

Neprodávanější kniha o výchově na světě!
**SVĚTOVÝ
BESTSELLER**



RADY PRO RODIČE DĚTÍ
OD 2 DO 18 LET

JAK MLUVIT,
**ABY NÁS DĚTI
POSLOUCHALY**

JAK NASLOUCHAT, ABY NÁM DĚTI DŮVĚŘOVALY

ADELE FABER, ELAINE MAZLISH

C PRESS

2. ROZŠÍŘENÉ
VYDÁNÍ

JAK MLUVIT,
ABY NÁS DĚTI POSLOUCHALY,
JAK NASLOUCHAT,
ABY NÁM DĚTI DŮVĚŘOVALY

2. ROZŠÍŘENÉ VYDÁNÍ

ADELE FABER
ELAINE MAZLISH

CPRESS
BRNO 2013

Jak mluvit, aby nás děti poslouchaly, jak naslouchat, aby nám děti důvěřovaly

2. rozšířené vydání

Adele Faber
Elaine Mazlish

Překlad: Eva Vrůblová, Eva Kadlecová (str. 228–264)

Jazyková korektura: Eva Hánová

Odborná korektura: PhDr. Jana Vysloužilová

Sazba: Daniel Janošec

Technický redaktor: Radek Střecha

Obálka: Martin Sodomka

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Fotografie: www.shutterstock.com

Copyright © 1980 by Adele Faber and Elaine Mazlish.

Afterword to 1999 edition by Adele Faber and Elaine Mazlish.

Afterword to 2012 edition by Joanna Faber.

All rights reserved, including the rights to reproduce this book of portions thereof in any form whatsoever.

Translation © Eva Kadlecová 2012

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0147-6

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2013 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 16 687.

© Albatros Media a. s., 2013 Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

2. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.

JAK MLUVIT, ABY NÁS DĚTI POSLOUCHALY, JAK NASLOUCHAT, ABY NÁM DĚTI DŮVĚŘOVALY

vás naučí, jak:

- se vypořádat s negativními pocity vašeho dítěte – frustrace, zklamání, vztek atd., např.: „To musí pěkně naštvat, když domácí úkol zabere více času, než člověk předpokládá.“
- vyjádřit vztek, ale nikomu přitom neublížit: „Nemám ráda, když mě někdo tahá za rukávy.“
- stanovit hranice a přitom zůstat laskavý a vstřícný: „Vidím, že jsi na brášku pěkně naštvaný. Řekni mu to slovy a ne pěstmi.“
- použít jiných metod než trestů: „Tome, žádné běhání. Můžeš si vybrat: buď půjdeš vedle mě, nebo si sedneš do kočárku. Rozhodni se sám.“
- řešit domácí konflikty: „Napadlo mě, že to pro tebe asi není jednoduché odejít od kamarádů, když se dobře bavíte. Na druhou stranu mám o tebe strach, když přijdeš domů pozdě. Zkusme nad tím spolu popřemýšlet, jestli nás nenapadne něco, co by vyhovovalo tobě i mně.“
- použít jiné možnosti než říct klasicky „NE“: „Za pět minut večeríme. Máš čas si teď hrát se Zuzkou u ní doma?“

Rády bychom poděkovaly...	7
Jak tuto knihu číst a používat	10
1. Jak pomáhat dětem, aby se vyrovnaly se svými pocity	12
Část I	13
Část II: Komentáře, otázky a příběhy rodičů	35
2. Jak dosáhnout spolupráce	48
Část I	49
Část II: Poznámky, otázky a příběhy rodičů	72
3. Jak pokárat, ale netrestat	82
Část I	83
Část II: Poznámky, otázky a příběhy rodičů	102
Část III: Více o metodě řešení problému	109
4. Podporování samostatnosti	120
Část I: Poznámky, otázky a příběhy rodičů	136
5. Chvála	148
Část I	149
Část II: Poznámky, otázky a příběhy rodičů	161
6. Jak osvobodit děti z jejich role	170
Část I	171
Část II: Příběhy rodičů – přítomnost a minulost	186
7. Když to dáme všechno dohromady	192
A o čem to vlastně všechno je?	198
O mnoho let později...	200
Dopisy	203
Pochybnosti?	214
Rodný jazyk našich dětí	224

Třicáté výročí	228
Nová generace	230
První sezení – Uznávání pocitů	234
Druhé sezení – Jak dosáhnout spolupráce	240
Třetí sezení – Jak pokárat, ale netrestat	244
Čtvrté sezení – Podporování samostatnosti	255
Páté sezení – Chvála	257
Šesté sezení – Jak osvobodit děti z jejich role	261
Naše poslední setkání	264
Rejstřík	265

Mezinárodně uznávané expertky na komunikaci mezi dospělými a dětmi, ADELE FABER a ELAINE MAZLISH, si vedle různých ocenění získaly vděčnost rodičů a obdiv odborné veřejnosti.

Jejich první kniha *Osvobození rodiče/Osvobozené děti* získala Christopherovu cenu za literární výkon, který upevnil nejvyšší možné lidské hodnoty a lidského ducha. “Následujících knih *Jak mluvit, aby nás děti poslouchaly, jak naslouchat, aby nám děti důvěřovaly* a *Sourozenci bez rivality*, jež se stala bestsellerem, se prodalo více než čtyři miliony kopií a byly přeloženy do více jak třiceti jazyků. Jejich skupinové semináře a videa jsou používány tisíci rodičů po celém světě. Jejich nová kniha *Jak mluvit, aby se děti učily – doma i ve škole* byla označena dětským magazínem Child jako nejlepší kniha roku za svou bravurnost v tématech výchovy a rodinných krizí. Jejich nejnovější kniha, *Jak mluvit, aby nás teenageři poslouchali, jak naslouchat, aby nám teenageři důvěřovali*, se pouští do obtížné problematiky života dospívajících.

Obě autorky spolupracovaly s dětským psychologem doktorem Haimem Ginottem a studovaly Newyorskou školu sociálních studií v New Yorku a Institut pro rodinný život na univerzitě na Long Islandu. Kromě toho, že pořádají přednášky po celých Spojených státech a Kanadě, objevují se v každé důležité televizní show jako např. *Dobré ráno, Ameriko* nebo *Oprah*. Obě žijí na Long Islandu v New Yorku a každá je matkou tří dětí.

RÁDY BYCHOM PODĚKOVALY...

Leslie Faberovi a Robertu Mazlishovi, našim domácím poradcům, kteří nám byli vždy ochotni pomoci vymýšlet vhodnější fráze, obohacovat naši práci novými myšlenkami a nás dvě podporovat ve chvílích krize.

Carlu, Joanně a Abramovi Faberovým a Kathy, Liz a Johnu Mazlishovým za jejich povzbuzování – už jen tím, že jsou takoví, jací jsou.

Kimberly Coeové, která podle našich příběhů dokázala namalovat obrázky, z nichž jdou vycítit skutečné emoce.

Robertu Markelovi za jeho rady a podporu ve stavech nouze.

Gepardu Nierenbergovi, našemu příteli a rádci, který nám pomáhal po stránce odborné.

Rodičům v našich seminářích za jejich promyšlenou zpětnou vazbu i písemné příspěvky.

Ann Marii Geigerové a Patricii Kingové za to, že byly nápomocny, kdykoliv jsme je potřebovaly.

Jimu Wadovi, našemu vydavateli, jehož dobrá duše a snaha o preciznost v nás vyvolaly potěšení s ním spolupracovat.

Doktoru Haimu Ginottovi, který nám představil nové způsoby komunikace s dětmi. Jeho smrt znamenala pro svět obrovskou ztrátu. Tak moc chtěl pro děti lepší budoucnost, že pokud by zůstal ještě mezi námi, „děti by neutrpěly už žádný šrám na duši“.

MILÍ ČTENÁŘI,

nikdy nás nenapadlo, že bychom mohly napsat knihu zabývající se komunikací mezi dětmi a rodiči. Vztah mezi každým rodičem a jeho dítětem je velmi soukromou a osobní záležitostí. Představa, že bychom měly někomu radit, jak hovořit v takto blízkém a uzavřeném vztahu, byla spíše směšná. V naší první knize *Osvobození rodiče/Osvobozené děti* jsme se snažily neučit ani nekázat. Jenom jsme vyprávěly příběhy. Naše několikaletá spolupráce s doktorem Haimem Ginottem nás hluboce ovlivnila. Byly jsme přesvědčeny, že pokud se podělíme o to, jak nové metody změnily náš přístup k dětem a nakonec i k nám samotným, pochopí čtenáři skutečnou podstatu tohoto nového přístupu a nechají se jím inspirovat.

Do jisté míry to skutečně funguje. Mnoho rodičů nám hrdě napsalo, jak dokázali své domovy změnit jen díky našim příběhům. Dostaly jsme i dopisy s prosbou o další knihu, která by obsahovala „lekce“ ..., „procvičování“ ..., „pravidla“ ..., „stránky se stručným shrnutím, které by se daly vytrhnout“, ... prostě něco, co by rodičům pomohlo naučit se metody krok za krokem.

Na chvíli nás tato představa zaujala, ale zanedlouho jsme ji opět zavrhly. Kromě toho jsme měly spoustu práce s přednáškami a semináři.

Během následujících několika let jsme cestovaly po celé zemi a pořádaly kurzy pro rodiče, učitele, ředitele škol, zdravotní personál, teenagery a sociální pracovníky. Kdekoliv jsme přišly, byly jsme zasypány zkušenostmi lidí s novými metodami komunikace – jejich pochybami, frustracemi i nadšením. Byly jsme vděčné za jejich otevřenost a moc jsme se od nich naučily. Naše záznamy se naplnily spoustou nových materiálů.

Kromě toho jsme začaly dostávat spoustu dopisů nejen ze Spojených států, ale také z Francie, Kanady, Izraele, Nového Zélandu, Filipín a Indie. Paní Anagha Vampule z New Delhi napsala:

„Chtěla bych se Vás zeptat na spoustu věcí... Prosím, poradte mi, co bych měla dělat, abych se o tom dozvěděla víc. Jsem v koncích. Staré metody nezabírají a nové nemám. Prosím, pomozte mi.“

Toto byl dopis, který vše rozhodl.

Znovu jsme začaly uvažovat o knize, která by nastínila, „jak na to“. Čím více jsme o tom mluvily, tím více se nám nápad líbil. Proč nenapsat knihu, která by ukázala, jak na to, a pomohla rodičům lépe pochopit metody, které potřebovali?

Proč nenapsat knihu, která by rodičům umožnila učit se podle vlastního tempa, anebo se svými kamarády?

Proč nenapsat knihu, která by obsahovala stovky dialogů, aby si rodiče mohli nový jazyk osvojit pro své potřeby?

Kniha by mohla obsahovat obrázky, ke každé metodě jeden či více, které by pomohly rodičům rychle si osvěžit, o čem že ta metoda vlastně je.

Kniha by se stala osobním rádcem. Hovořily bychom v ní o našich zkušenostech, odpovídaly na nejčastěji kladené otázky a přidaly příběhy a poznámky, které nám vyprávěli rodiče na našich seminářích během posledních šesti let. Ale nejdůležitější bylo uvědomit si hlavní cíl – neustálé hledání metod, které by upevnily důstojnost a lidskost jak rodičů, tak dětí.

Najednou se naše původní neochota napsat takovou knihu rozplynula. Každé umění a každá věda má své publikace. Tak proč nenapsat knihu pro rodiče, kteří by chtěli mluvit tak, aby je děti poslouchaly, a naslouchat tak, aby jim děti důvěřovaly?

Hned jsme se pustily do práce. Doufáme, že se k paní Vampule do New Delhi dostane kniha dříve, než její děti vyrostou.

Adele Faber
Elaine Mazlish

JAK TUTO KNIHU ČÍST A POUŽÍVAT

Je od nás trošku troufalé říkat čtenářům, jak by se měla kniha číst (zvláště, když jsme obě známy tím, že knihy začínáme číst odprostředka nebo od konce). Ale protože je toto naše kniha, tak bychom chtěly čtenářům poradit, jak s ní zacházet. Po tom, co si knihu narychlo prolistujete a prohlédnete si obrázky, vraťte se ke kapitole 1. Dělejte cvičení tak, jak jdou za sebou. Vyhněte se pokušení přeskóčit některé části a dostat se k něčemu „zajímavému“. Pokud budete mít po ruce spřízněnou duši, se kterou byste mohli knihu projít, tím lépe. Doufáme, že si spolu dlouze proberete všechny otázky a odpovědi.

Také doufáme, že si své odpovědi zapíšete, takže se kniha stane vaším soukromým deníkem. Pište krasopisem nebo klidně škrábejte, škrtejte a vymazávejte; ale hlavně **PIŠTE**.

Čtěte knihu pomalu a pozorně. Nám trvalo deset let všechno dobře pochopit. Nechceme vám naznačit, že byste tuto knihu měli číst stejně dlouho. Pokud se vám nějaká metoda zalíbí, můžete ji vyzkoušet hned, nemusíte čekat, až se seznámíte se všemi metodami. Když si přečtete kapitolu, odložte knihu stranou a dopřejte si týden na vypracování písemného plánu. Teprve potom pokračujte. (Možná si pomyslíte: „Mám spoustu práce, a to se mám otravovat ještě s nějakým písemným plánem?“ Nicméně, naše zkušenosti nás jen utvrzují v tom, že důležitá je disciplína, správné uvedení metod do praxe a zaznamenávání výsledků, protože tak umístíte metody tam, kam patří – do sebe.)

Možná se také zeptáte, proč jsou některé části této knihy psány jakoby z pohledu jednoho člověka. Pro nás dvě to bylo ulehčení, protože jsme nemusely stále vysvětlovat, která z nás dvou hovoří. Pro čtenáře je mnohem snadnější číst „já“, než neustále se opakovat „já, Adele Faber“ nebo „já, Elaine Mazlish“. Spojujeme se v jednoho člověka, čímž taky potvrzujeme naše společné přesvědčení. My obě jsme viděly tyto metody v praxi jak v našich vlastních rodinách, tak u tisíců dalších. Je pro nás velkým potěšením, že se o ně můžeme s vámi podělit.

Jediné, čeho se nám dostává, jsou možnosti –
udělat ze sebe takového či jiného člověka.

Jose Ortega Y Gasset

1.

JAK POMÁHAT
DĚTEM, ABY SE
VYROVNALY SE
SVÝMI POCITY

Byla jsem skvělým rodičem, než jsem se jím opravdu stala. Byla jsem expertem na problémy, které měli ostatní rodiče se svými dětmi, ale jen do doby, než se mi narodily mé vlastní děti.

