme spíše tendenci posuzovat jeho psychickou stabilitu. Jedna věc je být s někým, koho pokládáme za nevzdělaného, a úplně jiná být s někým, koho vnímáme jako labilního. Takoví lidé ohrožují náš pocit bezpečí a jistoty...

Na rozdíl od verbálního chování, které začíná a končí, neverbální chování trvá. Děti (stejně jako dospělí) komunikují neustále řečí svého těla a výrazem obličeje, ať si to uvědomují nebo ne.

I když pravidla neverbální komunikace nejsou americkým dětem běžně zřejmá, přesto máme určitá velmi specifická implicitní pravidla. Obvykle

je naprosto očividné, když jsou porušena. Nowicki a Duke poukazují na příklad výtahové etikety. Představte si, že jedete ve výtahu s devítiletým dítětem, které stojí otočeno čelem k zadní stěně výtahu místo ke dveřím, které na vás upřeně zírá nebo stojí příliš blízko vás, i když je kolem dost místa. Okamžitě budete mít pocit, že na tom dítěti je něco „neobvyklého“, ačkoli můžete těžko přesně vyjádřit, co to je.

Zdá se, že naše uvědomění si pravidel neverbálního chování sídlí v emočních částech mozku, normálně mimo dosah našeho rozumového poznání, a přesto dostupné analýze, když je pro nás tento typ komunikace něčím důležitým. Pochopení síly neverbální komunikace může vašemu dítěti pomoci rozvinout vůdcovské dovednosti, být asertivní a umět se vcítit do potřeb a problémů druhých.

Problémové oblasti neverbální komunikace

Nowicki a Duke uvádějí šest oblastí neverbální komunikace, s nimiž mají děti obvykle potíže, často jsou kvůli nim vnímány jako „divné“ a prožívají různý stupeň společenského odmítnutí:

1. *Jiný způsob mluvy, například místní dialekt.* Představte si dítě z Hané nebo z Ostravy, jak mluví s dítětem z Prahy. Každé dítě si bude myslet, že to druhé mluví divně, a mohou mít potíže si dobře rozumět.
2. *Prostor mezi lidmi.* Stojí-li jedno dítě příliš blízko druhého nebo příliš daleko, nebo se ho nějak nevhodně dotýká, vytváří to nepříjemný pocit.
3. *Gesta a držení těla.* Gestikulace je důležitou součástí toho, jak děti sdělují emoční obsah svých slov. Shrbený nebo příliš nenucený postoj často sděluje neúctu nebo nezájem, i když to nemusí být skutečné pocity dítěte.
4. *Kontakt očima.* Během rozhovoru se průměrný jedinec 30 až 60 procent času dívá druhému člověku do očí. Odlišnosti na obou stranách této normy mohou být vnímány jako nevhodné.
5. *Zvuk řeči.* Všechny stránky zvuku, které sdělují pocity ať při verbálním projevu (tón hlasu, intenzita a hlasitost), nebo neverbálním (pískání, broukání, přizvukování a podobně) jsou důležité. U dítěte se téměř jedna třetina emočního významu přenáší prostřednictvím tak zvaného parajazyka. Nowicki a Duke uvádějí, že i tak zanedbatelný zvyk, jako je opakované odkšalávání, může vést ke společenskému odmítnutí.

6. *Co nosíme na sobě.* Děti, podobně jako dospělí, používají ke sdělování sociálního významu různé předměty jako oblečení, ozdoby a účes. Zatím co některé děti se živě zajímají o svůj vzhled jako prostředek sdělení svého společenského postavení nebo příslušnosti k určité skupině, jiné jako by se nestaraly o to, jakou zprávu jejich vzhled vysílá. Děti a zejména dospívající děti, které si neuvědomují, jak působí jejich vzhled na druhé, mohou být náchylnější ke společenskému odmítnutí.

Nowicki a Duke rodiče naléhavě upozorňují, aby si všímali způsobu, jak jejich děti neverbálně komunikují, pokud prožívají společenské odmítnutí, zejména má-li dítě sníženou schopnost se učit nebo jiný psychický problém, který může přispívat k tomu, že je svými vrstevníky odmítáno. Ve skutečnosti však všechny děti mohou mít prospěch z toho, když se naučí něco z oblasti neverbální emoční komunikace.



Chápání neverbálního jazyka emocí je důležitým prostředkem, jak dětem pomoci s jejich problémy. Když budete k rozhněvanému dítěti přistupovat zepředu s přísným postojem, bude to vnímáno jako hrozba a téměř jistě to povede ke konfrontaci. Přistupovat k rozhněvanému dítěti z boku a vyhýbat se přímému kontaktu očima je mnohem vhodnější způsob, jak mu pomoci se uklidnit.

Jak své dítě naučit dovednostem neverbální komunikace

Následující hry byly inspirovány desítkami činností, které Nowicki a Duke navrhli pro výuku specifickým dovednostem neverbální komunikace.

„Vypnutý zvuk“ (pro věkovou kategorii sedm až dvanáct let)

Abyste mohli hrát tuto hru, nahrajte si na video vhodný dětský film z televize a přehrávejte ho svému dítěti s vypnutým zvukem. Požádejte ho, aby popsal, jaké má každá postava ve filmu pocity. Kdykoli bude chtít, můžete promítání filmu zastavit, a přidělíte mu bod vždycky, když se mu podaří popsat, jak výraz obličeje, gesta nebo držení těla herce odhalují jeho pocity. Potom pusťte film znovu od začátku se zapnutým zvukem, abyste si ověřili odpovědi. Dejte dítěti podmínku, že musí získat patnáct bodů za patnáct minut.

Pocitové šarády (pro věkovou kategorii od šesti let)

Se skupinou tří nebo více dětí si vyrobte balíček asi dvaceti karet a na každou z nich napište nějaký jiný druh pocitu. Nejmladší člen skupiny začíná, vybere kartu a potom během maximálně tří minut předvádí pocit, který je na ní napsán, bez použití slov. Osoba, která předváděný pocit uhodne, si ponechá kartu a vytáhne si další. Ten, kdo má na konci hry nejvíce karet, vyhrává.

Pokud je mezi hráči velké věkové rozpětí nebo výrazná nerovnost jejich schopností, střidejte se postupně jako u šarády, aby měl každý příležitost si vyzkoušet, jak je možné sdělovat pocity beze slov. Když děti zlepší své dovednosti v této hře, přidejte do balíčku nové, jemněji odstíněné pocity.

Uhodni pocit (pro pět až deset let)

Namluvte si na pásek pětkrát jednoduchou větu, ale pokaždé ji řekněte změněným tónem hlasu, který vyjadřuje nějaký jiný pocit. Například řekněte větu „Nechal jsem tašku v autě“, jako byste byli šťastní, smutní, naštvaní, vystrašení a ustaraní. Dejte svému dítěti bod pokaždé, když správně uhodne vyjádřený pocit. Potom vaše dítě namluví další větu pětkrát a bude se

snažit tónem svého hlasu vyjádřit různé pocity. A opět za každý pokus dostane bod.

Moje fotografie s mými pocity (pro pět až dvanáct let)

Při této hře se děti učí prozkoumávat své vlastní pocity a způsob, jak je vyjadřují svým obličejem a tělem, tak, že si vytvoří slovník neverbálního vyjadřování pocitů. Budete potřebovat fotoaparát, který hned vyvolává snímky. Také budete potřebovat volné listy papíru a vazač.

Začněte tím, že své dítě požádáte, aby udělalo obličej, který vyjadřuje určitý pocit. Pokud s tím má potíže, řekněte mu, aby myslelo na něco, co v něm ten pocit vyvolává. Například: „Když si z tebe Tom dělá legraci, tak se zlobíš. Jak asi vypadáš, když si z tebe dělá legraci?“ Některé děti s tím budou mít přesto ještě potíže. Budou si myslet, že vypadají naštvane, ale nebude to na nich vidět. Když se to stane, řekněte svému dítěti, aby se na sebe dívalo do zrcadla, a zkuste tvarovat jeho obličej prsty nebo pokyny (řekněte mu, ať sklopí víčka, nakrčí nos a podobně). Potom zrcadlo odložte a vyfotografujte ho. Fotografie vložte do vazače a požádejte ho, aby pod ni napsalo všechny situace, kdy mělo tento pocit.

Nyní to celé zopakujte s tím, že své dítě vyfotografujete, jak zaujímá postoj, který vyjadřuje tento pocit. Opět můžete pohybovat s jeho tělem, abyste mu pomohli pochopit, jak se postoje člověka s různými pocity mění. Možná budete chtít do fotografií začlenit i jiné děti, abyste si ukázali i jemněji odstíněné pocity, jako je láska, žárlivost nebo pýcha.

Pro každý pocit vytvořte ve vazači zvláštní oddíl. Používejte ho pravidelně jako deník, abyste svým dětem pomohli vnímat jejich pocity a uvědomovat si, kdy a proč se objevují a co mohou dělat s problematickými pocity.

Co byste si měli zapamatovat

- Pomáhejte svému dítěti rozvíjet schopnost chápat odstíny emoční komunikace tím, že ho budete učit číst neverbální jazyk emocí.
- K emoční komunikaci patří vnímání neverbálního chování druhých (gest, řeči těla, výrazu obličeje a tak dále) i vlastní neverbální komunikace vašich dětí. Například něco tak jednoduchého, jako když si dítě

uvědomí, že jeho držení těla, když sedí v lavici, může způsobit, že jeho učitelé o něm budou mít lepší mínění.

- Emoční komunikace je obsažena také ve způsobu, jak lidé mluví. Některé děti potřebují větší pomoc než druhé, aby pochopily, jak se emoce odrážejí v tónu hlasu, rychlosti řeči a tak dále.

22. Ovládání emocí

Na začátku tohoto století tvrdil Sigmund Freud, že schopnost ovládat emoce je významný mezník ve vývoji osobnosti, který charakterizuje civilizovaného člověka. Freud se domníval, že osobnost vyvíjejícího se dítěte je formována dvěma mocnými silami: jedna hledá potěšení a druhá se snaží vyhnout bolesti a nepohodlí. Tyto primární životní instinkty, představované teoretickou konstrukcí, kterou nazval id, jsou ovládány mravním centrem, což je takzvané superego, které je ve skutečnosti internalizací rodičovské autority. Když dítěti říká jeho id, aby si šlo vzít ze skříně cukroví, jeho superego mu připomene, že brát si věci bez dovolení je špatné. Když si přesto cukroví vezme, jeho superego zareaguje tím, že ho za jeho skutek potrestá pocitem viny, což se může projevit mnoha nevyslovenými nepříjemnými způsoby, včetně nočních můr, psychosomatických nemocí a záchvaty strachu. Ale dítě přesto chce cukroví!

Freud předpokládal, že pro vyjednávání mezi základními impulzy a hrozbou trestu si dítě vyvíjí ego jako prostředníka nebo jakéhosi emočního manažera. Ego se stává hlasem rozumu vyvíjejícího se dítěte, přizpůsobující silou, která mu umožňuje získat, co chce, společensky vhodným způsobem, který se nedotýká vnějšího světa ani jeho vnitřního světa pravidel a sankcí. Aby získalo své cukroví, může dítě počkat do oběda a požádat o ně jako o zákusek, udělat doma nějakou nečekanou práci a doufat, že by ho mohlo dostat za odměnu, nebo o ně prostě požádat a zdůvodnit rodičům, že kousek cukroví by mu udělal velkou radost. Freud se domníval, že čím více si bude dítě uvědomovat a zvažovat své možnosti, tím větší je pravděpodobnost, že bude mít úspěch v dosažení svých cílů prostřednictvím kompromisu.

Terapeuti a poradci, kteří dětem pomáhají, aby se naučily ovládat své emoce, stále vycházejí z týchž předpokladů - totiž abyste naučili dítě krotit jeho podvědomé vášně, musíte mu pomoci vytvořit kontrolní mechanismy jeho ega, k nimž patří chápání podstaty věci, plánování, odklad odměny a ohled na druhé. Z našeho pohledu na emoční inteligenci a neuroanatomii jsou tyto metody stále vhodné pro učení ovládání emocí, ale také jsme dospěli k mnohem hlubšímu pochopení toho, jak se naše emoce vyvíjejí a proč tyto metody fungují.

Neurologie emočního ovládní

Neurologové se nyní domnívají, že naše emoce jsou přenášeny a ovládnuty bleskovým komunikačním systémem v mozku, kterému dominují talamus, amygdala a čelní laloky mozkové kůry s podporou z různých mozkových struktur a žláz, které vysílají informace ve formě biochemických látek do ostatních částí těla. Judith Hooperová a Dick Teresi ve své knize *The 3-Pound Universe* (Třilibrový vesmír) přirovnávají talamus k letištní řídicí věži. Píší: „Žádný signál z očí, uší nebo jiných smyslových orgánů nemůže dosáhnout mozkové kůry, aniž by jí [řídicí věži] prošel.“ Smyslový vjem, ať přichází od příkrého tónu hlasu, nebo něžného ctitele, vede talamus do různých oblastí našeho vyššího mozkového centra, kde mu dáme nějaký smysl. Zdá se, že čelní laloky mozkové kůry jsou pro ovládní emocí zvlášt důležité, a mnoho vědců se domnívá, že právě zde je místo sebeuvědomění.

Avšak ne všechny informace jdou z talamu přímo do myslící části mozku. Část jich jde také do amygdaly, která funguje jako vlastní manažer emočního mozku. Amygdala čte různé smyslové vjemy a reaguje na ně mnohem rychleji (ale méně přesně) než mozková kůra a může spustit emoční odezvu dlouho předtím, než myslící mozek přijde na to, co se má dělat.

Ve vypjatých emočních situacích, jako když je dítě konfrontováno s divokým štěkáním zlého psa nebo se stresem před zkouškou, aktivuje amygdala nerv vedoucí do žlázy s adrenalinem a ta vypustí hormony adrenalinu a noradrenalin, které uvedou tělo do stavu pohotovosti. Tyto hormony následně aktivují bloudivý nerv, který vyšle signál zpět do amygdaly.

Amygdala je schopna emočního učení a emoční paměti, které mohou být zcela odděleny od vědomého učení a vědomé paměti, které se uskutečňují v mozkové kůře. Neurologové jako Joseph LeDoux se domnívají, že právě emoční paměť mozku, která se odlišuje od mnohem známější kognitivní paměti, může být příčinou, proč nás traumata dětství mohou ovlivňovat v dospělosti, i když si je vědomě nepamatujeme. Emoční vzpomínky, jako pocit opuštěnosti, když na náš pláč nebylo dostatečně rychle reagováno, jsou uloženy v amygdale, aniž by měly možnost být vyjádřeny slovy nebo dokonce vědomými představami, a přece mohou stále hrát důležitou roli v tom, jak se cítíme a jak jednáme.

Pochopení neuroanatomických stránek emocí nám pomáhá, abychom si uvědomili, že ve skutečnosti existují dva systémy, jejichž prostřednictvím se děti učí ovládat emoce. I když Freudova teorie odráží jeho intuitivní chápání toho, jak myslící část mozku nakládá s emocemi, neuvědomoval si význam emočního mozku, který je schopen myslící část zcela obejít.

Takže když stimulujeme to, čemu Freud říkal ego dítěte, ve skutečnosti aktivujeme korové (myslicí) funkce mozku, ale zanedbáváme celý složitý systém emočního mozku, který je mnohem významnějším faktorem při zvládnutí silných emocí.

