

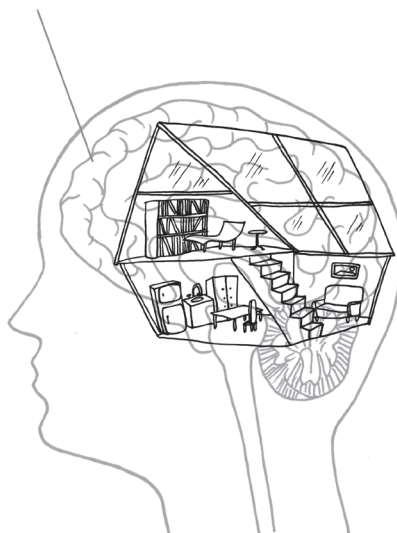


ODOLNOST



KAPITOLA 3

Odolný pozitivní mozek



Alanah byla nepochybně chytrá devítiletá dívka, která navzdory svým zjevným schopnostem a talentu neustále trpěla úzkostí. Znepokojovalo ji všechno: testy ve škole, společenské kontakty, globální oteplení, strach ze smrti maminky i zdraví jejího morčete. Její rodiče ji objednali k Tině poté, kdy se její úzkost začala projevovat intenzivními záchvaty paniky, které jí bránily v běžné činnosti a způsobovaly hodně strádání. Ke všemu se ještě potýkala s chronickými zdravotními potížemi, o nichž odborníci prohlašovali, že jsou „vesměs psychického původu“.

Když se Tina s Alanah seznamovala, zjistila, že její mladá klientka je od přírody velmi svědomitá a má sklon k perfekcionismu. Úzkosti se projevovaly ve většině životních oblastí. Tina si uvědomila, že úzkosti tvoří jakousi spirálu, kdy se Alanah fixuje na možný problém, potom zápasí s jeho řešením a nakonec se znepokojuje tím, že nepostupovala ideálně. Jednou si například zapoměla vzít do školy svačinu. Bála se toho, že se ztrapní před kamarádkami, když nebude jíst spolu s nimi. Potom se začala bát, že bude tak hladová, že nedokáže ve třídě udržet pozornost, což způsobí, že nebude umět napsat domácí úkol, což se zase projeví horšími výsledky v následujícím testu. Její strachy se natolik zesilovaly, že když ji záchvat paniky přepadl ve škole, schovávala se delší dobu na toaletě. Podobně jako u mnoha jiných jejích obav také tento typický zážitek z dětství, kdy dítě zapomene svačinu doma, vedl k celému kolotoči negativních myšlenek, které ji stále více znemožňovaly normálně fungovat. Spirála úzkosti formovala negativní mozek, stav aktivace neuronů, kdy



byla Alanah prakticky paralyzována pokaždé, kdy čelila nějaké překážce nebo zažila dokonce i drobný nezdár.

K příběhu Alanah se vrátíme v další části kapitoly a vysvětlíme, jak Tina k tomuto případu přistupovala. Ukážeme také, jak dívka pomohla obnovit integrovaný mozek a vrátit se do receptivního stavu pozitivního mozku. Nejdříve však musíme představit druhý základní princip pozitivního mozku – odolnost.

V kapitole 2 jsme probírali, jak dětem pomoci dosáhnout lepší rovnováhy, aby snáze dokázaly zůstat v zelené zóně. Nyní se podíváme, jak u dětí podpořit odolnost a vytrvalost. Tato schopnost se neomezuje na pouhé setrvání v zelené zóně, ale umožňuje tuto zónu *rozšířit a posílit*. Čím širší je okno tolerance k obtížným situacím a nepříjemným emocím, tím větší odolnost mohou projevit tváří v tvář překážkám, místo aby se kvůli nezdarům začaly hned vzdávat. Odolnost spočívá v tom, že člověk znovu a znovu vstává a snáze dokáže z červené či modré zóny přejít zpět do zelené. Jde o to, vrátit se z chaosu nebo rigidity zpět k harmonii uvnitř okna.

