

Najpredávanejšia kniha o výchove na svete!  
**SVETOVÝ  
BESTSELLER**



RADY PRE RODIČOV DETÍ  
OD 2 DO 18 ROKOV

AKO HOVORIŤ,  
**ABY NÁS DETI  
POČÚVALI**

AKO POČÚVAŤ, ABY NÁM DETI DÔVEROVALI

ADELE FABER, ELAINE MAZLISH

**C P R E S S**

2. ROZŠÍRENÉ  
VYDANIE

# **Ako hovoriť, aby nás deti počúvali – Ako počúvať, aby nám deti dôverovali**

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
**www.cpress.sk**  
**www.albatrosmedia.sk**



**Adele Faber, Elaine Mazlish**  
**Ako hovoriť, aby nás deti počúvali –**  
**Ako počúvať, aby nám deti dôverovali – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

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

**ALBATROS**  **MEDIA**

AKO HOVORIŤ,  
ABY NÁS DETI POČÚVALI,  
AKO POČÚVAŤ,  
ABY NÁM DETI DÔVEROVALI

AKO HOVORIŤ,  
ABY NÁS DETI POČÚVALI,  
AKO POČÚVAŤ,  
ABY NÁM DETI DÔVEROVALI

2. ROZŠÍRENÉ VYDANIE

ADELE FABER  
ELAINE MAZLISH

CPress  
2016

# AKO HOVORIŤ, ABY NÁS DETI POČÚVALI, AKO POČÚVAŤ, ABY NÁM DETI DÔVEROVALI

vás naučí, ako:

- sa vyrovnat' s negatívnymi pocitmi vášho dieťaťa – frustrácia, sklamanie, zlosť atď., napr.: „Chápem, že je to na zlosť, keď ti domáca úloha zaberie viac času, ako si predpokladal.“
- vyjadriť zlosť, ale nikomu pritom neublížiť: „Nemám rada, keď ma niekto ťahá za rukávy.“
- stanoviť hranice a pritom zostať láskavý a ústretový: „Vidím, že si na bračeka poriadne nahneváný. Povedz mu to však slovami a nie pästami.“
- použiť iné metódy ako tresty: „Tom, prestaň bežať. Môžeš si vybrať: buď pôjdeš vedľa mňa, alebo si sadneš do kočíka. Rozhodni sa sám.“
- riešiť domáce konflikty: „Napadlo mi, že pre teba asi nie je jednoduché odísť od kamarátov, keď sa dobre bavíte. Na druhej strane sa o teba bojím, keď prídeš domov neskoro. Skúsme nad tým spolu popremýšľať, či nám nenapadne niečo, čo by vyhovovalo tebe aj mne.“
- použiť iné možnosti ako povedať klasické „NIE“: „O päť minút večeríme. Máš čas sa teraz hrať so Zuzku u nej doma?“

|                                                                        |            |
|------------------------------------------------------------------------|------------|
| Rady by sme sa poďakovali. ....                                        | 9          |
| Milí čitatelia .....                                                   | 10         |
| Ako túto knihu čítať a používať .....                                  | 12         |
| <b>1. Ako pomáhať deťom, aby sa vyrovnali so svojimi pocitmi .....</b> | <b>14</b>  |
| ČASŤ I. ....                                                           | 15         |
| Časť II: Komentáre, otázky a príbehy rodičov .....                     | 37         |
| <b>2. Ako dosiahnuť spoluprácu. ....</b>                               | <b>52</b>  |
| ČASŤ I. ....                                                           | 53         |
| ČASŤ II: Poznámky, otázky a príbehy rodičov .....                      | 76         |
| <b>3. Ako pokarhať, ale netrestať .....</b>                            | <b>88</b>  |
| ČASŤ I. ....                                                           | 89         |
| ČASŤ II: Poznámky, otázky a príbehy rodičov .....                      | 108        |
| ČASŤ III: Viac o metóde riešenia problému .....                        | 116        |
| <b>4. Podporovanie samostatnosti .....</b>                             | <b>128</b> |
| ČASŤ I: Poznámky, otázky a príbehy rodičov .....                       | 144        |
| <b>5. Chvála .....</b>                                                 | <b>158</b> |
| ČASŤ I. ....                                                           | 159        |
| ČASŤ II: Poznámky, otázky a príbehy rodičov .....                      | 171        |
| <b>6. Ako oslobodiť deti z ich roly .....</b>                          | <b>182</b> |
| ČASŤ I. ....                                                           | 183        |
| ČASŤ II: Príbehy rodičov – prítomnosť a minulosť .....                 | 198        |
| <b>7. Keď to dáme všetko dokopy .....</b>                              | <b>204</b> |
| <b>A o čom to všetko vlastne je? .....</b>                             | <b>210</b> |
| <b>O veľa rokov neskôr. ....</b>                                       | <b>212</b> |
| Listy .....                                                            | 216        |
| Pochybnosti? .....                                                     | 228        |
| Rodný jazyk našich detí .....                                          | 238        |

|                                                      |            |
|------------------------------------------------------|------------|
| <b>Tridsiate výročie</b> .....                       | <b>244</b> |
| <b>Nová generácia</b> .....                          | <b>246</b> |
| Prvé sedenie – Uznávanie pocitov. ....               | 251        |
| Druhé sedenie – ako dosiahnuť spoluprácu .....       | 258        |
| Tretie sedenie – Ako pokarhať, ale netrestať .....   | 263        |
| Štvrté sedenie – Podporovanie samostatnosti .....    | 275        |
| Piate sedenie – Chvála. ....                         | 277        |
| Šieste sedenie – Ako oslobodiť deti z ich roly ..... | 280        |
| Naše posledné stretnutie. ....                       | 284        |
| <b>Register</b> .....                                | <b>285</b> |

Medzinárodne uznávané odborníčky na komunikáciu medzi dospelými a deťmi, ADELE FABEROVÁ a ELAINE MAZLISHOVÁ, si vedľa rôznych ocenení získali vďačnosť rodičov a obdiv odbornej verejnosti.

Ich prvá kniha *Oslobodení rodičia/Oslobodené deti* získala Christopherovu cenu za literárny výkon, ktorý upevnil najvyššie možné ľudské hodnoty a ľudského ducha. Nasledujúce knihy *Ako hovoriť, aby nás deti počúvali, ako počúvať, aby nám deti dôverovali* a *Súrodenectvo bez rivality* sa stali bestsellermi, predalo sa ich viac ako štyri milióny kusov a boli preložené do viac ako tridsiatich jazykov. Ich skupinové semináre a videá využívajú tisícky rodičov na celom svete. Ich nová kniha *Ako hovoriť, aby sa deti učili – doma aj v škole* bola označená detským magazínom Child ako najlepšia kniha roka za svoju bravúrnosť v témach výchovy a rodinných kríz. Ich najnovšia kniha „Ako hovoriť, aby nás tínedžeri počúvali, ako počúvať, aby nám tínedžeri dôverovali“ sa púšťa do náročnej problematiky života dospievajúcich.

Obe autorky spolupracovali s detským psychológom doktorom Haimom Ginottom a študovali Newyorskú školu sociálnych štúdií v New Yorku a Inštitút pre rodinný život na univerzite na Long Islande. Okrem toho, že organizujú prednášky po celých Spojených štátoch a Kanade, objavujú sa v každej dôležitej televíznej show ako napríklad *Dobré ráno, Amerika* alebo *Oprah*. Obe žijú na Long Islande v New Yorku a každá je matkou troch detí.



## RADY BY SME SA POĎAKOVALI...

---

Lesliemu Faberovi a Robertovi Mazlishovi, našim domácim poradcom, ktorí nám boli vždy ochotní pomôcť vymýšľať vhodnejšie frázy, obohacovať našu prácu novými myšlienkami a podporovať nás dve v krízových chvíľach.

Carlovi, Joanne a Abramovi Faberovcom a Kathy, Liz a Johnovi Mazlishovcom za ich povzbudzovanie – už len tým, že sú takí, akí sú.

Kimberly Cocovej, ktorá podľa našich príbehov dokázala namaľovať obrázky, z ktorých sa dajú vycítiť skutočné emócie.

Robertovi Markelovi za jeho rady a podporu v stavoch núdze.

Gepardovi Nierenbergovi, nášmu priateľovi a radcovi, ktorý nám pomáhal po odbornej stránke.

Rodičom na našich seminároch za ich premyslenú spätnú väzbu aj písomné príspevky.

Ann Marii Geigerovej a Patricii Kingovej za to, že nám pomohli, kedykoľvek sme ich potrebovali.

Jimovi Wadovi, nášmu vydavateľovi, ktorého dobrá duša a snaha o precíznosť znamenali pre nás radosť s ním spolupracovať.

