



AKO ZVLÁDNUŤ VÝCHOVU OD BÁBÄTIEK
AŽ PO MLADÝCH TÍNEDŽEROV

Ako hovoriť, keď deti nechcú počúvať

PLAČ, HÁDKY, KOLAPSY, VZDOR
A INÉ VÝZVY DETSTVA

JOANNA FABER
JULIE KING

Ljndeni

Ako hovoriť, keď deti nechcú počúvať

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

Joanna Faber a Julie King
Ako hovoriť, keď deti nechcú počúvať – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.


ALBATROS MEDIA

Joanna Faber a Julie King

Ilustrovala Emily Wimberly

Ako hovoriť, keď deti nechcú počúvať

PLAČ, HÁDKY, KOLAPSY, VZDOR
A INÉ VÝZVY DETSTVA

Ljndeni

„Než som sa stal rodičom, netušil som, že môžem niekomu pokaziť deň tým, že ho požiadam, aby si obliekol nohavice.“

– Anonym

Obsah

PRVÁ ČASŤ	11
ZÁKLADNÉ KOMUNIKAČNÉ NÁSTROJE	11
Kapitola 1	12
Ako sa vyrovnat' s pocitmi	12
– Prečo nemôžu byť deti proste šťastné?	12
Kapitola 2	34
Spolupracujúce deti – nemožný sen?	34
– Prečo jednoducho nemôžu ROBIŤ to, čo im povieme, aby ROBILI?	34
Kapitola 2 ½	53
Nič z toho nefunguje!	53
– Problém s druhou kapitolou	53
Kapitola 3	63
Problém s trestami	63
– a čo použiť namiesto nich	63
Kapitola 4	82
Pochvala a jej úskalía	82
– Prečo sa deti správajú tak zle, keď im vtírkame do hláv, že sú dobré?	82
DRUHÁ ČASŤ	93
PROBLÉMY V RAJI	93
Oddiel I: Ako prežiť	94
1. Už dost!	94
– Keď sú deti absolútne nerozumné	94
2. Ako počúvať, keď deti nerozprávajú	103
„Aký si mal deň?“ V pohode.	
„Čo si robil?“ Nič.	
– Umenie vypočúvať dieťa	103

3. Trápenie s domácimi úlohami	111
– Vzlyká nad pracovným zošitom iba moje dieťa?	111
4. Na konci s nervami a dieťa sa nechce upokojiť	121

Oddiel II: Zbytočná hrubosť **128**

5. POMOC! Moje deti sa bijú!	128
– Ako udržať mier na domácom fronte	128
6. POMOC! Moje dieťa ma bije!	141
– Umenie sebaobrany proti malým bojovníkom	141
7. Ako zaobchádzať so zvieratami	147
– Deti a iné potvorky	147

Oddiel III: Úzkosť, strach a kolapsy **156**

8. Strach	156
– Dinosaurusy, pavúky a mravce... Ó, božemôj!	156
9. Horúca linka pri záchvatoch hnevu (Julie usmerňuje rodiča po telefóne)	163
10. Smútok z odlúčenia	170

Oddiel IV: Negatívne emócie – sťažnosti, plač, vzdor a iné nespoločenské typy správania **174**

11. Plač	174
– Zvuk, ktorý vás privedie do šialenstva	174
12. Mrzutí porazení	185
– Sužujúce súťaženie	185
13. Nadávanie a „škaredé“ slová	193

Oddiel V: Riešenie konfliktov **200**

14. Podelme sa	200
– Moje, moje, všetko je moje!	200
15. TO NIE JE HRAČKA	211
– Keď si deti chcú požičať vaše veci	211
16. Digitálna dilema (1. časť)	217
– Spravovanie času stráveného pred obrazovkou pri mladších deťoch	217
17. Digitálna dilema (2. časť)	223
– Obrazovky a staršie deti	223
18. Pripravuje trest deti na „skutočný život“?	230

Oddiel VI: Večierka a kúpeľňové bitky	239
19. Čistenie zubov	239
– Najstrašnejšie mučenie	239
20. Nočná mora zvaná nočník	246
Oddiel VII: Citlivé témy	251
21. Rozvod	251
– Pomáhame deťom vyrovnať sa so zmenou a stratou	251
22. Ochrana detí pred problémovými ľuďmi	258
23. Sex	265
– Sú to len tri písmenká	265
24. Príliš veľa objímania	274
– Keď je náklonnosť na škodu	274
Oddiel VIII: Riešenie problémov	277
25. Problém so slovíčkom „Ty!“	277
26. Problém so slovíčkom „Ale!“	280
27. Problém s „Povedz, že ti to je ľúto“	283
Slová na rozlúčku	294
Āž kým sa znova nestretneme	294