Co všechno to znamená pro učení dětí ovládat své emoce? Především to, že mluvit s dětmi, abychom jim pomohli pochopit jejich pocity - ať na rodném setkání, v ředitelně školy, nebo na sezení u terapeuta - prostě nestačí. Mluvení spouští ovládací centra v myslící části mozku, ale má relativně malý vliv na ovládnutí emocí. Intuitivně každý rodič ví, že je to pravda. Zkusili jste někdy svému dítěti vymluvit strach z injekce u lékaře? Zkoušeli jste namluvit své dospívající dceři, že to nic není, když jí na obličejí naskočila červená vyrážka, zrovna když má jít na rande, a že krása je to, co má v sobě? Nebo podobně zkoušeli jste říci dospělému, který se k smrti děsí létání, že je v letadle bezpečnější než v autě? V těchto případech a mnoha dalších si jasně uvědomujeme, že když zuří emoce, rozum zklame.

Abychom dětem pomohli s ovládnutím emocí, musíme bojovat ohněm s ohněm, poskytnout jim řešení emočních problémů založená na emocích. Musíme zároveň s myslícím mozkiem učit i jejich emoční mozek.

Jak své dítě naučit ovládat emoce

Nepochybně nejběžnější emoční problém, s nímž se děti dnes setkávají, souvisí s ovládnutím hněvu. Děti charakterizované jako zlostné, agresivní nebo vzdorovité představují přibližně 40 až 50 procent všech klinických případů. Mohli bychom popsat spoustu stran o tom, proč se zdá, že dnes mají děti víc problémů s ovládnutím svého hněvu než dřív, ale nám jde hlavně o to, co můžeme udělat, abychom jim pomohli zkrátit ty jejich zuřivé saně. Odpovědí je emoční převýchova. Toto je situace z mé kanceláře během napínavé hry „Zůstaň lklidný“, což je variace na známé „Mikádo“.

Robert se maximálně soustředil, ruce se mu slabě chvěly, když se dotkl červené špejle, která ležela těsně pod zelenou. Kdyby tak mohl červenou špejli o půl centimetru posunout, aniž by se pohnula žlutá, mohl by ji vytáhnout.

Potom mu Petr foukl do ucha. Zakejhal jako kachna a začal Robertovi nadávat, že je „posera“, „nemehlo“ a „smradoch“.

Robert svého bratra ignoroval, dýchal zhluboka a pomalu, svaly napjaté, oči upřené na svůj úkol. Věděl, že chce-li tuto hru vyhrát, nesmí si řádění svého bratra všimnout. Soustředil se, říkal si, vytáhni nejprve

jednu špejli a pak druhou. Nestarej se o nic jiného, než o to, co máš před sebou. A pak vytáhl červenou špejli, aniž by pohnul některou jinou.

Robert a Petr hráli tuto hru v mé kanceláři, aby se přitom naučili vyrovnávat se s posměchem. Obvyklý způsob hry Mikádo vyžaduje, aby každý hráč postupně odebral z hromádky vždy jednu špejli tak, aby se ostatní nepohnuly. Je to jednoduchá hra, která chce soustředění a jemnou motorickou koordinaci. Ale v naší emoční hře, určené pro učení emočního ovládnání, zatím co se Robert snažil vytáhnout špejli, Petrovi bylo dovoleno, aby ho obtěžoval a nadával mu, jak bude chtít, jenom se ho nesměl dotknout. Každý hráč dostal bod za každou vytaženou špejli a dva body, pokud se mu podařilo nezareagovat na pokoušení a nadávky spoluhráčů.

Hry jako Mikádo se vydávají na dlouhou cestu učení emočnímu ovládnání. Emoční výchova, nebo jak říkají někteří pedagogové, emoční gramotnost musí být směřována do emoční i myslící části mozku. Nestačí s dětmi mluvit o tom, co mohou dělat, když se jim někdo vysmívá, musí si vyzkoušet v praxi ovládnání své podrážděnosti v situaci, kdy prožívají výsměch.

Jak jsme viděli dříve, naše neverbální emoční komunikace je mnohem významnější než slova, která říkáme. Musíme proto děti trénovat, aby si uvědomovaly první fyzické náznaky svých emočních reakcí, chceme-li je naučit sebekontrolu. Když se vaše dítě rozčíli, zčervená v obličeji, jeho tělo je napjaté a přechází do stavu zvýšené ostražitosti, která je viditelná na jeho postoji, výrazu tváře a gestech. Úspěšný trénink ovládnání hněvu učí vaše děti, aby si byly vědomy změn na svém těle a reagovaly na ně sebeuklidňováním - mohou zhluboka dýchat a snažit se odvrátit svou pozornost (například počítáním do desíti). Takové cvičení můžete uskutečnit v podobných situacích jako při hře Zůstaň klidný, při níž jsou vaše děti vystaveny podmínkám, které by je mohly rozčilit, ale v nichž místo toho použijí sebeuklidňovací metody.

Velmi účinný způsob, jak povzbudit u dítěte emoční ovládnání, je natočit si tyto scény na video. Je dobře známo, že děti napodobují negativní chování, které vidí v televizi nebo ve filmu, ale existují také důkazy, které svědčí o tom, že podvědomě napodobují i pozitivní jednání. Nejenže vaše děti úspěšně zvládnou zareagovat na provokace sebeovládáním, navíc ještě uvidí své reakce na videu. Když se uvidí, jak si nevšímají slovních urážek a setrvávají v uvolněném postoji, místo aby se stavěly do bojovné pozice, dostanou pozitivní vizuální představu, jak vypadají, když úspěšně ovládají své emoce. Když budou sledovat takový videozáznam opakovaně, zejména v přítomnosti vás nebo jiných pro ně důležitých osob, které jejich emoční sebekontrolu ještě podpoří, může být toto emoční cvičení neobyčejně účinné.

Také je možné učit emoční mozek sebekontrolou pomocí nejrůznějších zážitků, které evokují pozitivní emoční reakce. „Program fyzických extrémů“, v němž jsou dospívající děti povzbuzovány k vysoce riskantním aktivitám (pochopitelně s bezpečným zajištěním), si získal popularitu jako metoda, která může pomoci agresivní a delikventní mládeži vybudovat si důvěru a smysl pro skupinovou spolupráci na základě fyzicky náročných úkolů, které stimulují pozitivní emoční reakce. Během tohoto programu mohou být jeho účastníci požádáni, aby vyšplhali na vrchol šestimetrového sloupu, balancovali nahoře na jedné noze nebo se zhoupali na laně z jedné koruny vysokého stromu do druhé. Během zdolávání těchto smrtelně nebezpečných kousků jsou připoutáni pomocí bezpečnostní výzbroje. Vyškolení psychologičtí poradci si s nimi v průběhu programu povídají. Tento druh zkušenosti by se dal nazvat „pozitivní trauma“, neboť do emočního mozku účastníka se zapisují pocity důvěry k druhým lidem a smysl pro skupinovou spolupráci v okamžiku, kdy jsou zároveň silně vyburcovány jeho nejzákladnější emoce spojené s přežitím.

Jiné, mnohem jednodušší metody učí děti a dospívající mládež ovládat emoce s využitím nových rozumových dovedností. Například mnohé školy po celé zemi učí žáky dovednostem řešit konflikty prostřednictvím vyjednávání a zprostředkování s pomocí jejich vrstevníků, aby se vyrovnaly s narůstajícím přílivem agresivity mezi studenty a učiteli a studenty mezi sebou. V důsledku programů, jako je například ten, který navrhla newyorská školní rada a který je zaveden ve více než stovce škol, zaznamenali učitelé významný pokles agresivity a násilí. Podobným programům se učí i rodiny, aby se omezily boje mezi sourozenci a konflikty mezi rodiči a dětmi.

Učení dětí, aby vyjednávaly, místo aby se hádaly a praly, sestává z pěti kroků:

1. Děti by měly sedět tváří v tvář a souhlasit s tím, že se budou společně snažit svůj konflikt vyřešit. Také by měly souhlasit, že budou respektovat názor toho druhého a zdrží se nadávek a vzájemného shazování.
2. Každé dítě vyjádří svůj názor (co chce a proč) a potom vysloví názor toho druhého. Úspěšné vyjednávání nemůže začít, dokud není dohodnuto, že každý má právo na svůj názor.
3. Nejpodstatnější stránkou vyjednávání je hledat řešení, které umožní oběma stranám odejít jako vítězové. Obě děti by se měly dohodnout na nejméně třech možných řešeních, která jsou kompromisní, ale umožňují každému dítěti získat něco, co je pro ně důležité.

4. Potom obě děti považují všechny varianty. V tom okamžiku jsou na stejné lodi, hledají východisko, které by uspokojilo obě strany.
5. Nakonec by děti měly vytvořit dohodu nebo plán činnosti, jak začít, aby nejlepší řešení nabylo účinnosti. Tato dohoda by měla specifikovat, kdo, co, kdy, kde udělá a jak bude řešení realizováno.

Protože děti a někdy i dospívající děti mohou mít potíže uskutečnit tento druh vyjednávání samy, připravují programy řešení problémů žáky na úlohu vrstevnických zprostředkovatelů. Tito zprostředkovatelé jsou obvykle mnohem úspěšnější než dospělí při povzbuzování svých vrstevnických vrstevníků, aby dodržovali určitá pravidla a snažili se dopět k dohodě. Už devítileté nebo desetileté děti mohou být vyškoleny k tomu, aby působily jako účinní vyjednávači. Překvapivě mnoho programů zjistilo, že u dětí, které se dříve špatně ovládaly a často se dostávaly do konfliktů, mohou být výjimečně účinní vyjednávači. Tím, že přijaly tuto novou roli, se jejich vyjednávání dramaticky zlepšilo.



Je překvapivě snadné naučit děti dovednostem vyjednávání a zprostředkovávání v konfliktech mezi vrstevníky. Tyto emoční dovednosti jsou velmi účinné při zvládnutí vyhrčených problémů doma i ve škole.

Co byste si měli zapamatovat

- Ovládání emocí, zejména hněvu a agresivity, patří k nejběžnějším emočním problémům, kterým musí dnešní děti čelit.
- Z evolučního hlediska nám naše schopnost rychle se rozčilit a nelitostně bojovat zajistila přežití jako druhu, ale v době, kdy 105 000 dětí ve Spojených státech nosí každý den do školy pistoli, se hněv a jeho vyjádření stalo nebezpečnou emoční alternativou.
- Naštěstí existuje mnoho způsobů, jak stimulovat myslící část mozku, abychom dětem pomohli potlačovat a ovládat jejich hněv.
- Metody řešení konfliktu učí dovednostem, jako je vyjednávání a zprostředkovávání, a měly by být součástí vzdělání každého dítěte.

23. Emoční léčení mysli i těla

Snad nejvýznamnější objevy v oblasti emoční inteligence vyplynuly z nového chápání léčivé síly našeho emočního mozku. Tyto metody se značně liší od „hovorových terapií“, které se snaží dětem a mládeži pomoci proniknout do podstaty jejich problémů. Dívají se na závažnější emoční problémy děti z biochemického hlediska.

Například Megan Gunmarová, vývojová psycholožka z Minnesotské univerzity, se domnívá, že společně se zřetelnými fyzickými reakcemi na jisté trauma, včetně zvýšení krevního tlaku a tepu srdce, uvolňuje tělo nadměrné množství hormonu kortisolu, který normálně tělu pomáhá reagovat na nebezpečí. Příliš mnoho kortisolu může vést k dočasnému a případně i trvalému poškození části emočního mozku nazývané hippocampus, a tak způsobovat výpadky paměti, úzkost a neschopnost ovládat emoční výbuchy, agresivitu a vznětlivost.

Ještě závažnější je skutečnost, že děti trvale vystavené traumatu, jako je zneužívání nebo zanedbávání, mohou mít trvalé poškození té části mozku, v níž se uskutečňuje řešení problémů a vyvíjí se řeč. Psychiatr Bruce Perry z Baylorské lékařské fakulty zjistil, že skupina zanedbávaných dětí měla plochu kůry mozkové o 20 procent menší než děti z kontrolní skupiny. Menší plocha mozkové kůry vede k nižšímu IQ i EQ.

Intervence, které léčí mysl

Nedávno vyvinuté metody naznačují, že chemii mozku spuštěnou traumatem je možné změnit relativně jednoduchými intervencemi. Léčba traumatizovaného malého dítěte se tradičně prováděla pomocí terapie hrou, při níž bylo dítěti umožněno hrát si s množstvím hraček, přičemž terapeut trpělivě sledoval a hodnotil jeho výběr předmětů a způsob, jak s nimi zacházel. Vycházelo se z předpokladu, že ve své hře děti přehrávají aspekty svého traumatu, což jim pomáhá získat kontrolu nad bolestnými emočními vzpomínkami, jak kognitivní mozek postupně posílá slova a významy zneklidňujícím dojmům emočního mozku a dítě získává od původního traumatu psy-

chický odstup. Děti starší deseti nebo jedenácti let, které by mohly být už příliš staré na to, aby se vyjadřovaly hrou, využívaly pozitivních stránek přímého vztahu s terapeutem, který vytvořil příznivou atmosféru, v níž se starší a dospívající děti mohly pomalu učit opět důvěřovat druhým lidem.

Avšak zatím co u této metody byla prokázána úspěšnost u mnoha dětí a dospívajících, typ terapie hrou je dostupný pouze hrstce dětí. Jen asi 20 procentům dětí, které využívají tohoto typu terapie, se dostane pomoci, kterou potřebují. Terapii hrou provádějí typicky hlavně terapeuti a poradci s dlouholetou praxí a terapie sama o sobě může trvat od šesti měsíců až po několik let.

V posledních letech jsou využívány na pomoc dětem, které prožily nejrozličnější druhy traumatu, kognitivní a behaviorální metody zahrnující řadu „myslicích“ emočních dovedností, popsanych ve třetí části této knihy. Zdá se, že tyto metody snižují emoční dosah traumatu a zároveň dávají dětem příležitost organizovat své pocity způsobem, který může být ovládán myslící částí jejich mozku.

Terapeutické hry byly zvláště úspěšné při stimulaci myslící části mozku, aby se vypořádala s emočním traumatem. Například doktorka Toni Cavanaugh Johnsonová, psychologka, která se specializuje na pomoc zneužívaným dětem, vytvořila karetní hru nazvanou „Mluvme o dotycích“, kterou by měli hrát psychoterapeuti a další odborníci na duševní zdraví s dětskými oběťmi sexuálního zneužívání. S využitím jednoduché karetní hry děti odpovídají na přímé otázky týkající se jejich současných pocitů a okolností traumatu a učí se způsobům, jak se s nimi vyrovnat a získat jistotu, že se tyto události už nebudou opakovat. Takový upřímný a přímý přístup mnoho dospělých překvapuje, ba přímo šokuje, ale děti jsou touto a podobnými hrami přitahovány. Pokud dítě o traumatu mluví otevřeně a beze studu, může to snižovat jeho citlivost k prožitému traumatu. Také to stimuluje změny v myslícím mozku, takže ten potom může lépe organizovat a utlumovat traumatické emoční vzpomínky.

