

Tajemství přirozené výchovy

Co nás tradiční kultury učí
o výchově šťastných dětí

Michaeleen Doucleffová

Copyright © 2021 by Michaeleen Doucleff
Translation © Sabina Poláková a Jan Bružeňák, 2022
ISBN: 978-80-87950-93-7

PROLOG

Tu chvíli, kdy jsem jako matka tvrdě narazila na dno, si pamatuju úplně přesně.

Bylo pět hodin ráno a právě začínal další mrazivý prosincový den. Ležela jsem v posteli ve svetru, který jsem měla na sobě už několik dní. Vlasy jsem si nemyla, ani nepamatuju.

Venku bylo nebe ještě temně modré a pouliční lampy stále žlutě zářily do tmy. Doma vládlo tísnivé ticho. Jen zpod postele bylo slyšet oddechování spící Mango, naší fenky německého ovčáka. Všichni ještě spali. Zato já jsem už plně probuzená třeštila oči do tmy.

V duchu jsem se připravovala na další bitvu. Hlavou mi běžely možné scénáře příštího střetu s nepřítelem. Co udělám, až zase udeří? Až mě bouchne? Kopne? Nebo kousne?

Je strašné mluvit o své dceři jako o „nepříteli“. Přitom ji nade všechno miluju, na mou duši. Je to úžasná bytůstka, která si se vším poradí, ničeho se nebojí, a když na to přijde, nezadá si s divokým býkem, a to po fyzické i psychické stránce. Když Rosy na hřišti spadne z prolézačky, hned se zvedne a už zase šplhá nahoru. Život jde dál.

A to jsem vám ještě neřekla, jak nádherně voní! Tu její vůni prostě miluju, zvláště ve vlasech, na temeni. Když jsem někde na cestách kvůli reportážím pro rozhlasovou stanici NPR, ze všeho nejvíc se mi stýská právě po té její vůni – směsici medu, lilí a mokré hlíny.

Tou její opojnou vůní se ale nenechte zmást. Kdesi hluboko v Rosyčině bříšku totiž hoří oheň a jeho rudě žhnoucí plameny ji ženou vpřed. Ta drobná dívenka mašuruje světem jako lýtý válečník. Jak trefně poznamenala jedna moje kamarádka – Rosy je ničitelka světů.

Jako miminko Rosy hodně plakala. Večer co večer, celé hodiny v kuse. „Když zrovna nejí nebo nespí, tak brečí,“ zoufal si manžel sklíčeně u naší dětské doktorky. Ta jen pokrčila rameny. Bylo jasné, že takové věci neslyší poprvé: „To víte, je to miminko.“

Teď byly Rosy tři roky a usedavý pláč plynule přešel v záchvaty vzteku a urputné týrání rodičů. Když ji takový amok padl a já jsem ji vzala do náruče, většinou se mi odměnila políčkem. Občas jsem ráno odcházela z domu s rudým obtiskem její dlaně na tváři. A že to bolelo!

Jak jsem tak onoho prosincového rána v neblahém očekávání dalšího dne ležela v posteli, musela jsem si připustit nepříjemnou pravdu. Mezi mnou a Rosy postupně rostla zeď a já jsem se začala regulérně bát společně tráveného času. Trnula jsem hrůzou, co se zase stane – jestli (zase) vypěním, jestli Rosy (zase) rozbřečím, jestli moje reakce situaci (zase) jenom zhorší. Měla jsem pocit, že se z nás dvou pomalu, ale jistě stávají nepřátelé.



Sama jsem jako dítě vyrůstala v cholerické domácnosti. Křik, práskání dveřmi, a dokonce i boty létající vzduchem, to byly běžné komunikační prostředky mých rodičů, mých třech sourozenců i mě samotné. A tak jsem na Rosyiny záchvaty vzteku zprvu reagovala tak, jak jsem byla zvyklá – se směsicí hněvu, přísnosti a někdy i hodně hlasitě pronesených zastrašujících slov. Takhle reakce se však spolehlivě mýjela účinkem – Rosy se většinou prohnula v zádech jako luk, zavřeštěla jako pavián a mrštila sebou o zem. Takže zažitá výchovná metoda mých rodičů tak úplně nefungovala. Stejně jsem to chtěla dělat líp než oni. Přála jsem si, aby Rosy vyrůstala v klidném, láskyplném prostředí a abych ji naučila konstruktivnějším způsobům komunikace než po někom švihnout tenisku.

