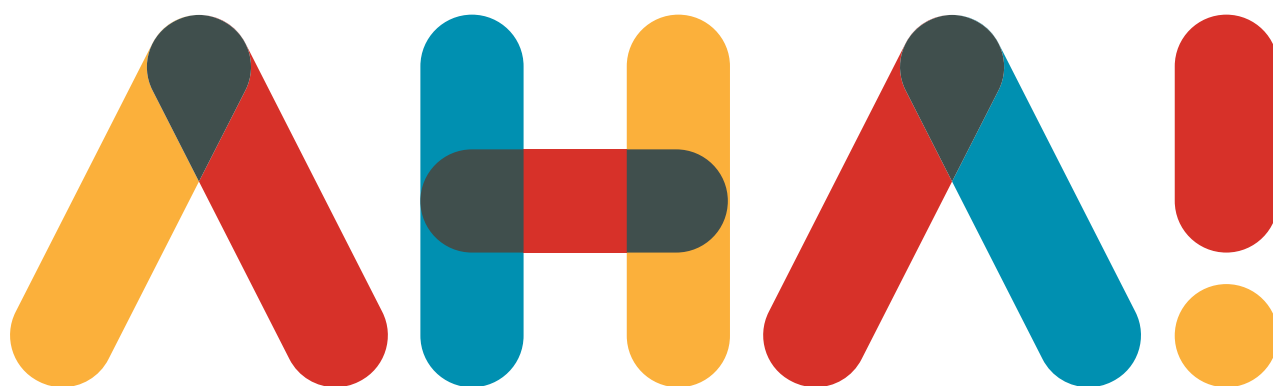
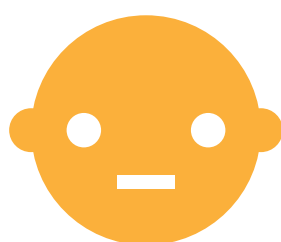


Dr. LAURA MARKHAM



RODIČOVSTVO

Už nekričme. Nadviažme puto.



PRÍLOHA K AUDIOKNIHE

IKAR


PUBLIXING

3. Časť - KOUČING, NIE OVLÁDANIE

Pozorujte kontrast vo výsledkoch medzi ovládaním a koučingom:

V reakcii na činnosť dieťaťa:	Rodič sa snaží ovládať	Rodič koučuje
Nevhodné správanie	Funguje krátkodobo, keď sú deti malé, a za prítomnosti rodiča.	Vychováva deti, ktoré chcú „robiť to, čo je správne“.
Hnev	Núti deti potláčať hnev, ktorý nekontrolovane vytryskne pri inej príležitosti.	Pomáha deťom naučiť sa, ako zvládať hnev.
Emócie	Dieťa sa bráni emóciám tak, že začne ostatných koman- dovať, ale zaostáva v sebaregulácii.	Dieťa si vyvinie sebareguláciu a odolnosť.
Rozvíjanie hodnôt	Dieťa je motivované, aby sa vyhýbalo tres- tu, nie k starostlivosti o ostatných.	Dieťa „nasleduje“ učenie rodiča.
Rozvoj životných zručností, od čistenia zubov po domáce úlohy	Rodič dieťa sekíruje a v podstate preberá zodpovednosť.	Rodič dieťaťu poskytuje podpo- ru, aby ho bavilo prebrať zodpoved- nosť za seba.
Rozvoj sebamo- tivácie	Dieťa zazlieva rodičom tlak, ktorý vyvíjajú.	Dieťa sa cíti silné a motivované.

ĎALŠIE MATERIÁLY: SCENÁRE PRE KONFLIKTY MEDZI SÚRODENCAMI

Učenie emocionálnej inteligencie pri mladších súrodencoch
Keď predškolač udrie mladšieho súrodenca...

www.ahaparenting.com/parenting-tools/family-life/child-hits-Baby

Učenie starších súrodencov, ako zvládnuť konflikt „Ona mi vrátila facku prvá!“

www.ahaparenting.com/parenting-tools/family-life/siblings_fight

4. Kapitola - Ako vychovať dieťa, ktoré sa chce dobre správať (Odvážte sa netrestať)

Empatické nastavovanie hraníc: základy

Ako vychovať dieťa, ktoré sa chce dobre správať



ĎALŠIE ZDROJE: SCENÁRE

Keď vás dieťa udrie - Tento scenár vás prevedie procesom zvládania agresie vášho dieťaťa.

<https://www.ahaparenting.com/read/child-hits-parent>

Odchádzanie z ihriska - Tento scenár vás prevedie procesom nastavovania hraníc pre dieťa a zvládnutia následného zrútenia.

<https://www.ahaparenting.com/read/How-to-set-Empathic-Limits>

Ďalšia literatúra

Do tohto odboru ma nalákal John Bowlby, autor knihy Attachment and Loss, svojou kľúčovou prácou o väzbe. Jean Liedloff (The Continuum Concept), Mary Ainsworth, Jay Belsky, Mary Main a Gordon Neufeld (Hold On to Your Kids) mi pomohli hlbšie pochopiť vzťah medzi rodičom a dieťaťom.

Moje úvahy o emóciách, ktoré zostávajú veľkým neprebádaným územím v literatúre o rodičovstve, za mnohé vďaka týmto priekopníckym autorom: Daniel Goleman (Emotional Intelligence), John Gottman (Raising an Emotionally Intelligent Child), Joseph Ledoux (The Emotional Brain), Peter Levine (In an Unspoken Voice), Aletha Solter (The Aware Baby) a Patty Wipfler (zakladateľka stránky HandinHandParenting.org).