Doktorovi Haimovi Ginottovi, ktorý nám predstavil nové spôsoby komunikácie s deťmi. Jeho smrť znamenala pre svet obrovskú stratu. Tak veľmi chcel pre deti lepšiu budúcnosť, že ak by ešte zostal medzi nami, „deti by neutrpeľi už žiadnu ujmu na duši“.

nikdy nám nenapadlo, že by sme mohli napísať knihu zaoberajúcu sa komunikáciou medzi deťmi a rodičmi. Vzťah medzi každým rodičom a jeho dieťaťom je veľmi súkromnou a osobnou záležitosťou. Predstava, že by sme mali niekomu radiť, ako hovoriť v takto blízkom a uzavretom vzťahu, bola skôr smiešna. V našej prvej knihe *Oslobodení rodičia/Oslobodené deti* sme sa snažili nepoučovať ani nekázať. Iba sme rozprávali príbehy. Naša niekoľkoročná spolupráca s doktorom Haimom Ginottem nás hlboko ovplyvnila. Boli sme presvedčené, že ak sa podelíme o to, ako nové metódy zmenili náš prístup k deťom a nakoniec aj k nám samotným, pochopia čitatelia skutočnú podstatu tohto nového prístupu a nechajú sa ním inšpirovať.

Do istej miery to skutočne funguje. Mnoho rodičov nám hrdo napísalo, ako dokázali svoje domovy zmeniť len vďaka našim príbehom. Dostali sme aj listy s prosbou o ďalšiu knihu, ktorá by obsahovala „lekcie“..., „precvičovanie“..., „pravidlá“..., „stránky so stručným zhrnutím, ktoré by sa dali vytrhnúť“..., jednoducho niečo, čo by rodičom pomohlo naučiť sa metódy krok za krokom.

Na chvíľu nás táto predstava zaujala, ale onedlho sme ju opäť zavrhlí. Okrem toho sme mali veľa práce s prednáškami a seminármi.

Počas nasledujúcich niekoľkých rokov sme cestovali po celej krajine a organizovali kurzy pre rodičov, učiteľov, riaditeľov škôl, zdravotný personál, tínedžerov a sociálnych pracovníkov. Kdekoľvek sme prišli, boli sme zasypané skúsenosťami ľudí s novými metódami komunikácie – ich pochybnosťami, frustráciou i nadšením. Boli sme vďačné za ich otvorenosť a veľa sme sa od nich naučili. Naše záznamy sa naplnili množstvom nových materiálov.

Okrem toho sme začali dostávať veľa listov nielen zo Spojených štátov, ale aj z Francúzska, Kanady, Izraela, Nového Zélandu, Filipín a Indie. Pani Anagha Vampule z Dillí nám napísala:

„Chcela by som sa Vás opýtať na veľa vecí... Prosím, poraďte mi, čo by som mala robiť, aby som sa o tom dozvedela viac. Som v koncoch. Staré metódy nezaberajú a nové nemám. Prosím, pomôžte mi.“

Toto bol list, ktorý o všetkom rozhodol.

Znovu sme začali uvažovať o knihe, ktorá by načrtla, „ako na to“. Čím viac sme o tom hovorili, tým viac sa nám nápad páčil. Prečo nenapísať knihu, ktorá by ukázala, ako na to, a pomohla rodičom lepšie pochopiť metódy, ktoré potrebovali?

Prečo nenapísať knihu, ktorá by rodičom umožnila učiť sa podľa vlastného tempa, alebo so svojimi kamarátmi?

Prečo nenapísať knihu, ktorá by obsahovala stovky dialógov, aby si rodičia mohli osvojiť nový jazyk pre svoje potreby?

Kniha by mohla obsahovať obrázky, ku každej metóde jeden alebo viac, ktoré by pomohli rodičom rýchlo si osviežiť, o čom že daná metóda vlastne je.

Kniha by sa stala osobným radcom. Hovorili by sme v nej o našich skúsenostiach, zodpovedali na najčastejšie kladené otázky a pridali príbehy a poznámky, ktoré nám rozprávali rodičia na našich seminároch počas ostatných šiestich rokov. Ale najdôležitejšie bolo uvedomiť si hlavný cieľ – neustále hľadanie metód, ktoré by upevnili dôstojnosť a ľudskosť tak rodičov, ako aj detí.

Odrazu sa naša pôvodná neochota napísať takúto knihu rozplynula. Každé umenie a každá veda má svoje publikácie. Tak prečo nenapísať knihu pre rodičov, ktorí by chceli hovoriť tak, aby ich deti počúvali, a počúvať tak, aby im deti dôverovali?

Hneď sme sa pustili do práce. Dúfame, že sa k pani Vampule do Dillí dostane kniha skôr, ako jej deti vyrastú.

Adele Faberová  
Elaine Mazlishová

# AKO TÚTO KNIHU ČÍTAŤ A POUŽÍVAŤ

---

Je od nás možno trochu prismeľé hovoriť čitateľom, ako by sa mala kniha čítať (zvlášť, keď sme obe známe tým, že knihy začíname čítať od prostriedku alebo od konca). Ale pretože je toto naša kniha, chceli by sme čitateľom poradiť, ako si ňou pracovať. Po tom, čo si knihu narýchlo prelistujete a prezriete si obrázky, vráťte sa ku kapitole 1. Robte cvičenia tak, ako idú za sebou. Vyhnite sa pokušeniu preskočiť niektoré časti a dostať sa k niečomu „zaujímavému“. Ak budete mať poruke spriaznenú dušu, s ktorou by ste mohli knihu prečítať, tým lepšie. Dúfame, že si spolu dôkladne preberiete všetky otázky a odpovede.

Tiež dúfame, že si svoje odpovede zapíšete, takže sa kniha stane vašim súkromným denníkom. Píšte krasopisne alebo pokojne „škriabte“, prečiarkujte a vymazávajte; ale hlavne PÍŠTE.

Čítajte knihu pomaly a pozorne. Nám trvalo desať rokov všetko dobre pochopiť. Nechceme vám naznačiť, že by ste túto knihu mali čítať rovnako dlho. Ak sa vám niektorá metóda zapáči, môžete ju vyskúšať hneď, nemusíte čakať, až sa zoznámite so všetkými metódami. Keď si prečítate kapitolu, odložte knihu nabok a doprajte si týždeň na vypracovanie písomného plánu. Až potom pokračujte. (Možno si pomyslíte: „Mám veľa práce, a to sa mám zťažovať ešte s nejakým písomným plánom?“ Avšak, naše skúsenosti nás len utvrdzujú v tom, že dôležitá je disciplína, správne uvedenie metód do praxe a zaznamenávanie výsledkov, pretože tak dostanete metódy tam, kam patria – do seba.)

Možno sa tiež spýtate, prečo sú niektoré časti tejto knihy písané akoby z pohľadu jedného človeka. Pre nás dve to bolo uľahčenie, pretože sme nemuseli stále vysvetľovať, ktorá z nás dvoch hovorí. Pre čitateľov je oveľa jednoduchšie čítať „ja“, ako neustále sa opakujúce „ja, Adele Faberová“ alebo „ja, Elaine Mazlishová“. Spájame sa v jedného človeka, čím zároveň potvrdzujeme naše spoločné presvedčenie. My obe sme videli tieto metódy v praxi tak v našich vlastných rodinách, ako aj v tisíckach ďalších. Je pre nás veľkým potešením, že sa o ne môžeme s vami podeliť.

Jediné, čo dostávame, sú možnosti –  
urobiť zo seba takého či onakého človeka.

Jose Ortega Y Casset

1.

AKO POMÁHAŤ  
DEŤOM,  
ABY SA VYROVNALI  
SO SVOJIMI  
POCITMI

Bola som skvelým rodičom, kým som sa ním naozaj stala. Bola som expertom na problémy, ktoré mali ostatní rodičia so svojimi deťmi, ale len do toho času, kým sa mi narodili moje vlastné deti.

Žiť s vlastnými deťmi môže byť zničujúce. Každé ráno som si hovorila: „Dnešok bude iný,“ a každé ráno bolo presne také, ako to predošlé. „Ty si jej dala viac ako mne!“ ... „To je ružový hrnček. Ja chcem modrý!“ ... „Táto ovsená kaša vyzerá, ako by ju niekto vygrcal“ ... „On ma buchol!“ ... „Nikdy som sa ho ani nedotkol!“ ... „Nepôjdem do svojej izby. Nie si môj šéf!“

Nakoniec sa im podarilo zraziť ma na kolená. A tak som sa rozhodla, aj keď to bola posledná vec, ktorú som mala v pláne, že začnem navštevovať seminár pre rodičov. Tento kurz sa konal v miestnom detskom centre a bol vedený mladým psychológom Dr. Haimom Ginottom.

Seminár bol venovaný tematike detských pocitov a veľmi ma zaujal. Domov som prišla s hlavou zavalenou novými informáciami a notesom plným nestráviteľných myšlienok.

*Priame prepojenie medzi tým, ako sa deti cítia a ako sa správajú.*

*Keď sa deti cítia dobre, tak sa správajú dobre.*

*Ako im môžeme pomôcť, aby sa cítili dobre?*

*Keď budeme akceptovať ich pocity!*

*Problém: rodičia obyčajne neberú do úvahy pocity svojich detí; napríklad:*

*„Veď ti nič nie je.“*

*„Hovoríš to len preto, že si unavený.“*

*„Nie je dôvod, aby si bol taký nahnevany.“*

*Neustále popieranie ich pocitov môže deti miasť alebo dráždiť. A tiež keď ich učíme, aby si svoje pocity radšej neuvedomovali, znamená to – neveriť im.*

Po sedení mi vrtala v hlave jedna myšlienka: „Možnože, že to robia iní rodičia, ale ja nie.“ Potom som sa začala počúvať. Tu sú niektoré príklady konverzácie s mojimi deťmi – hneď od prvého dňa.

