



PRÍRUČKA PREŽITIA PRI MALÝCH  
DEŤOCH VO VEKU 2 – 7 ROKOV

# Ako hovoriť s malými deťmi, aby nás počúvali

JOANNA FABER  
JULIE KING

**Ljndeni**

# Ako hovoriť s malými deťmi, aby nás počúvali

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
[www.lindeni.sk](http://www.lindeni.sk)  
[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)

## Lindeni

Joanna Faber a Julie King

**Ako hovoriť s malými deťmi, aby nás počúvali – 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

Ilustrovali Coco Faber, Tracey Faber  
a Sam Faber Manning

# **Ako hovoriť s malými deťmi, aby nás počúvali**

Príručka prežitia pri malých deťoch  
vo veku 2 – 7 rokov

**Ljndeni**

Joanna Faber & Julie King: How to Talk So Little Kids Will Listen  
Copyright © 2017 by Joanna Faber and Julie King  
Translation © Radka Smržová, 2022  
Slovak edition © Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2022

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie kopírovať a rozmnožovať za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-2438-8  
ISBN e-knihy 978-80-566-2445-6 (1. zverejnenie, 2022) (epub)  
ISBN e-knihy 978-80-566-2446-3 (1. zverejnenie, 2022) (mobi)  
ISBN e-knihy 978-80-566-2444-9 (1. zverejnenie, 2022) (ePDF)

„Človek je človekom bez ohľadu na to, aký je malý!“

– Slon Horton  
(Dr. Seuss)

„Spôsob, akým hovoríme s deťmi, sa stáva ich vnútorným hlasom.“

– Peggy O'Mara

# Obsah

<b>Predslov</b>	<b>9</b>
<b>Ako sa to všetko začalo - Julie &amp; Joanna</b>	<b>12</b>
<b>Poznámka autoriek</b>	<b>17</b>
<b>PRVÁ ČASŤ</b>	
<b>ZÁKLADNÉ NÁSTROJE</b>	<b>19</b>
<b>Prvá kapitola</b>	<b>20</b>
Nástroje na narábanie s emóciami Prečo sa okolo pocitov narobí taký rozruch? – Keď sa deti necítia dobre, nemôžu sa správať dobre	
<b>Druhá kapitola</b>	<b>49</b>
Nástroje na nadviazanie spolupráce Voľky-nevoľky, zuby si umývať musíš – Ako donútiť deti urobiť to, čo musia	
<b>Tretia kapitola</b>	<b>80</b>
Nástroje na riešenie konfliktov Ako sa vyvarovať bojov na domácom fronte – Nahradenie trestu pokojnejším a účinnejším spôsobom	
<b>Štvrtá kapitola</b>	<b>115</b>
Nástroje pochvaly a ocenenia Nie všetky chválospevy sú rovnaké – Spôsoby chvály, ktoré pomôžu a nenarobia zlobu	

<b>Piata kapitola</b>	<b>135</b>
Nástroje na deti, ktoré fungujú trochu inak Bude to fungovať s mojím dieťaťom? – Modifikácie pre deti s autizmom a zmyslovými problémami	
<b>Piata kapitola a štvrt'</b>	<b>166</b>
Základy Z toho sa len tak nevyhovoríte – Podmienky, za ktorých nástroje nebudú fungovať	
<b>DRUHÁ ČASŤ</b> <b>NÁSTROJE V AKCII</b>	<b>173</b>
<b>Prvá kapitola</b>	<b>174</b>
Boj o jedlo – Bitka za kuchynským stolom	
<b>Druhá kapitola</b>	<b>185</b>
Ranné šialenstvo – Únik pred intenzívnou gravitačnou silou vášho domova	
<b>Tretia kapitola</b>	<b>191</b>
Súrodenecká rivalita – Vráťte to dieťa už aj späť!	
<b>Štvrtá kapitola</b>	<b>202</b>
Nákupy s deťmi – Chaos v obchode	
<b>Piata kapitola</b>	<b>207</b>
Klamstvá – Deti a tvorivá interpretácia reality	
<b>Šiesta kapitola</b>	<b>214</b>
Aj rodičia majú city	
<b>Siedma kapitola</b>	<b>220</b>
Žalovanie – Bonzáci a žalobaby	
<b>Ôsma kapitola</b>	<b>226</b>
Poriadok – najšpinavšie slovo	

<b>Deviata kapitola</b>	<b>233</b>
U lekára – lieky, ihly, odbery krvi a iné hrôzy	
<b>Desiata kapitola</b>	<b>241</b>
Hanblivé deti – Strach z priateľských ľudí	
<b>Jedenásta kapitola</b>	<b>247</b>
Malí utečenci – Deti, ktoré sa strácajú v lietadlách, na parkovisku a iných verejných miestach	
<b>Dvanásta kapitola</b>	<b>253</b>
Bitky, štuchance, drganie, kopanie, fackanie – Ledva som sa ho dotkol!	
<b>Trinásta kapitola</b>	<b>260</b>
Spánok – Svätý grál	
<b>Štrnásť kapitola</b>	<b>272</b>
Keď sa rodičia nahnevajú!	
<b>Pätnásta kapitola</b>	<b>280</b>
Odstraňovanie problémov – Keď nástroje nefungujú	
<b>UŽ JE KONIEC?</b>	<b>291</b>
<b>Podakovanie</b>	<b>292</b>
<b>Sekundárne zdroje</b>	<b>293</b>
<b>Poznámky</b>	<b>294</b>



# Predslov

*Adele Faberová*

Prvý tvorivý impulz, ktorý naštartoval vznik tejto knihy, som dostala, keď som viezla naše autorky do materskej školy.

Svoju dcéru Joannu som posadila do auta, zašla som za roh, aby som vyzdvihla Julie, potom som prešla ďalšie dva bloky a nabrala som Robbieho. Všetky tri deti boli zakrátko pripútané na zadnom sedadle a veselo spolu štebotali. Zrazu sa nálada zmenila a prepukla búrlivá debata:

**Robbie:** Nemal dôvod plakať! Veď mu nikto neublížil.

**Julie:** Možno zranili jeho city.

**Robbie:** No a čo? Na pocitoch nezáleží. Musíš mať poriadny dôvod!

**Joanna:** Na pocitoch *záleží*. Sú rovnako dôležité ako iné dôvody.

**Robbie:** Nie, nie sú! Vždy musíš mať dobrý dôvod.

Počúvala som a žasla nad týmito tromi malými ľuďmi. Nebolo ťažké prísť na to, odkiaľ každý z nich pochádza. Robbieho matka bola vážna a racionálna žena. Juliina mama, učiteľka klavíra, so mnou rada hovorievala o objavoch, ktoré som urobila na svojich rodičovských seminároch s renomovaným detským psychológom Dr. Haimom Ginottom. Inšpirovalo nás to k tomu, aby sme o nich premýšľali a vyskúšali ich na vlastných deťoch.

