

**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 P R E S S

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

ADELE FABER
ELAINE MAZLISH

COMPUTER PRESS, A.S.
BRNO 2011

**Jak mluvit, aby nás děti poslouchaly,
jak naslouchat, aby nám děti důvěřovaly**
Adele Faber a Elaine Mazlish

Computer Press, a.s., 2011. Dotisk 1. vydání.
Všechna práva vyhrazena.

Překlad: Eva Vrůblová
Jazyková korektura: Eva Hánová
Odborná korektura: Mgr. Jana Vysloužilová
Sazba: Daniel Janošec
Technický redaktor: Petr Chládek
Obálka: Martin Sodomka
Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Vydavatelství a nakladatelství Computer Press, a.s.,
Holandská 3, 639 00 Brno
<http://knihy.cpress.cz>

ISBN 978-80-251-1747-7

Prodejní kód: KZ0071

Vydalo nakladatelství Computer Press, a.s., jako svou 2654. publikaci.

Originální vydání:

Copyright©1980, 1999 Adele Faber and Elaine Mazlish

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
Milí čtenáři	8
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	50
Část I	51
Část II: Poznámky, otázky a příběhy rodičů	76
3. Jak pokárat, ale netrestat	88
Část I	89
Část II: Poznámky, otázky a příběhy rodičů	108
Část III: Více o metodě řešení problému	116
4. Podporování samostatnosti	128
Část I	129
Část II: Poznámky, otázky a příběhy rodičů	144
5. Chvála	158
Část I	159
Část II: Poznámky, otázky a příběhy rodičů	171
6. Jak osvobodit děti z jejich role	182
Část I	183
Část II: Příběhy rodičů – přítomnost a minulost	198
7. Když to dáme všechno dohromady	204
A o čem to vlastně všechno je?	210
O dvacet let později... ..	212
Dopisy	216
Pochybnosti?	228

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 *Sourozectví bez rivality*, jež se stala bestsellerem, se prodalo více než tři miliony kopií a byly přeloženy do více jak dvaceti jazyků. Jejich skupinové semináře a videa jsou používány tisíci rodiči 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.

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.

Kathy Menningerové, která bedlivým okem dohlížela na správnost našeho rukopisu.

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 písemné příspěvky a za to, že byli našimi nejtvrďšími kritiky.

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“.

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?

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

Knihy by se staly 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 upevnilly 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 přeskočit 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 vašim 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 opakující „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 tematicce dětských pocitů a velice mne zaujal. Domů jsem přišla s hlavou zahlcenou novými informacemi a notesem plným nestravitelných myšlenek.

Prímé 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: (*blasitěji*) 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 říkají 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: Jsem tak naštvaný! Jenom proto, že jsem přišel o dvě minuty později do tělocviku, mě učitel vyhodil z našeho týmu.

RODIČ: (*popírá pocity*)
.....
.....
.....

Napsali jste něco takového?:

„Pleteš se. Vím, 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 našťavným 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 našťvaná. 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 nevyhoviš?“

„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 naštvál. 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 brďo, 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 naštvaná, 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 naštvaná. 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... Zítř 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.“