Pustila jsem se tedy do googlení. Po důkladné rešerši jsem došla k závěru, že tím nejoptimalnějším přístupem, který Rosyiny záchvaty učiní přítrž, bude „autoritativní výchova“. Jak jsem pochopila, být autoritativní znamená být „pevná a laskavá zároveň“. Přesně o to jsem se tedy ze všech sil snažila. Jenže ono to taky nefungovalo. Autoritativní přístup mě znovu a znovu nechával na holičkách. Rosy stejně vždycky poznala, že jsem našťavaná, a tak jsme pokaždé zase spadly do starého začarovaného kruhu. Můj vztek její chování vždycky jen zhoršil, což mě ještě o to víc dopálilo. Její záchvaty postupně nabývaly intenzity jaderného výbuchu. Kousala mě a bušila do mě hlava nehlava, načež vyrazila a jako neřízená střela litala po domě a převracela nábytek.

I z těch nejjednodušších věcí, jako třeba vypravit se ráno do školky, se postupem času stal zápas o přežití a boj „kdo s koho“. „Můžeš si prosím tě about ty botičky?“ žadonila jsem nejmíň popáté. „Nel!“ zaječela a namísto obouvání ze sebe začala strhávat všechno, do čeho se mi ji předtím pracně podařilo obléct, *včetně kalhotek*.

Jednou ráno mi bylo tak hrozně, že jsem poklekla před kuchyňskou linkou, strčila hlavu do skříňky pod dřezem a potichu

zoufale křičela: Proč to vždycky musí být takový boj? Proč proboha neposlouchá? Co dělám špatně?

Mám-li být upřímná, vůbec, ale opravdu vůbec jsem netušila, co si s Rosy počít. Nevěděla jsem, jak zvládat její záchvaty, natož jak ji začít vychovávat v dobrého člověka – laskavého, ohleduplného a ochotného pomáhat druhým.

Prostě jsem nevěděla, jak být dobrou mámou. Nikdy předtím se mi nestalo, že by mi tak zoufale nešlo něco, v čem jsem chtěla být dobrá. Nikdy předtím nebyl rozdíl mezi mým vysněným cílem a mými skutečnými schopnostmi tak propastný.

A tak jsem tam nad ránem ležela a s hrůzou v očích očekávala chvíli, kdy se má dcera – to milované dítě, po němž jsem tolik let toužila – probudí. Zoufale jsem se snažila přijít na to, jak si k tomu človíčkovi, který se nezřídka choval jako zuřivý maniak, najít cestu. Totálně jsem pohořela a teď jsem hledala cestu ven.

Připadala jsem si úplně ztracená a vyčerpaná. Byla jsem v koncích. Při pomyšlení na budoucnost jsem si nedokázala představit nic jiného než to, co se u nás odehrávalo doposud – Rosy a sebe samu zaklesnuté v nikdy nekončící bitvě, jen s tím rozdílem, že ona bude čím dál větší a silnější.

Mé nejčernější obavy se však naštěstí nenaplnily a tato kniha je o tom, jak v našem životě došlo k nečekanému a transformačnímu obratu. Celé to začalo jedním výletem do Mexika. To, co jsem tam zažila, mi otevřelo oči a inspirovalo mě k dalším cestám do různých koutů světa. Během těchto cest, na které jsem s sebou vždycky brala i Rosy, jsem potkala nespočet úžasných maminek a tatínek, kteří se se mnou velkoryse podělili o neuvěřitelnou spoustu rodičovských dovedností. Nejenže mi tyto ženy a muži ukázali, jak si poradit s Rosyinyými záchvaty, ale také mě naučili, jak s ní komunikovat bez křiku, sekýrování a trestů – tedy způsobem, který namísto zvyšování napětí a eskalování konfliktů buduje v dítěti zdravé sebevědomí. A hlavně jsem se naučila, jak Rosy vést k tomu, aby byla laskavá a respektující ke

mně, k ostatním členům rodiny i ke svým kamarádkám a kamarádům. Lví podíl na tom mělo i to, že mi tyhle mámy a tátové ukázali úplně nový způsob, jak být laskavá a milující ke svému vlastnímu dítěti.