Niektoré z našich diskusií si našli cestu do knihy, ktorú sme sa s Elaine Mazlishovou rozhodli napísať spoločne. Každá z nás zažila vo svojom vlastnom živote hlboké zmeny a bola svedkom toľkých premien v živote ostatných z našej skupiny, že by bolo pre nás nesprávne nezdieľať naše skúsenosti s čo najväčším počtom rodičov. Najlepšie zo všetkého bolo, že sme dostali požehnanie Dr. Ginotta. Prečítal si naše prvé koncepty a ponúkol nám svoju redakčnú podporu.

Rýchly posun vpred o dvadsaťpäť rokov. Vyšla nám prvá kniha *Liberated Parents, Liberated Children: Your Guide to a Happier Family* (Oslobodení rodičia, oslobodené deti: Váš sprievodca k šťastnejšej rodine), za ktorú sme získali cenu *Christopher Award* za literárny počin potvrdzujúci najvyššie hodnoty ľudského ducha. Čoskoro nasledovalo ďalších sedem kníh. *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk* (Ako hovoriť, aby nás deti počúvali & Ako počúvať, aby nám deti dôverovali) a *Siblings Without Rivalry* (Súrodenci bez rivality) sa stali bestsellermi a boli publikované vo viac ako tridsiatich jazykoch.

Malé dievčatká, ktoré som viezla do materskej školy, sú dnes dospelé, vydaté a každá z nich má tri vlastné deti. Obe žili v zahraničí a skúmali rôzne študijné oblasti. Stále sa musím pousmiať, keď si spomeniem, ako mi Julie hovorila o výmene, ktorú absolvovala na svojej prvej stáži ako právnička v agentúre právnej pomoci. Predkladala prípad pre súdny spor, ktorý pravdepodobne vznikol následkom jednoduchého nedorozumenia.

„Nedalo by sa zariadiť, aby sa spolu porozprávali? Som si istá, že ak by si vypočuli názor toho druhého, mohli by si porozumieť.“

Juliena naivita šéfkou znervózňovala. „Ale to predsa nie je štandardný postup. Nemôžete hovoriť s odporcom.“

V tomto okamihu, prezradila mi Julie, začala rozmyšľať o tom, či si náhodou nevybrala nesprávne povolanie.

Úsmev na tvári mi vylúdi aj spomienka na uponáhľaný telefonát od Joanny, ktorá mi volala po frustrujúcom dni vo svojej triede pre deti so špeciálnymi potrebami.

„Deti sa nechcú prestať hádať. Čistý chaos. Nevládnem to tam! Čo mám robiť?“

Chcela som jej pomôcť, ale vopred som tušila, ako to dopadne. „Vieš, čo zvyčajne robím, keď sa zaseknem, ale...“

„Och, máš na mysli riešenie problémov. Dobré, tak ďakujem veľmi pekne. Zbohom!“ a zložila.

Nasledujúce ráno sa dala do práce a my s Elaine sme boli nadšené, že sme mohli použiť úžasné výsledky jej novej taktiky, keď sme písali knižku *How to Talk So Kids Can Learn/At Home and In School* (Ako hovoriť, aby sa deti učili/Doma i v škole).

Nakoniec sa Joanna a Julie našli vo vedení rodičovských kurzov: jedna na východnom pobreží, druhá na západe. Po rokoch poskytovania pomoci rodičom, z ktorých mnohí vychovávali malé deti a čelili rozličným výzvam, sa rozhodli spojiť sily a vytvoriť vlastnú knihu:

*Ako hovoriť s malými deťmi, aby nás počúvali*  
*Príručka prežitia pri malých deťoch vo veku 2 – 7 rokov*

S Elaine si myslíme, že vás všetky zistenia, ktoré sa ukrývajú na stránkach tejto knihy, potešia a povzbudia. Prajeme príjemné čítanie!



## Ako sa to všetko začalo

*Julie*

Môj dvojročný syn sa vycikal na koberec pod postielku... *zase!* Čo mám robiť? Tituly zo štúdia verejnej politiky a práva mi boli na nič. Prekvapilo ma, ako rýchlo ma dokázal zraziť na kolená malý človečik, primladý na to, aby šoféroval auto – alebo aby si zaviazal topánky.

Neplánovala som kariéru v rodičovskom vzdelávaní. Pôvodne som si materstvo predstavovala tak, že sa budem venovať postupu v profesionálnej kariére a popritom sa budem starať o svoje deti. Keď mi však oznámili, že moje prvé dieťa trpí značným vývojovým oneskorením, rovnako ako i druhé, uvedomila som si, že rodičovstvo pre mňa nebude činnosťou, ktorú budem môcť odsunúť „na vedľajšiu koľaj“. Zistila som, že som odhodlaná absolvovať nekonečné množstvo stretnutí s lekármi a fyzioterapeutmi a obhajovať deti s neurovývojovou poruchou.

Našťastie som vyrastala s najlepšou kamarátkou Joannou, ktorej mama Adele Faberová sa zúčastnila rodičovského workshopu s dnes už zosnulým skvelým detským psychológom Haimom Ginottom. Naše mamy sú blízke priateľky a otestovali na nás svoje nové rodičovské stratégie. Netušila som, že tieto metódy sa mi stanú živobytím o tolko rokov neskôr, keď som sama čelila výzvam starostlivosti o svoje tri deti.

Keď vedúci výboru vzdelávania rodičov v predškolskom zariadení



*Julie a Joanna pri ich prvej spolupráci*

môjho syna hľadal niekoho, kto by zorganizoval akciu pre rodičov, ponúkla som sa, že povediem seminár vychádzajúci z Adelinej knihy *How to Talk So Kids Will Listen* (Ako hovoriť, aby nás deti počúvali). Môj prvý osemtyždňový kurz zožal taký úspech, že všetci trvali na tom, aby som otvorila ďalší a potom ďalší... Nakoniec sme sa stretávali štyri a pol roka! Slovo dalo slovo a zrazu som začala viesť workshopy, čo prerástlo do kariéry, ktorú som si nikdy nepredstavovala.



*Joanna a Julie dnes*

Medzitým pokračovalo moje priateľstvo s Joannou. V mnohých ohľadoch sme dosť odlišné. Miluje prírodu a *psov* (v našej knihe nájdete veľa odkazov na psy), zatiaľ čo ja rada sedím pri klavíri a hrám klasickú hudbu (preto mi Joannine narážky na popovú hudbu často prerastajú cez hlavu). Napriek tomu som vždy cítila, že s ňou môžem hovoriť o čomkoľvek, že ma skutočne počúva a rozumie mi. Aj keď teraz žijeme na opačných pobrežiach, posledný rok sme strávili spoločným písaním a výsledkom je táto kniha.