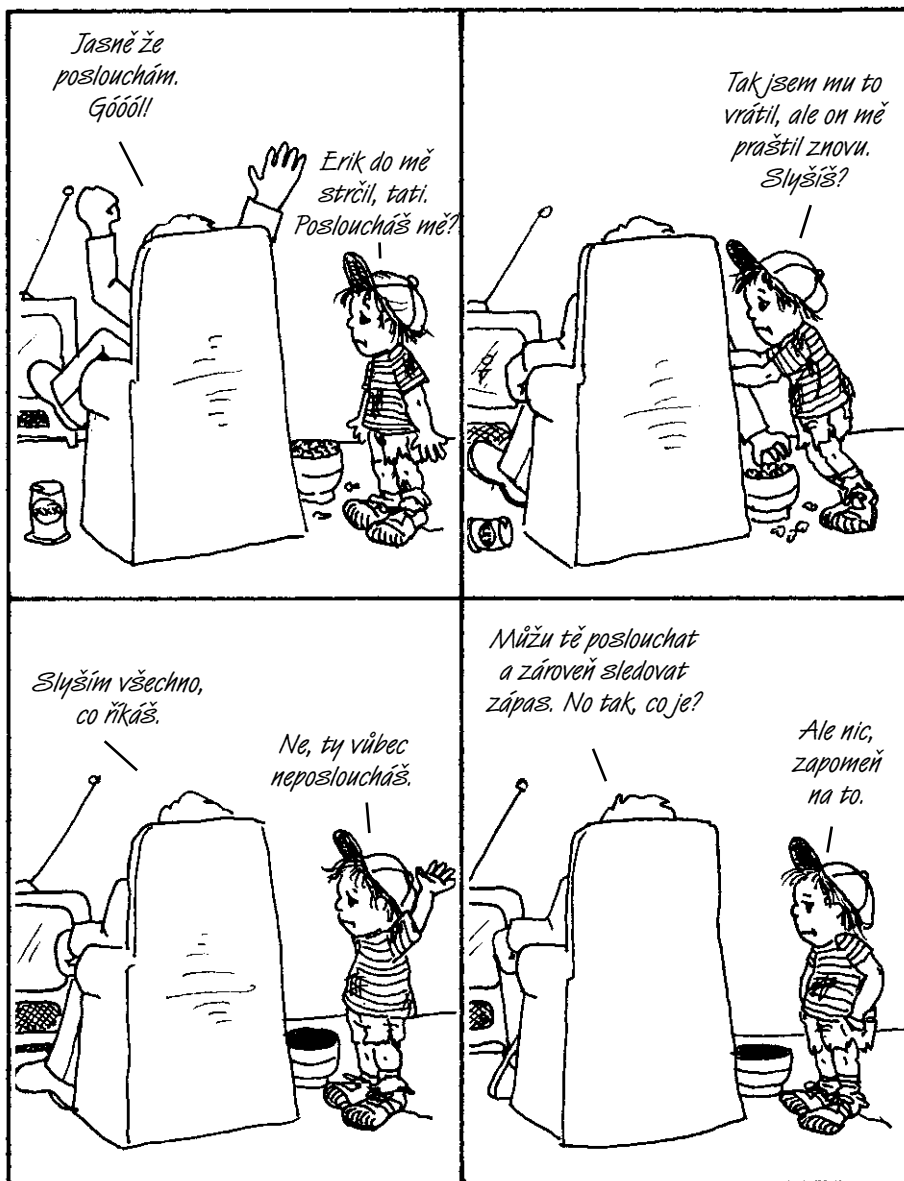
Naše děti mají podobné problémy. I ony dokážou samy sobě pomoci, pokud je někdo poslouchá a poskytne jim soucitnou odpověď. Jazyk soucitu ale není přímo v nás. Není součástí našeho „mateřského jazyka“. Většina z nás vyrostla v prostředí, kde se pocity spíše zapíraly. Pokud máme být zběhlí v této „řeči“,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