Úvod

Vitajte v našej knihe, milí čitatelia. Pozrime sa na to, čo nás čaká. Prvá časť ponúka ilustrovaný prehľad základných nástrojov, ktoré budete potrebovať, aby ste v zdraví prežili výchovu svojich detí, počnúc od bábätiak až po mladých tínedžerov. Na konci každej kapitoly uvádzame aktivity na precvičenie vašich zručností, ak na také niečo budete mať náladu. V druhej časti nájdete oblúbené témy od našich čitateľov. Porozprávame vám aj príbehy, ktoré nám poslali rodičia či učitelia, a odpovieme na otázky týkajúce sa niektorých ich najväčších výziev v súboji s deťmi.

Ako vždy si rady vypočujeme aj váš názor. Pozývame vás, aby ste sa s nami podelili o svoje príbehy a otázky na adrese info@how-to-talk.com, prípadne navštívte našu webovú stránku how-to-talk.com. Možno sa vaša otázka objaví v našej ďalšej knihe!

Poznámka: Mená a iné identifikačné údaje sme v niektorých prípadoch pozmenili, aby sme ochránili totožnosť vyštavených rodičov (hoci občas sme na požiadanie použili ich skutočné mená). Pokúsili sme sa vybrať prezývky, ktoré verne reprezentujú kultúrnu alebo etnickú identitu rozprávačov. (Niektoré listy od rodičov zahrnuté v tejto knihe sú zložené z otázok, ktoré položili viacerí korešpondenti.)

PRVÁ ČASŤ

ZÁKLADNÉ KOMUNIKAČNÉ NÁSTROJE

Ak ste niekedy narazili na rady o tom, ako si poradiť s deťmi, pravdepodobne poznáte nasledujúce odporúčania: buďte láskaví, ale prísni, dôslední, ale flexibilní, nápomocní, ale nie príliš a stanovte si jasné hranice. Nezabudnite ich bezpodmienečne milovať, udržiavajte dostatočne pevné puto, buďte empatickí a keď vám už kvapkajú nervy, *zachovajte pokoj!*

Kto by mohol protirečiť týmto rozumným rodičovským tipom? Znie to všetko tak, že by sa to malo dať zvládnuť. Najmä ak vo vašom živote ešte nefigurujú žiadne skutočné deti!

Samozrejme, tí z nás, ktorí sa už podujali urobiť skok do života s deťmi z mäsa a kostí, sa čoskoro ocitli v situáciách, v ktorých sa teória neosvedčila. Keď vaše dvojročné dieťa vrieska ako paván, pretože ste mu dali pohár nesprávnej farby; keď sa vaše päťročné dieťa nervovo rúca nad domácou úlohou, ktorou je nakresliť predmet začínajúci na písmeno B (a odmieta nakresliť iba trápny banán); keď vaša dvanásťročná dcéra, vášnivá módna fanúšička, neprestajne frfle, že ste jediný rodič na svete, ktorý jej nedovolí kúpiť si tie ultra drahé značkové tenisky; keď syn s čerstvým vodičským preukazom ignoruje váš zákaz šoférovania v zlom počasí, aby mohol ísť na párty počas snehovej búrky. ste uprostred vojny a jednoducho necítite to láskyplné spojenie.

Čo si mám teraz počnúť?

Ak ste si niekedy položili túto otázku, sme radi, že ste zavítali na stránky našej knižky! Počas niekoľkých posledných desaťročí učíme rodičov, pedagógov a ďalších dospelých, ktorí žijú alebo pracujú s deťmi, ako prežiť naozaj krušné časy – všetky tie každodenné chvíle, kedy by ste si najradšej vytrhali vlasy **bez toho, aby ste stratili zo zreteľa širší kontext.** (Dobre, dobre, aj nám sa to občas stane, ale len na chvíľku!) V tejto knihe nájdete nástroje, ktoré potrebujete na riešenie nevyhnutných konfliktov medzi dospelými a deťmi.

Kapitola 1

Ako sa vyrovnat' s pocitmi

– Prečo nemôžu byť deti proste šťastné?

Keď ste snívali o živote s deťmi – predtým, ako ste nejaké mali – pravdepodobne ste si predstavovali pekné chvíle.

