

Obsah

PŘEDMLUVA	5
ÚVOD	11

I.

VZTAH MEZI DOSPĚLÝM A DÍTĚTEM

OBTÍŽE VE VZTAHU MEZI DOSPĚLÝM A DÍTĚTEM	16
První měsíc	16
Hledání rovnováhy mezi rodinným a pracovním životem, péče o děti, výchova – to vše by otec a matka mohli skutečně sdílet	18
Pracovní doba by mohla být chápána pružně s ohledem na celý průběh života a nikoli v rámci jednoho týdne	21
Nedostatek času, který rodiče věnují kontaktu se svými dětmi, představuje skutečný problém	22
Většina dospělých nezná fáze emočního a citového zrání dítěte	23
Záplava názorů	23
Respektování fyziologických potřeb dítěte:	
jídlo a spaní	24
Potřeba rodičů mít čas pro sebe	24
Izolovanost rodičů	25
Jak byl vychován dospělý	26
ČLOVĚK JE PŘEDEVŠÍM SPOLEČENSKÝ TVOR	26
Ideální vztah	27
Iluze v mezilidských vztazích	34
MEZILIDSKÝ VZTAH Z POHLEDU DÍTĚTE	36
Co říká dítě, co vyjadřuje?	36

Když dítě není vyslyšeno a respektováno	38
Specifika dítěte: křehká, zranitelná, tvárná bytost, která se teprve utváří	39
MEZILIDSKÝ VZTAH Z POHLEDU RODIČŮ	40
Zamyslet se nad svým vlastním dětstvím je zajímavé, i když to není vždy příjemné a snadné...	41
Pro rozvoj mozku jsou nutné pokojné vztahy	42
Dítěti předáváme zejména to, čím jsme, svůj způsob bytí	42
Dospělý a dítě: vztah založený na síle?	44
Rodiče, nezůstávejte sami	46

II.

DĚTSKÝ MOZEK – NEZRALÝ MOZEK

TŘI MOZKY V JEDNOM	48
MOZEK OD DĚTSTVÍ DO DOSPÍVÁNÍ	50
Sto miliard nervových buněk	51
Vývoj mozkových buněk	54
Myelinizace	55
Nervové obvody	55
MOZEK V OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ	56
Jako poslední dozrávají nejsložitější části mozku – spánkové a poté čelní laloky	56
Příroda a kultura	56

III.

MOZEK, EMOCIONALITA A VZTAHOVÝ ŽIVOT U DÍTĚTE

PREFRONTÁLNÍ KŮRA	60
Prefrontální kůra a regulace emocí	63

V našem citovém a vztahovém životě hrají zásadní úlohu dvě oblasti prefrontální kůry: orbitofrontální oblast a přední cingulární oblast	67
Ventrolaterální, ventromediální a dorsolaterální oblasti prefrontální kůry	78
PROČ DÍTĚ ŠPATNĚ OVLÁDÁ SVÉ EMOCE?	79
Prefrontální kůra a obvody, které ji spojují s limbickým systémem, jsou u dítěte nezralé	79
KDYŽ UTĚŠÍME PLAČÍCÍ DÍTĚ, NAPOMÁHÁME DOZRÁVÁNÍ JEHO MOZKU	82
Teorie rané citové vazby (<i>attachmentu</i>)	85
Když novorozenec pláče	88
Slova pronášená z nevědomosti či ze zvyku	90
Únava rodičů	91
Když na volání a pláč dítěte nikdo nereaguje, dítě se naučí odříznout se od toho, co cítí	92
V kolektivu	92
AMYGDALA	94
Alfa a omega sociálních vztahů	94
Amygdala hraje zásadní úlohu ve chvílích, kdy reagujeme strachem	95
Dva obvody strachu	96
Během prvních let života spouští zralá amygdala u dítěte mnoho reakcí, které nedokáže samo zvládnout	96
Amygdala se podílí na naší nevědomé emoční paměti	98
Když pojmenujeme, co cítíme, amygdala se zklidní	101
Dítě svou amygdalu nedokáže zklidnit	101
HIPOKAMPUS	102
Hipokampus zaujímá ústřední úlohu v učení, vědomé emoční paměti a dlouhodobé paměti	103
Hipokampus u dítěte	105

HYPOTHALAMUS	108
INSULA	109
NUCLEUS ACCUMBENS	110
MOZEČEK	110
MOZKOVÉ HEMISFÉRY	111
Pravá hemisféra umožňuje chápat citové a emocionální signály	111
Levá hemisféra je sídlem řeči a porozumění řeči	111
KALÓZNÍ TĚLESO (<i>CORPUS CALLOSUM</i>)	112