Pomoc s pocity

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

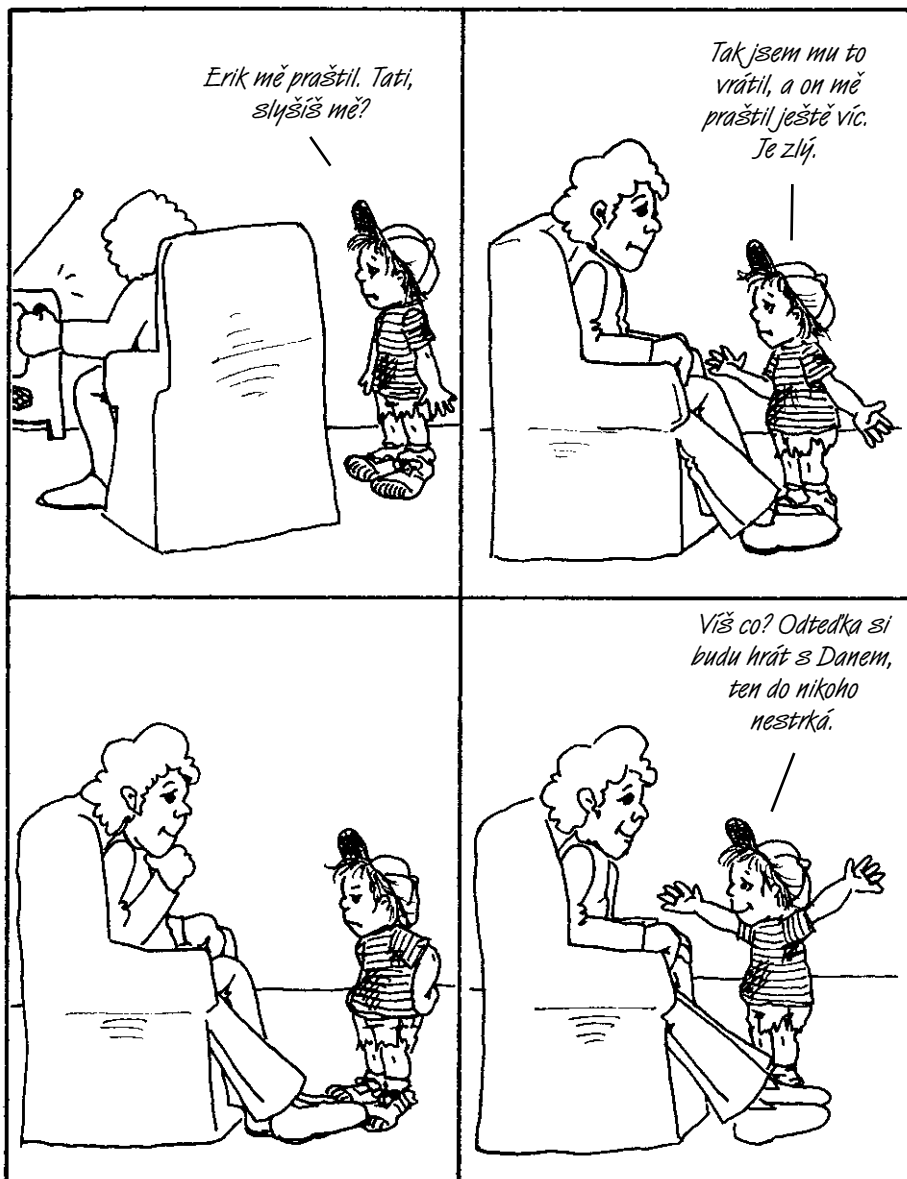
Na následujících obrázcích uvidíte rozdíl mezi metodami a běžnými odpověďmi rodičů na dětské problémy.

Neposlouchejte jen jedním uchem...,



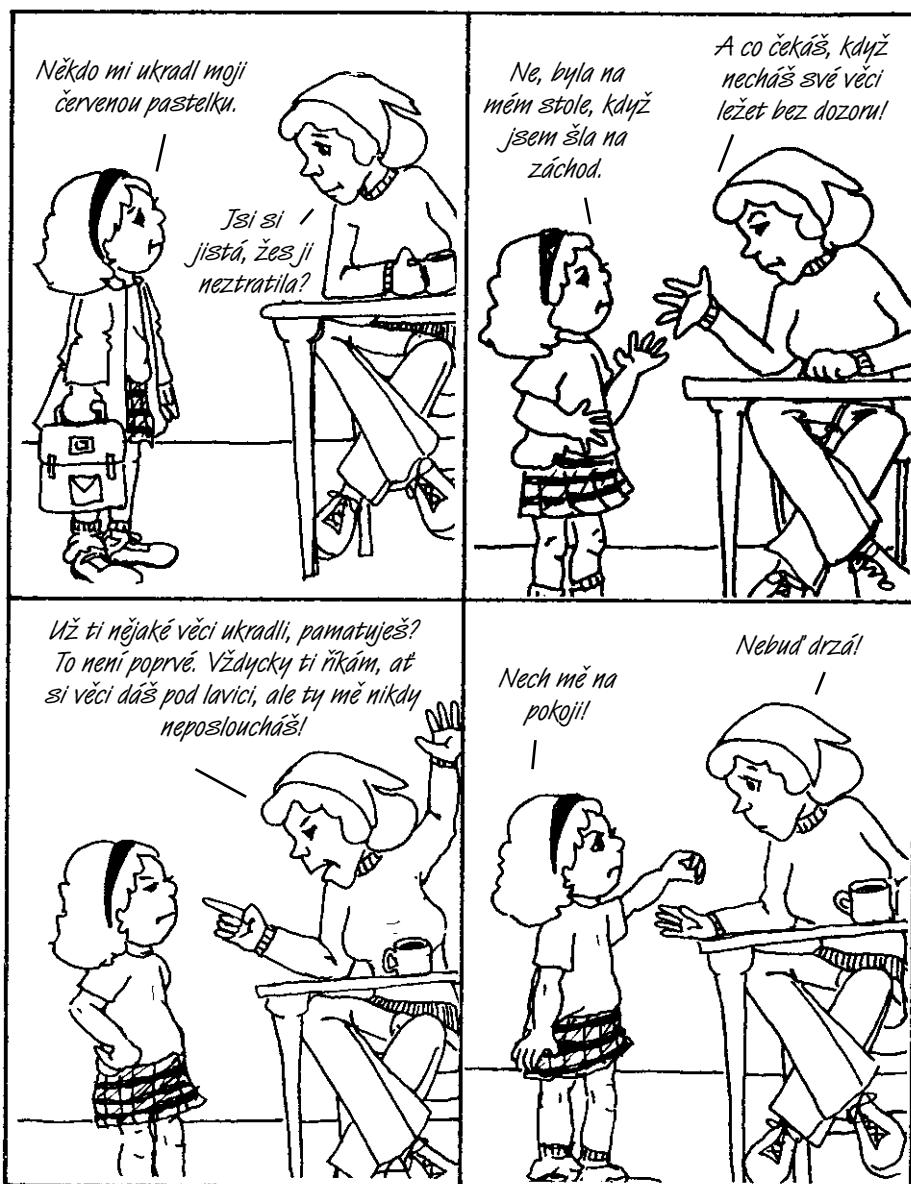
Je těžké se bavit s někým, kdo vám nevěnuje plnou pozornost.