Žít s vlastními dětmi může být zničující. Každé ráno jsem si říkala: „Dnešek bude jiný,“ a každé ráno bylo přesně takové, jako to předešlé. „Ty jsi jí dala více než mně!“ ... „To je růžový hrnek. Chci modrý!“ ... „Tahle ovesná kaše vypadá, jako by ji někdo vyblil“ ... „On mě praštil!“ ... „Nikdy jsem se ho ani nedotkl!“ ... „Nepůjdu do svého pokoje. Nejsi můj šéf!“

Nakonec se jim podařilo srazit mě na kolena. A tak jsem se rozhodla, i když to byla poslední věc, kterou jsem měla v plánu, že začnu navštěvovat seminář pro rodiče. Tento kurz se konal v místním dětském centru a byl veden mladým psychologem dr. Haimem Ginottem.

Seminář byl věnován tematice dětských pocitů a velice mne zaujal. Domů jsem přišla s hlavou zahlcenou novými informacemi a notesem plným nestravitelných myšlenek.

Přímé spojení mezi tím, jak se děti cítí a jak se chovají.

Když se děti cítí dobře, tak se chovají dobře.

Jak jim můžeme pomoci, aby se cítily dobře?

Když budeme akceptovat jejich pocity!

Problém: rodiče obvykle neberou v potaz pocity svých dětí; například:

„Vždyť ti nic není.“

„Říkáš to jen proto, že jsi unavený.“

„Není důvod, abys byl tak naštvaný.“

Neustálé popírání jejich pocitů může děti mást nebo je dráždit. A taky když je učíme, aby své pocity raději nepoznaly, znamená – nevěřit jim.

Po sezení mě přepadala jedna myšlenka: „Možná, že to dělají jiní rodiče, ale já ne.“ Pak jsem se začala poslouchat. Zde jsou některé příklady konverzace s mými dětmi – hned od prvního dne.

DÍTĚ: Mami, jsem unavený.

JÁ: To je nesmysl. Vždyť ses právě probudil.

DÍTĚ: (*hlasitěji*) Ale já jsem unavený!

JÁ: Nejsi unavený, jsi jen trochu ospalý. Obleč se.

DÍTĚ: (*naříká*) Ne, jsem unavený!

DÍTĚ: Mami, je tu horko.
JÁ: Blbost, je tu zima, nech si ten svetr.
DÍTĚ: Ale mně je horko.
JÁ: Řekla jsem, ať si ten svetr necháš na sobě!
DÍTĚ: Ne, je mi horko!

DÍTĚ: Ten pořad byl pěkně nudnej.
JÁ: Ne, nebyl. Byl moc zajímavý.
DÍTĚ: Byla to pitomost.
JÁ: Bylo to poučné.
DÍTĚ: Byl to humus.
JÁ: Takhle nemluv!

Viděli jste, co se dělo? Nejen, že se všechny naše rozhovory stočily k hádce, ale také jsem vlastně neustále svému dítěti říkala, aby nevěřilo svému vlastnímu pocitu a aby spoléhalo jen na ten můj.

Jakmile jsem si uvědomila, co dělám, řekla jsem si, že to chci změnit. Ale nebyla jsem si jistá, jak na to. Nakonec mi pomohlo, když jsem si představila, jaké to je být v kůži mých vlastních dětí. Zeptala jsem se sama sebe: „Předpokládejme, že jsem dítě, které je unavené, je mu horko nebo se nudí. Potřebuji opravdu slyšet všechny ty řeči dospělých, abych poznala, jak se vlastně cítím?“

Během několika dalších týdnů jsem se snažila vžít do role svých dětí; a když jsem to udělala, má slova pak zněla mnohem přirozeněji. Nepoužívala jsem pouze techniku. Myslela jsem to vážně, když jsem říkala: „Takže ty jsi pořád unavený – i přesto že jsi právě vstal z postele,“ nebo „Mně je zima, ale tobě je tady zřejmě horko,“ nebo „Zdá se mi, že se ti ta pohádka moc nelíbí.“ I přesto všechno jsme byli dva odlišní lidé s odlišnými pocity. Ani jeden z nás neměl pravdu, ani jeden z nás se nemýlil. Oba jsme cítili to, co jsme právě cítili.

Na chvíli mi byla má nová dovednost velkou pomocí. Počet hádek se mezi mnou a dětmi značně zmenšil. Jeden den mi má dcera oznámila: „Tu bábu nenávidím!“ A myslela tím moji maminku. Neváhala jsem ani minutu: „Proč říkáš takovou strašnou věc? Sama víš, že to nemyslíš vážně. Tohle už nikdy nechci slyšet.“

Tato malá výměna názorů mě něco naučila. Mohla jsem se jakkoliv snažit, abych akceptovala pocity svých dětí, ale jakmile se objevilo něco, co mě rozzlobilo nebo znepokojilo, tak jsem se začala chovat starým způsobem.

Na další stránce uvidíte příklady, kdy děti řeknou takové věci, které automaticky vedou k tvrdému odporu rodičů. Prosím, přečtěte si je a poznamenejte si, co by rodič mohl říct, kdyby chtěl dítěti odeprít jeho pocity.

I. DÍTĚ: Nemám rád toho nového spolužáka.

RODIČ: (*popírá pocity*)

.....
.....
.....

II. DÍTĚ: Ta oslava narozenin byla pěkně blbá. (Po tom, co jste se všemožně snažili, aby byla skvělá.)

RODIČ: (*popírá pocity*)

.....
.....
.....

III. DÍTĚ: Ta rovnátka už nebudu nosit. Bolí mě to. Je mi jedno, co mi ortodontista řekl.

RODIČ: (*popírá pocity*)

.....
.....
.....

IV. DÍTĚ: Nenávidím toho nového trenéra! Jen proto, že jsem přišel o minutu pozdě, mě vyhodil z týmu.

RODIČ: (*popírá pocity*)

.....
.....
.....

Napsali jste něco takového?:

„Pleteš se. Víím, že uvnitř máš toho chlapce rád.“

„O čem to mluvíš? Ta oslava byla perfektní - zmrzlina, dort, balonky. Dobře, to je poslední party, kterou jsme pro tebe udělali!“

„Ta rovnátka nemůžou tolik bolet. Stála moc peněz a budeš je nosit, ať chceš nebo ne!“

„Nemáš proč se zlobit na učitele, je to tvoje chyba, měl jsi přijít včas.“

Jednoduše nám tyto věty vyvstanou na mysli jako první. Ale jak se při tom cítí děti? Abychom vyzkoušeli, jaké to je, když nám někdo znevažuje naše pocity, zkusme si toto cvičení:

Představte si, že jste v práci. Váš nadřízený vás požádá, abyste udělali nějakou práci navíc. Chce, aby to bylo hotové do konce dne. Máte v úmyslu se do toho pustit okamžitě, ale shodou různých náhod na to úplně zapomenete. Jedna věc střídá druhou a vy nemáte ani čas se naobědvat.

Když se vy a vaši kolegové chystáte domů, přijde šéf a chce po vás tu práci. Rychle se mu snažíte vysvětlit, že jste opravdu chtěla, ale neměla na to čas.

Preruší vás a naštvaným tónem vám oznámí: „Nezajímají mě vaše omluvy! Za co si sakra myslíte, že vás platím? Abyste tady celý den seděla na zadku?“ Jakmile otevřete pusku na svou obranu, šéf vás umlčí: „Nechte si to na jindy,“ a odejde k výtahu.

Vaši kolegové předstírají, že nic neslyšeli. Posbíráte si zbylé věci a odejdete ze své kanceláře. Na cestě domů potkáte svého kamaráda. Tolik vás mrzí, co se stalo, že mu všechno povíte.

Přítel se vám snaží pomoci osmi různými způsoby. Když si budete číst odpovědi, snažte se zaznamenat své okamžité reakce. (Neexistují ani špatné ani dobré reakce. Cokoliv cítíte, je správné právě pro vás.)

I. Popření pocitů

„Není důvod, abys byla naštvaná. Je to dětinské. Jsi zřejmě jen unavená a z celé věci děláš povyk. Nemůže to být tak špatné, jak říkáš. No tak, usměj se... Úsměv ti přece tolik sluší.“

Vaše reakce:
.....
.....
.....

II. Filozofická odpověď

„Podívej, život už je takový. Věci se nedějí vždycky podle našich představ. Musíš se naučit přijímat věci tak, jak jsou. Nic není perfektní.“

Vaše reakce:
.....
.....
.....

III. Rada

„Víš, co si myslím, že bys měla udělat? Zítra ráno běž rovnou za ředitelem a pověz mu: „Podívejte, udělala jsem chybu,“ a pak se pusť rovnou do té věci, na kterou ti nezbyl čas. Nenech se ničím vyrušit. A pokud jsi chytrá a chceš si udržet to místo, tak to uděláš tak, aby se to už víckrát neopakovalo.“

Vaše reakce:
.....
.....
.....

IV. Otázky

Co byly zač ty nenadále příhody, které způsobily, že jsi zapomněla na tu EXTRA práci pro svého šéfa?“

„Copak tě nenapadlo, že se šéf naštve, když mu okamžitě nevyhovíš?“

„Stalo se to už někdy předtím?“

„Proč jsi nešla za ním, když odešel z místnosti, a nesnažila ses mu to vysvětlit?“

Vaše reakce:
.....
.....
.....

V. Obrana druhé osoby

„Rozumím, proč se tvůj šéf tak naštval. Je asi pod obrovským tlakem. Buď ráda, že neztrácí nervy častěji.“

Vaše reakce:
.....
.....
.....

VI. Lítost

„Ach, ty chudáčku. To je hrozné! Je mi tě tak strašně líto, až se mi chce brečet.“

Vaše reakce:
.....
.....
.....

VII. Amatérská psychoanalýza

„Tím hlavním problémem může být třeba to, že by tvůj šéf mohl představovat například tvého otce a jeho postavení v tvém životě. Jako dítě ses otce možná bála rozhněvat, a když na tebe tvůj šéf vylítl, tak se ti vrátily trýznivé pocity z dětství. Je to tak?“

Vaše reakce:
.....
.....
.....

VIII. Soucitná odpověď (snaha vcítit se do toho druhého)

„Ty brdo, to vypadá jako pěkně tvrdá zkušenost. Být takhle vystaven nátlaku před kolegy, navíc když jsi měla tak hektický den, to muselo být fakt těžké!“

Vaše reakce:
.....
.....
.....

Právě jste si vyzkoušeli své vlastní reakce na některé běžné odpovědi. Nyní bych se s vámi podělila o své vlastní prožitky. Když jsem našťvaná, poslední věc, kterou bych chtěla slyšet, je rada, psychologický rozbor, názor někoho jiného nebo filozofické poučení. Po takových radách se obvykle cítím ještě hůře. Lítost mě akorát rozesmutní, otázky vyburcují k obraně a nejvíce se rozzlobím, když slyším, že není důvod být našťvaný. Pak většinou reaguji způsobem: „Zapomeň na to, nemá cenu o tom dále mluvit.“

Ale pokud nás někdo poslouchá a nechá nás mluvit o našich problémech, cítíme se hned lépe, méně smutní a zmatení a jsme schopni lépe se vypořádat s vlastními pocity a problémy.

Dokonce jsem si řekla: „Můj šéf je docela férový chlap... Možná jsem přece jen měla udělat tu práci hned... Ale nemůžu jen tak přejít, co mi udělal... Zítra ráno půjdu rovnou do své kanceláře a udělám tu zprávu, co chtěl... Ale když mu ji donesu, řeknu mu, jak bylo ponižující, když mě kritizoval před kolegy.“

Naše děti mají podobné problémy. I ony dokážou samy sobě pomoci, pokud je někdo poslouchá a poskytne jim soucitnou odpověď. Jazyk soucitu ale není přímo v nás. Není součástí našeho „mateřského jazyka“. Většina z nás vyrostla v prostředí, kde se pocity spíše zapíraly. Pokud máme být zběhlí v této „řeči“, musíme některé metody procvičovat. Tady jsou způsoby, jakými můžeme pomoci našim dětem vyrovnat se s jejich pocity.

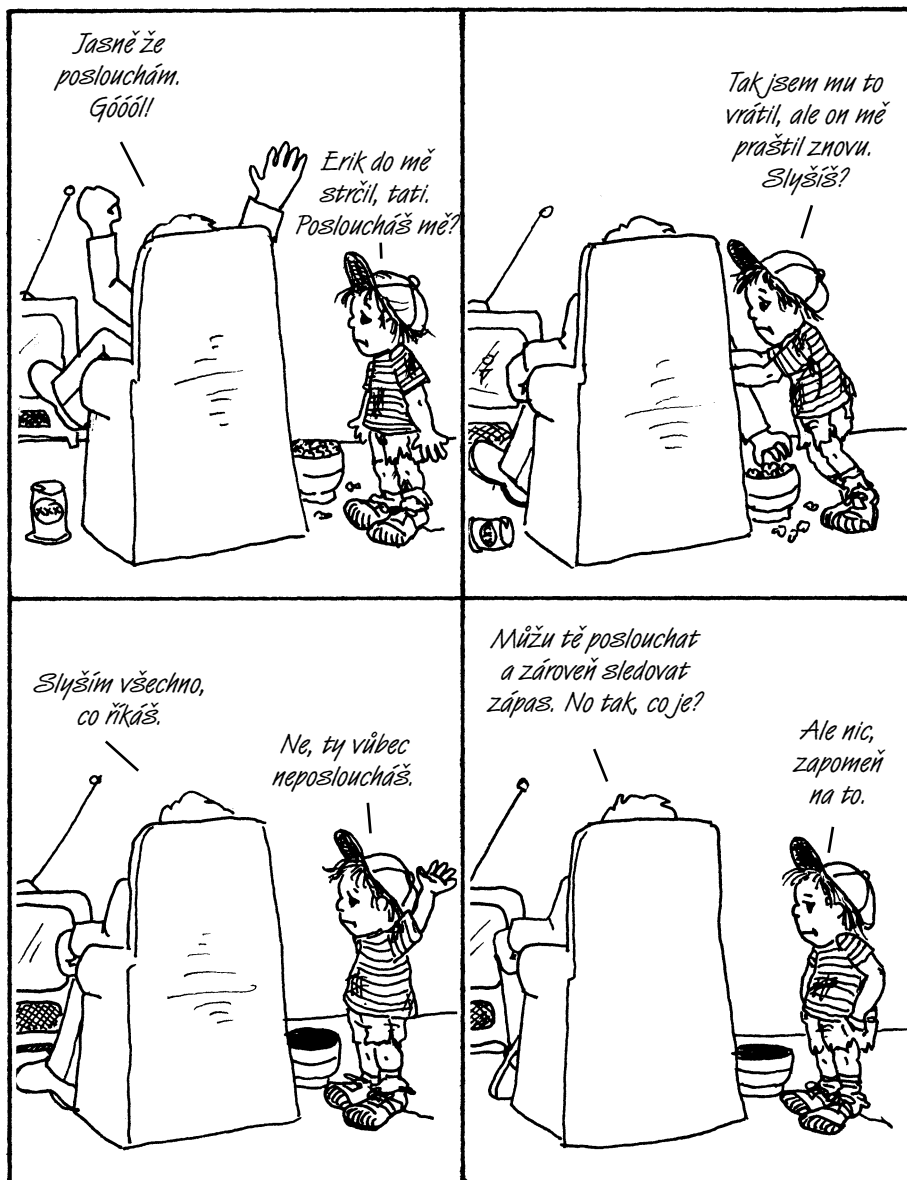
Pomoc s pocity

1. Plně naslouchajte.
2. Ztotožněte se s jejich pocity slůvkem „Oh“..., „Hmm“..., „Chápu“.
3. Pojmenujte jejich pocity.
4. Splňte jejich přání v představách.

