

# CESTA KE ŠŤASTNÉMU DĚTSTVÍ

Věnováno  
Bernardovi za jeho neutuchající  
lásku a podporu

Mým drahým dětem  
Nicolasovi a Alice,  
jejich partnerům Cécile a Fredovi

Mým vnoučatům Valentine,  
Louanne a Raphaělovi

Dr. CATHERINE GUEGUENOVÁ

# CESTA KE ŠŤASTNÉMU DĚTSTVÍ

Empatická výchova  
ve světle nejnovějších poznatků  
o mozku a emocionálním vývoji dítěte

S předmlouvou  
Thomase D'Ansembourga

Copyright © Éditions Robert Laffont, S. A., Paris, 2014  
Translation © Sabina Poláková, 2014  
ISBN: 978-80-87950-03-6

## ÚVOD

„Už nemůžu dál. Maxim a Nina jsou opravdu nesnesitelní, dělají hlouposti a naschvály, nikdy mě neposlouchají, pořád zlobí. Dělá mi to starosti. Zdá se mi, že mají vážné poruchy chování. Není přece normální dělat ve třech a čtyřech letech takové věci. Co z nich jednou bude? Stanou se z nich delikventi, o jakých každý den čteme v novinách?“

Přitom dělám, co je třeba – jsem přísný, uplatňuju autoritu, tak jak se doporučuje. Trestám je. Občas dostanou pár facek, aby věděli, zač je toho loket. Prostě dělám všechno tak, jak se to dělá. Ale mám pocit, že oni na to úplně kašlou. Mě vychovali taky tak a řekl bych, že jsem se povedl. Jenže u mých dětí to nefunguje. Vůbec se to s nimi nezlepšuje. Trápí mě to a rád bych věděl, co si o tom myslíte.“

K napsání této knihy mě přiměly opakující se dotazy rodičů při návštěvách mé pediatrické ordinace. Tyto otázky svědčí o hlubokém znepokojení rodičů v souvislosti s jejich dětmi. Rodiče se nacházejí v obrovském zmatku, jsou zahlceni často protichůdnými informacemi a už nevědí, co si počít. Chybí jim základní pochopení vývoje dítěte a čas na to, aby zjistili, kým jejich vlastní dítě vůbec je. Za touto potřebou stojí z velké části skutečnost, že rodiče často nevědí, co je to dítě, jak se utváří, co dokáže dělat a čemu je schopné rozumět.

Významný pokrok, k němuž v posledních letech došlo v oblasti neurovědy zabývající se emocionalitou, takzvané afektivní neurovědy, přináší čím dál více odpovědí na tyto otázky, zejména pokud jde o emoce, pocity, vztahy s druhými

a sociální život. Pomáhají nám dítě lépe poznat, porozumět mu a odhalit jeho základní potřeby, zjistit, co přispívá a co naopak brání jeho harmonickému rozvoji. Například během prvních let života dítě velmi špatně ovládá své emoce a pudy a vztah s ním bývá často velmi konfliktní. To je jedna z velkých obtíží, kterým rodiče čelí. Když si uvědomí, že chování jejich dítěte je částečně způsobeno nezralostí jeho mozku, pochopí, že to „nedělá schválně“, a uklidní se tím, že „je normální“. To jim umožní zaujmout k dítěti postoj, který je více chápající a přiměřený jeho věku.

Hovoříme-li o emocionalitě a mezilidských vztazích, může vědecký pohled vyvolat obavu, že redukuje lidskou bytost na její biologický aspekt. Pokud však porozumíme biologickým danostem našeho způsobu bytí a našich psychologických a citových reakcí ve chvílích, kdy vstupujeme do vztahu s druhým člověkem, a zjistíme-li, co se děje v našem těle, když prožíváme pocity, nic to neubere na kouzlu a tajemství mezilidských vztahů. Právě naopak, pochopení biologických podmínek nám může pomoci lépe znát sami sebe a přistupovat k druhým s větší empatií. Umožňuje nám zjistit a přijmout skutečnost, že realitu naší lidské existence tvoří neustálé interakce mezi naším tělem, emocemi, myšlenkami a prostředím. Astronomové, kteří se snaží porozumět vesmíru a pozorují hvězdy, Měsíc, Slunce, mlhoviny, Mléčnou dráhu a černé díry, také nevycházejí z úžasu nad kouzlem a tajemstvím kosmu. A čím víc se jejich poznatky prohlubují, tím více jsou složitostí vesmíru ohromeni a nadšeni.

