

„Miluju autorčinu bystrost a její respekt k dětem,
který by měl mít každý rodič. Všem ji vřele doporučuji.“
Dr. Laura Markhamová – autorka knihy *AHA! Rodičovství*

RODIČOVŠTINA



Jak
mluvíme
s dětmi...

... a jak
s nimi mluvit
lépe

Jennifer Lehrová

Rodičovština

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.mf.cz

www.e-reading.cz

www.palmknihy.cz



Kristián
ENTERTAINMENT

Jennifer Lehrová

Rodičovština – e-kniha

Copyright © Kristián Entertainment, Mladá fronta, a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

Kristián
ENTERTAINMENT



JENNIFER
LEHROVÁ

RODIČOVŠTINA

JENNIFER LEHROVÁ

RODI ČOV ŠTINA

**Jak mluvíme
s dětmi...**

**... a jak s nimi
mluvit lépe**

Kristián Entertainment
Mladá fronta

Přeložila Tereza Vlková

First published in the United States under the title:

PARENT SPEAK: What's Wrong with How We Talk to Our Children

– And What to Say Instead

Copyright © 2016 by Jennifer Lehr

Published by arrangement with Workman Publishing Co., Inc., New York.

Design by Galen Smith

Translation © Tereza Vlková, 2018

Cover design © Kristián Entertainment, 2018

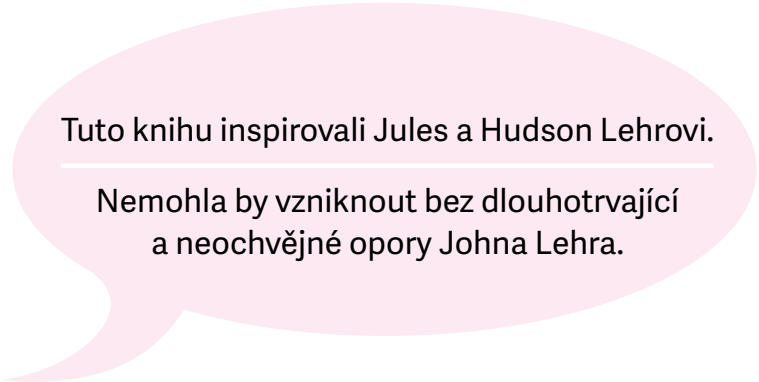
ISBN 978-80-204-4849-1 (Mladá fronta , tištěná kniha)

ISBN 978-80-88130-19-2 (Kristián Entertainment, tištěná kniha)

ISBN 978-80-204-5225-2 (ePDF)

ISBN 978-80-204-5224-5 (ePUB)

ISBN 978-80-204-5226-9 (Mobi)

A large, light pink speech bubble with a tail pointing towards the bottom left. It contains two lines of text.

Tuto knihu inspirovali Jules a Hudson Lehrovi.

Nemohla by vzniknout bez dlouhotrvající
a neochvějné opory Johna Lehra.

„Klacky a kameny mohou zlomit kosti,
ale slova mohou otrást duši.

Na slovech záleží. Volte je moudře.“

– L. R. Knostová

Hodnocení čtenářů

„Kniha *Rodičovština* je očkováním proti větám, které dětem automaticky říkáme, protože je říkají všichni ostatní: ‚Šikulka!‘ ... ‚Řekni promiň.‘ ... ‚Neplakej, vždyť se nic nestalo.‘ ... ‚A kdo mi dá pusu?‘ Jennifer Lehrová si na tyto a další automatické reakce posvítla, takže si je konečně můžeme důkladně prohlédnout. **Líbí se mi autorčino jasné vyjadřování, její respekt vůči dětem a její schopnost čtenáře bavit, i když jsou během četby nuceni rozebrat svůj pohled na svět a složit ho do úplně nové podoby.** Je to důležitá kniha pro všechny rodiče a budu ji všem doporučovat.“

— **Dr. Laura Markhamová**, autorka *AHA! rodičovství*:
Jak přestat křičet a začít žít s dětmi v harmonii

„Prostřednictvím v jádru přátelské a vtipné kritiky vět, které rodiče často instinktivně používají – však víte, takových, co se u nich pozastavujeme: ‚Jak to, že zním jako moje matka?‘ –, **předává Jennifer Lehrová čtenářům důležité a trochu podvrtné sdělení o respektu k dětem.** Už kvůli kapitole o posílání do kouta stojí kniha za to, já však rozhodně doporučuji si ji přečíst celou.“

— **Alfie Kohn**, autor knih *Unconditional Parenting*
a Myth of the Spoiled Child

„**Chytré, odvážné a často velmi vtipné.** Spisovatelka vezme vše, co jste si mysleli, že víte o rodičovství, a převrátí to vzhůru nohama.“

— **Jennifer Jason Leighová**, herečka

„Jsem tímhle knižním pokladem nadšená až k posedlosti. Využívám ho v debatách se svým manželem, švagrem a švagrovou, tchánem a tchyní, širší rodinou i chůvami, když chci probrat, kdy je vhodné si říct o objetí, zda je vždy nezbytné říkat ‚prosím‘ a ‚děkuji‘, nebo tu příšernou větu, kterou se často slyším říkat: ‚Bud‘ opatrný!‘ Na Jennifer se mi líbí, že radí rodičům velmi ostře, konkrétně a moderně, ale vzápětí se podělí o upřímné, autentické, často nehezké, ale pravdivé příběhy o svých vlastních chybách. **Je to, jako byste si telefonovali s největší odbornicí, která je zároveň vaší nejlepší kamarádkou.**“

— **Jill Solowayová**, autorka seriálu *Transparent*

„Pokud sebou při větě ‚To se ti povedlo, jsi šikulka!‘ někdy šklubnete a nevíte úplně proč (kromě toho, že jste ji právě 6873× slyšeli na hřišti a z toho jste ji 146× vyslovili vy), pak je tato kniha pro vás. Vážný a důkladný pohled spisovatelky Jennifer Lehrové na to, proč máme v komunikaci s dětmi tak povýšenecký, kontrolující a falešně laskavý tón, může změnit nejen způsob, jakým s dětmi mluvíte, ale především to, jak je vychováváte. **Ve slovech je síla a tahle silná kniha mě vážně dostala – je to fascinující četba.**“

— **Leonore Skenazyová**, autorka knihy a zakladatelka blogu a hnutí *Free Range Kids*

„Nádherně troufalé. Tato kniha tak skvěle nabourává konvence, že si říkáte, jak to, že vás tyto otrěpané fráze nikdy dřív nezarazily. Jennifer Lehrová dětem do hloubky rozumí a její kniha vám zachrání kůži. **Připravte se, že otřese vaším myšlením, zbaví vás starých návyků a vy zjistíte, jaký může vztah mezi rodičem a dítětem doopravdy být.**“

— **Heather Shumakerová**, autorka knih *It's OK Not to Share* a *It's OK to Go Up the Slide*

„Ani ty nejmenší děti nejsou panenky nebo domácí mazlíčci; jsou to lidské bytosti a jsou chytřejší, než si řada dospělých uvědomuje. V této **často vtipné a vždy velmi poutavé** knize nám Jennifer Lehrová pomáhá zamyslet se nad tím, jak s těmito malými lidmi mluvit. **Doporučuji ji všem čerstvým rodičům**, ale taky tetám, strýčkům, prarodičům, učitelům a všem, kdo se pohybují mezi malými dětmi.“

— **Peter Gray**, doktor věd na Bostonské univerzitě a autor knihy *Svoboda učení: Jak nechat děti rozhodovat o svém vzdělání*

„**Kniha Rodičovština je vtipná, ze života a plná moudrosti.** Povzbuzuje rodiče, aby k dětem přistupovali se soucitem a potkávali se s nimi tam, kde se děti nacházejí: v dětství. Jennifer Lehrová do hloubky chápe, jaký dopad má na děti to, jak s nimi mluvíme, a popisuje praktické strategie, které mají rodičům pomoci s tím, co často sami vyžadují od svých dětí... s tím, aby svá slova volili obezřetně.“