Deti snov



Možno ste už zistili, že realita výchovy dieťaťa často vyzerá úplne odlišne.

Ako to v **SKUTOČNOSTI** občas vyzerá



Keď čelíme konfliktom alebo trápeniam, radi by sme sa vrátili ku krásnym predstavám, ktoré sa nám zakorenili v hlave. Ale aj tá najoddanejšia a dobre mienená snaha byť nápomocným, prípadne vyriešiť problém, môže vo finále vypáliť ako totálne fiasko.



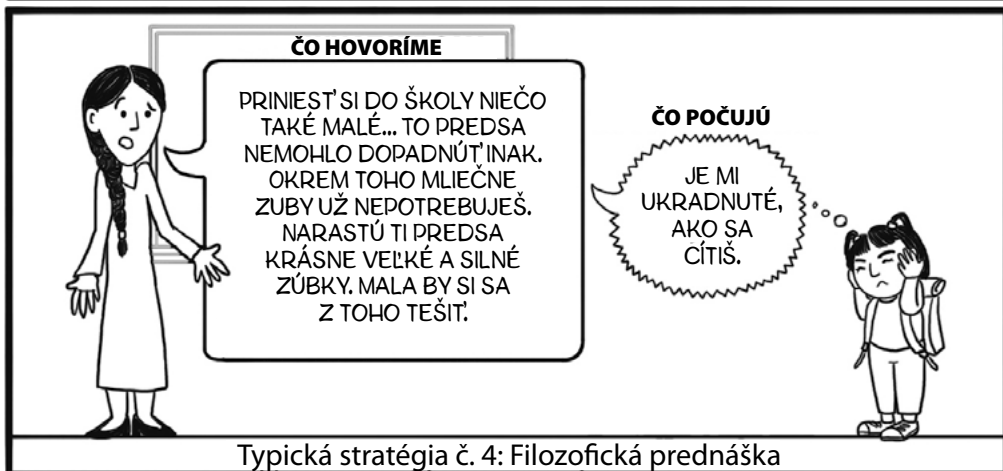
Čím to je, že keď sa snažíme deti upokojiť, sú ešte podráždenejšie? Naším zámerom je byť predsa ich utešiteľom a naučiť ich, že každý malý hrbolček na ceste životom sa dá prejsť bez toho, aby sa všetko rozpadlo na márne kúsky. *Bude to v poriadku!* Ale posolstvo, ktoré deti počujú, je iné: „Nemôžete mať, čo chcete, a je mi to jedno, pretože vaše pocity nie sú natolko dôležité, aby som sa nimi zapodieval.“ A tak sa ich trápenie zdvojnásobí – k pôvodnému sklamaniu z chýbajúcej müsli tyčinky sa pridá ten nepríjemný pocit, keď si uvedomia, že nikoho nezaujíma, že sú smutné.

Je pravda, že u dospelých sa müsli tyčinka nachádza na nižšej priečke v rebríčku globálnych katastrof. Ale pre sklamané dieťa je táto chýbajúca pochúťka rovnako frustrujúca ako ktorákoľvek z drobných katastrof, s ktorými sa my dospelí bežne stretávame. Používa váš otravný kolega neustále vaše perá a nevracia ich? *Prestaňte sa sťažovať. Nejde predsa o nič!* Vytáral váš priateľ vaše osobné zdravotné problémy celému okoliu? *Preháňate. Nebuďte taký precitlivčený.* Vyrubil vám automechanik vyššiu cenu za opravu prevodovky a tá sa po týždni znova pokazila, no nechcel vám vrátiť späť peniaze? *Hej, to je život! Nemá zmysel sa nad tým rozčulovať.*

Nehnevajte sa na *nás*. Snažíme sa vám len vysvetliť, prečo sa mýlite, keď sa cítite zle. Nepochybne je dosť skľučujúce, keď naše vlastné sklamanie, hoci vo veľkej miere sú mnohokrát bezvýznamné, druhá osoba len tak bez mihnutia oka zmietne zo stola, pretože keď sa nás pokúsi upokojiť tým, že minimalizuje naše problémy, nakoniec sa cítíme ešte horšie – a novú vlnu podráždenia dokonca môžeme nasmerovať na osobu, ktorá sa nám snažila pomôcť. Naše deti sú úplne rovnaké.