Na následujících obrázcích uvidíte rozdíl mezi metodami a běžnými odpověďmi rodičů na dětské problémy.

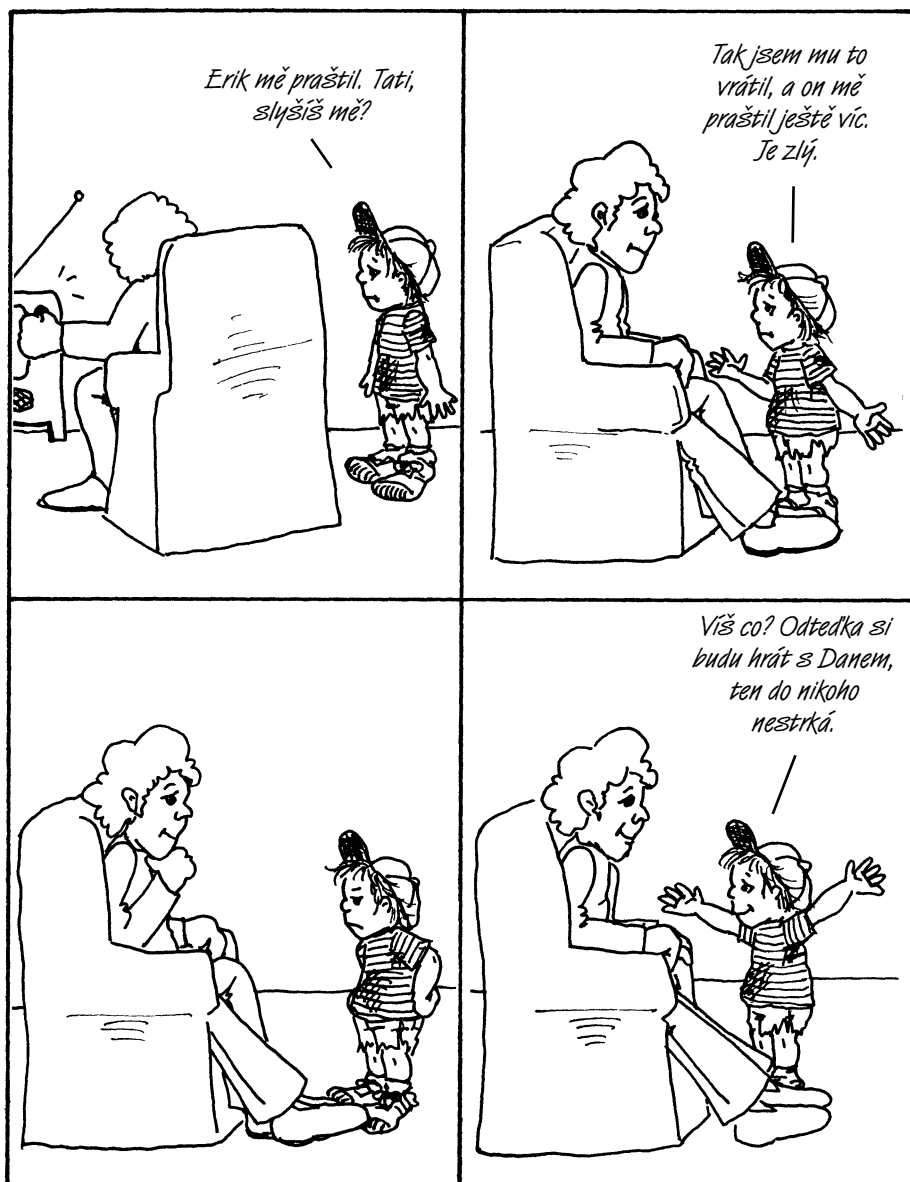


Neposlouchejte jen jedním uchem...,



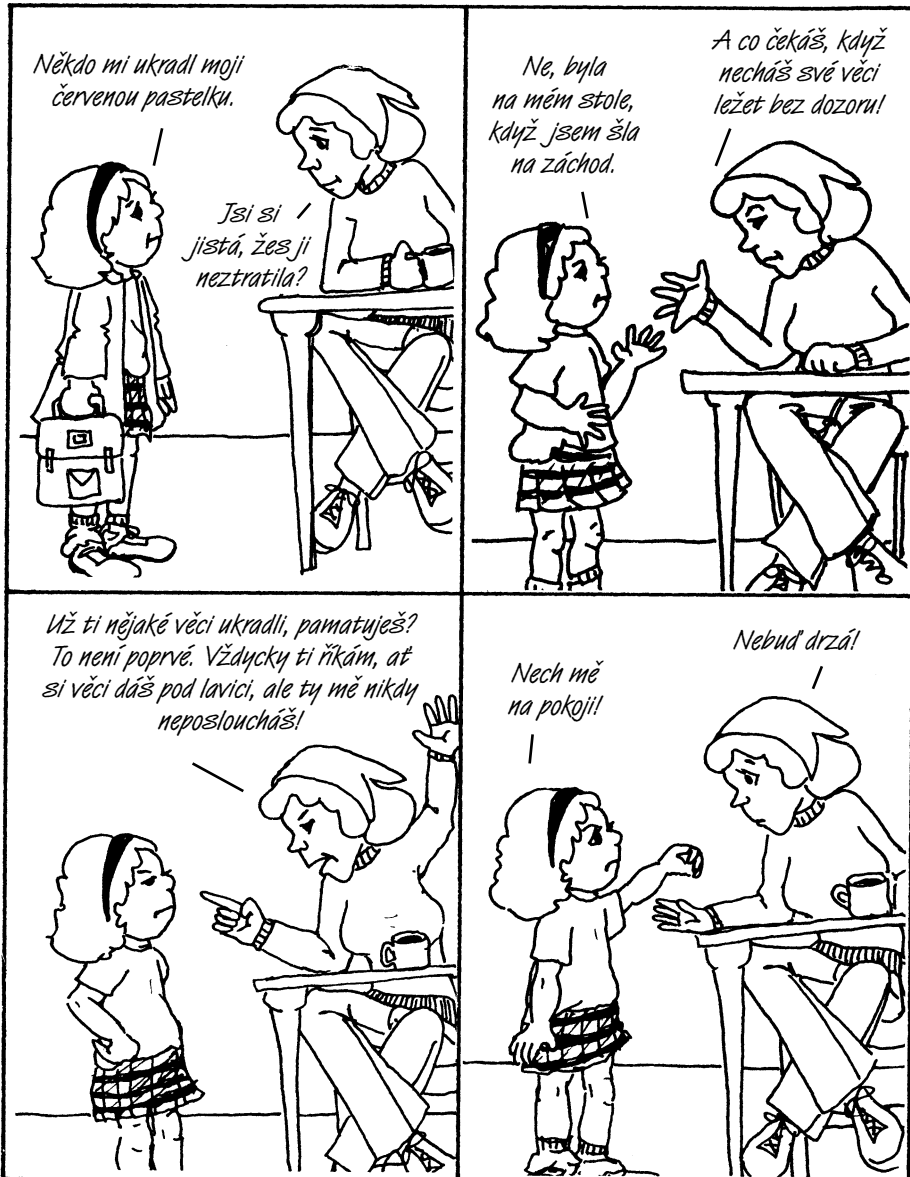
Je těžké se bavit s někým, kdo vám nevěnuje plnou pozornost.

...ale velmi pozorně



Je mnohem snadnější svěřit se se svými problémy rodiči, který pozorně poslouchá.
Někdy i obyčejné mlčení dítěti pomůže.

Namísto otázek a rad...



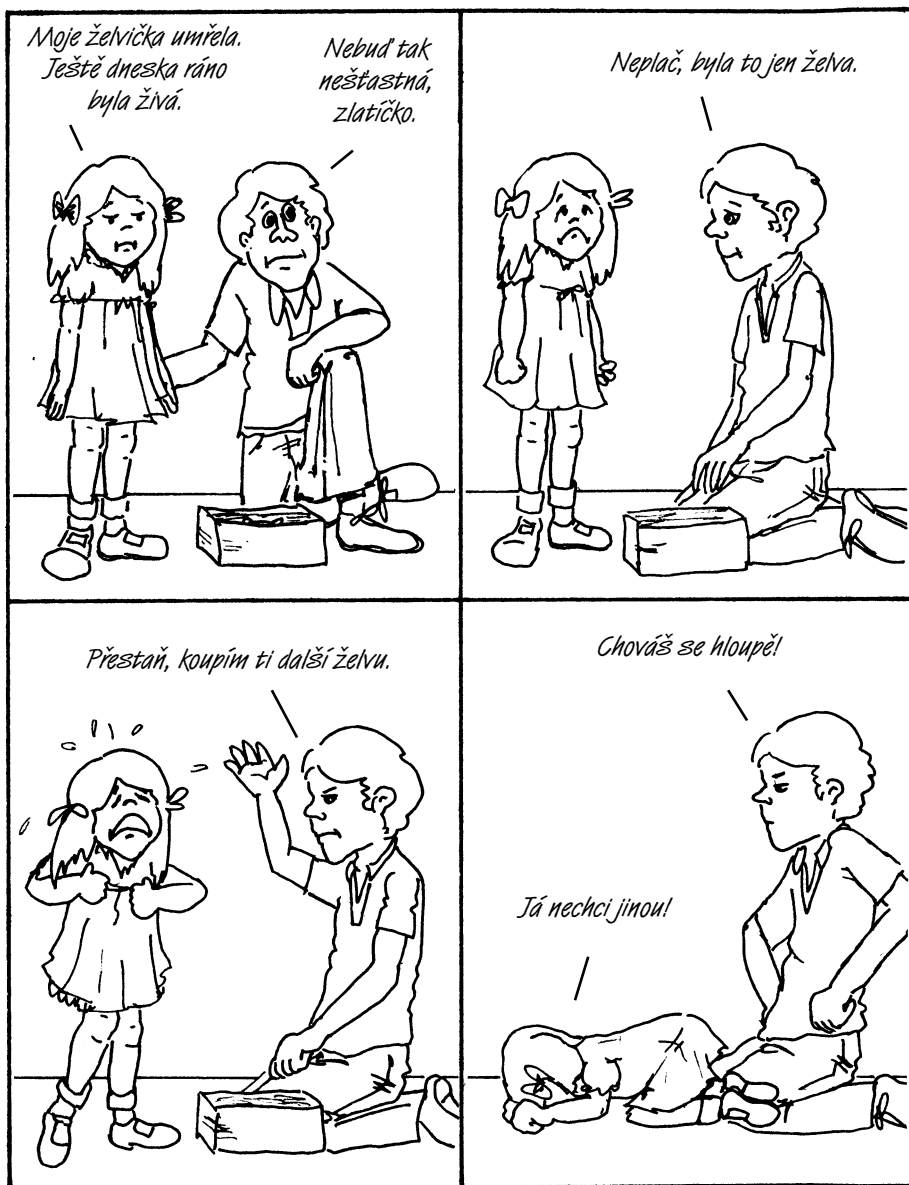
Pro dítě je těžké myslet konstruktivně, pokud se ho někdo na něco pořád ptá, obviňuje ho nebo mu radí.

...potvrdte slovem – „Oh..., hmm..., chápu“



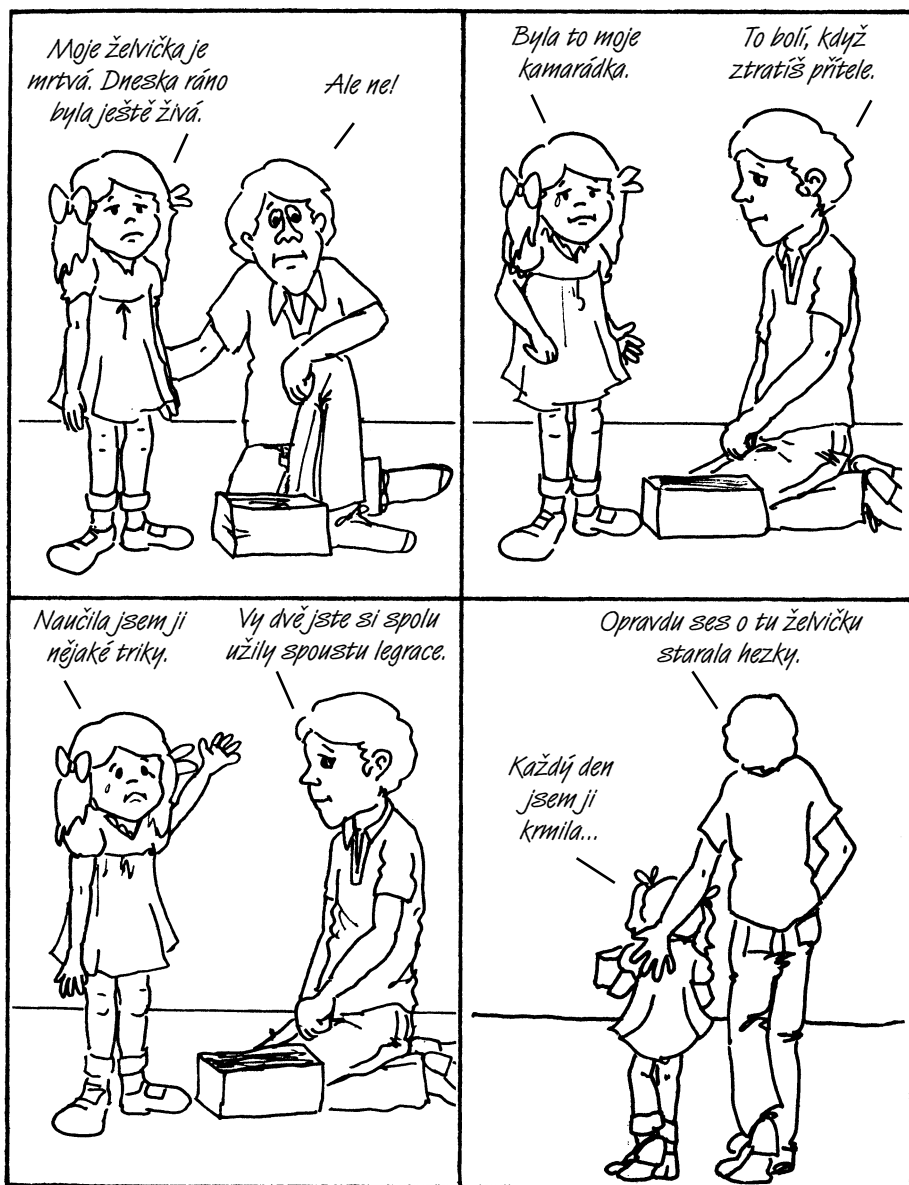
Obyčejné „Oh..., Hmm..., Chápu“ může hodně pomoci. Taková slova spolu se starostlivým přístupem pomohou dítěti přijít na vlastní myšlenky, vyřešit problém a prozkoumat své pocity.