— **Katie Hurleyová**, LCSW, autorka knihy *The Happy Kid Handbook*

„**Páni. Během prvních patnácti stran jsem zvolala HEURÉKA! vícekrát než za svých téměř 9 let rodičovství.** Tuto knihu oded' věnuji každé těhotné kamarádce. Díky velmi důkladnému výzkumu a úvahám spisovatelky Jennifer Lehrové nyní chápu, proč tolik mých dobře míněných záměrů nevedlo k úspěšnému, klidnému, sebevědomému a láskyplnému výsledku, o kterém jsem snila... Nikdy není pozdě přezkoumat nebo změnit způsob, jakým mluvíme s našimi dětmi. Slova rodičům vylétnou z pusy natotata – tato kniha nám dá vteřinu na to poodstoupit a vnímat, co vlastně říkáme. **Bravo!**“

— **Kathryn Hahnová**, herečka

„Jennifer Lehrová obohacuje literaturu o rodičovství o nový rozměr. S humorem a skrze jasné příklady z vlastního života nebo ze života někoho jiného odhaluje **sdělení, která rodiče nevědomky předávají dětem, i když to tak nemyslí**. Tato kniha jim pomůže přehodnotit, jak s dětmi jednájí a mluví.“

— **Tovah P. Kleinová**, autorka knihy *How Toddlers Thrive*
a ředitelka Bernard College Center for Toddler Development

„**Konečně někdo řekl, co bychom neměli říkat našim dětem – a co je důležitější, proč.** Pokud chceme, aby naše děti šly za svým srdcem, byly odolné a objevily svůj potenciál, musíme se přestat snažit udávat jim směr a manipulovat jimi. Lehrová nám ukazuje, jak můžeme zhatit jejich cestu k úspěchu – a jak se vrátit ke správnému kurzu.“

— **Bonnie Harrisová**, MS Ed., autorka knihy *When Your Kids Push Your Buttons and What You Can Do About It*

OBSAH

ÚVOD	Všudypřítomná rodičovština	17
TAKTO S DĚTMI MANIPULUJEME		
Kapitola 1	„Šikulka!“	22
Kapitola 2	„Už jsi velký kluk!“	48
TAKTO S DĚTMI JEDNÁME JAKO S POUHOU HRAČKOU		
Kapitola 3	„Ty jsi tak roztomilá!“	72
Kapitola 4	„Dej babičce pusu!“	89
TAKTO DĚTI OVLÁDÁME		
Kapitola 5	„Dávej pozor!“	106
Kapitola 6	„Umíš říct ‚děkuju‘?“	123
Kapitola 7	„Poděl se!“	135
Kapitola 8	„Řekni ‚promiň‘!“	148
TAKTO DĚTI TRÁPÍME		
Kapitola 9	„Nevítané lechtání!“	160
TAKTO ZNEHODNOCUJEME, CO DĚTI CÍTÍ		
Kapitola 10	„Jsi v pořádku! Nic se ti nestalo.“	169
Kapitola 11	„Chovej se slušně!“	187
TAKTO DĚTEM VYHROŽUJEME		
Kapitola 12	„Řekla jsem ‚hned‘!“	203
Kapitola 13	„Chceš jít na hanbu?“	217
Kapitola 14	„Chceš dostat na zadek?“	233
DOSLOV	Když už bylo vše řečeno...	247
ZDROJE		252
PODĚKOVÁNÍ		258

VŠUDYPŘÍTOMNÁ RODIČOVŠTINA

**„Tak jako Měsíc ovlivňuje příliv a odliv,
i jazyk má skrytý vliv.“**

— Rita Mae Brownová

Rodičovština. Je to druhý (nebo třetí či čtvrtý) jazyk, který jsme se nikdy neučili, a přesto si, jak se zdá, nemůžeme pomoci a mluvíme jím. Pokud máte děti nebo s dětmi pracujete – vlastně i když jste jen někdy v životě mluvili s dítětem –, předpokládám, že jste tento jazyk nejspíš použili také. A pokud jste sami dítětem, poznáte ho, jakmile ho uslyšíte. I když se různé dialekty mohou lišit, zní rodičovština zhruba takto: „No né! Ty jsi tááák roztomilá!“ ... „Pššt, nebreč! Nic se ti nestalo!“ ... „To se nedělá!“ ... „Už jsi přece velký kluk!“ ... „Řekni, promiň!“ ... „Rozděl se!“ ... „Dávej pozor!“ ... „Šikulka!“ ... „Mám tě poslat do kouta?“ ... „Jaké je kouzelné slovíčko?“ ... „Zlechtám tě!“ ... „No, kdo mě obejmě?“ ... Poznáváte se?

Nikdy jsem si to neuvědomila, dokud jsem se v roce 2006 sama nestala matkou své malé Jules Walker Lehrové. Poté jsem si s každou návštěvou rodiny, přátel a kamarádů-rodičů a při každé návštěvě ordinace dětské lékařky, parku, knihovny, obchodu nebo oslavy narozenin začala pomalu, ale jistě všimat, že dospělí s dětmi opravdu mluví *jinak*. Dostala jsem se

do bodu, kdy jsem byla schopná poměrně přesně předvídat, co lidé dětem v různých situacích řeknou. Začala jsem té mluvě říkat rodičovština a vždy jsem si řekla *tady máme rodičovštinu*. (I když to samozřejmě nejsou jenom rodiče, kdo tak mluví.) Někdy ve mně ta řeč dokázala vyvolat opravdu silnou reakci: sevřela se mi čelist, hrudník se stáhl nervozitou a zaplavily mě pocity, jejichž původ jsem nedokázala dost dobře určit. Předpokládala jsem, že má silná reakce je důsledkem nějakého nepříjemného zážitku z dětství. To neznamená, že bych samu sebe nepřistihla, jak rodičovštinu používám. Naopak.

Došla jsem k závěru, že rodičovštinu všichni používáme s upřímným přáním dělat všechno okolo dětí správně – pomoci jim cítit se milované, povzbuzovat je, dodávat jim bezpečí a zároveň se snažit naučit je sebekontrolu a dobrým způsobům, které budou v životě potřebovat. Pochybuji ale, že se kdokoli z nás vědomě rozhodl takto mluvit. Existuje přece nekonečně mnoho možností, jak něco říct, a rodičovština zjevně nabízí jen omezené možnosti vyjádření. Pravděpodobně se k ní uchylujeme, protože tak mluvili naši rodiče, nebo proto, že tak mluví všichni ostatní. Rodičovština je ve vzduchu. Nevinně se k nám vplíží skrze „Pšššt, neplač!“, které láskyplně šeptáme našemu novorozenci, a zanedlouho nadšeně tleskáme za každé převalení se, každý krůček a každé snědené sousto brokolice se slovy: „To se ti moc povedlo!“ Zvědavá batolata začneme varovat slovy „Opatrně!“, a než se nadějeme, vyhrožujeme se zdviženým prstem: „Jestli neuděláš...“ A báb, proměnili jsme se ve vlastní rodiče. Nebo ve své učitele. Teď jsme my těmi autoritami majícími „autoritu“. Role se oficiálně otočily. Začala jsem uvažovat, zda rodičovština nemá nevhodný vliv nejen na to, jak reagují na Jules a brzy i na jejího bratra Hudsona, ale v první řadě na to, jak vnímám jejich chování. Reaguji na ně a na konkrétní jedinečnou situaci, které právě čelím, nebo mě rodičovština – tj. naše výchova a kultura – drží jako rukojmí a diktuje mi, co říkám, i to, jaké mám pocity z toho, co mé děti dělají?

Když jsem uvážila, jak nepopíratelnou moc má řeč a jak dokáže formovat způsob, jak děti přemýšlejí o sobě, jak uvažují o svých vztazích, o fungování světa a o svém místě v něm, musela jsem zapochybovat o tom, zda rodičovština skutečně dokáže naše nejlepší úmysly vyjádřit. Opravdu věta „Vždyť jsi v pořádku!“ dokáže uklidnit? Doopravdy zvolání „Jsi šikulka!“ povzbudí? A může věta „Řekni, promiň!“ rozvíjet lítost? Je věta „Chceš jít

do kouta?“ opravdu tím nejlepším způsobem, jak dítě přimět ke „spolupráci“? (A co vlastně znamená „nejlepší“? Nejsnazší? Nejrychlejší?)