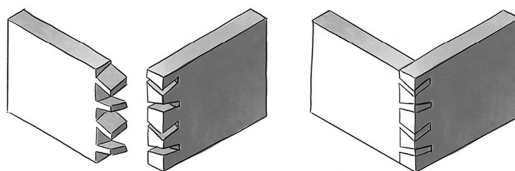
Poslední den naší výpravy do Arktidy mi inuitská máma Elizabeth Tegumiarová řekla: „Myslím, že teď už si s ní poradíš.“ A měla pravdu.

Výchova dětí je zcela individuální záležitost a jako taková na sebe v jednotlivých kulturách, komunitách, ale i rodinách bere různé podoby. Pokud byste se nicméně vydali na cestu kolem světa, všimli byste si, že většinu původních kultur dodnes spojují určité společné rysy. Od arktické tundry přes deštný prales na poloostrově Yucatan a savanu v Tanzanii až po úbočí filipínských hor se všude setkáte s podobným přístupem k dětem. Zvláště to platí pro kultury, jejichž děti jsou obdivuhodně laskavé a ochotné se zapojují do chodu společenství – s upřímnou radostí se rozdělí se sourozenci o sladkost, a když se ráno vzbudí, hned se sami od sebe pustí do mytí nádobí.

Tento přístup k výchově, společný tradičním kulturám po celém světě, se vyznačuje čtyřmi základními principy. Dodnes se s nimi setkáme i v některých částech Evropy a není tomu tak dávno, co byly běžně rozšířené po celých Spojených státech. Prostřednictvím této knihy bych vás s těmito principy ráda podrobně seznámila, abyste je pak dokázali aplikovat i u vás doma a aby se vám s vaším dítětem žilo lépe.

Jelikož je tento přístup rozšířený po celém světě, a to především v komunitách lovců a sběračů, dá se předpokládat, že jde o jakýsi univerzální způsob výchovy starý desítky, možná i stovky tisíc let. Biologové poměrně přesvědčivě argumentují, že tento způsob fungování rodičů a dětí je výsledkem dlouhého procesu evoluce. A když tento výchovný přístup vidíte v akci –

ať už v mayské vesnici připravujete tortilly nebo v Severním ledovém oceánu lovíte siveny – je to jako zjevení a vy si říkáte: „Aha, tak takhle se vychovávají děti!“ Rodič a dítě do sebe zapadají jako ozubená kolečka – nebo vlastně ještě lépe: jako *nedžire kumi cugi*, tradiční japonský truhlářský spoj. Prostě krása!



Nikdy nezapomenu, jak jsem toho zázraku byla poprvé svědkem. Měla jsem pocit, jako by moje vnímání zemské tíže prošlo zásadní proměnou.

Tehdy jsem už šestým rokem pracovala jako reportérka pro rozhlasovou stanici NPR. Předtím jsem se sedm let věnovala výzkumu v oblasti chemie, kterou jsem vystudovala na Kalifornské univerzitě v Berkeley. Jako reportérka jsem se zaměřovala na témata z oblasti lékařských věd, jako jsou infekční choroby, očkování nebo zdraví dětí. Většina reportáží přišla na svět u mého psacího stolu v San Francisku, ale čas od času mě stanice NPR vyslala někam na druhý konec světa, abych podala zprávu o nějaké exotické nemoci, a tak jsem se třeba vydala do Libérie uprostřed epidemie eboly, jindy jsem v arktickém permafrostu dolovala z tajícího ledu chřipkové viry a v netopýří jeskyni na Borneu se mi od lovce virů dostalo varování před budoucí pandemií koronaviru (to bylo na podzim roku 2017).