Ve stavu negativního mozku děti zažívají strach, hrůzu a reaktivitu, protože je straší netušené komplikace a nedokáží zachovat kontrolu nad vlastním tělem, emocemi a rozhodnutími. Chceme, aby si místo toho rozvinuly odolnost pozitivního mozku a uvědomily si, že mají schopnosti – nebo se jim alespoň mohou naučit – které jim pomohou vytrvale čelit potížím a otřepat se z porážek. Poté mohou ve svém životě plněji prožívat skutečné a trvalé úspěchy – ať už je pronásledují obavy a úzkosti jako u Alanah, nebo prostě jde o děti, které vyrůstají v našem stresujícím a stále se zrychlujícím světě, který na lidi klade vysoká očekávání a kde život pokaždé neprobíhá tak, jak jsme si jej naplánovali.

Cíl: Budování schopností místo potlačování nežádoucího chování

Začněme nejdříve tím, že se zamyslíme, jak reagovat, když se děti chovají nepříjemným způsobem. Mnoho rodičů předpokládá, že cílem je potlačit nežádoucí chování a zajistit, aby přestalo nebo vymizelo. Pamatujte však, že chování je formou komunikace. Problematické chování je pak ve skutečnosti zpráva, kdy nám děti sdělují: „V této konkrétní oblasti potřebuji rozvinout své schopnosti. Zatím to dobře neumím.“ Když se tedy naše děti potýkají s nějakým problémem, neměli bychom se primárně snažit o to, abychom se zbavili špatného chování či potlačili chaos červené zóny a rigidity modré. Místo toho bychom měli při-



Když se naše děti potýkají s nějakým problémem, neměli bychom se primárně snažit o to, abychom se zbavili špatného chování či potlačili chaos červené zóny a rigiditu modré. Místo toho bychom měli přijít na to, co je potřeba dětem poskytnout – schopnosti, aby situaci příště zvládly lépe.

jít na to, co je potřeba dětem poskytnout – schopnosti, aby situaci příště zvládly lépe. *Samozřejmě* že problematické chování chceme minimalizovat. O to se snaží všichni rodiče. (Věřte nám, oba jsme je v každém věku svých dětí chtěli zbavit mnoha jejich projevů.) Pokaždé, kdy naše děti nemají situaci pod kontrolou, je to nakonec těžké pro ně, ale i pro nás a celou rodinu. Když však chceme, aby si děti vyvinuly pozitivní mozek, neměli bychom se tolik soustřeďovat na odstranění problematického chová-

ní, ale spíše na to, jak dětem pomoci *získat schopnosti*, které jim umožní přejít zpět do zelené zóny, pokud možno vlastními silami.

Čím účinněji jim dokážeme pomoci rozvinout schopnosti, které potřebují k tomu, aby se vůbec nedostávaly mimo zelenou zónu a aby se do ní dokázaly vrátit tehdy, kdy se jim nedaří, tím lépe budou schopny fungovat ve stavu vyrovnanosti a duševní pohody – což samozřejmě zpříjemní život nejen jim, ale i rodičům a celé rodině. Tuto složku štěstí, která je založena na vyrovnanosti, Řekové nazývali *eudaimonia*. Vyrovnanost neznamená, že člověk zůstává trvale klidný. Spočívá v tom, že se naučí, jak obratně a dynamicky klouzat po vlnách svých emocí. Občas se přitom sice převrátí, ale umí se znovu postavit na své „surfové prkno“ a pokračovat v plavbě. Když svým dětem věnujeme dar odolnosti, budou z něj čerpat znovu a znovu. Jak říká staré rčení: Dej člověku rybu a nasytíš jej na jeden den, nauč jej rybařit a nasytíš jej na celý život.

Jedna naše známá matka pomocí tohoto principu „chování je formou komunikace“ šikovně zvládla problém, který se objevil u jejího čtyřletého syna Jakea. Jeho vychovatelka jí zavolala, že Jake se neustále dostává do konfliktů se spolužáky. Kdykoli si děti na hřišti hrály s míčem, Jake okamžitě pociťoval frustraci, že musí čekat, než na něj přijde řada. Reagoval tím, že míč dětem sebral a hodil jej přes plot na ulici. Případně když si děti hrály na honěnou a Jake dostal babu, často se kvůli tomu rozzlobil a dokonce začínal být agresivní.

Pokud by se jeho matka snažila problém řešit spíše potlačením nevhodného chování, mohla by mu nabídnout nějakou odměnu nebo mu pohrozit trestem, aby Jake přestal jednat tak impulzivně a agresivně, když není po jeho. Takový



Nesnažme se potlačit nežádoucí chování



Rozvíjíme raději schopnosti,
které zajišťují odolnost a duševní pohodu