Mluvíme-li o zásadním vlivu řeči na snadno ovlivnitelný mozek dětí, už zesnulý psycholog Thomas Gordon – průkopník v učení komunikačních dovedností a trojnásobný kandidát na Nobelovu cenu za mír – vysvětloval, že „pokaždé, když mluvíme na dítě, přidáváme cihlu k budování vztahu, který se mezi námi dvěma vytváří. A s každým sdělením získává dítě střípek představy o tom, co si o něm myslíte. Postupně si tak skládá obrázek o tom, jak ho jako člověka vnímáte. Řeč může mít na dítě i vztah s ním konstruktivní, ale i destruktivní vliv.“

Podobně jako Thomas Gordon varovala spisovatelka L. R. Knostová, že „klacky a kameny mohou zlomit kosti, ale slova mohou otrást duši. Vybírejte /slova/ moudře.“ Způsob, jak mluvíme s dětmi, se stane jejich vnitřním hlasem – stane se nahrávkou, kterou si budou nedobrovolně přehrávat v hlavě celý život a která jim bude říkat, zda si zaslouží respekt a soucit, zda jsou schopné a kompetentní a zda na jejich nápadech, vnímání, zájmech, pocitech a hlase záleží. Přemýšlela jsem, jaké vzkazy se nahrávají do vyvíjejících se mozků Jules a Hudsona. Budou jim pomáhat, nebo je budou časem chtít raději přepsat či vymazat?

Způsob, jak mluvíme s dětmi, se stane jejich vnitřním hlasem – stane se nahrávkou, kterou si budou nedobrovolně přehrávat v hlavě celý život.

Znepokojovalo mě to, ale stejnou měrou i zájímalo, a tak jsem začala rozebírat skupinu vět, které jsem si vytipovala jako klasickou rodičovštinu, a zkoumala, zda jsou podle Gordonova dělení konstruktivní, či destruktivní, zda pomáhají, či škodí. Vyjadřují mé nejlepší záměry tak, že je děti pochopí? A pokud ne, proč ne? Co by bývalo bylo moudřejší? Brzy mi v hlavě vířilo tolik myšlenek a otázek, že jsem je nestačila sledovat, a tak jsem k projektu přistoupila formálněji a pustila se do hlubšího průzkumu, na jehož základě vznikla tato kniha. Přišla jsem na to, že rodičovština je jazykem kontroly a často se s ní pojí blahosklonnost nebo povýšenost. Používáme rodičovštinu různými způsoby, méně či více očividnými, abychom dětem sdělili, jak se podle nás mají cítit („Vždyť jsi v pořádku!“); co mají říct („Umíš poděkovat?“); jak se mají chovat („Buď

hodný!"); co mají udělat („Rozděl se!"); kdy to mají udělat („Teď budu počítat do tří..."); jak na ně budeme pyšní, až to udělají („Jsi šikulka!"); a co se jim stane, pokud to neudělají („Chceš jít klečet do kouta?").

Nikdo, ať je jakkoli starý, nikdy nereaguje dobře na to, když se ho snažíme ovládat – nebo s ním jednat s blahosklonnou povýšeností.

A v tom je Achillova pata rodičovštiny. Nikdo, ať je jakkoli starý, nikdy nereaguje dobře na to, když se ho snažíme ovládat – nebo s ním jednat s blahosklonnou povýšeností. Snaha o kontrolu vyvolává jednu ze dvou reakcí: vzdor, nebo podřízenost. Obě jsou doprovázeny různými nezdravými mechanismy pro vypořádání se se situací. Krátkodobě to může „fungovat“, ale dřív nebo později se vám to nutně vymstí.

Rodičovština nás bohužel od dětí vzdaluje, místo aby nám pomáhala se na ně skutečně napojit. A cítit spojení s těmi, které milujeme – cítit se viděni a slyšeni, cítit, že druzí berou na vědomí naše emoce, že nám rozumějí, že jsme pro ně důležití, že se o nás zajímají, že si užívají naši přítomnost, že nás oslavují a zcela přijímají – není právě toto v životě úplně nejdůležitější? Netoužíme po tom všichni? Nepřejeme si právě toto pro naše děti – aby cítily, že patří do rodiny, která zná a miluje jejich jedinečnou osobnost se všemi jejími součástmi, se všemi chybami, špatnými náladami, lidskými slabostmi a podobně? Konečně, tyto pocity *přijetí* a *spojení* jsou důvodem, proč děti doopravdy chtějí být s námi. A je to také důvod, proč my chceme být s nimi. Tyto pocity nám umožňují děti poznávat. Díky nim se buduje důvěra a díky nim s námi děti chtějí spolupracovat a řešit problémy. A tyto pocity budou důvodem, proč se naše děti – za nějakých patnáct, dvacet, třicet let – budou o svátcích těšit na společné chvíle s námi, místo aby se jich obávaly. Sečteno a podtrženo: to, jak se děti cítí, když jsou s námi, určuje, do jaké míry se jim bude dařit. A kontrola – proud charakterizující celou rodičovštinu – dokáže brzdit rozkvět jako máloco. A povýšenost? Ta ke zranění už jen dodává urážku.

Vybrala jsem čtrnáct ukázek klasické rodičovštiny, kterými se budu zabývat do hloubky. Každá z nich po svém ilustruje, jak se naše nejlepší záměry touto mluvou křiví. Pečlivé zhodnocení těchto ze zvyku nadužívaných frází mi pomohlo vyhmátnout rozpor mezi sdělením, které vysíláme,

a tím, které naše dítě pravděpodobně slyší. A protože rodičovštinu často používáme u zásadních výchovných témat, zjistila jsem, že dešifrování těchto frází mi pomůže ujasnit si, jak bych v ideálním případě chtěla komunikovat s Jules a Hudsonem – a se všemi dětmi. A všemi lidmi! Protože děti jsou lidé a zaslouží si, abychom se k nim tak chovali a mluvili s nimi. Jak to výborně pojmenoval psychoterapeut John Peterson: „Děti nám jsou rovny. Ne v dovednostech nebo znalostech, ale v lidské důstojnosti.“

Mým cílem nebylo vymyslet nějakou novou řeč, kterou bych se svými dětmi mluvila, ale zbavit se rodičovštiny s její shovívavostí a snahou ovládat. Mým cílem je být vědomým rodičem, který je přítomný a dostatečně klidný na to, aby reagoval se soucitem, respektem a autenticky, a zároveň si udržel své hranice – rozhodně těžký úkol! –, a to zejména ve chvílích, kdy je život úplně nejšílenější (když máte malé děti, může vám připadat, že je to skoro pořád). A skutečně se mi podařilo najít jinou řeč a jiné možnosti, jak reagovat, na které se mohu spolehnout, když mám pocit, že mě situace semele. Pomáhají mi totiž znovu se ukotvit, takže můžeme společně hledat řešení, místo co bych celou věc ještě zhoršovala – což, jak jsem postřehla, se mi dříve stávalo až příliš často. Doufám, že vám tyto strategie pomohou stejně jako mně.

„ŠIKULKA!“

„Byl jsem vedený k tomu, abych dělal mámě
radost... /Jsem/ závislý na pozornosti,
pochvale a uznání.“

— Howard Stern

„**N**erada vám to říkám...“ zněl předmět hromadného e-mailu od mé kamarádky Any. (Bylo to už dávno, v roce 2007, tedy dlouho před tím, než všichni včetně vaší matky začali používat k šíření dobrých – nebo špatných – zpráv sociální sítě.) „Čtete a plačte!“ napsala kamarádka a přiložila článek z časopisu *Parents* (Rodiče), který se jmenoval „Hooked on Praise“ („Závislost na pochvale“) a jehož autorem byl Alfie Kohn, vědec, který rozbouřil poklidnou hladinu světa vzdělávání a rodičovství. I když jsem měla jenom pár vzácných minut dodělat si, co potřebuji, než se Jules probudí, byla jsem zvědavá, jak špatné mohou být ty zprávy, které Ana mně a dalším přátelům, kteří se nedávno stali rodiči, tak nerada říká.