Když do našeho života vstoupila Rosy, získaly pro mě tyto výpravy nový význam. Začala jsem pozorovat mámy a táty po celém světě, nikoli ovšem jako reportérka nebo vědkyně, ale jako vyčerpaný rodič, který zoufale pátrá po špetce rodičovské moudrosti. *Musí přece existovat něco lepšího než to, co dělám já*, říkala jsem si. *Prostě musí.*

*Musí přece existovat něco lepšího
než to, co dělám já.
Prostě musí.*

A pak, během návštěvy mexického Yucatanu, jsem zblízka a na vlastní oči spatřila onen univerzálně rozšířený přístup k dětem. Ten bezprostřední a osobní zážitek mnou od základů otrásl. Po návratu domů jsem začala úplně měnit profesní zaměření. Namísto zkoumání virů a biochemie jsem se chtěla dozvědět maximum o tomto přístupu k dětem – až neuvěřitelně laskavém a vřelém způsobu výchovy soběstačných človíčků, kteří se s radostí podílejí na chodu svého společenství.

Pokud držíte v ruce tuto knihu, v první řadě vám chci poděkovat. Děkuji za vaši pozornost a za váš čas. Víím, jakou je obojí pro rodiče vzácností. Za podpory fantastického týmu jsem se opravdu snažila, aby vám a vaší rodině tato kniha měla co dát.

Zadruhé je docela možné, že zažíváte něco podobného jako předtím já a můj manžel – zoufale prahnete po nějakých spásných „návodech, jak být lepším rodičem“. Možná už jste pár knih o výchově přečetli a máte za sebou pěknou řádku experimentů na vlastních dětech. Možná jste už nesčetněkrát zažili situaci, kdy se vás zpočátku zmocnilo nadšení, protože pokus se vyvíjel slibně, ale jen do té doby, než po pár dnech přestal fungovat a vy jste nakonec byli ještě zdrcenější než předtím. V takovém koloběhu frustrace jsem se točila celého prvního dva a půl roku Rosyina života. Pokusy selhávaly jeden za druhým.

Mým velkým přáním je, aby vám tato kniha pomohla ze začarovaného kruhu vystoupit. Když univerzálně rozšířenému

přístupu k výchově porozumíte, získáte vhled do způsobu, jakým byly děti vychovávány po desítky tisíc let a na jaký jsou od přírody nastavené. Začnete chápat, proč vaše dítě „zlobí“, a budete schopni odstranit samotnou příčinu takového chování. Naučíte se přistupovat k dětem způsobem, který se maminkám a tatínkům všech šesti kontinentů osvědčuje už po tisíciletí, ačkoli se o něm dnes ve většině knih o výchově nedočtete ani řádku.

Dnešní výchovné směry a doporučení mají jeden zásadní nedostatek. Vycházejí totiž převážně z euroamerické perspektivy. Existuje sice populární kniha *Bojová píseň tygří matky* od Amy Chuové, která přinesla strhující pohled na čínský přístup k výchově úspěšných dětí, ovšem jinak se současné publikace o výchově zakládají téměř výhradně na západním myšlenkovém paradigmatu. Rodiče v Evropě a Americe jsou tedy odsouzeni dívat se na svět výchovy a rodičovství malíčkovou klíčovou dírkou. Toto úzce vymezené zorné pole nejenže nám brání vidět převážnou většinu z toho nejpозорuhodnějšího (a nejužitečnějšího), co rodiče celého světa na poli výchovy dělají, ale má také dalekosáhlé důsledky: je to jeden z důvodů, proč je dnes výchova dětí tak stresující a proč jsou děti a dospívající na Západě v posledních několika desetiletích stále osamělejší, úzkostnější a depresivnější.

Jak vyplývá ze studie provedené vědci z Harvardovy univerzity, přibližně třetina všech amerických teenagerů se již na vlastní kůži setkala s příznaky úzkostné poruchy. Přes 60 procent studentů bakalářského studia zmiňuje „ochromující“ úzkost a generace Z, k níž se řadí lidé narození mezi polovinou 90. let dvacátého a začátkem jednadvacátého století, je nejosamělejší generací za posledních několik desítek let. Přesto se převládající styl výchovy ve Spojených státech vyvíjí směrem, který tyto problémy jen prohlubuje, místo aby docházelo k nějakému

zlepšení. V roce 2019 uvedla psychoterapeutka B. Janet Hibbová, že „rodiče teď chtějí mít všechno pod kontrolou. Dříve podporovali u dětí autonomii, ale dnes jejich život čím dál více řídí, což způsobuje, že jsou děti úzkostnější a také mnohem méně připravené na nečekané věci.“

Pokud je v naší kultuře „normální“, že teenageři jsou úzkostní a osamělí, měli by rodiče nejspíš přehodnotit, co je a co není „normální“ na jejich výchově. Chceme-li svým malým pokladům opravdu porozumět a skutečně se na ně napojit, možná budeme muset vykročit ze své kulturní komfortní zóny a hledat inspiraci u rodičů, o kterých dnes slyšíme jen zřídkakdy.