Forma této hry vede sama o sobě k emočnímu léčení vzhledem k opakování, které k tomuto druhu hry patří. Dokonce i poradci jsou překvapeni, že traumatizované děti často žádají, aby se tyto hry hrály znovu a znovu, a tak jim poskytovaly příležitost vytvářet si nové nervové dráhy z myslícího mozku do emočního. Terapeutické hry tohoto typu se běžně používají v zemích, kde zuří válka, jako v Bosně, Kuvajtu a v Jižní Africe, a kde pomáhají dětem rychleji se vyrovnat s násilím minulosti a nejistotami budoucnosti.

Co můžete udělat, abyste pomohli svému dítěti vyrovnat se s určitým traumatem

I když se uznává, že všem dětem, které prožívají závažné trauma, by měla být poskytnuta okamžitá profesionální pomoc, často je těžké rozhodnout, co je pro dítě „závažné“ trauma. Některé děti jsou traumatizovány jednotlivými událostmi, jako jsou-li svědky násilí; když jim zničí dům hurikán, záplavy, oheň nebo zemětřesení; prožívají-li smrt člena rodiny; nebo pobyt v nemocnici. Jiné žijí v zemích zmítaných válkou, vystavovány každodennímu bombardování a deprivaci, a přesto působí relativně klidně. Jen málo profesionálů by však nesouhlasilo s tím, že děti, které jsou sexuálně zneužívány nebo fyzicky týrány, by měly být vždy prohlédnuty odborníkem na duševní zdraví, zda netrpí traumatem.

Pokud bylo vaše dítě konfrontováno s traumatickou událostí, je moudré, abyste posoudili rozsah emočního poškození, k němuž došlo, a stimulovali jeho přirozené obranné mechanismy. To první je možné provést s pomocí rychlého přehledu symptomů, který je uveden níže. Pokud třeba jen jeden ze symptomů přetrvává déle než měsíc po traumatu, vyhledejte profesionální radu.

Přehled symptomů objevujících se při vystavení dítěte traumatu

- _____ Dítě vyjadřuje strach a úzkost, které nemělo před traumatem, aniž by k tomu byl zjevný důvod.
- _____ Dítě se straní druhých lidí a dává najevo zřetelné projevy nedůvěry.
- _____ Dítě dává najevo hněv a agresivitu v míře, kterou neznalo před traumatem.
- _____ Dítě má nezvyklé a zvláštní chování jako tiky, zanedbávání pořádku nebo zvláštní manýry.
- _____ Dítě vykazuje trvalé znaky deprese, včetně zasmušilosti, letargie, podrážděnosti a přehnané aktivity (někdy vykazují deprimované děti opačné chování než to, které vidíme u deprimovaných dospělých).
- _____ Dítě se cítí vinno a obviňuje se.
- _____ Dítě si nadměrně stěžuje na zdravotní problémy, včetně žaludeční nevolnosti a bolestí hlavy, a udává nevysvětlitelnou bolest.

_____ Dítě náhle nemá zájem o hru a učení.

_____ Dítě vykazuje výrazné změny ve spacích a jídelních návycích.

_____ Dítě se stává sebedestruktivním a má sklon k nehodám.

_____ Dítě se chová jako „miminko“ a vyjadřuje touhu, aby se s ním tak zacházelo.

Nové způsoby léčby traumatizovaných dětí stimulací myslící části mozku naznačují, že můžeme snížit dlouhodobé účinky traumatu okamžitým zásahem hned potom, co se událost stala, a několik následujících týdnů. Uvádím několik metod, které můžete využít:

- Snažte se dítě přimět, aby mluvil o tom, co se stalo. Možná si budete myslet, že byste ho měli po traumatu nechat o samotě, zejména když nevypadá, že by se cítilo špatně, ale klid, který je občas pozorován u dětí, jež prožily trauma, je ve skutečnosti určitý druh šoku. Za poklidným vnějším může být emoční pohotovost. Když děti přimějete, aby popsaly svůj zážitek, a označíte jejich pocity, může je to zpočátku ještě víc rozrušit, ale v delší perspektivě jim to pomůže vyrovnat se s tím a snížit možnost vývoje symptomů spojených s traumatem.
- Snažte se dítě přimět, aby si opakovalo pozitivní myšlenky, které posilují jeho víru, že trauma přežilo a dokáže se s ním vyrovnat:

Jsem v pořádku a _____ (trauma) mi neublížilo.

Můžu žít normálně dál, i když se stalo _____ (trauma).

Když to budu potřebovat, pomohou mi lidé, kterým na mně záleží.

- Pomozte svému dítěti, aby si uvědomovalo známky tísně ve svém těle, tím, že bude každý den dělat „tělesnou inventuru“. Naučte ho v duchu si procházet celé tělo od hlavy dolů a uvědomovat si napětí, které cítí na krku, na ramenou, v pažích, v trupu a v nohách.
- Povzbuzujte své dítě, aby denně praktikovalo relaxační techniky. To je zvláště důležité, když si stěžuje na stres, napětí a neklid, ale má to význam i pro vývoj biochemických látek vztahujících se k emočnímu léčení. Patnáct až dvacet minut relaxačních cvičení denně, pod dozorem dospělého, který o dítě pečuje, může být nejlepší způsob, jak odvrátit budoucí problémy.

Psychoneuroimunologie: Emoční přístup, který může pomoci léčit tělo vašeho dítěte, dnes i v budoucnu

Žádná stránka emoční inteligence není tak vzrušující jako současný trend výzkumu, který ukazuje, jak můžeme cvičit svou mysl, abychom zabránili nemoci nebo ji překonali. Desítky studií stejně jako stovky anekdotických případů ukázaly, že emoční a společenské dovednosti mohou být důležitými faktory v boji dokonce i s život ohrožujícími nemocemi, jako je rakovina a choroby srdce. Pokud se výsledky tohoto výzkumu alespoň částečně potvrdí, bylo by nerozumné neučit děti emočním dovednostem, které by jednoho dne mohly prodloužit jejich život.

Tato nová oblast výzkumu léčivé síly emocí se nazývá psychoneuroimunologie (PNI). Tento termín odkazuje na studium toho, co spojuje mysl a emoce - centrální nervové soustavy, autonomní nervové soustavy a imunitního systému. Základní východisko tohoto výzkumu spočívá v tom, že mysl může produkovat chemické látky, které chrání tělo před nemocemi, a v některých případech může dokonce zvrátit postup nemoci.

Abychom pochopili dosah této nové vědy, začneme tím, že opustíme pojmy „mysl“ a „tělo“ a budeme o nich uvažovat jako o jednom neurologickém systému. Nervový systém se skládá nejen z mozku, ale také z míchy, nervů a ganglií. Tento systém je možné dále dělit na centrální, periferní a autonomní nervové systémy. To je „hardware“, který známe už od počátků moderní medicíny, ale teprve před něco více než desetiletím jsme pochopili, že existuje i „software“ nebo to, co neurolog doktor Candace Pert, průkopník bádání v této oblasti, nazval „psychosomatická komunikační síť“, která hraje důležitou roli v emoční inteligenci.

Tento chemický systém, sestávající z neuropeptidů (řetězců aminokyselin) a jejich receptorů, jsou teoreticky biochemické koreláty emocí. Podle doktora Perta se neuropeptidy a receptory nacházejí v částech mozku souvisejících s emocemi a jsou mozkiem vysílány, aby tělu sdělovaly, jak má reagovat.

Pert tvrdí, že každý neuropeptid je jako cihla použitá ke stavbě domu, „která může být použita ve sklepě nebo na půdě - slouží různým funkcím na různých místech, ale je to pořád tatáž cihla“. Každý jednotlivý neuropeptid řídí určitou část těla, aby plnila jeho určitou potřebu, jako v případě angiotenzinu, který připomíná zvíře volající „chci vodu, chci šetřit vodu, nechci, aby se ztratila ani kapka vody“.

Objev tohoto systému emočních biochemických látek sestávajícího z neuropeptidů a jejich receptorů má jisté vzrušující důsledky pro prevenci zdraví a dokonce léčení. I když přesné mechanismy fungování těchto biologických posílů emocí jsou zatím ve stadiu dohadů, jeho důsledky mohou způsobit revoluci v našem západním chápání zdraví.

Co neurologové překvapuje, je to, že mnohé emoční dovednosti, o kterých jsem mluvil, mají nejen viditelný okamžitý účinek (způsobují, že dítě je šťastnější a úspěšnější), ale mají i skryté biologické účinky s významnými dlouhodobými vlivy. Vezměme si například humor jako emoční dovednost a jeho význam pro společenský úspěch dítěte. Vědci nyní zjišťují, že humor také hraje důležitou roli v imunitním systému a možná by se měl povinně dětem předepisovat, aby zůstaly zdravé.

I když nás nepřekvapuje, že humor přirozeně snižuje stres - uvolňuje svaly, oslabuje naše vnímání bolesti a snižuje krevní tlak - biochemické změny, které v našem těle probíhají, když se smějeme, jsou stejně úžasné. Při laboratorních experimentech, v nichž vědci vyprávěli pokusným subjektům vtipy a pouštěli jim veselé filmy, jeden výzkum zjistil, že došlo ke snížení množství hormonů souvisejících se stresem a k posílení klíčových stránek imunitního systému. Odezvy imunitního systému na humor, a některé byly měřitelné i následující den, byly skutečně úžasné. Bylo zaznamenáno zvýšení:

- přirozených zabíjáčkových buněk, které napadají viry a nádory
- T-lymfocytů, které organizují imunitní systém těla
- protilátky imunoglobulinu A, který bojuje s respirační infekcí
- gamainterferonu, hormonu, který spouští imunitní systém, bojuje s viry a reguluje růst buněk
- B-lymfocytů, které vytvářejí protilátky proti škodlivým mikroorganismům

V důsledku těchto zjištění budou zřejmě brzy posvátné síně medicíny hlaholit chechtotem, řehotem a bouřemi smíchu. Nemocnice Morton Plant Hospital v Clearwateru na Floridě má ve svém areálu klaunskou školu, jejíž absolventi chodí po chodbách nemocnice a rozdávají smích. Ve středisku zaměřeném na léčbu rakoviny Fox Chase Cancer Center ve Filadelfii jeden dobrovolník tlačí po chodbách veselý vozík s dvoumetrovým klaunem a rozdává humorné pořady na kazetách, stříkací pistole a chechtací polštářky. Řada dětských nemocnic po celé zemi zve na návštěvy klauny a další komiky, protože vědí, že smích a radostná nálada mohou působit jako skutečný lék. Jak poznamenává doktor Lee Berk, známý odborník na humor a zdraví: „To není alternativní medicína. To je skutečná medicína.“

Emoční dovednosti, kterým můžete učit své děti, abyste posílili jejich fyzické zdraví

Chápání integrace mysli a těla nám pomáhá pochopit, proč dětem prospěje i fyzicky, naučí-li se prakticky každé emoční dovednosti, a proč to, co dítěti umožňuje, aby zůstalo zdravé, zároveň mu pomáhá i emočně. Například učíme-li dítě psychologické dovednosti sebeuklidňování, je to důležitý způsob, jak můžeme oslovit velké množství emočních problémů - od záchvatů vzteku až k úzkosti ze zkoušek nebo strachu ze psů. Každý dospělý, který má zájem pomáhat dětem vyrovnávat se s komplikovanými emocemi, by měl do svého úsilí pojmout i některou formu relaxačního cvičení.

Relaxační metody

Relaxační nebo sebeuklidňovací metody jsou jedny z nejdůležitějších psychologických dovedností, které se vaše dítě může naučit. Kromě toho, že působí jako obrana proti stresovým situacím, může progresivní relaxace způsobit, že se děti, mládež i dospělí budou cítit osvěženi, uklidněni a dokonce jakoby oživeni. Tyto pozitivní „pocity“ neprožívá jenom mysl, ale celé tělo. Ve své dnes už klasické knize *The Relaxation Response* (Relaxační odpověď), která pomohla přenést blahodárný vliv meditace z indického ášramu do kanceláří našich manažerů, harvardský profesor doktor Herbert Benson vysvětluje, že relaxace má okamžité účinky na snížení naší spotřeby kyslíku, zvýšení α - (alfa) vln našeho mozku (souvisejících s tvořivostí), snížením našeho krevního laktátu (látky vytvářené metabolismem kosterních svalů a související s úzkostí) a snížením srdečního tepu.

Doktor Dean Ornish, pozdější obhájce relaxačních metod, je pokládán za jednu z pěti základních součástí svého nyní dobře známého „Programu pro život“. Doktor Ornish ukázal, že i průběh vážného srdečního onemocnění může být zvrácen, budeme-li se věnovat stejně jako fyzickým i psychologickým potřebám pacienta (další součásti programu jsou strava s velmi nízkým obsahem tuků, středně náročné cvičení, nekouřit a emoční podpora).

Během relaxačního cvičení bude vaše dítě sedět klidně v pohodlném křesle a pomalu bude uvolňovat všechny svaly svého těla. Obvykle začínáme uprostřed těla a postupujeme směrem ven (hrudní svaly, břišní svaly, zádné svaly, paže, dolní končetiny, ruce, nohy a tak dále). Jak bude postupně uvolňovat jednotlivé svalové skupiny, povídejte mu, aby zhluboka a pomalu dýchal a představovalo si, že je na nějakém známém, klidném, tichém místě, třeba že leží na louce a pozoruje obláčky na obloze. Zapojte všech-

ny jeho smysly. Když mu budete popisovat chladný vánek, vůni trávy, dotek rosy na kůži, pomůžete mu odpoutat pozornost od jeho každodenních starostí a přivedete jeho tělo do stavu klidu.

Po několika týdnech cvičení relaxace by děti starší deseti let měly být schopny používat tuto dovednost samy, kdykoli ucítí, že jejich tělo začíná reagovat na stres nebo nežádoucí emoční stav.



Mnoho terapeutů se domnívá, že sebeuklidňování je nejdůležitější emoční dovednost, které můžete děti naučit. Nejenže pomáhá ovládat emoce, může také stimulovat imunitní systém, a tak děti chránit i před fyzickou nemocí.

Snižování účinků stresu

Zdá se, že stresory související s moderním životem si vybírají stále větší a větší emoční daň, a přesto obecně neučíme naše děti, jak je důležité se stresem bojovat. Jak píše Michael Norden ve své knize *Beyond Prozac* (Co je za Prozacem): „Bohužel teď když potřebujeme umět více snášet stres, náš mozek je méně schopen se s ním vyrovnat. Existují důkazy, že náš moderní životní styl a umělé prostředí si vybírají nákladnou daň. Způsob, jak spíme, způsob, jak se stravujeme, dokonce i vzduch, který dýcháme, se zapisují na stejný účet, oslabení specifického neurochemického

„stresového štítu“, který má vyztužit Prozac - životně důležitá neurochemická látka známá jako serotonin. V jistém smyslu z nás náš životní styl učinil tvory s nedostatkem Prozacu, nebo přesněji serotoninu.“

Norden pokračuje vychvalováním kladných stránek serotoninu, který jako ostatní nervové mediátory dělá různé věci na různých místech po celém těle podle místa receptoru. Vědci zjistili nejméně dvanáct různých receptorů, které reagují na serotonin. Tyto receptory jsou spojeny s množstvím pozitivních účinků: od regulace tak důležitých tělesných funkcí, jako je teplota a krevní tlak, až k ovládání psychických impulzů a zabraňování úzkosti.

