

Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson

# Rozvíjejte naplno mozek svého dítěte



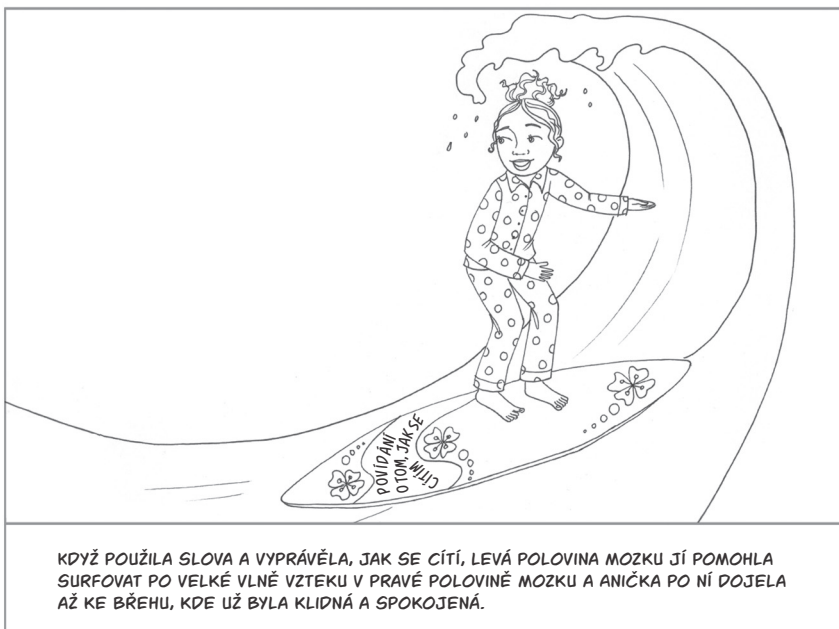
  
portál

# LEKCE INTEGRACE PRO DĚTI: O DVOU POLOVINÁCH MOZKU PRAVÁ A LEVÁ POLOVINA TVÉHO MOZKU




<p>VÍŠ O TOM, ŽE TVŮJ MOZEK MÁ MNOHO RŮZNÝCH ČÁSTÍ A KAŽDÁ Z NICH MÁ ZA ÚKOL NĚCO JINÉHO? JE TO SKORO, JAKO KDYŽ MÁŠ NĚKOLIK RŮZNÝCH MOZKŮ A KAŽDÝ Z NICH MÁ SVOU „VLASTNÍ HLAVU“. MY JIM ALE MŮŽEME POMOCT, ABY SPOLU DOBRĚ VYCHÁZELY A NAVZÁJEM SI POMÁHALY.</p>	<p>PRAVÁ POLOVINA MOZKU NASLOUCHÁ NAŠEMU TĚLU A DALŠÍM ČÁSTEM MOZKU A STARÁ SE O NAŠE SILNÉ POCITY, JAKO KDYŽ JSME ŠTĚSTNÍ, STATEČNÍ, VYŠTRAŠENÍ NEBO SMUTNÍ ANEBY POŘÁDNĚ NAŠTVANÍ. JE DŮLEŽITÉ, ABYCHOM TĚMTO POCITŮM VĚNOVALI POZORNOST A POVÍDALI SI O NICH.</p>



<p>NĚKDY, KDYŽ JSME NAŠTVANÍ A NEDOKÁŽEME O TOM MLUVIT, NAŠE POCITY SE V NÁS MOHOU STRÁDAT A HROMADIT JAKO VELIKÁ VLNA, KTERÁ SE PŘES NÁS PŘELIJE A DONUTÍ NÁS ŘÍCT NEBO UDĚLAT NĚCO, CO TAK VLASTNĚ NEMYSLÍME.</p>	<p>LEVÁ POLOVINA MOZKU VŠAK DOKÁŽE PROMĚNIT NAŠE POCITY DO SLOV. PAK MŮŽE CELÝ NÁŠ MOZEK PRACOVAT SPOLEČNĚ JAKO TÝM A MY SE UKLIDNÍME.</p>