Rychle jsem článek prolétla a doufala jsem, že si všimnu těch správných slov, která mi řeknou, co právě potřebuji vědět – zdá se, že nic člověku nepřivodí poruchu pozornosti účinněji, než když si pořídí dítě. Rychločtením jsem se dozvěděla, že zvyk chválit děti „Šikulka!“ prý v rozporu s obecným přesvědčením nejen že nijak nepomáhá, ale může být dokonce manipulativní a může v dětech vyvolávat „závislost na pochvale“. *Závisláci na pochvale?* pomyslela jsem si skepticky. *Opravdu? Není to trošku přehnané?* Neřekla jsem si jen „No a co!“, ale rozhodně jsem při čtení neplakala. Pak se Jules probudila, takže jsem Aně v rychlosti, ledabyly odpověděla: „Zajímavé! Díky za zaslání,“ a běžela jsem za svým andílkem. Domnívala jsem se, že tím to skončilo.

Ona však odepsala.

„Já vím! Ten článek nás s Gregem úplně zasáhl. Oba jsme vyrůstali v zoufalé snaze potěšit své rodiče. Já jsem se vždy snažila být taková, jakou mě rodiče chtěli mít, snažila jsem se odpovídat tak, jak jsem si myslela, že rodiče chtějí, a bez přestání jsem se formovala do osoby, která by je přiměla říct „Šikulka!“. Věř mi, není překvapivé, že jsme se s Gregem potkali právě na Yale! Byl to sen našich rodičů. O dvacet let a mnoho terapií později mi došlo, že jsem se nikdy nezeptala sama sebe: *Co si myslím? Jak se cítím? Co chci?* Těch promarněných let! Rozhodně se budeme snažit Tessie chválit s rozvahou. Dva lidé snažící se uspokojit ostatní jsou na jednu domácnost azaž.“

Páni! Měla jsem si ten článek přečíst celý, napadlo mě, když jsem odpovídala.

„Úžasné, jak to rodiče myslí dobře, ale napáchají škodu způsobem, který by je nikdy ani nenapadl – mírně řečeno. Zajímalo by mě, čím zase já ubližuji Jules. Není to nevyhnutelné? Asi bychom jí hned teď měli začít spořit na terapii! :) Oceňuji, že jste mě upozornili. Rozhodně „šikulkování“ škrtám ze slovníku. Uvidíme se brzy?“

Pak jsem přešla na Google a zeptala jsem se toho velkého a mocného čaroděje: „Co člověka nutí ke snaze uspokojit ostatní?“

„Rodiče!“ odpověděl čaroděj. Stejně, jako to řekl Alfie Kohn.

Klikla jsem na článek na webu *Psychology Today* (*Psychologie dnes*) se zlověstným názvem „From Parent-Pleasing to People-Pleasing: How Craving Others' Approval Can Sabotage Healthy Self-Development“ („Od uspokojování rodičů k uspokojování lidí: Jak dokáže touha po uznání

od ostatních sabotovat zdravý sebezvoj“). Dr. Leon Seltzer v něm vysvětloval, že „děti se učí říkat a dělat to, co schvalují jejich rodiče, buď ze strachu, že nezískají uznání, nebo – v horším případě – ze strachu z trestu nebo z odpirání rodičovské lásky“. Do svého seznamu vlastností, které definují člověka snažícího se uspokojit ostatní, zahrnuje dr. Seltzer mimo jiné:

Velmi organizovaný; snadno si ho oblíbíte... přátelský a společenský; rád pomáhá a podporuje; zdvořilý a ohleduplný; vždy se usmívá; zajímá se o blaho ostatních...

Ana, do puntíku! napadlo mě. Je tak milá, vřelá a otevřená, jak jen člověk může být. Umím si představit, že si někdo nad takovým seznamem plným pozitiv řekne: *Jak můžu takové dítě vychovat? Chválit ho? Dobře, jdu na to!* Tyto vlastnosti však tento typ lidí bohužel jen ukazuje svým rodičům a později světu. Jejich vnitřní svět tak růžový není:

/Lidé, kteří se snaží uspokojit ostatní, mají/ strach, že přijdou o uznání; bojí se selhání a odmítnutí... ignorují své vlastní potřeby a práva; cítí se osamělí a izolovaní... mají pocit, že si nic nezaslouží a „že nejsou dost dobří“; mají nadměrnou starost o potřeby ostatních; nejsou si jistí svými dovednostmi, schopnostmi a znalostmi; obávají se, že zklamou přátele a rodinu; mají strach, že bude „odhaleno“, že nejsou tak dobří, jak se zdá... /trpí/ vyčerpáním z neustálé usilovné snahy být dokonalí... pocitem, že jsou nedocenení a jejich vklad se bere jako samozřejmost...

Páni! pocítila jsem s Anou soucit. *To vyžaduje hodně úsilí se z něčeho takového uzdravit.* Neustále se snažit být někým, kým by vás ostatní podle vás chtěli mít. Nikdy nemáte pocit, že jste dost dobří. Do jisté míry jsem se s tím dokázala ztotožnit. Jako dítě jsem se chovala jinak s prarodiči, jinak s učiteli, jinak s kamarády, jinak s rodiči a jinak s kluky, kteří se mi líbili. A předpokládám, že to tak dělalo mnoho z nás. Různí lidé zcela určitě působí na různé části naší osobnosti, u mě ale hrála roli jistá vypočítavost. Přizpůsobovala jsem svoje chování tak, aby mě lidé měli radši. Třeba jsem si vybírala, co jim budu vyprávět, nebo příběhy překrucovala tak, aby si o mně mysleli, že jsem „hodná holka“ nebo že jsem v pohodě, vtipná, vzdě-

laná, drsná, nebo cokoli dalšího. Ale copak to není normální? Je doopravdy možné být s každým skutečně „sám sebou“ – ať už to znamená cokoli?

Tento svůj zážitek jsem plně pochopila, když jsem četla knihu psychologa Robina Grilla *Parenting for a Peaceful World (Rodičovstvím k mírumilovnému světu)*. Grille vysvětluje, jak mohou odměny a chválení poškozovat vztah mezi rodiči a dětmi, a píše: „V důsledku časně manipulace vyrůstáme tak, že se snažíme zavděčit, nebo se naučíme používat triky, abychom zapůsobili. To všechno s cílem získat odměnu – na úkor toho být přirozeně sami sebou. Vytvoříme si falešnou a předstíranou identitu, která křiví naše vztahy s ostatními.“ *Hmmm*. Začínám chápat, jak takové tvoření identity, kterou by ostatní měli radši, může v dítěti (ve mně!) zanechat pocit nejistoty a přemítání, zda by bylo tak milované a oblíbené, kdyby lidé znali jeho skutečné já (mě). Je-li tož Jules ještě nebyl ani rok, měla jsem za to, že našťestí ještě vůbec neví, že existuje potřeba někoho uspokojovat. *Nebo už ví?* Nechtěla jsem, aby měla pocit, že se musí chovat určitým způsobem, aby ji lidé měli rádi. Chtěla jsem, aby věděla, že ji máme rádi. Takovou, jaká je. Napořád. Mohla by chvála opravdu vést k tak hluboko zakořeněné nejistotě?

Jak to vidí sami ti, kdo jsou závislí na pochvale

Zjevně ano.

Trochu jsem to zkoumala a zjistila jsem, že i další myslitelé, konkrétně Carl Rogers, jeden z nejvlivnějších psychologů dvacátého století, a maďarská pediatrička dr. Emmi Piklerová, potvrzují, že pochvala může plodit nejistotu. Na základě slov několika takto postižených jsem zároveň získala představu, jaké to asi je, když je člověk závislý na pochvale. Blogerka Christie Pettitová, která samu sebe označuje za „léčící se ze závislosti na pochvale“, samozvaný mediální král Howard Stern i nedávná absolventka Harvardu, která naříká, že si uvědomila, že „si nevytvořila jinou identitu, než že jsou na ni ostatní pyšní“; ti všichni mluví o své zkušenosti s tím, jak chvála negativně ovlivnila jejich život.

Láme to
srdce, když si
představíte dítě
lapané ve stavu
neustálého
kalkulování,
které se všemi
prostředky snaží
o to, aby slyšelo
„Šikulka!“ a ujistilo
se tak, že je
„v pořádku“ nebo
že je chytré, bystré
nebo se o něco či
někoho dost stará.