Dúfam, že vám tieto informácie zmenia život rovnako ako mne a verím, že sa pri ich čítaní nasmejete aspoň toľko ako my, keď sme ich hodili na papier. Moje tri deti vám predstavím v piatej kapitole, kde si môžete prečítať viac o skúsenostiach s rodičovstvom a vychovávaním neneurotypických detí.

## Ako sa to všetko začalo

*Joanna*

Musím sa priznať. Vychovala ma matka, ktorá napísala najpredávanejšie knihy o rodičovstve. S mojimi dvoma bratmi sme vyrastali v rodine, kde mama a otec používali jazyk úcty k myšlienkam a emóciám svojich detí. Aj naše najkrutejšie konflikty sa vyriešili skôr slovné než trestom.

Rodičovstvo by teda pre mňa malo byť hračkou. Nemám sa na čo vyhovárať! Nuž, ani som si nemyslela, že by som nejaké výhovorky potrebovala. Nielenže ma vychovávali prakticky ideálni rodičia, ale časom som nadobudla aj kopec vlastných skúseností. Veľa som čítala a študovala oblasť detského vývoja a psychológie. Získala som diplom zo špeciálneho vzdelávania a desať rokov som pracovala s rodenými anglicky hovoriacimi a bilingválnymi deťmi vo West Harleme ako učiteľka v newyorskom školskom systéme. S vlastnými deťmi mi to malo ísť ako po masle.

Pamätám si, ako som vzala moje prvé dieťa do supermarketu, rozprávala som sa s ním a sladko mu spievala o jabĺčkach a banánoch. Nakupujúca kolegyňa sa ku mne naklonila a veľkoryso mi ponúkla radu: „Užite si ho, skôr než sa naučí rozprávať.“ Aká strašná žena! Nemohla som sa dočkať, až mi môj miláčik slovami vyjadrí svoje úžasné myšlienky.

Strih... Prešlo pár rokov a ja som bola opäť v obchode s potravinami. Teraz za mnou cupitali tri malé deti a v tento deň sa správali obzvlášť dobre. Dvaja mladší jazdili na vozíku a ten starší mi pomáhal nakladať veci z police. Postarší muž sa pri nás zastavil, pozrel na moje rozkošné deti a povedal: „Ste takí dobrí. Stavím sa, že mamka na vás nikdy nekričí!“

Bol to čarovný okamih. Môj najstarší sa na neho zvedavo pozrel a povedal: „Nie, neustále na nás kričí... aj keď nemá prečo!“

Čo sa to tu stalo? Kto boli títo menej dokonalí malí tvorovia? A kde bola tá ideálna mama, ktorá by nikdy „nekričala, keby nemala prečo“, ešte k tomu, „neustále“!

Ako rodič som zistila, že v starostlivosti o malé deti existuje určitá dvadsaťštyri-hodinová húževnatosť, ktorá sťažuje racionálne myslenie. Aj keď som sa nazdávala, že mi to pôjde prirodzene samo od seba, pokiaľ ide o každodenné zvládanie všetkých tých neustálych potrieb a emócií deň čo deň, noc čo noc, nič také ako dokonalosť nejestvuje. Niekedy je tým jediným cieľom jednoduché prežitie.

Ako čerstvá mamička som určite nemala pocit, že by som mohla zdieľať so svetom svoje múdrosti ohľadom výchovy detí. Necítila som sa ani obzvlášť veci znalá. V skutočnosti sa mi zdalo najlepšie mlčať o svojom pôvode. Stále som sa držala v úzadí a zabúdala som sa zmieniť ostatným mamičkám v mojom okruhu, že som dcérou tej slávnej autorky. Keď moje deti nariekali, kňučali alebo fučali, radšej som situáciu riešila bez toho, aby som musela premýšľať nad tým, či ma niekto nesleduje a neuvažuje: „Hmm, jej matka napísala knihu o rodičovstve? To vážne?“

Ukázalo sa, že minimálne jeden človek ma sledoval a všimol si to. Jedného dňa na ihrisku sa mi priateľka Cathy prihovorila: „Joanna, mám knihu, ktorú si zamiluješ. Vystihuje ťa. Úplne mi pripomína spôsob, akým hovoríš so svojimi deťmi. Volá sa *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk* (Ako hovoriť, aby nás deti počúvali & Ako počúvať, aby nám deti dôverovali) .“

V tom okamihu som si pomyslela, že bude zbytočné predstierať nevedomosť. Pripustila som, že knihu napísala moja mama. Cathy sa zdala byť nadšená. Zvolala na skupinu matiek: „Hej, počúvajte, Joannina mama napísala túto skvelú knihu a ona nám o tom nikdy nepovedala!“

A tak sa moje tajomstvo stalo verejným, moja tajná identita bola odhalená.

Krátko nato mi Cathy oznámila, že má na starosti organizovanie prednáškových cyklov pre cirkevnú skupinu a požiadala ma, či by som neurobila prezentáciu o mojich skúsenostiach z dospievania ako dcéra Adele Faberovej. Keď sa blížil dátum stretnutia, začala som dúfať, že sa v kostole prihodí niečo katastrofálne. Nič, čo by niekomu ublížilo, len malá záplava alebo možno dobre načasovaný výpadok elektriny. Čo som vlastne chcela týmto ľuďom povedať? Cítila som sa žalostne nekompetentná na to, aby som sa prezentovala ako vzor rodičovstva. Ani som na to nechcela pomyslieť!

Očakávali však, že tam hore niečo poviem. Predpoveď vyzerala dobre, na obzore žiadne hurikány ani snehové búrky. Začínala som byť zúfalá. Nakoniec ma zarazilo, že mám čo ponúknuť. Cathy si to všimla, keď komentovala moje spôsoby. Nie som dokonalý rodič. Dostávam sa so svojimi deťmi do mnohých konfliktov. Ale mám schopnosti, ktoré nám pomôžu prekonať ich, a používam ich každý deň.

Odkrútila som si svoju prednášku v kostole. Následne medzi farníkmi prepuklo veľké nadšenie. Vytvorili rodičovskú skupinu, ktorá sa o mojich poznatkoch chcela dozvedieť viac. Pristihla som sa pri tom, že vediem rodičovské kurzy, prednášam a nakoniec

cestujem po celej krajine, aby som prednášala rodičom, učiteľom, sociálnym pracovníkom a poskytovateľom zdravotnej starostlivosti.

