

Lindeni

ROZVÍJAJTE NAPLNO



SVOJHO DIEŤAŤA

Daniel J. Siegel

Tina Payne Bryson

Rozvíjajte naplno mozog svojho dieťaťa

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindenisk.sk
www.albatrosmedia.sk

Lindeni

Daniel J. Siegel a Tina Payne Bryson

Rozvíjajte naplno mozog svojho dieťaťa – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ALBATROS  **MEDIA**





Daniel J. Siegel
Tina Payne Bryson

Ljndeni

Daniel J. Siegel and Tina Payne Bryson: *THE WHOLE-BRAIN CHILD:
12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*
Copyright © 2011 by Mind Your Brain, Inc., and Bryson Creative Productions, Inc.
Translation © Miroslav Šatka, 2015
Cover design © Karolína Uherčíková, Samuel Fukumori, 2026
Slovak edition © Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2026

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie
kopírovať a rozmnožovať za účelom rozširovania v akejkoľvek forme
alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.

Vyťažovanie textu a dát z tejto publikácie
v zmysle čl. 4 smernice 2019/790 EÚ je zakázané.

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-5363-0
ISBN e-knihy 978-80-566-5365-4 (1. zverejnenie, 2026) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-566-5366-1 (1. zverejnenie, 2026) (mobi)
ISBN e-knihy 978-80-566-5364-7 (1. zverejnenie, 2026) (ePDF)

Pre Maddi a Alexa:

*Ďakujem vám obom za všetko, čo ste
ma za tie roky naučili, a za tú česť byť
vám otcom. A pre Caroline, za jej lásku
a našu spoločnú cestu. – DJS*

Pre mužov môjho života:

*Scotta, môjho manžela, a našich troch synov.
Napĺňate každý deň môjho života zábavou,
dobrodružstvom, láskou a zmyslom. – TPB*

OBSAH

ÚVOD

Prežiť a prosperovať	11
--------------------------------	----

1. KAPITOLA

Rodičovstvo, ktoré berie ohľad na mozog	18
---	----

2. KAPITOLA

Dva mozgy sú lepšie ako jeden	
<i>Integrujeme ľavú a pravú hemisféru</i>	29
Integračná stratégia č. 1: Napojenie a presmerovanie:	
Surfujeme na vlnách emócií.	36
Integračná stratégia č. 2: Pomenovať a skrotiť beštiu:	
Rozprávame príbehy, ktoré upokoja veľké emócie	42

3. KAPITOLA

Stavíme schodisko v duši	
<i>Integrujeme dolný a horný mozog</i>	54
Integračná stratégia č. 3: Zapojiť, ale nenahnevať:	
Apelujeme na horný mozog	64
Integračná stratégia č. 4: Čo nevyužiješ, to stratíš:	
Precvičujeme horný mozog	69
Integračná stratégia č. 5: Nezblázni sa, rozhyb sa:	
Telesný pohyb pre zachovanie zdravého rozumu	73

4. KAPITOLA

Zabite mravce	
<i>Integrujeme pamäť, aby sme rástli a uzdravili sa</i>	82
Integračná stratégia č. 6: Diaľkový ovládač mysle:	
Prehrávanie spomienok	94
Integračná stratégia č. 7: Zabudnite na zabúdanie:	
Spomínanie ako súčasť každodenného rodinného života . . .	97

5. KAPITOLA

Spojené štáty môjho ja

Integrujeme jednotlivé časti detského ja 107

Integračná stratégia č. 8: Nechajme mraky emócií

plynúť: Učíme deti, že pocity prichádzajú a odchádzajú . . . 118

Integračná stratégia č. 9: Vnútorne pátranie VOMP:

Čo sa deje vo vnútri? 120

Integračná stratégia č. 10: Precvičovanie

vnútorného zraku: Návrat k náboju kola 125

6. KAPITOLA

Spojenie ja – my

Integrujeme svoje ja s ostatnými ľuďmi 136

Integračná stratégia č. 11: Rodina plná zábavy:

Dajme si za cieľ užívať si spoločný čas 148

Integračná stratégia č. 12: Spojenie prostredníctvom

konfliktu: Učíme deti, aby pri hádke mysleli na „my“ 151

ZÁVER

A teraz si to zhrňme 163

Prehľad na chladničku 168

Využitie stratégií podľa vekových skupín 171

Poďakovanie 185

Register 188

O autoroch 191

Prežiť a prospievať

Už viete, aké to je, všakže? Keď odpočítavate každú minútu, kým už konečne pôjdete spať, súžení hroznou spánkovou depriváciou a dňami plnými zablatených topánok, arašidového masla na novej bunde, súbojov nad domácimi úlohami, plastelíny v počítačovej klávesnici a neustáleho: „Ona si začala!“ V tieto dni, keď musíte (už zasa?!) vybrať hrozienu z nosnej dierky, sa vám zdá, že to najlepšie, v čo môžete vôbec dúfať, je, že to všetko *nejako prežijete*.

Lenže keď ide o vaše deti, mierite predsa oveľa vyššie, než k obvyčajnému prežitiu. Samozrejme, že chcete *nejako* prekonať tie nepríjemné okamihy záchvatov hnevu v prepchatej reštaurácii. Ale či ste rodič, alebo iný oddaný opatrovateľ v živote dieťaťa, vašim hlavným cieľom je vychovávať deti tak, aby *prospievali*. Chcete, aby sa tešili zmysluplným vzťahom, aby boli láskavé a súcitné, aby sa im dobre darilo v škole, aby vedeli tvrdo pracovať a správať sa zodpovedne a aby mali dobrý pocit z toho, kým sú.

Prežiť. A prospievať.

