

WILLIAM STIXRUD A NED JOHNSON

DÍTĚ NA VLASTNÍ POHON

PROČ SVĚŘIT SVÝM POTOMKŮM
VÍCE KONTROLY NAD ŽIVOTEM

Jan  Melvil
publishing

William Stixrud a Ned Johnson
DÍTĚ NA VLASTNÍ POHON
Proč svěřit svým potomkům více kontroly nad životem

Copyright © 2018 by William Stixrud and Ned Johnson.
Illustrations by John D. Fair. All rights reserved.

Podle anglického originálu *The Self-Driven Child: The Science and Sense of Giving Your Kids More Control Over Their Lives* vydalo v edici *Žádná velká věda* nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2019.

Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součástí kritických článků a recenzí.

Překlad Eva Nevrlá
Odborná spolupráce Alena Slezáčková
Odpovědná redaktorka Vladimíra Škorpíková
Šéfredaktor Marek Vlha
Redakční spolupráce Vít Šebor
Grafická úprava a sazba David Dvořák
Obálka Pavel Junk
Jazyková korektura Vilém Kmuníček
Tisk a vazba PBTisk, a.s., Příbram

Vydání první
Jan Melvil Publishing, 2019
melvil.cz

Chyby a připomínky: melvil.cz/erratum
Pochvaly a recenze: libisemi@melvil.cz
Diskutujte o knize s hashtagem #ditenavlastnipohon
Kniha vyšla také elektronicky.

ISBN 978-80-7555-065-1

*Mým rodičům, kteří mě adoptovali, milovali k zbláznění
a nechali, abych se naučil žít svůj život.*

– W. S.

* * *

*Mé milované Vanesse, která ve mně vzbudila
touhu pomáhat dětem.*

*Katie a Matthewovi: Jsem neskonale vděčný,
že mám ty nejúžasnější děti na světě.*

– N. J.

OBSAH

Poznámka autorů.	9
ÚVOD: Proč je důležité mít pocit kontroly nad životem . .	11
KAPITOLA 1: Co nám způsobuje největší stres	17
KAPITOLA 2: „Mám tě příliš rád, než abych s tebou válčil kvůli domácím úkolům“	38
KAPITOLA 3: „Je to na tobě“	63
KAPITOLA 4: Uklidňující přítomnost	90
KAPITOLA 5: Skrytý pohon	114
KAPITOLA 6: Radikální odstávka mozku	142
KAPITOLA 7: Spánek	159
KAPITOLA 8: Jak posílit míru kontroly ve škole	179
KAPITOLA 9: Online 24/7	201

KAPITOLA 10: Trénink mysli a těla	230
KAPITOLA 11: Jak přistupovat k dětem s poruchami učení, ADHD a autismem	249
KAPITOLA 12: Jak na standardizované testy	272
KAPITOLA 13: Pro koho je vhodná vysoká?	292
KAPITOLA 14: Alternativní cesty	311
Závěrem	329
Poděkování	331
Poznámky	334
Rejstřík	366

Poznámka autorů

Všechny příběhy v této knize jsou pravdivé. Jsou o dětech, rodičích a učitelích, s nimiž jsme během let pracovali. Poskytování i přijímání pomoci a stejně tak vyučování i učení vyžaduje důvěru a často s sebou nese i značnou zranitelnost. Jsme hluboce vděční za důvěru a víru, kterou nám mnoho dětí a jejich rodin prokázalo. Kvůli zachování soukromí jsme v některých případech změnili jejich jména nebo jiné detaily.

ÚVOD

Proč je důležité mít pocit kontroly nad životem

Na první pohled se k sobě jako spolupracovníci moc nehodíme. Bill je celostátně uznávaným klinickým neuropsychologem a již přes třicet let pomáhá dětem vyrovnávat se s úzkostí, poruchami učení a problémovým chováním. Vyznačuje se klidnou povahou, která je zřejmě výsledkem desítek let praktikování transcendentální meditace. Ned založil společnost PrepMatters, jednu z nejúspěšnějších doučovacích organizací v zemi. Je energickým příslušníkem generace X, věnuje se vzdělávání mladých a jeho studenti o něm prohlašují, že má nadšení za tři.

Seznámili jsme se před několika lety na odborné konferenci, kde jsme oba přednášeli. Začali jsme se spolu bavit a zjistili zajímavou věc. Přes naše odlišné vzdělání, odborné zaměření a klientskou základnu jsme měli stejný cíl: pomáhali jsme dětem překonávat podobné problémy, a to způsobem, který se překvapivě doplňoval. Bill k problémům dětí přistupuje z hlediska rozvoje mozku a Ned zase prostřednictvím psychologie úspěchu. Postupně jsme viděli, že naše poznatky a zkušenosti do sebe zapadají jako kousky skládačky. A i když Nedovi klienti většinou zápasili s panikou, že se nedostanou na Stanford, kdežto Billovi klienti

měli problém se vůbec na nějakou školu dostat, oba jsme při práci s dětmi vycházeli ze stejné úvahy: Jak jim pomoci získat kontrolu nad životem? Jak jim pomoci najít jejich vlastní vnitřní motivaci a vytěžit z jejich potenciálu co nejvíce?

K tématu kontroly nad životem, tedy schopnosti řídit a ovlivňovat svůj život, jsme se dostali přes výzkumy o stresu a studie týkající se motivace. Sledujeme je, protože se většinou u svých dětských klientů snažíme minimalizovat dopady stresu na jejich výkon a duševní zdraví. Chceme je dovést ke zdravé míře sebe-motivace – něco mezi nadměrným perfekcionismem a apatickým „tak už mě pusťte na počítač“. Z výzkumů jasně vyplynulo, že nízká míra kontroly je významným faktorem stresu a klíčem k rozvoji motivace je samostatnost ve smyslu možnosti samostatného rozhodování.¹ Začali jsme tušit, že jsme na stopě něčemu důležitému, a rozhodli se téma zkoumat důkladněji. Zjistili jsme, že zdravá míra kontroly souvisí prakticky se vším, co bychom pro své děti chtěli – aby byly tělesně i duševně zdravé, zažívaly úspěch ve škole a zároveň byly šťastné.

V průzkumech z let 1960 až 2002 studenti středních a vysokých škol stabilně vykazovali nižší a nižší úroveň interního místa řízení, tzv. locus of control (přesvědčení, že mohu řídit svůj osud) a vyšší úroveň externího místa řízení (přesvědčení, že můj osud ovlivňují různé vnější síly). A právě tento jev se často klade do souvislosti se zvýšenou náchylností k úzkosti a depresi. Faktem je, že mladiství a mladí dospělí dnes vykazují průměrně pětkrát až osmkrát častěji příznaky úzkostných poruch než mladí lidé v dřívějších dobách, a to včetně období velké hospodářské krize, druhé světové války nebo studené války.² Mají to dnes děti opravdu těžší než za časů velké hospodářské krize? Anebo děláme něco, co jim podkopává přirozenou schopnost zvládat nepříznivé situace?

Nemají-li děti zdravou míru kontroly nad svým životem, cítí se bezmocné, přemožené a často upadnou do pasivity a rezignace. Nemohou-li se naučit provádět smysluplné volby, existuje vysoké riziko, že se u nich rozvinou úzkosti, deprese, problémy se

soustředěním a zvládním vzteku. Snadněji také podléhají sebe-destrukci či sebemedikaci. Přes množství prostředků a možností, jež jim rodiče nabízejí, nebudou prospívat. Bez pocitu kontroly si vnitřní chaos (bez ohledu na prostředí, okolí a podporu) vždy vybere svou daň.

Každému svědčí, má-li pocit, že může svět kolem sebe ovlivnit. Proto ve výtahu znovu a znovu mačkáme tlačítko pro zavření dveří, přestože většina z nich nefunguje.³ Potvrdilo se to i v jedné pozoruhodné studii ze sedmdesátých let minulého století prováděné v domově důchodců. Klienti, kterým dalo vedení najevo, že nesou za svůj život zodpovědnost (například měli možnost rozhodovat o svých činnostech), se dožili vyššího věku než ti, za něž ve všem rozhodoval zdravotnický personál.⁴ Proto také děti, které se samy rozhodnou, že si udělají úkoly (či neudělají) nebo že se budou učit na standardizované testy SAT pro přijímání na vysoké školy (či se na ně rozhodnou neučit), budou šťastnější, méně ve stresu a ve finále schopnější najít své místo v životě.

Přejeme si, aby se naše děti v náročném globálním ekonomickém prostředí dobře uplatnily, vybudovaly si postavení i potřebnou sebedůvěru. Milujeme své děti a chceme, aby žily šťastně a spokojeně ještě dlouho poté, co my už tady nebudeme. Všechno to jsou úctyhodné cíle. Ale když uvažujeme, jak jich dosáhnout, uchylujeme se k několika mylným předpokladům:

Mylný předpoklad č. 1: K úspěchu vede úzká stezka a nedej bože, aby z ní naše dítě sešlo. V sázce je příliš mnoho – prostě nemůžeme nechat rozhodování na něm samotném. Tento předpoklad vychází z principu vzácnosti, podle něž má-li být mladý člověk úspěšný, musí být neustále soutěživý – za jakoukoli cenu.

Mylný předpoklad č. 2: Pro úspěch v životě je klíčové být úspěšný ve škole. Bude jen několik vítězů, ale hodně poražených. Takže buď Yale, nebo prodavač v McDonald's.

V důsledku toho se děti buď naprosto fanaticky snaží, nebo naopak svou snahu už předem vzdají.

Mylný předpoklad č. 3: Budeme-li na děti víc nakládat, budou z nich v dospělosti schopnější a úspěšnější lidé. Nemají naši šestáci tak dobré výsledky jako šestáci v Číně? Dobře, budeme je učit matematiku z devítky. Je rok co rok těžší dostat se na vysokou? Dobře, nacvakáme jim rozvrh tak, aby se toho naučili ještě víc.

Mylný předpoklad č. 4: Svět je nebezpečnější než kdy dříve. Je potřeba mít děti stále pod dohledem, aby si něco neudělaly nebo se nějak špatně nerozhodly.

Mnozí rodiče teď asi instinktivně chápou, že tyto předpoklady nejsou správné (a v dalších kapitolách knihy prokážeme jejich nepravost podrobněji). Jenže pod tlakem přátel, školy nebo ostatních rodičů se správné tušení rozplyne a zůstane jen snaha zajistit, aby dítě nezůstalo pozadu. Jejich reakce má kořeny ve strachu – a strach skoro vždy vede k chybnému rozhodnutí.

Opravdu nemůžeme naše děti řídit, mít je plně pod kontrolou – a neměl by to být ani náš cíl. Naší úlohou je naučit je uvažovat a jednat samostatně, tak aby dokázaly uspět ve škole a co je důležitější: v životě. Místo abychom je tlačili do věcí, jimž se brání, měli bychom jim pomoci najít věci, které budou mít rády. Podpořit jejich vnitřní motivaci. Naším cílem je přejít od modelu tradičního rodičovského tlaku k modelu rozvíjícímu v dítěti samostatnost a vlastní motivaci. Neboli vychovat „dítě na vlastní pohon“.

Vycházíme z předpokladu, že děti mají v hlavě taky mozek a taky chtějí, aby jejich život fungoval – a že s určitou pomocí přijdou na to, co mají dělat. Vědí, že je potřeba ráno vstát a obléct se. Vědí, že je důležité dělat domácí úkoly. Jenže pociťují tlak, i když to možná nedávají najevo. Mají-li s těmito povinnostmi potíže, naše otravování jim s nimi určitě nepomůže, jen tím jejich odpor

zvýšíme. Trik je v tom, abychom jim dali dost volnosti přijít na to, jak si své povinnosti splní. Kdybychom měli možnost své děti kontrolovat a vyplatit přesně do naší vysněné podoby, možná bychom byli méně ve stresu, jenže: děti by sice byly *pod kontrolou*, ale postrádaly by *pocit kontroly*.

Budeme psát o důležitých poznatcích z výzkumů v neurovědě i vývojové psychologii a seznámíme vás s praktickými zkušenostmi z našich celkových šedesáti let práce s dětmi. Doufáme, že vás přesvědčíme, abyste se ke svým dětem chovali spíš jako konzultanti, nikoli jako jejich šéfové nebo manažeři. Budeme se snažit vás přesvědčit o moudrosti reakce „Je to na tobě“. Je potřeba ji používat co nejčastěji. Nabídneme vám možnosti, jak svým dětem pomoci najít jejich vnitřní motivaci. Poradíme vám, jak řešit situace v komunikaci se školou a obecně vzdělávacím systémem, který dětem v prohloubení samostatnosti většinou moc nepomáhá. Popíšeme možnosti, jak doma vytvořit bezpečné a vlídné prostředí, což je jedna z nejlepších věcí, jaké můžete pro své děti, rodinu i pro sebe udělat. Na konci každé kapitoly uvádíme praktické návody a kroky, s nimiž můžete začít ihned.

Některé navrhované postupy pro vás nebudou úplně pohodlné. Ale většina by vám měla přinést jistý pocit úlevy. Ať jste jakkoli skeptičtí, nezapomínejte, prosím, že máme s našimi metodami a poznatky výborné praktické výsledky. Ověřili jsme je u mnoha rodin, s nimiž jsme v rámci své praxe spolupracovali. Viděli jsme, jak se z věčně odporujícího dítěte stalo dítě schopné se promyšleně rozhodovat. Viděli jsme, jak si děti výrazně zlepšily výsledky testů a známky. Viděli jsme, jak děti, které trpěly skepsí a pocity beznaděje, dokázaly převzít zodpovědnost za svůj život. Viděli jsme silně problémové děti, z nichž nakonec vyrostli úspěšní a spokojení jedinci – a navázali s rodiči mnohem bližší vztah, než by si kdo dokázal představit. Je možné poskytnout svým dětem zdravou míru autonomie a udržovat tuto zdravou míru autonomie také v sobě. Je to snadnější, než si myslíte. Rádi bychom vám ukázali, jak toho dosáhnout.

KAPITOLA 1

Co nám způsobuje největší stres

Patnáctiletý Adam chodí do druhého ročníku na obyčejnou státní střední školu a bydlí s rodinou ve stísněném bytě na panelákovém sídlišti v chicagské čtvrti South Side. Minulé léto mu zabili bratra při pouliční přestřelce, když spolu postávali na rohu ulice. Nedomkáže se teď ve škole soustředit, má potíže se zapamatováním učiva a kvůli výbušnému chování ho učitelé pravidelně posílají do ředitelny. Špatně spí a známky, které nikdy neměl kdovíjaké, si zhoršil tak, že mu hrozí opakování ročníku.

Patnáctiletá Zara žije v milionářské čtvrti a navštěvuje drahou soukromou střední školu ve Washingtonu. Rodiče doufají, že se jí na podzim podaří úspěšně složit standardizovaný test PSAT a dostane se do užšího výběru pro stipendijní program National Merit. A tak mezi tréninky pozemního hokeje, dobrovolnické práce pro organizaci Habitat for Humanity a tři až čtyři hodiny děláním domácích úkolů musí ještě vtěsnat přípravu na testy. Zara má dobrý prospěch, ale špatně spí. Odmlouvá rodičům, je nepřijemná na kamarády a stěžuje si na časté bolesti hlavy.

Všichni víme, že bychom si měli dělat starosti o Adama: ze statistik plyne, že má před sebou nelehký život. Ale co nevíme,

je, že bychom si měli dělat starosti i o Zaru. Chronická spánková deprivace a toxický stres během kritické fáze vývoje mozku ohrožují její dlouhodobé duševní a tělesné zdraví. Kdybyste vedle sebe položili skeny mozku Adama a Zary, viděli byste zarážející podobnosti zejména v těch částech mozku podílejících se na stresové reakci.

V posledních letech jsme získali množství poznatků o tom, jakou škodu mohou sportovci utrpět následkem silné rány do hlavy (ať je to náraz do fotbalového míče nebo do stotřicetikilového obránce). Dnes již uvažujeme o dlouhodobých následcích otřesu mozku takto: „Ano, teď dotyčný vypadá v pohodě, ale ještě několik takových nárazů a nebude si pamatovat ani jména svých dětí.“

Domníváme se, že stejným způsobem bychom měli uvažovat o stresu. Chronický stres napáchá v mozku spoušť, obzvláště pak v mladém mozku. Je to, jako byste chtěli pěstovat kytku v příliš malém květináči. Každý zahrádkář vám poví, že tím rostlinku oslabíte a dlouhodobě určitě nebude prospívat. Výskyt nemocí způsobených stresem je extrémně vysoký ve všech demografických skupinách a vědci intenzivně pracují zejména na tom, aby zjistili důvody nárůstu úzkostných poruch, poruch příjmu potravy, deprese, nadměrné konzumace alkoholu a různých forem sebepoškozování u mladých lidí.¹ Jak upozorňuje psycholožka Madelin Levineová, u dětí a mladistvých z bohatých rodin existuje obzvláště vysoké riziko problémů s duševním zdravím, jako jsou úzkostné a afektivní poruchy nebo drogová závislost.² V nedávném průzkumu na jedné drahé prestižní střední škole v Silicon Valley uvedlo osmdesát procent studentů příznaky střední až silné deprese.³ Obecně dnes ve světě představuje deprese příčinu pracovní neschopnosti číslo jedna.⁴ Uvažujeme o chronickém stresu u dětí a mladistvých jako o sociálním ekvivalentu klimatické změny: je to problém, který vznikl a narůstal během generací, a jeho vyřešení bude vyžadovat značné úsilí a změnu chování.

Ale co s tím vším má co dělat pocit, že mám svůj život pod kontrolou? Odpověď zní: *všechno*. Jednoduše řečeno, je to protijed na stres. Stres je reakce na neznámé, nechtěné či obávané.

V jemnější formě může mít podobu pocitu nevyrovnanosti, ale v silné formě i podobu boje o život. Sonia Lupienová z Centra pro výzkum lidského stresu (CSHS) v Montrealu má pro faktory přinášející do života stres příhodný akronym – NUTS*:

Novost (Novelty)

Něco, co jste doposud nezažili.

Nepředvídatelnost (Unpredictability)

Něco, co jste nemohli tušit, že nastane.

Hrozba pro ego (Threat to the ego)

Vaše bezpečí nebo možnosti sociálního postavení jsou v ohrožení.

Chybějící kontrola (Sense of control)

Máte pocit, že situaci nemůžete ovlivnit (nebo jen minimálně).⁵

V jedné z prvních studií týkajících se stresu se sledoval stres u krys. Krysy zavřené v kleci dostávaly elektrické šoky – ty mohly přerušit pomocí běhu v točícím se kole. Když měly krysy k dispozici kolo, kterým mohly otáčet a tím přerušit elektrický šok, spokojeně točily kolem a nevykazovaly téměř žádné známky stresu. Když se kolo z klece odstranilo, krysy vykazovaly značný stres. Poté výzkumníci kolo do klece vrátili a úroveň stresu se u krys snížila, přestože už kolo nebylo znovu na přístroj generující šoky napojené.⁶ Podobný jev se potvrdil i u lidí. Když mohli účastníci studie zmáčknout tlačítko, aby zmenšili pravděpodobnost, že budou muset poslouchat nepříjemný zvuk, snížila se jejich úroveň stresu. A to i když tlačítko nemělo na zvuk žádný reálný účinek – a dokonce i když tlačítko nepoužili!⁷ Ukazuje se, že z hlediska stresu je rozhodujícím faktorem *pocit* kontroly, dokonce zásadnější než vaše reálná situace. Jste-li přesvědčeni, že můžete situaci

* Pozn. překl.: Go nuts znamená v angličtině vyvádět a šílet.

ovlivnit, bude vás méně stresovat. Naopak pocít, že nemůžete situaci ovlivnit, může být tou nejvíce stresující věcí na světě.

Na určité úrovni svého vědomí to pravděpodobně víte. Možná právě proto si před náročným úkolem nejprve uklidíte stůl. Většina lidí se také cítí bezpečněji, když cestuje autem, nikoli letadlem (přitom by to mělo být naopak), protože věří, že má situaci víc pod kontrolou. Proč je tak stresující uvíznout v dopravní zácpě? Kvůli vědomí, že s tím nemůžete nic udělat.

I v souvislosti s dětmi jste možná zažili, jak významnou roli sehrává možnost kontroly. Je-li dítě vážně nemocné nebo bojuje s jinými potížemi a vy s tím nemůžete nic dělat, o to víc vás situace stresuje. A ani nemusí jít o tak závažné události – stačí jen sledovat, jak váš potomek s čerstvým řidičákem poprvé vyjíždí sám na silnici nebo jak se chystá k nějakému sportovnímu soutěžnímu výkonu. Jste v roli diváka a kromě toho, že mu v duchu držíte palce, nemůžete udělat vůbec nic.

Možnost jednat je jedním z nejdůležitějších faktorů lidského štěstí a spokojenosti. Všichni máme rádi vědomí, že můžeme svůj osud ovlivnit. A totéž platí pro naše děti. Proto dvouletý capart vyžaduje: „Já sám!“ A čtyřletý už se bude vzpírat: „Ty mi nemůžeš přikazovat!“ Proto bychom je měli nechat dělat věci samy, i když to bude trvat dvakrát tak dlouho a hrozí nám zpoždění. Chceme-li vybíravého pětiletého potomka přinutit sníst aspoň trochu zeleniny, rozdělme mu jídlo na talíři na dvě poloviny a dejme mu vybrat, kterou chce sníst. Jedna z Nedových klientek, Kara, k tomu měla bystrý postřeh: „Jako malá jsem nesnášela, když mě rodiče nutili do jídla. Vždycky říkali: ‚Toto prostě *musíš* sníst.‘ Když to bylo něco, co jsem neměla ráda, a oni mi tohle řekli, prostě jsem to vyzvracela zpátky na stůl.“ Pak vyprávěla, jak o prázdninách nejraději jezdila na tábory, protože tam si děti mohly vybírat z různých možností, co budou během dne dělat, a taky co si dají k jídlu. A když dostala volnost jednat podle svého, najednou jedla zdravě.

Bohužel se náš život neodehrává jen na prázdninovém táboře. Když bylo Kaře dvanáct nebo třináct, trpěla úzkostmi. „Myslím, že jsem začala mít úzkosti, když mi všichni kolem pořád říkali, co

mám dělat. Prostě když jsem přestala mít pocit, že mám věci pod kontrolou,“ řekla. „A ještě se to zhoršilo, když jsem přešla na jinou školu a bála jsem se, abych tam zapadla, co si o mě druzí myslí a tak. Pocit, že mám věci pod kontrolou a že můžu svůj život řídit, je pro mě hrozně důležitý. I teď jsem ráda, když mi rodiče dávají v různých věcech na výběr. Třeba máma mé kamarádky řekne: „Pojďme si teď na chvíli zahrát tuhle hru a pak půjdeme péct sušenky.“ Jo, je to supr, ale já bych zešilela, kdyby mi někdo pořád říkal ‚Teď se bude dělat tohle‘, místo aby se mě zeptal, co chci.“

Přesně takové situace zažívají děti prakticky neustále. Pokud snad pochybujete, že má většina dětí a mladistvých, jako je Kara, tak malou kontrolu nad svým životem, zamyslete se nad tím, jak vypadá jejich běžný den: musí několik hodin tiše sedět ve vyučovacích hodinách, které si nevybraly, učí je učitelé, kteří jim byli náhodně přiděleni, a kolem nich jsou děti, na jejichž výběr rovněž neměly žádný vliv. Musejí stát vždycky pěkně v řadě, jíst jen v určený čas, a když se jim chce při hodině na záchod, musejí spoléhat, že bude učitel v dobré náladě a pustí je. A uvědomte si, jak je hodnotíme: ne podle množství úsilí, jež do věci vloží, ani podle toho, jak se zlepší, ale podle toho, jestli minulou sobotu na závodech některé jiné dítě náhodou neběželo nebo neplavalo rychleji. Nehodnotíme, jak rozumí periodické tabulce prvků, ale kolik dostanou bodů v testu z náhodných otázek souvisejících s tématem.

Je frustrující a stresující, když se cítíte bezmocní, a mnoho dětí si tak připadá neustále. Jako dospělí někdy dětem říkáme, že jsou samy odpovědné za svůj život – ale ve skutečnosti jim život řídíme do posledního detailu, od domácích úloh přes mimoškolní aktivity po kamarády. Anebo jim naopak říkáme, že o svém životě nerozhodují, že o něm rozhodujeme my. Ať tak nebo tak, naše jednání v dětech vyvolává pocit bezmoci. A mimo jiné tím podkopáváme i naše vzájemné vztahy.

Existuje i jiný způsob. Již šedesát let jedna studie za druhou potvrzuje, že prakticky s každým pozitivním výsledkem, který bychom pro své děti v životě chtěli, souvisí zdravá míra kontroly.

Pocit kontroly (přesvědčení, že můžeme vlastním úsilím ovlivnit směr svého života) souvisí s lepším tělesným zdravím, nižším užíváním drog a alkoholu, dosažením vyššího věku a také nižší mírou stresu, emoční pohodou, větší vnitřní motivací a schopností kontrolovat své chování, lepším školním prospěchem a pracovní kariérou.⁸ Podobně jako tělesné cvičení a spánek má tento faktor pozitivní vliv prakticky na všechno, zřejmě proto, že uspokojuje hluboce zakořeněnou lidskou potřebu.

Naše děti jsou na potřebu mít kontrolu „naprogramované“, ať vyrůstají v jižním Bronxu, Silicon Valley, Birminghamu nebo Jižní Koreji. Úlohou nás, rodičů, není nutit je držet se trasy, kterou jsme jim předložili. Měli bychom jim pomoci rozvinout dovednosti, aby si samy vymyslely trasu, která bude pro ně nejlepší. Vždyť po celý svůj život si budou muset hledat vlastní cestu – včetně nezávislých korekcí kurzu.

Jak dítěti dopřát „optimální“ dávku stresu

Chtěli bychom vyjasnit jednu věc: nemyslíme, že je možné děti chránit před všemi stresujícími zážitky, a ani to není záhodno. Naopak, ochraňujeme-li děti neustále před okolnostmi, které by jim mohly být nepříjemné, ve výsledku tím jejich sklon k úzkostem posílíme. Chceme je naučit, jak se mají se stresující situací *úspěšně* vyrovnat – jak mít vysokou toleranci vůči stresu. Tak si postupně vybudují odolnost. Má-li dítě pocit, že může mít stresující situaci pod kontrolou, pak později, i když ve skutečnosti nebude mít možnost kontroly, bude jeho mozek lépe vybaven schopností se se stresem vypořádat.⁹ Stane se vůči stresu imunním.

Jako prvňáček Bill ve škole první týden každý den plakal, protože neznal nikoho ze svých spolužáků. Paní učitelka ho však tiše podporovala, a když jí některé z dětí šeptalo: „Paní učitelko, Bill brečí,“ jen řekla: „Však on bude v pořádku. Bude se mu tady líbit, nebojte.“ A on se skutečně naučil, jak stres v neznámé situaci zvládnout, a tato schopnost mu už zůstala. Později už nikdy v neznámém prostředí neplakal. (Tedy zatím.) Učitelka

postupovala správně, když ho nechala se s nepříjemnou situací vyrovnat a hned ho neutěšovala (tím by u něj jen vzbudila pocit, že to sám nezvládne).

Americká Národní rada pro rozvoj dítěte (NSCDC) rozlišuje tři druhy stresu:¹⁰

1. Pozitivní stres motivuje děti (i dospělé) k rozvoji, zdravému riskování a vyššímu výkonu. Představte si děti připravující se na sportovní utkání, napřed nervózní a trochu ve stresu, ale posléze naplněné pocitem úspěchu a hrdosti. Můžeme tomu říkat i tréma, nervozita či vzrušené očekávání. Pokud tréma není příliš velká, přispěje k dobrému výkonu dítěte. Děti prožívající pozitivní stres vědí, že nakonec získají kontrolu nad tím, zda a jak uspějí. A když dítě zároveň ví, že nejde o něco, co *musí*, s větší pravděpodobností vytrvá a využije svého plného potenciálu.
2. Snesitelný stres trvající relativně krátké období může také budovat odolnost. Důležitá však je podpora dospělého. Dítě musí mít zároveň čas se následně se situací vyrovnat. Řekněme, že dítě bývá svědkem hádek rozvádějících se rodičů. Ale rodiče s dítětem normálně mluví a k hádkám nedochází *každý* večer. Má čas se vzpamatovat. To je snesitelný stres. Jiným příkladem snesitelného stresu může být situace, kdy je dítě vystaveno šikaně. Netrvá však příliš dlouho, neopakuje se příliš často a dítě má podporu laskavých rodičů. Dokonce i úmrtí v rodině může být snesitelným stresem. V jedné studii experimentátoři odebrali krysí mláďata jejich matkám, patnáct minut denně je drželi v rukou (což bylo pro krysy stresující), a pak je vrátili k matkám – ty je okamžitě začaly olizovat a mazlit se s nimi. Takto výzkumníci postupovali celé první dva týdny jejich života. Krysy, které byly jako mláďata odebírané a vracené matkám, pak jako dospělé vykazovaly více odolnosti než mláďata zůstávající celou dobu v kleci s matkou.¹¹ Výzkumníci jim říkali „kalifornské pohodářské krysy“,

protože bylo velmi těžké je v dospělosti něčím vystresovat. Pravděpodobně proto, že při raných stresových situacích se jejich mozek naučil, jak se se stresem vyrovnat, a to se stalo základem jejich odolnosti.¹²

3. Toxický stres je definován jako častá a dlouhotrvající aktivace stresového systému při neexistenci podpory. Toxický stres vzniká buď důsledkem velmi intenzivního zážitku, například když je dítě svědkem brutálního útoku, nebo důsledkem opakujících se stresových situací, pak se jedná o chronický stres. Není k dispozici dospělý, který by minimalizoval vystavení zážitku, jenž dítě na svém stupni vývoje není schopno zvládnout. Dítě vnímá, že nemůže ovlivnit, co se děje. Zdá se mu, že neexistuje možnost úlevy či záchrany, že mu nikdo nepřijde na pomoc. V takovém rozpoložení dnes žije mnoho dětí, ať jde o zjevně problémové studenty jako Adam, nebo zdánlivě výborně prospívající jako Zara. Toxický stres děti nepřipravuje na reálný život. Poškozuje jim schopnost prospívat.¹³ Vraťme se na chvíli ke studiím krys. Když se mláďata matkám neodebírala jen na patnáct minut, ale na tři hodiny denně, byl pro ně zážitek již tak stresující, že po návratu k matce už nedokázala přijímat její utěšování. Po celý zbytek svého života bylo velmi snadné je vystresovat.¹⁴

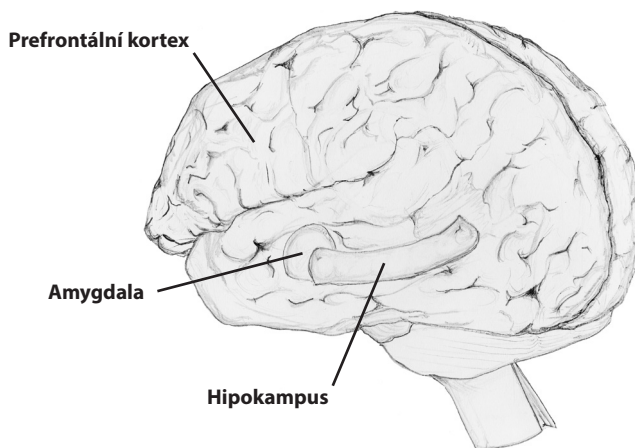
Jak tedy využívat pozitivního a snesitelného stresu, ale současně se vyhnout tomu špatnému? Teoreticky je to jasné, v praxi však není vždy snadné toho docílit. Děti potřebují kolem sebe podporující dospělé, potřebují čas se ze stresujícího zážitku zotavit a potřebují pocit, že samy řídí svůj život.

Všechno to máme v hlavě

Abychom pochopili, jak stres funguje, musíme si říci pár věcí o lidském mozku. V okamžicích velkých pochyb o sobě samém může dítěti pomoci, když ví, že jeho reakce mají *chemickou* příčinu, že

to není otázka jeho *charakteru*. Dnešní děti jsou technicky velmi zdatné, ale o „technickém vybavení“ vlastního mozku obvykle moc nevědí. Doufáme, že na základě krátkého výkladu o fungování mozku pochopíte, proč se nám některé situace, myšlenky a emoce tak obtížně udržují na uzdě. Patříte-li k těm, kteří fungování mozku znají, prosíme o chvíli trpělivosti, než několik základních principů vysvětlíme.

V mozku existují čtyři oblasti podílející se na vývoji a udržování zdravé míry kontroly: exekutivní řídicí systém, systém stresové reakce, motivační systém a systém klidového stavu. Pojďme si stručně funkce jednotlivých částí vysvětlit.



Obrázek 1. Tři nejdůležitější mozkové struktury regulující stresovou reakci: prefrontální kortex, amygdala a hipokampus.

Pilot (exekutivní řídicí systém)

Náš exekutivní řídicí systém je ovládán převážně prefrontálním kortexem, sídlem plánování, organizace, kontroly impulzů a úsudku. Jsme-li v klidu, plně uvolnění a máme situaci pod kontrolou – neboli když jsme duševně v pohodě – náš prefrontální

kortex monitoruje, organizuje a reguluje převážnou část mozku. Dokonce je to tak, že klíčovým faktorem určujícím, do jaké míry v životě podléháme stresu, je to, do jaké míry prefrontální kortex sám vnímá, že má situaci pod kontrolou.

Prefrontálnímu kortexu se někdy říká „Mášenka mozku“, protože (stejně jako Mášenka v pohádce o třech medvědech) taky potřebuje „tak akorát“ chemických látek, konkrétně neurotransmiterů dopaminu a noradrenalinu, aby efektivně fungoval.¹⁵ Ze správného fungování se snadno vykojejí stresem. Vzrušení, mírný stres, rozrušení nebo tréma před testem mohou úroveň těchto neurotransmiterů zvýšit, což vede k většímu soustředění, jasnějšímu uvažování a vyššímu výkonu. Avšak při spánkové deprivaci nebo příliš vysokém stresu se prefrontální kortex dopaminem a noradrenalinem zaplaví a v podstatě se tím vyřadí z provozu. V takových okamžicích pak mozek není schopen se učit nebo jasně uvažovat (k tématu se vrátíme podrobněji v kapitole 8). Je-li prefrontální kortex mimo provoz, pravděpodobně budete jednat impulzivně a výsledkem budou hloupá rozhodnutí.

Bojovník se lvy (systém stresové reakce)

Systém stresové reakce přebírá velení, čelíte-li silné hrozbě, například predátorovi, nebo i v případě, že si takovou hrozbu jen představujete. Jeho účelem je chránit nás před tělesným ublížením. Tvoří ho amygdala, hypotalamus, hipokampus, hypofýza (podvěsek mozkový) a nadledvinky.

Klíčovou součástí detekčního systému hrozeb v mozku je amygdala, primitivní centrum zpracování emocí, které je silně citlivé na strach, zlobu a úzkost. Nepřemýšlí, jen cítí a reaguje. Při silném stresu řídí vše amygdala. Pod jejím vlivem máme sklon chovat se defenzivně, reaktivně, neflexibilně a agresivně.¹⁶ Máme tendenci sklouznout k zažitým vzorcům chování či instinktům, jimiž disponuje živočišná část naší povahy – bojovat, utéci či ztuhnout jako jelen ve světle reflektorů.

Cítí-li amygdala hrozbu, vyšle signál do hypotalamu a hypofýzy. Následuje rychlý telefonát do nadledvinek s požadavkem na okamžitou produkci hormonu adrenalinu. Díky adrenalinu dokážeme zvednout auto, pod nímž uvízlo naše dítě. Popsaná složitá sekvence výstrah proběhne rychleji než vědomá myšlenka. V ohrožení potřebujeme ráznou stresovou reakci. Na rychlosti instinktivní reakce může záviset naše přežití a evoluce nás vybavila tak, abychom ve stresu *nemohli* jasně (a zdlouhavě) přemýšlet.

Pro zdravou stresovou reakci je charakteristický prudký nárůst stresových hormonů, za nímž následuje rychlá obnova, návrat k původnímu stavu. Problém nastane, když k obnově nedojde dost rychle. Trvá-li stres dlouho, začnou nadledvinky produkovat kortizol přicházející „na scénu“ pomaleji. Jako by se na pomoc do dlouhé bitvy přivolal hlavní vojenský voj. Napadne-li zebru lev a podaří se jí utéct, normalizuje se jí hladina kortizolu během tři čtvrtě hodiny. Oproti tomu u člověka může zvýšená hladina kortizolu přetrvávat dny, týdny, nebo dokonce měsíce. Může to způsobit problém, zčásti proto, že chronicky zvýšená hladina kortizolu poškozuje a nakonec zabíjí buňky hipokampu, tedy místa, kde se tvoří a ukládají vzpomínky. Proto mají studenti problém se ve stavu akutního stresu cokoli naučit.

Hipokampus má jinou úlohu. Pomáhá stresovou reakci „vypínat“. Připomene: „Hele, nepamatuješ, jak jsi se minule stresoval, že přijdeš pozdě, a nakonec to nebyl žádný problém? Klídek.“ Působí jako uklidňující, loajální přítel, který se ukáže v pravý čas, aby vás odradil od skoku ze skály. Poskytuje správný *úhel pohledu*, neocenitelný pro všechny aspekty života. Lidé trpící posttraumatickou stresovou poruchou, jejichž činnost hipokampu byla narušena, tento úhel pohledu postrádají. Dostanou-li se do situace byť jen vzdáleně připomínající traumatizující událost v minulosti, například je pohltní dav v nákupním centru podobný jako na trhu v Bagdádu, když tam vybuchla bomba, jejich hipokampus nedokáže zasadit vzpomínku do kontextu a oni propadnou panice.

Stres způsobuje v mozku zmatek. Narušuje soudržnost mozkových vln, chuť zkoumat nové myšlenky a řešit problémy kreativně. Vykopne prefrontální kortex z místa řidiče a omezuje flexibilitu, s níž se můžeme dát dohromady (zotavit) nebo se učít. Je-li u kormidla Bojovník se lvy, možná budete mít zos-
třené instinkty na savaně obydlené lvy, ale už méně na hodině angličtiny. Jak byste se mohli soustředit na Shakespeara nebo vypočítání příkladu z matematiky, když vám tělo říká, že bojujete o přežití?

Nejde o to, že by stresová reakce byla špatná věc, ale je to trochu, jako když si pod tlakem situace přivoláte na pomoc „těžkooděnce“. Chcete ho mít k dispozici v těžkých časech, ale nechcete ho mít u sebe pořád. Jenže chronický stres působnost Bojovníka se lvy zvětšuje a tím i vaši náchylnost vůči strachu, úzkosti a zlobě.

Další dva systémy zde probereme pouze zběžně a podrobněji se k nim vrátíme v následujících kapitolách.

Roztleskávačka (motivační systém)

Motivační systém je centrum odměn v našem mozku uvolňující neurotransmitter dopamin. Vše, co vám přináší pocit naplnění – výhra ve sportovním utkání, vydělání peněz, příjemný sexuální prožitek, projev uznání – vede ke zvýšení úrovně dopaminu. Naopak nízká hladina dopaminu bývá spojována s nízkou motivací, slabým úsilím a nudou. Optimální hladina dopaminu umožňuje prožitek takzvaného *flow*, plynutí; blíže se tomuto tématu budeme věnovat v kapitole 5 v souvislosti s veledůležitou otázkou motivace. Slovy uznávaného odborníka na stres Roberta Sapolskeho: „Dopamin je víc o chtění než o dostávání.“¹⁷ Je klíčem k vnitřní motivaci. Jste-li chronicky ve stresu, hladina dopaminu v průběhu času klesá. Pro člověka je pak těžší něco chtít – a ve výsledku ztratí jakoukoli motivaci.

Buddha (klidový stav)

Dlouhá léta se vědci zkoumající aktivitu mozku pomocí magnetické rezonance zaměřovali především na to, co mozek *aktivuje*, když dostane konkrétní úkol (například počítat pozpátku od tisíce do jedné). Ale na přelomu jednadvacátého století se začali zabývat i tím, co se v mozku děje, když si jen tak sedíme, zabraní do svých myšlenek. Zjistili, že v mozku existuje složitá a vysoce integrovaná síť, která se aktivuje pouze tehdy, když „neděláme nic“. Používá se pro ni termín *default mode network* (DMN), tedy síť bazální mozkové aktivity. Poznatky o jejím fungování jsou zatím poměrně nové, ale víme, že jde o velice důležitý systém, protože spotřebovává šedesát až osmdesát procent mozkové energie.¹⁸

Síť bazální mozkové aktivity (DMN)

Obrázek 2. Síť bazální mozkové aktivity (DMN, *default mode network*) je koncentrována v těch oblastech přední a zadní části mozku, které se aktivují, když přemýšlíme o minulosti nebo budoucnosti, když spíme nebo jsme „vypnutí“, a umožňuje také snění za bílého dne.