Kniha, ktorú práve držíte v rukách, je výsledkom mnohých žiadostí rodičov o ďalšie príklady a stratégie, ktoré by mohli použiť pri malých deťoch. Strašné dvojročné deti, trucovité trojročné deti, ozrutné štvorročné deti, bláznivé päťročné deti, do seba zahladené šesťročné deti a príležitostne civilizované sedemročné deti. Táto kniha predstavuje opätovné ponorenie sa do studnice vedomostí, s ktorými som vyrastala, a ďalších poznatkov o tom, ako si v 21. storočí raziť cestu ako rodič. Súčasťou tohto procesu bola spolupráca s mojou priateľkou z detstva Julie Kingovou, ktorá ma povzbudila k tomu, aby som viedla, keď som mala pocit, že si len hľadám svoju vlastnú cestu. Naša spoločná práca obsahuje veľmi praktické postrehy Julie i mňa ako aj všetkých rodičov a učiteľov, ktorí nám dôverovali a zdieľali s nami svoje príbehy.

Kniha je rozdelená do dvoch častí. Prvá obsahuje základné nástroje, ktoré by ste radi našli vo svojom „kufríku na náradie“, keď bude váš výrastok mrzutý. Druhá časť sa venuje konkrétnym výzvam, ktoré sme považovali za najbežnejšie problémy raného detstva – jedz, obleč sa, choď von z dverí, prestaňte sa biť, choďte spať! Táto kniha názorne ukazuje, ako rodičia z našich kurzov používali rodičovské nástroje rôznymi tvorivými a neobvyklými spôsobmi. Dúfame, že ju budete vnímať ako hlbokú studňu nápadov, do ktorých sa môžete ponoriť a vytiahnuť ich ako vedierko s chladnou a osviežujúcou vodou, keď vás zomkne pocit, že ste ako ryba na suchu!





## Poznámka autoriek

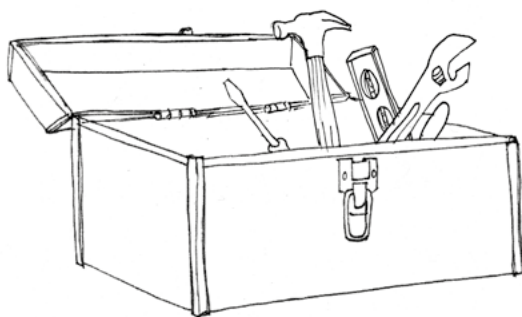
Zápasili sme s otázkou, ktorá z nás bude rozprávačkou. Rýchlo sa ukázalo, že slová „Ja, Joanna...“ a „Ja, Julie...“ by nefungovali. Pokúsili sme sa vytvoriť kombinovanú postavu nás dvoch s viacerými deťmi, ale nezdalo sa nám to dosť autentické. Chceli sme použiť skutočné príbehy našich vlastných rodín. Ako uvidíte, na celej knihe sme spolupracovali, ale každá z nás písala svoj príbeh. Pod nadpismi kapitol uvidíte napísané buď meno Joanna alebo Julie, aby ste vedeli, kto k vám v tejto časti prehovára.

Všetky príbehy, ktoré vám vyrozprávajú naše postavy, sa skutočne stali. Mená a ďalšie identifikačné údaje sme zmenili, ale vo všetkých prípadoch sa objavujú skutočné deti so svojimi ozajstnými rodičmi a profesionáli vám vážne radia držať sa týchto tipov, pretože ani oni na ne nedajú dopustiť.



# PRVÁ ČASŤ

## ZÁKLADNÉ NÁSTROJE



# Prvá kapitola

Nástroje na narábanie s emóciami

Prečo sa okolo pocitov narobí taký rozruch?

– Keď sa deti necítia dobre, nemôžu sa správať dobre

*Joanna*

Väčšine rodičov, ktorí sa zúčastnili na mojom kurze, sa nechcelo strácať čas pri našej prvej téme: Ako pomáhať deťom vyrovnať sa s ťažkými pocitmi. Chceli totiž hneď prejsť k druhej lekcii: Ako prinútiť deti, aby robili to, čo im hovoríte! Niežeby nám nezáležalo na tom, ako sa naše deti cítia... Spravidla sa však pocity potomkov nedostanú na piedestál priorit vyčerpaného a zaneprázdneného rodiča. Povedzme si to otvorene, ak by nás deti poslúchali a všetko by išlo tak hladko, *každý* z nás by sa cítil skvele!

Problém je ale v tom, že skratka na získanie kooperatívneho dieťaťa jednoducho neexistuje. Môžete to skúsiť, ale pravdepodobne sa budete po kolená brodiť v bahne konfliktov.

Spomeňte si na chvíle, keď ste ďakovali za to, že vás nenatáčajú do televíznej reality šou. Momenty, keď ste po dieťati ziapali, až vás rozbolelo hrdlo. Napríklad ste synovi práve po stýkrát povedali, aby nestrkal svoju malú sestru do sporáka alebo neťahal obstarožného psíka za uši – „UHRYZNE ŤA! A ZASLÚŽIŠ SI TO!!!“ – ale vaše dieťa nedbá.

Myslím, že takto ste sa zachovali v okamihu, keď ste sa cítili unavení, vystresovaní alebo rozladení kvôli niečomu inému. Keby k rovnakému incidentu došlo vo chvíli,



v ktorej by ste sa cítili príjemnejšie, k celej veci by ste sa stavali s väčším porozumením, hoci by ste boli vystavení tlaku. Možno by ste malú dcérenku pobozkali, trpiaceho psa poškrabkali pod bradou a deti rýchlo odniesli preč, aby ste presmerovali pozornosť svojho malého divocha inam.

Pýtate sa, na čo tým všetkým narážam? V podstate ide o to, že sa nedokážeme *zachovať* korektne, keď sa *cítíme* zle. Ani deti sa nevedia správať dobre, keď sa necítia fajn. Ak sa najskôr nevysporiadame s ich pocitmi, ostane nám len mizivá šanca na to, aby sa nám ich podarilo zapojiť do spolupráce. Všetko, čo máme k dispozícii, je naša schopnosť použiť väčšiu silu. A keďže hrubú silu si chceme vyhradiť na mimoriadne situácie, ako je trebárs vytrhnutie nepozorných detí spod kolies auta, musíme čeliť týmto pocitom priamo. Tak podme na to!

Väčšina z nás nemá príliš veľké problémy s prijatím pozitívnych emócií svojich detí. Je to celkom ľahké. *Bože, Jimmy je tvoj najlepší kamoš na svete? Naozaj ti chutia ockove palacinky? Ty sa vážne tešíš na bábätko? Aké rozkošné! To rada počujem.*

Keď naše deti prejavia negatívne pocity, narazíme na problém.