Vědci na celém světě začali zkoumat taje a zákoutí emocí, pocitů, které člověk prožívá ve svých vztazích, v příbuzenských, přátelských, milostných či společenských vazbách. Mezi průkopníky tohoto zkoumání patří například Allan Schore, badatel v oblasti afektivní neurovědy, který stojí v čele psychiatrické fakulty univerzity v Los Angeles, Richard Davidson, vedoucí laboratoře afektivní neurovědy ve Wisconsinu, Jaak Panksepp, vedoucí výzkumu v oblasti afektivní

neurovědy na univerzitě v Ohio či John Cacioppo, vedoucí fakulty sociální neurovědy na univerzitě v Chicagu<sup>1</sup>. Předkládají nám úchvatný a naprosto převratný pohled, který nám může pomoci zlepšit citové a společenské vztahy.

Emocionalita dítěte, jeho touha po vztahu, se probouzí na samém počátku jeho života. Již v matčině lůně vnímá lidi, kteří je obklopují. Je-li hlas příjemný a kontakt něžný a respektující, dítě ožije a jde laskavému člověku vstříc. Před nepříjemným hlasem a kontaktem nevhodným, neobratným, náhlým a těžkopádným naopak dítě prchá. Už jako úplně malé tedy dítě ví, co je mu příjemné a co je pro něj dobré. Čeká jen na znamení těch, kteří mu dali život, aby jim vyšlo v ústrety. Když mu rodiče jemně a něžně projeví svou přítomnost, začne se v něm probouzet citový a vztahový život.

Po narození a po celý život pak bude dítě vyhledávat uspokojující přátelské či partnerské citové vztahy. Tyto vztahy budou někdy šťastné, budou naplňovat onu touhu po lásce, harmonii a uznání, a jindy nenaplňující a zanechají v člověku hluboké neuspokojení a pocit neúplnosti a frustrace.

Skrze prožívání vztahů a někdy obtížnou konfrontaci s druhými se lidská bytost psychologicky a emočně buduje. Hledá a tvoří si svou identitu, srovnává se s druhými, vytváří pouta a snaží se nalézt plnost bytí. Mezi největší člověku dostupné štěstí patří prožívání naplňujících citových vztahů.

K čemu při setkání dvou lidí vlastně dochází? Jak se stáváme lidskou bytostí, která se dokáže vcítit do druhých, respektovat je a žít ve společnosti?

V mozku se nachází velký počet látek, buněk a obvodů, které jsou zasvěceny právě emočním, citovým a sociálním vztahům a umožňují nám vstupovat do kontaktu s druhými. Člověk je především tvor společenský, bytost schopná interakcí, jejíž přežití a vnitřní pohoda jsou úzce spjaty s druhými. Izolovaný mozek nemá žádný smysl, protože lidská bytost existuje jen v nepřetržitém kontaktu se svým sociálním prostředím.

Biologické jevy tyto sociální vztahy ovlivňují a sociální události zase ovlivňují biologii a mozek člověka.

Atmosféra, v níž dítě žije, včetně chování a postojů jeho okolí, je pro jeho budoucí život určující. První roky jeho života, od početí do šesti až sedmi let, představují skutečně základy, na nichž se bude celá lidská existence. Zkušenosti se vztahy, které dítě zažije během těchto prvních let, se stanou rozhodujícími. Během tohoto období prochází ještě nezralý mozek bouřlivým vývojem. Malé dítě je tedy křehké, tvárné a ovlivnitelné. Jeho mozek se vyznačuje udivující plasticitou, která mu umožňuje „zaznamenávat“ v nových obvodech všechny prožitky, ať už pozitivní či negativní.

Jestliže dospělí od samého počátku života dítěte chápou, co mu pomáhá vyrůstat harmonicky, nabere dítě „správný směr“. Pak bude schopné pokračovat v těchto uspokojivých vztazích dokonce i v období dospívání.

