

WILLIAM SEARS
MARTHA SEARSOVÁ

Kontaktní rodičovství



ROZUMNÁ
CESTA
K POCHOPENÍ
A VÝCHOVĚ
DĚTÍ



WILLIAM SEARS A MARTHA SEARSOVÁ

Kontaktní rodičovství

Rozumná cesta k pochopení a výchově dětí

ARGO

PŘELOŽILA MAGDA PĚNČÍKOVÁ

© Argo, 2016

Copyright © 2001 by William Sears and Martha Sears

Translation © Magda Pěňčíková, 2012

Cover Photo © isifa/Thinkstock, 2012

ISBN 978-80-257-0597-1 (váz.)

ISBN 978-80-257-2047-9 (e-kniha)

OBSAH

Úvodem — 9

Kapitola 1 - KONTAKT S DĚTMI - JAK NA TO — 11

Co je kontaktní rodičovství? — 12

Sedm prostředků kontaktního rodičovství — 14

Jaké je kontaktní rodičovství — 20

Kapitola 2 - VÝHODY KONTAKTNÍHO RODIČOVSTVÍ — 24

Kontaktně vychovávané děti jsou chytřejší — 24

Kontaktně vychovávané děti jsou zdravější — 29

Kontaktně vychovávané děti lépe rostou — 33

Kontaktně vychovávané děti se lépe chovají — 35

Kontaktní rodičovství podporuje důvěrný vztah — 43

Kontaktní rodiče a děti lépe spolupracují — 45

Kontaktní rodičovství podporuje empatii — 47

Kontaktní rodičovství je aktuální — 48

Výhody pro rodiče — 49

Kapitola 3 - CO KONTAKTNÍ RODIČOVSTVÍ NENÍ — 51

Vyjasnění nesrozumitelností — 52

Mýty o kontaktním rodičovství — 61

Kapitola 4 - BONDING PŘI PORODU A POZDĚJI — 67

Bonding po porodu — 67

Osm tipů pro bonding — 69

Rooming-in: Kontaktní vztah pokračuje — 73

Jak rooming-in pomáhá vytvářet kontaktní vztah — 78

Bonding blues - když se vazba nedaří — 80

Po návratu domů: Deset tipů, jak zůstat v kontaktu první měsíc — 84

Kapitola 5 - KOJENÍ — 94

Kojení usnadňuje kontaktní rodičovství — 94

Kontaktní tipy pro úspěšné kojení — 100

Výhody dlouhodobého kojení — 109

Pozor na plánování kojení — 111

Kapitola 6 - NOŠENÍ DĚTÍ — 113

Historie nošení dětí — 113

Výhody nošení dětí — 117

Sourozenci a nošení dětí — 132

Nošení dětí a uspávání — 132

Nošení a práce — 133

Nošení dětí pro náhradní pečovatele — 134

Kapitola 7 - DŮVĚRA V SIGNÁLNÍ HODNOTU DĚTSKÉHO PLÁČE — 137

Pláč je prostředkem kontaktního rodičovství — 137

Mělo by se dítě nechat vyplakat? — 142

Rada pro rodiče, jejichž děti pláčou hodně — 145

Kapitola 8 - SPANÍ BLÍZKO DÍTĚTE — 148

Pokračujte v kontaktním vztahu i v noci — 148

Naše zkušenosti se společným spaním — 149

Proč společné spaní funguje — 152

Společný spánek: Jak na to — 157

Odstěhování z postele: Konec kontaktu v noci — 160

Jak skončit s nočním kojením: Jedenáct možností, jak odstavit děti, které se celou noc dožadují kojení — 163

Nedávný výzkum o společném spánku a syndromu náhlého úmrtí kojenců (SIDS - sudden infant death syndrome) — 168