DIEŤA: Mami, som unavený.  
JA: To je nezmysel. Veď si sa práve prebudil.  
DIEŤA: (*hlasnejšie*) Ale ja som unavený!  
JA: Nie si unavený, si len trochu ospalý. Obleč sa.  
DIEŤA: (*narieka*) Nie, som unavený!

DIEŤA: Mami, je tu horúco.  
JA: Nezmysel, je tu zima, nechaj si ten sveter.  
DIEŤA: Ale mne je horúco.  
JA: Povedala som, aby si si ten sveter nechal na sebe!  
DIEŤA: Nie, je mi horúco!

DIEŤA: Ten program bol otrasne nudný.  
JA: Nie, nebol. Bol veľmi zaujímavý.  
DIEŤA: Bola to hlúposť.  
JA: Bolo to poučné.  
DIEŤA: Bola to debilina.  
JA: Takto nehovor!

Všimli ste si, čo sa dialo? Nielen to, že všetky naše rozhovory viedli k hádke, ale aj som vlastne neustále svojmu dieťaťu hovorila, aby neverilo svojmu vlastnému pocitu a aby sa spoliehalo len na ten môj.

Hneď ako som si uvedomila, čo robím, povedala som si, že to chcem zmeniť. Ale nebola som si istá, ako na to. Nakoniec mi pomohlo, keď som si predstavila, aké to je byť v koži mojich vlastných detí. Spýtala som sa samej seba: „Predpokladajme, že som dieťa, ktoré je unavené, je mu teplo alebo sa nudí. Potrebujem naozaj počuť všetky tie reči dospelých, aby som vedela, ako sa vlastne cítim?“

Počas niekoľkých ďalších týždňov som sa snažila vžiť do úlohy svojich detí; a keď som to urobila, moje slová potom zneli oveľa prirodzenejšie. Nepoužívala som len techniku. Myslela som to vážne, keď som hovorila: „Takže ty si stále unavený – aj napriek tomu, že si práve vstal z postele“, alebo „Mne je zima, ale tebe je tu zrejme horúco“, alebo „Zdá sa mi, že sa ti tá rozprávka nevelmi páči.“ Aj napriek tomu všetkému sme boli dvaja odlišní ľudia s odlišnými pocitmi. Ani jeden z nás nemal pravdu, ani jeden z nás sa nemýlil. Obaja sme cítili to, čo sme práve cítili.

Na chvíľu mi bola moja nová zručnosť veľkou pomocou. Počet hádok medzi mnou a deťmi sa značne zmenšil. Jeden deň mi moja dcéra oznámila: „Tú babu nenávidím!“



A myslela tým moju mamičku. Neváhala som ani minútu: „Prečo hovoríš takú strašnú vec? Sama vieš, že to nemyslíš vážne. Toto už nikdy nechcem počuť.“

Táto malá výmena názorov ma niečo naučila. Mohla som sa akokoľvek snažiť, aby som akceptovala pocity svojich detí, ale hneď ako sa objavilo niečo, čo ma nahnevalo alebo znepokojilo, začala som sa správať starým spôsobom.

Na ďalšej stránke uvidíte príklady, keď deti povedia také veci, ktoré automaticky vedú k tvrdému odporu rodičov. Prosím, prečítajte si ich a poznačte si, čo by rodič mohol povedať, keby chcel dieťaťu odprieť jeho pocity.

I. DIEŤA: Nemám rád toho nového spolužiaka.

RODIČ: (*popiera pocity*) .....  
.....  
.....  
.....

II. DIEŤA: Tá oslava narodenín bola pekne blbá. (Po tom, čo ste sa všemožne snažili, aby bola skvelá.)

RODIČ: (*popiera pocity*) .....  
.....  
.....  
.....

III. DIEŤA: Ten strojček na zuby už nebudem nosiť. Bolí ma to. Je mi jedno, čo mi ten zubár povedal.

RODIČ: (*popiera pocity*) .....  
.....  
.....  
.....

IV. DIEŤA: Nenávidím toho nového trénera! Len preto, že som prišiel o minútu neskôr, ma vyhodil z tímu.

RODIČ: (*popiera pocity*) .....  
.....  
.....  
.....

Napísali ste niečo takéto?:

„Nemáš pravdu. Viem, že niekde vnútri máš toho chlapca rád.“

„O čom to hovoríš? Tá oslava bola perfektná – zmrzlina, torta, balóniky. Dobre, to je posledná party, ktorú sme pre teba urobili!“

„Ten zubný strojček ti nemôže spôsobovať takú bolesť. Stál veľa peňazí a budeš ho nosiť, či už chceš, alebo nie!“

„Nemáš dôvod hnevať sa na učiteľa, je to tvoja chyba, mal si prísť včas.“

Jednoducho nám tieto vety prídu na myseľ ako prvé. Ale ako sa pri tom cítia deti? Aby sme si vyskúšali, aké to je, keď niekto znevažuje naše pocity, vyskúšajme si toto cvičenie:

Predstavte si, že ste v práci. Váš nadriadený vás požiada, aby ste urobili nejakú prácu navyše. Chce, aby to bolo hotové do konca dňa. Máte v úmysle sa do toho pustiť okamžite, ale zhodou rôznych náhod na to úplne zabudnete. Jedna vec strieda druhú a vy nemáte ani čas sa naobedovať.

Keď sa vy a vaši kolegovia chystáte domov, príde šéf a chce od vás tú prácu. Rýchlo sa mu snažíte vysvetliť, že ste naozaj chceli, ale nemali ste na to čas.

Preruší vás a nahnevanejším tónom vám oznámi: „Nezaujímajú ma vaše výhovorky! Za čo si, dočerta, myslíte, že vás platím? Aby ste tu celý deň len tak sedeli?“ Hneď ako otvoríte ústa na svoju obranu, šéf vás umlčí: „Vaše dôvody ma nezaujímajú,“ a odíde k výťahu.

Vaši kolegovia predstierajú, že nič nepočuli. Pozbierate si zvyšné veci a odídete zo svojej kancelárie. Na ceste domov stretnete svojho kamaráta. Tak veľmi vás mrzí, čo sa stalo, že mu všetko povieť.

Priateľ sa vám snaží pomôcť ôsmimi rôznymi spôsobmi. Keď si budete čítať odpovede, snažte sa zaznamenať svoje okamžité reakcie. (Neexistujú ani zlé, ani dobré reakcie. Čokoľvek cítite, je správne práve pre vás.)

## I. Popretie pocitov

„Nie je dôvod, aby si bola nahnevaná. Je to detinské. Si asi len unavená a z celej veci robíš zbytočný problém. Nemôže to byť také zlé, ako hovoríš. No tak, usmej sa... Úsmev ti predsa tak veľmi pristane.“

Vaša reakcia: .....

.....

.....

.....

## II. Filozofická odpoveď

„Pozri sa, život už je raz taký. Veci sa nedejú vždy podľa našich predstáv. Musíš sa naučiť prijímať veci také, aké sú. Nič nie je perfektné.“

Vaša reakcia: .....

.....

.....

.....

## III. Rada

„Vieš, čo si myslím, že by si mala urobiť? Zajtra ráno choď hneď za riaditeľom a povedz mu: „Máte pravdu, urobila som chybu,“ a potom sa pusti rovno do tej veci, na ktorú ti neostal čas. Nenechaj sa ničím vyrušiť. A ak máš dosť rozumu a chceš si udržať to miesto, tak to urobíš tak, aby sa to už viackrát neopakovalo.“

Vaša reakcia: .....

.....

.....

.....

## IV. Otázky

„A čo boli zač tie nečakané príhody, ktoré spôsobili, že si zabudla na tú EXTRA dôležitú prácu pre svojho šéfa?“

„To ti vôbec nenapadlo, že sa šéf naštvie, keď to okamžite neurobíš?“

„Stalo sa ti to už niekedy predtým?“

„Prečo si nešla za ním, keď odišiel z miestnosti, a nesnažila si sa mu to vysvetliť?“

Vaša reakcia: .....

.....

.....

.....

## V. Obrana druhej osoby

„Rozumiem, prečo sa tvoj šéf tak naštvá. Je asi pod obrovským tlakom. Buď rada, že nestráca nervy častejšie.“

Vaša reakcia: .....

.....

.....

.....

## VI. Lútosť

„Ach, ty moje chúdátko. To je hrozné! Je mi ťa tak strašne ľúto, až mi je do plaču.“

Vaša reakcia: .....

.....

.....

.....

## VII. Amatérska psychoanalýza

„Tým hlavným problémom môže byť napríklad to, že by tvoj šéf mohol predstavovať napríklad tvojho otca a jeho postavenie v tvojom živote. Ako dieťa si sa otca možno bála rozhnevať, a keď sa na teba tvoj šéf rozkričal, tak sa ti vrátili mučivé pocity z detstva. Je to tak?“

Vaša reakcia: .....

.....

.....

.....

## VIII. Súcitná odpoveď (snaha vcítiť sa do toho druhého)

„Ty brdô, to vyzerá ako dosť tvrdá skúsenosť. Byť takto vystavený nátlaku pred kolegami, navyše keď si mala taký náročný deň, to muselo byť naozaj ťažké!“

Vaša reakcia: .....

.....

.....

.....