...ale velmi pozorně



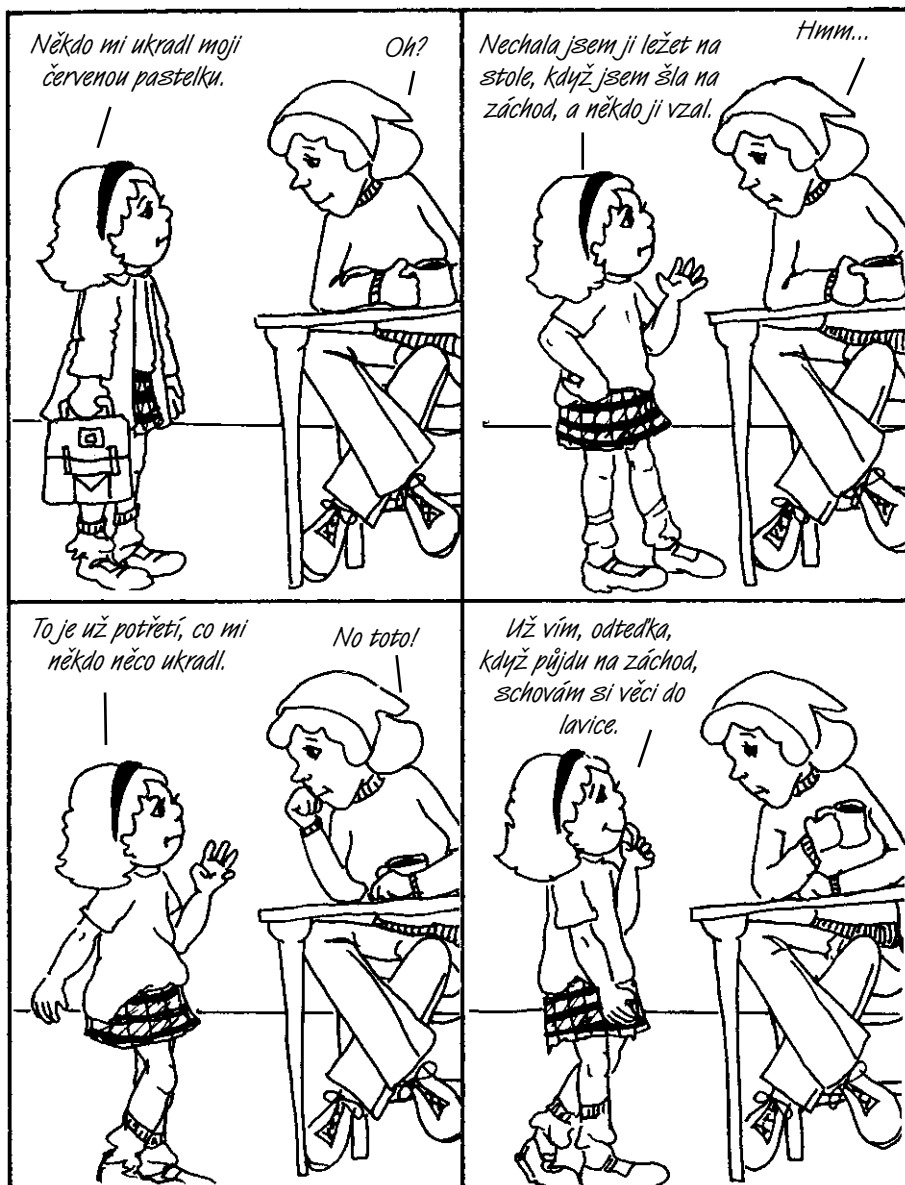
Je mnohem snadnější sěřit se se svými problémy rodiči, který pozorně poslouchá. Dokonce ani nic nemusí říkat. Často i obyčejné mlčení dítěti pomůže.

