

OBSAH

Úvod	7	Naslouchání pláči vašeho dětátka	62
Jak knihu používat	11	Vlastnosti správného rodiče	63
ČÁST I		Jděte ven, bavte se	66
JAK MŮŽE ZVYD PROSPĚT VAŠEMU MIMINKU	12	Dejte dětátku (a sobě) čas o samotě	66
Úcta – klíč k výchově sebejistého miminka	14	Zásady ZVYD vám pomůžou	67
Základní principy	16	Mějte úctu sami k sobě	68
Filozofie ZVYD v akci	18	První měsíce s vaším dětátkem	70
Zrod ZVYD	22	Vylepšování vašich pozorovacích dovedností	72
První děti Piklerové	23	Mluvte na své miminko	73
Jak Loczy vychovává zdravé děti	24	Krmení je také kvalitní čas	74
NDP: Americký model ZVYD	26	Zoubky jsou součástí života	77
Počátek ZVYD	28	Když se pláč stane rozpoznatelným	78
ČÁST II		Pomozte miminku vytvořit návyk spánku	80
VAŠE DĚTÁTKO NA ZAČÁTKU ŽIVOTA OD NAROZENÍ PO PRVNÍ KRŮČKY	30	Usnadněte si život	85
Vaše novorozeně	32	Život dítěte	87
Pozorování dětátka	33	Bezpečnost je vždy na prvním místě	88
Utváření pouta	36	Hrací prostředí	89
Mluvte na své dětátko	37	Hraní: Co děti dělají od přírody	92
Hlavně pomalu	40	Vzorové chování	100
Vaše domácí prostředí	41	Reflexe o našich rodinách a dětství: Mluví rodiče ZVYD	100
Krmení vašeho dětátka	44	Děti se zvláštními potřebami	104
Kde by mělo miminko spát?	45	Podporujte opravdovost svého miminka	109
Co je kvalitní čas?	49	Výběr správné péče o dítě	110
Pláč je řečí vašeho miminka	51	O miminko pečuje příbuzný	111
Rodiče novorozence	60	Co hledat u chůvy	112
Požádejte o pomoc u vás doma	61	Co hledat u skupinové péče	112
Zkuste dělat méně	61	Jak funguje Centrum dětské péče ZVYD	117
Dejte si na čas	62		

Vaše děťátko se stává mobilním	126	Tužby: Já chci, já chci	164
Jak důležité jsou mezníky?	127	Zvědavost je součástí tvořivosti	167
Učiňte svůj domov bezpečným pro děťátko	129	Je potřeba vyučovat batole?	168
Pláč v tomto stadiu	130	Otázky bezpečnosti v tomto stadiu	169
Komunikace s vaším miminkem	133	Hrací prostředí pro vaše malé batole	170
Podporujte rozvoj řeči vašeho děťátka	136	Hrací předměty pro batolata	171
Zdokonalování vašich pozorovacích/zasahovacích dovedností	138	Hra vašeho batolete	174
Jednoduchost v hracím prostředí	141	Úrovně vašich zásahů do chování batolete	186
Co hra na koníčka apod.?	142	Ne! Ne! Ne!	188
Děti při hře ve skupině	142	Záchvaty vzteku: Příběh Antaea	193
Separační úzkost je zdravá	147	Narážení hlavou, houpání a opakované chování	195
Úzkost z cizích lidí	149	Trvalá disciplína vychází zevnitř	195
Odstavit pomalu a láskyplně	149	Podporujte rozvoj jazyka svého batolete	205
Zkuste stolek a židličku	149	Vaše dítě a strach	208
Problematika spánku v tomto stadiu	155	Dodržujte rutinu, když je čas jít spát	209
Jednejte pomalu a trpělivě	156	Batolata a pláč	211
ČÁST III		Měnicí se jídelní návyky vašeho batolete	212
JAK VAŠE DĚŤÁTKO ROSTE		Zoubky vašeho batolete	214
BATOLECÍ VĚK A JEHO VÝZVY	158	Žádejte a očekávejte spolupráci při pečujících činnostech	214
Nastávající batole	160	Učení se chodit na záchod	215
Odloučení je složitá, ale zdravá součást vyrůstání	161	Sourozenecká rivalita	217
Pokračování v budování základní důvěry	162	Nemusíte být dokonalí	218
		ZVYD nekončí ve dvou letech	218

Úvod

Jsem prababička, ale jasně si pamatuji na to, jak jsem se cítila coby mladá matka dvou dcerek – zmatená, nejistá a občas toho na mě bylo moc. Nyní, poté co jsem uplynulých padesát let pracovala s malými dětmi, jsem dospěla k základní pravdě: při péči o děti je důležitá úcta. Proto jsem založila Zdroje pro vychovatele dětí čili ZVYD, organizaci, která pomáhá rodičům a dětem od narození do čtyřiaadvaceti měsíců naučit se chovat se k sobě s úctou.