„Čože? Neznášaš Jimmyho? Ale ved' je to tvoj najlepší kamoš!“

„Najradšej by si ho udrel do nosa? *Neopováž sa!*“

„Ako ti môže byť zle z palacínok? Sú predsa tvoje obľúbené.“

„Chceš, aby som vrátila naše bábätko? Ale to je od teba *strašné!* Nech už *nikdy* v *živote* nepočujem takéto sprosté reči vychádzať z tvojich úst!“

Nechceme prijímať negatívne pocity, pretože sú také... nuž... negatívne. Nechceme im dávať žiadnu moc. Chceme ich opraviť, zmenšiť alebo ideálne ich nechať úplne zmiznúť. Naša intuícia nám hovorí, aby sme tieto pocity vytlačili čo najrýchlejšie a najprudšie. Avšak v tomto prípade sa nás intuícia snaží zvieť zo správnej cesty.

Moja matka mi vždy hovorí: „Ak si nie si istá, čo je správne, vyskúšaj to na sebe.“ Podme teda urobiť jeden pokus. Zvážte svoju reakciu na túto situáciu:

Predstavte si, že sa zobudíte s mizerným pocitom. V noci ste sa poriadne nevyspali a pobolieva vás hlava. Chystáte sa do školy, kde pracujete, ale predtým sa zastavíte na kávu a narazíte na kolegyňu. Poviete jej: „Bože, dnes sa mi vážne nechce ísť do roboty a počúvať všetky tie uvrieskané a hašterivé decká. Najradšej by som sa vrátila domov, dala si Ibuprofén a zaliezla na celý deň do postele!“

Aká by bola vaša reakcia, keby spolupracovníčka:

**... odmietla akceptovať vaše city a pokarhala vás za váš mizerný prístup?**

*„Hej, prestaň sa sťažovať. Deti nie sú také zlé. Takto by si o nich nemala hovoriť. Keď doraziš do školy, všetko zlé z teba opadne a určite si to tam užiješ. No tak, šup-šup do práce a s nadšením, prosím!“*

**... alebo keby vám poradila?**

*„Pozri, musíš sa dať dokopy. Vieš, že toto miesto potrebuješ. Namiesto kávy si vypí upokojujúci bylinkový čaj a skús si pred prácou pomeditovať v aute.“*

**... alebo keby vám nebudaj uštedrila krátku filozofickú prednášku?**

*„Hej, žiadna práca nie je dokonalá. To je proste život, nemá zmysel sa sťažovať. Ak sa mieniš zaoberať negatívnymi pocitmi, nijak si tým nepomôžeš.“*

**... čo keby vás porovnala s inou učiteľkou?**

*„Pozri na Liz. Do práce chodí celá nadšená. A vieš prečo? Pretože je vždy dokonale pripravená. Lekcie si plánuje celé týždne dopredu a poviem ti, sú fantastické!“*

**... pomohla by vám kladením otázok?**

*„Netrpíš spánkovým deficitom? Kedy si včera išla do postele? Nelezie na teba náhodou niečo? Užívaš vitamín C? Zvykneš používať tie dezinfekčné obrúsky, ktoré máme v škole, aby si sa nenakazila choroboplodnými zárodkami od detí?“*

Nižšie uvádzame niektoré z reakcií, s ktorými sa stretávame, keď na kurze predstavíme podobný alebo rovnaký scenár:

*„Už nikdy sa s TEBOU nechcem rozprávať!“ „Toto nie je moja priateľka!“ „Nemáš ŽIADNE TUŠENIE, o čom hovoríš!“ „Nenávidím ťa! Chod' do pekla!“ „Bla bla bla.“ „DRŽ HUBU!“ „Už s tebou nikdy nebudem hovoriť o svojich problémoch. Odteraz sa s tebou odmietam baviť o iných témach ako o počasí!“ „Citím sa byť vinný, že som z toho urobil taký veľký problém.“ „Zaujímalo by ma, prečo nedokážem zvládnuť deti.“ „Citím sa pod psa.“ „Nenávidím Liz.“ „Mám pocit, že mi svietia lampou do očí a vypočúvajú ma.“ „Zdá sa mi, že ma odsudzuješ. Musíš si myslieť, že som hlupaňa.“ „Nemôžem to povedať nahlas, ale poviem ti to aj tak... Chod'.. VIEŠ KAM!“*

Posledná odpoveď dokonale vyjadruje intenzitu nepriateľstva, ktorú občas zažívame, keď niekto popiera naše negatívne pocity. Ak sa s nami ľudia bavia takýmto spôsobom, ľahko môžeme sklízuť z nešťastia do zúrivosti, a rovnako tak *môžu aj naše deti*.

Čo by ste chceli počuť v takejto situácii? Tipujem, že vaše trápenie by sa zmiernilo, keby niekto jednoducho uznal a prijal vaše emócie.

*„Ach jaj, ísť do práce, keď nie si vo svojej koži, je príšerná otrava. Obzvlášť keď ešte pracuješ s deťmi. Potrebovali by sme jednu peknú snehovú búrku alebo možno veľmi malý hurikán, ktorý by odstavil školu iba na jeden deň.“*

Ľudia pocítia úľavu, keď iní pripustia existenciu ich negatívnych pocitov: *Rozumie mi. Čítim sa lepšie. Možno to nie je také zlé, ako to vyzerá. Možno to napokon zvládnem.*

Nehovoríme vlastne aj s našimi deťmi podobným spôsobom? Neopravujeme ich, nekarháme, nevypočúvame a nedávame im prednášky, keď sa nehanbia vyjadriť svoje negatívne skúsenosti? Účastníci kurzu nikdy nemajú problém uviesť príklady. Nižšie uvádzame niektoré z najbežnejších.

### **Popieranie pocitov:**

*„Ale to predsa nie je pravda, že školu neznášaš. Určite si tam zajtra užiješ kopec zábavy. Ved' vieš, ako sa rád hráš s kockami.“*

Odpovedalo by vám niekedy nejaké dieťa: „Áno, máš pravdu. Pripomenula si mi, že školu *milujem!*“

### **Filozofické okienko:**

*„Pozri, dieťa, život je nespravodlivý! Musíš sa prestať riadiť mottom ,On dostal viac, jej veci sú lepšie.“*

Áká je pravdepodobnosť, že vaše dieťa odpovie: „Bože, bol som našťvaný, ale teraz, keď si mi vysvetlil, že život nie je spravodlivý, cítim sa oveľa lepšie. Vďaka, oči!“

### **Výsluch:**

*„Prečo si ďalej hádzal piesok, keď som ti práve povedal, že to nemáš robiť?“*

Čo myslíte, aká je šanca, že dieťa odvetí: „Hmm, prečo som to vlastne spravil? Myslím, že neexistuje žiadny dobrý dôvod. Ďakujem za upozornenie. Už sa to nestane.“

### **Porovnávanie:**

*„Pozri sa, ako Olívia pekne tichučko sedí a čaká, kým príde na rad!“*

Čie dieťa by zareagovalo: „Ó bože, pokúsím sa byť viac ako Olívia!“ Je oveľa pravdepodobnejšie, že bude mať chuť tresnúť Olíviu po hlave.