## NAPŘÍKLAD:



# LEKCE INTEGRACE PRO DĚTI: O PŘÍZEMNÍM A PATROVÉM MOZKU PŘÍZEMÍ A PRVNÍ PATRO TVÉHO MOZKU

		
<p>SEVŘÍ RUKU V PĚST A DEJ JI PRSTY K SOBĚ. MÁŠ PŘED SEBOU „RUČNÍ“ MODEL MOZKU. VZPOMÍNÁŠ NA PRAVOU A LEVOU POLOVINU SVÉHO MOZKU? TAK TVŮJ MOZEK MÁ JEŠTĚ NAVÍC SVÉ PŘÍZEMÍ A PRVNÍ PATRO.</p>	<p>PATROVÝ MOZEK JE MÍSTO, KDE VZNIKAJÍ DOBRÁ ROZHODNUTÍ A KDE SE DĚLAJÍ SPRÁVNÉ VĚCI, DOKONCE I KDYŽ SE CÍTÍŠ STRAŠNĚ ROZČILENĚ.</p>	<p>TEĎ TROŠKU NAROVNEJ PRSTY. VIDÍŠ SVŮJ PALEC? TO JE ČÁST TVÉHO PŘÍZEMNÍHO MOZKU, A ODSUD K TOBĚ PŘÍCHÁZEJÍ TAKOVÉ TY OPAVĎU SILNĚ POCITY. DÍKY TĚHLE ČÁSTI MOZKU TI MŮŽE ZÁLEŽET NA JINÝCH LIDECH A MŮŽEŠ S NIM CÍTIT LÁSKU. MŮŽEŠ SE ALE KVŮLI NÍ CÍTIT I NEPŘÍJEMNĚ, JAKO KDYŽ MÁŠ ZLOST NEBO TĚ NĚCO ZKLAME.</p>

	
<p>NA TOM, CÍTIT SE NEPŘÍJEMNĚ, NENÍ NIC ŠPATNĚHO. JE TO ÚPLNĚ NORMÁLNÍ, ZVLÁŠTĚ KDYŽ TI PAK TVŮJ PATROVÝ MOZEK POMŮŽE SE ZASE UKLIDNIT. TEĎ ZASE SEVŘÍ RUKU V PĚST: VIDÍŠ, JAK PATROVÁ, PŘEMÝŠLIVÁ ČÁST MOZKU OBJÍMÁ TVŮJ PALEC? TAKHLE TVŮJ PATROVÝ MOZEK POMÁHÁ PŘÍZEMNÍMU MOZKU V TOM, ABYS MOHL/A SVÉ POCITY VYJADŘOVAT KLIDNÝM ZPŮSOBEM.</p>	<p>NĚKDY, KDYŽ NÁS NĚCO OPAVĎU MOC ROZRUŠÍ, MŮŽEME PROSTĚ VYBUCHNOUT. NAROVNEJ TEĎ PRSTY. VIDÍŠ, JAK UŽ SE TVŮJ PATROVÝ MOZEK NEDOTÝKÁ TOHO PŘÍZEMNÍHO (PALCE)? TO ZNAMENÁ, ŽE MU NEMŮŽE POMOCT ZŮSTAT V KLIDU.</p>

## NAPŘÍKLAD:



TOHLE SE STALO JENDOVI, KDYŽ MU JEHO SESTRA ZNIČILA VĚŽ, KTEROU POSTAVIL Z LEGA. VYBUCHL A CHTĚL NA NI ZAČÍT KŘÍČET.

JENDOVI ALE RODIČE VŠECHNO VYSVĚTLILI: ŽE MŮŽE VYBUCHNOUT, ALE ŽE JEHO PATROVÝ MOZEK MŮŽE OBEJMOUT TEN PŘÍZEMNÍ A POMOCT MU, ABY SE UKLIDNIL. POŘÁD SE ZLOBIL, ALE MÍSTO ABY NA SVOU SESTRÍČKU KŘÍČEL, DOKÁZAL JÍ ŘÍCT, ŽE JE MOC NAŠTVANÝ, A POŽÁDAT RODIČE, ABY JI ODVEDLI Z JEHO POKOJÍČKU.