Místo popírání pocitů...



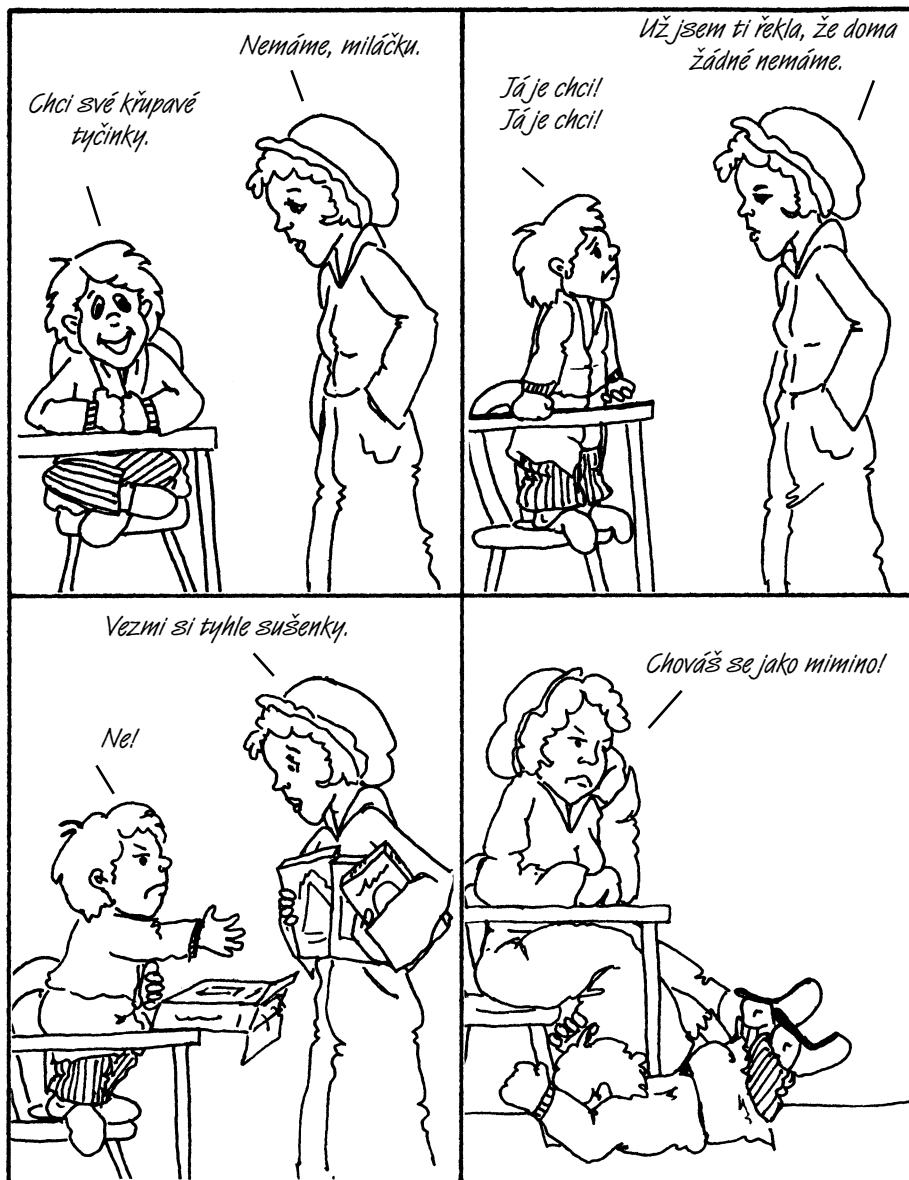
Je zvláštní, že když se snažíme z dítěte dostat smutnou náladu pryč, tak mu spíše ještě přitížíme.

...pojmenujte pocity



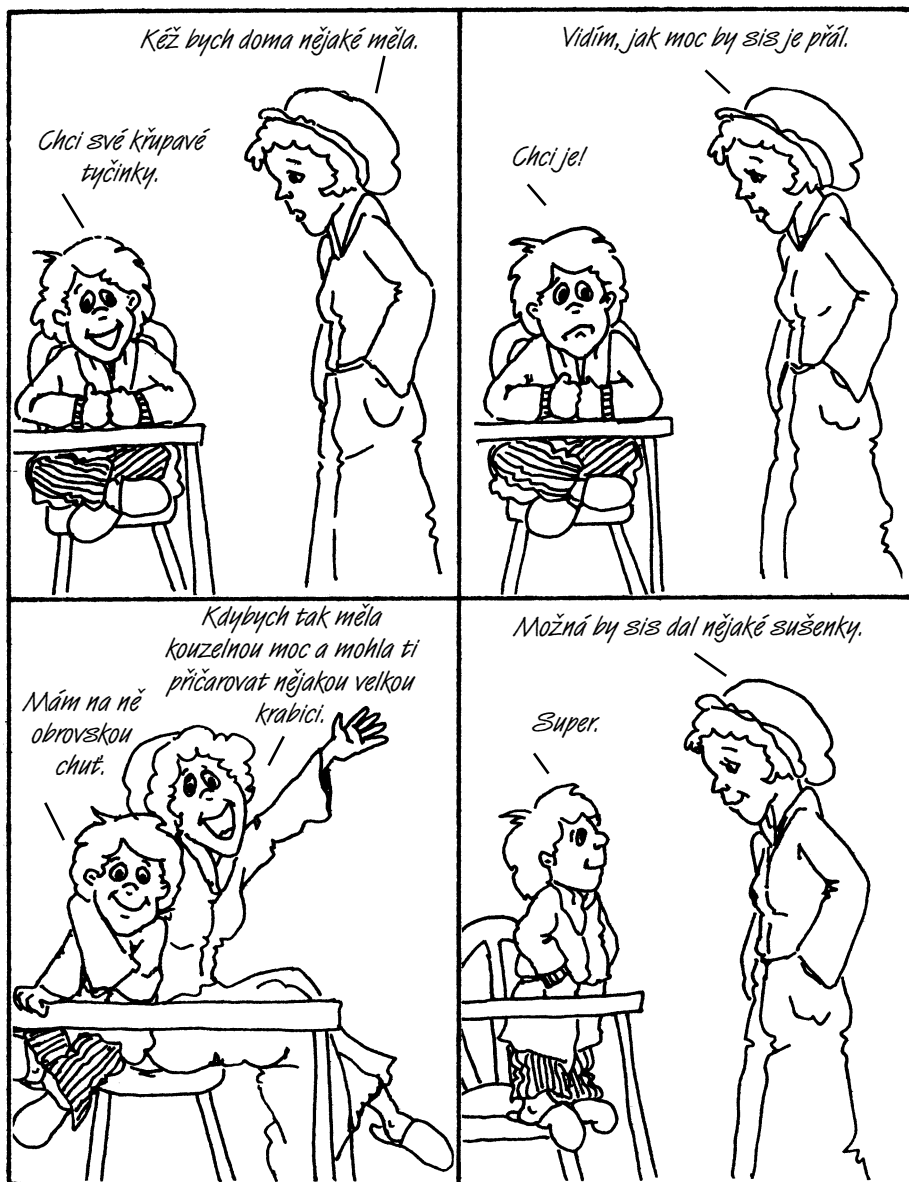
Obyčejně se nestává, aby rodiče dávali svému dítěti takovou odpověď, protože se bojí, že by jasným pojmenováním mohli situaci ještě zhoršit. Právý opak je pravdou. Děti, které uslyší slova blízká jeho situaci, se uleví. Někdo totiž potvrdil jeho vnitřní zkušenost.

Místo vysvětlování a logiky...



Když dítě touží po něčem, co nemůže mít, dospělí se mu to snaží logicky vysvětlit. Často se stává, že čím více vysvětlujeme, tím více děti protestují.

...splňte jejich přání v představách



Někdy postačí, když ukážete spříznění s tím, jak moc si dítě něco přeje. Usnadníte mu potom přijmout realitu.

Takže máte čtyři možnosti, jak pomoci svým dětem, které mají problémy: že je budete pozorně poslouchat, že připustíte to, co cítí, a dáte to najevo slovem, že danou situaci pojmenujete, a nakonec, že jejich přání splníte alespoň v představách.

Ale mnohem důležitější než celý přístup je náš postoj. Pokud z našeho přístupu nebude vyzařovat soucit a upřímnost, ať už řekneme cokoli, bude to dítě považovat za falešné a manipulativní. Nejlepší je, jsou-li naše slova v souladu s našimi pocity.

Snad nejtěžší ze všech čtyř možností je pojmenovat to, co dítě prožívá. Je nutné umět se soustředit a získat praxi, abychom mohli dobře proniknout do toho, co dítě právě prožívá. Je také důležité dát dětem dostatečnou slovní zásobu, již mohou vyjádřit své niterné pocity. Pokud umějí pojmenovat to, co prožívají, mohou pak pomoci sami sobě.

Následující cvičení obsahují šest vět, které dítě může svému rodiči dát. Prosím, přečtěte si každou větu a vymyslete:

1. Slovo nebo dvě, kterými můžete popsat to, co dítě cítí.
2. Odpověď, kterou dáte dítěti a ukážete, že chápete jeho pocity.

Potvrzení pocitů

Dítě říká:	Slovo, které popisuje:	Použijte to slovo ve větě, kterou vyjádříte, co dítě zřejmě cítí; snažte se ilustrovat, že rozumíte jeho pocitům (neptejte se, ani nedávejte rady).
-------------------	-----------------------------------	---

PŘÍKLAD:

„Řidič autobusu na mě křičel a každý se mi smál.“	<i>ponížení</i>	<i>To muselo být ponižující.</i>
---	-----------------	----------------------------------

1. „Nejradši bych praštil Michaela do nosu!“		
		
		
2. „Jenom proto, že jemně přšelo, nám učitelka zrušila turistický výlet. Je pitomá.“		
		
		

- | | | |
|---|-------|-------|
| 3. „Marie mě pozva-
la k sobě na oslavu,
ale já nevím ...“ | | |
| 4. „Nechápu, proč
nás musí učitelé
vždycky zahltit
na víkend tolika
úkoly.“ | | |
| 5. „Měli jsme dnes
basketbal a já nemohl
dát ani jeden koš.“ | | |
| 6. „Jana se stěhuje
pryč, a přitom je to
má nejlepší kámo-
ška.“ | | |

Všimli jste si, kolik úsilí stojí naznačit vašemu dítěti, že vám na jeho citech opravdu záleží? Pro většinu z nás není samozřejmé používat věty jako:

- „Chlapče, vypadá to, že tě někdo pěkně naštvál!“
- „To muselo být pro tebe zklamáním.“
- „Hmm, zdá se, že váháš, zda jít či nejít na tu oslavu.“
- „Zdá se, že ty domácí úkoly opravdu nesnášíš.“
- „To muselo být tak těžké!“
- „Když se stěhuje dobrý kámoš pryč, musí to být hodně smutné.“

Existují ale věty, které naše děti mohou potěšit a pomohou jim lépe se vypořádat se stávající situací. (Mimochodem, nebojte se používat slova, která jsou příliš „silná“. Nejsnadnější způsob, jak se je naučit, je používat je v kontextu.)

Možná si myslíte: „Dobře, ukázal jsem, že umím dát počáteční odpověď, která ukazuje, že tomu rozumím – víceméně. Ale jak se naše konverzace může vyvíjet dál? Jak mám pokračovat? Je dobré, aby následovala nějaká rada?“

Vydržte to s odpovědí. Chápu, jak lákavé může být dát dítěti jednoduše rovnou řešení na jeho problém:

- „Mami, jsem unavená.“
- „Tak si na chvíli lehni a odpočiň si.“

- „Mám hlad.“
- „Tak si něco sněz.“

„Nemám hlad.“

„Tak nejez.“

Zadržte pokušení okamžitě „to udělat lepší“. Místo rad stále pokračujte v naslouchání a přemíťte o pocitech dítěte.

Jeden táta v naší skupině přišel s tím, že jeho syn, jakmile vpadl do domu, zařval, že by nejraději praštil Michaela do nosu. Tuto větu jste mohli najít před chvílí ve cvičení.

Pokud by otec nebyl poučen našimi semináři, hovor by probíhal takto:

SYN: Nejraději bych praštil Michaela do nosu!

OTEC: Proč? Co se stalo?

SYN: Hodil můj sešit do bláta!

OTEC: No dobře, ale neprovedl jsi mu něco první ty?

SYN: Ne!

OTEC: Jsi si jistý?

SYN: Přísahám, nikdy jsem se ho ani nedotkl.

OTEC: No, Michael je tvůj kamarád. Pokud si vezmeš mou radu k srdci, tak na celou věc zapomeň. Všichni víme, že nejsi perfektní, že někdy začneš rvačku ty a svedeš to na ostatní. Děláš to tak i se svým bratrem.

SYN: Ne! To není pravda! On si začal! ... Nemůžu s tebou o tom normálně mluvit!

Tento otec však navštěvoval kurzy pro rodiče, a tak se místo hádky konalo následující:

SYN: Nejraději bych praštil Michaela do nosu!