Možná nadešel čas rozšířit naše úzké zorné pole a zjistit, jak krásná – a účinná – může výchova našich dětí být.

A to je dalším cílem této knihy – začít vyplňovat mezeru v našich znalostech o výchově. Proto se zaměříme na kultury, které mají užitečného vědění na toto téma na rozdávání: na lovce a sběrače a další společenství vyznávající podobné životní hodnoty. Tyto kultury své výchovné strategie zdokonalují již tisíce let. Vědění babiček a dědečků předávané z generace na generaci je pro nastávající rodiče bohatou pokladnicí různorodých a účinných nástrojů. Rodiče díky němu vědí, jak děti přimět, aby se podílely na domácích pracích, aniž by je o to museli žádat, jak docílit toho, aby sourozenci spolupracovali (a nehádali se), a jak děti vychovávat bez křiku, hubování či posílání na hanbu. Jsou mistry motivace a odborníky na budování exekutivních kognitivních funkcí svých dětí, včetně dovedností, jako je odolnost, trpělivost a zvládnání hněvu.

Nejpozoruhodnější je, že v mnoha společenstvích lovců a sběračů si rodiče se svými dětmi budují vztah, který se zásadně liší od toho, jaký běžně známe u nás na Západě. Je to vztah založený na spolupráci, nikoli na konfliktu, na důvěře, nikoli na strachu, a na konkrétních individuálních potřebách, nikoli na standardizovaných vývojových cílech.

Takže zatímco já vychovávám Rosy v podstatě za pomoci jednoho jediného nástroje – velice hlasitého kladiva – zástupy rodičů po celém světě ovládají celou řadu precizních a specializovaných nástrojů, jako jsou šroubováky, kladky a páky, které využívají podle aktuální potřeby. V této knize vás s těmito úžasnými nástroji podrobně seznámím, abyste je pak mohli uplatnit i u vás doma.

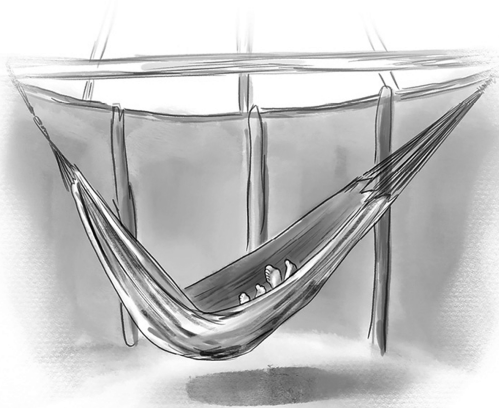
Vydáme se tedy přímo ke zdroji informací – k samotným maminkám a tatínkům z domorodých společenství. Navštívíme tři různé kultury – mayskou, hadzabskou a inuitskou, neboť tamním rodičům se daří právě v těch oblastech, se kterými my na Západě neúspěšně zápolíme. Mayské matky jsou expertkami na výchovu dětí, které ochotně pomáhají s chodem domácnosti. Vyvinuly důmyslný systém spolupráce, který sourozence učí nejen to, jak spolu vzájemně vycházet, ale také jak společně pracovat. Rodiče z kmene Hadza či Hadzabe jsou přeborníky ve výchově sebevědomých a samostatných dětí. V jejich společenstvích není ani stopy po úzkostech a depresích, s nimiž se zde na Západě setkáváme čím dál častěji. Inuité zase vyvinuli neobyčejně efektivní přístup k rozvoji emoční inteligence u dětí, zvlášť co se týče zvládnání hněvu a respektu k ostatním.

Každé z těchto kultur je věnována jedna část knihy. V každé z nich chvíli pobudeme s několika místními rodinami a dozvíme se, jak probíhá jejich den. Budeme sledovat, jak rodiče ráno připravují děti do školy, jak je večer ukládají ke spánku a jak je motivují k tomu, aby byly ochotné se dělit, chovaly se k sourozencům laskavě a svým vlastním tempem na sebe braly nové povinnosti.

K tomu všemu tyhle supermámy a supertáty podrobíme výzvě, rodičovskému hlavolamu, který budou mít možnost řešit takříkajíc „v přímém přenosu“. Svěříme jim totiž do péče Rosy.

Ano, čtete správně. Abych totiž tuto knihu mohla napsat, vydala jsem se na tuto hrdinskou (pro někoho spíš šílenou) pouť

a vláčela s sebou i své batole. Měla jsem tu čest navštívit tři úžasná lidská společenství, pobýt s místními rodinami a naučit se co možná nejvíc o tajích jejich rodičovského umění. U Mayů v Mexiku jsme s Rosy za svitu měsíce spávaly v hamace, u Inuitů jsme zase jednomu dědečkovi pomáhaly při lovu narvala v ledových vodách Arktidy a v Tanzanii jsme se od hadzabských maminek učily vykopávat ze země jedlé hlízy.



Občas se dostanou ke slovu i výzkumy antropologů a biologů, které dokazují, že popisované výchovné strategie nejsou specifické pouze pro tyto konkrétní rodiny a kultury, nýbrž jsou rozšířené po celém světě a také napříč lidskou historií. Budu hovořit i s psychology a neurovědci, abych se dozvěděla, jak se zmiňované nástroje mohou projevit na duševním zdraví dětí a jejich vývoji.

V každé části najdete také praktická vodítka, jak jednotlivá doporučení vyzkoušet u svých dětí. Dostanete tipy na to, jak si v těchto nových vodách výchovy nejprve jen zlehka „smočit prsty“, abyste si vyzkoušeli, jestli daný přístup s vámi a vašimi dětmi rezonuje, a potom také obsáhlejší návod, jak popsané

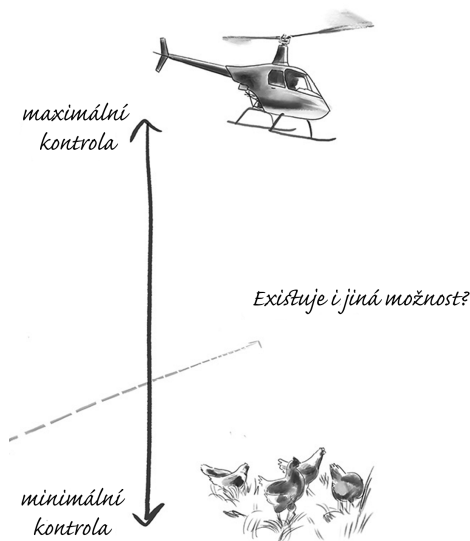
strategie postupně začleňovat do každodenního života. Tato praktická část čerpá z mé osobní zkušenosti a ze zkušeností mých přátel s výchovou dětí v San Francisku.

Jakmile člověk opustí Spojené státy, začne na západní přístup k výchově pohlížet novými očima. Můžeme si všimnout, že co se dětí týče, je v naší kultuře spousta věcí postavená úplně na hlavu: pleteme se do věcí, do kterých bychom zasahovat nemuseli, a obecně svým dětem dostatečně nedůvěřujeme. Nemáme důvěru v jejich vrozenou schopnost vědět, co ke svému vývoji potřebují, a také často mluvíme jazykem, kterému děti nerozumí.

Naše kultura se navíc zaměřuje téměř výhradně na jeden jediný aspekt vztahu mezi rodičem a dítětem, a to na kontrolu – tedy na to, nakolik má rodič své dítě pod kontrolou a nakolik se dítě snaží mít pod kontrolou svého rodiče. Nejrozšířenější výchovné „styly“ se točí kolem kontroly. Takzvaní „helikoptérovní“ rodiče se snaží o kontrolu maximální, zastánci volné výchovy zase vyznávají kontrolu minimální. Naše kultura uvažuje tak, že buď je u kormidla rodič, nebo dítě.