Christie Pettitová při vysvětlování své závislosti píše, že lidé závislí na pochvale „neusilují pouze o to uspokojovat ostatní, ale chtějí od nich také slyšet povzbuzení a ujištění. Pochvala – kladná slova, která pohladí ego závislého – je vytouženou odměnou. I ty nejohleduplnější věci pro druhé jsou motivované pochvalou, kterou dotyčný na konci dostane. Většina závislých na pochvale si zřejmě není vědomá toho, co je k jejich činům pohání. Když se ale zastavím a upřímně se podívám do svého srdce, najdu tam tuto smutnou pravdu.“ Láme to srdce, když si představíte dítě, které je lapané ve stavu neustálého kalkulování, které se všemi prostředky snaží o to, aby slyšelo „Šikulka!“ a ujistilo se tak, že je „v pořádku“ nebo že je chytré, bystré nebo se o něco či někoho dost stará. Už chápu. Tohle měl Alfie Kohn na mysli, když řekl, že děti mohou začít být „motivovány zvenčí“.

Přestanou dělat věci z opravdového zájmu nebo ze zvědavosti, a dělají je z puzení uspokojit rodiče, na nichž doslova závisí kvalita jejich života.

V odvážném rozhovoru autora Neila Strausse s Howardem Sternem v časopise *Rolling Stone* s názvem „Howard Stern: Deeply Neurotic, Desperate for Approval and Happier than Ever“ („Howard Stern: Silně neurotický, zoufale toužící po uznání a šťastnější než kdy dřív“) nachází Stern počátky své devastující závislosti na pochvale v raném vztahu se svou matkou a prozrazuje: „Byl jsem vedený k tomu, abych dělal mámě radost.“ Dopady této rané výchovy ho sužují ještě o padesát let později. „Nedokážu odsud jednoduše odejít a říct, dnešní vystoupení se mi povedlo a jsem velmi spokojen,“ vysvětluje Stern. „Ne, já potřebuji vědět, zda si vy myslíte, že se mi dnešní vystoupení povedlo, a zda jste spokojeni. Je to neuróza. A odsud pramení všechny mé problémy... Sám na sebe kladu strašné nároky. Je to nesnesitelné... Zoufalé... Stačí, když se jeden člověk nesměje, a já se můžu zbláznit.“ A to

se děje navzdory tomu, že je úspěšný, obdivují ho miliony oddaných fanoušků, podle všeho žije ve spokojeném manželství, je hrdým otcem tří dětí, má za sebou více než deset let psychoterapie a pravidelně praktikuje transcendentální meditaci. Proto jsem nebyla překvapená, když jsem později narazila na odvážné přiznání jedné nejmenované čerstvé absolventky Harvardu, která se objevila v populárním fotografickém blogu Humans of New York:

Vždy jsem byla nadprůměrně úspěšná. Střední školu jsem končila jako jedna z nejlepších ze třídy... Když jsem však přišla na Harvard, všichni kolem mě byli stejně chytří jako já nebo chytřejší. Začala jsem mít horší známky a najednou jsem nebyla nadprůměrná. Najednou přestala přicházet všechna uznání zvenčí, na něž jsem byla zvyklá. A já jsem se zhroutila. Připadala jsem si ztracená. Došlo mi, že celá má identita závisí na tom, zda jsou na mě lidé hrdí. Stále si nejsem jistá, kdo vlastně jsem. Ale pracuji na tom.

I když mě tyto příběhy dostatečně přesvědčily, abych už nikdy neříkala „Šikulka!“, byla jsem pořád trochu zmatená, protože jsem chválení dětí dlouho chápala jako součást úkolu rodičů. *Jsme podpůrným systémem pro naše děti. Jsme jejich zastánci. Kdo jiný než my?* Říkala jsem si, že Ana, Christie Pettitová a Howard Stern jsou extrémní případy. Napadlo mě, že určitě můžete podporovat a povzbuzovat, aniž byste vytvářeli nejistého jedince závislého na pochvale. Nebo ne? Všeho s mírou, co myslíte?

Ne všechny pochvaly mají stejnou váhu

Rozhodla jsem se na chvíli vyřadit „šikulku“ ze svého slovníku, dokud nebudu přesně vědět, za co můžu chválit a jak to dělat, aniž bych u Jules něco pokazila. Jistota je jistota. Zprvu mě ale nenapadlo, že toto mé nové soustředění na chválu ve mně očividně spustí jakýsi radar,

protože kamkoli jsem šla, zaslechla jsem každou „Šikulku!“, která tam zněla. Tudíž jsem to slyšela všude a často. Bohužel ne všechna zvolání „Šikulka!“ mají stejnou váhu. Někdy to znělo, jako by dítě vynalezlo lék na rakovinu a nominace na Nobelovu cenu byla na spadnutí, i když jediné, co udělalo, bylo, že si zulo boty, než vlezlo na pískoviště.

„Jsi šikulka! To je náš pašák!“

Nebo seskočilo z houpačky.

„Šikulka! To byl ale skok!“ Potlesk, potlesk, potlesk.

Nebo dojedlo.

„Šikulka! Ty jsi ale šikovný jedlík!“

Na druhou stranu se objevovaly případy, kdy pochvala „Šikulka!“ zněla tak nějak bez života – nejspíš proto, že neustálým mechanickým opakováním ztratila význam.

A někde mezi tím byly nenápadné, přesto však podpurné pochvaly, kdy zvolání „Šikulka!“ znělo, jako by tím rodiče říkali: *zajímá mě, co děláš, a myslím, že ti to jde skvěle. Jen tak dál.* Jednou třeba šestiletý kluk řekl: „Tati, hele, koukej na tohle!“ a zhoupl se na dětské prolézačce. Tāta okamžitě zvolal: „Jsi šikulka!“ Nijak to nepřehnal. Nijak to nepodcenil. Říkám si, co jiného měl říct? *Toto přece není manipulace, nebo je?* Uvažovala jsem. *Co by na tom mohlo být špatného?*

**Kamkoli jsem
šla, všude jsem
slyšela: „Šikulka!“**

Jindy bych naopak přísahala, že být slepá, budu si myslet, že lidé cvičí psa, nikoli že chválí dítě. „Zůstaň sedět... Šikulka!“ nebo „Počkej, až budeš na řadě... Šikulka!“ a „Hezky stojíš v řadě!“ Někteří rodiče dokonce zatleskali.

Přemýšlela jsem, proč všichni za všechno a pořád chválíme? Naše ustavičné, byť dobře myšlené chválení začalo být vtíravé. Připadala jsem si jak ve Velkém bratrovi – žádná činnost, jakkoli bezvýznamná, neunikne našemu hodnocení. Přemýšlela jsem, zda děti, které si tolik zvykly na neustále proudící slova chvály, budou mít větší sklony pochvalu vyhledávat, když jejich úsilí nebude automaticky oceněno zvukem fanfáry:

„Mami, sleduj tohle!“

„Šikulka!“

„Teď koukni na tohle!“

„Výborně, broučku!“

„A co říkáš na tohle?“

„Skvělé!“

„A tohle!“

Protože když nepřijde pochvala, počítá se to? Je to uspokojivé?

Na druhou stranu si dokážu představit, že neustále chválené děti mohou pocítit jistou úlevu, když je konečně pustíte z dohledu. *Ufff, jsou pryč. Konečně si můžu v klidu hrát, aniž bych u toho musel být pořád za šikulku.*

Chvalte na vlastní riziko

Chválení dětí za posledních několik desetiletí nabírá na obrátcích. „Šikulka!“ (popř. „Skvělá práce!“) se v současné době stala tou nejcharakterističtější frází amerického rodiče jednadvacátého století, a také každého učitele, kouče, lékaře, chůvy, lidí, co hlídají děti – tedy každého, kdo přijde do kontaktu s dítětem. Prosadila se i přes to, že řada kritiků už nějakou dobu volá: „POZOR: Nebezpečí!“ Jako jedna z prvních před ní varovala maďarská pediatrička dr. Emmi Piklerová, která ve třicátých letech 20. století vedla rozsáhlý výzkum zabývající se přirozeným vývojem hrubé motoriky u kojenců. Ve své odvážně nazvané knize *What Can Your Baby Do Already (Co už vaše miminko umí?)* – název sarkasticky komentuje nezdravou posedlost rodičů tím, jak rychle se vyvíjí jejich dítě – dr. Piklerová varuje: „Když dítě přehnaně oceňujeme za určité úspěchy, bráníme mu v rozvoji... Dopad je nevyčíslitelný. Výsledkem je, že dítě nebude... zkoušet to, co ho těší, ale to, co podle něho potěší dospělé.“