OTEC: Ty jo, ty jsi ale naštvaný!

SYN: Kdybych mu tak mohl zamáčknot ten jeho tlustý ksicht.

OTEC: Takže až takhle tě naštvál!

SYN: Víš, co ten blbeček udělal? Popadl mi můj sešit a hodil ho do bláta. A pro nic za nic!

OTEC: Hmmm!

SYN: Vsadím se, že si myslí, že jsem mu já rozbil ve výtvarce toho jeho pitomého hliněného ptáka.

OTEC: To si myslíš, jo?

SYN: Díval se na mě celou dobu, co brečel.

OTEC: Oh.

SYN: Ale já jsem mu ho nerozbil. To jsem nebyl já!

OTEC: Takže tys to nebyl, to víš jistě.

SYN: No, neudělal jsem to schválně. Ten blbý Dan mě žduchl na lavici.

OTEC: Takže tě žduchl Dan.

SYN: Jo, hodně věcí spadlo na zem, ale jen ten Michaelův pták se rozbil. Nechtěl jsem to udělat. Docela se mi líbil.
OTEC: Tys ho opravdu nechtěl rozbít.
SYN: Ne, ale on mi nevěří.
OTEC: Myslíš, že by ti neuvěřil, kdybys mu řekl pravdu?
SYN: Nevím... ale stejně mu to řeknu – ať už mi bude věřit, nebo ne. A myslím si, že by se mi měl omluvit za to, že mi hodil můj sešit do bláta.

Otec byl naprosto omráčen. Nepoložil ani jednu otázku, a přitom mu jeho syn povypřávil celý příběh. Nedal jedinou radu a syn si sám vydedukoval, co by se mělo udělat. Zdálo se mu neuvěřitelné, že mohl svému dítěti pomoci jen tím, že ho bude poslouchat a že se ztotožní s jeho pocity.

Je jedna věc dělat písemná cvičení a čist modelové situace. Druhou věcí je použít tyto dovednosti ve skutečných situacích s našimi vlastními dětmi. Rodičům proto připadá užitečné vyzkoušet si na vlastní kůži hraní rolí ještě před tím, než budou muset hrát u sebe doma.

Na následující stránce uvidíte příklady hraní rolí mezi kamarády nebo partnery. Rozhodněte se, kdo z vás bude hrát dítě a kdo rodiče. A pak přečtěte jen svou část.

Dětská situace

(hraní rolí)

Doktor říkal, že máš alergii a že potřebuješ jednou týdně dostat injekci, abys tolik nekýchchal. Někdy jsou injekce bolestivé a někdy je ani neucítíš. Ta dnešní tě ale opravdu bolela. Potom, co jste odešli od doktora, chceš, aby rodiče věděli, jak ti opravdu je. Tvůj rodič ti odpoví dvěma různými způsoby:

I. Nejdrive ti tvé pocity popře, ale ty se budeš stále snažit, aby ti porozuměl. Když se konverzace uchýlí ke konci, zeptej se sám sebe, jaké byly tvé pocity, a poděl se o své pocity s člověkem, který s tebou hrál.

Začněte s tím, že si škrábete ruku a říkáte:

„Doktor mě chtěl tou injekcí asi zabít!“

II. Situace je naprosto stejná, akorát vám rodiče odpoví jinak. Opět, když konverzace skončí, zjistěte, jaké jste měli pocity a podělte se o ně se svým partnerem.

Scéna začíná úplně stejně:

„Doktor mě chtěl tou injekcí asi zabít!“

Pokud jste si zahráli situaci dvakrát, můžete si přehodit role, abyste viděli taky situaci z pohledu rodičů.

Rodičovská situace

(hraní rolí)

I. Každý týden musíte své dítě brát k doktorovi na injekci proti alergii. Víte, že z toho má vaše dítě hrůzu, ale zároveň také víte, že injekční vpich bolí asi jen jednu vteřinu. Dneska po návštěvě doktora si vaše dítě hořce stěžuje. Hrajte svou roli dvakrát:

Poprvé zkuste své dítě utiшит tím, že popřete to, co cítí. Použijte následující tvrzení (pokud chcete, můžete si vymyslet svoje vlastní):

„No tak, nemůže to přece tolik bolet.“

„Děláš z komára velblouda.“

„Tvůj bratr si nikdy nestěžuje, když má dostat injekci.“

„Chováš se jako mimino.“

„No, měl by sis na ty injekce zvyknout, ostatně, budeš je teď dostávat každý týden.“

Když se rozhovor přirozeně ukončí, zeptejte se sami sebe na své pocity a pak se o ně podělte se svým partnerem.

Vaše dítě teď začne hrát svou část.

II. Scéna je stejná, avšak nyní budete skutečně pozorně naslouchat.

Vaše odpovědi ukážou, že můžete jak poslouchat, tak akceptovat to, co vám vaše dítě říká. Například:

„Zdá se, že tě to fakt bolí.“

„Hmm, to je zlé.“

„Nebylo by super, kdyby někdo objevil bezbolestný způsob, jak léčit alergie?“

„Není jednoduché dostávat injekce každý týden. Vsadím se, že se nemůžeš dočkat, až budeš mít pokoj.“

Když konverzaci ukončíte, zeptejte se sami sebe, jak se cítíte tentokrát, a podělte se o své pocity s partnerem.

Zřejmě budete chtít vyzkoušet pozici dítěte, pokud jste již danou situaci zahráli dvakrát.

Když jste zahráli dítě, jehož pocity byly zavrženy a popřeny, byli jste čím dál naštvanější? Byli jste čím dál tím více naštvaní na injekci a přestali jste být naštvaní na své rodiče?

Když jste hráli rodiče, který se snažil utišit své dítě, uvědomovali jste si, že vás vaše „nerozumné“ dítě čím dál více rozčiluje? To obvykle následuje, pokud dítěti zapřete jeho pocity. Rodiče a děti jsou potom na sebe agresivní.

Rodiči, když jsi akceptoval pocity svého dítěte, cítil jsi, že se obraz hádky rozplývá? Cítil jsi, že jsi svému dítěti velmi nápomocný?

Dítě, když byly tvé pocity akceptovány, cítilo ses více respektováno? Mělo jsi v té chvíli své rodiče raději? Byla ta bolest snesitelnější, když jsi vědělo, že je tam někdo, kdo s tebou soucítí? Budeš schopno to podstoupit i příští týden?

Děláme dětem velkou službu, když si připustíme jejich pocity. Dáváme je do kontaktu s jejich vnitřní realitou. A jakmile jsou s tím děti jednou obeznámeny, sbírají sílu, aby se s tím vypořádaly.

Speciální úkol

Alespoň jednou týdně mějte se svým dítětem rozhovor, při kterém budete akceptovat jeho pocity. Zapište si, co jste řekli, dokud to budete mít v čerstvé paměti.

Stručné připomenutí...

Jak pomoci dětem, aby se vyrovnaly se svými pocity

Musíme dětské pocity akceptovat a respektovat.

1. MĚLI BYSTE TIŠE A POZORNĚ NASLOUCHAT.

2. POTVRDTE JEJICH POCITY SLOVEM.

„Oh..., Hmm..., Chápu...“

3. MĚLI BYSTE JEJICH POCITY POJMENOVAT.

„Tohle tě ale muselo rozhodit!“

4. SPLŇTE JEHO PŘÁNÍ ALESPON V PŘEDSTAVÁCH.

„Kéž bych ti teď mohla udělat banánový koktejl.“

* * *

Můžeme akceptovat všechny pocity.

Některé činnosti však musí být limitovány.

„Chápu, že jsi na svého bráchu asi hodně naštvaný.

Řekni mu to ale slovy, a ne pěstmi.“

Poznámka:

Možná by bylo vhodné si tyto stránky s rychlým připomenutím okopírovat a vyvěsit si je na strategická místa v domě.

ČÁST II: KOMENTÁŘE, OTÁZKY A PŘÍBĚHY RODIČŮ

Otázky pokládané rodiči

1. Je důležité, abych se vždycky vžila do pocitů svých dětí?

Ne. Mnoho našich rozhovorů sestává z nahodilých věcí. Pokud by dítě řeklo: „Mami, rozhodl jsem se, že zajdu po škole k Davidovi domů,“ není nezbytné, abyste mu na to odpovídali: „Takže ses rozhodl, že se dneska stavíš k Davidovi.“ Stručné: „Díky za informaci,“ je dostatečně vhodná odpověď. Nejlepší doba pro vcítění je, když dítě chce, abyste znali jeho pocity. Vnímání jeho pozitivních pocitů nepůsobí tolik problémů. Není těžké odpovědět na dětské nadšení: „Mám devadesát sedm bodů z dnešní písemky z matiky!“ stejně nadšeně: „Devadesát sedm? To musíš mít obrovskou radost!“

Jsou to jeho negativní pocity, které si vyžadují naše schopnosti. Právě tehdy se musíme pokusit potlačit naše pokušení ignorovat ho, zlehčovat jeho situaci nebo mu dělat kázání. Jeden otec prozradil, co mu pomohlo, aby se více vcítil do svého syna. Jeho psychickou bolest si přirovnal k tělesné bolesti. Představa pohmožděnin nebo tržné rány mu pomohla pochopit, že pocity jeho syna potřebují stejnou pozornost, jako by měl rozbité koleno.

2. Co je na tom špatného zeptat se dítěte na rovinu: „Proč jsi tak naštvaný?“

Některé děti vám odpovědí na otázku, proč jsou naštvané, nešťastné nebo vyděšené, ale většinou jim otázka „Proč?“ ještě přitíží. Kromě toho, že se musí vypořádat se svým trápením, musí také přijít na to, proč to tak je, a nalézt rozumné vysvětlení. Velmi často děti nevědí, proč se cítí zrovna tak či onak. Jindy nejsou ochotné vám povědět důvod své špatné nálady, protože se bojí, že ho budete považovat za nesmyslný. („A kvůli takové blbosti brečíš?“)

Pro dítě je mnohem snadnější, když otázku položíte nepřímou: „Vidím, že tě něco trápí,“ než když se ho tážete: „Co ti je?“ nebo „Proč jsi tak smutný?“ Je mnohem snadnější hovořit s někým, kdo akceptuje to, jak se cítíte, než že vás bude vyslýchat.

3. Opravdu bychom dětem měli dát najevo, že s jejich pocity souhlasíme?

Děti nepotřebují, abychom s jejich pocity souhlasili; musíme je však připustit. Věta: „Máš absolutně pravdu,“ může být vhodná jak v dané chvíli, tak proto, aby dítě nad daným problémem stále nepřemýšlelo.

Příklad:

DÍTĚ: Učitelka nám řekla, že zruší naše představení. Je hnusná!

RODIČ: Po všech těch zkouškách a nacvičování? To je teda pěkná blbost!

Konec debaty.

Všimněte si, jak snadné je pro dítě myslet konstruktivně, pokud jeho pocity akceptujeme:

DÍTĚ: Učitelka nám řekla, že zruší naše představení. Je hnusná.

RODIČ: To tě muselo asi hodně zklamat. Moc ses na to těšil.

DÍTĚ: Jo. Jenom proto, že někteří dělali při nacvičování blbosti. Je to jejich chyba.

RODIČ: Jasně.

DÍTĚ: Řekla, že pokud změníme naše chování, tak nám dá ještě šanci... Raději si půjdu přečíst svůj text. Pomůžeš mi?

Závěr: Lidé, když je něco trápí, nepotřebují souhlas nebo nesouhlas; potřebují někoho, kdo pochopí, co teď právě prožívají.

4. Pokud je tolik důležité ukázat svému dítěti, že mu rozumím, tak co je špatného na tom mu jednoduše říct: „Chápu, jak ti je“?

Problém je ten, že vám děti nevěří, že je skutečně chápete. Odpovědí vám: „Ne, ty mě nechápeš.“ Pokud ale problém více specifikujete: „První školní den může být opravdu strašidelný – tolik nových věcí, na které si musíš zvyknout,“ tehdy dítě pozná, že mu skutečně rozumíte.

5. Předpokládejme, že se pokusím zjistit, co mu je, ale co když se spletu? Co potom?

Nic se neděje. Vaše dítě vás rychle opraví.

DÍTĚ: Tati, představ si, tu písemku nám odložili až na příští týden.

OTEC: To se ti muselo ulevit.

DÍTĚ: Ne, šléla jsem! Teď se budu muset učit zase to samé i příští týden.

OTEC: Jasně, ty jsi to chtěla mít už za sebou.

DÍTĚ: Jo!

Bylo by troufalé domnívat se, že je někdo schopen vždycky poznat, co tomu druhému je. Jediné, co můžeme udělat, je porozumět pocitům našich dětí. Vždycky se nám to nepodaří, ale naše snaha se cení.

6. Vím, že by se jejich pocity měly akceptovat, ale nevím, jak zareagovat, když mi mé vlastní dítě řekne: „Nenávídím tě,“ nebo „Jsi zlá.“

Pokud vás „Nenávídím tě“ rozčiluje, zkuste říct svému dítěti: „Nelíbí se mi, co jsi mi právě řekl. Pokud tě něco štve, tak mi to řekni jiným způsobem a možná budu schopna ti pomoci.“

7. Existuje nějaký jiný způsob, jak pomoci dítěti, když má špatnou náladu, aniž bych mu ukázala, že rozumím, jak mu je? Můj syn je proti frustraci málo odolný. Někdy se zdá, že mu pomůže, když mu povím, jak to pro něho musí být nepříjemné, ale většinou je v takové náladě, že mě ani neposlouchá.

Rodiče v našich skupinkách zjistili, že pokud má jejich dítě extrémně špatnou náladu, tak někdy pomůže fyzická aktivita a jejich nálada se zlepší. Slyšeli jsme o mnoha případech, kdy se rozzuřené dítě uklidnilo po tom, co například vzteky bušilo pěstmi do polštáře, rozbíjelo papírové krabice, válelo se po zemi, řvalo jako lev nebo házelo šipky. Avšak ze všech těchto aktivit se jako nejvhodnější jak pro rodiče, tak pro děti nabízí malování, vymalování se ze svých pocitů. Tyto dva následující příklady se staly během dvou týdnů:

Zrovna jsem se vrátila z jednoho takového semináře, když jsem viděla svého tříletého syna, jak se vzteky válí po podlaze. Můj muž tam jen tak stál a znechuceně to pozoroval. Rekl mi: „Tak se ukaž, specialisto, jestli zvládneš i tohle.“ Cítila jsem, že toto je má příležitost. Podívala jsem se na Jirku, který pořád ležel na zemi, kopal kolem sebe a křičel, vzala jsem tužku a blok a řekla jsem mu: „Tady máš tužku. Nakresli mi, jak moc jsi naštvaný. Nakresli mi obrázek, jak se cítíš.“

Jirka okamžitě vyskočil a začal kreslit kruhy. Pak mi to ukázal a řekl: „Takhle jsem naštvaný!“

Řekla jsem: „Páni, to jsi opravdu naštvaný!“ a utrhla jsem další list papíru, aby mi nakreslil ještě něco.