Namísto otázek a rad...



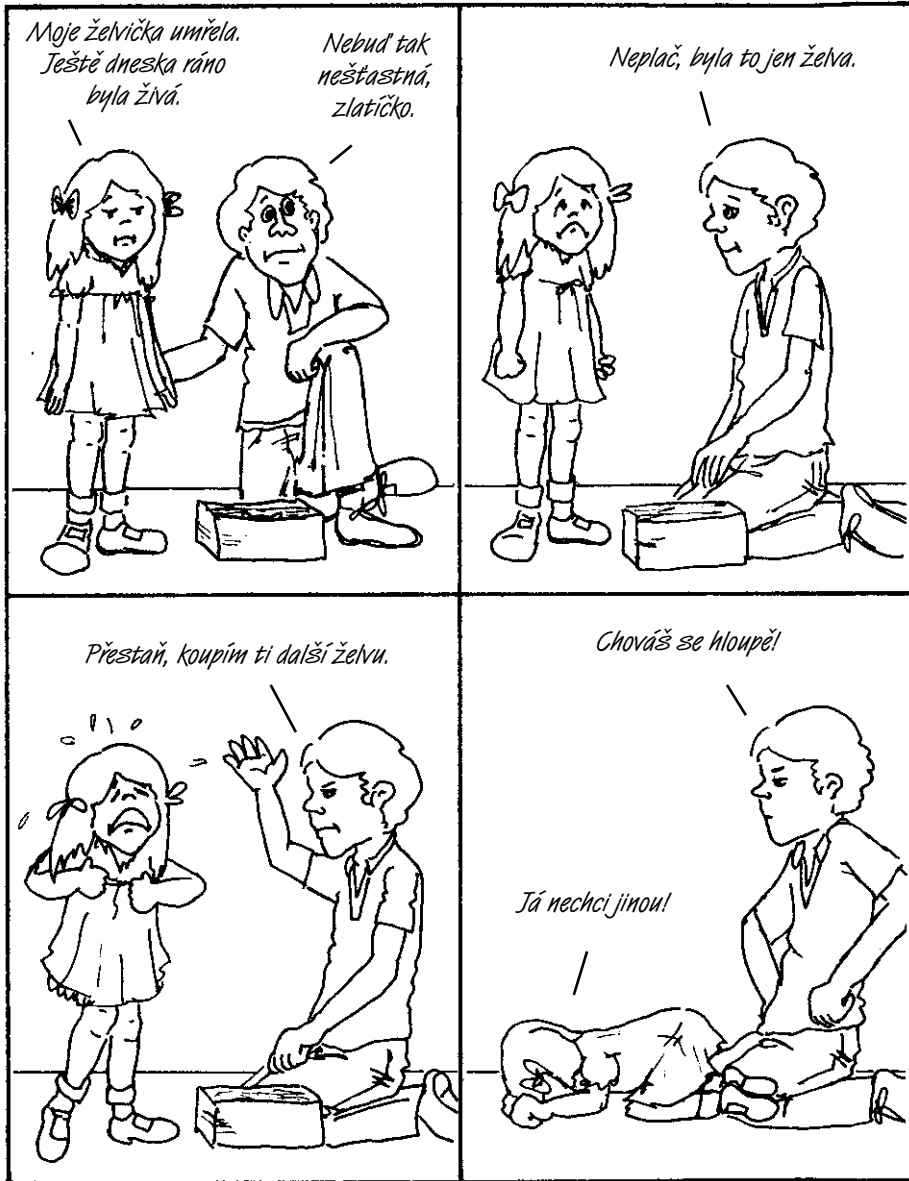
Pro dítě je těžké myslet konstruktivně, pokud se ho někdo na něco pořád ptá, obviňuje ho nebo mu radí.

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



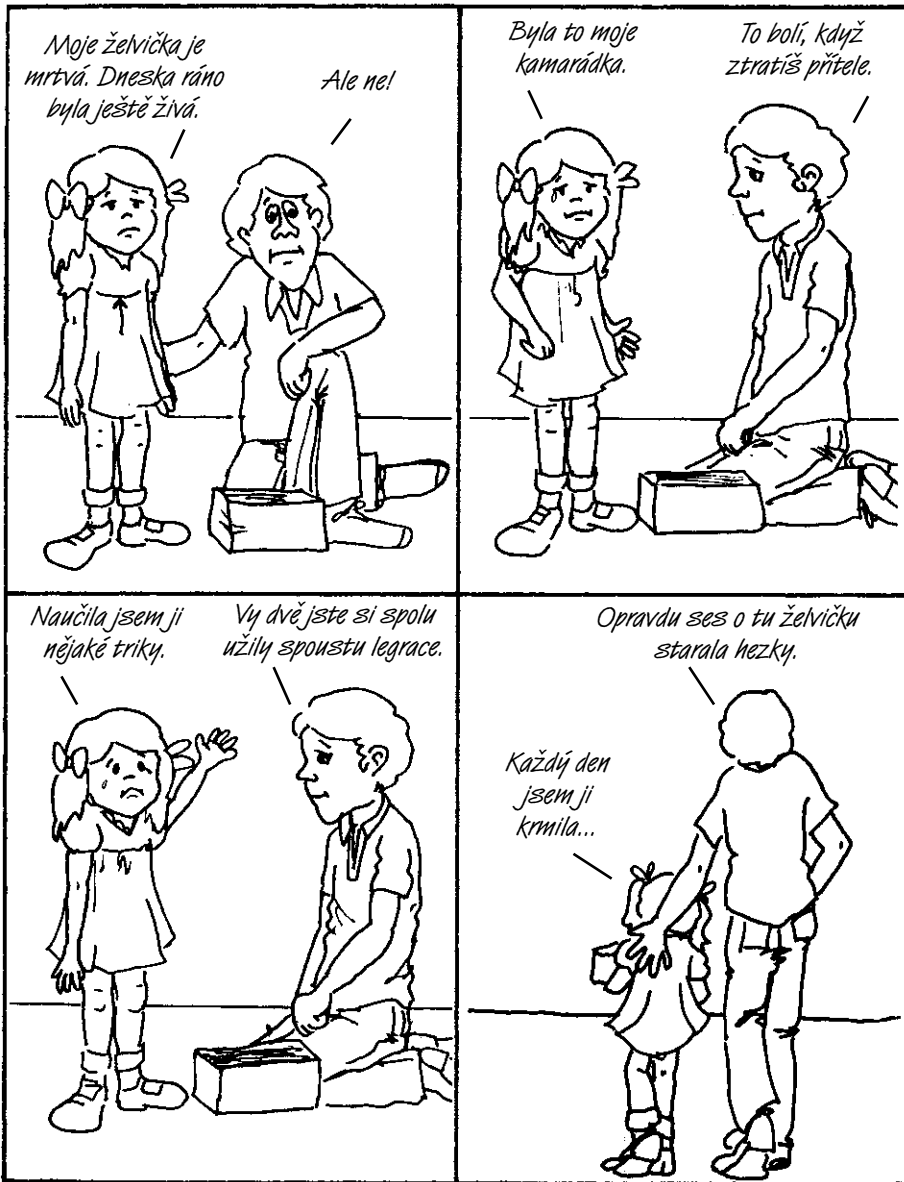
Obyčejné „Oh..., Hmm..., Chápu“ může hodně pomoci. Taková slova spolu se starostlivým přístupem pomohou dítěti přijít na vlastní myšlenky, vyřešit problém a prozkoumat své pocity.

Místo popírání pocitů...