Co myslím úctou? O tom pojednává tato kniha.

Jednáte-li se svým dítětem s úctou od narození, může mít lepší šance na získání sebevědomí a rozvoj zdravého úsudku. Zaséváte tím semínko celoživotní jistoty, bezpečí. Dítě se naučí, jak zdravým způsobem jednat s ostatními a jak spíš realisticky než slepě věřit světu.

Úcta je mince, která má dvě strany. Obě stejně důležité, neboť i vy jako rodič máte své potřeby. Být rodičem je nejtěžší podnikání na světě, zaměstná vás na dvacet čtyři hodin denně, vyžaduje váš čas, trpělivost a energii, ať je vám špatně nebo dobře, máte dobrou náladu či nikoliv. Tento úkol není o nic lehčí tím, jak dítě dospívá. Rodičům často zůstane pocit viny: „Proč jen jsem tohle neudělal hned na začátku...“

Můj přístup založený na úctě pomáhá, v těchto prvních náročných letech rodičům, usnadnit život a lépe předvídat díky zavedení a důslednému dodržování pravidelných postupů. Snažím se rodičům zjednodušit život a rozvíjet schopnost poznat, kdy mají zakročit vůči chování svého dítěte a kdy si naopak šetřit energii pro sebe.

Ve své knize používám slovo vychovatel/pečovatel, myslím tím člověka, který dítě vychovává, vzdělává, pečuje o něj.

Člověk pečující jedná s láskou. Způsob, jakým jednáte se svým dítětem, je jeho zkušeností – prožívá vaši lásku. Každodenní péče, návyky a postupy, jako krmení a přebalování, mohou být jak projevem výchovným, tak i láskyplným. Tyto všední činnosti jsou stavebními kameny výchovy, péče i úcty.

Umožnit dětem, aby se učily samy, spíš než je aktivně stimulovat či vyučovat, je klíčovou zásadou ZVYD. Děti se učí pořád, ode dne, kdy se narodily. Pokud se zdržíme vyučování, učí se z vlastních zkušeností. Co potřebujeme, je nezasahovat, poodstoupit, nechat učení vyplynout. To, co je pro malé děti potřeba se naučit, je přizpůsobit se své rodině.

Jako mladá matka v Maďarsku jsem měla to štěstí seznámit se s dětskou lékařkou dr. Emmi Piklerovou, která

velmi ovlivnila můj život. Ráda bych vám ten příběh vyprávěla.

Jednoho dne mou starší dceru Mayo, tehdy šestiletou, bolelo v krku. Naše stálá lékařka byla nemocná, tak Mayo navrhla, abych zavolala matce spolužačky, která byla také doktorka. Tenkrát doktoři navštěvovali své pacienty, takže dr. Piklerová přišla Mayo prohlédnout k nám domů. Než jsem se nadechla a promluvila, dr. Piklerová na mě mávla naznačujíc, ať nic neříkám. Pak se zeptala mé dcerky, kdy ji začalo bolet v krku a jak se cítí teď. Mé dítě odpovědělo tak inteligentně a zdvořile, až mě to překvapilo. Poté se lékařka zeptala, jestli se chce Mayo podívat do jejího (lékařčina) krku, a následně požádala o svolení podívat se do krku Mayo. „Otevři pusu co nejvíc,“ řekla mé dceři, „a nebudu muset použít špachtli.“ Nato poslala Mayo do jejího pokoje, aby si se mnou mohla promluvit o samotě.

Přístup dr. Piklerové byl tak pozoruhodný, že jsem se rozhodla ji požádat, aby se stala naší dětskou lékařkou. Získala si mě zjištěním, že se chová k dětem upřímněji a s větší úctou, než jsem kdy viděla. Po seznámení s dr. Piklerovou jsem vychovala své třetí dítě, syna, následující její myšlenky.

Toto setkání bylo počátkem dlouhé a plodné spolupráce mezi mnou a dr. Piklerovou. Inspirovala mě k získání magisterského titulu z výchovy a vzdělávání malých dětí v Budapešti.