Sedíte-li někde v čekárně nebo odpočíváte po večeři, tak pokud nečtete, nesledujete televizi nebo netelefonujete, síť bazální mozkové aktivity začne produkovat myšlenky o budoucnosti nebo třídit minulost. Vlastně *zpracovává* váš život. Aktivuje se během

denního snění, během určitých druhů meditace, a když se večer ukládáme ke spánku. Provádí pro nás sebereflexi, a také uvažuje o ostatních lidech. Tato část mozku je vysoce aktivní, když se *nesoustřeďujeme* na žádný úkol. Je to ta část, která se „vypíná“. Zdravou síť bazální mozkové aktivity potřebujeme k tomu, abychom svému mozku dopřáli osvěžení a aby mozek uložil informace do trvalejších míst, získal perspektivu, zpracoval složité myšlenky a mohl být následně skutečně kreativní. U mladých lidí má tato část mozku vazbu i na rozvoj silného smyslu pro identitu a schopnost empatie.¹⁹ Asi nepřekvapí, že stres zabraňuje síti bazální mozkové aktivity ve správném fungování. Vědci se obávají, že důsledkem nadměrného používání technologií mají mladí lidé málo příležitostí aktivovat síť bazální mozkové aktivity, a tudíž i málo příležitostí k sebereflexi.

Existuje velké množství vědeckých poznatků o mozku, které je potřeba pochopit. Prozatím si zapamatujme zejména to, že chronicky stresované děti mají běžně mozek zaplavený hormony ochromujícími vyšší mozkové funkce a oslabujícími jejich emoční odezvu. Části mozku zodpovědné za paměť, uvažování, pozornost, úsudek a emoční kontrolu se oslabují a nakonec i poškozují. Za nějakou dobu se tyto oblasti mohou zmenšit, zatímco části mozku detekující hrozby se zvětší. V konečném důsledku může nadměrně reaktivní stresový systém způsobit, že se u dítěte s větší pravděpodobností rozvinou úzkostné poruchy, deprese a řada dalších duševních nebo fyzických potíží.

Onehdy za mnou přišel jeden z mých studentů a hlásil, že v testu totálně vybuchl. „Měl jsem záchvat paniky a zase jsem musel odejít ze třídy,“ řekl. „Pokaždé se zaseknu na nějaké otázce a ztratím spoustu času. Když pak přijde učitel a oznámí, že máme

posledních pět minut, je to jako spouštěč – prostě to vzdám. Přitom to šlo tak dobře. Ale pak jen moc dlouho sedím nad jednou věcí a to mě dostane.“

„A co ti běželo hlavou, když se ten problém zase objevil?“ zeptal jsem se ho.

„Když jsem zkusil jít na další otázku, jako bych nemohl logicky uvažovat. Jako bych nerozuměl tomu, co čtu. Nebo jak problém řešit.“

Řízení převzal Bojovník se lvy a Pilota, který odpovědi znal, najednou nebylo nikde vidět.

— Ned

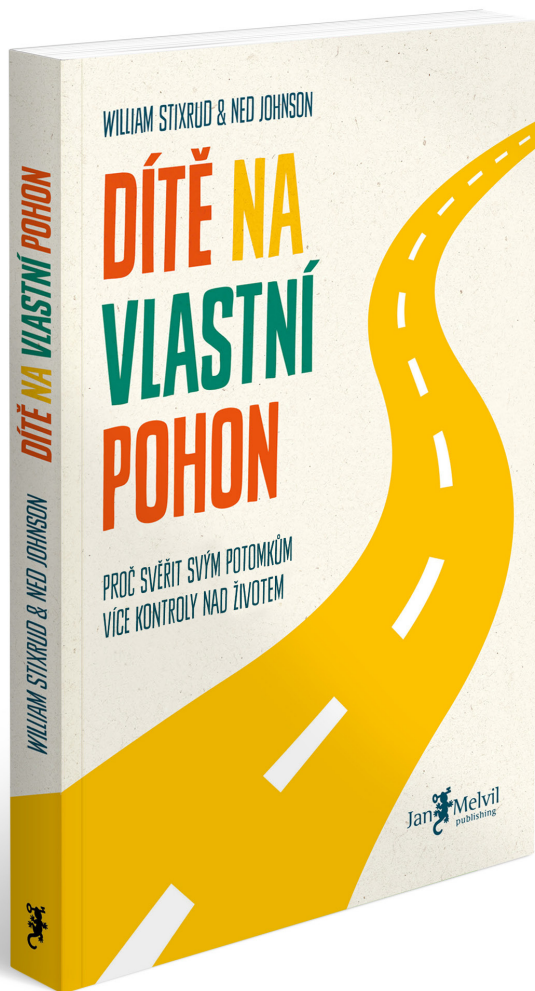
Stres, úzkost a deprese

V zámožných úspěšných komunitách od Washingtonu po Palo Alto nejsou případy sebevražd na zdejších středních školách ničím neobvyklým. Když k takovému případu dojde, prolíná se reportážemi v médiích směsice zármutku, lomení rukou a nevěřícího údivu. Objevují se komentáře: „Prostě tomu nemůžu uvěřit. Patřil k nejlepším studentům v ročníku, chodil do čtyř pokročilých kurzů AP* a měl vynikající známky. V naší komunitě byl vůdčí osobností a měl i skvělé výsledky ve sportovním týmu. Proč by si měl chtít vzít život?“

V těch výrocích se vnitřně odráží přesvědčení, že na život si mohou chtít sáhnout pouze neúspěšní lidé.

Mozek, který se namáhá a je totálně zapojený do určité činnosti, vypadá jinak než mozek podávající vysoký výkon, ale pod vlivem toxického stresu. Nedáte-li mozku a tělu možnost

* Pozn. red.: Kurzy AP připravují studenty na oborové zkoušky AP, které odpovídají úrovni prvního ročníku americké univerzity. Tvorbou a organizací zkoušek se zabývá americký College Board a v České republice se na tyto zkoušky mohou studenti připravovat prostřednictvím online kurzů. AP kurzy shrnují látku vyučovanou v rámci osnov čtyřletých či osmiletých gymnázií. Zkoušky AP se skládají v angličtině.



Kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy
za skvělou cenu na
www.melvil.cz