Dokonca aj vyškolení odborníci môžu neúmyselne ublížiť utrápenému dieťaťu:







Zúfalo chceme poskytnúť deťom určitú perspektívu. Nemôžu sa predsa nervovo rúcať kvôli každej maličkosti. Je súčasťou našej práce pomôcť im naučiť sa, čo je dôležité a čo nie, však? Problém však tkvie v načasovaní. Keď ste naštvaní, pretože vám v telocvični ukradli nové tenisky, nie je to ideálny moment, kedy by vám priateľ mal pripomenúť, že máte byť vďační za to, že máte nohy. A keď prídete o nohy kvôli gangréne, nechcete, aby k vám deň po amputácii prišiel priateľ a pripomenul vám, že máte šťastie, pretože existujú ľudia, ktorí nohy nemajú. Niet pochýb, že niekedy v budúcnosti bude jeho perspektíva užitočná, ale v danom momente by ste pravdepodobne ocenili trochu empatie namiesto motivačných rečí.

S pomocou racionálneho zmýšľania dokážeme pochopiť, že by sme sa nemali snažiť vyhovoriť ľuďom ich utrpenie v kritických chvíľach. Ale stále máme silné nutkanie minimalizovať alebo odmietnuť negatívne pocity, a to ako pre dobro nášho dieťaťa, tak aj pre naše vlastné. Keď nám deti rozprávajú svoje príbehy o krivde či iných trampotách, prirodzene sa ich snažíme presvedčiť, že to celé nie je také čierne, ako to vidia. Reagujú tak, že zvýšia intenzitu svojich emócií, aby nás presvedčili, že je to *naozaj také zlé*. Našou odpoveďou je frustrácia a než sa nazdáme, všetci vpadneme do eskalujúcej špirály podráždenia. Čím viac sa snažíme oheň na streche uhasiť, tým je požiar väčší. Ukázalo sa, že namiesto vody prilievame do ohňa benzín.



ČO BY STE MALI UROBIŤ

Dobre, takže nie je užitočné pokúšať sa prinútiť deti, aby sa pozreli na svetlú stránku alebo im povedali, že by sa na to mali vykašľať a prestať skúšať, pretože ich problémy nie sú také zlé, ako sa na prvý pohľad zdajú. Tak čo potom? Sadnúť si na gauč so slúchadlami a ignorovať okolitý svet? Neexistuje doslova NIČ, čo môžeme povedať alebo urobiť, aby to veci nezhoršilo?

Sme radi, že ste sa opýtali! Je nám ctou predstaviť vám súbor nástrojov, ktoré môžete použiť, keď je dieťa v emocionálnej núdzi.

Nástroj č. 1: Prijmite pocity dieťaťa prostredníctvom slov

Namiesto toho, aby ste sa utvrďovali v tom, že vaše dieťa je nerozumné, neporiadne, drzé či precitlivené, na chvíľku sa pozastavte a opýtajte sa sami seba: čo cíti? Je frustrované, sklamané, nahnevané, mrzuté, smutné, znepokojené alebo vystrašené?

Prišli ste na to?

Teraz mu ukážte, že ho chápete.

Hľadajte také slová, akými by ste sa prihovorili priateľovi, s ktorým skutočne súcítite. *To znie príšerne. Božemôj, to je otrasné! To by bolo veľa aj na koňa! Vyzerá to tak, že tá teraz naozaj hnevá* _____ (brat/učiteľ/priateľ).



Nástroj č. 2: Prijmite pocity dieťaťa tým, že si ich zapíšete

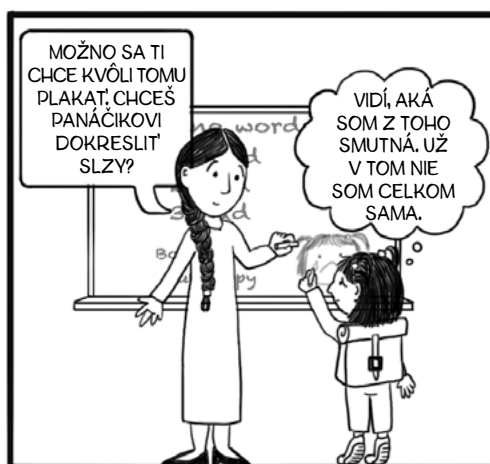
V písanom slove sa skrýva niečo, vďaka čomu má dieťa pocit, že ho beriete vážne. Dokonca aj deti, ktoré nevedia čítať, sa často potešia, keď si ich myšlienky zapíšete a prečítate im ich. Zapisovanie pocitov môže mať napríklad formu zoznamu – zoznamu želaní, nákupného zoznamu, zoznamu starostí alebo sťažností.