V roce 1945 jsem začala dr. Piklerové asistovat v Národním metodickém ústavu pro péči a výchovu dětí, lidově nazývaném „Loczy“ podle ulice, v níž se nacházel. Loczy bylo založeno jako sirotčinec pro zdravá miminka, kterým zemřeli nebo onemocněli rodiče ve druhé světové válce. Od té doby je Loczy celosvětovým příkladem kvalitní výchovy a péče o děti.

Dr. Piklerová mluvila přímo ke svým malým pacientům a poslouchala jejich odpovědi, vždycky jim řekla, co udělá, než s tím začala. Věřila v zacházení se všemi lidskými bytostmi bez rozdílu věku s úctou. Zůstala jsem s dr. Piklerovou v kontaktu dalších dvacet osm let. Řídila Loczy až do své smrti v roce 1984.

Když skončily hrůzy druhé světové války, objevil se v Maďarsku nový duch optimismu. O tři roky později, když vládu převzali komunisté, nastal v zemi politický zmatek. Kouzelný život s manželem a našimi třemi dětmi byl ten tam. Můj muž byl zatčen jako politický vězeň. Mayo chytla pohraniční hlídka, když se snažila prchnout ze země. Ačkoli byla teprve náctiletá, zavřeli ji skoro na rok. Byli jsme vykázáni z našeho útulného domova v Budapešti a vystěhováni do malé vesničky. Po Maďarské revoluci v roce 1956 hledala naše rodina útočiště v Rakousku. Ve Vídni jsem pracovala jako tlumočnice na americké ambasádě do roku 1957, kdy jsme odešli do Spojených států.

Náš příjezd do Ameriky byl šťastným obdobím. Dali nás do tábora Kilmer, vojenské základny v New Jersey, kde jsme čekali na další umístění. Nakonec jsme se usadili v Bostonu, kde jsem pracovala na Harvardské univerzitě jako tlumočnice. O rok později jsme se s rodinou přestěhovali do Los Angeles, kde jsem se znovu stala dětskou terapeutkou. Pracovala jsem v nemocnici s dětmi trpícími mozkovou obrnou.

Dalších sedm let jsem strávila ve škole Dubnoff pro citově narušené děti v severním Hollywoodu v Kalifornii. Pracovala jsem s autistickými dětmi, zejména s nejtěžšími případy. Měla jsem tuhle práci opravdu ráda. Nějakým způsobem se mi dařilo navázat kontakt s extrémně narušenými dětmi, ke kterým nikdo jiný nedokázal najít cestu. Ředitelka Belle Dubnoff mi říkala „Kouzelná Magda“ („Madge with her magic“ – tehdejší autorčina americká přezdívka, pozn. překladatelky). Mé kouzlo spočívalo v prostém pozorování zblízka a v tom, že jsem od dětí očekávala jen to, co dokážou. Očekáváte-li od dítěte něco, co nedokáže, je odsouzeno k neúspěchu.

V roce 1968 jsem vyvinula a řídila Pilotní dětský program ve škole Dubnoff. O čtyři roky později jsem se s Tomem Forrestem, M.D., stala zakladatelkou a spoluředitelkou Národního dětského programu, preventivního programu duševního zdraví dětí sponzorovaného Radou zdraví dětí v Palo

Alto v Kalifornii. Roku 1973 jsem začala vyučovat v kurzech pro rodiče a děti v Los Angeles, a to byl počátek ZVYD. Rané dětství mě odjakživa fascinovalo – prvních pár let života, než se rozvine řeč. Až příliš často nejsou děti brány vážně nebo nejsou správně pochopeny, dokud nemluví.

Za ta léta jsem přednášela o raném dětství, účastnila se národních konferencí, objevila se v televizi. Vyučovala jsem raný vývoj dětí na Kalifornské univerzitě v Los Angeles, na Kalifornské státní univerzitě v Northridge; na vysoké škole Pacific Oaks v Pasadena, kde stále učím. Cestuji po Státech a procestovala jsem svět, vedla semináře ZVYD pro rodiče i profesionály. Učím jak na profesionálních školeních, tak v kurzech ZVYD pro rodiče a děti, v našem centru ZVYD v Los Angeles.

Mým přáním je pomáhat rodičům i lidem pracujícím s miminky a malými dětmi, aby jim lépe rozuměli. Také bych rodiče chtěla naučit, možná se lépe hodí zcitlivět je, aby byli v souladu se svými dětmi. Základní vzorce pro život – důvěra, vytrvalost a optimismus – se rozvíjejí v tomto věku.