### **Prednáška:**

*„Prečo chceš hračku vždy až potom, čo sa s ňou začne hrať tvoj brat? Pred minútou si o ňu nejzavila záujem. Chceš mu ju len vziať a to nie je veľmi pekné. V každom prípade, je to hračka pre deti a ty si už veľké dievča. Mala by si mať so svojím malým bračekom viac trpezlivosti.“*

A kde je dieťa, ktoré odpovie: „Pokračuj, drahá matka. Z tvojho monológu si dokážem vziať tak veľa. Dovoľ mi poznamenať si niekoľko poznámok do iPadu, aby som si ich mohla prejsť neskôr.“

*Dobre, dobre, tuším, čo si hovoríte. Je ľahké súcitiť s dospelým priateľom. Dospelí sú civilizovaní! Malé deti sú iné, oveľa menej logické. Kvôli kamarátom nemusím byť celú noc na nohách. Aspoň nie kvôli väčšine z nich. Svojich priateľov nemusím nútiť, aby chodili do školy alebo aby si umývali zuby alebo aby prestali biť svojich súrodencov. Predstierať, že moje dieťa je dospelé, nebude fungovať. Keby sa dospelá kamarátka správala ako moje dieťa, dlho by sme kamoškami neostali.*

V poriadku, chápem. Nemôžeme sa správať k deťom ako k dospelým priateľom. Ak však chceme dosiahnuť ich ochotnú spoluprácu namiesto nevráživosti, musíme nájsť spôsob, ako použiť rovnaký princíp uznania a akceptovania pocitov, ako keď je človek v núdzi.

Nazrime do nášho kufríka na náradie a pozrime sa na to, ako si môžeme upraviť náš talón nástrojov na použitie pri mladšej generácii.

## NÁSTROJ č. 1: Prijímajte pocity slovami

---



Keď vaše dieťa nabudúce povie niečo negatívne a poburujúce, postupujte podľa týchto krokov:

1. Zatnite zuby a odolajte nutkaniu okamžite mu protirečiť!
2. Premýšľajte o emócií, ktorú prežíva.
3. Pomenujte emóciu a vložte ju do vety.



## Nástroje na narábanie s emóciami

Pri troche šťastia uvidíte, že intenzita zlých pocitov sa dramaticky zníži. Dobré pocity sa nemôžu zrodiť, kým tie zlé nevyrchajú. Ak sa pokúsíte negatívne emócie vrátiť späť do hry, ich iskra opäť vzblkne a stanú sa oveľa mocnejšími. Napríklad:

Keď dieťa povie: „Nenávidím Jimmyho. Už sa s ním nikdy nebudem hrať.“  
Namiesto toho, aby ste mu odpovedali: „Ale samozrejme že sa s ním budeš zasa hrať. Jimmy je tvoj najlepší kamoš! A zabudol si, že my nepoužívame slovko ‚nenávidím‘.“

Skúste radšej: „Chlapče, to znie, akoby si sa na Jimmyho poriadne nahneval!“ alebo „Niečo, čo Jimmy urobil, ťa skutočne naštvalo!“

Keď dieťa povie: „Prečo musíme mať vždy palacinky? Neznášam palacinky.“  
Namiesto odpovede: „Ale veď ty zbožňuješ palacinky! Je to tvoje obľúbené jedlo.“  
Vyskúšajte: „Zdá sa, že si sa palaciniak prejedol. Asi máš chuť na niečo iné.“

Keď dieťa povie: „Tieto puzzle sú príliš ťažké!“  
Namiesto reakcie: „Nie, nie sú. Je to ľahké. Poď, pomôžem ti. Pozri, tu je rožný kúsok.“  
Povedzte: „Fuj, puzzle vedia byť také otravné! Zo všetkých týchto malých kúskov by sa mohol človek, hádam, aj blázniť.“

Poskytujete svojmu dieťaťu rozhodujúci slovník pocitov, ku ktorým sa môže uchýliť v núdzi. Ak vymení hryzenie, kopanie a udieranie za nárek a bedákanie so slovami: „Som SKLAMANÝ!“, pocítite víťazné vzrušenie!



**Všetky pocity je možné akceptovať,  
niektoré skutky však musia byť obmedzené!**

Nenavrhujem, aby ste potom stáli a povzbudzovali, keď Junior Jimmymu začne strkať do nosa slimáky alebo aby ste okamžite začali pripravovať omeletu z húb a čedaru pre vaše náročné malé dieťa, ktoré sa práve sťažovalo na palacinky. Stačí len prijať ich pocity. Na zneškodnenie potenciálneho psychického zrútenia stačí jednoduché uznanie emócie. Čo robiť v prípadoch, keď to nestačí, nájdete v druhej kapitole. (Čože? Ste nedočkaví? Chcete, aby bola celá kniha vtieraná do prvej kapitoly? Počujem vás frflať!

Verte mi, nechcem vás natahovať. Keby sa mi to celé zmestilo do jedného odseku, tak by som to do neho natlačila.)

Rovnako ako väčšina dobrých úmyslov, i hovoriť o prijímaní pocitov je mnohokrát oveľa ľahšie ako ich v skutočnosti akceptovať. Spomínam si na zopár (z množstva) situácií, keď som považovala za ťažké ísť touto zdanlivo jednoduchou cestou. Krása týchto príbehov, ktoré si odnesiete so sebou domov, tkvie v tom, že sa môžete nekonečne veľa-krát potknúť a aj tak bude všetko v poriadku. Budete mať možnosť to napraviť! Môžete zblúdiť z cesty, uviaznuť v močiaroch, dostať sa z neho von, poškríabať si štipance od komárov a pokračovať ďalej. Svrbivé miesta sa zahoja, blato sa zmyje a vaša cesta bude na chvíľu opäť príjemná.

Keď sa konverzácia zmenila na konflikt, moja matka zvykla napodobniť zotieranie tabule a dodať: „Vymazať a začať znova!“ Ale ona je zo starej školy, patrí do tabulovej generácie. Počuli už deti v dnešnej dobe o tabuli? Niektorí rodičia na kurze použili slovné spojenie *Pretočiť dozadu!* Vycúvali von z miestnosti a potom sa vrátili s prijateľnejšími slovami. Aj to má dnes už staromódny cveng, keďže sa kazetové pásky stali minulosťou.