Nástroj č. 3: Prijmite pocity dieťaťa pomocou umenia



Umenie môže byť mocným nástrojom, pokiaľ sa v hre objavia silné emócie. A dobrou správou je, že nemusíte byť špičkovým umelcom. Vystačíte si s obyčajným panáčikom! Niekedy sa budú chcieť deti pridať a ukázať vám svoj smútok alebo hnev pomocou ceruzky, kriedy alebo pasteliek. Dokonca by ste mohli použiť aj cereálie Cheerios, z ktorých deti môžu poskladať smutného smajlíka, aby sa uistili, že chápete, ako sa cítia.

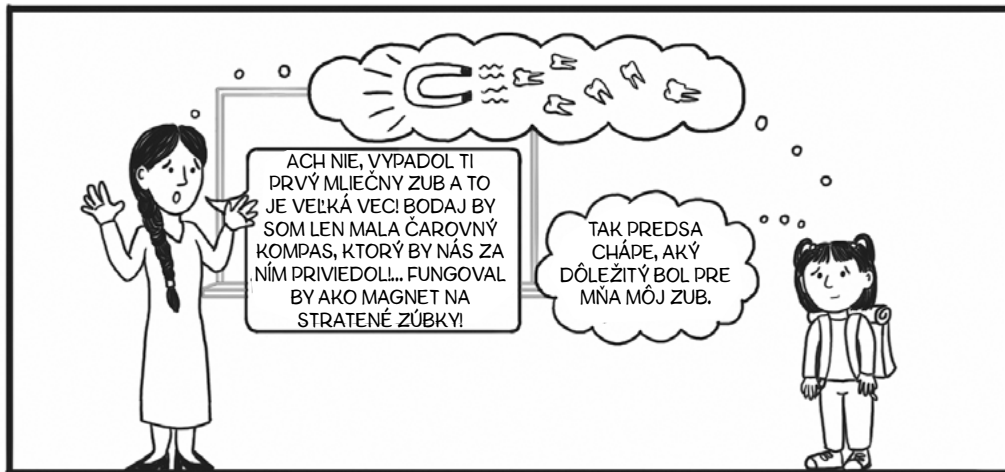


Nástroj č. 4: Ak niečo nemôžete dieťaťu dopriať v skutočnosti, použite fantáziu

.....

Keď dieťa chce niečo nemožné, našim pokúšením je opakovane mu vysvetľovať, prečo to nemôže mať. „Už som ti povedala, teraz sa nemôžeme ísť kúpať, zlatko, bazén je dnes zatvorený. Nemá zmysel kvôli tomu plakať.“ Takéto cvičenia logického myslenia málokedy presvedčia mladého človeka, aby prijal realitu. Rýchlejšie sa rozveselí, ak povie: „Och, želala by som si, aby bazén zostal otvorený celú noc. Mohli by sme sa kúpať pri mesačnom svite!“

Keď sa nabudúce pristihnete, že budete chcieť zakročiť s dávkou chladnej, tvrdej reality, doprajte si chvíľku rozmaru. Povedzte svojmu dieťaťu, že si prajete, aby ste mali čarovný prútik, aby sa vaňa naplnila zmrzlinou, že potrebujete robotov, ktorí by vám pomohli s upratovaním alebo že by bolo skvelé mať hodiny, ktoré zastavia čas, aby ste získali ďalších sto hodín na hranie.



Nástroj č. 5: Prijmite pocity dieťaťa s (takmer) tichou pozornosťou

.....

Niekedy netreba nič povedať, stačí len vydať súcitný zvuk. Odolajte nutkaniu prednášať, pýtať sa alebo radiť. Namiesto toho si jednoducho skúste vystačiť s citoslovcami *ach, och, mmm a fiha!*



Áno, ale...