Práve ste si vyskúšali svoje vlastné reakcie na niektoré bežné odpovede. Teraz by som sa s vami podelila o svoje vlastné zážitky. Keď som nahnevaná, posledná vec, ktorú by som chcela počuť, je rada, psychologický rozbor, názor niekoho iného alebo filozofické poučenie. Po takých radách sa zvyčajne cítim ešte horšie. Lútosť ma akurát ešte viac zarmúti, otázky vyburcujú k obrane a najviac sa nahnevám, keď počujem, že nemám dôvod byť nahnevaná. Potom väčšinou reagujem spôsobom: „Zabudni na to, nemá cenu o tom ďalej hovoriť.“

Ale ak nás niekto počúva a nechá nás hovoriť o našich problémoch, cítime sa hneď lepšie, menej smutní a zmätení a sme schopní lepšie sa vyrovnáť s vlastnými pocitmi a problémami.

Dokonca som si povedala: „Môj šéf je celkom férový chlap... Možno som predsa len mala urobiť tú prácu hneď... Ale nemôžem to len tak nechať, čo mi urobil... Zajtra

ráno pôjdem hneď do svojej kancelárie a urobím tú správu, čo chcel... Ale keď mu ju prinesiem, poviem mu, aké to bolo ponižujúce, keď ma kritizoval pred kolegami.“

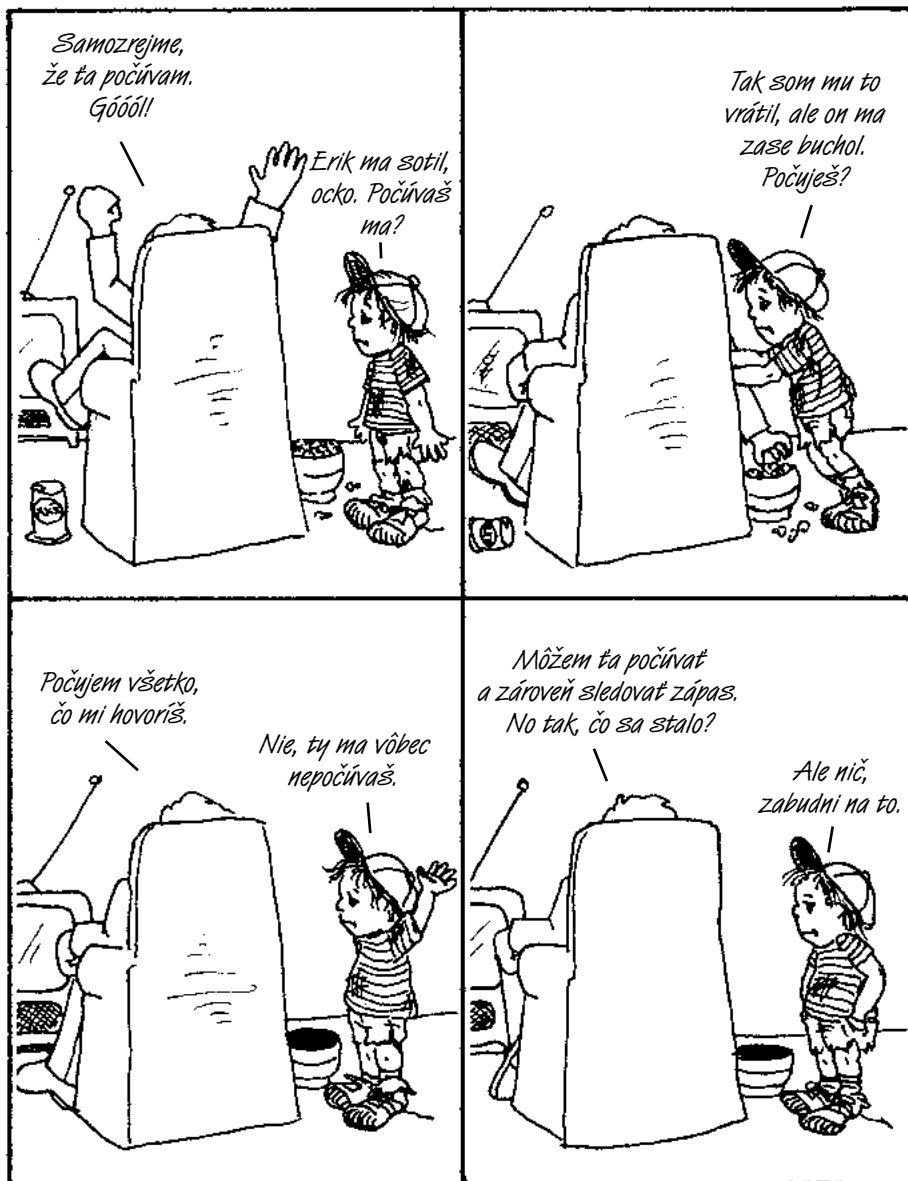
Naše deti majú podobné problémy. Aj ony dokážu samy seba pomôcť, ak ich niekto počúva a poskytne im súcitnú odpoveď. Jazyk súcitu ale nie je priamo v nás. Nie je súčasťou nášho „materinského jazyka“. Väčšina z nás vyrástla v prostredí, kde sa pocity skôr popierali. Ak máme byť zručný v tejto „reči“, musíme niektoré metódy precvičovať. Tu sú spôsoby, akými môžeme pomôcť našim deťom vyrovnať sa s ich pocitmi.

## **Pomoc s pocitmi**

1. Pozorne počúvajte.
2. Stotožnite sa s ich pocitmi slovami „Oh“ ..., „Hmm“ ..., „Chápem“.
3. Pomenujte ich pocity.
4. Splňte ich želanie v predstavách.

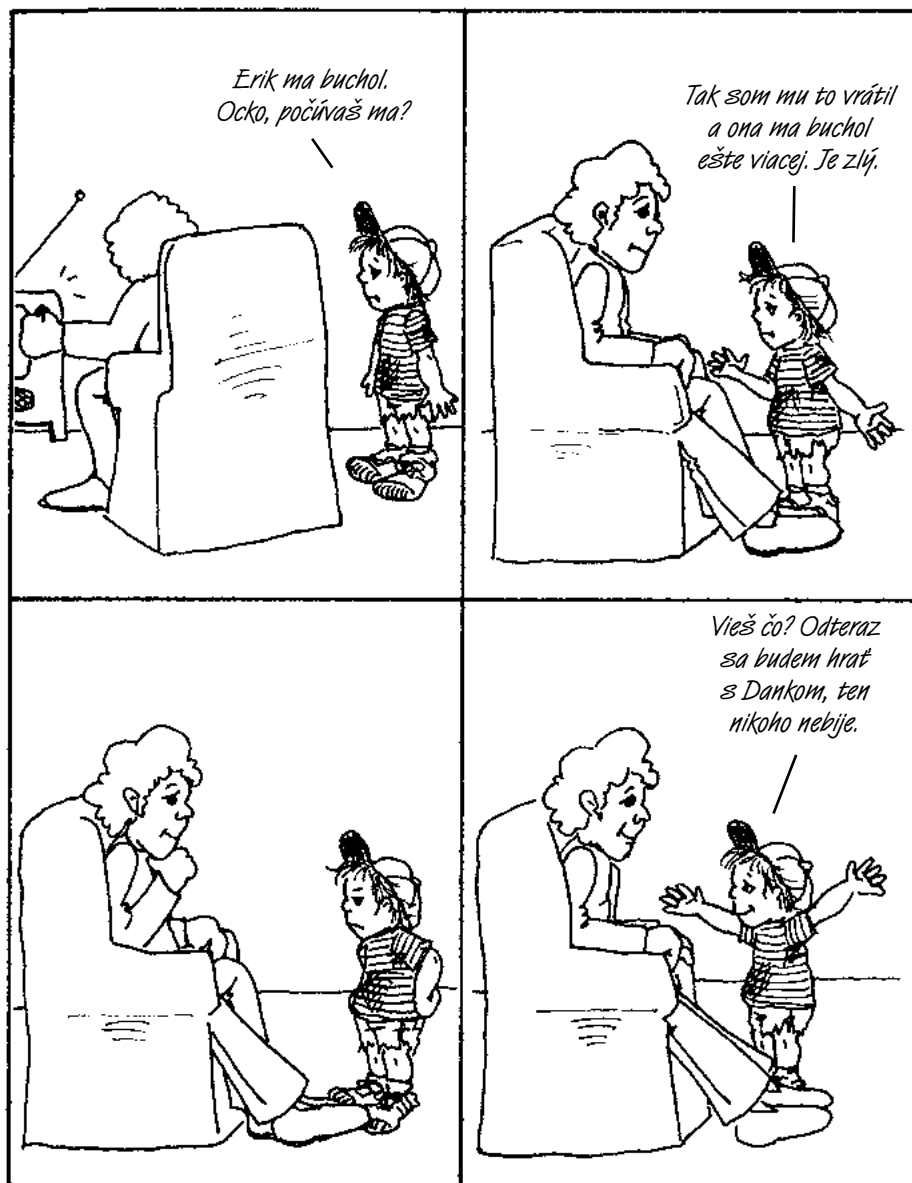
Na nasledujúcich obrázkoch uvidíte rozdiel medzi metódami a bežnými odpoveďami rodičov na detské problémy.