I když se doktor Norden domnívá, že jsou mnohé emoční problémy způsobeny nedostatkem serotoninu, rychle dodává, že to neznamena, že by každý měl užívat Prozac. Spíše upozorňuje, že existuje mnoho přirozených způsobů, jak zvýšit tělesnou produkci serotoninu; toto jsou některé z nich:

- Intenzivní cvičení (devadesát minut intenzivního cvičení může ztrojnásobit množství serotoninu v mozku).
- Snížení kalorií pomocí diety s omezením tuků s kratšími než pětihodinovými přestávkami mezi jednotlivými jídly (kromě spánku).
- Dostatek světla během tmavých zimních měsíců.
- Dostatečné množství spánku (nedostatek spánku může způsobit snížení mozkového serotoninu o 20 procent).

Je životní styl vašeho dítěte takový, že umožňuje zvyšování jeho schopnosti produkovat biochemické látky nezbytné k jeho emoční spokojenosti, společenskému úspěchu a dokonce fyzickému zdraví?

Selský rozum nám říká, že zdravé tělo vede ke zdravé mysli, a přece nás moderní život odvedl daleko od tohoto moudrého diktátu rozumu. Když si vezmete typické americké dítě, které příliš mnoho sleduje televizi, má příliš málo tělesného pohybu, má stravu s příliš vysokým množstvím kalorií a tuku, můžete se divit, že jsme svědky krize duševního zdraví našich dětí? Paradoxně, i když se díváme do budoucna s nadějí, že nám nový výzkum pomůže vychovávat děti s vysokým EQ, víme, že mnohé pravdy minulosti byly nakonec správné, jako heslo Bena Franklina: „Kdo brzy chodí spát a brzy vstává, toho čeká zdraví, moudrost a sláva.“ Takže poučíme se ze zkušeností, které jsme získali v minulosti, a použijeme je pro budoucí děti v dalším tisíciletí? Nebo budeme pokračovat ve svém bezhlavém pochodu k pokroku a dopustíme, aby si na našich dětech vybral svou emoční daň?

V následující kapitole se podíváme, jak nám technologie může pomoci učit děti mnoha různým emočním dovednostem, aniž bychom však přestali usilovat o vytvoření snesitelnějšího životního stylu, v němž bychom je mohli lépe vychovávat.

Co byste si měli zapamatovat

- Léčivá síla našeho mozku je většinou dosud nevyužívaná.
- Nový výzkum ukazuje, že děti je možné naučit různým formám psychického i fyzického léčení stimulací speciálních biochemických látek produkovaných v mozku.
- Vytvoříte-li svým dětem životní styl, který bude posilovat imunitní systém jejich těla, pomůžete jim nyní i v jejich dalším životě.

OSMÁ ČÁST

POČÍTAČE A EQ: PŘEKVAPIVĚ DOBRÁ KOMBINACE

Nacházíme se uprostřed skutečné revoluce ve způsobu výchovy našich dětí a teprve začínáme chápat, jak je to může ovlivnit v době, kdy dosáhnou dospělosti. Jak píše Peter Drucker ve své knize *Post Capitalist Society* (Postkapitalistická společnost): „Vždy po několika stoletích se v západních dějinách objevuje ostrý zlom. Během několika desetiletí se společnost přetransformuje, změní se její chápání světa, její základní hodnoty, její sociální a politická struktura, její umění a její klíčové instituce... A lidé narození potom si už nedovedou představit svět, v němž se narodili jejich vlastní rodiče.“

Je těžké tomu uvěřit, ale ještě před deseti lety si sociologové stěžovali na zavedení a okamžitou popularitu elektronických her jako Nintendo v obavách, že návykový charakter této nové formy zábavy okrade děti o prosté radosti her s míčem nebo stavění bunkru ve sněhu. V té době si jen několik jasnovidců dokázalo představit, jak by mohla být tatáž technologie využita k učení matematice nebo čtení, k převedení celé encyklopedie na disk tenký jako mince, a jak místo aby děti od sebe vzájemně izolovala, mohla by je tato nová digitální média spojovat.

I když je psychologická obec stále ještě poněkud skeptická k využívání počítačů jako doplňku terapie a příliš dětem činnosti spojené s počítačem doma nedoporučuje, je těžké si nevšímat významu počítačů pro rozvoj emočního a sociálního vývoje dítěte. V situaci, kdy technologie postupuje tak rychlým tempem, je naším jediným skutečným omezením jen naše vlastní představivost. Pokud jde o technologii, mnoho rodičů je často ve značném předstihu před učiteli a dětskými terapeuty, kteří se stavějí proti tomu, co pokládají za chladné a tvrdé médium. S počítačem téměř v každé druhé domácnosti a s narůstajícím počtem veřejných knihoven, které nabízejí počítačový koutek napojený na Internet, bude mít brzy většina amerických dětí přístup k závratnému množství technických novinek. Význam těchto novinek pro blaho našich dětí je nedocenitelný. Součástí kampaně za znovuzvolení prezidenta Clintona

v roce 1996 byl také přístup k Internetu jako jeden ze tří nejdůležitějších cílů v oblasti vzdělávání dětí (druhé dva byly všeobecná gramotnost osmiletých a příležitost studia na vysoké škole pro všechny osmnáctileté).

V této části chci ukázat některé způsoby, jak mohou být počítače využity k učení mnoha emočních dovedností, o nichž jsme diskutovali v této knize, a jak to mohou udělat mnohem rychleji, účinněji a levněji, než by si kdokoli pomyslel.

POČÍTAČE ZACHRAŇUJÍ

Norman Schwarzkopf a Stephen Spielberg jsou jména, která obvykle nespojujeme s pokroky v duševním zdraví dětí nebo s medicínou. Ale ve skutečnosti světoznámý filmový producent a vojenský velitel nedávno spojili své síly, aby ukázali, jak důmyslně mohou být počítače využity, aby pomohly vážně nemocným dětem překonat osamělost a izolovanost a dokonce si osvojit jisté emoční dovednosti, s nimiž by dokázaly lépe bojovat s nemocemi ohrožujícími jejich život.

Všechno začalo v době, kdy na generála Schwarzkopfa zapůsobila osamělost a izolovanost dívky, kterou navštívil na oddělení transplantace kostní dřeně v nemocnici v Jacksonvillu na Floridě. Zdálo se mu, že psychický stres způsobený hospitalizací negativně ovlivňuje šance tohoto dítěte na přežití. Když se se svými dojmy svěřil Spielbergovi, založili společně „Svět plný hvězd“ (Starbright World), počítačovou síť, která spojuje dětská oddělení nemocnic prostřednictvím modemů a umožňuje vážně nemocným dětem v celé zemi navzájem spolu komunikovat, jako by ležely v sousedních pokojích.

1 dítě, které se zotavuje po chemoterapii nebo po operaci, může navštěvovat kouzelné cizí světy, aniž by vstalo z postele, pouhým klepnutím na myš počítače. V programu „Svět plný hvězd“ mohou děti prozkoumávat tři různé oblasti: jeskynní svět s mnoha tajemnými skrýšemi, nebeský svět, kde mohou létat, a tropický svět prosycený zvuky exotických ptáků a vodopádů. Děti jsou v těchto světech zastupovány oživenými postavičkami avatary, které mohou ovládat. Jak cestují jednotlivými světy, mohou se setkávat s postavami jiných dětí z různých nemocnic, také zastupovanými avatary. Když klepnou na nějakou postavu, mohou si s tím určitým dítětem hrát nebo si s ním povídat.

Tento program nyní funguje v šesti nemocnicích v zemi a není divu, že se okamžitě stal hitem číslo jedna, který snížil bolest, stres a úzkost u dětí, které si mohou konečně promluvit s někým, kdo opravdu chápe, co prodělávají. V nemocnici St. Sinai Hospital v New Yorku vědci zkoumají, jestli tento program dokáže také zkrátit dobu pobytu v nemocnici u dětí s rakovinou, a vycházejí při tom z předpokladu, že nemocné děti aktivně zapojené do společenského

života v kybernetickém prostoru budou užívat méně léků proti bolesti, a v důsledku toho budou mít větší chuť k jídlu a více energie na uzdravování.

Co je přinejmenším stejně zajímavé jako příběh tohoto vynálezu, je skutečnost, jak rychle a levně se technika dostává k širokým vrstvám zákazníků. Stejná technologie, která umožnila v roce 1994 vytvoření programu „Svět plný hvězd“ a jejíž zavedení tehdy stálo tisíce dolarů, je nyní dostupná komukoli, kdo má počítač, modem a přístup do Internetu.

JAK MŮŽE POČÍTAČ ZVÝŠIT EMOČNÍ INTELIGENCI VAŠEHO DÍTĚTE

Na rozdíl od jakéhokoli jiného vzdělávacího nebo psychologického nástroje počítače dokážou zaujmout téměř všechny děti. S novou generací multimedialního softwaru a zdánlivě neomezenou kapacitou Internetu splňují počítače všechny hlavní požadavky na učení emočním dovednostem. Dokážou:

- Stimulovat emoční i myslící části mozku.
- Zprostředkovat opakování potřebné pro vytvoření nových nervových drah.
- Proměnit samostatné učení se něčemu v interaktivní činnost, přičemž způsob, jakým jsou nové informace dítěti podávány, se dokonale přizpůsobuje systému učení, který dítěti nejlépe vyhovuje.
- Poskytovat zabudované povzbuzování.

Na rozdíl od toho, co se předpokládalo, počítače děti neizolují, naopak je učí široké paletě společenských dovedností.

Počítačové programy stimulují emoční část mozku kombinací animace, hlasů, hudby, videa, barev a nesčíslného množství nejrůznějších překvapení. Ve srovnání s nimi působí tradiční knihy jako ploché archaické jeskynní kresby. Vezměte si například nedávno uvedený program *Pajama Sam in „No Need to Hide When It's Dark Outside“* (Sam v pyžamu a „Když je venku tma, není třeba se schovávat“), určený k tomu, aby děti pobavil a zároveň jim pomohl překonat běžný strach z tmy. Program začíná animací, hudbou a mluveným slovem a na první pohled se neliší od kreslených filmů v televizi. Sam si čte obrázkovou knížku o svém oblíbeném hrdinovi Muži v pyžamu. Když mu maminka řekne, že má jít spát, musí se Sam vyrovnat se svým strachem ze tmy. Sam je přesvědčen, že „tma“ se skrývá v tajemném světě za jeho šatníkem, a rozhoduje se, že se obleče jako jeho hrdina a půjde po ní. Od této chvíle musí dítě, které pracuje s tímto programem, se Samem hledat různé předměty, aby mu pomohlo na jeho cestě, musí se rozhodovat, kterým směrem se má vydat, a řešit problémy, které mu předkládají mluvící stromy a různí zvláštní tvorové. Takový druh programu nabízí ideální prostředí pro současnou stimulaci emočního i myslícího mozku. Jakmile ho film přivede do tmavého a mírně dě-

sivého světa za Samovým šatníkem, musí dítě postupně využívat svých dovedností řešit problémy a uklidňovat se, aby mohlo posouvat příběh dopředu a pomáhat Samovi s jeho hledáním.

Nejlépe počítačové programy na učení emočním dovednostem obsahují hry, které vaše dítě motivují, aby je hrálo znovu a znovu. Víme, že mají-li se v mozku vytvořit nové nervové dráhy, musí se určitá činnost nesčetněkrát opakovat, a počítače jsou ideální prostředek pro opakování. Na rozdíl od lidí je nikdy neunaví přečíst příběh, vysvětlit nějakou skutečnost nebo zahrát si nějakou hru. Nikdo nemůže mít takovou trpělivost a výdrž jako počítač, ani nedokážeme být tak zábavní dnem i nocí, jen na povel klepnutí myší.

Některé zprávy dokonce naznačují, že počítač může být prvním významným rivalem zdánlivě nepřekonatelné moci televize. Jeden výzkum zjistil, že děti, které mají doma nový počítač, věnují televizi o 20 procent méně času než před instalací počítače. Nedávno mi jedna matka vyprávěla, že její studující invalidní syn, který nenáviděl školu, chce teď trávit dvě hodiny denně v místní knihovně hraním vzdělávacích her a dopisováním si s přáteli prostřednictvím Internetu. Pracuje také ve školním počítačovém středisku a pomáhá druhým dětem (a dokonce i učitelům) zdokonalovat jejich počítačové znalosti.

Na rozdíl od televize, která poskytuje přinejlepším jen čistě pasivní poznání, počítače vyžadují po vašich dětech, aby reagovaly, přemýšlely, řešily problémy a chovaly se způsobem, jak by možná ani nechtěly. Například program *The Lie* (Lež) vypráví příběh Zuzanky, která své mamince lže, když se jí maminka zeptá, jestli má na víkend domácí úkol. Zuzanka lže a říká „ne“. Ale jak příběh pokračuje, Zuzančina zelená obludka lži roste a roste a působí jí stále větší a větší nepříjemnosti. Když obluda nakonec udělá nepořádek v Zuzančině pokoji, musí vaše dítě, než je mu umožněno přejít na další stranu, uklidit všechny hračky a knihy, které obluda rozházela, tím, že klepne na každý předmět a přetáhne ho na místo, kam patří. Když dá špatný předmět na špatné místo, Zuzanka ho opravuje poznámkami typu: „Tam ne, hlupáku, to patří do skříně!“ Pokud přetáhne nějakou část oblečení do skříně, počítač ji za něj pověsí.

Když jsem hrál tuto hru poprvé, byl jsem zvědavý, jak ten příběh dopadne. Nemohl jsem se dočkat, abych zjistil, jak se Zuzanka vyrovná se stále narůstajícími problémy, které si svou lží způsobila. A bych byl upřímný, vůbec jsem neměl chuť uklízet Zuzančin pokoj, ale musel jsem to udělat, abych se dozvěděl konec příběhu. Sebral jsem tedy všechnu svou trpělivost a uklidil jsem každý předmět na své místo, i když se mi vůbec nechtělo. Ve skutečnosti jsem s překvapením zjistil, že uvažuji podobně jako dítě a komentuji nahlas pravidla uklízení („Proč tahle hračka patří na knihovničku místo do skřínky na hračky? Copak ten počítač nevidí, že to je pro ni lepší místo? Možná je skříně

ka na hračky už plná. Tak ji dám na knihovničku.”). Díky tomu, že mě to stálo tolik trpělivosti, jsem pochopil poselství příběhu: Lhaní ti způsobí tolik potíží, že se ti vůbec nevyplatí.

NEČEKANÉ KLADY

Možná nejpřekvapivější na způsobu, jak počítače napomáhají učení emočním dovednostem, je to, jak spojují lidi dohromady. Nepřátelé techniky podávali vizi světa, v němž budou děti zavřené ve svých pokojích zírat na obrazovky monitorů a vyhýbat se jakémukoli lidskému kontaktu, který by je mohl odpoutat od magnetické přitažlivosti jejich klávesnice a myši. Ale to se nestalo. Jak jsme viděli ve čtrnácté a patnácté kapitole, děti jsou přirozeně společenské, když jim k tomu je dána příležitost odpovídající jejich vývoji. Rády sdílejí své zážitky s druhými dětmi i s rodiči, a když jsou počítače umístěny v pracovně nebo v obývacím pokoji, jsou často středem pozornosti celé rodiny.