Aký by bol moderný ekvivalent žiadosti o druhú šancu? Možno zakričať „*Control Alt Delete!*“ alebo „*Reset!*“ a pohybom prsta naznačiť stlačenie imaginárneho tlačidla?

Dôležité je dopriať si nekonečné množstvo príležitostí na nápravu, nech už použijete akýkoľvek obraz. Ukázala som vám niekoľko príkladov z čias, keď boli moje deti ešte veľmi malé, a napriek tomu sa mi podarilo zmeniť ich postoj a zachrániť moju malú rodičovskú plť pred prevýšením v drsných vodách.

## Rozčarujúca špongiová kreatúra

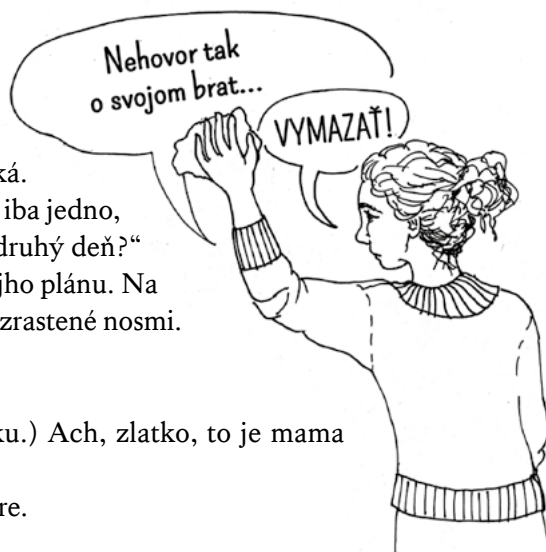
Vo veku troch rokov mal Sam malé špongiové vajíčka, z ktorých sa po namočení do teplej vody vyliahli malé špongiové zvieratká. Rozhodol sa, že každý deň do vody ponorí iba jedno, aby mu dlhšie vydržali. S otázkou: „Už je druhý deň?“ ma privádzal do šialenstva, ale držal sa svojho plánu. Na tretí deň sa mu „narodili“ dva malé koníky zrastené nosmi.

**Sam:** Čo je to?

**Ja:** (Potrebujem vážne dobrú výhovorku.) Ach, zlatko, to je mama a dieťa.

**Sam:** Nie, nie je. Nevidieť im ani do tváre.

**Ja:** Ale áno. Pozri, dávajú si pusinku.



**Sam:** Nepáčia sa mi.

**Ja:** (Začínam byť zúfalá.) Mohla by som im dokresliť nosy perom.

**Sam:** Nikdy sa mi nebudú páčiť!

**Ja:** (Hlúpo zotrávam v debate.) Možno by sme ich mohli prerezať a budeš im lepšie vidieť do tváre.

**Sam:** *NIKDY, NIKDY, NIKDY ICH NEBUDEM MAŤ RÁD. SÚ ZLÉ!!!*

**Ja:** (Konečne vidím svetlo.) Ach, chápem. Nepáči sa ti, že sú ich tváre zlepené.

**Sam:** Hej. Radšej sa idem zahrať s tučniakmi.

Prečo som tak dlho odmietala uznať jeho pocity? Zúfalo som mu chcela zlepšiť náladu, napraviť problém, ochrániť svoje dieťa pred smútkom a sklamaním. Povedzme si to na rovinu, pred jeho trápením som chcela ochrániť *seba*! Kto sa teší z nariekajúceho dieťaťa? On však rovnako ako ja potreboval, aby si niekto vypočul jeho zarmútenie. Potom mohol prejsť k šťastnejším pocitom.

Ďalšia situácia, keď bol Sam sklamaný, a ja som mala spočiatku problém prijať jeho pocity.

## Kde v pekle je (videokazeta) Carmen Sandiego

V tomto príbehu má Dan päť a Sam tri roky.

**Ja:** Dan, nahrála som ti *vedátora Billa Nyeho*.

**Sam:** Nahrála si mi *Carmen Sandiego*?

**Ja:** Nie.

**Sam:** To nie! (Začína plakať.)

**Ja:** Neprosil si ma, aby som ti ju nahrála. Dan mi povedal, nech mu nahrám *Billa Nyeho*. (Kolkokrát sa vám osvedčilo pekne a rozumne čosi vysvetliť plačúcemu dieťaťu?)

**Sam:** (Stále plače, nedokážem pochopiť jeho logiku.)

**Ja:** (Podráždilo ma, že tak fňukal.) Sam, ten program chodí každý deň. Môžeš si ho pozrieť zajtra.

**Sam:** (Plače stále viac, smeruje k úplnému zrúteniu.)

**Ja:** (Mením postoj.) Ale maličký, vyzeráš byť príšerne sklamaný! Tá šou sa ti musí naozaj veľmi páčiť!

**Sam:** (Prestane plakať.) Je moja oblúbená.

**Ja:** Povedz mi, čo sa ti na nej páči.

**Sam:** Páči sa mi, ako sa tanečníci otáčajú a zo strojov sa dymí, a že musia chytiť toho zlého. Je to super.

A pokračujeme v peknom civilizovanom rozhovore o tom, v čom je šou Carmen Sandiego skvelá.

Prečo so všetkým, čo viem, bolo pre mňa spočiatku ťažké prísť ten prekliaty pocit? No, pretože sa pýtate, odpoviem vám! Bola som si istá, že môj syn prehnane reaguje na malichernú záležitosť. Zmeškať televíznu šou nepovažujem za adekvátny dôvod na nervové zrútenie. Emócie dieťaťa sú pre neho však rovnako skutočné a dôležité ako emócie dospelého človeka. Najlepší spôsob, ako dieťaťu pomôcť „prekonať negatívne pocity“, je hovoriť o nich.

Je tu ešte jeden príbeh, pri ktorom sa mi zdalo veľmi náročné prísť emóciu.

### **Kockové vojny**

Ovládol ma ten známy pocit, že sa topím, keď som sledovala jednoročného Sama, ako sa blíži k trojročnému Danovi, ktorý sa hral so stavebnicovými kockami. Dan zaujal pozíciu strážcu.

**Ja:** Dan, nechaj Samovi zopár kociek. Len sa chce s tebou hrať.

**Dan:** Nie, nie, niečo vyrábam.

**Ja:** Ale no tak, Dan, bude sa s nimi hrať len chvíľu. Vieš, aké sú bábätká. Sam je pri kockách. Dan ho strčí a on s plačom spadne.