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

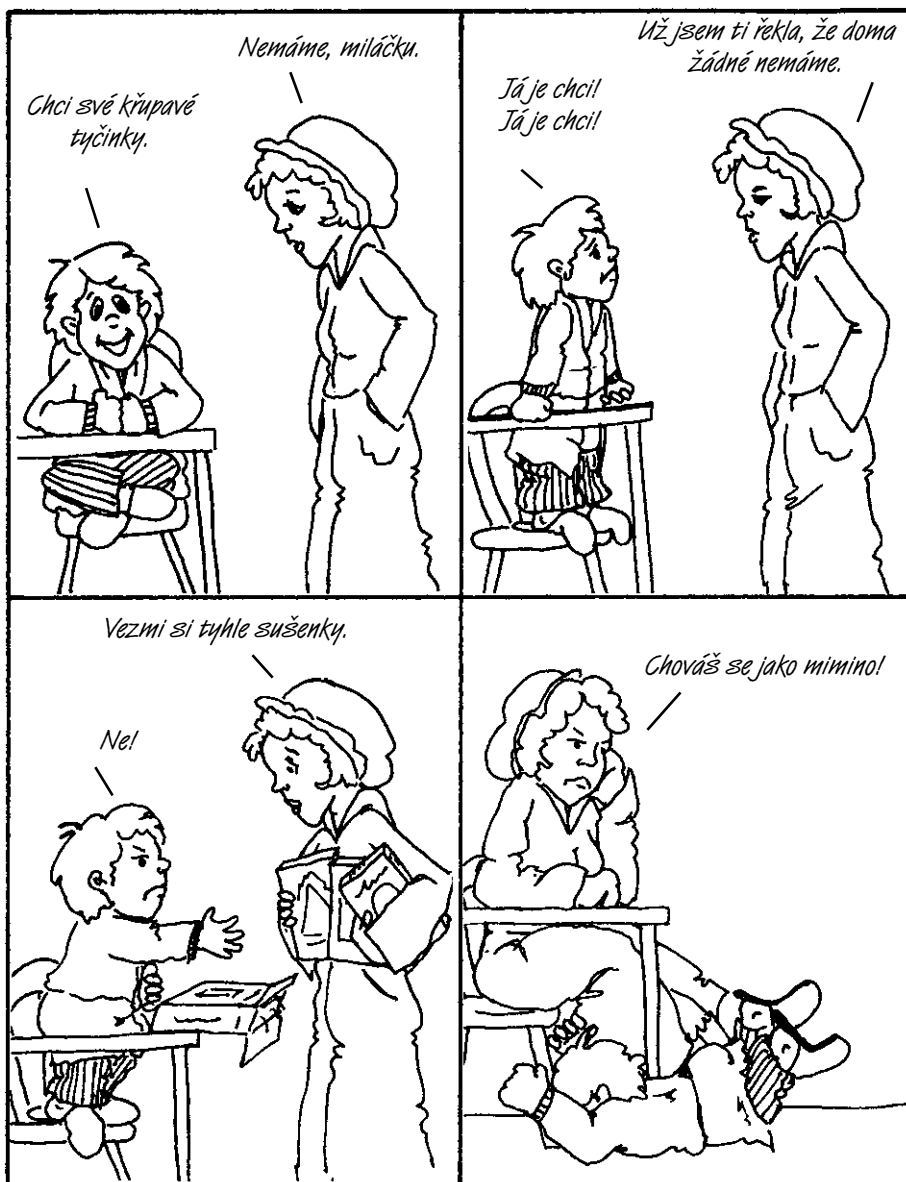
...pojmenujte pocity



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.