SPRÁVNÉ ROZHODOVÁNÍ

SILNÉ EMOCE

PŘÍŠTĚ, AŽ BUDEŠ CÍTIT, ŽE SE CHYSTÁŠ VYBUCHNOUT, SI Z RUKY UDĚLEJ MODEL MOZKU A PODÍVEJ SE NA NĚJ. (POZOR, JE TO MODEL MOZKU, NE ROZZLOBENÁ PĚST!) NAROVNEJ PRSTY, CO TO JDE, A PAK JE POMALU SKRČ, ABY ZASE OBJÍMAY CELÝ PALEC. TO TI BUDE VŽDYCKY PŘIPOMÍNAT, ŽE MÁŠ POUŽÍVAT SVŮJ PATROVÝ MOZEK -- POMŮŽE TI UKLIDNIT TY SILNÉ, NEPŘÍJEMNÉ POCITY, KTERÉ VZNIKAJÍ V PŘÍZEMÍ TVÉHO MOZKU.

## LEKCE INTEGRACE PRO DĚTI: O TOM, JAK ZMĚNIT IMPLICITNÍ VZPOMÍNKY V EXPLICITNÍ SESTAVUJEME PAMĚŤOVÉ PUZZLE

	
<p>KDYŽ SE NĚCO STANE, TVŮJ MOZEK SI TO ZAPAMATUJE, ALE NE VŽDYCKY JAKO CELOU, KOMPLETNÍ VZPOMÍNKU. SPÍŠ TO VYPADÁ, JAKO BY SE TI PO HLAVĚ POTULOVALY MALÉ DÍLKY SKLÁDAČKY TOHO, CO SE STALO.</p>	<p>MŮŽEŠ ALE SVĚMU MOZKU POMOCT SLOŽIT CELÉ PUZZLE DOHROMADY: STAČÍ VYPRÁVĚT PŘÍBĚH O TOM, CO SE STALO.</p>

	
<p>JE TO SUPER, KDYŽ VYPRÁVÍME PŘÍBĚH O NĚČEM HEZKÉM, JAKO TŘEBA O NAROZENINOVÉM VEČÍRKU. STAČÍ O NĚM JEN MLUVIT, A UŽ SI VZPOMÍNÁME, JAKÁ TAM BYLA ZÁBAVA.</p>	<p>ALE NĚKDY SE NÁM STANE NĚCO NEPŘÍJEMNÉHO, NA CO VZPOMÍNAT NECHCEME. POTÍŽ JE V TOM, ŽE KDYŽ NA TO PŘESTANEME MYSLET, TYHLE DÍLKY PUZZLE SE NIKDY NESLOŽÍ V CELOU SKLÁDAČKU, A MY PAK MŮŽEME BÝT VYŠTRÁŠENÍ, SMUTNÍ NEBO ROZZLOBENÍ, A PŘITOM NEVÍME PROČ.</p>

## NAPŘÍKLAD:



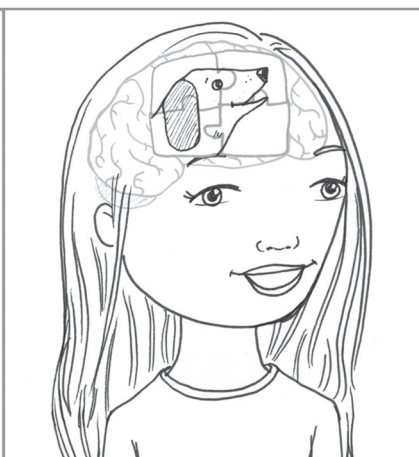
TOHLE SE STALO MIRCE. NEVĚDĚLA, PROČ SE BOJÍ PSŮ. POTOM JÍ TATÍNEK VYPRÁVEL PŘÍBĚH, NA KTERÝ UŽ ZAPOMNĚLA: O TOM, JAK NA NI VYBAFL VELKÝ ZLÝ PES.



ZJISTILA, ŽE JEJÍ STRACH BYL SPOJENÝ S TOU UDÁLOSTÍ, ALE PEJSKŮ, KTERÉ POTKÁ TEĎ, SE NETÝKÁ.



TEĎ RÁDA KAMARÁDSKY HLADÍ PEJSKY U SOUSEDŮ, A DOKONCE SI SAMA PŘEJE ŠTĚNÁTKO.