Niekedy je zrejmé, že sa dieťa cíti zle. Sušienka mu vypadne z ruky, poláme sa a ostrážitý pes ju okamžite zhltnie. A aby toho nebolo málo, bola posledná! Škatulka so sušienkami zívá prázdnotou! Po preštudovaní časti o prijímaní pocitov sa vrhneme na otázku, ako deťom poskytnúť emocionálnu záchranu. Odolajte pokušeniu zavrčať: „Prepáč, chlapče, ale keď niekomu sušienka vypadne z ruky, poláme sa! Mal si to dávno vedieť.“ Namiesto toho súcitne zastonajte: „Ach, ty si sa tešil, že si zješ sušienku! Nechcel si, aby ti ju zožral Speedy. Bol taký rýchly! Vedel, že ju musí už-aj zhltnúť, a preto nestrácal čas. Kiežby som mala čarovný prútik, aby sa okamžite objavila ďalšia škatulka sušienok! Čo by sme teraz mali robiť? Chceš mi pomôcť pripísať sušienky na náš nákupný zoznam? Napíšeme to slovo poriadne veľké, aby sme ho videli aj z druhej strany miestnosti.“

Hej, vyriešili ste problém ako šampión detských pohrôm! Práve ste odvrátili sušienkovú krízu. A vaše dieťa si obratom precvičuje jemnú motorickú koordináciu a učí sa písať.

Ale niekedy môže byť pomenovanie pocitov zložité. Deti sú smutné alebo nahnevané a my nepoznáme príčinu. Myslíme si, že vieme pekný, rozumný rozhovor a zrazu sa ocitneme v dráme, akú by nevymyslel ani Shakespeare. Čo sa to, dopekla, stalo?

Milí čitatelia, pre vaše pohodlie sme nižšie zostavili zoznam typických interakcií, ktoré môžu polahky vyústiť do konfliktu. Trik je všimnúť si, kedy deti vyjadrujú silné emócie, hoci to nedávajú jasne najavo.

Skryté prejavy pocitov

1. Keď dieťa zdanlivo kladie otázku

„Prečo nevrátiš bábätko naspäť?“

„Musím si obliecť nohavice?“

„Ako mám urobiť túto úlohu?“

Priama otázka si zaslúži priamu odpoveď... alebo nie?

„Pretože je súčasťou rodiny!“

„Práve som ti povedal, že je vonku 20 stupňov!“

„No, musíš začať tým, že si to obkreslíš.“

Ako hovoriť, keď deti nechcú počúvať

Ale tieto odpovede deti akosi viac rozrušia. Hoci dieťa možno nepozná definíciu slovného spojenia „rečnicke otázky“, určite ich v daných príkladoch kladie. Je užitočnejšie začať konverzáciu prijatím pocitu, ktorý sa za otázkou skrýva.

„Bábätkám treba venovať veľa pozornosti! Niekedy ti chýba, že už nie si jedináčik.“

„Ach, prial by som si, aby bolo vonku teplejšie! V šortkách sa cítiš pohodlnejšie!“

„Zdá sa, že táto úloha je náročná. Má priveľa častí, takže je ťažké zistiť, kde začať.“

Prijatie pocitu za otázkou môže stačiť na zmiernenie konfliktu a pomôcť dieťaťu akceptovať sklamanie alebo prekonať úzkosť. Ale nie nevyhnutne. Preto sme napísali druhú a tretiu kapitolu zameranú na spoluprácu a riešenie problémov. No skôr, ako budete v pokušení prelistovať sa až k nim, nezabudnite, že všetko má svoj začiatok! Na riešenie konfliktov bez boja budete potrebovať poriadnu dávku ochoty, ktorú si zabezpečíte práve pomocou prijatia pocitov.

2. Keď sa zdá, že dieťa žiada o radu

Zdá sa, že sa vám práve naskytná jedinečná príležitosť rozdávať rozumy, ktoré ste tak ťažko nadobudli.

Prečo sa tak vyrútil a zabuchol dvere?

Odolajte pokušeniu ponúknuť dieťaťu okamžitú radu. Pochopte, že toto dieťa v skutočnosti vyjadruje svoje pocity a najužitočnejšou odpoveďou je začať tým, že ich akceptujete. Ale aký je to pocit? Poďme to uhádnuť s patričnou dávkou rešpektu.





Možno ste si všimli, že rodič* v tejto konverzácii poskytol dieťaťu návrh. Ak trávite veľa času prijímaním pocitov, vaše dieťa môže byť vnímavé k úctivo ponúkaným radám. Všetko však spočíva v správnom načasovaní! Ak začneme konverzáciu tým, že povieme: „Prečo to jednoducho neskúsiš?“ Dieťa sa s vami s najväčšou pravdepodobnosťou začne hádať alebo sa na vás hneď vyrúti. Musí sa cítiť byť pochopené, skôr ako bude pripravené zväziť riešenia.