Mnozí rodiče zjišťují, že počítače ve skutečnosti prodlužují dobu, kterou tráví se svými dětmi při jejich vzdělávání. Zvláště je významné, že otcové jsou nejčastěji tím z rodičů, který přinese domů počítač a prozkoumává četné způsoby jeho využití společně s dětmi. To je důležitý posun rodinných rolí, protože navzdory všem změnám sexuálních rolí, k nimž došlo v posledních pětadvaceti letech, otcové stále tráví s dětmi pouze zlomek doby, kterou typicky matky věnují prohlubování vzdělání dítěte. Počítače mohou začít tento trend vyrovnávat a mohou poskytnout dětem (zejména chlapcům) příležitost všimnout si při učení emočním dovednostem modelu mužské role.

Jiný nepředpokládaný společenský prospěch z toho, že umožníme dětem přístup k počítačům, je prohlubování jejich společenských kontaktů prostřednictvím služeb on-line a Internetu. Později v této části se podíváme na vliv elektronické komunikace na životy našich dětí, ale nejprve si ukážeme, jak může být široce dostupný počítačový software za cenu nižší než většina videoher upraven pro učení nejrůznějším emočním dovednostem.

24. Software, který může zvýšit emoční inteligenci

Průzkum, který v roce 1996 provedl časopis *Family PC*, zjistil, že existují asi 3 000 počítačových programů navržených pro děti, z toho asi jedna třetina je určena pro vzdělávací účely. V několika následujících letech můžeme předpokládat, že se stále rostoucím počtem počítačů používaných doma i ve školách se tato čísla ročně zdvojnásobí nebo možná i ztrojnásobí. Software bude stále rafinovanějším způsobem spojovat prvky vzdělání a zábavy. I když je počet programů určených k výuce emočním dovednostem stále nízký, existuje mnoho způsobů, jak můžete populární software upravit k učení dovednostem, které utvářejí emoční inteligenci vašeho dítěte.

Největší skupina emočně přátelského softwaru pomáhá dětem tvůrčím způsobem se vyjadřovat. Tyto programy umožňují dětem už od čtyř let až do dospělosti vytvářet a tisknout své vlastní knihy a komiksy, divadelní hry a kreslené filmy a bez omezení sdělovat své myšlenky a pocity.

Software na vyprávění příběhů

Vyprávění příběhů, psaní a umění patří již dlouho k prostředkům, které používají odborníci v oboru duševního zdraví, aby dětem pomohli naučit se mnoha emočním dovednostem uvedeným v této knize, včetně realistického myšlení, řešení problémů a emočního vyjadřování. Při léčebných sezeních malují děti obrázky a píšou příběhy, které odrážejí jejich problémy nebo starosti, a zjišťují, že při takovém sebevyjádření mohou najít nové způsoby, jak uvažovat o svých problémech a vyrovnávat se s nimi. Díky multimediálním počítačovým programům tyto činnosti děti tak zaujaly, že jim často dávají přednost před klasickými hrami. Společně s jejich učiteli (a psychology) jim můžete nabídnout své vedení a podporu, abyste tyto činnosti využili k jejich emoční výchově.

Jak si jistě pamatujete z šesté kapitoly, pozitivní modelové příběhy představují účinný způsob, jak dětem pomoci rozvinout dovednosti realistic-

kého myšlení a vyrovnávání se s problémy, které jim později mohou být prospěšné při řešení nejrůznějších problémů, rozvodem rodičů nebo ztrátou jednoho z rodičů počínaje a výsměchem spolužáků nebo zvládnutím nemoci konče. Smyslem pozitivního modelového příběhu je ukázat dětem jejich věku odpovídající realistické způsoby uvažování o problému a volbu odpovědného způsobu jednání.

Například Sára se v šesti letech přistěhovala do nového prostředí a zjistila, že ji ostatní děti ve třídě ignorují. Každý den se vracela domů ze školy s pláčem, že si s ní nikdo nechtěl o přestávce povídat ani si k ní sednout u oběda.

Z našeho vývojového chápání toho, jak se navazují dětská přátelství, víme, že společenské odmítání spolužáka, který je ve škole nový, je naprosto běžné a může trvat až půl roku. Také z naší vývojové perspektivy víme, že v tomto věku dosahují děti společenského úspěchu nejlépe tím, že si najdou jednoho kamaráda, který se jim podobá nebo bydlí poblíž.

Tato informace posloužila Sářiným rodičům jako základ příběhu, který s ní začali psát na počítači a který pojednával o holčičce, která je podobně jako ona osamělá a nemá kamarády. Při vytváření tohoto příběhu rodiče Sárů povzbuzovali, aby přemýšlela o způsobech, jak by si hlavní hrdinka (jménem Klára) mohla najít kamarádku. Když byl příběh napsán, Sára si ho vytiskla jako knížku, kterou jí rodiče každý večer předčítali. Ta knížka Sárů ujišťovala, že existuje něco, co může udělat, aby v budoucnu nebyla tak osamělá (třeba pozvat spolužačku do kina, přihlásit se do tanečního kroužku, zkusit se připojit k druhým dětem při hře a podobně).

Sára a její rodiče použili pro vytvoření knížky program nazvaný *Můj vlastní příběh* (prodává se však ještě řada jiných podobných programů, které mohli použít). *Můj vlastní příběh* dětem umožňuje klepnout myší na různá prostředí, různé lidi a předměty a potom je přesouvat a zvětšovat nebo zmenšovat, a tak si na každou stranu knížky vytvořit profesionálně vyhlížející ilustrace. Když byl do Sářiny knížky hotov jeden obrázek, rodiče jí pod něj vždycky napsali část příběhu, založenou na předchozím rozhovoru se Sárů. Když byli všichni spokojeni s jednou stranou, Sára klepla na další stranu a vytvořila nový obrázek, aby příběh mohl pokračovat.

Když byly hotovy všechny strany, vytiskli společně celou knížku, která vypadala přesně tak, jako by ji vytvořili skutečný spisovatel a výtvarník. Jiné programy, jako populární *Kidsworld* (Děti pracují), dokážou číst nahlas příběhy, které děti napíší. Jakmile je příběh napsán, stačí jenom klepnout na ikonku zvuku a počítač příběh přečte mužským nebo ženským hlasem, anglicky nebo španělsky.

Starší děti by možná daly přednost programům jako *Comic Maker* (Tvůrce komiksů), který umožňuje dětem od osmi let vytvářet své vlastní komiksy, přičemž si mohou vybírat z množství hrdinů a zloduchů stejně jako ze spousty nejrůznějších prostředí. Jakmile je vybráno prostředí, mohou vaše děti doplnit svůj komiks promluvami postav, bublinami s jejich myšlenkami a rozdělit ho na jednotlivá okénka, takže bude vypadat téměř přesně jako v časopisech, které si kupují. Jediný rozdíl je v tom, že jejich knížka komiksů je o hrdinech, kteří řeší problémy podobné těm, se kterými zápasí ve svém každodenním životě oni. Zloduchové mohou představovat rváče ze sousedství, něco, z čeho mají děti strach, nebo nějakou fyzickou bolest v nemoci a kladní hrdinové budou využívat svých emočních superschopností, aby všechno zachránili.

Software, který dětem pomáhá učit se novým způsobům myšlení

Pokroky v multimediálních programech v několika posledních letech pozvedly vyprávění příběhů na novou, vzrušující úroveň, takže dnes umožňují starším dětem a mládeži vytvářet kreslené filmy a hry, v nichž se postavy pohybují, mluví a vzájemně na sebe reagují. Tyto programy nabízejí strhující nový způsob učení emočním dovednostem, zejména rozumovým dovednostem mozkové kůry, které vyžadují více opakování, než mohou obvykle poskytnout metody, které nevyužívají počítače.

Ve třetí kapitole jsem například popisoval, jak Pennův preventivní program ve Filadelfii pomáhá dětem ohroženým depresí změnit jejich intelektuální dialog (způsob, jak mluví samy se sebou), tím že se naučí realistickému optimistickému myšlení. Programy tohoto typu obvykle u mladších dětí využívají loutky a u starších dětí přehrávání rolí a písemná cvičení.

Avšak mnohé děti tyto metody unavují a bez vytrvalé praxe s nimi nakonec přestávají pracovat. A tehdy mohou pomoci počítače. Programy jako *Hollywood* pro děti od osmi do dvanácti let a *Hollywood High* pro mládež umožňují naučit se novým způsobem myslet pomocí vytváření kreslených filmů. Děti mohou napsat myšlenky nebo promluvy nejrůznějších postav, které potom říkají, co mají napsáno. Při vytváření těchto kreslených filmů píší dialogy, které odrážejí jejich nové myšlení, nové dovednosti řešit problémy a vyrovnávat se s nimi. Mohou také zvolit náladu postavy (což změní její výraz tváře), postoj, gesta a hlas. Jak jsme viděli v jednadvacáté kapi-

tole, učení těmto neverbálním uáznakům je důležitou součástí emoční výchovy dítěte.

Software, který učí hodnotám

Od samého počátku je největším problémem počítačových her a videoher jejich agresivní obsah, a dnes už jen málo lidí bude argumentovat tím, že o nic nejde. I když v současné době existuje mnoho jiných alternativ, hry plné násilí jsou u dětí stále populární a způsob zobrazování násilí je stále realističtější. Například ve velmi oblíbené hře nazvané *Doom* (Konec světa) jsou oběti zasažené zbraněmi hráče zobrazovány, jak křičí, jak jsou jim usekávány končetiny a hlava, jak leží v kalužích krve.

Mohou tyto hry způsobit, že děti budou mít větší sklony k násilí a agresivitě? Pravděpodobně ne. Snižují citlivost dětí k pocitům druhých a ke skutečnému násilí existujícímu ve světě? Nepochybně. Uznáváme-li, že počítače jsou významnými pomocníky při učení dětí emočním dovednostem, musíme také uznat, že mohou děti i významně poškodit. Většina počítačových programů je nyní označena věkovým rozpětím, pro které jsou určeny. Hry zobrazující násilí jsou na obalu označeny varováním. Je dobré vědět, s jakými hrami si vaše děti hrají, a aktivně je směřovat, aby si nehrály s těmi, které obsahují příliš mnoho násilí.

Naštěstí se stále zvyšuje počet her, v nichž není násilí a které napodobují princip oblíbených arkádových her, ale vyhýbají se násilí a dokonce učí spolupráci. Například *Alien Arcade* (Arkáda vetřelců) určená dětem od čtyř do šesti let má stejný základ jako některé starší arkádové hry založené na zaměřování, střelení a kličkování, ale místo ničení vesmírných lodí bude vaše dítě házet banány po Kvasarových tupanech, aby je vyhnalo ze své lodi, nebo bude odstraňovat výtrusy hub, které by mohly nahlodat její přístroje. V jiné hře zase děti změní Zapáchající hady ve Šťastné tváře.

Zvyšuje se také počet kreslených knížek příběhů, které vštěpují malým dětem mravní hodnoty. Podobně jako *The Lie* (Lež) se tyto příběhy samy předčítají dětem, které ještě neumějí číst, a vyzývají je, aby na příběh reagovaly způsobem, jak by tradiční knížky nikdy nemohly. Mezi nejnovější tituly patří například: *The Berenstain Bears Get in a Fight* (Berenstainovi medvídci se perou) - příběh sourozenecké rivality, *Why Do We Have To?* (Proč musíme?) - příběh o důležitosti pravidel, a *The Safety Scavenger Hunt* (Hon na nebezpečné věci) - kde děti procházejí domem, v každé místnosti nacházejí nebezpečné věci a upravují si dům tak, aby si v něm mohly

bezpečně hrát. Tyto knížky dávají dětem neustále příležitost rozhodovat se mezi jednotlivými hodnotami a sledovat důsledky svého rozhodnutí, jak se příběh vyvíjí. Rodičům se doporučuje, aby hráli tyto hry se svými dětmi a přitom zdůrazňovali hodnoty, které si mají děti osvojit.

Programy s virtuální realitou

Jiný druh softwaru, který je příslibem pro učení emoční inteligenci, vytváří pro děti virtuální svět, ve kterém mohou získávat emoční dovednosti a prakticky je využívat. Několik let zkoušeli psychologové po celé zemi užívat počítače k vytvoření trojdimenzionálního světa, který by byl tak blízký skutečnosti, že byste měli pocit, že jste skutečně v něm. První uživatelé těchto programů byli lidé s fobiemi, jako je strach z jízdy po mostě nebo z létání. Pomocí speciálních brýlí, které jsou připojeny k počítači, navozují terapeuti u svých pacientů pocit, že přejíždějí most Golden Gate Bridge, vedoucí přes záliv u San Francisca, nebo nastupují do Boeingu 747, a potom jsou postupně zbavováni svých úzkostí a strachů.

I když nejsou tak realistické, nová generace počítačových programů také dává dětem a mládeži pocit „být při tom“. Navzdory tomu, že tyto programy byly vyvinuty spíše pro zábavu než pro psychologické využití, mají nesporně velkou hodnotu pro učení emočním dovednostem. Například program *Graham Wilson's Haunted House* (V domě Grahama Wilsona straší) může být využit pro vyléčení bojácného dítěte podobně jako rafinovanější léčba u dospělých. Tento program děti provádí skutečně děsivým strašidelným domem, plným duchů, tajemné hudby a záblesků světla. Jak se hráči snaží najít třináct klíčů ukrytých v domě, jsou pronásledováni nejrůznějšími obludami, které se je snaží začarovat. Hráči mají k dispozici různé způsoby, jak uniknout nebo se bránit, čímž se učí čelit svému strachu a překonávat ho.

Jiný program nazvaný *Who Do You Think You Are?* (Kdo si myslíte, že jste?) využívá k učení emočním dovednostem videoklipy o skutečných lidech. Tento program, který je vhodný především pro mládež a mladé dospělé, učí svého uživatele chápat svou vlastní osobnost na základě Berkeleyho stupnice, která měří pět dimenzí osobnosti. Jedna část programu nazvaná „První dojmy“ ukazuje dospívajícímu člověku videonahrávky dvanácti osob, jak mluví samy o sobě. Uživatel počítače potom ohodnotí osobu na videu podle pěti dimenzí stupnice, přičemž vychází ve svém úsudku z tónu hlasu, gest, formulace myšlenek a podobně. Doprovodný kurz dokonce

učí hráče, jak si má všimnout určitých náznaků vypovídajících o charakteru osoby, a přehrává mu znovu určité pasáže, aby mu ukázal, o co se jedná.

Na rozdíl od kteréhokoli jiného média umožňuje počítač svému uživateli procvičovat své pozorovací dovednosti znovu a znovu, stačí jen klepnout myší.

Co byste si měli zapamatovat

- Počítačové programy mohou naučit množství emočních dovedností tím, že stimulují zároveň emoční i myslící části mozku.
- Počítačové programy jsou zvláště účinné při vštěpování emočních dovedností dětem, protože dokážou udržet zájem dítěte a zároveň umožňují opakování potřebné pro učení mnoha typům emočních dovedností.
- Ačkoli existuje jen několik počítačových programů, které jsou určeny pro učení emočním dovednostem, zvyšuje se počet programů, které stimuluje tvořivost a realistické myšlení. Existuje také mnoho programů, které učí hodnotám a mohou dětem zprostředkovat „virtuální zkušenost“, která jim může pomoci vyrovnávat se s problémy.