Škrábal po papíře a já jen poznamenala: „No, chlapče, něco tě opravdu muselo hodně naštvat.“ Celé jsme to provedli ještě jednou. Když jsem mu podala čtvrtý list papíru, byl už podstatně klidnější. Dlouho si ho prohlížel a pak řekl: „A teď namaluju svou dobrou náladu.“ A nakreslil smajlíka. Bylo to neuvěřitelné. Během dvou minut se jeho nálada o 100 % zlepšila, protože jsem mu umožnila, aby mi ukázal, jak moc byl naštvaný. Na to mi můj muž pověděl: „Chod' dál na ty semináře.“

V našem dalším semináři nám jiná maminka pověděla svůj příběh s použitím stejné techniky.

Když jsem slyšela ten příběh o Jirkovi, jen jsem si posteskla, jak moc bych si přála použít tento přístup i na svého Tadeáše. Jsou mu taky tři roky, ale má mozkovou dysfunkci. Všechno, co se ostatním dětem zdá běžné, je pro něho mnohem těžší. Dělá obrovské pokroky, ale i přesto na něho snadno přijde špatná nálada. Pokaždé, když chce něco udělat, ale nejde mu to, křičí celé hodiny. Nejhorší je, když se mě snaží kopnout nebo praštit. Myslí si, že jeho problémy a starosti vznikly mou vinou, a předpokládá, že bych s tím měla něco udělat. Skoro pořád je na mě naštvaný.

Když jsem šla z našeho minulého sezení, pomyslela jsem si, co by se stalo, kdybych vyzkoušela na Tadeášovi něco ještě před tím, než zase vybuchne. To odpoledne stavěl

puzzle. I když to byly velké dílky, ten poslední se mu nepodařilo ani po několikáté správně zapasovat a na jeho obličej se objevil známý výraz. Pomyslela jsem si: „Ale ne, a je to tu zas!“ Běžela jsem k němu a křičela: „Vydrž! Vydrž! Nehýbej se! Něco mám!“ A běžela jsem do skříně pro tužku a papír. Sedla jsem si k němu a nakreslila ostré čáry různé po celém papíře. Zeptala jsem se ho: „Tadeášku, cítíš se takhle nějak?“

„Jo,“ odpověděl, vytrhl mi tužku z ruky a začal prudce kreslit linky sem a tam. Nato začal do papíru bodat, až byl jako cedník. Dala jsem papír proti světlu a řekla mu: „To tě to muselo pěkně naštvat! Jsi úplně vytočený!“ Vyskubl mi papír z ruky, začal brečet a zároveň trhat papír na malinkaté kousíčky, až z něho nezbylo skoro nic. Když přestal, tak se na mě podíval a řekl: „Mám tě rád, mami.“ To bylo poprvé, co mi to řekl.

Zkusila jsem to ještě několikrát, ale někdy to nezabíralo. Budu muset vymyslet nějaké jiné fyzické vybití, třeba bouchání do pytle nebo něco. Nejdůležitější je být u toho, když do všeho bouchá nebo svůj vztek kreslí, abych mu dala najevo, že mu rozumím a akceptuji ho.

8. Pokud ale svému dítěti ukážu, že ať se chová jakkoliv, vždycky to budu akceptovat, nezačne si myslet, že může dělat cokoli? Nechci být potom podřízený rodič.

My, rodiče, se bojíme, abychom nebyli až moc „povolní“. Ale postupně si začneme uvědomovat, že tento postup je liberální jen v tom, že jsou akceptovány všechny pocity. Například: „Vidím, že kreslíš vidličkou do másla nějaké výtvary.“

Ale to neznamena, že musíte pokaždé povolit dítěti chování, které se vám nelíbí. Jakmile mu vezmete máslo, můžete svému malému umělci naznačit, že: „S máslem se nehraje. Pokud chceš kreslit obrázky, můžeš třeba zkusit něco do hlíny.“

Pokud akceptujeme dětské pocity, tak budou děti samy dodržovat pravidla, která jim dáme.

9. Co je špatného na tom dát dítěti radu, má-li nějaký problém?

Když dítěti nabídneme okamžitou radu nebo řešení, vezmeme mu tak zkušenost a možnost se vypořádat s vlastním problémem.

A je někdy vůbec místo pro radu? Samozřejmě.

Pokud chcete zjistit více informací, kdy a jak dát radu, podívejte se do kapitoly Část I: Poznámký, otázky a příběhy rodičů (Jak poradit).

10. Dá se ještě něco udělat, pokud zjistíme, že jsme dítěti svou odpovědí nijak nepomohli? Včera přišla má dcera ze školy úplně rozčilená. Chtěla mi říct o tom, jak si ji nějaké děti dobíraly na sportovním hřišti. Byla jsem moc unavená, a navíc jsem měla moc práce, tak jsem ji odbyla a řekla jsem jí, ať přestane brečet, že to není konec světa. Vypadala nešťastně a odešla do svého pokoje. Víím, že se mojí vinou cítila ještě hůř, ale co mám dělat?

Pokaždé, když si rodič pomyslí: „Kéž bych to byl neřekl. Proč mě nenapadlo říct...“, dostane automaticky druhou šanci. Život s dítětem nikdy není konečný. Vždycky se najde nějaká příležitost – za hodinu, další den, za týden – abyste řekli: „Přemýšlela jsem o tom, cos mi tehdy řekla o těch dětech, co si z tebe utahovaly na hřišti. A uvědomila jsem si, že to muselo být pro tebe hodně těžké.“

Soucit přijde vždycky vhod, ať už dříve či později.

Pozor!

I. Dětem se někdy nemusí líbit, když zopakujete to, co právě řekly.

DÍTĚ: Nenávidím Davida.

RODIČ: Takže ty nenávidíš Davida.

DÍTĚ: (*otráveně*) Jo, vždyť jsem to právě řekla.

Tohle dítě zřejmě nemá rádo, když mu dáte odpověď v podobě zopakování jeho problému, ale ocenilo by spíše:

„Něco tě na Davidovi pěkně štve.“

nebo

„Zdá se mi, že jsi na něho pěkně našťvaný.“

II. Jsou děti, které nemluví vůbec, když mají nějaké trápení. Stačí jim, když je maminka nebo tatínek nablízku.

Jedna maminka nám pověřila, že když vešla do obývacího pokoje, uviděla svou desetiletou dceru, jak leží na gauči a pláče. Jen si k ní sedla, obejmula ji a zašeptala: „Něco se stalo,“ a jen tak s ní potichu seděla asi pět minut. Nakonec si její dcera povzddechla a řekla: „Díky mami, už je mi líp.“ Ta maminka nikdy nepřišla na to, co se stalo. Jediné, na co přišla, bylo, že její přítomnost dceři pomohla, protože za hodinu ji slyšela, jak si v pokojíčku prozpěvuje.

III. Některým dětem vadí, když vyjádří své pocity a jejich rodič odpoví „správně“, ale chladně.

Jedna dívka z našeho semináře nám pověřila, že ji její kamarádka podvedla a prozradila někomu důležité tajemství. Řekla to své matce, ale ta situaci okomentovala velice věcně: „Jsi našťvaná.“ Dívka se nemohla ubránit sarkastické poznámce: „Neříkej, vážně?“

Zeptaly jsme se jí, co by si přála, aby jí matka řekla. Chvilí přemýšlela a pak nám pověřila: „Nebylo to slovy, ale tónem, jakým to řekla. Vypadalo to, jako by to povídala někomu, na kom jí vůbec nezáleží. Chtěla jsem, aby mi ukázala, že je jí to taky líto. Kdyby řekla něco jako: ‚Ty brdo, tak to na ni musíš být pěkně našťvaná!‘, tak bych cítila, že mi rozumí.“

IV. **Není také vhodné odpovídat až příliš emocionálně.**

DÍTĚ: (*bručí*) Musel jsem čekat na Petra asi půl hodiny a on se mě pak snažil oblbnout nějakou historkou, kterou si určitě vymyslel.

RODIČ: To je neomluvitelné! Jak ti mohl něco takového provést? Je neohleduplný a nezodpovědný. Chápu, kdybys ho už nikdy nechtěl vidět.

Nestává se, aby se dítě pomstilo svému kamarádovi tak drastickým způsobem. Jediné, co chlapec potřeboval, bylo jen souhlasné přikývnutí a povzdechnutí nad kamarádovou nedochvilností. Nepotřeboval břemeno v podobě matčiny citových výlevů.

V. **Dětem se moc nezamlouvá, když zopakujete ta samá slova, která o sobě ony samy použily.**

Když o sobě dítě řekne, že je pitomé, ošklivé nebo tlusté, tak jim moc nepomůžete, pokud to zopakujete: „Oh, takže ty si myslíš, že jsi pitomý“, nebo „Opravdu si myslíš, že jsi ošklivá?“ Můžeme akceptovat jeho problémy, aniž bychom je slovy opakovali.

DÍTĚ: Učitel nám řekl, že za patnáct minut budeme mít ten úkol hotový, a mně to trvalo celou hodinu. Jsem asi blbý.

RODIČ: Může to být docela odrazující, když ti domácí úkol trvá déle než čekáš.
nebo

DÍTĚ: Vypadám děsně, když se směju. Jediné, co je vidět, jsou moje rovnátka. Vypadám hnusně.

RODIČ: Jsi z toho opravdu nešťastná. Ale mně se líbíš jak s rovnátky, tak bez nich.

Doufám, že vás naše varování nezastrašila. Je vám teď ale asi jasné, že pracovat s pocity je umění a ne věda. Pevně věříme (podloženo letitými zkušenostmi), že rodiče po několika pokusech a chybách mohou své umění vypilovat. Sami zjistíte, co vašemu dítěti pomůže a co ne. S troškou praxe už poznáte, co je dokáže podráždít a co uklidnit; co mezi vámi prohloubí propast a co vás naopak sblíží; co zraňuje a co naopak zahřívá na duši.

Příběhy rodičů

Všechny naše skupinky učíme stejným základům. Nikdy ale nepřestaneme obdivovat originalitu rodičů nebo rozmanitost situací, ve kterých metody aplikují. Každý z následujících příběhů je v podstatě vyprávěn tak, jak ho rodiče napsali. Ve většině případů jsme změnily jména dětí. Všimněte si, že ne všechno, co rodiče řekli, byly „vzorové“ odpovědi. Důležitá byla jejich ochota naslouchat svým dětem a akceptovat jejich pocity.

Rodiče z prvních dvou příběhů nemohli uvěřit, že když na chvíli upustili od toho, aby svým dětem poradili, našly si děti pomalu cestičku k řešení samy.

První maminka představila svůj příběh: „Poslouchejte, jak málo jsem řekla.“

Osmiletá Nikol přijde domů ze školy a povídá: „Nejradši bych Denisovi jednu vrazila.“

JÁ: Jsi na něho pěkně našťavaná!

NIKOL: Pokaždé, když hrajeme fotbal a dostane se ke mně míč, tak mi Denis řekne, ať mu ho dám, protože prý umí hrát líp. Nenašťvalo by tě to?

JÁ: Určitě.

NIKOL: Ale Denis ve skutečnosti není tak špatný. V prváku byl docela fajn, ale zdá se mi, že když k nám ve druháku přibyl Kryštof, tak se Denis začal vychloubat stejně jako on.

JÁ: Chápu.

NIKOL: Zavolám Denisovi a pozvu ho na zmrzku.

* * *

Můj syn chodí do první třídy. Není agresivní a ani se s nikým nepere. Proto mám pocit, že ho musím ochraňovat, protože je tak zranitelný. V pondělí přišel ze školy a řekl mi, že k němu nějaký kluk, který je mnohem větší než on, poslal zprávu, že ho v úterý „zmlátí“. Má první reakce se podobala čistě hysterii: nechat ho doma, naučit ho přes noc karate – cokoliv, abych ho ochránila.

Místo toho jsem se však rozhodla pozorně naslouchat a jen jsem řekla: „Hmm.“ Poté se David dlouze rozvyprávěl: „Vymyslel jsem tři postupy, jak se bránit. Za prvé, zkusím s ním promluvit. Vysvětlím mu, že se to nedělá. Pokud to nepomůže, řeknu mu, že to nahlásím paní učitelce a ta ho potrestá. A když nepomůže ani to, řeknu Jakubovi, aby ho zbił. A Jakub je tak silný, že ten kluk se bude pěkně klepat strachy.“

Byla jsem v šoku a zmohla jsem se jen na: „Oh!“ A David dodal: „Uvidíš, to bude v pohodě, když to mám tak dobře vymyšlené.“ A v naprostém klidu odešel z obýváku. Byla jsem přímo ohromena statečností a důvtipem svého syna, který si sám vymyslel řešení, jak se bránit. A to všechno jenom proto, že jsem ho poslouchala a dala mu prostor na jeho myšlenky.

Ale nenechala jsem to jen tak. Davidovi jsem nic neřekla a zavolala jsem jeho učitelce a pověděla jí, co se děje. Odpověděla mi, že je dobře, že jsem zavolala, protože v dnešním světě by se žádná výhrůžka neměla brát na lehkou váhu.

