

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



RADY PRO RODIČE DĚTÍ
OD 2 DO 18 LET

JAK MLUVIT,
**ABY NÁS DĚTI
POSLOUCHALY**

JAK NASLOUCHAT, ABY NÁM DĚTI DŮVĚŘOVALY

ADELE FABER, ELAINE MAZLISH

C PRESS

2. ROZŠÍŘENÉ
VYDÁNÍ

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

2. ROZŠÍŘENÉ VYDÁNÍ

ADELE FABER
ELAINE MAZLISH

CPRESS
BRNO 2013

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

2. rozšířené vydání

Adele Faber
Elaine Mazlish

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

Jazyková korektura: Eva Hánová

Odborná korektura: PhDr. Jana Vysloužilová

Sazba: Daniel Janošec

Technický redaktor: Radek Střecha

Obálka: Martin Sodomka

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Fotografie: www.shutterstock.com

Copyright © 1980 by Adele Faber and Elaine Mazlish.

Afterword to 1999 edition by Adele Faber and Elaine Mazlish.

Afterword to 2012 edition by Joanna Faber.

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

Translation © Eva Kadlecová 2012

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0147-6

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

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

2. vydání

 **ALBATROS MEDIA a.s.**

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

vás naučí, jak:

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

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

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

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

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

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

RÁDY BYCHOM PODĚKOVALY...

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

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

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

Robertu Markelovi za jeho rady a podporu ve stavech nouze.

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

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

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

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

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

MILÍ ČTENÁŘI,

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

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

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

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

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

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

Toto byl dopis, který vše rozhodl.

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

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

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

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

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

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

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

Adele Faber
Elaine Mazlish

JAK TUTO KNIHU ČÍST A POUŽÍVAT

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

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

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

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

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

Jose Ortega Y Gasset

1.

JAK POMÁHAT
DĚTEM, ABY SE
VYROVNALY SE
SVÝMI POCITY

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

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

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

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

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

Když se děti cítí dobře, tak se chovají dobře.

Jak jim můžeme pomoci, aby se cítily dobře?

Když budeme akceptovat jejich pocity!

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

„Vždyť ti nic není.“

„Říkáš to jen proto, že jsi unavený.“

„Není důvod, abys byl tak naštvaný.“

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

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

DÍTĚ: Mami, jsem unavený.

JÁ: To je nesmysl. Vždyť ses právě probudil.

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

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

DÍTĚ: (*naříká*) Ne, jsem unavený!

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

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

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

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

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

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

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

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

I. DÍTĚ: Nemám rád toho nového spolužáka.

RODIČ: (*popírá pocity*)

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

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

RODIČ: (*popírá pocity*)

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

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

RODIČ: (*popírá pocity*)

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

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

RODIČ: (*popírá pocity*)

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

Napsali jste něco takového?:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

I. Popření pocitů

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

Vaše reakce:
.....
.....
.....

II. Filozofická odpověď

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

Vaše reakce:
.....
.....
.....

III. Rada

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

Vaše reakce:
.....
.....
.....

IV. Otázky

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

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

„Stalo se to už někdy předtím?“

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

Vaše reakce:
.....
.....
.....

V. Obrana druhé osoby

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

Vaše reakce:
.....
.....
.....

VI. Lítost

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

Vaše reakce:
.....
.....
.....

VII. Amatérská psychoanalýza

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

Vaše reakce:
.....
.....
.....

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

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

Vaše reakce:
.....
.....
.....

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

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

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

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

Pomoc s pocity

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

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