## Nepočúvajte len jedným uchom...,



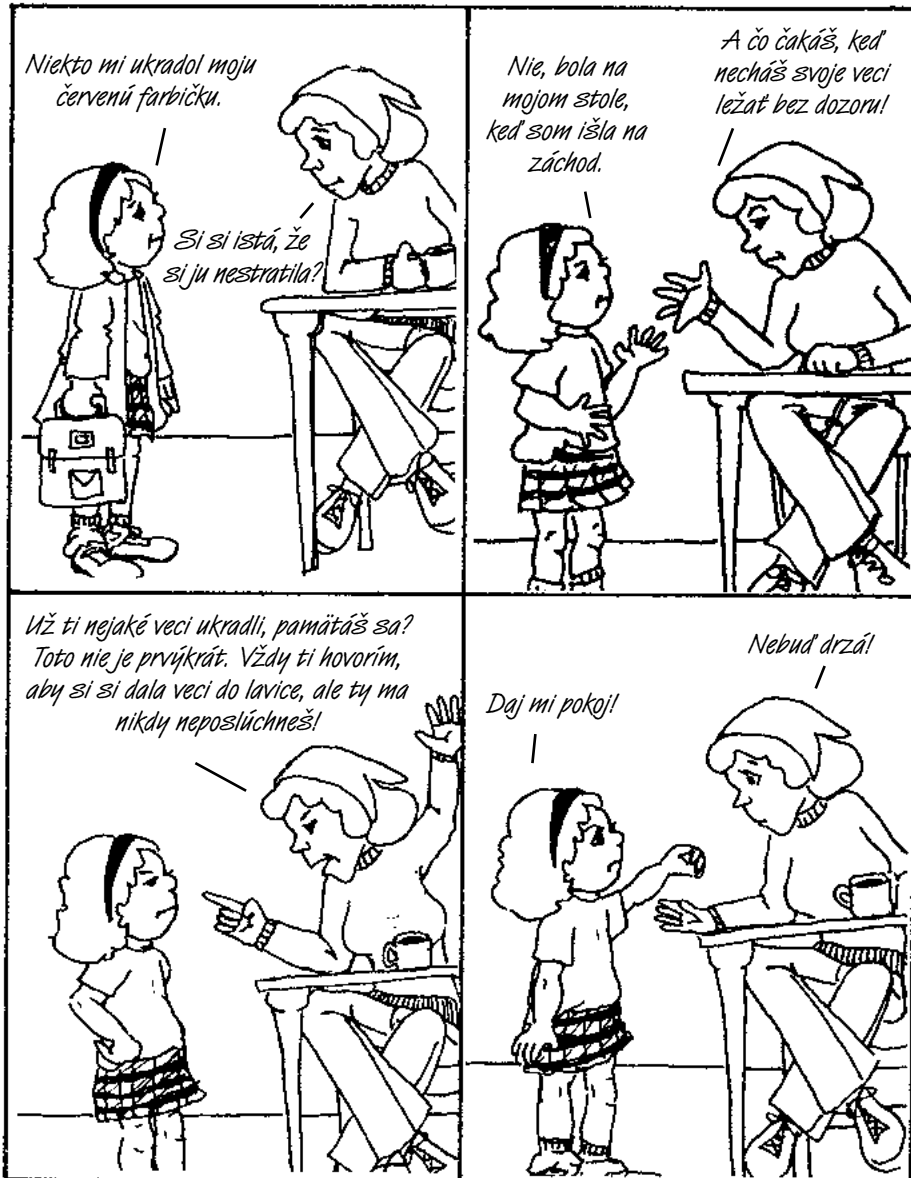
Je ťažké rozprávať sa s niekým, kto vám nevenuje úplnú pozornosť.

## ... ale veľmi pozorne



Je oveľa ľahšie zveriť sa so svojimi problémami rodičovi, ktorý pozorne počúva.  
Niekedy aj obyčajné mlčanie dieťaťu pomôže.

## Namiesto otázok a rád...



Pre dieťa je ťažké myslieť konštruktívne, ak sa ho niekto na niečo neustále vypytuje, obviňuje ho alebo mu radí.

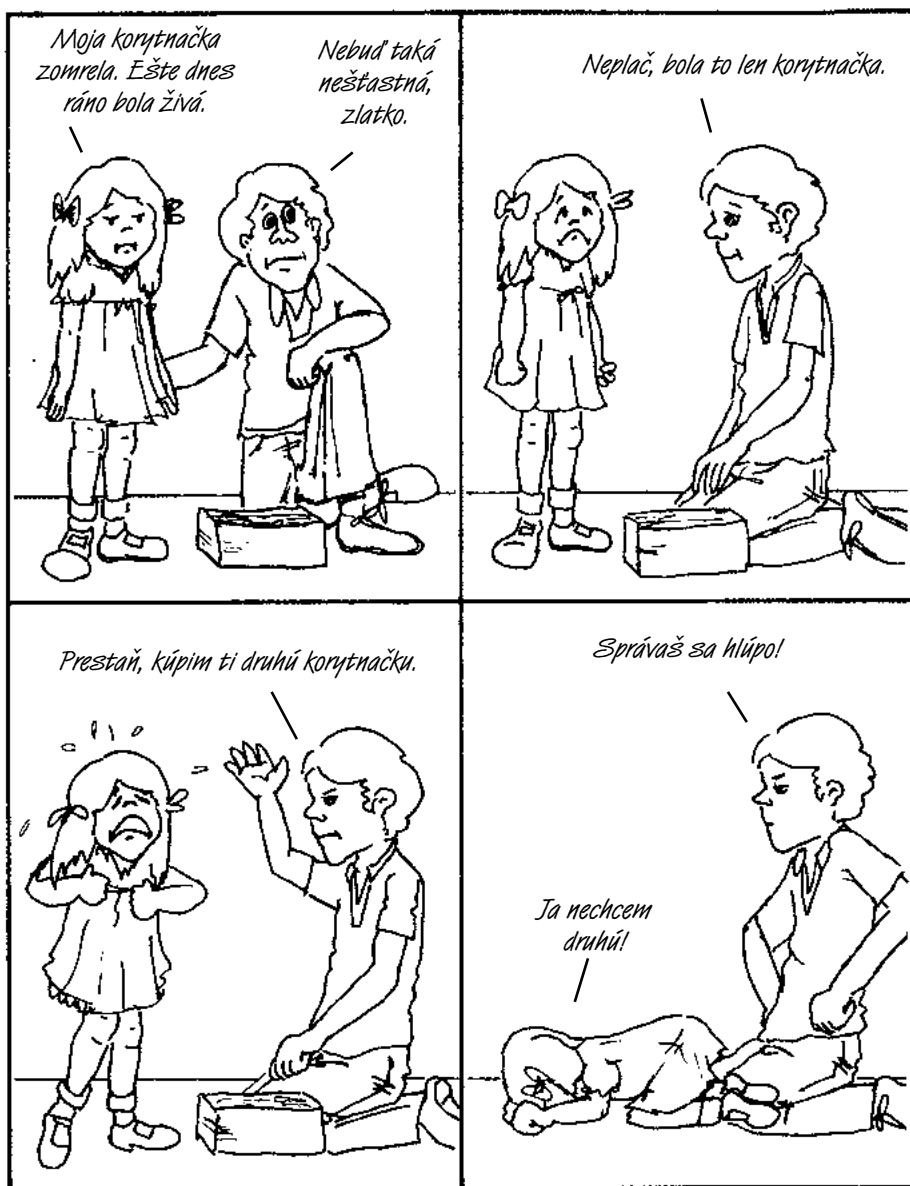


... potvrdte slovom – „Och..., hmm..., chápem“



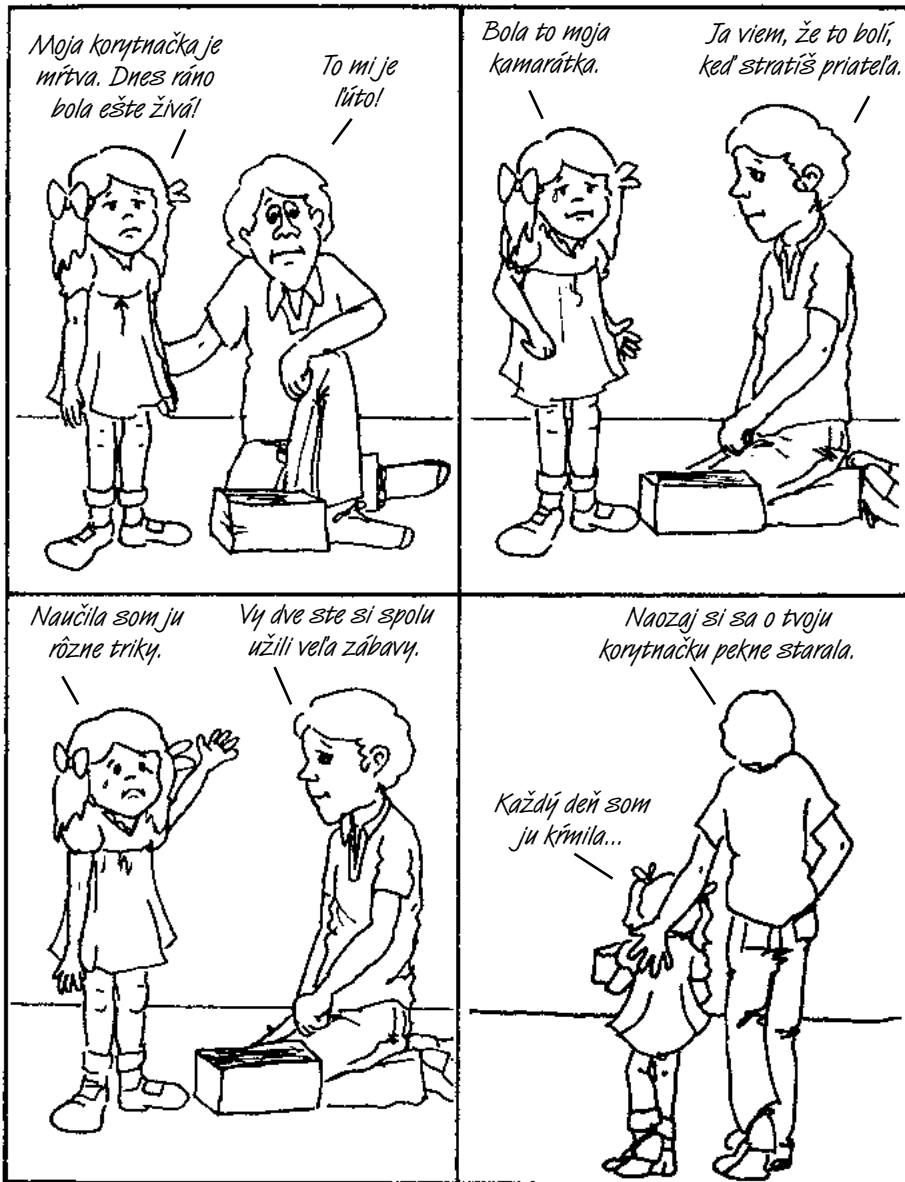
Obyčajné „Och..., Hmm..., Chápem“ môže veľmi pomôcť. Takéto slová spolu so starostlivým prístupom pomôžu dieťaťu prísť na vlastné myšlienky, vyriešiť problém a preskúmať svoje pocity.

## Namiesto popierania pocitov...



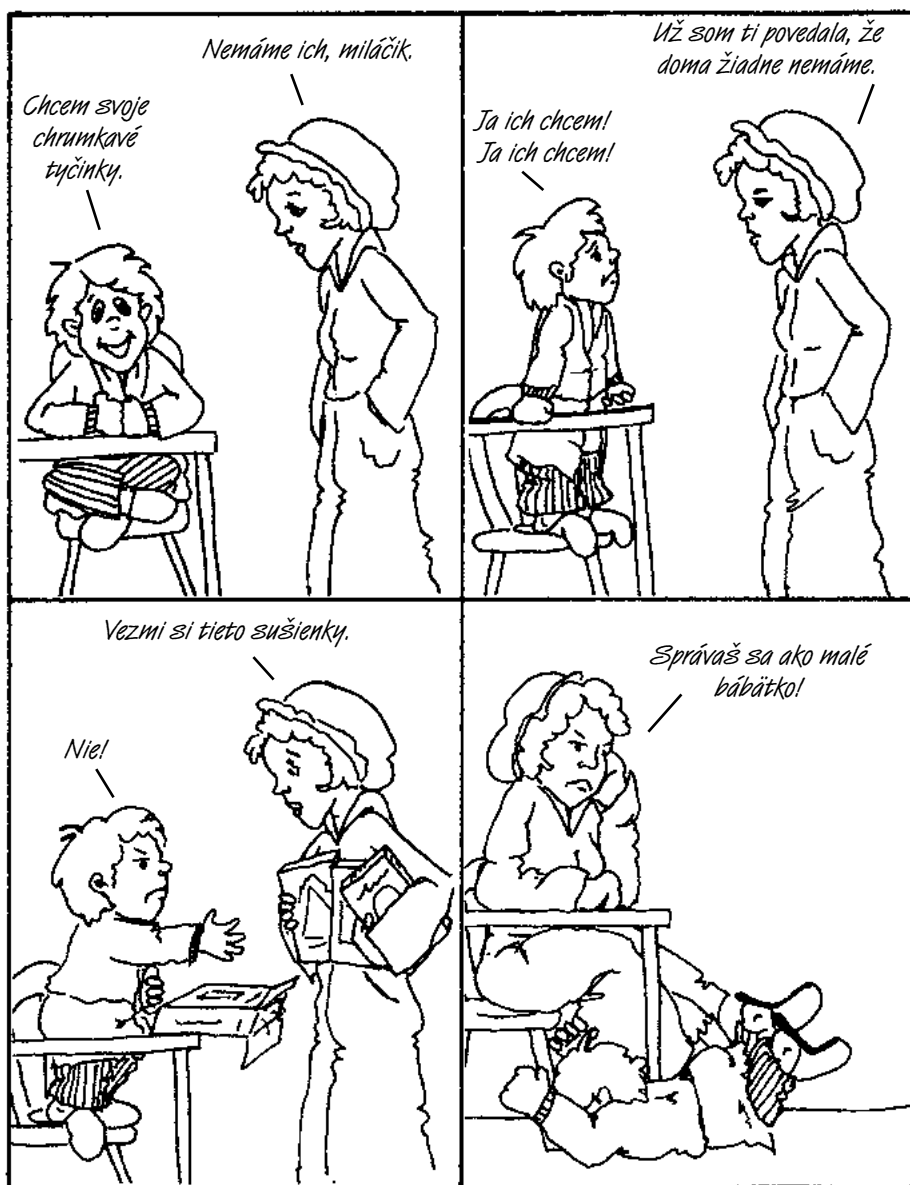
Je zvláštne, že keď sa snažíme dieťaťu zahnať smutnú náladu,  
tak mu skôr ešte priťažíme.

### ... pomenujte pocity



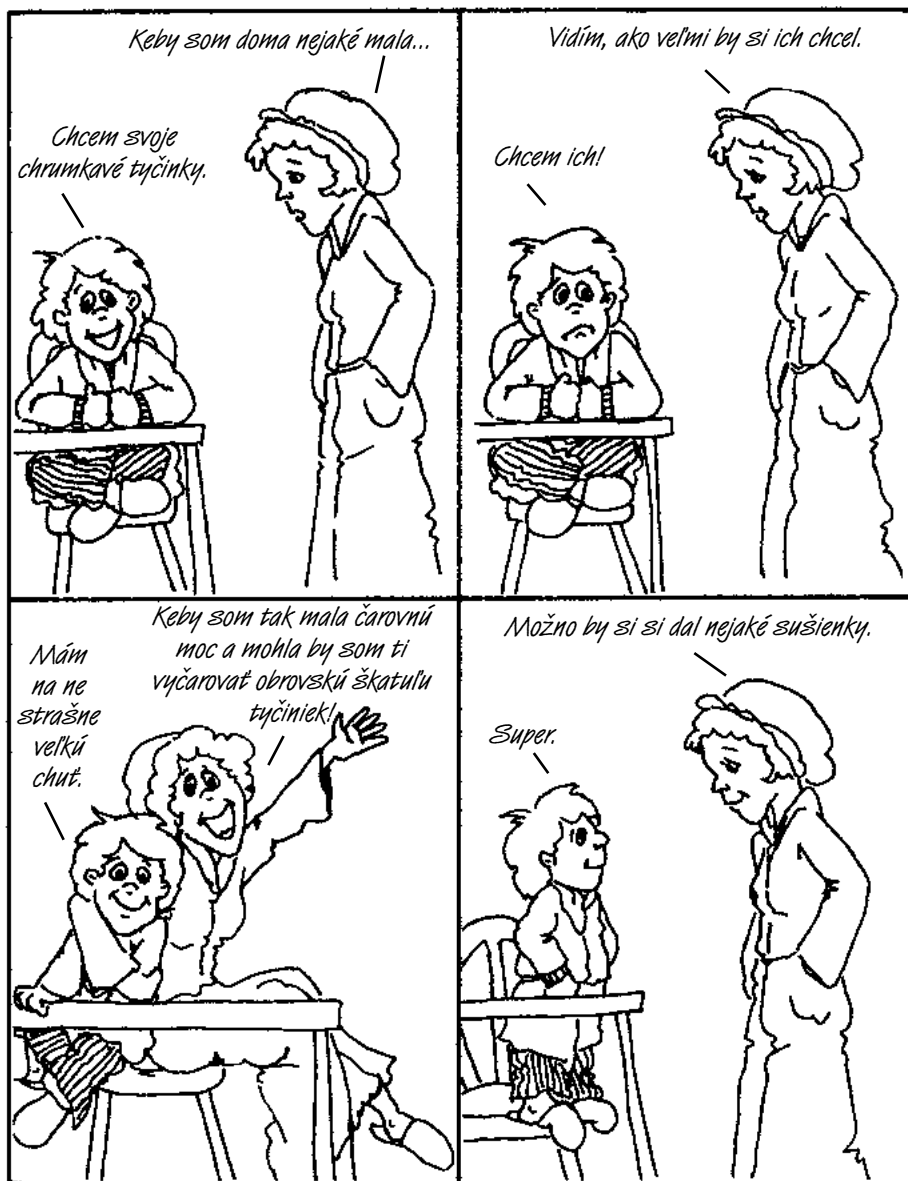
Zvyčajne sa nestáva, aby rodičia dávali svojmu dieťaťu takú odpoveď, pretože sa boja, aby jasným pomenovaním situáciu ešte nezhoršili. Avšak pravý opak je pravdou. Dieťaťu, ktoré počuje slová blízke jeho situácii, sa uľaví. Niektori totiž potvrdili jeho vnútornú skúsenosť.

## Namiesto vysvetľovania a logiky...



Keď dieťa túži po niečom, čo nemôže mať, dospelí sa mu to snažia logicky vysvetliť.  
Často sa stáva, že čím viac vysvetľujeme, tým viac deti protestujú.

## ... splňte ich želania v predstavách



Niekedy stačí, keď ukážeme porozumenie s tým, ako veľmi si dieťa niečo želá.  
Uľahčíme mu potom prijať realitu.

Takže máte štyri možnosti, ako pomôcť svojim deťom, ktoré majú problémy: že ich budete pozorne počúvať, že pripustíte to, čo cítia, a dáte to najavo slovom, že danú situáciu pomenujete, a nakoniec, že ich želanie splníte aspoň v predstavách.

Ale oveľa dôležitejšie ako celý prístup je náš postoj. Ak z nášho prístupu nebude vyžarovať súcit a úprimnosť, nech už povieme čokoľvek, bude to dieťa považovať za falošné a manipulačné. Najlepšie je, ak sú naše slová v súlade s našimi pocitmi.

Snáď najťažšie zo všetkých štyroch možností je pomenovať to, čo dieťa prežíva. Je nutné dokázať sa sústrediť a získať prax, aby sme mohli dobre preniknúť do toho, čo dieťa práve prežíva. Je tiež dôležité dať deťom dostatočnú slovnú zásobu, ktorou môžu vyjadriť svoje vnútorné pocity. Ak vedia pomenovať to, čo prežívajú, môžu potom pomôcť samy sebe.

Nasledujúce cvičenia obsahujú šesť viet, ktoré dieťa môže svojmu rodičovi dať. Prosím, prečítajte si každú vetu a vymyslite:

1. Slovo alebo dve, ktorými môžete opísať to, čo dieťa cíti.
2. Odpoveď, ktorú dáte dieťaťu a ukážete, že chápete jeho pocity.

## **Potvrdenie pocitov**

| <b>Dieťa hovorí:</b> | <b>Slovo, ktoré opisuje:</b> | <b>Použite to slovo vo vete</b> , ktorou vyjadríte, čo dieťa pravdepodobne cíti; snažte sa ilustrovať, že rozumiete jeho pocitom (nepýtajte sa ani nedávajte rady). |
|----------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|----------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **PRÍKLAD:**

„Šofér autobusu na mňa kričal a každý sa mi smial.“

*poníženie*

*To muselo byť ponižujúce.*

1. „Najradšej by som .....  
Michalovi vrazil .....  
poriadnu do nosa!“ .....

2. „Iba preto, že .....  
trochu pršalo, nám .....  
učiteľka zrušila .....  
turistický výlet. Je .....  
hlúpa.“ .....

3. „Mária ma pozva- .....  
la k sebe na oslavu, .....  
ale ja neviem...“ .....

4. „Nechápem, prečo .....  
nám musia učitelia .....  
naváľať na víkend .....  
toľko úloh.“ .....

5. „Mali sme dnes .....  
basketbal a ja som .....  
nemohol dať ani .....  
jeden kôš.“ .....

6. „Jana sa sťahuje .....  
preč, a pritom je to .....  
moja najlepšia ka- .....  
moška.“ .....

Všimli ste si, koľko úsilia stojí naznačiť vášmu dieťaťu, že vám na jeho citoch naozaj záleží? Pre väčšinu z nás nie je samozrejmé používať vety typu:

„Chlapče, zdá sa, že ťa niekto poriadne našťval!“

„To muselo byť pre teba sklamaním.“

„Hmm, zdá sa, že váhaš, či máš alebo nemáš ísť na tú oslavu.“

„Zdá sa, že tie domáce úlohy naozaj nenávidíš.“

„To muselo byť ťažké!“

„Keď sa sťahuje dobrý kamarát preč, musí to byť veľmi smutné.“

Existujú však aj vety, ktoré naše deti môžu potešiť a pomôžu im lepšie sa vyrovnáť s existujúcou situáciou. (Mimochodom, nebojte sa používať slová, ktoré sú príliš „silné“. Najľahší spôsob, ako sa ich naučiť, je používať ich v kontexte.)

Možno si myslíte: „Dobre, ukázal som, že viem dať počiatočnú odpoveď, ktorá ukazuje, že tomu viac-menej rozumiem. Ale ako sa naša konverzácia môže vyvíjať ďalej? Ako mám pokračovať? Je vhodné, aby nasledovala nejaká rada?“

Počkajte s odpoveďou. Rozumiem, že je veľmi lákavé dať jednoducho dieťaťu priame riešenie jeho problému:

„Mami, som unavená.“

„Tak si na chvíľu ľahni a oddýchni si.“

„Som hladný.“  
„Tak sa najedz.“

„Nie som hladná.“  
„Tak nejedz.“

Zadržte pokušenie okamžite „zlepšiť situáciu“. Namiesto rád stále pokračujte v na-  
čúvaní a rozmyšľajte o pocitoch dieťaťa.

Jeden otec v našej skupine prišiel s tým, že jeho syn, hneď ako vpadol do domu, zakričal, že  
by najradšej vrazil Michalovi do nosa. Túto vetu ste mohli nájsť v predchádzajúcom cvičení.

Ak by otec nebol poučený našimi seminármi, rozhovor by prebiehal asi takto:

SYN: Najradšej by som vrazil Michalovi poriadnu do nosa!

OTEC: Prečo? Čo sa stalo?

SYN: Hodil môj zošit do blata!

OTEC: No dobre, ale neurobil si mu ako prvý niečo ty?

SYN: Nie!

OTEC: Si si istý?

SYN: Prisahám, nikdy som sa ho ani nedotkol.

OTEC: No, Michal je tvoj kamarát. Ak si vezmeš moju radu k srdcu, tak na celú  
vec zabudneš. Všetci vieme, že nie si perfektný, že niekedy začneš bitku ty  
a zvalíš to na ostatných. Robíš to tak aj so svojím bratom.

SYN: Nie! To nie je pravda! On začal! ... Nemôžem s tebou o tom normálne  
hovoriť!

Tento otec však navštevoval kurzy pre rodičov, a tak sa namiesto hádky konalo  
nasledujúci:

SYN: Najradšej by som vrazil Michalovi poriadnu do nosa!

OTEC: No teda, ty si ale naštvaný!

SYN: Keby som mu tak mohol dať po tom jeho tučnom ksichte!

OTEC: Takže až tak veľmi ťa nahneval?

SYN: Vieš, čo ten debil urobil? Schmatol mi môj zošit a hodil ho do blata. A bez  
príčiny!

OTEC: Hmmm!

SYN: Stavím sa, že si myslíš, že som mu ja rozbil na výtvarnej toho jeho hlúpeho  
hlineného orla.

OTEC: To si myslíš, však?



SYN: Pozeral sa na mňa celý čas, čo plakal.

OTEC: Och.

SYN: Ale ja som mu ho nerozbil. To som nebol ja!

OTEC: Takže ty si to nebol, to vieš iste.

SYN: No, neurobil som to naschvál. Ten somár Dano ma zhodil na lavicu.

OTEC: Takže ťa zhodil Dano.

SYN: Áno, veľa vecí spadlo na zem, ale len ten Michalov orol sa rozbil. Nechcel som to urobiť. Bol celkom pekný.

OTEC: Ty si ho naozaj nechcel rozbiť.

SYN: Nie, ale on mi neverí.

OTEC: Myslíš, že by ti neuveril, keby si mu povedal pravdu?

SYN: Nevie... ale aj tak mu ju poviem – nech už mi bude veriť, alebo nie. A myslím si, že by sa mi mal ospravedlniť za to, že mi hodil môj zošit do blata.

Otec bol úplne omráčený. Nepoložil ani jednu otázku, a pritom mu jeho syn porozprával celý príbeh. Nedal mu jedinu radu a syn si sám vydedukoval, čo by sa malo urobiť. Zdalo sa mu neuveriteľné, že mohol svojmu dieťaťu pomôcť len tým, že ho bude počúvať a že sa stotožní s jeho pocitmi.

Je jedna vec robiť písomné cvičenia a čítať modelové situácie. Druhá vec je použiť tieto zručnosti v skutočných situáciách s našimi vlastnými deťmi. Rodičom sa preto zdá užitočné vyskúšať si na vlastnej koži hranie rolí ešte pred tým, ako budú musieť hrať u seba doma.

Na nasledujúcej stránke uvidíte príklady rolových hier medzi kamarátmi alebo partnermi. Rozhodnite sa, kto z vás bude hrať dieťa a kto rodiča. A potom prečítajte len svoju časť.

## Detská situácia

*(hranie rolí)*

Doktor hovoril, že máš alergiu a že potrebuješ raz týždenne dostať injekciu, aby si tak veľmi nekýchal. Niekedy sú injekcie bolestivé a niekedy ich ani necítiš. Tá dnešná ťa ale naozaj bolela. Po tom, ako ste odišli od doktora, chceš, aby rodičia vedeli, ako sa naozaj cítiš. Tvoj rodič ti odpovie dvoma rôznymi spôsobmi:

I. Najprv ti tvoje pocity poprie, ale ty sa budeš stále snažiť, aby ti porozumel. Keď sa konverzácia uchýli ku koncu, spýtaj sa sám seba, aké boli tvoje pocity, a podel sa o svoje pocity s človekom, ktorý s tebou hral.