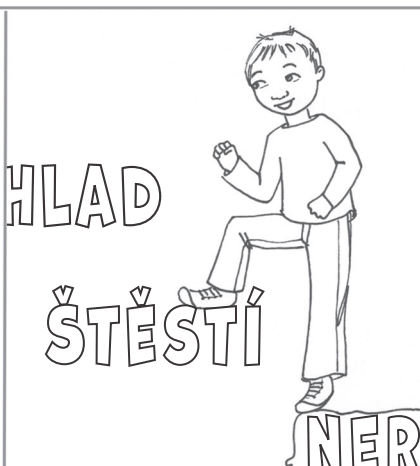


KDYŽ ŘEKNEŠ NĚKOMU PŘÍBĚH O TOM, CO SE STALO, SLOŽÍŠ DÍLKY SKLÁDANKY DOHROMADY A PŘESTANEŠ SE CÍTIT TOLIK VYDĚŠENĚ, SMUTNĚ NEBO ROZZLOBENĚ. A NAOPAK SE ZAČNEŠ CÍTIT ODVÁŽNĚJŠÍ, KLIDNĚJŠÍ A SPOKOJENĚJŠÍ.

**LEKCE INTEGRACE PRO DĚTI:  
O INTEGRACI RŮZNÝCH ČÁSTÍ JÁ  
JAK SI VYBRAT, NA CO BUDEŠ MYSLET**



MÁŠ NĚKDY POCIT, JAKO BY SES „ZASEKL/A“ NA NĚJAKÉM POCITU NEBO MÝŠLENCE? TŘEBA NA NĚČEM NEPŘÍJEMNÉM, CO JE TAK SILNÉ, ŽE ÚPLNĚ ZAPOMENEŠ NA JINÉ POCITY A MÝŠLENKY, KTERÉ JSOU VESELÉ A PŘÍJEMNÉ?

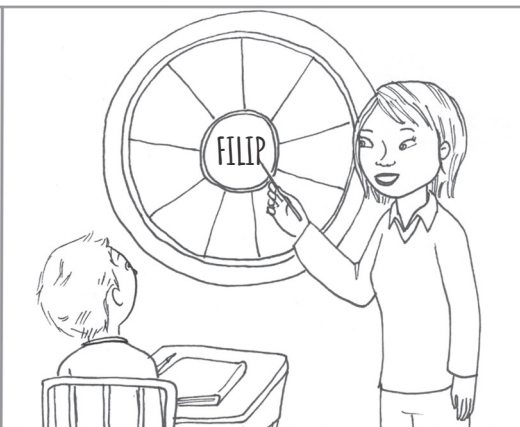


DOBŘÁ ZPRÁVA JE, ŽE SE NEMUSÍŠ TAKHLE ZASEKNOUT NA POCITECH, KTERÉ JSOU TI NEPŘÍJEMNÉ. MŮŽEŠ SE NAUČIT SOUSTŘEDIT NA JINÉ ČÁSTI SVĚHO JÁ, A TÍM SE OSVOBODIT.

**NAPŘÍKLAD:**

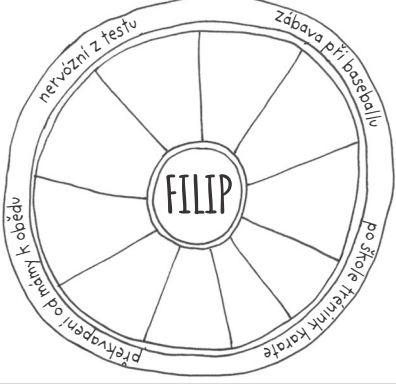



FILIP MUSEL POŘÁD MYSLET NA TEST Z MATEMATIKY. DOKONCE HO Z TOHO ROZBOLELO BŘICHO. NEMĚL VŮBEC CHUŤ NA OBĚD ANI SI NECHTĚL O PŘESTÁVCE HRÁT. NEMOHL MYSLET NA NIC NEŽ NA TEST. BYL HROZNĚ NERVÓZNÍ.





PAK MU PANÍ UČITELKA VYSVĚTLILA „KOLO UVĚDOMĚNÍ“. ŘEKLA MU, ŽE NAŠE MYSL JE JAKO KOLO OD BICYKLU. V PROSTŘEDKU KOLA, KTERÉMU SE ŘÍKÁ NÁBOJ, MÁME SVÉ BEZPEČNÉ MÍSTEČKO, KDE SE NAŠE MYSL MŮŽE UVOLNIT A ROZHODNOUT, NA CO BUDE MYSLET.