25. Emoční inteligence v kybernetickém prostoru

Představte si, že by vaše děti mohly kdykoli navštívit obrovský zábavní park. Permanentka za dvacet dolarů by jim umožnila po celý měsíc neomezený vstup. A přitom, jak se v něm budou bavit, budou se zároveň také učit. Při jízdě lanovkou budou projíždět kolem nápisů, které jim vysvětlí, jak pracuje lidské srdce (internetová adresa <http://sin.fi.edu/biosci/heart.html> umožní dětem poslouchat, jak srdce bije, pozorovat, jak krev protéká cévami, a dokonce sledovat operaci srdce), nebo proč je tak těžké se zbavit těch odporných švábů („nejšťavnatější“ místo na Internetu nám říká všechno o švábech a můžete ho najít na adrese <http://www.nj.com/yucky>). Při toulkách po arkádě mohou navštívit Bílý dům (na adrese <http://www.whitehouse.gov/> mohou děti navštívit tuto vládní budovu a posílat vzkazy světovým vůdcům elektronickou poštou). Když budou chtít společnost ve chvíli, kdy budou srkat kolu, mohou si zajít do globální vesnice, kde jsou všichni ve věku od deseti do patnácti let (místo, kde si spolu mohou aktuálně popovídat děti z celého světa, je možné najít na adrese <http://www.kidlink.org/IRC>). A teď si představte tisíckrát větší zábavní park, mnohem zajímavější, kde se můžete mnoho naučit, větší než všechny ostatní, které jste kdy viděli, a otevírá se vám vzrušující říše Internetu.

Možnosti rozvíjení emočních dovedností prostřednictvím Internetu si těžko dovedeme představit. Internet děti motivuje, aby se učily, spojuje je dohromady ve společných projektech a dává jim příležitost získat kamarády po celé zemi i po celém světě, boří stereotypy a předsudky. Díky němu se učení stává interaktivním zážitkem s nekonečnými možnostmi, do něhož jsou zapojeny všechny smysly. Soudě podle rychlosti, s jakou se vyvíjí a je přijímán, může být Internet - a zejména jeho vizuální součást World Wide Web - jedním z nejdůležitějších nových vlivů ve vývoji vašeho dítěte.

Donedávna chápalo jen relativně málo rodičů a pedagogů, jak významně může Internet ovlivnit výchovu a vzdělávání dítěte tím, že mu umožní přístup do mnoha knihoven, k novinám a časopisům vydávaným jen pro děti nebo do „virtuálních“ muzeí. Ještě méně lidí si uvědomovalo, jak může Internet stimulovat emoční inteligenci: učit sociálním dovednostem a mo-

tivovat slabší žáky, aby se učili, dávat dětem pocit, že to zvládnou a že mají skutečnou moc.

Co jsme si neuvědomili, bylo, jak rychle je možné „čistě textové“ médium, užívané zpočátku pouze vědci a vojáky, oživit barevnou grafikou, animací, zvuky a videoklipy. Také jsme netušili, jak rychle se tato technologie stane všeobecně dostupnou. Do konce století bude na Internet připojena téměř každá škola a knihovna a také 40 až 50 procent všech domácností. V první dekádě jednadvacátého století budou naše děti pravděpodobně nosit s sebou v batůžku malý notebook, kterým budou mít okamžitý přístup k Internetu nebo podobným službám. Učební metody, které se nyní používají ve školách, budou zastaralé. Budoucnost už přichází a pro děti to vypadá dobře. Dnešní rodiče, pedagogové a psychologové jim musí ukázat cestu.

On-line

Připojení k Internetu je každý měsíc suadnější. Když si dnes koupíte počítač, pravděpodobně už bude na připojení k Internetu vybaven, přinejmenším vysokorychlostním modemem a softwarem, který vás může zapojit do Internetu za necelou půlhodinu. Pokud už počítač máte, budete potřebovat vysokorychlostní modem připojený k telefonní lince a službu dial-up, která vám umožní vstup do Internetu. Můžete využít několika populárních služeb, jako jsou *Prodigy*, *American Online* a *CompuServe*. (U nás *Eunet*, *Czechnet*, *Pinknet* a další. Pozn. překl.) Existuje také stále narůstající počet služeb, které vás napojí přímo na Internet a *World Wide Web*. Většina služeb si účtuje pevný měsíční poplatek do 20 dolarů (u nás od 300 korun), což je méně, než byste utratili, kdybyste vzali rodinu do kina a na večeři do restaurace.

Podrobné vysvětlování, jak probíhá připojení na Internet, by bylo mimo rámec této knihy, ale věřte mi, že vaše dítě to ocení. A pokud jste zmateni technickým žargonem a nadšení možnostmi Internetu, možná si budete chtít sehnat některou knížku napsanou původně pro děti a přečíst si ji sami, třeba *Cybersurfer* (Kybernetický surfink) od Nyla Ahmada. (U nás zprostředkuje základní informace o Internetu například knížka *Internet CZ*. Pozn. překl.)

Spojení s druhými

Když jela moje dcera v devíti letech na letní tábor, napsal jsem jí asi tak třikrát až čtyřikrát během šesti týdnů, co byla pryč. Chtěl jsem jí psát častěji, ale mám v létě moc práce a vždycky mi to hrozně rychle uteklo. Ona mi psala asi stejně tak často. Teď je jí devatenáct, je mimo rodinu na univerzitě a píšeme si téměř každý den. Čím to je? Elektronickou poštou.

Když ráno přijdu do kanceláře, zapnu počítač a prohlédnu si svůj e-mail. Vždycky je tam alespoň krátký vzkaz od Jessiky. Napíšu jí také odstaveček nebo dva, v nichž jí odpovím na její otázky, zažertuji s ní, povím jí o své práci nebo o svých cestách. Potom klepnu na klávesu „Reply“ (Odpověď) a vzkaz v mžiku doletí do vzdálenosti 500 kilometrů. Jessica si prohlédne svůj e-mail a odpoví mi po příchodu ze školy, než se začne věnovat svým večerním povinnostem.

Podobné rituály se opakují po celé zemi s dětmi různého věku. Otec z Oregonu posílá dopisy elektronickou poštou své desetileté dceři, která žije s matkou v Minnesotě. Podnikatelka na Manhattanu požaduje po svých dvou dětech v New Jersey, aby se jí elektronickou poštou ozvaly, až přijdou domů ze školy. Děti ji pozdraví a jednou nebo dvěma větami jí sdělí, jak se měly celý den a jaké mají domácí úkoly. Ona jim zase elektronickou poštou odpoví, kdy se oba s tatínkem vrátí domů a co budou mít k večeři.

Elektronická pošta, o které se dříve uvažovalo jako o chladném, přímo frigidním způsobu komunikace, je dnes nejběžnějším využitím Internetu a služeb on-line. Toto médium nevyužívají jen rodiče a děti, aby byli v kontaktu, ale také například učitelé, kteří posílají elektronickou poštou rodičům zprávy o prospěchu dětí, poradci a psychologové ji využívají k posílání rad, a co je snad nejdůležitější, děti si jejím prostřednictvím dopisují s druhými dětmi, které mají stejné zájmy.

Nejpopulárnějším využitím služeb on-line staršími dětmi a mládeží jsou tak zvané „hovorny“ („chat rooms“), což je typ živé, v reálném čase uskutečňované elektronické pošty. Existují tisíce hovoren pro děti, které se napojí na určitou stránku, protože mají některé společné zájmy nebo si jen chtějí s někým popovídat. V hovorně si navzájem posílají vzkazy dvě až pětadvacet dětí. Počítač zobrazí zprávu na obrazovce každého účastníka, když se někdo k hovorně připojí nebo se od ni odpojí. Jde o otevřené konverzace, protože všichni čtou, co druzí říkají, ale mohou se uskutečnit i soukromé rozhovory, pokud se na tom obě strany dohodnou.

Pro mnoho dětí, a zejména pro mládež jsou tyto hovorny ideálním místem k navázání společenského kontaktu a uskutečnění jejich věku odpoví-

dajících společenských fenoménů, které jsem popsal ve čtrnácté a patnácté kapitole. Pro mnohé mladé lidi jsou hovorny přitažlivé vzhledem k neočekávanému pozitivnímu rysu komunikace v kybernetickém prostoru, jímž je anonymita. Když komunikujete prostřednictvím služby on-line nebo Internetu, nezáleží na tom, jestli jste vysocí nebo malí, tlustí nebo hubení, bílí, černí nebo rudí. Ve společnosti, kde hraje fyzický vzhled při posuzování druhých tak významnou roli, tento elektronický neviditelný plášť usnadňuje mnoha dětem a mladým lidem, aby se vyjádřili. V hovorně záleží jen na vašich slovech a myšlenkách.

V článku publikovaném v časopise *USA Today*, který pojednává o tom, jak děti využívají Internetu, vysvětluje sedmnáctiletý mladík: „Do jisté míry je to jako nějaký alternativní svět. Jako byste měli velké množství přátel a nevěděli byste, jak vypadají. Splňuje to ten ideál, o kterém se stále mluví, že by se lidé neměli posuzovat podle rasy, věku [nebo] pohlaví.“ Jiní mladí lidé popisují, jak jsou ve škole vyloučeni z kolektivu spolužáků kvůli svému oblečení nebo kvůli tomu, jak vypadají, ale v kybernetickém prostoru tyto povrchní důvody nemají žádnou váhu. Jak dokazuje David, patnáctiletý chlapec z kanadského Winnipegu, může se kybernetický prostor stát útočištěm plachých dospívajících dětí, které mají pocit, že jsou odmítány: „Než jsem se připojil k on-line, musím říct, že jsem byl ztracené dítě. Od té doby jsem vyspěl, protože teď jsem schopen otevřeně mluvit s lidmi. Na on-line nikdo nemyslí na to, kolik vám je, jakou máte barvu očí nebo kůže, nebo něco podobného. Vidí vás zevnitř.“

To, že mají děti příležitost mluvit s jinými dětmi o svých běžných problémech nebo starostech, jak tomu bylo u nemocných dětí, které se zapojily do programu „Svět plný hvězd“ Schwarzkopfa a Spielberga, vneslo nový význam také do koncepce svépomocných skupin. Protřednictvím on-line se organizují hovorny pro děti s poruchami učení, se syndromem snížené pozornosti, adoptované děti a mnohé jiné. V těchto skupinách, které je možné najít nejlépe prostřednictvím různých volných tribun na hlavním serveru on-line, se setkávají děti a mládež za tichého dohledu dospělého systémového operátora a vyměňují si názory, zkušenosti a vzájemnou podporu. Na Internetu je mnoho takových skupin, jako třeba Ability OnLine Network, kterou vede doktorka Arlette Levfebrová a která spojuje nemocné a postižené děti z celé země a z celého světa (<http://www.ablelink.org>).

Podle psychologičky Sherry Turklové z Massachusettského technologického institutu je prudce stoupající popularita elektronické komunikace pochopitelná, když si uvědomíme, že léta puberty jsou „doba zkoušení nových věcí, experimentování s identitou a myšlenkami [a] vášnivých přátelství. Když

byste si měli představit médium ušité na míru, aby oslovilo některé z těchto potřeb a požadavků, asi byste nemohli najít lepší“.

Mladší děti budou pravděpodobně přitahovány spíše těmi stránkami Internetu, které nabízejí víc než jen povídání. Existují stovky, možná tisíce stránek, na kterých se mohou setkat s jinými dětmi z celého světa, aby se bavily a zahrály si různé hry nebo se účastnily vzdělávacích projektů a dokonce i veřejně prospěšných prací. The Computer Clubhouse Museum (<http://www.net.org/clubhouse/index.html>) je místo, kde se děti mohou toulat a vytvářet své vlastní projekty, včetně rodokmenu své rodiny a umělecké galerie. Earth Force (gopher://gopher.earthforce.org:7007/) je organizace dětí, které chtějí spolupracovat na záchraně životního prostředí.

Na Internetu je pro děti téměř neomezené množství příležitostí k sebevzdělávání. Podle toho, jak chápeme emoční inteligenci, se zdá, že toto médium je výjimečně vhodné pro metody, jimiž se děti rády učí. Když „surfují“ po síti World Wide Web, pečují zároveň automaticky o své vzdělávání. Je typické, že začínají na webových stránkách, kde mohou najít spoje na populární stránky pro děti, a také hledají stránky, které jsou pro ně něčím zajímavé. Například Yahoooligans! (<http://www.yahoooligans.com>), dětská verze populární stránky pro dospělé Yahoo!, děti spojuje do her, vzdělávání, vědy, sportu, zpráv a klubů a také do „nových a senzačních oblastí“.

Když děti sledují své přirozené zájmy, stává se otázka důležitosti vzdělání nedůležitou. Se svobodou prozkoumávat následují svou přirozenou zvědavost a představitivost a to, co objeví, mnohonásobně předčí nadšení i z toho nejzajímavějšího softwaru. V příštích několika letech téměř každá populární dětská webová stránka zaujme děti hudbou, animací a interaktivními trojdimenzionálními světy.

Nebezpečí na informační dálnici

Internet nevyhnutelně otevírá nový svět pro učení dětí rozumovým i emočním a sociálním dovednostem, ale zároveň si musíme být vědomi i nepříjemných překážek na informační superdálnici. Naštěstí se rychle objevila i řešení, která reagují na nejzávažnější obavy rodičů.

Naše první obava je přirozeně o bezpečí našich dětí. Noviny už pohotově informovaly o dětech, které byly vylákány z domova svým kybernetickým kamarádem nebo sexuálně obtěžovány či vystaveny pornografii. Aby se vyšlo vstříc této obavě, byla vyvinuta řada softwarových programů typu *CyberPatrol*, které rodičům umožňují zablokovat přístup na určité stránky a za-

bránit hledání v oblasti některých slov. Prohlížečí webové programy jako Internet Explorer od Microsoftu jsou stále častěji k dostání se zabudovaným hodnotícím a blokovacím systémem.

I když bezpečnost a soukromí bude patrně vždycky nutno chránit, přesto je převážná většina Internetu možná mnohem bezpečnější než nákupní středisko ve vaší ulici a mnohá z těchto opatření by se měla přizpůsobovat věku dítěte.

Druhá obava spočívá v tom, že počítače mohou nabídnout toho dobrého až příliš mnoho. Už se vytvářejí skupiny dospělých „počítačových maniaků“ a existují oprávněné obavy, že děti pověsí své baseballové rukavice na hřebík, přestanou jezdit na kole a stanou se otroky svého terminálu. Ale technika opět dokázala vyřešit problémy téměř stejně rychle, jako je vytvořila. Mnohé programy, jako třeba *CyberPatrol*, obsahují hodiny, které umožňují rodičům omezit přístup k počítači kódem, který znají jenom oni. Když skončí doba stanovená na provoz počítače, program se vypne.

Ale nic nemůže skutečně nahradit rodičovský dohled. Odborníci radí, abyste si sedli k počítači se svými dětmi a našli pro ně vhodné stránky, které mohou navštěvovat. Matt Carlson navrhuje ve své knize *Childproof Internet: A Parent's Guide to Safe and Secure Online Access* (Internet pro děti: Průvodce rodičů bezpečným přístupem ke službám on-line), abyste se svými dětmi uzavřeli dohodu, kterou určíte, kolik času mohou strávit u počítače prací, kolik hrou, jaké informace mohou do počítače vkládat (například by děti bez vašeho vědomí neměly vyzrazovat svá jména a adresy), a případně kolik peněz jste ochotni utratit za služby on-line (některé stránky mají poplatky).

Protože jde o zcela nový způsob interakce mezi lidmi, poučte své děti o pravidlech chování při užívání služeb on-line (například, že psaní velkými písmeny je chápáno, jako když na někoho křičíte). Naučte své děti zvládat nepříjemné situace, promluvte si s nimi o nebezpečí, které na ně v on-line číhá, a o dalších pravidlech chování.

Přesto si však myslím, že největší nebezpečí spojené s Internetem číhá na ty děti, které k němu nemají přístup. Ten nejzávažnější problém, který by počítačová revoluce mohla způsobit, je to, že děti ze sociálně znevýhodněných a rizikových rodin budou ještě více vyděleny ze společnosti. Pokud bude tato technologie dostupná pouze rodinám ze středních a vyšších tříd, potom se propast v naší společnosti rozšíří i v oblasti poznání, profesní připravenosti a v podstatě i v základní gramotnosti. Skupiny na obranu dítěte jako *The Children's Partnership* uvádějí, že tomuto vývoji se lze vyhnout pouze prostřednictvím společných podniků veřejného a soukromého sektoru,

kteřé by věnovaly své příjmy na nákup počítačů do chudších škol, knihoven a místních středisek.

Budoucnost výchovy dětí s vysokým EQ

Někdo nedávno popsal můj přístup k učení dětí emoční inteligenci jako pohled zároveň dozadu i dopředu. Sociologové při pohledu na změny, které se udály ve výchově dětí během posledních třiceti let, dospívají stále častěji k závěru, že přes naše nejlepší úmysly se zdá, že naše děti jsou na tom stále hůře. I když jim dáváme mnohem více, trávíme s nimi podstatně méně času vzájemnou interakcí. I když se snažíme zvýšit sebevědomí svých dětí tím, že je chválíme a věnujeme jim pozornost, jsme příliš shovívaví, pokud jde o disciplínu, a příliš málo od nich očekáváme. Ve snaze vytvořit disneyovský svět dětské nevinnosti jsme si neuvědomili, že stres a nepohodlí jsou stejně významnou součástí lidské zkušenosti jako láska a péče. Když se jim snažíme odstranit z cesty každou překážku, zbavujeme své děti šance naučit se důležitým dovednostem vyrovnávat se s úskalími a nevyhnutelnými zklamáními dospívání.

Nemůžeme nechat hodiny běžet pozpátku, a ani bychom se o to neměli pokoušet. I když jsou věci, u kterých se můžeme poučit z minulosti, nakonec vyblednou ve světle budoucnosti, která naše děti čeká v příštím století. Probíhající technologická revoluce bude utvářet životy našich dětí způsobem, který si sotva dovedeme představit, podobně jako lidé devatenáctého století nedokázali předvídat, jak automobily, telefon, televize nebo objev antibiotik ovlivní naši každodenní skutečnost. Avšak jedním si přece jen můžeme být jisti. Ta budoucnost bude úžasná a přinese nekonečné příležitosti vychovávat emočně inteligentní děti novým, vzrušujícím způsobem. Pokud se poučíme z minulosti a otevřeme se změnám, které jistě přijdou v budoucnosti, budeme vychovávat své děti tak, aby byly úspěšné v jednadvacátém století.

Co byste si měli zapamatovat

- Služby Internetu a on-line otevřely dětem nové způsoby učení a komunikace. Zdá se, že technický pokrok, místo aby děti od druhých lidí izoloval, spojuje všechny dohromady a láme bariéry místa a předsudků.

- I když jsou některé věci, na něž by si rodiče měli dávat pozor, když jejich děti tráví hodně času v kybernetickém prostoru, pozitivní význam tohoto nového média mnohonásobně převažuje nad problémy.
- Největší nebezpečí hrozí dětem, které by mohly zaostávat, protože nemají k počítačům a novým technologiím přístup.

Přehled zdůrazněných tezí

- Chcete-li děti naučit, aby se staraly o druhé, nic jim při tom nenahradí přímou zkušenost; mluvit s nimi o tom nestačí. Jak v této knize ještě uvidíme, jisté emoční dovednosti, zejména ty, které zahrnují vztahy vašeho dítěte s druhými lidmi, lze účinně vštípit pouze do emočního mozku.
- Ačkoli jazyk a logika myslícího mozku jsou důležité pro to, abyste svému dítěti vštíplili hodnoty, nebudou utvářet chování vašeho dítěte tak jako pocity pýchy a sounáležitosti, které doprovázejí skutky spojené se starostí o druhé a s pomáháním druhým lidem.
- Učte své děti poctivosti od malička a pokračujte v tom důsledně až do dospělosti. Jejich chápání čestného jednání se bude měnit, ale vaše by se měnit nemělo.
- O čestnosti a mravnosti můžete se svým dítětem začít mluvit velmi brzy. K tomu tématu mu budete vybírat knihy a videokazety, budete s ním hrát hry na pěstování důvěry a budete se snažit chápat jeho měnící se potřebu soukromí.
- Pocity studu a viny nejsou emoční zločinci. Když jsou vhodně využity, stávají se důležitými pomocníky, kteří umožňují rodičům učit své děti mravním hodnotám.
- Vhodné využití studu a viny závisí na temperamentu vašeho dítěte, ale jejich využití může vaše dítě znovu zapojit do rodiny, která je mu oporou.
- Realistické myšlení je opak sebeklamu.
- Modelové příběhy jsou pravděpodobně nejlepší metodou, jak této dovednosti naučit, ať už je předčítáte z knížek, které napsal někdo jiný, nebo vymýšlíte sami.
- Vaše děti se nakonec naučí realisticky uvažovat o svých problémech a záležitostech, pokud to děláte i vy. Neskrývejte před svými dětmi pravdu, ať je jakkoli bolestná.
- Děti je možné naučit, aby byly optimističtější, což je možno chápat jako jakýsi způsob očkování proti depresi a jiným duševním i fyzickým problémům.

- Optimismus pramení z realistického myšlení a také z příležitostí řešit a vyřešit věku dítěte přiměřené úkoly.
- Sami musíte být optimističtější ve způsobu, jak se obracíte na své děti. Děti se nejlépe učí pozorováním toho, co dělají a říkají jejich rodiče.
- Děti starší šesti let se mohou naučit samomluvě jako způsobu, jak soustředit svou pozornost a zlepšit svůj výkon tím, že budou samy sebe vést.
- Mají-li být metody samomluvy účinné, musí být zabudovány do myšlení a chování vašeho dítěte prostřednictvím opakování a povzbuzování.
- Můžete využívat také řízenou představivost, chcete-li naučit své děti vyrovnávat se s bolestí a nepříjemnými situacemi i s psychickým stresem.
- Čím dříve naučíte své děti tyto dovednosti využívat, tím budou účinnější.
- Opakování je základní předpoklad, aby vaše děti tyto mentální dovednosti zvládly, proto jim je vštěpujte zábavnou formou a povzbuzujte je svým vlastním zájmem a nadšením.
- Mladší děti se učí řešit problémy na základě zkušenosti. Podporujte je, aby samy řešily své problémy, místo abyste je vyřešili za ně.
- Vytvářejte ve své rodině atmosféru pro řešení problémů prostřednictvím rodinných setkání a tím, že svým dětem budete ukazovat, jak vy řešíte skutečné problémy svého vlastního života.
- Od čtyř let můžete začít učit děti jazyku řešení problémů.
- Začněte jednoduchými slovními hrami a potom je zobecněte na situace, v nichž vám vaše dítě předkládá k řešení problém.
- Ještě předtím, než vaše děti půjdou do školy, mohou se začít učit, jak navrhnout více možných řešení jednoho problému.
- V osmi až devíti letech získávají schopnost posoudit pro a proti různých alternativ a zvolit to nejlepší řešení.
- Zaměření na řešení spíše než na problémy dětem podstatně usnadní naučit se překonávat překážky.
- Starší děti a mládež potřebují vědět, že ve vás mají oporu a že jim pomůžete přejít k řešení mnohem složitějších problémů. Měli byste působit jako lešení, které podepírá novou stavbu, a tak vytvořit určitý rámec, v němž budou vaše děti řešit svůj problém, ale vy jim do toho nebudete zasahovat.
- Sociálním dovednostem je možné se naučit.

- Konverzační dovednosti dětem pomáhají navazovat kontakty s jednotlivci i skupinami.
- K sociálním dovednostem patří umění sdílet osobní informace, klást otázky druhým a vyjadřovat zájem a souhlas s druhými.
- Humor je důležitá sociální dovednost.
- Je to jeden z nejvýše oceňovaných povahových rysů u dětí i u dospělých.
- I když mají děti různé vrozené vlohy vyprávět vtipy a rozesmávat druhé, každé dítě se rodí se schopností oceňovat humor.
- Humor slouží v různém věku různému účelu, ale během celého života může člověku pomáhat vycházet s druhými a vyrovnávat se s nejrůznějšími problémy.
- Mít „nejlepšího přítele“ je důležitý prvek ve vývoji dítěte, který může ovlivnit jeho vztahy v dospívání i v dospělosti.
- I když nemůžete dítě nutit, aby bylo s druhými dětmi, můžete mu ukázat, jak důležitou roli hrají přátelé ve vašem životě.
- Dbejte na to, aby vaše děti měly svému věku odpovídající příležitost osvojit si dovednost získávat přátele.
- Naučit se vycházet s druhými ve skupině vrstevníků je ve vývoji dítěte důležitý úkol, jehož zvládnutí může ovlivnit vztahy vašeho dítěte v dospívání i v dospělosti.
- I když nemůžete své dítě donutit, aby si hrálo s druhými dětmi, můžete mu být vzorem toho, jak důležitou roli hrají skupiny ve vašem životě.
- Zajistěte, aby vaše dítě mělo svému věku odpovídající a jeho zájmy dané příležitosti získat dovednost začlenit se do skupiny.
- Je slyšet celonárodní volání po obnovení zdvořilosti v naší společnosti a vaše děti jsou denně posuzovány podle toho, jak se chovají k druhým. Jen vy můžete mít skutečně zásadní vliv na to, zda se vaše děti budou umět slušně chovat.
- Dobré mravy jsou emoční dovedností, které se vaše dítě může velmi snadno naučit, a mohou hluboce ovlivnit jeho budoucí společenskou úspěšnost.
- Začněte tím, že budete od svých dětí víc očekávat. Budete-li od nich víc očekávat, přinutí je to, aby samy od sebe víc očekávaly.
- Požadujte, aby víc pracovaly a trávily víc času nad domácími úkoly, domácími pracemi, čtením a poznáváním svého světa.
- Dejte svým dětem příležitost řídit své vlastní učení.

- Učte je, jak sledovat čas a hodnotit výsledek svého úsilí.
- Pokud vaše školou povinné děti nepodávají výkon odpovídající jejich schopnostem, můžete se dohodnout s jejich učiteli na vypracování speciálního výukového programu, který dětem rozdělí látku na menší části, dá jim možnost, aby si stanovily vlastní cíle a ohodnotily vlastní pokroky, a učily se prostřednictvím multisenzuálního přístupu s využitím umění, hudby a učení na základě zkušenosti.
- Neobviňujte školy, že nedělají dost, a prodlužte dobu, kterou trávíte vzděláváním svých dětí.
- Počítače a zejména Internet poskytují neomezené zdroje a příležitosti k učení.
- Dětské vnímání úsilí a schopnosti se s věkem mění. Dětská optimistická víra, že k úspěchu stačí jen vynaložit úsilí, může pohasnout v období dospívání, jak si děti začínají uvědomovat, že ti, kdo mají větší schopnosti, budou mít vždycky větší úspěch. Můžete tento vývojový trend vyvážit tím, že budete své děti učit, že vytrvalé úsilí má hodnotu samo o sobě.
- Dovednost organizovat si svůj čas je důležitou stránkou emoční inteligence, která bude vašim dětem sloužit po celý život. Nikdy není příliš brzy této dovednosti učit.
- Koničky představují jedinečný způsob, jak děti učit hodnotě vynaloženého úsilí, protože v sobě obsahují prvky hry i práce.
- Výzkumy ukazují, že když děti dosáhnou věku dvanácti až třinácti let, jsou obzvláště náchylné k problémům s motivací. Zatímco mladší děti chápou smysl svého úsilí v dosažení cílů svého vzdělávání, starší děti mají často nadměrnou starost o své schopnosti nebo o jejich nedostatek a udělají cokoli, aby nebyly vnímány jako neúspěšné.
- Snažte se vyrovnat tuto vývojovou změnu tím, že budete své děti učit, aby si cenily spíše vynaloženého úsilí než pouhého výsledku.
- Učte je, že úspěch se často buduje na neúspěchu.
- Pomáhejte svému dítěti nalézat uspokojení spíše ve společném díle než v individuálním úspěchu.
- Povzbuzujte děti, aby vyjadřovaly své pocity slovy, což je způsob, jak se mohou vyrovnávat se svými konflikty a starostmi a uspokojovat své potřeby.
- Učte své děti dovednosti aktivně naslouchat, abyste jim pomohli vytvořit si emočně uspokojivé vztahy teď v období růstu.

- Pomáhejte svému dítěti rozvíjet schopnost chápat odstíny emoční komunikace, tím že ho budete učit číst neverbální jazyk emocí.
- K emoční komunikaci patří vnímání neverbálního chování druhých (gest, řeči těla, výrazu obličeje a tak dále) i vlastní neverbální komunikace vašich dětí. Například něco tak jednoduchého, jako když si dítě uvědomí, že jeho držení těla, když sedí v lavici, může způsobit, že jeho učitelé o něm budou mít lepší mínění.
- Emoční komunikace je obsažena také ve způsobu, jak lidé mluví. Některé děti potřebují větší pomoc než druhé, aby pochopily, jak se emoce odrážejí v tónu hlasu, rychlosti řeči a tak dále.
- Ovládání emocí, zejména hněvu a agresivity, patří k nejběžnějším emočním problémům, kterým musí dnešní děti čelit.
- Z evolučního hlediska nám naše schopnost rychle se rozčilit a nelítostně bojovat zajistila přežití jako druhu, ale v době, kdy 105 000 dětí ve Spojených státech nosí každý den do školy pistoli, se hněv a jeho vyjádření stalo nebezpečnou emoční alternativou.
- Naštěstí existuje mnoho způsobů, jak stimulovat myslící část mozku, abychom dětem pomohli potlačovat a ovládat jejich hněv.
- Metody řešení konfliktu učí dovednostem, jako je vyjednávání a zprostředkovávání, a měly by být součástí vzdělání každého dítěte.
- Léčivá síla našeho mozku je většinou dosud nevyužívaná.
- Nový výzkum ukazuje, že děti je možné naučit různým formám psychického i fyzického léčení stimulací speciálních biochemických látek produkovaných v mozku.
- Vytvoříte-li svým dětem životní styl, který bude posilovat imunitní systém jejich těla, pomůžete jim nyní i v jejich dalším životě.
- Počítačové programy mohou naučit množství emočních dovedností tím, že stimulují zároveň emoční i myslící části mozku.
- Počítačové programy jsou zvláště účinné při vštěpování emočních dovedností dětem, protože dokážou udržet zájem dítěte a zároveň umožňují opakování potřebné pro učení mnoha typům emočních dovedností.
- Ačkoli existuje jen několik počítačových programů, které jsou určeny pro učení emočním dovednostem, zvyšuje se počet programů, které stimuluje tvořivost a realistické myšlení. Existuje také mnoho programů, které učí hodnotám a mohou dětem zprostředkovat „virtuální zkušenost“, která jim může pomoci vyrovnávat se s problémy.

- Služby Internetu a on-line otevřely dětem nové způsoby učení a komunikace. Zdá se, že technický pokrok, místo aby děti od druhých lidí izoloval, spojuje všechny dohromady a láme bariéry místa a předsudků.
- I když jsou některé věci, na něž by si rodiče měli dávat pozor, když jejich děti tráví hodně času v kybernetickém prostoru, pozitivní význam tohoto nového média mnohonásobně převažuje nad problémy.
- Největší nebezpečí hrozí dětem, které by mohly zaostávat, protože nemají k počítačům a novým technologiím přístup.

Literatura

Knihy a časopisy

- Ahmad, Nyla (1996): *Cyber Surfer*. Toronto, Ontario, Owl Books.
- American Education Publishing (1993): *Comprehensive Curriculum of Basic Skills*. Columbus, Ohio, American Education Publishing.
- Barkley, Russell A., Ph.D. (1995): *Taking Charge of ADHD*. New York, Guilford Press.
- Beck, Aaron: *The Cognitive Theory of Depression*. New York, Guilford Press.
- Bennett, William J. (1993): *The Book of Virtues*. New York, Simon and Schuster.
- Benson, Herbert (1975): *The Relaxation Response*. New York, Avon.
- Bloch, Douglas (1993): *Positive Self-Talk for Children: Teaching Self-Esteem through Affirmations*. New York, Bantam Books.
- Carlson, Matt (1996): *Childproof Internet*. New York, MIS Press.
- Children's Defense Fund (1996): *The State of America's Children Yearbook, 1996*, Washington, D. C., Children's Defense Fund.
- Conari Press Editors (1994): *Kid's Random Acts of Kindness*. Berkley, California, Conari Press.
- Covington, Martin V. (1992): *Making the Grade*. New York, Cambridge University Press.
- Damon, William (1995): *Greater Expectations*. New York, Free Press Paperbacks.
- _____ (1988): *The Moral Child*. New York, The Free Press.
- Delisle, Jim (1991): *Kid Stories*. Minneapolis, Minnesota, Free Spirit Publishing, Inc.
- DeShazer, Stephen (1985): *Keys to Solutions in Brief Therapy*. New York, W. W. Norton.
- Donald, David Herbert (1995): *Lincoln*. New York, Touchstone Books.
- Donavin, Denise Perry (1992): *Best of the Best for Children*. New York, Random House.

- Drucker, Peter (1993): *Post Capitalist Society*. New York, Harper Business.
- Eisenberg, Nancy (1992): *The Caring Child*. Cambridge, Massachusetts, Harvard University Press.
- Ekman, Mary Ann: „How Can Parents Cope with Kids' Lies?“ in Ekman, Paul: *Why Kids Lie* (1989). New York, Penguin Books.
- Ekman, Paul (1989): *Why Kids Lie*. New York, Penguin Books.
- Elias, Marilyn: „Caring Parents Produce Healthier Adults“. *USA Today*, March 7, 1996.
- Elias, Maurice J., John F. Clabby (1992): *Building Social Problem - Solving Skills*. San Francisco, Jossey-Bass Publishers.
- Ellis, Elizabeth M. (1995): *Raising a Responsible Child*. New York, Birch Lane Press.
- Farnham, Alan, Anne Faircloth, Tim Carvel: „Are You Smart Enough to Keep Your Job?“ *Fortune*, January 15, 1996.
- Finkelstein, Barbara, Anne E. Imamura, Joseph J. Tobin (1991): *Transcending Stereotypes*. Yarmouth, Maine, Intercultural Press.
- Friend, Tim: „Teens and Drugs, Today's Youth Just Don't See the Dangers“. *USA Today*, August 21, 1996.
- Gardner, Howard (1993): *Multiple Intelligences*. New York, Basic Books.
- ____ (1993): *The Unschooled Mind: How Children Think & How Schools Should Teach*. New York, Basic Books.
- Gardner, Richard A. (1970): *The Boys' and Girls' Book About Divorce*. New York, Bantam Books.
- Gibbs, Nancy: „The EQ Factor“. *Time*, October 2, 1995.
- Goldstein, Arnold P. (1988): *The Prepare Curriculum*. Champaign, Illinois, Research Press.
- Goleman, Daniel: „In Virtual Reality Phobias Cease to Exist: Lifelike Electronic Images Allow People to Face What They Fear Most“. *San Francisco Chronicle*, September 2, 1995.
- ____ (1995): *Emotional Intelligence*. New York, Bantam Books.
- Guerney, L., B. Guerney (1985): „The Relationship Enhancement of Family Therapists“. In L'Abate, L., M. Milan (eds.): *Handbook of Social Skills Training and Research*. New York, Wiley, s. 306-524.
- ____ Ann D. Welsh (1993): „Two by Two: A Filial Case Study“. In Terry Kottman, Charles Schaefer (eds.): *Play Therapy in Action*. Northvale, New Jersey, Jason Aronson, s. 561-88.

- Guevremont, David (1995): „Social Skills and Peer Relationship Training“. In Barley, Russell A. (ed.): *Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Treatment*. New York, Guilford Press.
- Hart, Archibald D. (1992): *Stress and Your Child*. Dallas, Word Publishing.
- Hart, Louise (1993): *The Winning Family: Increasing Self-Esteem in Your Children and Yourself*. California, Celestial Arts.
- Hartley, Robert (1986): „Imagine You're Clever“. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, s. 383-98.
- Hellmich, Nancy: „A World to Share: A Computer Playspace to Ease Suffering“. *USA Today*, November 8, 1995.
- Henry, Tamara: „On-Line Use Is Pupil's Gain“. *USA Today*, October 17, 1996.
- Herbert, Wray, Missy Daniel: „The Moral Child“. *US News & World Report*, June 3, 1996.
- Hoffman, M. (1982): „Development of Prosocial Motivation, Empathy and Guilt“. In Eisenberg, N. (ed.): *The Development of Prosocial Behavior*. New York, Academic Press.
- Hooper, Judith, Dick Teresi (1992): *The Three Pound Conference*. New York, Jeremy P. Tarcher/Putnam Books.
- Hunt, Morton (1993): *The Story of Psychology*. New York, Doubleday.
- Johnson, Toni Cavanaugh: *Let's Talk About Touching: A Psychotherapeutic Game for Children Who Have Been Sexually Abused*. (see student at address: 1101 Fremont Ave., Suite 101, South Pasadena, CA 91080 (právní porada odborníkům na psychoterapii)).
- Jones, Rachel: „Sharp Rise Reported in Teenagers' Drug Use“. *Philadelphia Inquirer*, August 21, 1996.
- Joseph, Joanne M. (1994): *The Resilient Child*. New York, Plenum Press.
- Kagan, Jerome (1995): *Galen's Prophecy: Temperament in Human Nature*. New York, Basic Books.
- ____ (1989): *Unstable Ideas: Temperament, Cognition, and Self-Concepts*. Massachusetts, Harvard University Press.
- Kohlberg, L. (1964): „Development of Moral Character and Moral Ideology“. In Hoffman, M. L., L. W. Hoffmann (eds.): *Review of Child Development*. Vol. 1, New York, Russel Sage Foundation.
- Kostelnik, Marjorie J., Laura C. Stein, Alice Philippa Whiting, Anne H. Bodeman (1993): *Guiding Children's Social Development*. Still York, Delmar Publishers.

- Krantz, Les, Jim McCormick (1996): *The Peoplepedia*. New York, Henry Holt and Company.
- Kurshan, N. (1987): *Raising Your Child to Be a Mensch*. New York, Ivy Books.
- Lazarus, Wendy, Laurie Lipper (1996): *America's Children and the Information Superhighway*. Santa Monica, CA, The Children's Partnership.
- LeDoux, Joseph (1996): *The Emotional Brain*. New York, Simon and Schuster.
- Lewis, Barbara A. (1991): *The Kid's Guide to Social Action*. Minneapolis, Minnesota, Free Spirit Publishing.
- ___ (1992): *Kids with Courage*. Minneapolis, Minnesota, Free Spirit Publishing.
- ___ (1995): *The Kid's Guide to Service Projects*. Minneapolis, Minnesota, Free Spirit Publishing.
- Lewis, Shari (1982): *One-Minute Bedtime Stories*. New York, Doubleday.
- March, John (Undated, self-published): *How I Ran OCD Off My Land*. K do stání u autora. Program in Child and Adolescent Anxiety Disorders, Department of Psychiatry, DUMC Box 3527, Durham, North Carolina.
- Marks, John: „The Uncivil Wars“. *U.S. News & World Report*, April 22, 1966.
- Mason, Jeffrey Moussaieff, Susan McCarthy (1995): *When Elephants Weep*. New York, Delacorte Press.
- McGhee, Paul (1996): *Health, Healing & The Amuse System: Humor as Survival Training*. New York, Kendall-Hunt.
- ___ (1994): *How to Develop Your Sense of Humor: An 8-Step Training Program for Learning to Use Humor to Cope with Stress*. New York, Kendall-Hunt.
- McGrath, Patricia A. (1990): *Pain in Children*. New York, Guilford Press.
- Mehabian, Albert (1987): *Silent Messages*. Belmont, California, Wadsworth.
- Miller, Donald, Guy Swanson (1960): *Inner Conflict and Defense*. New York, Holt, Rinehart and Winston.
- Miller, Leslie: „New World to Navigate: New Worries for Adults“. *USA Today*, August 17, 1996.
- Miranker, Cathy, Alison Elliott (1995): *Computer Museum Guide to the Best Software for Kids*. New York, Harper Collins.
- Moyers, Bill (1995): *Healing and the Mind*. New York, Doubleday.
- Murphy, Shane, Ph.D. (1996): *The Achievement Zone*. New York, G. P. Putnam's Sons.
- National Mental Health Association (1995): *Getting Started*. Alexandria, Virginia, National Mental Health Association.
- Norden, Michael (1995): *Beyond Prozac*. New York, Regan Books.

- Nowicki, Stephen Jr., Ph.D., Marshall P. Duke, Ph.D. (1992): *Helping the Child Who Doesn't Fit In*. Georgia, Peachtree Publishers.
- Ordovensky, Pat: „Students Use Gifts to Help Others.“ *USA Today*, May 17, 1966.
- Oldenberg, Dan: „Experts Stymied by Lack of Moral Values Among Young.“ *Los Angeles Times*, March 30, 1988.
- Olness, Karen (1993): Interview s Billem Moyersem in *Healing and the Mind*. New York, Doubleday, s. 71-83.
- Orlick, Terry (1982): *The Second Cooperative Sports and Games Book*. New York, Pantheon Books.
- Ornish, Dean (1995): Interview s Billem Moyersem in *Healing and the Mind*. New York, Doubleday, s. 87-113.
- Pert, Candice (1995): Interview s Billem Moyersem in *Healing and the Mind*. New York, Doubleday, s. 177-93.
- Pippin, Turk (1989): *Be a Clown! The Complete Guide to Instant Clowning*. New York, Workman Publishing.
- Radke-Yarrow, Marian, Carolyn Zahn-Waxler (1984): „Roots, Motives and Patterns in Children's Prosocial Behavior.“ In Stabu, Ervin et al. (eds.): *Development and Maintenance of Prosocial Behavior*. New York, Plenum.
- Robinson, Ambrose, Freda Robinson (1996): *How to Raise an MVP*. Detroit, Michigan, Zondervan.
- Rubin, Zick (1980): *Children's Friendships*. Cambridge, Massachusetts, Harvard University Press.
- Russek, Linda, Gary Schwartz: „The Harvard Mastery of Stress Study 35-Year-Old Follow-Up: Prognostic Significance of Patterns of Psychophysiological Arousal and Adaptation.“ *Psychosomatic Medicine*, v. 52, no. 3 (May-June 1990), s. 271-85.
- Salovey, Peter, John Mayer (1989): „Emotional Intelligence.“ *Imagination, Cognition and Personality*, v. 9, no. 3, s. 185-211.
- Schwartz, Jeffrey M., M. D. (1996): *Brain Lock*. New York, Regan Books.
- Seligman, Martin E., Ph. D. (1995): *The Optimistic Child*. Boston, Houghton Mifflin Company.
- Shapiro, Francine (1995): *Eye Movement Desentization and Reprocessing*. New York, Guilford Press.
- Shure, Myrna B., Ph. D. (1994): *Raising a Thinking Child*. New York, Henry Holt and Company.

- Spock, Benjamin, Ph. D., Michael B. Rothenberg, M. D. (1945): *Dr. Spock's Baby and Child Care*. New York, Pocket Books.
- Stevenson, Harold, Shin-ying Lee (1995): *Child Development and Education in Japan*. New York, W. H. Freeman.
- Strayhorn, Joseph M. (1988): *The Competent Child*. New York, Guilford Press.
- Thornton, Stephanie (1995): *Children Solving Problems*. Cambridge, Massachusetts, Harvard University Press.
- Van der Meer, Ron, Ad Dudink (1996): *The Brain Pack*. Philadelphia, Running Press.
- Vygotsky, L. (1978): *The Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, Massachusetts, Harvard University Press.
- Wallerstein, Judith (1996): *Second Chances: Men, Women and Children a Decade After Divorce*. New York, Ticknor & Fields.
- White, Merry (1988): *The Japanese Educational Challenge: A Commitment to Children*. New York, Free Press.
- White, Michael, David Epston (1990): *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York, W. W. Norton and Company.
- Wilen, Joan, Lydia Wilen (1996): *Folk Remedies That Work*. New York, Harper Collins.
- Noad, D., J. Brunner, G. Ross (1976): „The Role of Tutoring in Problem-Solving.“ *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, v. 17, s. 89-100.
- Lajonc, R. B., S. T. Murphy, M. Inglehart (1989): „Feeling and Facial Efferent: Implications of the Vascular Theory of Emotions.“ *Psychological Review*, 96, s. 395-416.

Počítačový software

- Wajama Sam** in „No Need to Hide When It's Dark Outside“, Humongous Entertainment, 13110 N.E. 177th Place, Suite 180, Woodinville, Washington 98072-9965, 800-499-8386.
- Hollywood**, Theatrix Interactive, 1250 45th Street, Suite 150, Emeryville, California 94608, 510-658-2800.
- Verenstain Bears Get in a Fight**, Living Books, P.O. Box 6144, Novato, California 94948.

Who Do You Think You Are? The Berkley Personality Profile, Harper Interactive, Harper Collins Publishers, 10 East 53rd Street, New York, New York 10022.

Kids Works 2, Davidson & Associates, Inc. P.O. Box 2961, Torrance, California 90509, 800-545-7677.

Sheila Rae the Brave, Living Books, P.O. Box 6144, Novato, California 94948.

The Lie, Davidson & Associates, Inc. P.O. Box 2961, Torrance, California 90509, 800-545-7677.

Graham Wilson's Haunted House, Microsoft Home, Bryon Press Multimedia Company, 175 Fifth Avenue, Suite 2122, New York, New York 10010.

My Own Story, MECC, 6160 Summit Drive, North, Minneapolis, Minnesota 55430-4003.

Why Do We Have To? Star Press Multimedia, 303 Sacramento Street, Second Floor, San Francisco, California 94111, 415-274-8383.

Safety Scavenger Hunt, Star Press Multimedia, 303 Sacramento Street, Second Floor, San Francisco, California 94111, 415-274-8383.