IV. MOZEK A STRES U DÍTĚTE

VEGETATIVNÍ ČILI AUTONOMNÍ NERVOVÝ SYSTÉM	114
Sympatický nervový systém je aktivátorem, připravuje nás na akci	115
Parasympatický nervový systém nás zklidňuje a reguluje naše emoce	116
Po narození není neurovegetativní systém zralý	116
Když dítě není utěšeno, sympatický systém se stává hyperaktivovaným	117
Je-li dítě utěšeno, aktivuje se parasympatický systém	117
NEUROENDOKRINNÍ SYSTÉM: HYPOTHALAMO- -HYPOFYZÁRNÍ OSA (HPA)	118
Když nastane stresová situace	119
Neustálý stres vede k hyperaktivitě osy HPA	119

STRES VEDE K VYPLAVENÍ ADRENALINU, NORADRENALINU A KORTIZOLU, KTERÉ JSOU PRO ORGANISMUS TOXICKÉ	120
Adrenalin a noradrenalin	121
Kortizol	121
Oxytocin – protistresová molekula uvolňovaná při příjemných vztazích plných něhy	122
STRES JE PRO DĚTSKÝ MOZEK VELMI ŠKODLIVÝ	122
Některé mozkové struktury jsou na stres v raném dětství obzvlášť citlivé	123
PRVNÍ ROKY ŽIVOTA JSOU URČUJÍCÍ	126
Závažné případy stresu	127
Rezilience čili odolnost	129
Temperament dítěte	130
VŠUDYPŘÍTOMNÝ KAŽDODENNÍ STRES	132
VÝCHOVA STRACHEM JE VELICE ŠKODLIVÁ	134
Hranice stanovujeme empaticky a láskyplně	136
Když rodiče pořád říkají „ne“ a nenabídnou dítěti žádnou alternativu nebo ho potrestají	137
UMĚNÍ ZVLÁDAT KONFLIKTY	137
EPIGENETIKA: STRES A MATĚŘSKÁ PÉČE MOHOU POZMĚNIT EXPRESI GENU	140
Geny	140
STRES V DĚTSTVÍ TĚŽCE POŠKOZUJE CHROMOZOMY	143
Stres v dětství zmenšuje telomery	143
VLIV MATĚŘSKÉ PÉČE U KRYSÍCH MLÁĎAT	144
Změna exprese genu NRC31 se přenáší na další generace	146

Tyto změny nejsou nevratné	146
Mateřská péče zvyšuje množství látky klíčové pro rozvoj mozku – BDNF	146
Mateřská péče je tedy klíčová	148
JAK JE TOMU U ČLOVĚKA?	148

V. VŘETENOVITÉ NEURONY A ZRCADLOVÉ NEURONY U DÍTĚTE

VŘETENOVITÉ NEURONY	150
Díky vřetenovitým neuronům je přenos informace velmi rychlý	150
Někteří neuroanatomové se domnívají, že vřetenovité buňky pravděpodobně odlišují náš druh od všech ostatních	151
Tyto neurony se nacházejí ve strukturách podílejících se na citovém a sociálním životě	151
Silné emoce	151
Intuice a bezprostřední empatie	152
Vědomí	152
Soustředění a sebekontrola	152
Tyto buňky jsou obzvlášť zajímavé, protože rané zkušenosti na ně mají přímý dopad	152
ZRCADLOVÉ NEURONY	153
Překvapivý objev	153
Jejich lokalizace	153
Zrcadlové neurony se podílejí na imitaci, ale i na dešifrování záměrů a emocí druhých	153
Vliv obrázků, fotografií a filmů	154
Emoční „nákaza“	155
Učíme se sami cvičením	156

Učíme se cítěním a nápodobou	157
Co svým dětem chceme předat?	158

VI. MOLEKULY ŠTĚSTÍ A VZTAHOVÝ ŽIVOT

OXYTOCIN, HORMON LÁSKY A SPOLEČENSKÉHO ŽIVOTA	159
Oxytocin přináší pocit štěstí, napomáhá vnímání emocí a snižuje stres	161
PŘÍJEMNÉ KONTAKTY A VZTAHY SPOUŠTĚJÍ SEKRECI	
OXYTOCINU	163
Oxytocin sblížuje	164
Oxytocin podporuje empatii	164
Oxytocin má velký sociální dopad	166
OXYTOCIN U ZVÍŘAT	167
Schopnost mateřského chování krysí samice závisí na náklonnosti, které se v mládí dostalo jí samotné	167
OXYTOCIN U LIDÍ	168
Oxytocin u žen	169
Oxytocin u mužů	176
VZTAH RODIČE A DÍTĚTE A OXYTOCIN	178
Vztah mezi pedagogem a dítětem	180
Děti s autismem	180
ENDORFINY	180
Endorfiny ulevují od bolesti, zmírňují úzkost, přinášejí pocit štěstí a zesilují citovou vazbu	181
Kdy dochází k sekreci endorfinu?	181
Když jsou matky odděleny od novorozence	182
SEROTONIN	182