3. Keď dieťa dramaticky preháňa

„Je to taký usmrkanec. Vždy sa rozplače, keď sa mu nedarí.“

„Nenávidím svojho učiteľa!“

„Nikdy mi nedovoliš robiť niečo zábavné!“

Náš inštinkt nám hovorí, aby sme pozmenili smer konverzácie a dieťaťu poskytlí dávku reality:

„So svojím bratom musíš byť trpezlivejší. Keď si bol v jeho veku, bol si taký istý.“

„To nie je pravda, že nenávidíš svojho učiteľa. Vieš, že máš šťastie, že máš práve jeho.“

„Nebud' smiešny. Chýba ti len jedna strana. Budeš mať ešte veľa šancí zabaviť sa.“

A predsa akosi všetky tieto reakcie skôr umocnia ich hnev, než aby ich upokojili. Skúsme priznať pocity, ktoré stoja za prehnanými vyjadreniami. Tu je niekoľko úvodných prvkov konverzácie, ktoré schladia horúce hlavy a umožnia civilizovanejšiu diskusiu:

„Nie je vždy ľahké mať pri sebe malého brata. Rád ti berie veci a vrieska, keď ho niečo rozruší.“

„Zdá sa, že tvoj učiteľ urobil niečo, čo ťa dnes naozaj naštvalo!“

„Vyzerá to tak, že tá oslava je pre teba naozaj dôležitá. Keby sme tak mohli byť na dvoch miestach naraz.“

Nie každá situácia si vyžaduje prijatie pocitov!

Znie to tak, akoby si hovorila, že absolútne všetko sú pocity. Preboha živého, ved'z toho by jeden zošalel! Ako to máme zvládnuť?

* Rodičom v tomto rozhovore bola Joanna a jej syn nakoniec zotrval v bežeckom tíme celé štyri roky počas strednej školy. Ukázalo sa, že staršie deti boli oveľa menej desivé, než sa na prvý pohľad zdalo.

Ako sa vyrovnat' s pocitmi

Trafili ste klinec po hlavičke! Vieme, že ak ide o silné emócie, často sa môžeme vyhnúť konfliktom a ušetriť si energiu, ak tieto pocity vyriešime hneď za horúca. Ale naskytne sa vám ešte veľa príležitostí, keď budete môcť žiť svoj život bez akejkoľvek emocionálnej drámy.

Keď dieťa položí otázku, na ktorú chce v skutočnosti odpovedať:



Nemusíte reagovať: „Znie to tak, akoby si sa cítila nervózne a nebola si istá, ako vysloviť tú zvláštnu a mäťúcu skupinku písmen.“ Môžete jednoducho povedať „dost“.

Ak sa váš žiak spýta:



Nemusíte hneď siahať po komplexnej odpovedi: „Hmm, vnútorné osvetlenie môže človeka skutočne deprimovať, najmä so všetkými týmito žiarivkami.“

Môžete jednoducho povedať: „Áno!“

Keď sa dieťa čuduje:



Nemusíte nevyhnutne skúmať jeho pocity. „Ach bože, to je strašidelná predstava.“

Neváhajte mu poskytnúť informácie. „Nie. Len v zoo!“ Alebo, ak sa vo vašom okolí potulujú tigre: „Ale áno! Ak nejakého uvidíš, zostaň pokojný a pomaly cúvaj.“

Mnohí z účastníkov našich workshopov nám prezradili, že keď sa snažia akceptovať pocity svojich detí, pomáha im predstaviť si, čo by odpovedali dospelému priateľovi. Keď hovoríme s rovesníkom, je často prirodzené vcítiť sa do jeho kože bez toho, aby sme popierali jeho pocity, pýtali sa zbytočnosti, dali mu prednášku alebo ho zavalili radami. Ale dokonca aj pri dospelých naše inštinkty niekedy zlyhávajú.

Joannin príbeh

Pred chvíľou mi volala kamarátka, ktorá mala absolvovať lekárske vyšetrenia. Povedala mi: „Najviac sa bojím toho, že to bude rakovina.“ Všetky inštinkty mi vraveli, aby som zahнала jej strach. *Určite sa mylíš. Na to ani len nemysli!* Keď som sa snažila usmerniť svoje myšlienky, nastalo trápne ticho. Nakoniec som bola schopná dostať zo seba tieto slová: „Musí byť neuveriteľne náročné, nosiť v sebe takéto starosti.“

Kamarátka zvolala: „ÁNO! A vieš, čo mi na to hovoria ostatní? Vraj, aby som na to ani nepomyslela! Nie je to totálne prítiahnuté za vlasy? Ako na také niečo môžeš *nemyslieť*?“ Pritakávala som, že to bolo také absurdné, ako keby som niekomu povedala, nech nemyslí na ružového slona, pretože jediné, čo by si predstavil, by bol práve ružový slon! Nepriznala som, že som mala na jazyku tie isté slová ako všetci ostatní „trápní“ ľudia.