Druhý den jsem se musela hrozně ovládat, abych se syna nezeptala, jak to dopadlo, ale on začal sám: „Mami, představ si, ten kluk se ke mně dneska ani nepřiblížil.“

* * *

Někteří rodiče žasli nad tím, jak silný dopad měl jejich „akceptující“ přístup. Stará napomínání typu: „Uklidni se!“ nebo „Okamžitě přestaň!“ dítě ještě více rozzuřila. Avšak pár slovíček pochopení a soucitu často zmírnilo i ty největší výbuchy hněvu a změnilo náladu o 180 %. První příběh nám povyprávěl jeden tatínek:

Moje dcera Hana právě přišla z kuchyně.
 „Dneska na mě učitelka v tělocviku pěkně řvala.“
 „Ne.“
 „Ječela na mě.“
 „To musela být pěkně mimo.“
 „To teda byla. Řvala na mě: ‚Takhle se ve volejbale do míče nebouchá. Musíš to dělat takto!‘ Jak to mám vědět? Nikdy nám neřekla, jak s tím míčem hrát.“
 „Byla jsi asi naštvaná, když po tobě tak řvala.“
 „To si piš.“
 „Je hodně nepříjemné, když na tebe někdo řve a nemá pádný důvod.“
 „Neměla vůbec žádný!“
 „Máš pocit, že na tebe neměla ječet?“
 „Ne. Hrozně mě naštvala, nejraději bych ji něčím praštila, anebo do ní napíchala špendlíky jak do nějaké panenky, aby ji to bolelo.“
 „Pověsit ji za palce.“
 „Uškvařit ji v oleji.“
 „Napíchnout ji na rožeň.“

V té chvíli se Hana usmála. Já jsem se usmál. Začala se smát a já taky. Pak poznamenala, že bylo opravdu hloupé, jak na ni učitelka řvala. A pak řekla: „Teď už vím, jak praštit do míče, aby se jí to líbilo.“

Obyčejně bych jí řekl: „Asi jsi udělala něco špatně, jinak by nekřičela. Příště poslouchej, co ti učitel povídá, a dělej to tak, jak on chce.“ Zřejmě by třískla dveřmi a zalezla naštvaně do svého pokoje s myšlenkou, že má otce idiota a hysterickou učitelku.

* * *

Místo: kuchyně.

Právě jsem dala své malé dítě spát, když přišel syn Erik z mateřské školky celý vzrušený, protože měl jít ke svému kamarádovi zahrát si nějakou hru.

ERIK: Čau mami, musíme jít hned k Čendovi!

MAMINKA: Nina (*to malé dítě*) právě usnula, půjdeme později.

ERIK: (*naštvaně*) Chci jít teď. Řekla jsi, že půjdeme.

MAMINKA: Co kdybych pak za tebou přijela na kole?

ERIK: Ne! Chci, abys byla se mnou (*začíná hystericky plakat*). Chci jít hned! (*popadl v zuřivosti obrázky, které si přinesl ze školky, zmačkal je a nacpal do odpadkového koše*).

MAMINKA: (*došlo mi, co bych měla dělat*) Hodně tě to naštvalo, vid? Dokonce jsi vyhodil svoje obrázky do koše. Asi tě to moc mrzí, těšil ses, že si půjdeš s Čendou zahrát a Nina spí. Chápu, že tě to muselo moc zklamat.

ERIK: Jo, fakt jsem chtěl k Čendovi jít (*přestane plakat*). Můžu se dívat na televizi?
MAMINKA: Jasně.

* * *

Situace: otec chtěl jet na ryby, ale čtyřletá dcera Daniela chtěla jet s ním.
OTEC: Dobře zlatíčko, můžeš jet se mnou, ale budeme tam hodně hodně dlouho a venku je ráno velká zima.
DANIELA: (*na tváři se jí objevila nejistota a nakonec odpověděla se zaváháním*)
Už jsem se rozhodla, zůstanu doma.
Sotva otec odjel na ryby, začala Daniela plakat.
DANIELA: Táta odjel beze mě, i když věděl, že jsem moc chtěla jet!
MAMINKA: (*právě v situaci, kdy má moc práce a bez nálady dohadovat se s malou*)
Danielo, obě dvě víme, že ses sama rozhodla zůstat doma. Ten tvůj pláč mě teď ruší. Pokud v něm chceš pokračovat, tak jdi do svého pokoje.
Daniela běží s nářkem do svého pokoje.
O pár minut později maminka vyzkouší novou metodu, kterou se naučila.
MAMINKA: (*jde k dceři do pokoje a sedne si na postel*) Opravdu jsi chtěla jet s tátou, vid?
Daniela přestane plakat a pokývá hlavou.
MAMINKA: Trošku tě zmátlo, když ti táta řekl, že je venku zima, že jo? Nemohla ses rozhodnout.
Je vidět, že se dceři ulevilo. Opět přikývla a osušila si oči.
MAMINKA: Měla jsi pocit, že ses musela rozhodnout moc rychle.
DANIELA: Jo, musela.
Obejmula jsem ji. Seskočila z postýlky a šla si ven hrát.

* * *

Zdalo se, že dětem pomohlo, když mohly mít dva úplně rozdílné pocity najednou.
Od chvíle, kdy se nám narodilo miminko, jsem začala Pavlovi říkat, že určitě svého nového brášku miluje. Ale on vždycky zavrtěl hlavou a řekl: „Nééééé! Nééééé!“
Celý uplynulý měsíc jsem říkala: „Zdá se mi, Pavle, že máš v sobě k našemu miminku dva pocity. Někdy jsi rád, že máš brášku. Je legrační, když si hraje. A někdy ho zase nemůžeš kolem sebe ani vystát. Prostě si přeješ, aby zmizel.“
Pavlovi se to zalíbilo. Aspoň jednou týdně se mě teď ptá: „Mami, řekni mi o mých dvou pocitech.“

* * *

Zejména někteří rodiče oceňují, že se naučili pracovat s dítětem, které má zrovna špatnou náladu. Udělalo jim radost, že nemusí brát špatnou náladu dítěte na sebe. Jedna maminka řekla: „Začala jsem si uvědomovat, pod jakým tlakem jsem vždycky byla ve snaze zajistit, aby mé děti byly veselé a šťastné. Poprvé jsem si to uvědomila, když jsem se pokoušela slepit lepicí páskou rozlomený preclík, aby mé čtyřleté dítě přestalo brečet. Taky jsem si začala uvědomovat, jaké břemeno tím kladu na své děti. Jen si to představte! Nejen, že jsou nešťastné kvůli nějaké věci, ale nakonec jsou nešťastné dvakrát tolik, protože vidí, že já trpím taky. Má matka mi to prováděla taky a já jsem se pak cítila vinna – jako bych mohla za to, že nejsem pořád veselá. Chci, aby mé děti věděly, že mají právo na to, mít někdy špatnou náladu, aniž by se z toho jejich matky hroutily.“

* * *

Můj syn Roman jednou přišel domů celý od bláta a se skleslým obličejem.

OTEC: Máš na sobě samé bláto.

ROMAN: Jo, vůbec se mi nedařilo při fotbale.

OTEC: To musel být pěkně těžký zápas.

ROMAN: To byl. Nemohl jsem pořádně hrát. Jsem moc slabý. Dokonce i Tomáš mě dokáže povalit na zem.

OTEC: To musí být nepříjemné, když tě někdo srazí.

ROMAN: Jo, přál bych si, abych byl silnější.

OTEC: Přál by sis vypadat jako Superman.

ROMAN: Jasně, to bych je pak všechny porazil.

OTEC: Mohl bys je pak všechny předběhnout.

ROMAN: Můžu ten běh trénovat.

OTEC: To bys mohl.

ROMAN: Umím taky střílet branky, ale jen na krátké vzdálenosti, na dlouhé se netrefím.

OTEC: Umíš tedy běhat a střílet.

ROMAN: Jo, umím hrát lépe.

OTEC: Takže to i cítíš, že umíš být lepší.

ROMAN: Jo, příště jim ukážu.

OTEC: Správně, je dobré, že to víš.

Obyčejně bych Romana počastoval poznámkou: „Jsi dobrý hráč, prostě se ti jen nedařilo. Neboj se, příště se ti to povede.“ Pravděpodobně by potom odešel v rozmrzelé náladě do svého pokoje.

V této skupince jsem objevil něco úžasného. Prostě čím více se snažíme odstranit špatnou náladu našich dětí, tím více se v ní děti utápějí. Když ovšem jejich nešťastné pocity přijmeme, snadněji se jich pak děti zbavují. Zdá se, že tady by seděla rada – pokud chcete mít šťastnou rodinu, buďte připraveni připustit si mnoho chvil nešťastné nálady.



Honza má teď těžké období. Má učitele, který je na něj hodně přísný, a proto ho Honza nemá rád. Když je mu opravdu zle a má náladu na bodu mrazu (obvyčejně, když si vybijí zlost ze školy na nás doma), nazývá sám sebe „blbečkem“, má pocit, že ho nikdo nemá rád, protože je hloupý, a taky pro sebe používá označení „třídní debil“.

Když byl u nás opět jeden z takových večerů, posadil se můj muž s Honzou a povídali si spolu:

OTEC: (*mírně*) Honzíku, nejsi hloupý.

HONZA: Jsem až moc hloupý. Jsem blbec, blbec!

OTEC: Ty ale nejsi hloupý. Vždyť jsi jeden z nejchytřejších osmiletých chlapců, které znám.

HONZA: Ne, jsem debilní.

OTEC: (*stále mírně*) Nejsi debilní.

HONZA: Jsem totálně pitomý.

A rozhovor pokračoval stále v tomto duchu. Nechtěla jsem do toho zasahovat, ale také jsem nemohla vydržet jen poslouchat, tak jsem raději odešla z pokoje pryč. Co manžela skutečně šlechtí, je jeho trpělivost, ale i přesto šel náš syn spát s ponurými myšlenkami a s větou: „Jsem hloupý.“

Pustila jsem se do toho. Strávila jsem s ním jeden strašný den. Celé odpoledne a večer věnoval tomu, aby mě co nejvíce naštvál, bála jsem se, že už to nevydřím. Když už ležel v posteli s pocitem, že ho každý nenávidí a že je hloupý, vešla jsem dovnitř. Ani jsem nevěděla, co bych mu měla říct. Jen jsem seděla tiše a zároveň vyčerpaně na okraji jeho postele. Pak mi ale na mysl přišla jedna věta, kterou jsme často používali v semináři, a já ji vyslovila téměř automaticky: „Tyhle pocity jsou moc těžké, aby je člověk zvládl.“

Honzík přestal opakovat svou větu, že je hloupý, a na chvíli se odmlčel. Pak řekl: „Jo.“ Toto slůvko mi dodalo sílu, abych pokračovala dál. Začala jsem mu, zprvu nesouvisle, vyprávět, jaké hezké nebo zvláštní věci kdysi řekl nebo udělal. Po chvíli se přidal se svými vlastními vzpomínkami. Řekl: „Vzpomínáš, jak jsi nemohla najít klíče od auta a dívala ses úplně všude po celém domě a já ti pak řekl, ať se podíváš do auta a ony tam byly?“ Asi po deseti minutách tohoto rozhovoru jsem mohla dát pusku na dobrou noc chlapci, kterému se zase vrátila jeho sebedůvěra.



Některým rodičům se moc líbil nápad, že můžeme našim dětem nabídnout jejich přání alespoň v představách, když ne v realitě. Pro rodiče bylo mnohem snadnější říct: „Přeješ si, abys mohl...“, než se zase do krve pohádat, kdo měl vlastně pravdu a proč.

DAVID: (*deset let*) Potřebuju nový teleskop.

OTEC: Nový dalekohled? Proč? Vždyť už jeden máš.

DAVID: (*zlostně*) To je teleskop pro mimina!

OTEC: Je to teleskop přesně pro tvůj věk.

DAVID: Ne, to není. Potřebuju teleskop 200.

OTEC: (*viděl jsem, že to směřuje k velké hádce, proto jsem se rozhodl zkusit novou techniku*) Takže ty bys opravdu chtěl silnější teleskop.

DAVID: Jo, protože pak bych se mohl dívat i do kráterů.

OTEC: Chceš je vidět asi hodně zblízka, vid?

DAVID: Přesně tak!

OTEC: Víš, co bych si přál? Přál bych si, abych měl dost peněz a mohl ti ten teleskop koupit. Ne – když vidím tvůj zájem o astronomii, tak bych si přál, abych měl peníze na teleskop 400.

DAVID: Teleskop 600.

OTEC: I teleskop 800!

DAVID: (*s nadšením*) a 1 000!

OTEC: A... a...

DAVID: (*vzrušeně*) Já vím! Já vím! Kdybys mohl, tak mi koupíš celou hvězdárnu!

Jak jsme se tak oba smáli, došlo mi, v čem byl rozdíl. Jedním z klíčů, abychom mohli pracovat s fantazií, je popustit uzdu i té naší a být velkými fantasty. I když věděl, že mu ho nekoupím, tak se zdálo, že ocenil můj přístup, protože jsem jeho přání bral tak vážně.

* * *

Můj muž a já jsme vzali Jana a jeho starší sestru Elišku do muzea. Opravdu jsme si to užili a děti se chovaly skvěle. Problém nastal, až když jsme na cestě ven narazili na obchod se suvenýry. Jan, náš čtyřletý syn, začal suvenýry pochtívat. Cena byla u všech věcí přemrštěná, ale nakonec jsme mu koupili sadu skládacích kostek. Jenomže chvíli nato si začal Jan prohlížet model dinosaura. Pokusila jsem se mu vysvětlit, že už teď jsme utratili víc, než jsme mohli. Manžel mu řekl, že má přestat dělat povyk kvůli dinosauroví a že má být rád za to, co jsme mu koupili. Jan začal plakat. Můj muž mu řekl, že má okamžitě přestat a že se chová jako malé mimino. Jan sebou praštil na podlahu a začal brečet ještě více.

Každý se na nás otáčel a já se strašně styděla. Ale potom, ani nevím jak, mě to napadlo. Vytáhla jsem z tašky papírek a tužku a začala psát. Jan se mě zeptal, co dělám. Řekla jsem mu: „Zapisuju si, že si Jan přál dinosaura.“ Koukal na mě a pak dodal: „A ten barevný hranol taky.“ Zapsala jsem si: „A ten barevný hranol taky.“

Potom Jan udělal něco, co mě překvapilo. Rozběhl se ke své sestře a řekl jí, že mi má říct, co si přeje, že si to zapíšu. A věřte nebo ne, tímto naše divoká scéna skončila a my jsme mohli jít klidně domů.

Od té doby jsem použila tento trik mnohokrát. Vždycky, když jsme s Janem v obchodě s hračkami a on ukazuje na milion věcí, které by chtěl, vytáhnu papír a tužku a začnu si je zapisovat na jeho „list přání“. Zdá se, že se mu to líbí. A neznamená to, že mu musím všechny ty věci koupit: jen když je nějaká mimořádná událost. Myslím si, že Jan nemá jen radost z toho, že díky jeho „listu přání“ vím, co by si přál, ale taky oceňuje, že jsem ochotná si to i zapsat na papír.



Tento poslední příběh mluví sám za sebe.

Právě jsem prožila jedno z nejhorších období svého života. Má šestiletá dcera Zuzka trpí záchvaty dušnosti, ale takový, jaký měla teď, jsem ještě nikdy nezažila. Měla jsem velký strach. Nemohla dýchat a začala měnit barvu v obličeji. Nebylo možné přivolat sanitku, a musela jsem tedy dceru odvést na pohotovost svým vozem. Jel s námi i syn Brian a moje matka, která u nás zrovna byla na návštěvě.