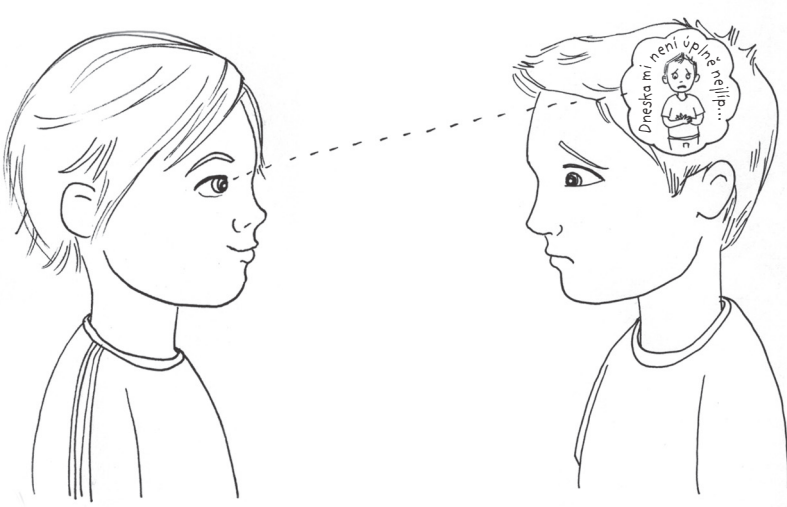
## NAPŘÍKLAD:

	
<p>NA OBRUČI TOHO KOLA BYLY VŠECHNY MOŽNÉ VĚCI, NA KTERÉ MOHL FILIP MYSLET: JAK SE MU LÍBÍ HRÁT O PŘESTÁVCE BASEBALL, JAKOU DOBROTU MU ASI MAMKA DALA K OBĚDU, A SAMOZŘEJMÉ TAKY JEHO NERVOZITA Z TESTU. PANÍ UČITELKA MU VYSVĚTLILA, ŽE SE Z CELÉ OBRUČE SOUSTŘEDÍ JEN NA TU NERVOZITU A NA VŠECHNO OSTATNÍ ZAPOMÍNÁ.</p>	<p>PAK PANÍ UČITELKA FILIPA POŽÁDALA, ABY ZAVŘEL OČI A TŘIKRÁT SE ZHLUBOKA NADECHL. ŘEKLA MU: „DOTEĎ SES SOUSTŘEDIL JEN NA SVOJE OBAVY Z TESTU. TEĎ SE ZKUS SOUSTŘEDIT NA TO, JAK MOC SE TĚŠÍŠ NA HRANÍ BASEBALLU, A NA TEN VYNIKAJÍCÍ OBĚD OD MÁMY.“ FILIP SE USMÁL A ZAKRUČELO MU V BŘÍŠE.</p>

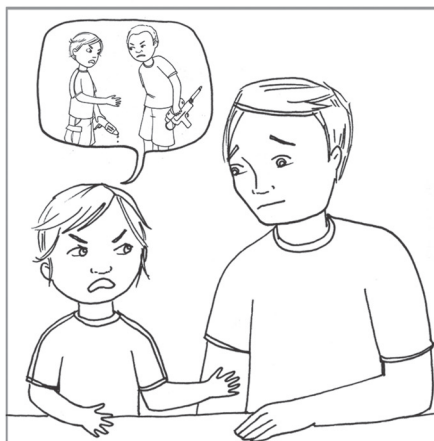
	
<p>KDYŽ PAK OTEVŘEL OČI, UŽ MU BYLO LÍP. POUŽIL SVÉ „KOLO UVĚDOMĚNÍ“ NA TO, ABY SE SOUSTŘEDIL NA DALŠÍ POCITY A MYŠLENKY, A PODAŘILO SE MU ZMĚNIT TO, JAK SE CÍTÍ. POŘÁD BYL TROŠKU NERVOZNÍ, ALE NERVOZITA UŽ NEBYLA TO JEDINÉ, NA CO MOHL MYSLET.</p>	<p>NAUČIL SE, ŽE NEMUSÍ MYSLET JEN NA SVOU NERVOZITU, ALE I NA DALŠÍ VĚCI, KTERÉ MU POMOHOU POBAVIT SE A NEBÝT TAK UTRÁPENÝ. FILIP SNĚDL OBĚD A BĚŽEL SI VEN ZAHRÁT BASEBALL.</p>