Dr. Piklerová je přesvědčená, že oslavovat úspěch *spolu* s dítětem je něco jiného než se snažit dítě postrkovat k ovládnutí další zásadní dovednosti, jako je postavit se nebo chodit, tím, že ho odměňujeme pochvalou – „To zvládneš! Dokážeš to! ... Šikulka!“ Když se totiž snažíme podpořit vývoj dítěte potleskem za jeho úsilí osvojit si určitou zásadní dovednost, sdělujeme mu tak, že to, kde se ve vývoji nachází – třeba v batolecím období –,

pro nás není dost. Existuje také riziko, že děti budou nakonec slabší nebo budou mít horší koordinaci, protože se snaží uspěchat vývoj, jen aby vyhověly, místo aby poslouchaly své moudré tělo. Tudíž naše „povzbuzování“ může nakonec děti vést k větší nejistotě – doslova i přeneseně. *Máma a táta chtějí, abych chodil. Pak ze mě budou mít radost! Ale ne, proč by moje tělo pořád ještě občas raději lezlo? Musím. Se. Postavit.*

Naše „povzbuzování“ může nakonec děti vést k větší nejistotě – doslova i přeneseně.

Podle dr. Piklerové je ponechání iniciativy na dítěti a respektování jeho jedinečného tempa a způsobu vývoje základem pro zdravý růst – fyzický i psychologický.

Ve snaze uklidnit úzkostlivé rodiče vysvětlovala: „Pro kojence jsou jeho pohyby, vývoj těchto pohybů a každá maličkost s tímto vývojem související zdrojem neustálé radosti. Když mu do toho nikdo nezasahuje, kojenec se bez problémů naučí obrátit, válet, plazit po břiše, přejít do pozice na všech čtyřech, stát, sedět a chodit.“ Svým vměšováním – které často přichází ve formě dobře míněného povzbuzení a pochvaly – nejen že vývoji dítěte nijak nepomáháme, ale dokonce mu tím sdělujeme, že oceňujeme víc samotný výsledek než cestu k němu.

Když jsem se dívala na svět očima dr. Piklerové, začala jsem si všimnout věcí, jimž bych dříve nevěnovala pozornost, a byla jsem překvapená, jak nenápadná a snadno přehlédnutelná mohou být semínka, z nichž vyrostou jedinec snažící se uspokojit potřeby ostatních. Byla jsem například na návštěvě u svých přátel Nicka a Tanji a společně jsme vybírali, jakou barvou by mohli vymalovat obývací pokoj. Najednou ti dva zničehonic spustili úplný ohňostroj chvály patřící jejich devítiměsíční Lole.

„Šikulka, Lolo!“ tleskala Tanya a zářila. „Šikulka!“

„Šikulka!“ souhlasil Nick. „To je moje holčička!“

Lola přestala se žužláním červeného gumového míčku, zvedla oči a do široka se usmála.

Co se právě stalo? Nedalo mi to a začala jsem nad tím uvažovat. Lola si spokojeně hrála, zatímco my jsme debatovali, zda měsíční šed' nebude příliš tmavá, a najednou byla Lola tři metry od nás, v jídelně, kde si hrála s míčkem. Očividně mi uniklo něco velkolepého. V obličeji muselo být moje zmatení patrné, protože Tanya mi situaci začala objasňovat: „To bylo

podruhé, kdy se Lola sama dokázala přeplazit přes schod. Mám pravdu, Lolo? Ty jsi šikulka, zlatíčko moje!“

„Aha, páni! Skvělé,“ řekla jsem, zatímco jsem si pomyslela *hmmm*.

Samozřejmě jsem dokázala pochopit jejich nadšení. Je úžasné sledovat, jak se vaše slabé a bezmocné novorozeně překvapivou rychlostí mění v koordinované dítě, které je pořád v pohybu (a šplhá po schodech). Příroda opravdu je fascinující. Ale vzhledem k tomu, že Lola je normálně se vyvíjející a rostoucí jedinec druhu *homo sapiens*, nemohla se nenaučit plazit se po schodech, a tak jsem přemýšlela, jak asi Lola vnímá pochvalu za něco, co je nevyhnutelné? Lvice rozhodně netleská, když se lvíčata začnou učit chodit. Tak to zkrátka je. Chválit dítě za to, že se přeplazilo přes schod, je jen krůček od toho začít ho chválit za to, že dýchá. *To je naše šikulka! Nádech a výdech! Šikulka!*

Dokážu si představit, že se dítě může začít zdráhat zkoušet něco, v čem přirozeně není moc dobré, protože se bojí, že nedostane pochvalu, kterou se naučilo očekávat za to, co přichází přirozeně. Ta ironie! Nebo možná, jak zmiňuje dr. Piklerová, bude dítě nadále dělat cokoli, co mu zprvu přinášelo významění a pozornost, a bude doufat v další chválu. Samozřejmě nakonec pochopí smutný fakt, že tento „úspěch“ už je ohraná písnička, která už si pochvalu nezaslouží, a pokud chce dále získávat pozornost, bude muset předvést něco dalšího. *Možná by se mamince a tatínkovi mohlo líbit tohle? Nelíbí? Hmmm, tak já zkusím tohle...*

Chválit dítě za to, že se přeplazilo přes schod, je jen krůček od toho začít ho chválit za to, že dýchá.

Síla pozorování

Nic z toho nemá naznačovat, že děti nejsou hrdé na své úspěchy – to jistě mohou být. A my se můžeme z jejich pocitu hrdosti radovat a podpořit ho. Může se však stát, že děti zvláštní hrdost necítí a jen přirozeně vstřebávají nové schopnosti. Koneckonců miminka se učí a osvojují si nové dovednosti téměř neustále – jen jsou některé tyto změny dramatičtější

a patrnější než jiné. Dr. Piklerová věřila, že klíčem k tomu stát se podporujícím rodičem je *pozorování*. Příliš často, dříve než dítě vůbec dostane šanci uvědomit si, jak se v souvislosti se svou velkou chvílí cítí, už mu říkáme, jaký pocit z ní máme my, případně jak by se podle nás mělo cítit ono. Možná byla Lola z nově objevené dovednosti, která jí umožnila prozkoumat vedlejší pokoj nebo se zmocnit míčku, po kterém předtím pokukovala, nadšená! V takovém případě mohou rodiče namísto rutinního zvolání „Šikulka!“ reflektovat radost dítěte:

„Já to vidím! Povedlo se ti vylézt na ten schod!“

Nebo: „Našla sis svůj míček!“

Mlčeti zlato

Případně, pokud Lola nebyla svou novou dovedností nijak vyvedená z míry a zůstávala zabraná do hry, opravdu není potřeba říkat vůbec nic. Pokud sama není ze situace nijak nadšená, může se pochvala od rodičů zdát náhodná, z čehož si Lola odnese to, že rodiče neustále vyhledávají věci, které dělá a které si zaslouží pochvalu. Samozřejmě pokud jsme nadšení (a sledování toho, jak si naše děti osvojují nové dovednosti, je vzrušující – přímo ohromující!), můžeme se o své pocity vždy podělit s přáteli nebo partnery: „Chápeš to? Ona už leze po schodech. Přišlo to tak rychle!“

S radostí jsem objevila, že apel dr. Piklerové, aby rodiče dovolili svým dětem vyvíjet se bez nátlaku a fanfár, je stále živý a aktuální na oblíbeném rodičovském blogu Janet Lansburyové, odbornice z neziskové organizace RIE (Resources for Infant Educators – „Zdroje informací pro ty, kdo pečují o děti a vzdělávají je“). Lansburyová studovala u zakladatelky a první ředitelky RIE Magdy Gerberové, která byla následovnicí dr. Piklerové. Na Facebooku sdílela příběh jedné maminky, která dokázala spolknout nutkání říct své dceři „Šikulka!“ a umožnila jí vychutnat si její chvíli slávy po svém.