Keď akceptujeme negatívne pocity človeka v núdzi, dávame mu tým dar. Aspoň jeden ďalší človek na svete chápe, čím prechádza. Nie je sám.

Prijatie pocitov je viac než len trik alebo technika. Je to nástroj, ktorý dokáže meniť vzťahy. Nezaručuje, že deti začnú chodiť von so psom, čistiť si zuby alebo pôjdu spať včas, ale vytvára atmosféru ochoty a náklonnosti, v ktorej je všetko jednoduchšie a príjemnejšie. Pre deti tiež predstavuje základný pilier rozvoja schopnosti starať sa o iných ľudí a akceptovať *ich* pocity.

Ale nemusíte nás brať za slovo. John Gottman, významný výskumník v oblasti detskej psychológie, zverejnil štúdiu*, v ktorej niekoľko rokov sledoval a porovnával rodičov používajúcich rôzne komunikačné štýly. Výsledky ukázali, že deti, ktorých pocity rodičia identifikovali a akceptovali, mali obrovskú výhodu bez ohľadu na IQ, sociálnu triedu či úroveň vzdelania detí alebo ich rodičov. Dokázali sa tiež dlhšie sústrediť a dosahovali lepšie výsledky v testoch; mali menej problémov so správaním; a lepšie vychádzali s učiteľmi, rodičmi a rovesníkmi. Boli odolnejšie voči infekčným chorobám a dokonca mali v moči menej stresových hormónov. Takže ak chceme deti so zdravším močom (a kto nie?), mali by sme sa pokúsiť prijať ich pocity!

* Carole Hooven, John Mordechai Gottman, and Lynn Fainsilber Katz, “Parental Meta-emotion structure predicts family and child outcomes,” *Cognition and Emotion*, 1995, 9:229 – 264.

CVIČENIE

Pozrite sa na jednotlivé situácie a vyberte odpoveď, ktorá najlepšie akceptuje pocity dieťaťa za použitia slov, umenia, fantázie alebo (takmer) tichej pozornosti:

1. „Všetci ma nenávidia!“

- A. „To nie je pravda! Rodičia ťa ľúbia, starkí ťa ľúbia, pani učiteľka ťa ľúbi a dokonca aj tvoja mačka ťa ľúbi!“
- B. „No, čo čakáš, keď takto trucuješ a rumázgaš? Nikto sa nechce kamarátiť s takým usmrkancom.“
- C. „Zdá sa, že si mal naozaj ťažký deň.“
- D. „Nebud' taký dramatický. Vždy reaguješ prehnane.“

2. „Pokazilo sa mi auto na diaľkové ovládanie!“

- A. „Nemal si sa s ním hrať tak necitlivo. Autíčko sa rozbije, keď s ním zoskočíš z okraja postele.“
- B. „Ach nie, to je ale škoda. To autíčko sa ti naozaj páčilo!“
- C. „Vďakabohu, že nemáš vodičák.“
- D. „Neplač. Ocko ti zajtra kúpi nové.“

3. „Môj učiteľ je taký hlupák!“

- A. „Tak teraz znieš dosť naštvane!“
- B. „Nehovor takto o svojom učiteľovi. Je to neúctivé.“
- C. „Ja viem! V povolenke na výlet, ktorú poslal domov minulý týždeň, som našla *tri* preklepy. Aké úbohé!“
- D. „Som si istý, že mal dobrý dôvod na to, čo urobil.“

4. Vaše dieťa vidí niekoho približovať sa s malým psíkom. Začne plakať a liezť vám po nohe.

- A. „Prestaň! Nemáš sa čoho báť. Ten malý pes ti neublíži.“
- B. „Skús ho pohladkať. Je taký zlatučký a pozri, akú má jemnú srst.“
- C. „Bojíš sa? Bež dovnútra! Poviem mu, aby odteraz chodil so psom po druhej strane ulice.“
- D. „Psy dokážu človeka znervózniť. Nie si si istá, či ti niečo urobí. Postavme sa sem, odkiaľ ho môžeš vidieť, ale nebude to príliš blízko.“