Můj cíl je pomoci rodičům naučit se jednat s dětmi s úctou od jejich narození. Pokud se budete snažit pochopit dětský úhel pohledu od útlého věku, je větší pravděpodobnost, že v tom budete pokračovat po celý život. O miminkách a malých dětech existuje mnoho mylných koncepcí a příliš málo znalostí



se zakládá na pozorování a empatii. Pečlivé pozorování vašeho dítěte vám pomůže vžít se do jeho jedinečného rytmu a pochopit jeho jedinečné potřeby. Snažím se rodiče naučit se uvolnit, víc pozorovat a vychutnat si pohled na to, co jejich dítě právě dělá, i kdyby jen klidně leželo na dece. Receptem pro miminka je „být tím, kým jsou“.

Tento přístup úcty se liší od většiny výchovných teorií tím, že je založen na prostém konceptu pozorování dítěte. V naší uspěchané moderní kultuře se nové myšlenky o vývoji dětí objevují a mizí stejně rychle jako módní trendy. Černobílé mobily zavěšené přes postýlku, ukazování obrázkových karet,

strkání do chodítek, abychom jim „pomohli“ chodit, to všechno tlačí děti do učení a nemá to nic společného se skutečnými každodenními potřebami malého dítěte. Přístup ZVYD je jednoduchý a založený spíš na zdravém rozumu než na nejnovějších myšlenkových výstřelcích.

V našem moderním světě se problematika rodičovství stává mnohem komplikovanější. Otázky vyvstávají každým dnem. V této knize vám chci nabídnout jednoduché rámcové dílo, na které se můžete obrátit v mnoha situacích. Doufám, že vás kniha povzbudí a podpoří a pomůže vám zakusit více sebevědomí i radosti s vaším miminkem.

Jak knihu používat

První část knihy je shrnutím filozofie ZVYD. Zkoumá, co je myšleno respektováním vašeho miminka i jeho úctou k vám. Podrobně vysvětlím základní principy své filozofie, jak se přístup ZVYD zrodil z mé počáteční práce v Maďarsku a jak se dále vyvíjel ve Spojených státech. Byl používán u dětí z mnoha různých zázemí po několik desetiletí.

Druhá část knihy je zevrubným pohledem na to, jak pozorovat vaše dítě a jak aplikovat základní principy ZVYD v každodenních situacích. Dále zkoumá raná vývojová stadia, kterými vaše dítě prochází, od novorozence až po první krůčky. Zabývá se různými problémy, jež vyvstanou, jako je pláč, spánek, bezpečnost a hra, a tím, jak využít přístup ZVYD k jejich zvládnutí. Ve druhé části vzpomínají rodiče na to, jak byli vychováváni oni sami. Druhá část se navíc dotýká výhod filozofie ZVYD pro děti se zvláštními potřebami.

Asi si všimnete, že kapitoly nejsou rozděleny podle konkrétního věku. To ani nebylo mým záměrem. Není žádný „správný“ věk, kdy má dítě dosáhnout jistých mezníků. Spíše se zabývám vývojovými stadii. Ve druhé části je kapitola napsaná především pro čerstvé

rodiče, přináší jim povzbuzení a nabízí pohled na věc podložený mou mnohaletou prací s rodinami. Zahrnuta je i kapitola o správném výběru místa dětské péče.

Třetí část dále diskutuje o vývojových stádiích a končí ranou batolecí fází. Znovu se objevují témata spánku a jídla, stejně tak vyvstávají další, jako je chování batolete, disciplína či záchvaty vzteku. Na příkladu typického večerního rituálu ukládání ke spánku v rodině ZVYD vám ukážu, jak můžete filozofii ZVYD využít u vás doma. Diskuzi končím ve fázi, kdy dítě běžně chodí a začíná mluvit. V té chvíli už jste se vy i dítě naučili respektovat jeden druhého a zdravě komunikovat. Podobně vaše dítě „absolvuje“ kurz pro rodiče a děti, až dosáhne dvou let, kdy pravděpodobně umí chodit i mluvit.

Každá kapitola obsahuje komentáře rodičů, příběhy z mé práce s rodinami i příhody z mých kurzů ZVYD pro rodiče a děti. Pozorováním, názorným příkladem a diskuzí pomáhají kurzy ZVYD rodičům vytvořit si zdravé vzorce chování ke svým dětem.

(Poznámka: Skutečná jména některých rodičů a dětí v knize byla změněna).