Tento pohled na výchovu má však jeden zásadní háček: nevyhnutelně vede k mocenským bojům a s nimi spojeným hádkám, křiku a slzám. Nikdo nemá rád, když se ho někdo jiný snaží ovládat, a tak se proti takovým snahám děti i rodiče bouří. Pokud je naše interakce s dětmi založená na kontrole – ať již rodič ovládá dítě nebo naopak – budujeme vztah postavený na soupeření. Napětí stoupá, vznikají spory, dochází k nevyhnutelným bojům o moc. A u malého, dvou- či tříletého dítěte, které ještě nezvládá své emoce, vede toto napětí k fyzickým výbuchům.

Tato kniha vám představí jinou podobu výchovy, která na Západě během posledního půl století téměř upadla v zapomnění. Je to přístup k dětem, který nemá nic společného s kontrolou – ani s tím, jak ji převzít, ani s tím, jak se jí vzdát.



Možná jste si nikdy neuvědomili, jak velká část vašich výchovných problémů se točí právě kolem kontroly. Pokud ji ovšem z rovnice výchovy odstraníme (nebo ji přinejmenším výrazně zredukujeme), je neuvěřitelné, jak rychle se hádky a vzdor rozplynou – asi jako máslo na rozpálené pánvi. Nevzdávejte to! Dejte tomu šanci a uvidíte, že se ty neuvěřitelně frustrující noční můry mnoha rodičů – zoufale marné nazouvání botiček, divoké záchvaty v obchodě či nekonečné spory před spaním – budou opakovat stále méně, až se nakonec vytratí úplně.

Ještě mám na srdci pár slov k tomu, o co mi při psaní této knihy šlo.

To poslední, co bych chtěla, je vyvolat ve vás čímkoli v této knize pocit, že jako rodiče selháváte. Už tak míváme o své rodičovské úloze tolik pochybností, že rozhodně nemám v úmyslu k těm vašim cokoli dalšího přidávat a ještě víc vás znejišťovat.

Pokud by se vám to přesto stalo, hned mi o tom, prosím, dejte e-mailem vědět. Mým cílem je pravý opak – dodat vám sebevědomí a povzbudit vás ve vašem rodičovském poslání a zároveň vám poskytnout úplně novou škálu nástrojů a doporučení, které dnes v diskuzi o výchově zcela chybí. Snažila jsem se napsat knihu, kterou bych si sama přála dostat do ruky, když jsem onoho prosincového rána potmě ležela v posteli a cítila se jako matka úplně na dně.

Mým dalším přáním je ukázat tu spoustu rodičů, kteří nás s Rosy nechali vstoupit do svých domovů a životů, v tom pravém světle. Jejich rodiny pocházejí z kultur, které se od té mojí a pravděpodobně i od té vaší nesmírně liší. K těmto rozdílům se dá přistupovat různě. U nás ve Spojených státech se často zaměřujeme hlavně na problémy, s nimiž se tyto kultury potýkají. Rodiče, kteří nejednají podle našich kulturních zvyklostí, dokonce často káráme a odsuzujeme. Jindy si odlišné kultury naopak idealizujeme a propadáme představě, že jsou obestřeny jakýmsi prastarým kouzlem nebo žijí v nějakém ztraceném ráji. Oba tyto pohledy jsou zcela scestné.

Není pochyb o tom, že život v těchto kulturách může být někdy zatraceně těžký – ale to ostatně platí pro jakékoli společenství. Komunity a rodiny procházely a procházejí tragédiemi, nemocemi a dalšími těžkostmi (nejednou způsobenými vlivem západní kultury). Stejně jako vy a já, i tito rodiče mnohdy musejí tvrdě pracovat, někdy ve více zaměstnáních najednou. I oni při výchově dělají chyby a rozhodnutí, kterých později litují. Stejně jako nikdo z nás, ani oni nejsou dokonalí.

Zároveň tyto kultury nejsou žádným prastarým reliktem zamrzlým v čase. Opak je pravdou. Rodiny v této knize jsou stejně „moderní“ jako vy a já. Mají smartphony, dennodenně jsou na Facebooku, sledují seriály typu *Kriminálka Las Vegas* a milují animované filmy jako *Ledové království* nebo *Coco*. Děti snídají sladké cereálie a po večeři se dívají na filmy. Dospělí přes týden

každé ráno ve shonu vypravují děti do školy a v sobotu večer zaidou s kamarády na pivo.