Dnes večer jsem šla uložit miminko a moje druhá, dvouletá dcera šla se mnou. Přišli jsme k dětské zábraně a já se zeptala

batolící se dcery, zda chce, abych ji zvedla, nebo se chce zkusit dostat přes zábranu sama. (Už se o to pokoušela, ale zatím se jí to nedařilo.) Řekla: „Ano, Emmy to zkusí sama.“ A pak zábranu přelezla a byla nadšená! Zvedla ruce nad hlavu a zvolala: „Emmy to zkoušela znovu a znovu a nešlo to, ale teď to Emmy zvládla sama!“ Odpověděla jsem: „Ty jsi to dokázala! A určitě jsi teď na sebe hrdá!“ Moc se mi líbilo, jakou radost měla z toho, že zvládla SVŮJ úkol. O něco se snažila a pak to sama dokázala. A to jí stačilo. Nepotřebovala MOU pochvalu.

Přesně tak.

„Broučku! Tys to *dokázala*. To je skvělé. Mám z tebe radost.“ Takové to je, když oslavujete situace *spolu*.

Oceňování místo pochvaly

Dalším z kritiků chválení byl Carl Rogers, jeden z nejvlivnějších psychologů dvacátého století a člověk, který podle mého jako první vyslovil myšlenku, že chvála může člověku zničit život. Carl Rogers byl zakladatelem humanistického přístupu v psychologii v padesátých letech 20. století a vyvinul radikálně novou teorii „nepodmíněného pozitivního sebepřijetí“. Spočívala v tom, že základem pro zdravý vývoj dítěte je pocit, že je svými rodiči bezpodmínečně milované. To znamená, že má-li se dítě vydat za naplněním svého skutečného potenciálu, potřebuje rodiče, kteří mu neodpírají lásku jenom proto, že se nechová způsobem, který se jim líbí, nebo proto, že dělá chyby. Líbí se mi, jak nepodmíněné pozitivní sebepřijetí popsal v učebnici *Psychologie* David G. Myers:

Je to důstojný přístup. Přístup, který nás oceňuje navzdory našim selháním. Je úlevné, když můžeme přestat předstírat,

priznat se k nejhorším pocitům a zjistit, že i tak jsme přijímaci. Ve fungujícím manželství, v nejbližší rodině nebo s důvěrnými přáteli můžeme být spontánní beze strachu, že si nás ostatní přestanou vážit.

Carl Rogers nazývá tento přístup, kdy si vážíme děti za to, kým jsou, „oceňováním“. Je to něco úplně jiného než chválit děti za to, co dělají. Dítě, které se cítí oceňované, bude sebevědomé, bez obav bude riskovat a experimentovat a nebude se bát toho, že ho chyby, výzvy nebo nezdary nějak oslabí. Na druhou stranu, jsou-li láska a uznání, které dítě dostává, podmíněné, cítí se dítě dobře jedině tehdy, když funguje a chová se tak, že jsou na něj rodiče pyšní a mají z něho radost, místo aby bylo šťastné z věcí, které těší přímo je.

Dítě, které se cítí oceňované, bude sebevědomé a bude bez obav riskovat a experimentovat.

Na vlastní oči jsem byla svědkem toho, jak čtyřletá holčička něco udělala jenom proto, aby měla maminka radost. Jednoho sychravého odpoledne, když jsem Jules vyzvedávala ze školky, jsem viděla, jak se Paula, jedna z matek v mém okolí, která šikulkováním rozhodně nešetřila, snaží své dceři Georgii obléct pláštěnku. Musela mít evidentně naspěch.

„Tady, zlatíčko,“ nastavila Paula dceři pláštěnku. Georgia se zamračila a zavrtěla hlavou.

„Honem, broučku, musíme jít!“ naléhala Paula.

Georgia znovu zavrtěla hlavou a řekla jasné: „Ne!“

Někteří rodiče to nazývají „tvrdohlavostí“. Jiní říkají, že dítě „nespolupracuje“, nebo dokonce „zlobí“. Já jsem dospěla k tomu, že v takové chvíli vidím dítě, které ví, co chce a jak se cítí, a jednoduše se to snaží sdělit.

A tak Paula změnila taktiku.

„Já vím, že to dokážeš, zlatíčko. Nejdřív jednu ruku...,“ brala Georgii za ruku a přitom se doširoka smála.

A Georgia prostrčila pravou ruku rukávem pláštěnky.

„Šikulka!“ zvolala Paula, šťastná, že se věci konečně ubírají správným směrem.

Georgia se také usmála.

„A teď druhou!“ vedla maminka Georgii se stejným nadšením a láskyplností.

Druhá ruka vklouzla do rukávu.

„Šikulka, zlatíčko! A teď pláštěnku zapneme! Šikulka! Výborně! A můžeme vyrazit!“ řekla Paula a pošimrala Georgii na nose.

Páni! Tři „šikulky“ během jednoduchého oblékání bundičky, pomyslela jsem si.

Co je RIE?

Hlavní myšlenkou organizace Resources for Infant Educators, běžně známé pod zkratkou RIE, je vychovávat děti s respektem. Tuto organizaci založila koncem 70. let Magda Gerberová a z velké části přitom vycházela z práce své mentorky, maďarské pediatričky dr. Emmi Piklerové. Gerberová vymyslela pojem „educarer“ (člověk, který zároveň pečuje a vzdělává), aby zdůraznila myšlenku, že způsob, jakým se o své děti staráme, je zásadní součástí jejich vzdělávání. Začali jsme spolu s mým manželem Johnem docházet na týdenní kurz pro rodiče s dětmi, když byly Jules tři měsíce, a pokračovali jsme v tom další dva roky. V každé hodině si první půl hodinu děti hrají a rodiče je pozorují. Pak mluvíme o tom, co jsme vypožadovali, a klademe otázky, které nás napadly. Níže najdete některé zásady filozofie RIE, které mi opravdu pomohly:

1. Řekněte dítěti předem, co se chystáte udělat – „Teď tě zvednu. Jsi připravený?“ To dětem umožní se uvolnit, protože vědí, že nezačnete s jejich tělíčkem zničehonic hýbat, aniž byste je upozornili.
2. Využívejte chvíle, kdy o dítě pečujete – např. ho oblékáte, převlékáte, krmíte a koupete –, k tomu, abyste zpomalili a opravdu se na sebe napojili. Povzbuzujte dítě, ať se aktivně zapojí.
3. Od nejútlejšího věku doprávejte dítěti dostatek nerušeného času k objevování a hraní si po svém.
4. Autosedačky jsou jistě nezbytné a kočárky do jisté míry užitečné, ovšem umístit dítě do hopsadla, chodítka, na houpáčku

nebo do houpacího lehátka znamená omezit jeho svobodu přirozeného pohybu a vývoje.

5. Pasivní hračky (ty bez různých efektních cingrlátek) přimějí dítě k aktivitě. Jednoduché hračky, s nimiž je možné hrát si různými způsoby, podněcují dětskou představivost, kreativitu, délku soustředění a schopnosti.
6. Nesnažte se vývoj dítěte uspěchat (tj. nesnažte se mu pomáhat se přetočit, sednout si nebo chodit). Zvládne to samo, až získá potřebnou sílu a koordinaci.
7. Pokud je denní režim vašeho dítěte víceméně pravidelný a předvídatelný, začne dítě předjímat, co bude následovat, což mu dodává pocit bezpečí.
8. Reflektování a uznání dosažených úspěchů je užitečnější než pochvala.
9. Nemluvte před dítětem o něm jako o třetí osobě. Nežádejte od dítěte, aby se předvedlo („Ukaž babičce, jak umíš tleskat!“), ani ho neoznačujte nálepkami (stydlivé, neslušné atd.), protože, jak kdysi řekla M. Gerberová, mu to pouze poskytuje scénář, podle kterého má žít.

Kouzlo slova „proč“

Ještě před několika měsíci bych si této interakce vůbec nevšimla, teď jsem však při jejím sledování naprázdno polkla. Georgia si očividně nechtěla pláštěnku vzít na sebe, a místo aby se jí Paula zeptala, proč nechce, dotlačila ji k tomu několika „šikulkami“, aniž by její neochotu považovala za něco důležitého. Koneckonců Paula neskládala Georgii kompli-

menty za její schopnost strčit ruku do rukávu – to už nejspíš uměla několik let. Spíš ji v podstatě chválila za to, že „spolupracuje“ (jinými slovy, že je poslušná), a svou mateřskou lásku a uznání jí poskytla pod podmínkou, že Georgia splní její požadavek.