Má matka byla úplně nepřičetná. Pořád opakovala: „Ježíši Kriste! Ona nemůže dýchat. Nestihneme to! Pane bože, proč zrovna ona!“

Ještě hlasitěji než má matka (pokud to vůbec šlo) jsem své dceři řekla: „Zuzko, vím, že se ti teď špatně dýchá. Víím, že je to hrozné. Za chvíličku už budeme na místě, kde nám pomůžou. Budeš v pořádku. Pokud chceš, tak mě třeba chytni za ruku.“ Chytla se jí.

V nemocnici se kolem nás seběhli dva doktoři a několik sestřiček. Má matka pořád hystericky křičela a můj syn se mě dokonce zeptal, jestli Zuzanka skutečně zemře, jak babička pořád dokola opakuje. Neměla jsem čas, abych mu odpověděla, neboť se mne lékaři právě pokoušeli vykázat z místnosti, kde byla Zuzka ošetřována, a já věděla, že mě tam dcera potřebuje. Na jejích očích jsem viděla, jak moc je vyděšená.

Dostala injekci adrenalinu. Řekla jsem: „Bolí to, vid?“ Přikývla. Potom jí do krku zavedli trubičku. Řekla jsem: „Vím, že to musí bolet, ale pomůže ti to.“ Stále měla problémy s dýcháním, tak ji na chvíli uložili do kyslíkového stanu. Řekla jsem: „Vypadá to určitě strašidelně, když je kolem tebe tolik igelitových fólií, ale i tohle ti pomůže a budeš potom moct dýchat úplně normálně,“ načež jsem položila svou ruku na zazipovanou část stanu a pokusila se zachytit její. „Neopustím tě. Budu tady s tebou, i když budeš spát. Budu tady tak dlouho, dokud mě budeš potřebovat.“

Její dýchání se pomalu stabilizovalo, ale její stav byl pořád vážný. Strávila jsem u ní sedmdesát dva hodin prakticky bez jakéhokoliv spánku. Jsem nesmírně šťastná, že se z toho dostala.

Vím, že bez této metody by všechno proběhlo jinak. Byla bych hysterická jako moje matka. Ale protože jsem dceři dala najevo, že chápu, jak to všechno pro ni musí být těžké, tak jsem ji trochu uklidnila a ona léčbu přijala a nebránila se jí.

Mám pocit, že jsem opravdu pomohla zachránit Zuzce život.

2.

JAK DOSÁHNOUT SPOLUPRÁCE

ČÁST I

Je možné, že už vám děti daly možnost, abyste si vyzkoušeli některé z technik. Děti nám obvykle dají jasně a hlasitě najevo, že se jim něco nelíbí. U nás doma byl každý den s dětmi jako večer strávený v divadle. Ztracená hračka, moc nakrátko ostříhané vlasy, domácí úkol do školy, nové džíny, které někde tlačily, hádka mezi bratrem a sestrou; všechny tyhle výstupy by mohly stačit na divadelní drama plné slz a vášní o třech dějstvích. U nás byla vždycky spousta inspirace.

Jediným rozdílem bylo, že v divadle se zatáhne opona a diváci jdou domů. Rodiče ovšem takový luxus nemají. Neustále se vypořádávají se vztekem, bolestí, frustrací a přitom si musejí zachovat své duševní zdraví.

Nyní víme, že staré metody už nefungují. Všechna ta vysvětlování a ujišťování našim dětem neposkytují žádnou úlevu a nás unavují. Avšak i nové metody mohou přinést některé problémy. Přestože víme, jak žádoucí je naše vstřícná odpověď, je stále obtížné nějakou takovou najít. Pro mnoho z nás je tento jazyk nový a složitý. Rodiče mi řekli:

„Cítil jsem se tak divně – jako někdo jiný – jako bych hrál roli v nějaké hře.“

„Cítila jsem se jako pokrytec, ale něco se muselo změnit k lepšímu, protože můj syn, který mi nikdy neodpověděl jinak než ‚Jo‘, ‚Ne‘ a ‚Musím?‘, se mnou najednou začal mluvit.“

„Cítím se dobře, zato moje děti se na mě dívají podezřívě.“

„Zjistila jsem, že jsem své děti před tím nikdy pořádně neposlouchala. Čekala jsem, než řeknou, co mají na srdci, a pak jsem odpovéděla, co jsem musela. Skutečně naslouchat je pěkná dřina. Je potřeba koncentrace, pokud nechcete vyloženě odpovédět už naučenou frází.“

Jeden otec nám pověděl: „Zkusil jsem to, ale neuspěl jsem. Má dcera přišla z kroužku s nešťastným výrazem v obličeji. Místo mé obvyklé otázky: ‚Proč ten kyselý obličej?‘ jsem pronesl: ‚Aničko, zdá se mi, že tě něco trápí.‘ Jenomže ona se rozplakala a s třísknutím dveří zmizela ve svém pokoji.“

Dotyčnému otci jsem vysvětlila, že i přes veškeré jeho pochybnosti tahle metoda funguje. Anička byla zaskočená, neboť v ten den poprvé slyšela jiný přístup než obvykle. Někdo se začal zajímat o její city. Povzbudila jsem zmíněného otce, aby se nevzdával. Když Anička pocítí, že někdo pochopí její pocity, vznikne v ní pocit bezpečí, že se může se svým trápením svěřit.

Jednu odpověď si však zapamatuji navěky. Pocházela od mladíka, který věděl, že jeho matka navštěvuje mé semináře. Jednou přišel ze školy domů ve velmi špatné náladě:

„Neměli právo mi zakázat hrát v týmu jen proto, že jsem si zapomněl vzít šortky. Musel jsem sedět a jen se koukat. Nebylo to fér!“

„To tě muselo opravdu moc mrzet,“ řekla mu jeho matka soucitně.

On na ni ale vyjel: „Vždycky se zastáváš těch druhých!“

Maminka ho chytla za rameno a zopakovala: „Jirko, myslím, že jsi mě neslyšel. Řekla jsem, že tě to muselo asi hodně mrzet.“

Překvapeně se na ni podíval a za chvíli dodal: „Táta by měl na ten seminář chodit taky!“

* * *

Až doposud jsme se zabývali problémem, jak by měli rodiče pomáhat svým dětem vypořádat se s negativními pocity. A nyní bychom se podívali na to, jak pomoci rodičům, aby se dokázali vypořádat se svými vlastními negativními pocity.

Jedním ze základních problémů rodičovství je každodenní boj přinutit naše děti, aby se chovaly podle představ našich a společnosti. Může to být namáhavá a vysilující práce. Část problému spočívá v konfliktu potřeb. Pro dospělého je potřebou alespoň náznak čistoty, pořádku, zdvořilosti a zaběhnuté rutiny. Pro děti je to však absolutně nepodstatné. Kolik z nich by se z vlastní vůle šlo vykoupat a řeklo přitom: „Prosím,“ nebo „Děkuji,“ anebo si převléklo čisté prádlo? Kolik z nich by si vůbec kdy z vlastní vůle převléklo čisté prádlo? Hodně rodičovské energie se vypotřebuje na snahu naučit děti, aby si zvykly na společenské normy. A čím více někdy naléháme, tím více odporují.

Pamatuji se, že mě mé vlastní děti mnohdy považovaly za svého „nepřítele“, za někoho, kdo je vždycky nutil dělat věci, které ony nechtěly: „Umyj si ruce... Vezmi si ubrousek... Nekřič... Pověš si bundu... Už sis udělal domácí úkol?... Opravdu sis umyl zuby?... Vrať se a spláchni po sobě... Obleč si pyžamo... Běž do postele... Běž spát.“

A byla jsem to zase já, kdo jim zakazoval dělat věci, které chtěly: „Nejez rukama... Nekopej do stolu... Neber to svinstvo do ruky... Neskákej po gauči... Netahej kočku za ocas... Nestrkej si ten hrách do nosu!“

Většinou mi na to odpovíděly: „Budu dělat, co já chci.“ A já jim to vrátila: „Budeš dělat, co ti povím já.“ A hádka byla na světě. Dospělo to tak daleko, že to ve mně vřelo ještě dříve, než jsem dětem přikázala, aby něco udělaly.

Na chvíličku teď popřemýšlejte, co chcete, aby děti dělaly či nedělaly. Pak si to запиšte do volných kolonek:

V jednom dni chci po dětech (dítěti), aby:

Ráno	Odpoledne	Večer
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Zároveň se ujišťuji, že mé děti (dítě) nedělají:

Ráno

Odpoledne

Večer

.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Ať už je váš seznam krátký či dlouhý, s realistickými požadavky nebo nerealistickými, každý prvek na vašem seznamu představuje váš čas, energii a obsahuje všechny složky nezbytné pro válku postojů. Existuje vůbec nějaké řešení?

Nejprve se podívejme na některé z nejčastěji používaných metod dospěláků, když chtějí navázat spolupráci se svými dětmi. Zatímco si budete číst příklad ke každé metodě, vraťte se v čase a představte si, že jste dítě, které poslouchá svého rodiče. Nechte působit slova. Co ve vás vyvolávají? Pokud naleznete odpověď, запиšte si ji. (Dalším způsobem, jak provést toto cvičení, je požádat svého kamaráda, aby vám přečetl každý příklad, zatímco vy posloucháte se zavřenýma očima.)

I. Obviňování

„Zase jsi umatlal špinavými prsty dveře! Proč to pořád děláš? Co se s tebou děje? Copak neumíš udělat nic pořádně? Kolikrát jsem ti už říkala, abys používal kliku! Problém ale je, že ty mě nikdy neposloucháš.“

V roli dítěte bych se cítil(a)

.....

.....

II. Nadávání, posmívání

„Venku mrzne a ty si oblečeš tenkou bundu! Jsi blbý nebo co? Je pěkná pitomost, aby sis ji bral.“

„Počkej, raději ti to kolo spravím sám. Víme, jaké jsi nemehlo.“

„Podívej se na sebe, jak jíš! Je to nechutné.“

„Podívej se na svůj pokoj, všude nepořádek. Copak jsi zvíře?“

V roli dítěte bych se cítil(a)

.....

.....

III. Výhrůžky

„Ještě jednou se dotkni té lampičky, a jednu ti střelím.“

„Pokud tu žvýkačku okamžitě nevyplivneš, tak ti otevřu pusku a vytáhnu ji sama.“

„Jestli nebudeš oblečená, než napočítám do tří, tak se mnou nikam nejdeš!“

V roli dítěte bych se cítil(a)
.....
.....

IV. Rozkazy

„Okamžitě si uklid pokoj.“

„Pomoz mi s tou taškou. Dělej!“

„Ty jsi ještě nevynesl odpadky? Udělej to, a hned!... Na co čekáš, až zahřmí?“

V roli dítěte bych se cítil(a)
.....
.....

V. Přednáška a moralizování

„Myslíš si, že to od tebe bylo hezké vytrhnout mi tu knihu z ruky? Zdá se mi, že nevíš, jak se slušně chovat. Měl bys pochopit, že očekáváš-li od lidí, že na tebe budou milí, měl bys na oplátku být milý i ty na ně. Ty bys nechtěl, aby ti ji někdo vyškulil z ruky, že ano? V tom případě bys to taky neměl dělat ostatním. Chovej se k ostatním tak, jak by sis přál, aby se oni chovali k tobě.“

V roli dítěte bych se cítil(a)
.....
.....

VI. Varování

„Dávej pozor, nebo se popálíš.“

„Opatrně, nebo tě srazí auto!“

„Nelez tam! Chceš spadnout?“

„Obleč si ten svetr, nebo se nachladíš.“

V roli dítěte bych se cítil(a)
.....
.....

VII. Mučednické výlevy

„Přestanete vy dva rvát? Co chcete, aby se mi přihodilo? Infarkt? Žaludeční vředy?“

„Počkej, až budeš mít vlastní děti. Poznáš, co je to za utrpení.“

„Vidíš ty šedivé vlasy? Ty jsou kvůli tobě. Přivedeš mě do hrobu.“

V roli dítěte bych se cítil(a)
.....
.....

VIII. Srovnávání

„Proč nemůžeš být jako tvůj bratr? Vždycky své úkoly udělá včas.“

„Líza má u stolu vybrané chování. Nikdy bys ji nepřistihl jíst jen rukama.“

„Proč se neoblečeš tak hezky jako Marek? Vždycky má učesané vlasy a zastrčené tričko. Je potěšen, že se na něho dívá.“

V roli dítěte bych se cítil(a)

.....

IX. Sarkasmus

„Ty víš, že máš zítra písničku, a nechal sis knížku ve škole? Opravdu chytrý! Perfektní tah, nic lepšího jsi udělat nemohl.“

„Tak tohle si oblečeš? Tečkovanou sukni s kostkovaným trikem? Skvělé! Určitě ti to dnes pochválí hodně lidí.“

„Tehle úkol zítra bereš do školy? Hmm, tak v tom případě tvůj učitel musí umět skvěle čínsky. Já teda ne.“

V roli dítěte bych se cítil(a)

.....

X. Prorockví

„Ty jsi mi lhal o své žákovské knížce? Víš co z tebe vyroste? Člověk, kterému nikdo nebude věřit.“

„Jen se chovej sobecky. Brzy zjistíš, že si s tebou nikdo nebude chtít hrát. Nebudeš mít žádné přátele.“

„Jediné, co děláš, je, že si pořád na něco stěžuješ. Nikdy ses nesnažil pomoci sám sobě. Už tě vidím za deset let – se stejnými problémy a neustálým stěžováním si.“

V roli dítěte bych se cítil(a)

.....

A nyní, když jste si vyzkoušeli být „dítětem“, jste jistě zvědaví, jak v tomto cvičení obstáli ostatní rodiče. Obvykle se stává, že různé děti odpovídají odlišně na stejné dotazy. Tady se můžete podívat na některé reakce z jedné skupinky.

Obviňování

„Dvěře jsou důležitější než já.“ ... „Budu lhát a řeknu jí, že jsem to nebyl já.“ ... „Jsem prase.“ ... „Nejradši bych zmizel.“ ... „Kráva.“ ... „Řekla, že ji nikdy neposlouchám, tak ji poslouchat nebudu.“

Nadávání

„Má pravdu. Jsem blbý a k tomu nemešlo.“ ... „Proč to nemůžu aspoň zkusit?“ ... „Já jí dám. Příště si nevezmu ani tu tenkou bundu. Nic.“ ... „Nenávidím ji.“ ... „Super, už zase!“

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.