Hladina serotoninu v našem organismu přímo závisí na kvalitě mezilidských vztahů	182
Stres v raném dětství může vážně poškodit serotoninový systém mozku	183
KONTAKT A DOTEK VEDE K SEKRECI HORMONŮ ŠTĚSTÍ	183
Doteky jsou obzvlášť důležité u těch nejzranitelnějších	184

VII. RADOST ZE ŽIVOTA

SYSTÉM MOTIVACE A ODMĚNY	187
Brzdí-li dospělý dítě při každém pokusu o objevování světa, zpomaluje tím jeho systém motivace	187
Každodenní banální a opakující se situace brzdí životní elán dítěte	188
DŮLEŽITOST HRY	189
Smích a zábava jsou pro mozek velice přínosné	189
Válet se po zemi přináší radost a zmírňuje úzkost	190
Děti by měly mít možnost hrát si každý den	190
U nejmenších	191
Skrze hru dítě poznává svět a své okolí, ochočuje si ho a snaží se ho zvnitřnit	191
Hra na čerstvém vzduchu dává dítěti pocit svobody	192
Pozvěte domů kamarády	192
Je dobré občas si s dítětem s radostí pohrát	193
Videohry, internet, televize	194
Sdílejme s dítětem to, co nás zajímá	195
Vnesme do světa více harmonie	195
LÁSKYPLNÝ PŘÍSTUP DÁVÁ DÍTĚTI CHUŤ ŽÍT	195

VIII. BĚŽNÉ VÝCHOVNÉ NÁSILÍ

BĚŽNÉ VÝCHOVNÉ NÁSILÍ	198
Tělesné utrpení	199
Duševní utrpení	199
Strach a výhrůžky jsou kontraproduktivní	200
JAKÉ JSOU DŮSLEDKY BĚŽNÉHO VÝCHOVNÉHO NÁSILÍ?	202
„Pořádný výprask ještě nikdy nikomu neublížil!“	203
Co způsobují přísnější tresty, jako je výprask páskem nebo řemenem a podobně?	205
Zraňující a ponižující slova mají na dítě katastrofální dopady, jak prokázali vědci z Harvardské univerzity	206
Psychické poruchy	207
Zmatení pocitů	207
Učení a přenos násilí	208
ALICE MILLEROVÁ	209
Bílá stuha: kořeny zla	211
PROČ JE BĚŽNÉ VÝCHOVNÉ NÁSILÍ PŘIJÍMÁNO?	211
Dítě popírá to, co prožívá	211
Dominantní pozice dospělého	212
Morální postoj „Trestám tě pro tvé dobro!“ vede ke zmatení etických pravidel: „Účel světi prostředky a s dobrým úmyslem je dovoleno páchat zlo...“	212
Proč v dospělosti měnit výchovný model?	213
Nálepky jako „malý tyran“ a „panovačné dítě“ podporují dospělé ve zneužívání síly	213
Nálepka „malého tyrana“ brání ve změně přístupu k výchově	214
Nálepka „malého tyrana“ obrací zodpovědnost vzhůru nohama	214
Dítě je „velmi snadným obětním beránkem“	215
Malé dítě je na obtíž	215
Některá kulturní a náboženská přesvědčení vedou dospělé k tomu, aby si děti podřizovali	216

VÝCHOVNÉ NÁSILÍ A ZÁKON	217
Švédsko – průkopnická země	217
K čemu zákon?	218
A co Francie?	219

IX. RODIČOVSTVÍ

BÝT RODIČEM JE SLOŽITÉ	220
Na výchovu nejsme sami	221
Nepodmíněná láska	222
Důvěra	222
Člověk vždy potřebuje více svobody, prostoru a samostatnosti, než si myslíme	224
Otázka samostatnosti	225
Sebepoznání	225
Sebepoznání vyžaduje čas	226
„Moje dítě už mě nemá rádo. Bije mě. Pořád jen křičí...“	227
Je dospělý velitelem, nebo průvodcem?	229
Chápat dítě a utěšit ho neznamená mu ustupovat a být laxní	231
Citová jistota, citová nejistota	231
Když dítě pošleme do pokoje, ať se uklidní	231
Jasně hodnoty dávají dítěti jistotu	232
Rodic je zahradníkem	233
Co je to pozitivní rodičovství?	234
 ZÁVĚREM	 236
 PODĚKOVÁNÍ	 241
 SEZNAM LITERATURY	 242
 POZNÁMKY	 262