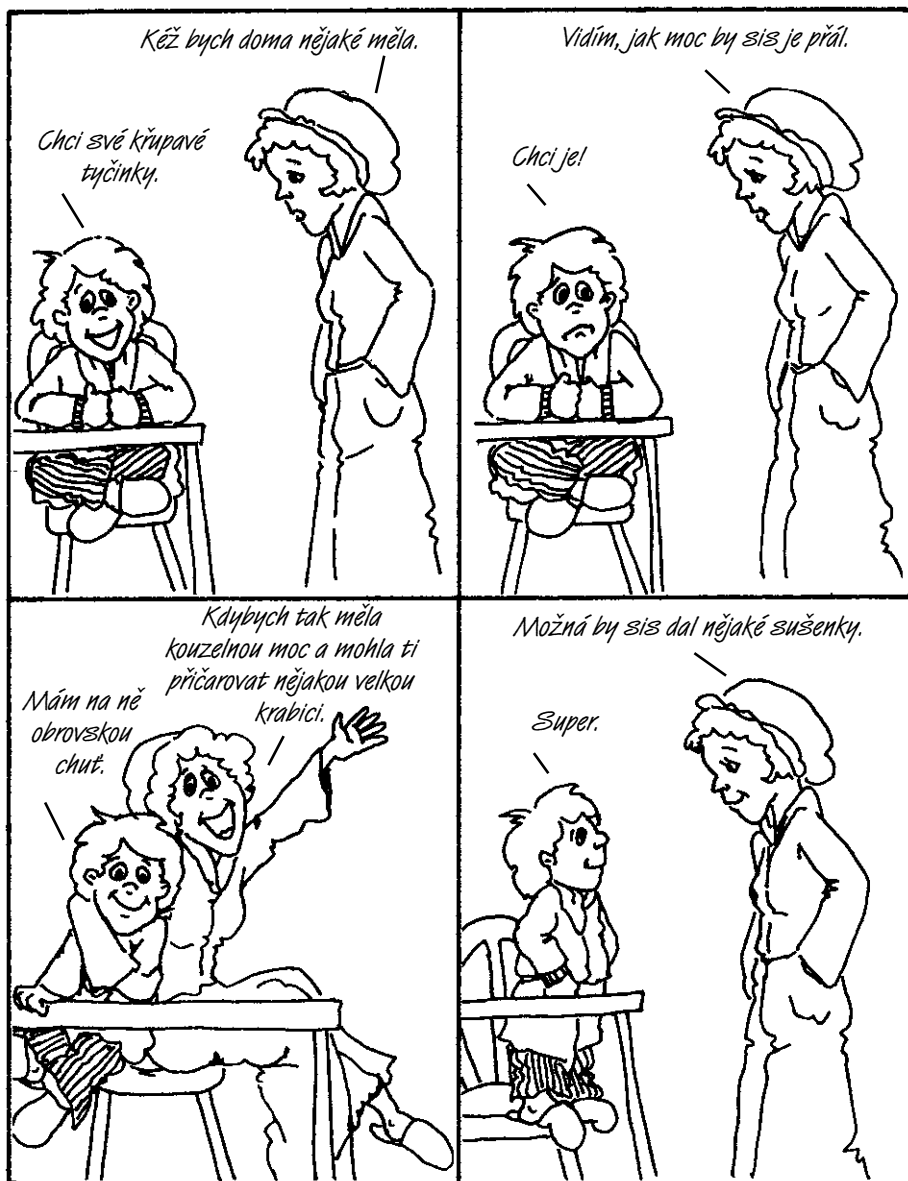
Dítěti, které uslyší slova blízká jeho situaci, se uleví. Někdo totiž potvrdil jeho vnitřní zkušenost.

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 pozvala 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 kámoška.“

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 odpočň si.“

„Mám hlad.“
„Tak si něco sněz.“

„Nemám hlad.“
„Tak nejez.“

Zadržte pokušení okamžitě „to udělat lepší“. Místo rad stále pokračujte v naslouchání a přemíítejte 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 povyprávěl 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 číst 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. Nejdříve 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 odpovědí 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 utiřit 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.“

„To muselo bolet.“

„Hmm, to je zlé.“

„Tuhle bolest bys přál asi jen svému největšímu nepříteli, vid’?“

„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 utiřit 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

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

DÍTĚ:

RODIČ:

DÍTĚ:

RODIČ:

DÍTĚ:

RODIČ:

DÍTĚ:

2. Přečtěte si druhou část této kapitoly. Najdete tam dodatečné poznámky o schopnostech, nejčastěji kladených otázkách a zkušenosti rodičů, kteří tyto praktiky zavedli u sebe doma.

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 brácha asi hodně naštvaný.

Řekni mu to ale slovy, a ne pěstmi.“

Poznámka:

Možná by bylo vhodné si tyto stránky s rychlým připomenutím okopírovat a uvěsit 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 matematiky!“ 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 pohmožděniny 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 tázete: „Co ti je?“ nebo „Proč jsi tak smutný?“ Je mnohem snadnější hovořit s někým, kdo akceptuje to, jak se cítíte, než že vás bude vyslyšet.

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. Odpoví 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 písenuk nám odložili až na příští týden.

OTEC: To se ti muselo ulevit.

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

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

DÍTĚ: Jo!