# LEKCE INTEGRACE PRO DĚTI: O INTEGRACI JÁ A TĚCH OSTATNÍCH JÁ A MY

 <p>VNITŘNÍ ZRAK = KOUKÁNÍ SE TVOU MYSLÍ</p>	
<p>„ZRAK“ ZNAMENÁ DÍVAT SE OČIMA; „VNITŘNÍ ZRAK“ ZNAMENÁ KOUKAT SE SVOU MYSLÍ. PATŘÍ SEM DVĚ VĚCI...</p>	<p>ZAPRVÉ TO ZNAMENÁ PROBÍRAT SE SVOU VLASTNÍ MYSLÍ A HLEDAT, CO SE TAM VLASTNĚ DĚJE. DÍKY VNITŘNÍMU ZRAKU SI MŮŽEŠ PROHLÍŽET OBRÁZKY, KTERÉ TI BĚŽÍ HLAVOU, MYŠLENKY, O KTERÝCH UVAŽUJEŠ, A POCITY, KTERÉ PROŽÍVÁŠ. A DOKONCE I DOJMY, KTERÉ CÍTÍŠ VE SVĚM TĚLE. POMÁHÁ TI POZNAT LÉPE SÁM SEBE.</p>


<p>ZADRUHÉ VNITŘNÍ ZRAK ZNAMENÁ, ŽE SE DÍVÁŠ DO MYSLI NĚKOGO JINÉHO A ZKOUŠÍŠ SE DÍVAT NA VĚCI JEHO OČIMA.</p>

## NAPŘÍKLAD:



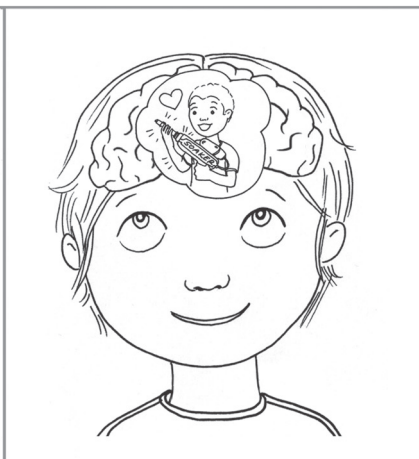
ROBERT PŘIŠEL DOMŮ OD KAMARÁDA A ŘEKL TATÍNKOVI, ŽE SE POHÁDALI S TOMÁŠEM O TOM, KDO SI BUDE HRÁT S TOMÁŠOVOU NOVOU VODNÍ PISTOLÍ. NAKONEC SE ROZHODLI, ŽE SE BUDOU STŘÍDAT, ALE KDYŽ PŘIŠEL ROBERT DOMŮ, POŘÁD SE CÍTIL NAŠTVANÝ.



VYSVĚTLIL TÁTOVI, ŽE BYL U TOMÁŠE HOSTEM, A PROTO MĚL POCIT, ŽE BY MU TOMÁŠ MĚL PISTOLI PŮJČIT. TATÍNEK SI ROBERTA VYSLECHL A ŘEKL, ŽE TOMU ROZUMÍ. POTOM SE ZEPTAL: „A PROČ MYSLÍŠ, ŽE JI TOMÁŠ TAK HROZNĚ CHTĚL?“



ROBERT CHVILKU PŘEMÝŠLEL. „PROTOŽE BYLA ÚPLNĚ NOVÁ A ON SI S NÍ JEŠTĚ VŮBEC NESTIHL HRÁT?“ V TU CHVÍLI POUŽIL SVŮJ VNITRNÍ ZRAK K TOMU, ABY POCHOPIL TOMÁŠOVY POCITY. A SÁM UŽ NEBYL TOLIK NAŠTVANÝ.



PŘÍŠTĚ, AŽ TĚ NĚKDO ROZČILÍ, POUŽIJ SVŮJ VNITRNÍ ZRAK A ZJISTI, JAK SE ASI CÍTÍ ON. MŮŽE TI TO POMOCT CÍTIT SE DALEKO LÍP.