Tyhle kultury ale mají něco, co nám na Západě právě teď chybí: hluboce zakořeněnou tradici výchovy a s ní spojenou bohatou studnici vědění. A není sebemenších pochyb o tom, že rodiče z této knihy jsou mistry v komunikaci, motivaci a spolupráci s dětmi. Stačí s nimi pár hodin pobýt a bude vám to nad slunce jasnější.

Proto se chci výslovně zaměřit právě na tyto jejich vynikající schopnosti. Na svých cestách jsem se snažila setkávat s lidmi, navazovat s nimi co možná nejautentičtější vztahy a učit se z jejich obsáhlých zkušeností, které teď chci zprostředkovat i vám, čtenářům. Ráda bych tyto příběhy sdílela s co možná největší úctou a respektem k jejich aktérům i společenstvím, v nichž se odehrály. Zároveň se všem rodinám a komunitám, s nimiž se na následujících stránkách setkáte, chci za všechno odvděčit, a proto jim posílám 35 procent své autorské zálohy. Abych všechny uváděné názory postavila na stejnou úroveň, budu jejich nositele poté, co je představím, zmiňovat již pouze křestními jmény.



Tak to bychom měli. Ještě než ale nasedneme do letadla a ponoříme se do života tří pozoruhodných kultur, musíme udělat jednu důležitou věc: podívat se sami na sebe a přijít na to, proč vlastně vychováváme děti tak, jak je vychováváme. Možná přitom zjistíme, že původ mnoha metod a nástrojů, které s takovou hrdostí a naprostou samozřejmostí používáme, je nezdárka překvapivý a leckdy i poněkud pochybný.

OBSAH

Prolog	7
ČÁST PRVNÍ „PODIVÍN ZÁPADNÍ“	23
1. Nejpodivnější rodiče na světě	25
2. Proč děti vychováváme tak, jak je vychováváme?	46
ČÁST DRUHÁ MAYSKÁ METODA	67
3. Nejochoťnější děti na světě.	69
4. Jak docílit toho, aby děti doma z vlastní vůle pomáhaly. . .	77
5. Jak vychovávat děti k flexibilitě a spolupráci.	103
TEAM 1: Úvod do TEAMové výchovy: Najděte lepší způsob, jak být spolu	130
6. Mistři motivace aneb Co je lepší než chvála.	145
ČÁST TŘETÍ EMOČNÍ INTELIGENCE INUITŮ ...	167
7. Nikdy ve vzteku	169
8. Jak děti naučit zvládat hněv.	184
9. Jak se přestat kvůli dětem rozčilovat.	191
TEAM 2: Podporujte, podněcujte, ale nikdy nenuťte	204
10. Přehled výchovných nástrojů.	211
I. Nástroje pro zvládnání záchvatů vzteku.	213
II. Nástroje pro zvládnání každodenního „zlobení“ . . .	230
11. Usměrnování chování pomocí příběhů.	254
12. Usměrnování chování pomocí scének.	269

ČÁST ČTVRTÁ

ZDRAVÉ SPOLEČENSTVÍ KMENE HADZABE 283

13. Jak vychovávali děti naši prapředci? 285

14. Nejsebevědomější děti na světě 296

TEAM 3: Prastarý lék na úzkost a stres. 306

15. Prastarý lék na depresi 334

ČÁST PÁTÁ ZÁPADNÍ VÝCHOVA 2.0 353

TEAM 4: Nové paradigma pro západní rodiče. 355

16. Spánek 362

Epilog 371

Poděkování 374

Poznámky. 375

Michaelleen Doucleffová

Tajemství přirozené výchovy

**Co nás tradiční kultury učí
o výchově šťastných dětí**

Z anglického originálu *Hunt, Gather, Parent*,
vydaného nakladatelstvím Avid Reader Press roku 2021,
přeložili Sabina Poláková a Jan Bružeňák.
Ilustrovala Ella Trujillová.

Vydalo nakladatelství Rybka Publishers,
Karmelitská 16, 118 00, v Praze začátkem jara roku 2022.

Vydání první
www.rybkapub.cz