Nepochybují, že Paula měla rozumný důvod, proč chtěla, aby si Georgia vzala pláštěnku. Možná si myslela, že se spustí liják. Možná měly namířeno do supermarketu a Paula věděla, že když Georgia trochu zmokne, bude jí v klimatizované hale zima. Všichni máme opodstatněné důvody, proč chceme, aby děti plnily naše požadavky. Co mě ale přimělo se nad tím pozastavit, byla skutečnost, že Paula nevěnovala ani pár vteřin tomu, aby své dceři vysvětlila, proč je tak důležité, aby si na sebe pláštěnku vzala. A ani se nezeptala, proč si ji Georgia vlastně na sebe vzít nechce. Místo toho, zřejmě aby ušetřila čas, laskavými slovy přemluvila Georgii, aby udělala něco, co rozhodně udělat nechtěla – Paula tak využila své moci rodiče, protože všechny děti touží po uznání svých rodičů.

Dokážu si představit, že i Georgia měla své legitimní důvody, proč si nechtěla pláštěnku obléct. Možná jí bylo horko z toho, jak ve školce hodně běhala. Možná už z předchozích zkušeností věděla, jak těsná a nepohodlná jí ta pláštěnka bude připadat, až bude sedět připoutaná bezpečnostními pásy v autosedačce. Nebo ji třeba Georgia nechtěla, protože jí déšť připadal kouzelný a líbilo se jí, jak jí jemně dopadá na kůži. Nevím. Ale nevěděla to ani Paula. Problém tkívá v tom, že Georgia souhlasila ne proto, že pochopila, proč je tak důležité si pláštěnku navléct, ale očividně aby potěšila maminku. I když jí bylo v pláštěnce horko a byla jí těsná, pravděpodobně jí došlo – samozřejmě podvědomě –, že je to malá cena za to, že maminka z ní bude mít větší radost.

Může to vypadat jako směšně nepodstatná situace s nepatrnými následky. Věřím, že mnoho rodičů by Paulin láskyplný a trpělivý přístup obdivovalo. Koneckonců se nerozčílila, ani se neuchýlila k výhrůžkám – a na tom, aby Paula stihla za celý den ještě další povinnosti, také záleží. Nechci dělat z komára velblouda, ale fakt je, že když máte hodně komárů pohromadě, může z toho být velbloud. Takovým způsobem funguje programování mozku. Když dítě získá zkušenost, na kterou se nabalí další podobné zkušenosti, ovlivní to jeho vnímání sebe sama i vlastního místa ve světě. Vyplyvá z toho, že to, jak na děti jako dospělí reagujeme, určuje, zda si budou cenit vlastního pohledu na situaci. Sean Brotherson, odborník na rodinné vztahy ze Severní

Dakoty, vysvětluje toto fungování ve svém článku „Understanding Brain Development in Young Children“ („Porozumění vývoji mozku u malých dětí“):

Jak synapse v mozku dítěte skrze opakované zkušenosti sílí, vytvářejí se spojení a dráhy, které určují, jakým způsobem se dítě učí. Pokud dráha není využívána, je časem eliminována a zanikne.

Bohužel, když vidím, jak mou velmi chytrou kamarádku Anu stálo roky terapií, než si dokázala položit otázku *Co si myslím? Co cítím?*, logicky z toho vyplývá, že do jejího mozku v dětství nebylo naprogramováno přesvědčení, že na jejích pocitech záleží. Domnívám se, že je to tím, že její rodiče nikdy nenapadlo vzít v potaz její úhel pohledu, a místo toho se snažili ji naučit tomu, co oni považovali za podstatné. Bylo pro ně zásadní, aby se Ana držela jejich programu –, a byla hodná holka. A tak se jejich přesvědčení stala jejími. Všichni se rodíme s nějakým viděním světa, nicméně pokud ho druzí neuznávají, můžeme o něj přijít. (Můžeme ho pak znovu objevit – často s pomocí terapeuta –, takové hledání však vyžaduje velké úsilí.)

Zdá se tedy, že čím více oceňujeme pohled našich dětí na situaci – to znamená, čím více se jich ptáme, proč chtějí, nebo nechtějí něco udělat, a následně jejich odpověď vezmeme v úvahu –, tím silnější bude jejich přesvědčení, že jejich myšlenky, pocity a zkušenosti jsou důležité. Na druhou stranu, pokud chceme, aby děti následovaly námi zvolenou cestu bez ohledu na své osobní preference, pomůže nám k takovému cíli poskytovat jim podmíněné pozitivní uznání. Nemůžeme ale chtít, aby se vlk nažral a koza zůstala celá – tedy mít naprosto poslušné, spolupracující děti, z nichž vyrostou sebejistí dospělí. Skvěle to zachytil jeden komiks, na který jsem náhodou narazila. Matka

tam říká své dceři: „Broučku, až vyrosteš, chci, abys byla asertivní, nezávislá a měla silnou vůli. Ale dokud jsi malá, chci, abys byla pasivní, poddajná a poslušná.“ Tak to zkrátka nefunguje.

Dítě, které se cítí oceňované, bude sebevědomé a bude bez obav riskovat a experimentovat.

Provokováním rodičů se děti připravují na budoucnost. A je na nás rodičích, abychom přijímali dětské testování naší

autority se zvědavostí, jaký je důvod jejich chování. Když Paula – shodou okolností jedna z největších feministek, co znám – sladkými slovy přemluvila Georgii, aby si oblékla pláštěnku, kterou si vzít nechtěla, v podstatě nejen že upřela své dceři její názor, ale navíc jí dala najevo, že v lepším případě není její pohled na situaci důležitý a v horším případě je chybný či špatný. Nic se neděje, pokud je to ojedinělý případ, nicméně si umím představit, že při opakování takové zkušenosti z dítěte vyroste člověk, který upřednostňuje potřeby druhých před svými. *Je to v pohodě! Já to nepohodlí nějak přežiju, hlavně když jsou všichni ostatní spokojení. Maminka ví, co je nejlepší.* My jako rodiče máme povinnost brát v úvahu stanovisko svých dětí. Oceňovat je tak, jak radí Carl Rogers. Protože až ve chvíli, kdy pocity a potřeby dítěte vyjdou na povrch, mohou rodiče a děti spolupracovat na hledání řešení, které bude vyhovovat všem.

Kdyby Paula například pochopila, že pláštěnka je příliš těsná, věřím, že by se dohodly, že si Georgia pláštěnku oblékne na cestu k autu a tam si ji bude moct sundat. Nebo třeba kdyby Paula zjistila, že Georgii se líbí, jak jí déšť dopadá na kůži (což je u dětí vyrůstajících ve vyprahlé jižní Kalifornii časté), uvědomila by si, že to je jen troška vody a že pláštěnka není tak nutná, jak se domnívala.

Věřte mi, chápu, že často není vhodná chvíle na to zastavit se a zamyslet, proč nám dítě vzdoruje. Máme totiž další věci na práci! Musíme někam dojet! Když se ale zvládneme zastavit, dáváme tím dětem najevo, že na tom, jak se cítí a co si myslí, záleží – což je obzvláště důležité, pokud jde o věci týkající se jejich těla. Chceme, aby věřily svým instinktům. Bohužel však Paula, stejně jako řada z nás, použila pochvalu, aby Georgii odměnila za „spolupráci“, a výsledkem je, že se Georgia začala více soustředit na maminčino uznání než na to, aby si užila kouzelný déšť nebo se nenechala navléct do nepohodlné bundy. Přesně tak to popisuje psycholog a publicista Jay Earley: „Rodiče často jednoduše říkají dětem, co mají dělat, ale už je nepovzbuzují k prosazování vlastních práv. Když děti poslouchají, dostanou od rodičů podmíněnou lásku. Jakmile se takové chování zavede, začne se samo dál upevňovat, a je proto těžké se ho zbavit. Tak, jako kdysi rodiče, budou děti později odměňovat šéfové, spolupracovníci a přátelé, což je bude motivovat znovu a znovu na sobě nechat dříví štípat v naději, že přijde více uznání.“ Na příkladu Any, Christie Pettitové nebo Howarda Sterna vidíme, že obrat „je těžké se takového vzorce zbavit“ je ještě dost slabý.