Za všetky tie roky sme sa stretli s tisíckami rodičov. Keď sa ich spýtame, na čom im záleží zo všetkého najviac, takmer vždy sa na vrchole zoznamu ocitajú tieto dva ciele v tom či onom variante. Chcú prežiť ťažké okamihy rodičovstva a súčasne chcú, aby ich deti i rodina prospievali. Aj my sme rodičmi a vo svojich vlastných rodinách sa snažíme o to isté.

V tých vzácnejších, pokojnejších, príčetnejších chvíľach sa staráme o potravu pre myseľ svojich detí, snažíme sa kultivovať ich schopnosť žasnúť, pomáhame im dosahovať ich potenciál vo všetkých aspektoch života. Zato v tých šialených, stresujúcich chvíľach typu „nejako

malú do tej autosedačky dostať, nech prídeme včas na futbal“ niekedy dúfame maximálne v to, že sa vyhneme kriku alebo vyhláseniam ako: „Ty si taká zlá!“

Doprajte si chvíľku pokoja a spýtajte sa sami seba: Čo pre svoje deti naozaj chcete? Aké vlastnosti by si podľa vás mali rozvinúť a odniesť do dospelosti? Zrejme si prajete, aby boli šťastné, nezávislé a úspešné. Chcete, aby si mohli užívať medziľudské vzťahy, ktoré ich budú naplňovať, a žili život plný zmyslu a významu. A teraz sa zamyslite nad tým, aké percento svojho času vynakladáte na úmyselný rozvoj týchto vlastností u svojich detí. Ak ste ako väčšina rodičov, asi teraz cítite obavy, že trávite príliš veľa času snahou jednoducho nejako prežiť celý deň (a niekedy čo i len ďalších päť minút), zato na budovanie skúseností, ktoré vašim deťom pomôžu prosperovať – dnes aj v budúcnosti –, ho máte nedostatok.

Možno sa dokonca porovnávate s akýmsi dokonalým rodičom, ktorý nikdy nebojuje o obyčajné prežitie, ba zdanlivo trávi každú bdelú sekundu tým, že pomáha svojim deťom prosperovať. Viete, o kom hovorím – o tom predsedovi Združenia rodičov a priateľov školy, ktorý varí len samé bio, vyvážené jedlá, medzitým čo predčíta deťom v latinčine o význame pomáhania druhým a potom ich odvezie do múzea umenia v hybridnom aute za zvukov klasickej hudby a vône levanduľovej aromaterapie v klimatizácii. Tomuto imaginárnemu superrodičovi sa však nikto z nás nemôže rovnať. Zvlášť keď máme ten známy pocit, že prevažné percento svojich dní trávime v režime prežitia, keď nám na konci narodeninovej oslavy planú oči a červenejú líca a my kričíme: „Ak sa o ten luk a šípy ešte raz pohádate, je so *všetkými* darčekom koniec!“

Ak vám čokoľvek z toho znie povedome, máme pre vás skvelú správu: *Okamihy, v ktorých sa snažíte iba prežiť, sú v skutočnosti vynikajúce príležitosti, ako pomôcť vášmu dieťaťu prosperovať.* Chvíľami môžete mať pocit, že významné, milujúce okamihy (ako zmysluplná konverzácia o súcite či charaktere) sú na hony vzdialené od tých klasických rodičovských katastrof (ako ďalší boj o domáce úlohy alebo prekonávanie ďalšieho záchvatu hnevu). Ale ony si predsa môžu byť blízko. Keď sa k vám dieťa správa drzo a odvráva, keď si vás k sebe pozve riaditeľ školy, keď nájdete stenu počmáranú od voskoviek: to sú okamihy prežitia, o tom niet pochýb. Ale zároveň sú to príležitosti – dokonca dary –, pretože

každý okamih prežitia je tiež okamihom prospievania, keď sa môže odhrať tá najvýznamnejšia, najzmyslupnejšia rodičovská práca.

Predstavte si nejakú situáciu, ktorú zažívate pomerne často. Napríklad keď sa vaše deti už tretíkrát v priebehu troch minút pohádajú. (Zrejme nie je ťažké si to predstaviť, alebo áno?) Namiesto toho, aby ste hádku rázne prerušili a poslali gladiátorov do svojich izbičiek, môžete ju využiť ako príležitosť na učenie: o pozornom načúvaní a zisťovaní hľadiska toho druhého; o jasnom a zdvorilom vyjadrovaní svojich prianí a potrieb; o kompromise, obetiach, vyjednávaní a odpustení. My vieme: vo vypätej chvíli je ťažké si to predstaviť. Ale keď trochu hlbšie preniknete do emocionálnych potrieb a duševných stavov svojho dieťaťa, dokážete dospieť k tomuto druhu pozitívnych výsledkov – a niekedy aj bez pomoci mierových jednotiek OSN.

Na rozdelení detí na rôzne miesta, keď sa hádajú, nie je nič zlé. Je to dobrá technika prežitia a v istých situáciách to môže byť aj najlepšie riešenie. Ale veľakrát môžeme urobiť viac, ako konflikt a hurhaj jednoducho prerušiť. Môžeme skúsenosť premeniť na lekciiu, ktorá rozvinie nielen mozog dieťaťa, ale aj jeho vzťahové zručnosti a charakter. Časom každý zo súrodencov dospeje ešte viac a stane sa úspešnejším vo zvládaní konfliktov aj bez rodičovského dozoru. A to môže byť len jeden z mnohých spôsobov, ako svojim deťom pomôžete prospievať.

Tento prístup prežitia *a súčasne* prospievania má jednu veľkú výhodu: nemusíte si na rozvíjanie svojich detí vyhradzovať žiaden extra čas. Môžete všetky spoločné interakcie – tie stresujúce a zlostné, rovnako ako tie zázračne roztomilé – využiť ako príležitosti, ktorými deťom pomôžete premeniť sa na zodpovedných, láskavých, schopných ľudí, akých by ste z nich chceli mať. O tom je celá táto kniha: o využívaní každodenných momentov s deťmi na to, aby mohli maximálne naplniť svoj potenciál. Nasledujúce kapitoly vám ponúknu protilátku proti všetkým rodičovským aj akademickým prístupom, ktoré kladú prílišný dôraz na výkony, úspechy a dokonalosť za každú cenu. Namiesto toho sa zameriame na spôsoby, ako môžete svojim deťom pomôcť, aby boli viac samy sebou, v harmónii s celým svetom a zároveň odolnejšie a silnejšie. Ako to dokážete? Odpoveď je jednoduchá: stačí, aby ste porozumeli niekoľkým základným faktom o mladom mozgu, ktorý pomáhate pestovať a rozvíjať. Presne to je náplňou tejto knihy.

Ako pracovať s touto knihou

Túto knihu sme napísali pre vás, či už ste rodič, starý rodič, učiteľ, terapeut alebo iný významný človek v živote dieťaťa. Po celý čas budeme používať výraz „rodič“, myslíme tým však kohokoľvek, kto plní zásadnú úlohu vychovávania dieťaťa, jeho podpory a starostlivosti oň. Naším cieľom je naučiť vás, ako využívať svoje každodenné interakcie s dieťaťom ako príležitosti, čo vám aj deťom, o ktoré sa staráte, pomôžu nielen prežívať, ale aj prosperovať. Väčšinu z toho, čo si prečítate, síce môžete s trochou tvorivosti ľahko prešíť na mieru tínedžerom – vlastne vám môžeme prezradiť, že máme sami v pláne napísať pokračovanie tejto knihy, ktoré to urobí za vás –, táto kniha je však určená v prvom rade pre deti od narodenia do dvanástich rokov a zameriava sa najmä na batolátá, deti školského a predpubertálneho veku.

Na jej stránkach vás zoznámime s perspektívou integrovaného mozgu a ponúkneme vám pestrú škálu stratégií, ako vašim deťom pomôcť, aby boli šťastnejšie, zdravšie a viac samy sebou. Prvá kapitola vás uvedie do konceptu rodičovstva, ktoré berie ohľad na detský mozog, a zoznami vás s jednoduchou a pritom účinnou koncepciou integrácie, ktorá je základom celého nášho integračného prístupu. Druhá kapitola sa zaoberá uľahčením spolupráce ľavej a pravej hemisféry detského mozgu, aby sa dieťa mohlo napojiť na svoje logické aj emocionálne ja. Tretia kapitola kladie dôraz na význam prepojenia inštinktívneho „dolného mozgu“ s premýšľajúcejším „horným mozgom“, ktorý zodpovedá za rozhodovanie, osobné pochopenie, empatiu a morálku. Štvrtá kapitola vysvetľuje, ako môžete svojmu dieťaťu uľahčiť vyrovnanie sa s bolestnými okamihmi minulosti, keď na ne vrhnete svetlo porozumenia, aby si ich dieťa mohlo vyriešiť nenásilným, vedomým a zámerným spôsobom. Piata kapitola vám pomôže naučiť deti, že majú možnosť a schopnosť zastaviť sa a zamyslieť sa nad svojím duševným rozpoložením. Keď to dokážu, naučia sa prijímať rozhodnutia, ktoré im poskytnú kontrolu nad tým, ako sa cítia a ako reagujú na svet okolo seba. A šiesta kapitola vám objasní, ako môžete deťom sprostredkovať pocity šťastia a naplnenia, ktoré pramenia zo vzťahov s druhými, a súčasne im pomôcť zachovať si svoju jedinečnú identitu.

Ak dobre porozumiete rôznym aspektom integračného prístupu, umožní vám to pozeráť sa na rodičovstvo úplne inými očami. Ako rodičia sme naprogramovaní na to, aby sme chránili svoje deti pred zlom a bolesťou; to sa nám však nemôže dariť donekonečna. Raz spadnú alebo niekto zraní ich city, budú vydesené a smutné či nahnevané. Vlastne sú to často práve tieto zložité skúsenosti, ktoré im umožnia rásť a učiť sa o svete okolo seba. Nesnažme sa ochrániť svoje deti pred nevyhnutnými ťažkosťami života; namiesto toho im pomáhajme zaraďiť tieto skúsenosti do ich chápania sveta a učiť sa z nich. Spôsob, akým budú naše deti chápať svoje mladé životy, nezávisí len od toho, čo sa im stane, ale aj od toho, ako na to ich rodičia, učitelia a ďalší dôležití ľudia zareagujú.

A z týchto dôvodov bolo jedným z našich hlavných cieľov, aby sa vám táto kniha stala čo najužitočnejším spoločníkom, ktorý vás vybaví konkrétnymi nástrojmi a vďaka nim bude vaša rodičovská práca ľahšia a vaše vzťahy s deťmi zmysluplnejšie. Preto je tiež zhruba polovica každej kapitoly venovaná oddielu „Čo môžete robiť vy“, ktorý vám ponúkne konkrétne návrhy a príklady, ako vedecké koncepty z prvej časti kapitoly využiť v praxi.

Na konci každej kapitoly nájdete tiež dva oddiely usporiadané tak, aby vám pomohli rýchlo zužitkovať novonadobudnuté vedomosti. Prvý z nich, „Lekcia integrácie pre deti“, vám pomôže poučiť o základoch toho, čím sa táto kapitola zaoberala, aj svoje deti. Asi vám pripadá zvlášťne hovoriť s deťmi o mozgu. Koniec koncov toto naozaj je veda. Ale prišli sme na to, že dokonca aj malé deti – už v štyroch, piatich rokoch – naozaj dokážu porozumieť niektorým dôležitým základom o fungovaní mozgu a vďaka tomu potom vedia nazerať na seba a svoje správanie a pocity novým, prenikavejším spôsobom. Pre dieťa môže zoznámenie s týmito tajomstvami ukrývať v sebe veľkú moc, podobne ako pre rodiča, ktorý sa snaží učiť, usmerňovať aj milovať takým spôsobom, ktorý je príjemný pre všetkých zúčastnených. Podkapitoly „Lekcie integrácie pre deti“ sme písali najmä pre publikum školského veku, ale pri ich čítaní a predčítaní si informácie pokojne ľubovoľne upravujte tak, aby zodpovedali veku vášho dieťaťa.

Druhý pododdiel na konci každej kapitoly sa volá „Integrujeme sami seba“. Väčšina knihy sa síce sústreďuje na vnútorný život vášho

dieťaťa a na spojenie medzi vami dvoma, tu vám však pomôžeme aplikovať pojmy a koncepcie z danej kapitoly aj na váš vlastný, dospelý život a vzťahy. Ako sa deti vyvíjajú, ich mozgy „odzrkadľujú“ mozgy ich rodičov. Inými slovami, vlastný rast a rozvoj rodiča – alebo ich nedostatok – ovplyvňujú aj mozog dieťaťa. Ak budú rodičia uvedomelejší a emocionálne zdravší, aj ich deti z toho budú profitovať a užívať si lepšie duševné zdravie. Znamená to, že integrovať a kultivovať váš vlastný mozog je jedným z najláskeplnejších a najveľkorysejších darov, ktoré svojim deťom môžete dať.

Ďalšou pomôckou, ktorá pre vás, ako dúfame, bude užitočná, je tabuľka „Využitie stratégií podľa vekových skupín“ na konci knihy, kde nájdete jednoduché zhrnutie možností, ako sa dajú realizovať myšlienky z tejto knihy v súlade s vekom vášho dieťaťa. Každá kapitola je usporiadaná tak, aby ste mohli predkladané vedomosti ihneď začať využívať v praxi; súčasne priebežne narazíte na mnoho návrhov špeciálne pre určitý vek alebo fázu detského vývoja. Aby ste to vy, rodičia, mali jednoduchšie, v záverečnej tabuľke sú všetky tieto návrhy usporiadané podľa veku a vývojovej fázy. Ak ste napríklad mamou batolaťa, rýchlo tu nájdete pripomienku, ako napomôcť lepšej integrácii ľavej a pravej hemisféry detského mozgu. Neskôr, keď dieťa trochu vyrastie, sa môžete ku knihe vrátiť a prejsť si zoznam príkladov a návrhov optimálnych pre starší detský vek.

A navyše tesne pred tabuľkou „Využitie stratégií podľa vekových skupín“ nájdete aj „Prehľad na chladničku“, kde sú veľmi stručne zhrnuté najpodstatnejšie myšlienky tejto knihy. Zoznam si môžete odkopírovať a vystaviť na chladničku, aby ste sa spoločne so všetkými, ktorí vaše deti milujú – opatrovateľmi, starými rodičmi a tak ďalej –, mohli usilovať o dosiahnutie jediného cieľa: duševného zdravia a celkovej pohody vašich detí.

Ako si snáď sami všimnete, túto knihu sme sa snažili písať tak, aby bola čo najprístupnejšia a najpútavejšia. V role vedcov sme kládli dôraz na správnosť a presnosť; ako rodičia sme si však dali za cieľ praktické porozumenie našich čitateľov. Statočne sme bojovali s napätím, ktoré medzi vedeckým a praktickým pohľadom nevyhnutne vzniká: starostlivo sme zvažovali, ako vám najnovšie a najpodstatnejšie informácie predložiť pokiaľ možno tak, aby pre vás boli zrozumiteľné, užitočné

a okamžite použiteľné. Samozrejme, kniha sa zakladá na vedeckých faktoch, ale nebojte sa – nebudete mať pocit, že ste sa ocitli na vysokoškolskej prednáške alebo že si čítate odborné periodikum. Áno, je to proste veda a my sme po celý čas zostali celkom verní tomu, čo veda a výskumy preukázali. S vami sa však o tieto informácie delíme tak, aby ste sa s nami cítili ako na jednej lodi, a nie aby ste len rozpačito prešľapovali pred posluchárňou.

Obaja sme strávili prevažnú časť svojich pracovných životov tým, že sme komplikované, ale životne dôležité vedecké informácie o mozgu pretvárali tak, aby im rodičia porozumeli a mohli ich okamžite využívať vo svojich každodenných interakciách s deťmi. Takže sa tých rečí o mozgu nebojte. Podľa nás prídete na to, že sú fascinujúce a väčšinu základných informácií je vlastne úplne jednoduché pochopiť – a tiež použiť. (A ak *máte* záujem o podrobnejšie vedecké detaily toho, čo na stránkach tejto knihy nájdete, prečítajte si Danove knihy *Mindsight*, *Vnútorne nazeranie*, a *The Developing Mind*, Rozvíjajúca sa myseľ.)

Ďakujeme, že ste sa rozhodli vydať sa s nami na cestu k lepšiemu porozumeniu, ako môžete skutočne pomôcť svojim deťom, aby boli šťastnejšie, zdravšie a viac samy sebou. Ak budete brať ohľad na detský mozog, dovoľí vám to správať sa oveľa zámernejšie v tom, ako svoje deti učíte, ako na ne reagujete a prečo. Potom vás čaká oveľa viac ako len obyčajné prežívanie. Keď svojmu dieťaťu opakovane doprajete skúsenosti, ktoré rozvíjajú celý jeho mozog, budete čeliť oveľa menšiemu počtu každodenných kríz. A čo viac, pochopenie koncepcie integrácie vám umožní spoznať svoje deti hlbšie, efektívnejšie reagovať na ťažké situácie a zámerne budovať pevnú základňu pre ich životy plné lásky a šťastia. Výsledkom potom bude nielen to, že vaše deti budú prosperovať, teraz aj v dospelosti, ale takisto budete šťastní aj vy sami a celá vaša rodina.

Dan a Tina

1. KAPITOLA

Rodičovstvo, ktoré berie ohľad na mozog

Rodičia bývajú často odborníci na telo svojho dieťaťa. Vedia, že teplota nad 37 °C je horúčka. Vedia vyčistiť škrabanec, aby sa doň nedostala infekcia. Vedia, čo dať dieťaťu jesť, aby sa mu dobre zaspávalo.

Ale aj tým najstarostlivejším, najvzdelanejším rodičom často chýbajú základné informácie o detskom mozgu. Nie je to prekvapujúce? Zvlášť keď sa zamyslíte nad ústrednou rolou, ktorú mozog hrá prakticky v každom aspekte detského života, ktorý len rodiča môže zaujímať: disciplína, rozhodovanie, sebauvedomenie, škola, vzťahy a tak ďalej. Pravda je taká, že práve mozog je to, čo do značnej miery určuje, kým sme a čo robíme. A pretože mozog významne formujú skúsenosti, ktoré my ako rodičia ponúkame, poznať spôsob, akým sa mozog mení v reakcii na naše rodičovstvo, nám môže pomôcť vychovávať silnejšie a odolnejšie dieťa.

Preto vám chceme predstaviť princíp integrovaného detského mozgu. Chceme vám vysvetliť niektoré základné pojmy o mozgu a pomôcť vám použiť nové vedomosti tak, aby plnenie vašich rodičovských úloh bolo jednoduchšie a zmysluplnejšie. Nehovoríme, že vychovávanie dieťaťa s integrovaným mozgom vás zbaví všetkej frustrácie, ktorá rodičovstvo sprevádza. *Ale ak pochopíte niekoľko jednoduchých a ľahko zvládnuteľných základných informácií o fungovaní mozgu, dokázate lepšie pochopiť svoje dieťa, efektívnejšie reagovať na ťažké situácie a budovať pevnejší základ jeho sociálneho, emocionálneho a duševného zdravia.* Na tom, čo urobíte vy ako rodičia, predsa záleží – a my vám poskytneme jasné, vedecky podložené informácie,

ktoré vám pomôžu nadviazať pevný vzťah s dieťaťom, správne utvárať jeho mozog a dať mu ten najlepší základ pre zdravý a šťastný život.

Dovoľte, aby sme vám porozprávali príbeh, ktorý ilustruje, aké užitočné tieto informácie môžu byť pre vás, rodičov.

Ija hú hú

Jedného dňa Mariane zavolali do práce, že jej dvojročný syn Marko mal spoločne s opatrovateľkou autonehodu. Marko bol v poriadku, ale opatrovateľku, ktorá šoférovala, odviezla sanitka do nemocnice.

Mariana, riaditeľka základnej školy, šialene uháňala na miesto nehody, kde jej povedali, že opatrovateľka dostala pri šoférovaní epileptický záchvat. Mariana našla hasiča, ktorý sa neúspešne snažil jej synčeka utíšiť. Vzala Marka do náručia, utešovala ho a on sa okamžite začal upokojsovať.

Len čo prestal plakať, začal Marko mamičke rozprávať, čo sa stalo. Svojím dvojročným jazykom, ktorému zatiaľ rozumeli len jeho rodičia a opatrovateľka, Marko neustále opakoval frázu: „Ija hú hú.“ „Ija“ bol jeho výraz pre „Sofia“, meno milovanej opatrovateľky, a slovami „hú hú“ obvykle popisoval sirénu hasičského auta (v tomto prípade sanitky). Tým, že mamičke stále opakoval „Ija hú hú“, dával Marko najavo, že sa sústreďuje iba na ten detail celého príbehu, ktorý je pre neho najdôležitejší: odviezli mu preč Sofiu.

To je presne situácia, v ktorej by mnohí z nás cítili nutkanie uistiť Marka, že Sofia bude v poriadku, a potom rýchlo začať hovoriť o niečom inom, aby sme odviezli jeho pozornosť od traumatizujúcej situácie: „Čo keby sme si dali zmrzlinu?“ V nasledujúcich dňoch by sa mnohí rodičia snažili vyhýbať stresovaniu dieťaťa tým, že by o nehode vôbec nehovorili. Problém v prístupe „čo keby sme si dali zmrzlinu“ spočíva v tom, že v dieťati zanechá zmätok z toho, čo sa stalo a prečo. Dieťa je stále plné veľkých, desivých emócií, ale pritom sa mu nedovolí (alebo nepomôže), aby sa s nimi nejakým účinným spôsobom vyrovnalo.

Mariana však túto chybu neurobila. Absolvovala Tinine prednášky o rodičovstve a mozgu, a tak okamžite využila to, čo sa na nich dozvedela. V ten večer a v priebehu celého nasledujúceho týždňa, keď sa Markovi neustále vracali spomienky na autonehodu, mu Mariana

pomáhala rozprávať celý príbeh stále dookola. Hovorila mu: „Áno, mali ste so Sofiou nehodu, však?“ V tej chvíli Marko rozťahal ruky a zatriasol nimi, aby napodobnil Sofiin záchvat. A Mariana pokračovala: „Áno, Sofia mala záchvat a začala sa triasť, a potom sa ozvala veľká rana, však?“ Následne Marko, samozrejme, predniesol známe „Ija hú hú“, na ktoré Mariana odpovedala: „Presne tak. Prišla hú hú a odviezla Sofiu k pánovi doktorovi. A teraz už jej je oveľa lepšie. Pamätáš sa, ako sme ju včera boli navštíviť? Už jej je celkom dobre, však?“

Tým, že Markovi dovolila rozprávať príbeh znova a znova, mu Mariana pomohla pochopiť, čo sa stalo, aby si s tým mohol emocionálne poradiť. Pretože vedela, aké dôležité je pomôcť synovmu mozgu spracovať desivý zážitok, pomáhala mu o udalostiach hovoriť stále dookola, aby mohol spracovať svoj strach a pokračovať zdravým a vyváženým spôsobom vo svojej dennej rutine. V priebehu ďalších niekoľkých dní začínal Marko o nehode hovoriť stále menej, až sa stala jednoducho ďalším z jeho zážitkov – hoci dosť silným.

Na nasledujúcich stranách sa presne dozviete, prečo Mariana reagovala práve takto a prečo to jej synovi tak veľmi pomohlo po praktickej i neurologickej stránke. Budete schopní využiť svoje nové vedomosti o mozgu nespočetným množstvom spôsobov, vďaka ktorým bude výchova vášho dieťaťa ľahšie zvládnuteľná a zmyslupľnejšia.

Pojmom ukrytým v jadre Marianinej reakcie aj celej tejto knihy je *integrácia*. Jasné pochopenie integrácie vám umožní úplne zmeniť spôsob, akým uvažujete o výchove svojich detí. Vďaka nemu si budete môcť viac užívať ich prítomnosť a dokázate ich lepšie pripraviť na emocionálne bohatý a naplnený život.

Čo je integrácia a prečo je dôležitá?

Väčšina z nás príliš neuvažuje o tom, že náš mozog má mnoho rôznych častí s rôznymi úlohami. Máte napríklad ľavú polovicu mozgu (mozgovú hemisféru), ktorá vám pomáha uvažovať logicky a usporadúvať myšlienky do viet, a pravú hemisféru, ktorá vám umožňuje prežívať emócie a čítať neverbálne signály. Máte aj „plazí mozog“ (mozgový kmeň), vďaka ktorému sa dokázate správať inštinktívne a robiť v priebehu zlomku sekundy rozhodnutia, čo vám zachráni život. A takisto

máte „cicavčí mozog“ (limbický systém), ktorý vás vedie k nadväzovaniu spojení a vzťahov. Jedna časť vášho mozgu sa zaoberá prácou s pamäťou; iná má na starosti morálne a etické rozhodovanie. Je to takmer, ako keby váš mozog obsahoval mnoho rôznych osobností – niektoré racionálne, iné iracionálne, niektoré hlbavé, iné impulzívne. Niet divu, že sa môžeme v rôznych situáciách javiť ako úplne iní ľudia!

Aby osobnosť prosperovala, je kľúčové týmto častiam pomôcť, aby dobre spolupracovali – teda ich integrovať. Integrácia berie rôzne časti vášho mozgu a pomáha im pracovať dohromady, ako celok. Niečo podobné sa odohráva v tele, kde jednotlivé orgány plnia rôzne úlohy: pľúca sa plnia vzduchom, srdce pumpuje krv, žalúdok trávi potravu. Aby bolo telo zdravé, všetky tieto orgány musia byť dobre integrované. Inými slovami, je potrebné, aby každý z nich plnil svoju úlohu, ale zároveň aby všetky dohromady fungovali ako celok. A presne to je integrácia: spojenie jednotlivých prvkov dohromady, aby vytvorili dobre fungujúci celok. A podobne ako pri zdravom fungovaní tela nemôže ani váš mozog podávať tie najlepšie možné výkony, ak jeho jednotlivé súčasti nespolupracujú koordinovaným a vyváženým spôsobom. To robí práve integrácia: koordinuje a vyvažuje príspevky jednotlivých oddelených oblastí mozgu, ktoré spája. Ľahko potom spoznáme, keď naše deti nie sú integrované – zaplavia ich pocity, sú plné zmätku a chaosu. Nedokážu pokojne a spôsobilou zareagovať na vzniknutú situáciu. Záchvaty hnevu, agresie a väčšina ostatných náročných vecí v rodičovstve – a živote – sú výsledkom straty integrácie, inak známej ako dezintegrácia (rozklad).

Chceme svojim deťom pomôcť, aby začali byť lepšie integrované, takže budú schopné koordinovane používať celý svoj mozog. Chceme napríklad, aby boli *horizontálne integrované*, takže logika ich ľavej mozgovej hemisféry bude dobre spolupracovať s emóciami v tej pravej. Taktiež chceme, aby boli *integrované vertikálne*, takže fyzicky vyššie časti ich mozgu, ktoré im umožňujú myšlienkovu hodnotiť a zvažovať vlastné konanie, dobre spolupracujú s nižšími časťami mozgu, ktoré zodpovedajú skôr za inštinkty, reakcie vnútorných orgánov a prežitie.

Spôsob, akým vlastne k integrácii dochádza, je fascinujúci, hoci väčšina ľudí o ňom vôbec nevie. V posledných rokoch vyvinuli vedci technológiu snímania mozgu, ktorá im umožňuje študovať mozog úplne

novými, doteraz neuskutočniteľnými spôsobmi. Táto nová technológia potvrdila značnú časť toho, čo sme si o mozgu doteraz mysleli. Odhalila však aj niekoľko prekvapení, ktoré otriasli samotnými základmi neurovedy, a medzi ne patrí objav, že mozog je v skutočnosti „plastický“ alebo formovateľný. Znamená to, že mozog sa skutočne fyzicky mení počas celého nášho života a nie len v detstve, ako sme si dosiaľ mysleli.

Čo formuje naše mozgy? Skúsenosti. Až do zrelého veku naše skúsenosti reálne premieňajú fyzickú štruktúru mozgu. Keď prežijeme nejakú novú vec, naše mozgové bunky – teda neuróny – začnú byť aktívne, inak povedané „vystrelia“. Mozog obsahuje asi sto miliárd neurónov, z ktorých každý disponuje približne desiatimi tisícami spojení s inými neurónmi. Spôsoby, akými sa aktivujú určité obvody v mozgu, určujú charakter našej duševnej aktivity, od vnímania obrazov alebo zvukov až po abstraktnejšie myslenie a usudzovanie. Ak sa aktivujú neuróny spoločne, naviažu sa medzi nimi nové spoje. Časom tieto spoje, ktoré sú výsledkom spoločnej aktivácie, spôsobia nové „prepojenie“ celého mozgu. To je neuveriteľne vzrušujúce zistenie. Znamená to, že nemusíme žiť po zvyšok života v zajatí spôsobu, ktorým náš mozog funguje práve teraz – môžeme si ho prepojiť tak, aby sme boli zdravší a šťastnejší. A to neplatí len pre deti a dospievajúcich, ale aj pre každého z nás, počas celého života.

Práve teraz sa mozog vášho dieťaťa neustále znova a znova zapája a prepája a skúsenosti, ktoré mu poskytnete, do značnej miery určujú štruktúru jeho mozgu. Žiadna maličkosť, však? Ale nebojte sa, príroda zabezpečila, že základná architektúra mozgu sa rozvinie správne, ak dostane telo dostatok poriadneho jedla, spánku a stimulácie. V tom, čo z človeka vyrastie, hrajú, pochopiteľne, veľkú úlohu aj gény, najmä ak ide o temperament. Zistenia z najrôznejších oblastí vývojovej psychológie však naznačujú, že všetko, čo sa nám stane – hudba, ktorú počúvame, ľudia, ktorých milujeme, knihy, ktoré prečítame, výchovné metódy, ktoré sa na nás používajú, emócie, ktoré cítime – hlboko ovplyvňujú spôsob, akým sa vyvíja náš mozog. Inak povedané, okrem základnej mozgovej architektúry a vrodeneho temperamentu môžu rodičia urobiť veľmi veľa, aby dieťaťu poskytli také skúsenosti, ktoré pomôžu rozvinúť odolný a dobre integrovaný mozog. Táto kniha vám

ukáže, ako využívať vaše každodenné zážitky na to, aby bol mozog vášho dieťaťa stále viac a lepšie integrovaný.

Napríklad deti, s ktorými sa ich rodičia rozprávajú o ich zážitkoch, majú sklon mať lepši prístup k spomienkam na ne. Deti rodičov, ktorí sa s nimi rozprávajú o ich pocitoch, si rozvíjajú väčšiu emočnú inteligenciu a dokážu hlbšie a lepšie porozumieť svojim pocitom aj emóciám iných ľudí. Plaché deti, u ktorých rodičia podporujú odvahu tým, že ich požívajú k posilňujúcemu poznávaniu sveta, majú sklon strácať svoje zábrany v správaní, zatiaľ čo iné, ktoré rodičia nadmerne ochraňujú alebo, naopak, intenzívne postrkujú do zážitkov naháňajúcich strach bez toho, aby im poskytli oporu, majú tendenciu si svoju plachosť zachovať.

Za týmto pohľadom na mozog sa ukrýva celý vedný odbor, ktorý sa zaoberá vývojom detí a ich vytváraním väzieb k iným ľuďom – a aj nové objavy z oblasti neuroplasticity podporujú toto hľadisko, že rodičia môžu priamo ovplyvňovať prebiehajúci rast mozgu svojho dieťaťa na základe skúseností, ktoré mu ponúkajú. Napríklad počet hodín strávených pred obrazovkami (*screen time*) – hraním videohier, sledovaním televízie, písaním krátkych textových správ – zapojí mozog určitým spôsobom. Vzdelávacie aktivity, športy a hudba ho zapoja úplne inak. A ešte inak ho zapojí trávenie času s rodinou a priateľmi a získavanie nových poznatkov o vzťahoch, zvlášť v priamych interakciách tvárou v tvár. Čokoľvek, čo sa nám stane, ovplyvňuje spôsob, akým sa vyvíja náš mozog.

A tento proces zapájania a prepájania je vlastne základom celej integrácie: poskytujeme svojim deťom skúsenosti, ktoré vytvárajú spojenie medzi rôznymi časťami ich mozgu. Ak tieto časti spolupracujú, vytvárajú a posilňujú integračné vlákna, ktoré rôzne časti mozgu prepájajú. A to vedie k tomu, že sú silnejšie prepojené a dokážu spolu harmonickejšie spolupracovať. Je to, ako keď jednotliví speváci v zbore dokážu pretkať odlišné hlasy do harmónie, akú by samotný človek skrátka nedokázal vytvoriť: integrovaný mozog je schopný dokázať oveľa viac, než na koľko stačia jeho jednotlivé časti.

A to chceme u svojich detí dosiahnuť: chceme pomôcť ich mozgu, aby bol lepšie prepojený, integrovanejší, aby mohli využívať plnú kapacitu svojich duševných zdrojov. Presne to urobila Mariana pre Marka. Keď mu pomohla rozprávať príbeh o „Ija hú hú“ stále dookola, zmier-

nila desivé a traumatické emócie v jeho pravej hemisfére, takže ho nemohli úplne ovládnuť. Urobila to tak, že do pravej polovice mozgu priviedla faktické podrobnosti a logiku z jeho ľavej mozgovej hemisféry – ktorá sa v dvoch rokoch len začína rozvíjať –, takže sa Marko mohol s nehodou vyrovnáť takým spôsobom, ktorý jemu samotnému dával zmysel.

Keby mu mamička nepomohla rozprávať a pochopiť tento príbeh, Markove obavy by zostali nevyriešené a mohli by sa začať vynárať na povrch v úplne inej forme. Mohla sa uňho vyvinúť fóbia z jazdy v aute alebo z odlúčenia od rodičov, alebo jeho pravá hemisféra mohla nad sebou začať strácať kontrolu a spôsobovať u Marka časté záchvaty hnevu. Mariana si však s Markom traumatizujúci príbeh opakovala, čo pomohlo zamerať jeho pozornosť ako na skutočné podrobnosti nehody, tak aj na jeho vnútorné pocity. Vďaka tomu mohol používať ľavú aj pravú polovicu svojho mozgu súčasne, čím sa doslova posilnilo ich spojenie. (Túto konkrétnu otázku vysvetlíme podrobnejšie v druhej kapitole.) Pretože mu mama pomohla k lepšej integrácii mozgu, mohol sa Marko opäť stať normálnym, rozvíjajúcim sa dvojročným dieťaťom, namiesto toho, aby sa stále zaoberal prežitým stresom a strachom.

Pozrime sa na iný príklad. Teraz, keď ste vy a vaši súrodenci dospelí, stále sa ešte dohadujete o tom, kto stlačí tlačidlo vo výťahu? Isteže nie. (Teda, aspoň dúfame.) Ale čo vaše deti, stále sa o podobných veciach handrkujú a hašteria? Ak sú to typické deti, potom znie odpoveď áno.

Príčina tejto odlišnosti nás privádza zasa späť k mozgu a integrácii. Súrodenecká rivalita patrí medzi mnoho ďalších problémov, ktoré nám tak sťažujú rodičovstvo – záchvaty hnevu, neposlušnosť, hádky o domáce úlohy, nedisciplinovanosť a tak ďalej. Ako si vysvetlíme v nasledujúcich kapitolách, tieto každodenné rodičovské strasti sú výsledkom *nedostatku integrácie* v mozgu vášho dieťaťa. Dôvod, prečo jeho mozog nie je integrácie vždy schopný, je prostý: ešte nemal dosť času plne sa rozvinúť. Vlastne má pred sebou ešte poriadne dlhú cestu, pretože ľudský mozog sa považuje za úplne vyvinutý až niekedy medzi dvadsiatkou a tridsiatkou.

To je teda tá zlá správa: budete musieť počkať, až sa mozog vášho dieťaťa plne vyvinie. To je fakt. Hoci je váš predškôľák podľa vás ten najgeniálnejší, nemá jednoducho mozog desaťročného dieťaťa a ešte

pár rokov to tak zostane. Rýchlosť dozrievania mozgu do značnej miery ovplyvňujú gény, ktoré zdedíme. Zato stupeň integrácie je záležitosť, ktorú vo svojom každodennom rodičovstve môžeme výrazne ovplyvniť.

Dobrá správa je, že s využitím každodenných okamihov môžete ovplyvniť to, v akej miere mozog vášho dieťaťa speje k dobrej integrácii. Po prvé, môžete rozvíjať rôzne časti jeho mozgu, keď mu ponúknete príležitosti na ich precvičovanie. Po druhé, môžete napomáhať integrácii tak, že jednotlivé časti budú lepšie prepojené a budú spolu intenzívnejšie a efektívnejšie spolupracovať. To neznamená, že vaše deti porastú rýchlejšie – ale len to, že im jednoducho pomôžete rozvinúť viac častí ich samých a navzájom ich lepšie prepojiť. Nehovoríme ani o tom, že musíte seba i deti vyčerpať šialenou snahou vyplniť každý zážitok významom a zmyslom. Hovoríme tu o tom, že stačí byť svojim deťom jednoducho nablízku, aby ste im mohli pomáhať v dokonalejšej integrácii. Odmenou vám bude, že budú prosperovať emocionálne, intelektovo aj sociálne. Integrovaný mozog je schopný lepšieho rozhodovania, účinnejšej kontroly nad telom aj emóciami, plnšieho porozumenia sebe samému, pevnejších vzťahov a väčších školských úspechov. A to všetko začína pri zážitkoch a skúsenostiach, ktoré dieťaťu poskytnú jeho rodičia a ďalší opatrovatelia – tie kladú základy integrácie a duševného zdravia.

Dostaňte sa do plynulého rytmu: Nestraťte sa vo vodách chaosu a strnulosti

Podme sa pozrieť o niečo konkrétnejšie na to, ako to vyzerá, keď niekto – dieťa alebo dospelý – žije v stave integrácie. Ak je človek dobre integrovaný, teší sa dobrému duševnému zdraviu a pocitu celkovej pohody. Tie však nie je úplne jednoduché definovať. Aj keď o duševných *chorobách* boli napísané celé knižnice, duševné *zdravie* vlastne definuje len málokto. Dan vytvoril priekopnícku definíciu duševného zdravia, ktorú teraz začínajú používať bádatelia a terapeuti po celom svete. Zakladá sa na pojme integrácie a obsahuje porozumenie zložitej dynamike obklopujúcej ľudské vzťahy a mozog. Keby sme to však chceli vyjadriť jednoducho, opísali by sme duševné zdravie ako našu schopnosť zostať v plynutí „rieky pohody“.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Rozvíjajte naplno mozog svojho dieťaťa.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.