To, ako sa rodičia môžu uzdraviť a prerušiť automatický cyklus prenášania svojich zranení, som začala chápať vďaka svojim vysokoškolským učiteľom Lawrenceovi Aberovi a Ariette Slade a vďaka svojmu idolu Danovi Siegelovi (spoluautor knihy Parenting from the Inside Out s Mary Hartzell a knihy The Whole-Brain Child s Tinou Payne Bryson). Allan Schore (Affect Regulation and the Origin of the Self), Alan Sroufe, Sue Gerhardt (Why Love Matters) a Ruth Newton (The Attachment Connection) ma naučili veľa z toho, čo viem o vývine mozgu. Magda Gerber (Your Self-Confident Baby), Edward Hallowell (The Childhood Roots of Adult Happiness) a Mihály Csíkszentmihályi (Flow) ma inšpirovali, aby som sa viac zamýšľala nad majstrovstvom.

Moc hry som najprv pochopila vďaka Virginii Axline (Dibs in Search of Self). Autori Lawrence Cohen (Playful Parenting), Anthony T. DeBenedet (Roughhousing), O. Fred Donaldson (Playing by Heart), Joseph Chilton Pearce (Magical Child) a Patty Wipfler ma naďalej inšpirujú svojím inštinktívnym chápaním toho, ako nás hra uzdravuje.

Moja práca by nebola možná bez vzájomného ovplyvňovania s mojimi skvelými kolegami v odbore rodičovstva. Sme súčasťou veľkej vlny, ktorá transformuje chápanie detí našou spoločnosťou, pričom vychádzame z predpokladu, že deti sú ľudské bytosti, ktoré nás naozaj môžu veľa naučiť od chvíle, keď sa narodí. V tomto odbore je príliš veľa brilantných prispievateľov na to, aby som ich tu vymenovala všetkých, ale musím spomenúť najmä nasledujúcich: Naomi Aldort (Raising Our Children, Raising Ourselves), Judy Arnall

(Discipline Without Distress), Becky Bailey (Easy to Love, Difficult to Discipline), Sandy Blackard (Language of Listening), Tina Payne Bryson, Christine Carter (Raising Happiness), Claudia Gold (Keeping Your Child in Mind), Robin Grille (Parenting for a Peaceful World), Lu Hanessian (Let the Baby Drive), Bonnie Harris (When Your Kids Push Your Buttons), Mary Hartzell, Jan Hunt (The Natural Child), Mary Sheedy Kurcinka (Raising Your Spirited Child), Kathryn Kvols (Redirecting Children's Behavior), Jane Nelsen (Positive Discipline), Elizabeth Pantley (The No-Cry Sleep Solution) a Nancy Samalin (Love and Anger).

Moje poďakovanie by nebolo úplné bez spomenutia milujúcej komunity ľudí, ktorí vzdelávajú o rodičovstve/blogerov, ktorí ma každý deň inšpirujú. Sú to najmä: Becky Eanes (Positive Parenting), Ariadne Brill (Positive Parenting Connection), Dionna Ford (CodeNameMama, Natural Parents Network), Tom Hobson (Teacher Tom), L. R. Knost (Little Hearts Books), Janet Lansbury (Elevating Childcare), Jennifer Lehr (Good Job), Scott Noelle (Daily Groove), Lori Petr (Teach Through Love), Leslie Potter (PureJoy Parenting), Kimberley Price (The Single Crunch), Laura Schuerwegen (Authentic Parenting), Genevieve Simperingham (The Way of the Peaceful Parent), Lisa Sunbury (Regarding Baby), Gill Connell (Mpping Smart Now) a Lauren Wayne (HoboMama). A potom sú tu priekopníci, ktorí si zaslúžia mimoriadne poďakovanie, lebo nám všetkým prerazili cestu: Haim Ginott (Between Parent and Child), ktorého prácu spopularizoval najprv Thomas Gordon (Parent Effectiveness Training) a potom Adele Faber a Elaine Mazlish (How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk). Theodore Dreikurs, ktorý podnietil nový prístup k trestaniu a posilňovaniu detí, a Alfie Kohn, ktorý nám priniesol výskum spochybňujúci konvenčné tresty. Pam Leo, ktorá vykryštalizovala väzbu, keď deti rastú, do „Connection Parenting“. Peggy O'Mara, ktorá nám priniesla magazín Mothering, silu stmelujúcu komunitu. A doktor William Sears, doktor Jay Gordon, Lysa Parker a Barbara Nicholson (autori knihy Attached at the Heart) a všetci pracovníci Attachment Parenting International, ktorí nám pomohli rozvinúť teóriu väzby do postupov povzbudzujúcich vnímavé rodičovstvo a bezpečnú väzbu.

Ďakujem vám za tú česť, že smiem kráčať vo vašich hlbokých šlapajach.

Dr. Laura Markham

AHA! Rodičovstvo

Z anglického originálu

Peaceful Parent, Happy Kids

(TarcherPerigee, New York 2012) preložila Veronika Zitta

Redakčná úprava: Kristína Smolková

Korektúry: Nina Podmanická, Adriana Bolyová

Technická redaktorka: Renáta Hrabušická

Vydalo vydavateľstvo IKAR, a.s., Bratislava v roku 2024

ako svoju 2197. publikáciu v elektronickej podobe.

Prvé vydanie

Návrh obálky: Igor Hrnko

Sadzba a zalomenie do strán: Michal Hrabušický

Tlač: FINIDR, s.r.o., Český Těšín

ISBN 978-80-551-9317-5