Tato kniha je určena všem dospělým, kteří s dětmi přicházejí do kontaktu – rodičům, příbuzenstvu i těm, kteří se dětmi zabývají profesně. Může být přínosná i pro ty, kteří se zajímají o vývoj člověka, protože popisuje rozvoj dětského mozku a faktory, které přispívají k jeho správnému růstu.

Během několika málo let si dospělí osvojili a zvládli fungování počítače a internetu. Proč by tedy nemohli zjistit a naučit se, jak funguje jejich mozek a především mozek jejich dětí, aby jim lépe porozuměli? Doufám, že pro vás bude potěšením objevovat tuto fascinující oblast.

Tato kniha pojednává o rodičích, dětech a jejich vztazích, které jsou často poznamenány nedorozuměním. Bere samozřejmě v úvahu i všechny další dospělé, kteří se s dětmi setkávají při své práci nebo v každodenním životě.

Způsobů, jak vychovávat děti, je celá řada, a tyto výchovné přístupy jsou často předmětem vášnivých diskuzí a sporů. My se zde budeme zabývat způsobem, kterým jsme byli vychováni my sami a kterým jsou dnes vychovávány děti v rodinách a ve

školách. Položíme si otázku, zda může poznání dětského mozku pomoci dospělým ve vztahu s dítětem. Pokusíme se zjistit, jestli existují podmínky příznivé pro rozvoj dítěte a zda určité jevy mohou jeho rozvoji naopak bránit. Zamyslíme se nad vzrušující otázkou původu násilí u člověka. V této souvislosti se budeme snažit zjistit, proč je výchovné násilí ještě stále tak rozšířené.

Pevně doufám, že až tuto knihu přečtete, budete kráčet spolu s dětmi krokem jistějším, sebevědomějším a především šťastnějším.

# 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
ÉPIGENETIKA: STRES A MATEŘSKÁ PÉČE MOHOU POZMĚNIT EXPRESI GENU	140
Geny	140
STRES V DĚTSTVÍ TĚŽCE POŠKOZUJE CHROMOZOMY	143
Stres v dětství zmenšuje telomery	143
VLIV MATEŘSKÉ PÉČE U KRYSÍCH MLÁŽDÁT	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 nřpodobou	157
Co svřm dřtem chceme předat?	158

## VI.

### MOLEKULY ŠTŘSTŘÍ A VZTAHOVŘ ŽIVOT

OXYTOCIN, HORMON LŘSKY A SPOLEČENSKŘHO ŽIVOTA	159
Oxytocin přináší pocit štřstří, napomřhř vnřmřnř emocř a snřžuje stres	161
PŘŘJEMNŘ KONTAKTY A VZTAHY SPOUŠTŘJŘ SEKRECI	
OXYTOCINU	163
Oxytocin sbližuje	164
Oxytocin podporuje empatii	164
Oxytocin mř velkř sociřlnř dopad	166
OXYTOCIN U ZVŘŘAT	167
Schopnost mateřskřho chovřnř krysř samice zřvisř na nřklonnosti, kterř se v mlřdř dostalo jř samotnř	167
OXYTOCIN U LIDŘ	168
Oxytocin u žen	169
Oxytocin u muřř	176
VZTAH RODIČE A DŘTŘTE A OXYTOCIN	178
Vztah mezi pedagogem a dřtřtem	180
Dřti s autismem	180
ENDORFINY	180
Endorfiny ulevujř od bolesti, zmřřnujř űzkost, přinášejř pocit štřstří a zesilujř citovou vazbu	181
Kdy dochřzř k sekreci endorfinu?	181
Když jsou matky oddřleny 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

SYSTEM 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 světí 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 neznamena 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

Dr. CATHERINE GUEGUENOVÁ  
CESTA KE ŠŤASTNÉMU  
DĚTSTVÍ

Empatická výchova  
ve světle nejnovějších poznatků  
o mozku a emocionálním vývoji dítěte

Z francouzského originálu *Pour une enfance heureuse –  
Repenser l'éducation à la lumière  
des dernières découvertes sur le cerveau,*  
vydaného nakladatelstvím Robert Laffont roku 2014  
v Paříži, přeložila Sabina Poláková.  
Předmluva Thomas d'Ansembourg.  
Odborná revize Vojtěch Pišl.  
Vydalo nakladatelství Rybka Publishers,  
V Jirchářích 6, 110 00,  
v Praze na podzim roku 2014.  
Vydání první.