**Ja:** Dan, čo sa to s tebou deje? Teraz si rozplakal svojho brata!

Je zrejmé, že nejde o rozhovor zvyšujúci sebaúctu. Byť rodičom je krásne v tom, že ak niečo prvýkrát pokašlete, takmer vždy dostanete ďalšiu šancu. V tomto konkrétnom prípade sa ten istý základný scenár opakoval niekoľko stokrát, takže som mala dostatok príležitostí na nácvik. Vo svetlejšej chvíli som reagovala takto:

Dan si stráži kocky, dieťa sa blíži...

**Dan:** Nie! Nie! Nie!

**Ja:** (Uznám a identifikujem jeho pocity): Ach nie, ty tu pracuješ na niečom špeciálnom a to obrovské dieťa sa chystá zobrať ti kocky. To je na nervy!

**Dan:** Tu, tu, tu!

(Rýchlo odhodí niekoľko kociek na podlahu, aby odvrátil pozornosť dieťaťa a presunie svoj výtvar na konferenčný stolík.)

**Ja:** Páni, prišiel si na to, čo robiť, aby bol Sam šťastný a spokojný.

Prečo som hneď prvýkrát nedokázala prijať pocity môjho syna? No, pretože som si bola istá, že túžba zraziť súrodenca na hlavu kvôli niekoľkým kockám bola taká nesprávna, že som potrebovala, aby to Dan pochopil a ani na zlomok sekundy nepodľahol tomuto agresívnemu impulzu. Tým, že som prejavila úctu k jeho tvrdej práci, som dokázala synove útočné správanie odvrátiť. Keď som sa pokúsila poprieť Danove emócie, musel bojovať s bratom i matkou.

Tieto veci robíme automaticky – chránime sa pred smútkom, odmietame to, čo považujeme za triviálne emócie a potláčame hnev. Nechceme v sebe živiť negatívne pocity. Ich akceptovanie sa nám javí ako neintuitívne.

Možno sa pýtate: „Existuje správny čas na to, keď je dieťaťu potrebné vysvetliť, prečo musí niečo urobiť a nie je potrebné deti naučiť, aby rešpektovali pocity iných ľudí?“

Odpoveď je ÁNO... ale ešte tam nie sme. Bez toho, aby sme najprv prijali ich vlastné pocity, deti naše najlepšie vysvetlenia a najvášnivejšie prosby jednoducho nebudú počúvať. Moja mini susedka mi to druhý deň veľmi výrečne ilustrovala. Sľúbila som, že sa postarám o malú Jackie, aby si jej matka mohla vybaviť dôležité dokumenty.

### **Pestúnkina chyba**

**Jackie (tri roky):** Chcem ísť domov.

**Ja:** Ale veď si sem len prišla. Poďme ešte chvíľu na dvor. Môžeme sa hrať na hojdačkách.

**Jackie:** NIE! Už aj domov!

**Ja:** Ale tvoja mamička si musí niečo dokončiť. Môžeme sa predsa zabaviť aj tu.

**Jackie:** NIE! (Beží späť do svojho domu.)

**Ja (volám jej mamu):** Je Jackie v poriadku?

**Jackiina mama:** Je OK.

**Ja:** Je mi ľúto, že to nevyšlo. Povedala ti, prečo u nás nechcela zostať?

**Jackiina mama:** Povedala mi len to, že Joanna hovorila: „BLA BLA BLA BLA BLA BLA!“

Hej, ako sa opovažuje? Som predsa odborníčka na komunikáciu!

Ale keď som neakceptovala jej city, jediné, čo počula z mojej snahy presvedčiť ju, aby zostala, bolo „Bla bla bla bla bla.“

Deti od nás potrebujú, aby sme ich pocity pomenovali, pretože iba tak môžu zistiť, kto vlastne sú. Ak to neurobíme, naša nevyslovená správa je: „Nemyslíš vážne, čo hovoríš, nemáš šajnu o tom, čo vieš, necítiš to, čo cítiš a preto nemôžeš dôverovať svojim vlastným zmyslom.“

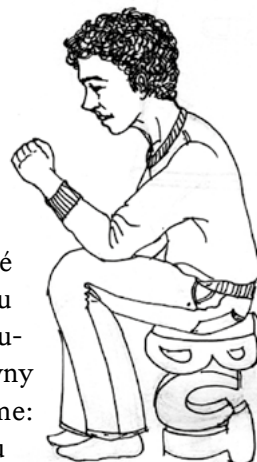
Deti potrebujú, aby sme overili pravosť ich pocitov. Len tak sa z nich môžu jedného dňa stať dospelí ľudia, ktorí vedia, kým sú a čo cítia. Týmto spôsobom vychovávame človeka, ktorý dokáže rešpektovať a nezavrhať potreby a pocity iných ľudí.

*Dobre, fajn, môžeme už konečne prejsť ďalej?* pýtate sa. *Už potrebujeme druhú kapitolu!* Nebudem trvať na tom, aby ste si študovali prvú kapitolu hlbšie. Ak chcete, preskočte dopredu. Ale musím sa ešte pri niečom pozastaviť. Koncept prijímania pocitov je taká veľká a taká dôležitá vec, že preskúmam niektoré variácie na túto tému skôr, ako sa k vám v nasledujúcej kapitole pripojím. Stavím sa, že ak dokážem stráviť viac času prijímaním pocitov v zložitých situáciách, veľa konfliktov sa rozplynie bez toho, aby som sa čo i len pozrela na druhú kapitolu!

Tu je niekoľko ďalších nápadov, ako dosiahnuť, aby tento mocný nástroj narábania s pocitmi pracoval pre vás.



### Potlačte „ALE“!



Je veľmi lákavé nadviazať na dokonale nežné a láskyplné vyhlásenie, ktorým uznávate a prijímate pocit, spojku ALE. Obávame sa, že si naše deti budú myslieť, že schvaľujeme ich neprimerané správanie, pretože uznáme ich negatívny pocit. Naše dobré úmysly potom sabotujeme tým, že povieme:

„Chápem, že si našťvaný, ALE nemôžeš udrieť svoju sestru!“

„Počul som, ako tá rozčuluje, že ti tvoj brat zdemoloval, čo si si postavil, ALE musíš pochopiť, že je to len dieta.“

„Viem, že sa chceš zostať hrať, ALE je čas vyzdvihnúť brata.“

„Viem, že máš chuť na čokoládové sušienky, ALE doma ich nemáme.“

„Ale“ vás okráda o darček, ktorý ste práve dostali. Je to ako povedať: „Počúvam, ako sa cítiš, ale teraz ti vysvetlím, prečo je tento pocit nesprávny.“ Predstavte si, že vám niekto povie: „Je mi veľmi ľúto, že tvoja matka zomrela. Ale hej, je mŕtva, ty si nažive a žiadne slzy to nezmenia. Poďme ďalej!“

Ak cítite, že vám slovo ALE prichádza na jazyk, môžete ho nahradiť touto šikovnou frázou: