

Aliza Pressman

5 PRINCIPŮ RODIČOVSTVÍ

Jak z dětí vychovat dobré lidi

(příručka pro nedokonalé rodiče)

Doprovodné materiály
k audioknize

Dodatek

Rodiče se mě na odplenkování, spánkový trénink a čas u obrázků ptají v jednom kuse. K těmto otázkám existuje právě tolik různých přístupů, kolik existuje jedinečných dobrých rodičů, takže jestli vám následující metody usnadní život, vyzkoušejte je, a pokud ne, směle je ignorujte. Jsou to prostě jen strategie, které se některým rodičům osvědčily – nic víc a nic méně.

Ze zkušenosti vím, že v těchto typech náročných momentů rodiče zase tolik nezajímá, jestli pro každý detail existuje opora ve vědeckých poznatcích, prostě chtějí, aby jim někdo řekl, co dělat. Ačkoli nebudu tvrdit, že je nějaká metoda nutně lepší než jiná, ráda přispěji svou troškou ohledně několika konkrétních, vědecky ověřených postupů, které jsou užitečné zejména pro pečovatele příliš unavené na to, aby se prokousávali celou knížkou.

Odplenkování pro začátečníky

Odplenkování bývá v mnoha rodinách náročným obdobím, někdy dokonce natolik stresujícím, že bývá spojováno s vyšším rizikem týrání. Je tedy obzvláště důležité projít všemi sedmi kroky metody BALANCE, kdykoli si uvědomíte, že reagujete na nějaký spouštěč nebo jste prostě příliš vyčerpaní na to, aby se vám dařilo uvažovat jasně. Dopřejte si ten tolik potřebný nádech. Existuje spousta metod, jak naučit dítě chodit na nočník, nejdůležitější však je najít takovou, která bude fungovat ve vaší jedinečné rodině a která vás bude co nejméně stresovat.

Řadě svých klientů doporučuji počkat na prázdniny nebo nějakou pohodovou dovolenou, kdy se můžou do procesu pustit a kdy budou mít možnost s další velkou změnou počkat šest až osm týdnů (což ostatně platí pro všechny změny).

Nehody, regrese a noční pomočování jsou normální

Ať už zvolíte jakoukoli metodu, odplenkování samozřejmě nejde vždycky podle plánu. Proces můžou narušit ostatní události v životě, dochází k mocenským bojům a regresím a existují i děti, které bez potíží chodí do nočníku čurat, ale zarputile ho odmítají, když potřebují na velkou.

Pokud se vaše dítě odmítá vyprázdnit nebo posadit na nočník, celý trénink se nejspíš stal mocenským bojem. Mějte na paměti, že jedinou věcí, kterou děti můžou mít pod kontrolou, je to, co vstupuje do jejich těl a co z nich vychází. Jakmile si tedy všimnete, že probíhá mocenský boj, je lepší s pokusem o odplenkování přestat, dokud se dítě nebude cítit lépe připravené. Dejte si alespoň dvoutýdenní pauzu na zresetování. Během této doby nočník vůbec nezmiňujte, dítě nechvalte ani nekritizujte. Nadechněte se, vydechněte, a i když je pro vás možná obtížné tomu uvěřit, připomeňte si: „Tahle situace vůbec není o mně.“

Pomůže to utišit boj o kontrolu a umožní mezi vámi a dítětem obnovit důvěru a spolupráci. Dětem někdy docela trvá, než se naučí chodit na nočník. Úkolem nás, rodičů, je potomky procesem provést, nikoli zajistit, aby to zvládly v souladu s konkrétním časovým harmonogramem.

Regrese jsou běžným problémem, ovšem většinou bývají krátkodobé. Reagujte prostřednictvím napojení a soucitu. Některé regrese jsou způsobeny emočně náročným obdobím v rodině, jiné nemají žádné zjevné vysvětlení. Určitě pomůže jakkoli snížit množství stresorů nebo změn v životě dítěte. Pokud se vám například narodilo další miminko, můžete náročnou situaci staršímu dítěti ulehčit tím, že si najdete chvíle, kdy se budete věnovat výhradně jemu. Jestliže se zdá, že dítě stresuje používání záchodu ve školce, zkuste to probrat

s učitelkou a přijít na to, jak by dítě i ve školce mohlo udržovat návyky, které zná z domova.

S tím, jak dáváte najevo soucit, musíte zároveň také *jasně komunikovat svá očekávání*, že dítě bude nočník používat i nadále. Vyjádřete důvěru, že dítě tuto překážku zvládne překonat. Přistupujete-li k regresi se soucitem, klidem a jasnými očekáváními, netrvá obvykle moc dlouho. Dochází-li k nehodám po dobu několika týdnů a déle nebo pokud se zdá, že je dítě ve stresu, dejte si pauzu na celý měsíc. Přerušení procesu učení na nočník nijak neškodí ani nenaznačuje nic jiného, než že dítě prostě potřebuje začít později.

Noční pomočování je naprosto normální až do šesti let. Vydržet nejít na záchod deset až dvanáct hodin je náročné, některé děti spí velice tvrdě, mají malý močový měchýř nebo se potýkají s jinými problémy, kvůli kterým je těžké zůstat celou noc v suchu. Víím, že to možná zní poněkud kacířsky, ale dávat dětem v případě potřeby na noc plenkové kalhotky vám může ušetřit vlastní frustraci z toho, že musíte v noci vstávat a převlékat mokrou postýlku a pyžamko. A mimochodem, noční pomočování bývá často dědičné, takže pokud se to v dětství stávalo vám nebo druhému rodiči, nemělo by vás šokovat, že vaše dítě zažívá totéž.

Trénovat noční spánek, nebo ne: Zvolte si vlastní cestu

„Spánkový trénink“ je proces, kdy pomáháme miminku naučit se usínat a vydržet spát celou noc. Možná to zní jednoduše, může to však být celkem náročné a emočně vypjaté. Z médií, od rodiny a přátel, a dokonce i od zdravotníků dostáváme protichůdná doporučení ohledně toho, jestli a jak spánkový trénink provádět. A už tak jsme vyčerpaní, proto můžeme mít dojem, že jsme tlačeni na pokraj svých sil.

Pojďme se tedy podívat na vědecké poznatky: Existuje spousta způsobů, jak rodiče z různých částí světa, éry a kultur učí své děti spát celou noc, a „správný“ přístup je ten, který funguje ve vaší rodině. Jako u tolika jiných témat týkajících se rodičovství by jedna moje část ráda nabídla extrémní odpověď ve stylu „správně se to dělá takto“,

protože to by se svým způsobem zdálo jednodušší, jenomže žádný jediný „správný“ přístup neexistuje.

Kvalitní výzkumy opakovaně zkoumaly dlouhodobé účinky nočního pláče na **vztahy** rodičů a dětí, dopady různých strategií spánkového tréninku na vývoj dítěte a vliv toho, jak své děti uspáváme, na náladu rodiče. Ukázalo se, že z dlouhodobého hlediska nevykazují jednotlivé přístupy ke spánkovému tréninku ani konkrétní metody výraznější rozdíly.

S ohledem na tato zjištění se pojďme blíže podívat na tři metody, které lze vyzkoušet. Spánkový trénink samozřejmě nemusíte dělat vůbec. Rozhodnutí je jen na vás. Vy jste rodič. Chcete-li vyzkoušet některou z těchto strategií, vždycky je potřeba ukládat miminko do postýlky, když je ospalé, ale vzhůru. Cílem je, aby se naučilo usínat samo. V roli rodiče a pečovatele byste se z tohoto procesu měli co nejvíc stáhnout tak, aby vám to vyhovovalo a dávalo smysl v podmínkách vašeho domova. Klíčovým elementem všech těchto metod je důslednost a trpělivost.

Následující strategie jsou vhodné pro miminka od čtyř měsíců, která noční krmení už nepotřebují. Pokud kojíte, můžete tyto metody používat pro miminka starší čtyř měsíců, abyste podpořila usínání ve všech ostatních případech kromě toho jednoho či dvou, kdy dítě budete v noci krmit. Jestliže s miminkem spíte ve stejné místnosti vy, další sourozenci nebo obojí, zkuste tyto strategie uplatnit alespoň při večerním ukládání. Do místnosti, kde miminko spí, vstupujte až tehdy, když usne. A pamatujte, že metody můžete upravit na základě toho, co se osvědčilo vám a vaší jedinečné rodině.

Kdykoli běžnou rutinu naruší nemoc, cestování nebo jiné změny, je normální, že občas bude dítě muset „trénovat“ znovu, mělo by to však pokaždé být o něco snazší.

Metoda vyplakávání

Metoda „vyplakávání“ je nejrychlejší způsob (ve stylu rychlého stržení náplasti), jak miminko naučit spát celou noc a znovu samo usnout, kdykoli se v noci probudí. Nebudu metodu přikrášlovat novým hezcím názvem. Je to *těžké*. Pokud jste však vyčerpaní a nedokážete přes den

fungovat, jde o velmi dobrou možnost, jak si zachovat zdravý rozum a zároveň miminko naučit spát. „Vyplakávání“ znamená, že po běžné večerní rutině položíte dítě to postýlky, popřejete mu dobrou noc, už ho ale nehoupete ani nekrmíte, dokud neusne, nýbrž ho necháte, aby usnulo samo, ať už vypukne nářek, nebo ne.

Tato metoda vylučuje noční interakce s rodiči, obnáší nejvíce pláče a vyžaduje nejdůslednější přístup. Může být emočně nesmírně náročná a nemusí být použitelná, máte-li v doslechu nevrle sousedy. Přinejmenším první dny stojí velké odhodlání. Ovšem začít s tímto druhem tréninku a následně od něj upustit se nedoporučuje, protože to může způsobit ještě více nočního pláče.

Pokud se miminko vážně hodně trápí a nařiká bez typických pauz a dočasných zklidnění, kdy pláč zní spíš jako kňourání a sbírání sil k dalšímu řevu, pravděpodobně ještě není připravené a v tuto chvíli pro něj metoda nebude to pravé. Že dítě není připravené, lze poznat i z toho, že délka a intenzita pláče se mezi prvním a třetím dnem tréninku nemění. Zvažte, jestli zvládnete se spánkovým tréninkem ještě pár týdnů počkat. Pamatujte, že je-li dítě zdravé a v bezpečí, výzkumy žádné negativní důsledky pláče nikdy neprokázaly. Metoda by však měla začít přinášet ovoce během pár dní. Pokud tomu tak není, bude nejspíš lepší dál nepokračovat.

Kontrolované vyplakávání

Jestliže vám příliš trhá srdce nechávat miminko vyplakat, ale netrápíte se tím, jak moc to obtěžuje sousedy, a máte více času a trpělivosti, které jste ochotni spánkovému tréninku věnovat, oceníte možná o něco pozvolnější metodu. Při ní se pokoušíte plačící miminko během usínání ukonejšit, využíváte však stanovených časových intervalů a omezujete přímé interakce. Takže jak na to?

1. Po typické ukládací rutině uložte miminko do postýlky ospalé, ale ještě vzhůru, a odejděte z místnosti.
2. Po pěti minutách pláče se vraťte a miminko utište, ale už ho nekrmte. Dál odcházejte a vracujte se v průběhu celého procesu „usínání“. Volte omezené způsoby konejšení, například jen

položte dítěti ruku na břicho nebo šeptejte pšššt. V ideálním případě chcete najít způsoby, jak miminko ukonejšit, aniž byste ho brali do náručí. Máte-li pocit, že dítě do náručí vzít musíte, abyste ho uklidnili, alespoň z interakcí vynechte úsměvy a pohledy do očí a omezte mluvení jen na šeptání pšššt do ouška. Jakmile se dítě zklidní, položte ho zpátky od postýlky, předtím než usne, a odejděte z místnosti. Cílem není dítě uspat. Uklidňujete ho pouze natolik, aby se opět cítilo ospalé. V konečném důsledku vám jde o to, aby dítě usínalo samo, když je čas jít spát.

3. Po každé návštěvě u miminka nastavte časovač znovu a intervaly postupně prodlužujte, například po deseti minutách, pak po patnácti, a tak dál.
4. Každou další noc čekejte déle, než dítě přijdete ukonejšit.

Metoda „postupného vzdalování“

Metoda „postupného vzdalování“ znamená, že sedíte v blízkosti postýlky, zatímco dítě usíná, a postupně se posouváte dál a dál, až nakonec úplně opustíte místnost. Obvykle to bývá nejpomalejší metoda spánkového tréninku. Může trvat až několik týdnů. Mějte na paměti, že být s dítětem v jedné místnosti, ale přímo se mu nevěnovat, je možná pro dítě frustrující a pro vás emočně náročné. Jde však o dobrou alternativu pro ty z nás, pro které je nechat plačící dítě bez podpory dospělého neúnosné.

Jak na to: po běžné večerní rutině položte ospalé, ale ne spící dítě do postýlky. Pak klidně sedte či ležte v blízkosti jeho postýlky. Můžete si tam umístit pohodlnou židli nebo klidně matraci, abyste měli pohodlí. Zkuste se během tohoto procesu věnovat záměrnému dýchání. Můžete na dítě v postýlce položit ruku, ale nekrmte jej, nehoupejte ani se s ním nemazlete. Opět platí, že se dítěti snažíte pomoci, aby se naučilo usnout samo, takže se pokuste co nejvíce stáhnout, zároveň však zabránit dysregulaci, aby celý proces zhatila.

Postupně se v průběhu několika týdnů fyzicky vzdalujete od postýlky, až nakonec opustíte místnost. Můžete pomalu posouvat židli nebo matraci dál a dál, až jednoho dne doslova vycouváte ze dveří.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

Otázka: Naše batole už úspěšně prošlo spánkovým tréninkem, nyní však zažívá naprostou regresi, kdy hodinu pláče a volá „Mama!“. Už to nemůžu vydržet. Zachraňte mě z téhle noční můry! P. S.: Právě jsme se vrátili z dovolené a má novou chuťvu.

Odpověď: Je mi moc líto, že tohle zažíváte. Změny, které zmiňujete, patří k velmi častým důvodům regrese v oblasti spánku. Spánek dítěte může ovlivnit jakákoli změna v jeho životě. Je v pořádku dítě ukonejšit ke spánku (**vztah**). Svůj spánkový trénink nezapomnělo, nejspíš ale v tuto chvíli potřebuje víc podpory. Dohlížejte na dodržování rutin během dne (**regulace**).

Zvykat si zpátky na běžný režim po chaosu dovolené batolata často rozhodí a povzbudí k testování hranic domácích rutin. Zkuste si najít během dne více času, kdy se budete věnovat jen dítěti (**vztah**). Večer můžete strávit víc času tulením a potom dítěti říct, že si jдете vyčistit zuby a že se pak vrátíte ho zkontrolovat (**vztah, pravidla**). Můžete párkrát odejít a zase se vrátit, až nakonec zvládnete odejít na zbytek noci. Nebo dítěti půjčte nějaké svoje tričko, dejte si špunty do uší a pláč ignorujte, pokud to potřebujete pro zachování vlastního duševního zdraví a abyste zvládli ráno být lepším rodičem (**pravidla**).

Jak dětem oznámit radostnou novinu

Když zjistíte, že čekáte dítě nebo že do rodiny přibude nový člen, stačí novinku oznámit těsně předtím, než to začne být patrné, buď protože to začne být vidět (což u druhého dítěte obvykle bývá v dřívější fázi těhotenství než u prvního), nebo o tom ostatní budou mluvit či vám v přítomnosti dětí gratulovat.

Malé děti do tří let nemívají přehled o čase, takže nemá smysl jim říkat, že se miminko narodí za tři měsíce či za půl roku. Je lepší místo toho hovořit o ročních obdobích. Například: „Teď bude zima, napadne sníh. Budeme slavit Vánoce a pak tvoje narozeniny. Potom na jaře vykvetou květiny a tou dobou se miminko narodí.“

Nesnažte se dítě přesvědčit, že nový sourozenec bude naprosto úžasný a určitě ho bude mít nesmírně rádo. Postarejte se, aby se jeho denní režim včetně spánku pokud možno nezměnil. Jako ostatně při všech změnách pamatujte, že děti preferují nudu. Využijte rutiny ve svůj prospěch. Připomeňte dítěti, že jste otevření otázkám, pokud by si chtělo popovídat o tom, jaké to bude. Jestli s dítětem něco nemůžete dělat, nezdůvodňujte to přípravami na miminko. Pochopitelně nebudete moct vyzvednout dítě číslo jedna ze školky, pokud máte domluvenou schůzku ohledně podepsání dokumentů o adopci nebo jdete na ultrazvuk, snažte se však v dítěti nevyvolávat ani neposilovat představu, že další miminko znamená méně pozornosti pro něj.

Projevte empatii, pokud dítě vyjadřuje smíšené pocity. Terapeuti si často pomáhají přirovnáním k partnerovi, který by najednou začal mluvit o své nové životní lásce, a ostatní se nemohli dočkat, až ji potkají. Jak byste se cítili vy, kdybyste byli *ta stará láska*? Není tedy třeba dítě mermocí nutit do nadšení a sourozenecké lásky k miminku, když v něm přírůstek do rodiny dost možná bude vyvolávat celou škálu různých pocitů. Tato životní změna nám připomíná, že emoce nelze vynutit. Často bývá lepší prostě uznat, že to může být komplikované, například: „Možná teď zažíváš něco, čemu říkáme ‚smíšené pocity‘, takže se hrozně těšíš, ale zároveň si děláš starosti. A to je úplně v pořádku.“

„Správný“ věk pro telefon a sociální média

Jakmile dítě dostane telefon, nosí naráz v kapse celý svět. Pokud nepoužíváte žádnou rodičovskou kontrolu, může ho kontaktovat doslova kdokoli, kdo má jeho telefonní číslo, e-mailovou adresu nebo údaje ze sociálních sítí. Internet se vším svým neregulovaným obsahem je na dosah jednoho kliknutí. Než se k tomuto velkému kroku odhodláte, položte si otázku, jestli je dítě schopné seberegulace a nezávislosti, které jsou ukazateli jeho připravenosti.

Chodí samo do školy?

Dokáže zachovat chladnou hlavu, když ho někdo rozruší?

Dělá si domácí úkoly bez většího rodičovského dohledu?

Dokáže zvednout telefon, samo zahájit hovor nebo někomu nechat zdvořilý vzkaz?

Dokáže mluvit s vrstevníky s vlídností a ohleduplností?

Dokáže otevřeně mluvit s vámi nebo jinými dospělými ve svém životě o obsahu či kontaktech, které mohou být nevhodné?

Jsou-li odpovědi kladné, vaše dítě se nejspíš blíží tomu, že už bude schopné nést zodpovědnost, která z vlastnictví telefonu plyne.

Přála bych si, abych vám mohla poskytnout nějaké jasné pravidlo ohledně konkrétního věku, kdy to nastane. Hlavní roli však hraje připravenost vás coby rodičů a dovednosti vašeho konkrétního dítěte, které mu pomůžou zvládat výzvy spojené s vlastnictvím elektronického zařízení.

Ještě než si dítě zřídí účet na sociálních sítích, dostává obvykle telefon, u něhož lze nastavit, s kým dítě smí komunikovat, jelikož se zatím učí rozumně nakládat s informací, že cizí lidé mohou představovat nebezpečí. Neurovědecké výzkumy ukazují, že dívky a ostatní lidé, v jejichž těle se tvoří estrogen, při setkání s ohrožením v podobě online hodnocení a šikany snadněji sklouznou k aktivaci „režimu přežití“. Z evolučního hlediska zajišťoval estrogen ženám superschopnost vysoké ostražitosti, která jim pomáhala chránit potomky. V dnešním světě se však až moc často stává, že estrogen vysílá ve vyvíjejícím se adolescentním mozku signály přehnané ostražitosti, jež může hrozby nafukovat do neúnosných rozměrů.

Na základě našich poznatků z neurobiologie a vědomostí o tom, jak se mozek tweenagerů a teenagerů na prahu adolescence mění a představuje, lze pro děti všech genderů vyvodit, že je lepší počkat co možná nejdéle, než je stresorům sociálních sítí vystavíme. Rozhodně je pro děti přínosné počkat *nejméně* do třinácti let, ačkoli si uvědomuji, že v mnoha rodinách se to může zdát téměř nemožné.

Kromě toho platí, že spíš než řešit věk, kdy dítě bude najednou připravené na telefon a na sociální sítě (a znovu opakuji, že jde o dvě různé věci), je vhodnější popřemýšlet nad následujícími dvěma otázkami.

Když si na ně odpovíte, můžete se sami rozhodnout, jestli jste vy i dítě připraveni. Nemusí k tomu dojít v nějakém konkrétním věku.

1. Kdy budete připraveni investovat svůj čas do vedení, podpory a monitorování svého nového uživatele telefonu nebo sociálních médií? Stejně jako při odplenkování a spoustě dalších aspektů rodičovství je naprosto v pořádku počkat na méně náročné období, kdy budete mít kapacitu věnovat tomu patřičnou pozornost.
2. Má vaše dítě potřebné dovednosti, aby telefon nebo sociální sítě používalo způsobem, ze kterého máte dobrý pocit? Můžete mu navrhnout, aby svou pozici obhájilo. Ostatně pokud dítěti tento měsíc nějaké konkrétní elektronické zařízení povolíte, protože vás přesvědčilo, že je na něj připravené, je úplně v pořádku mu ho příští měsíc zase odebrat, pokud by se ukázalo, že nebylo připravené tak, jak si myslelo.

Uzavřete smlouvu o používání telefonu

Každé dítě je jiné. Některé smlouvu přijmou s tím, že jim dá jasnější představu a větší jistotu ohledně očekávání rodičů. Díky smlouvě nebudete pod takovým tlakem, když bude třeba operativně navrhnout patřičné důsledky. Jiným dětem se zase smlouva může zdát příliš rigidní nebo úplně zbytečná. S ohledem na tyto rozdílnosti nabízím možné položky smlouvy, které mnohým rodičům, dětem i tweenagerům přišly užitečné:

Souhlasím, že budu mít telefon vždycky nabitý.

Souhlasím, že nebudu rodiče ani ostatní lidi spamovat. (Řada rodičů v mých skupinách může doložit obrazovky plné „Mami, mami, mami, mami, mami...“ nebo „Prosím, prosím, prosím, prosím, prosím...“ To se fakt nedělá!)

Souhlasím, že když budeme trávit čas společně jako rodina, telefon odložím.

Souhlasím, že nebudu telefon používat ve škole nebo že budu respektovat pravidla učitelů ohledně používání telefonu.

Souhlasím, že odejdu z jakéhokoli skupinového chatu, kde ostatní mluví o vrstevníkovi, který ve skupině není.

Souhlasím, že bez dovození rodičů nebudu stahovat žádné aplikace.

Chápu, že rodiče platí můj účet za telefon a mají právo mi ho zabavit, pokud nebudu dodržovat závazky plynoucí z této smlouvy.

Souhlasím, že telefon odevzdám na určené místo k nabíjení ve všední dny do ____ hodin večer a o víkendech do ____ hodin.

Důsledky případného porušení zkuste vymyslet společně s dětmi, pamatujte ovšem na to, aby s přestupkem souvisely. Důsledkem může být i zabavení telefonu na konkrétní čas. Smlouvě dodáte punc oficiální závaznosti, když ji opatříte datem a vy i dítě podepíšete.

Vytvořte si smlouvu ohledně užívání sociálních médií

Jestliže dítě prokázalo potřebnou nezávislost a vyspělost, aby mohlo mít vlastní telefon, možná bude připravené i na vlastní účet na sociální síti. Stejně jako v případě telefonu může být užitečné vytvořit smlouvu, kde si vyjasníte očekávání a limity. Mnohým rodičům a dětem přišly užitečné tyto body:

Souhlasím, že požádám rodiče o svolení, než si založím účet na jakékoli sociální síti.

Souhlasím, že umožním rodičům nastavit rodičovskou kontrolu a zvolit vhodná nastavení u všech mých účtů.

Souhlasím, že rodičům poskytnu hesla ke všem svým sociálním sítím a nikomu dalšímu je nevyzradím.

Souhlasím, že nebudu sdílet osobní informace s nikým, koho neznám osobně.

Rozhodně nebudu bez dovození rodičů sdílet svoje celé jméno, věk, adresu, název školy, zájmy ani žádné jiné osobní informace.

Souhlasím, že bez dovození rodičů nebudu zveřejňovat ani sdílet fotky, na nichž budu já, mí kamarádi nebo členové rodiny.

Souhlasím, že nebudu zveřejňovat ani sdílet nevhodné nebo urážlivé komentáře nebo obrázky.

Souhlasím, že se osobně nesetkám s nikým, koho na sociálních sítích potkám.

Souhlasím, že se budu chovat slušně. Souhlasím, že nikomu ani o nikom nebudu psát neslušné komentáře.

Souhlasím, že se v online prostředí nebudu podílet na šikaně, a pokud ji zaznamenám, nahlásím to rodičům nebo jinému vhodnému dospělému.

Souhlasím, že dám rodičům vědět, pokud bych se stal/a obětí online šikany.

Souhlasím, že dám rodičům vědět, pokud bych se stal/a obětí online vydírání, i kdybych se musel/a přiznat k něčemu, za co se cítím trapně.

Chápu, že můžu přijít o privilegium užívání internetu, pokud budu zanedbávat své školní nebo domácí povinnosti.

Souhlasím, že sociální sítě nebudu používat po ____ hodině ve všední dny nebo po ____ hodině o víkendu.

Kouzlo smluv spočívá v tom, že je sestavujete předem, nikoli ve víru zjitřených emocí, zkuste tedy ve chvíli relativního klidu společně s dětmi vymyslet přirozené a související důsledky. Porušení smlouvy o užívání sociálních médií může vést ke ztrátě přístupu k sociálním sítím na určenou dobu. Starší děti možná budou souhlasit, že pokud by se podílely na šikaně skrze sociální sítě, dobrovolně se zúčastní některého z programů na rozvoj empatie, které pomáhají lidem, jimž takovým chováním mohly ublížit. Ve spolupráci se svým potomkem můžete vymyslet další související důsledky. Jestliže vám však smlouva připadá příliš rigidní nebo vaše dítě po jistou zkušební dobu prokázalo schopnost dohodu dodržovat, klidně smlouvy nechte plavat.

Poděkování

Někteří lidé mají talent zažíhat v ostatních jiskru a mě ohromuje každý, kdo si nenechá ujít příležitost, aby mi pomohl zažehnout tu mou. Z celého srdce děkuji své agentce Pilar Queen za to, že mi řekla, že napíšu knihu, a za každou minutu, která od toho okamžiku uběhla. Děkuji agentuře United Talent Agency, jmenovitě Charlotte Perman a samozřejmě Blair Cohan za to, že mi zcela mimochodem oznámila, že budu moderovat podcast, čímž zásadně ovlivnila mé směřování.

Děkuji celému týmu Simon Element: Richardu Rhorerovi, Doris Cooper a mé extrémně trpělivé a naprosto mimořádné redaktorce Leah Miller: děkuji vám, že jste dohlíželi na celý proces vzniku této knihy a že jste byli první, kdo mi dal šanci. Můj dík zasluhuje také Patrick Sullivan za výstižnou obálku a všichni, kdo vyvinuli ohromné úsilí, aby tuto knihu dostali do světa: Emma Taussig, Elizabeth Breen, Ingrid Carabulea, Clare Maurer a Jessica Preeg.

Děkuji své vývojové redaktorce Ariel Gore, která dokáže doslova číst myšlenky. Stačí napsat tvé jméno, abych si hned připadala méně zahlcená. Děkuji Lauren Lavelle, s jejíž pomocí lze i velký počín zvládnout hladce, a dovolím si dokonce říct s radostí.

Casey Morris zasluhuje můj dík za to, že mi dodává tolik sil. Stejně tak Ana, Lovely, Almie, Ryan, Raf, Grace a Tess za podporu, která mi umožnila během uplynulých let pracovat.

Děkuji týmu snů společnosti Krupp, jsou to Heidi Krupp, Mia Humphreys, Gwen Nathan, Jan Major a Kathy Giaconia. Děkuji také Dear Media, hlavně Jeffu Bermanovi, Paige Porte a své producentce Christianě Morgenroth. Děkuji Brianu Peoplesovi a Dylanu Wadeovi.

Děkuji nejmladší člence týmu Violet Affleck, která už ve svém věku dalece předčila veškerá očekávání ohledně svých schopností. Děkuji podpůrné skupině pro autory: Vanesse Bennett, Caře Natterson a Jennifer Wallace.

Jsem obzvláště zavázána všem vynikajícím expertům a hostům podcastu, kteří nesmírně přispěli k rozvoji celého oboru, k mé práci i ke vzniku této knihy. Nelze vás zde jmenovitě uvést všechny, děkuji však každému z vás. Jedním z ohromných zdrojů radosti z mé práce jsou pro mě mí kolegové, které můžu nazývat přáteli, jež mě toho tolik naučili a neúnavně mě podporovali: Samantha Boardman, Tina Payne Bryson, Stephanie Carlson, Lisa Damour, Tracy Dennis-Tiway, Anna Johnson, Rachel Simmons, Joshua Sparrow a Dan Siegel. Velké díky samozřejmě patří Bronwyn Charlton a naší skupině SeedlingsGroup, v níž to všechno začalo. Děkuji všem drahým rodičům v mých skupinách. Jste pro mě zdrojem inspirace. A ostríleným členkám skupin: Ali, Christine, Courtney, Eleanor, Ferebee, Jasmine a Jenny. Za spoustu pozitivních zážitků! Za spoustu lásky! Děkuji za důvěru všem, kdo poslouchají podcast Raising Good Humans (Jak vychovávat dobré lidi).

Děkuji komunitě MMTCP (Mindfulness Meditation Teacher Certification Program) za všechno, co mě naučila o všímavosti a meditaci. Děkuji celému týmu Mount Sinai Parenting Center, samozřejmě spoluzakladatelce, pediatričce a vizionářce Blair Hammond, výkonné ředitelce Carrie Quinn a mé milované pracovní partačce Mariel Meredith Benjamin: naše citová vazba je rozhodně bezpečná. Můj dík zasluhují všichni přátelé, staří i noví, kteří vynaložili čas a úsilí, aby mi poskytli užitečný feedback a podporu: Drew Barrymore (jež využívá každé příležitosti zažehnout mou jiskru), Margie Block, Barbara P. Bush, Melissa Meister, Selby Drummond, Colin Farmer, Danyelle Freeman, Jennifer Garner (nejen za Violet!), Pilar Guzman, Brett Heyman, Natalya Hudis, Dana Klein a její děti, Beth Kojima, Elise Loehnen, Sabrina Mallik, Crystal Meers, Alexandra Shiva, Dana W. Jones, Julianna Margulies, Rebekah McCabe, Noa Meyer, Kelly Patricof, Eve Rodsky, David Lauren, Gigi Stone, Jessica Chaffin, Zoe Reinis, Julie Rudd, Lara Shrifman, Jessica Yellin, Elisabeth Weed a má skupina na Marco Polo.

Děkuji své rodině. Zvláštní dík zasluhuje děda Jack: nesmírně mě během dětství ovlivnilo to, že jsem byla součástí tak odolné komunity.

Děkuji svému otci, který mě kromě spousty jiného naučil hledat odpovědi ve vědě. Děkuji své sestře, Elaně, svému nesmírně pečlivému nevlastnímu otci a samozřejmě své mamince, jež je skutečným ztělesněním pěti principů. A ze všeho nejvíce děkuji Penelope a Vivian: už jsem vám řekla, jak moc vás miluji *právě takové, jaké jste*? Děkuji, že jste mi při práci na této knize pomohly s tolika věcmi od obsahu po obálku! Také děkuji za humor a laskavost, s níž zvládáte mít mámu, jejíž pracovní náplní je mluvit o roli mámy. Miluji vás.