Kapitola 9 - VYVÁŽENÝ OSOBNÍ A RODINNÝ ŽIVOT A VYMEZENÍ HRANIC — 175

Jak poznáte, zda je u vás vše v rovnováze — 176

Jak se vyhnout mateřskému vyhoření — 185

Znovu zažehněte plamínek — 193

Vydržte u kontaktního rodičovství — 194

Kapitola 10 - POZOR NA CVIČITELE DĚTÍ — 196

Co je na trénování dětí špatné? — 197

Může trénování dětí opravdu fungovat? — 201

Proč je trénování dětí tak oblíbené? — 203

Jak zvládnout kritiku — 206

Kapitola 11 - JAK PRACOVAT A UDRŽET SI KONTAKTNÍ VZTAH — 213

Příběh dvou matek — 213

Deset rad, jak pracovat a zůstat v kontaktním vztahu — 217

Jak může dítě změnit matčiny plány v kariéře — 229

Kapitola 12 - KONTAKTNÍ OTCOVSTVÍ — 232

Můj příběh: Jak jsem se stal kontaktním tatínkem — 233

Devět kontaktních tipů pro tatínky — 236

Kde je táta? — 246

Pocity tatínků ze vztahu mezi matkou a miminkem — 250

Kapitola 13 - KONTAKTNÍ RODIČOVSTVÍ VE ZVLÁŠTNÍCH SITUACÍCH — 256

Svobodný kontaktní rodič — 256

Adopce — 258

Kontaktní vztah s velmi náročným dítětem — 261

Kontaktní rodičovství a dítě se zvláštními potřebami — 265

Kontaktní rodičovství a dvojčata či víceročata — 267

Kapitola 14 - SVĚDECTVÍ KONTAKTNÍCH RODIČŮ — 271

Která maminka by si to nechala ujít? — 271

Co je to hodné dítě? — 273

Dárek pro tatínka — 274

Práce a kontakt s dítětem — 275

Citlivé noční odstavení — 276

Porozumění „pláči“ — 278

Soucit s druhými — 280

Když se kojí zubaté děti a šestnáctiletí řídí — 282

Užitečné odkazy — 285

Ú V O D E M

Všichni rodiče chtějí, aby z jejich dětí vyrostli laskaví, citliví, empatictí, disciplinovaní a samozřejmě chytrí a úspěšní lidé. Způsoby, jakými rodiče pomáhají dětem tyto hodnoty rozvíjet, jsou různé, protože každé dítě se narodí jako jedinečná osobnost. Prvním krokem k tomu, abychom se naučili, jak dítě vést, je stát se „odborníkem na své dítě“. Na této cestě vám chceme pomoci, a proto zde představujeme „kontaktní rodičovství“* a seznam sedmi prostředků, které nám budou pomáhat.

Pojmy a myšlenky kontaktního rodičovství, s nimiž zde pracujeme, jsou založeny na více než třiceti letech péče o našich osm dětí a na zkušenostech maminek a tatínků, jejichž rodičovské metody se zdály rozumné a jejichž děti jsme měli rádi. Měli jsme možnost vidět, jaké výsledky tento přístup k dětem má. A výsledkem jsou opravdu zvláštní a výjimečné děti: jsou soucitné, starostlivé a vnímavé, věří samy sobě a svým blízkým. Nepochybujeme, že kontaktní rodičovství chrání děti před mnoha společenskými a emocionálními chorobami. Je opravdu důležité, jakou péči věnujete svým dětem na počátku jejich života, protože tím ovlivníte, jací dospělí se z nich stanou. Samozřejmě vám nemůžeme slíbit, že kontaktní rodičovství z vás udělá perfektní rodiče bezchybných dětí, ale můžeme slíbit, že se vaše děti budou vyvíjet lépe, než kdybyste kontaktní

* V originále Attachment parenting. Tento výraz je v americké terminologii běžně používáný a překlad kontaktní rodičovství je v českém prostředí již zavedený. Autoři používají i další termíny, které překládáme volněji, např. Baby B's – Sedm prostředků kontaktního rodičovství, či opisem, protože v češtině není terminologie k tomuto tématu ustálená. Pozn. překl.

rodičovství nevyzkoušeli. Navíc budete díky kontaktnímu rodičovství moudřejšími rodiči a dokážete si své děti více užít.

Kontaktní rodičovství je vlastně totéž, co by většina rodičů dělala tak jako tak – kdybychom měli dostatek sebedůvěry a podpory a dokázali naslouchat své intuici. Tato kniha se pokouší vrátit rodičům instinktivní, vysoce kontaktní způsob péče o děti, o kterou je připravila desetiletí rad o odtažené výchově. Kontaktní rodičovství se pro nás stalo vášní, protože jsme po více než tři desetiletí sledovali jeho výsledky. Je to skvělé! Funguje to! A podívejte se, jak je můžete využít vy.

Kontakt s dětmi – jak na to

„Rozumím jí,“ říká pyšně čerstvá maminka, když přijde se svou měsíční holčičkou na kontrolu. „Moc ráda se kojí a já ji při tom ráda pozoruju.“

* * *

„Každý mi říká, jak bystré mám dítě,“ říká maminka veselého půlročního chlapečka, který se na mě zadíval a směje se, zatímco poslouchám jeho maminku. „Andrew málokdy pláče. Nemá proč.“

* * *

„Podívala jsem se na něj a hned mi bylo jasné, že míří k silnici,“ vzpomíná maminka skoro dvouletého chlapce. „Zavolala jsem ‚Zastav se!‘ a Ben se okamžitě otočil a podíval se na mě. Možná slyšel varování v mém hlase. Zastavil se ještě dříve, než jsem mohla zakročit já.“

* * *

„Moje dcera minulý týden odpochodovala do školky, nadšená a pyšná, že jde do ‚opravdové‘ školky,“ říká maminka s úlevou o své čtyřleté dceři. „Měla jsem strach, protože jsme vyzkoušeli školku loni, a nebyla tam šťastná. Teď si více věří a zdá se, že je ráda, že může být nějakou část dne sama.“

* * *

„Krisův nejlepší kamarád nevycházel dobře s ostatními dětmi,“ vypráví matka čtvrtáka. „Ale Kris s ním dokázal vyjít, a tak mu pomáhal, aby se uvolnil a cítil lépe.“

* * *

„Ano, věříme své dceři a necháváme ji samotnou řídit (i když zatím nesmí nikoho vozit v autě),“ řekla mi matka šestnáctileté dívky.

„Víš, jaké chování se od ní očekává, a v zásadě naplňuje naše očekávání.“

* * *

To jsou zkušenosti „kontaktních“ rodičů, kteří znají své děti dobře a jejich děti jim věří. I když vnímají rodičovství přirozeně, věnují svým dětem spoustu času, energie a pozornosti a sledují jejich potřeby. Aby byli „kontaktními“ rodiči, musí na tom pracovat. A odměnou jsou jim srdečné, otevřené a důvěryplné vztahy s dětmi. Díky aktivnímu kontaktu s dětmi je rodičovství snazší a radostnější.



Sedm prostředků kontaktního rodičovství

CO JE KONTAKTNÍ RODIČOVSTVÍ?

Kontaktní rodičovství je spíše přístup k výchově dětí než pevně daný soubor pravidel. Rodiče, kteří praktikují kontaktní rodičovství, dělají některé věci stejně; obvykle se snaží, aby maminka kojila, hodně často nosí své děti v náručí, snaží se pozitivně reagovat na jeho potřeby. To jsou ale jen nástroje pro kontakt s dětmi, ne kritéria, která z vás učiní kontaktního rodiče. Zapomeňte tedy na věčné polemiky o tom, zda kojit, či krmit z lahve, zda dítě nechat vyplakat, či ne a jaké metody disciplíny jsou přijatelné – vrátíme se zpět k základům. Kontaktní rodičovství především znamená, že

otevřeme svou mysl a své srdce a budeme naslouchat individuálním potřebám svých dětí – dovolíme svým vlastním dovednostem a znalostem o dítěti, aby nás vedly k rozhodnutím, jež budou pracovat nejlépe jak pro nás, tak pro dítě. Ve zkratce, kontaktní rodičovství znamená naučit se vnímat podněty dítěte a správně na ně reagovat.

Jak brzy zjistíte, kontaktní rodičovství není přístup „všechno, nebo nic“. Ve skutečném životě jistě nebudete schopni dělat neustále vše, co zde doporučujeme, například pokud pracujete mimo domov. Ale neznamená to, že nemůžete být kontaktními rodiči nebo že nemůžete využívat účinné postupy kontaktního rodičovství. Ve své pediatrické praxi vidám různé matky, od těch, co jsou doma s dětmi, až po maminky zaměstnané na plný úvazek, a ty mohou být v kontaktním rodičovství stejně úspěšné. Kontaktní rodičovství je vlastně ideální volbou pro pracující matky. Vytvoření silné vazby může pomoci zvládnout obojí – práci i péči o dítě. V kapitole 11 najdete tipy, jak pracovat na silném kontaktním vztahu s dítětem, než začnete znovu pracovat, a jak si ho udržet po návratu do práce.

Rané dětství, začátek kontaktu s dítětem

Výchova dítěte je jako výlet na neznámé místo. Než se dítě narodí, představujete si, jaká cesta vás čeká. Čtete si průvodce. Plánujete, kam se vydat. Nasloucháte přátelům, kteří už tuto cestu podnikli. Jakmile se vaše dítě narodí a vy se společně vydáte na cestu, rozpoznáte některé z milníků a paměťhodností. Ale také si uvědomíte, že velmi často se průvodce mylí, jako byste byli na úplně jiné cestě. Jeden den je pěkné počasí, jindy řádí bouře. Někdy je to velká legrace, jindy byste nejradši sedli na první letadlo domů.

Naštěstí jsou při cestě ukazatele, a tak poznáte, jestli jste na správné stezce. Lidé, které potkáte, se s vámi podělí o své znalosti. Když budete naslouchat svému dítěti, naučíte se jeho jazyk. Čím více se budete o tomto novém a pozoruhodném světě dozvídat, tím lépe se budete cítit. Nakonec zjistíte, že je to báječné místo a že jste se naučili hodně nového o sobě i o svém dítěti.

Jako každá cesta, i rodičovství vyžaduje, aby se člověk neustále přizpůsoboval. Nemůžete vidět všechno a někdy jsou dny, kdy

nevyrazíte nikam. Spolu se svým dítětem si vytvoříte vlastní způsob, jak pokračovat v cestě. Ale pokud jste přizpůsobiví a pozorní, společně dorazíte do cíle jako rodič a dítě v úzkém kontaktu.

Pomoc po ruce. „Ano, rozhodně si chci takovýhle vztah ke svému dítěti vytvořit,“ říkáte si, „a chci vědět, co je pro ně nejlepší. Ale jak na to?“

Každý z nás si musí najít vlastní cestu, ta vaše se bude lišit od ostatních, protože vaše dítě je jedinečné a vy samozřejmě také. Ale zpočátku se budete spoléhat na stejné prostředky jako jiní rodiče: prostředky, které vám pomohou zůstat s dítětem v kontaktu. Všechny tyto prostředky jsou součástí takzvaného „kontaktního rodičovství“. Skutečným cílem cesty je váš vztah s dítětem. Kontaktní rodičovství je jen cestou k tomuto cíli.

Kontaktní rodičovství je vlastně metoda, kterou mnozí rodiče používají instinktivně. Když rodiče otevrou srdce a mysl potřebám a emocím svého dítěte, využívají mnohé z prostředků, které popisujeme v této knize, a s jejich pomocí reagují na potřeby a emoce dětí, a tak vlastně tuto metodu provozují. Důležité je vybudovat si vztah k dítěti a vytrvat v něm.

My sami jsme se k dětem tak chovali, protože nám to připadalo přirozené. Teprve později jsme zjistili, že pro to existuje pojmenování, což potvrdilo platnost našeho konání.

SEDM PROSTŘEDKŮ KONTAKTNÍHO RODIČOVSTVÍ

Kontaktní rodičovství, jako každá jiná práce, vyžaduje určité prostředky. Čím lepší jsou prostředky, tím snadněji a lépe můžete pracovat. Povšimněte si, že používáme slovo *prostředky* spíše než *postupy* nebo *principy*. Můžete si vybrat, s pomocí čeho chcete vykonat svou práci. *Postup* vám předepisuje, jak byste měli tuto práci vykonat. Kontaktní rodičovství by mělo fungovat jako *spojující prostředek*, jako komunikace s nemluvnětem, která vám pomáhá

VÝHODY KONTAKTNÍHO RODIČOVSTVÍ

Praktikování prostředků kontaktního rodičovství umožní vašim dětem získat mnoho dalších vlastností a výhod. Zde jsou jen některé z nich:

- kultivovanost
- přizpůsobivost
- obratnost
- obdivuhodnost
- vnímavost
- sebejistota
- starostlivost
- sdílnost
- soucítlost
- sebedůvěra
- schopnost kontaktního vztahu
- ohleduplnost
- mazlivost
- zvědavost

vytvořit vazbu mezi vámi. Jakmile jste v kontaktu, celý vztah rodič–dítě (disciplína, péče o zdraví či jen každodenní život s dítětem) se pro vás stane přirozenějším a radostnějším.

Pro prostředky kontaktního rodičovství používá angličtina zkratku Baby B's, do češtiny zjednodušíme jako Prostředky kontaktního rodičovství. Ty pomáhají rodičům a dětem začít správně. Využijte je jako výchozí bod pro vypracování svého osobního rodičovského stylu – takového, jaký bude odrážet individuální potřeby vašeho dítěte a vaší rodiny.

Kontaktní rodičovství mě naučilo, že nejlepším odborníkem na své dítě jsem já sám.

Kontaktní prostředky pro vytvoření vztahu s novorozencem jsou založeny na biologickém kontaktu mezi matkou a dítětem a také na zvyklostech, které prospívají dětem a rodiče je vnímají jako prospěšné. Využijte jich, dokud je vaše dítě nemluvnětem, a pak vám poskytnou dobrý start k pochopení dítěte jako předškoláka, desetiletého či dospívajícího.

Každý je jiný – někdo se spolehne jen na některé z těchto prostředků a jiné využije méně. Někteří používají všechny najednou a velmi intenzivně. Další zase využijí některé z prostředků jen občas a jiné nepotřebují vůbec, v závislosti na temperamentu dítěte či rodiče. Jsou i případy, kdy ze zdravotních či rodinných důvodů některé z prostředků praktikovat nelze. Zkuste dělat, co umíte, s tím, co máte. To je vše, co od vás vaše dítě očekává. A stále myslíte na svůj cíl: vytvořit a udržet si vztah s vaším dítětem.

Prostředek první – Vazba po porodu – bonding

První chvíle, které rodiče a dítě stráví společně, napomáhají k vytvoření raného kontaktu. Hodiny a dny po narození jsou velmi citlivým obdobím, ve kterém jsou matky jedinečně připraveny na péči o novorozence, a novorozenci mají téměř magickou moc nad svými pozornými opatrovníky. Pokud strávíte hodně času se svým dítětem po narození a v následujícím období, posílí se tak přirozené, kontaktní chování novorozence a intuitivní, biologicky nastavené chování matky. Novorozenec potřebuje péči a matka je připravena mu ji poskytnout. Oba členové tohoto biologického páru začnou správně, když budou během prvních šesti týdnů neustále spolu. Tatínkové si mohou vazbu s dítětem užívat také. I když nemají fyzickou zkušenost porodu ani nekojí, za několik dní či týdnů po porodu se mohou emocionálně naladit na vlnu svého úžasného malinkého potomka.

Prostředek druhý – Kojení

Kojení je vynikající způsob, jak poznat dítě – někdy jej nazýváme *čtením dítěte*. K úspěšnému kojení je potřeba, aby matka reagovala na signály dítěte, což je první krok k tomu, aby své dítě poznala a vytvořila si s ním důvěrný vztah. Mateřské hormony spojené