Začnite tým, že si škriabete ruku a hovoríte:

*„Doktor ma chcel tou injekciou asi zabiť!“*

II. Situácia je úplne rovnaká, akurát vám rodičia odpovedia inak. Opäť, keď sa konverzácia skončí, zistíte, aké ste mali pocity a podelte sa o ne so svojím partnerom.

Scéna sa začína úplne rovnako:

*„Doktor ma chcel tou injekciou asi zabíť!“*

Ak ste si zahrali situáciu dvakrát, môžete si prehodiť roly, aby ste videli aj situáciu z pohľadu rodičov.

## Rodičovská situácia

*(hranie rolí)*

I. Každý týždeň musíte svoje dieťa brať k lekárovi na injekciu proti alergii. Viete, že vaše dieťa má z toho hrôzu, ale zároveň tiež viete, že injekčné vpichnutie bolí asi len jednu sekundu. Dnes po návšteve lekára sa vaše dieťa veľmi sťažuje. Hrajte svoju úlohu dvakrát:

Prvýkrát skúste svoje dieťa utíšiť tým, že popriete to, čo cíti. Použite nasledujúce tvrdenia (ak chcete, môžete si vymyslieť svoje vlastné):

*„No tak, nemôže to predsa tak veľmi bolieť.“*

*„Robíš z komára somára.“*

*„Tvoj brat sa nikdy nestážuje, keď má dostať injekciu.“*

*„Správaš sa ako bábätko.“*

*„No, mal by si si na tie injekcie zvyknúť, napokon, teraz ich budeš dostávať každý týždeň.“*

Keď už rozhovor ukončíte, opýtajte sa sami seba na svoje pocity a potom sa o ne podelte sa svojím partnerom.

Vaše dieťa teraz začne hrať svoju časť.

II. Scéna je rovnaká, ale teraz budete skutočne pozorne načúvať.

Vaše odpovede ukážu, že môžete súčasne počúvať aj akceptovať to, čo vám vaše dieťa hovorí. Napríklad:

*„Zdá sa, že ťa to skutočne bolí.“*

*„Hmm, to je zlé.“*

*„Nebolo by super, keby niekto objavil bezbolestný spôsob, ako liečiť alergiu?“*

*„Nie je jednoduché dostávať injekcie každý týždeň. Stavím sa, že sa nemôžeš dočkať, keď už budeš mať od nich pokoj.“*

Keď konverzáciu ukončíte, opýtajte sa sami seba, ako sa cítite tentoraz, a podelte sa o svoje pocity s partnerom.

Pravdepodobne si budete chcieť vyskúšať pozíciu dieťaťa, ak ste už danú situáciu zahrali dvakrát.

Keď ste hrali dieťa, ktorého pocity boli zavrhnuté a popreté, boli ste čím ďalej tým viac nahnevaný? Boli ste čím ďalej tým viac nahnevaný na injekciu a prestali ste byť nahnevaný na svojich rodičov?

Keď ste hrali rodiča, ktorý sa snažil utíšiť svoje dieťa, uvedomovali ste si, že vás vaše „nerozumné“ dieťa čoraz viac rozčuluje? To zvyčajne nasleduje vtedy, keď dieťaťu popriete jeho pocity. Rodičia a deti sú potom na seba agresívni.

Rodič, keď si akceptoval pocity svojho dieťaťa, cítil si, že sa hrozba hádky rozplýva? Cítil si, že svojmu dieťaťu týmto veľmi pomáhaš?

Dieťa, keď boli tvoje pocity akceptované, cítilo si sa viac rešpektované? Malo si v tej chvíli svojich rodičov radšej? Bola tá bolesť znesiteľnejšia, keď si vedelo, že je tu niekto, kto s tebou súcíť? Budeš schopné to podstúpiť aj na budúci týždeň?

Robíme deťom veľkú službu, keď si pripustíme ich pocity. Dávame ich do kontaktu s ich vnútornou realitou. A hneď ako sú s tým deti raz oboznámené, zbierajú silu, aby sa s tým vyrovnali.

## **Špeciálna úloha**

Aspoň raz do týždňa majte so svojím dieťaťom rozhovor, pri ktorom budete akceptovať jeho pocity. Zapište si, čo ste povedali, dokým to ešte budete mať v čerstvej pamäti.

## **Stručné pripomenutie...**

### **Ako pomôcť deťom, aby sa vyrovnali so svojimi pocitmi**

Musíme detské pocity akceptovať a rešpektovať.

1. MALI BY STE TICHU A POZORNE POČÚVAŤ.

2. POTVRDTE ICH POCITY SLOVOM.

„Och..., Hmm..., Rozumiem...“

3. MALI BY STE ICH POCITY POMENOVAŤ.

„Toto ťa ale muselo rozčúliť!“

4. SPLŇTE JEHO PRIANIE ASPOŇ V PREDSTAVÁCH.

„Keby som ti tak teraz mohla urobiť ten banánový kokteil!“

\* \* \*

Môžeme akceptovať všetky pocity.

Niektoré činnosti avšak musia byť limitované.

„Chápem, že si na svojho brata asi poriadne naštvaný.

Povedz mu to ale slovami a nie pästami.“

#### *Poznámka:*

*Možno by bolo vhodné si tieto stránky s rýchlymi pripomienkami skopírovať a vyvesiť si ich na strategické miesta v dome.*

# ČASŤ II: KOMENTÁRE, OTÁZKY A PRÍBEHY RODIČOV

---

## Otázky kladené rodičmi

### 1. Je dôležité, aby som sa vždy vžila do pocitov svojich detí?

Nie. Mnoho našich rozhovorov pozostáva z náhodných vecí. Ak by dieťa povedalo: „Mami, rozhodol som sa, že zájdem po škole k Dávidovi domov,“ nie je potrebné, aby ste mu na to odpovedali: „Takže si sa rozhodol, že sa dnes zastavíš u Dávida.“ Stručné: „Vďaka za informáciu,“ je dostatočne vhodná odpoveď. Najlepší čas na vcítienie sa je vtedy, keď dieťa chce, aby ste poznali jeho pocity. Vnímanie jeho pozitívnych pocitov nespôsobuje toľko problémov. Nie je ťažké odpovedať na detské nadšenie: „Mám deväťdesiat sedem bodov z dnešnej písomky z matiky!“ rovnako nadšene: „Deväťdesiat sedem? Tak to máš teda obrovskú radosť!“

Negatívne pocity dieťaťa sú tie, ktoré si vyžadujú naše schopnosti. Práve vtedy sa musíme pokúsiť potlačiť naše pokušenia ignorovať ho, zľahčovať jeho situáciu alebo mu držať kázeň. Jeden otec prezradil, čo mu pomohlo, aby sa viac vcítil do pocitov svojho syna. Jeho psychickú bolesť si prirovnal k telesnej bolesti. Predstava pomliaždeniny alebo tržnej rany mu pomohla pochopiť, že pocity jeho syna potrebujú rovnakú pozornosť, akoby mal rozbité koleno.

### 2. Čo je také zlé na tom, spýtať sa dieťaťa na rovinu: „Prečo si taký nahnevaný?“

Niektoré deti vám odpovedia na otázku, prečo sú nahnevané, nešťastné alebo vystrašené, ale väčšinou im otázka „Prečo?“ ešte priťažie. Okrem toho, že sa musia vyrovnáť so svojím trápením, musia tiež prísť na to, prečo to tak je, a nájsť rozumné vysvetlenie. Veľmi často deti nevedia, prečo sa cítia práve tak či onak. Inokedy nie sú ochotné povedať vám dôvod svojej zlej nálady, pretože sa boja, že ho budete považovať za nezmyselný. („A kvôli takej hlúposti plačeš?“)

Pre dieťa je oveľa jednoduchšie, keď otázku položíte nepriamo: „Vidím, že ťa niečo trápi,“ ako keď sa ho spýtate: „Čo ti je?“ alebo „Prečo si taký smutný?“ Je oveľa jednoduchšie hovoriť s niekým, kto akceptuje to, ako sa cítite, akoby vás mal vypočúvať.

### 3. Naozaj by sme deťom mali dať najavo, že s ich pocitmi súhlasíme?

Deti nepotrebujú, aby sme s ich pocitmi súhlasili; musíme ich však pripustiť. Veta: „Máš absolútnu pravdu,“ môže byť vhodná v danej chvíli preto, aby dieťa nad daným problémom stále nepremýšľalo.

*Príklad:*

DIEŤA: Učiteľka nám povedala, že zruší naše predstavenie. Je hnusná!

RODIČ: Po všetkých tých skúškach a nacvičovaniach? To je teda vážne hlúposť!  
Koniec debaty.

Všimnite si, aké ľahké je pre dieťa myslieť konštruktívne, ak jeho pocity akceptujeme:

DIEŤA: Učiteľka nám povedala, že zruší naše predstavenie. Je hnusná.

RODIČ: To ťa asi muselo veľmi sklamať. Tak si sa na to tešil.

DIEŤA: Áno. A to iba preto, že niektorí robili na nácvikoch hlúposti. Je to ich chyba.

RODIČ: To je jasné.

DIEŤA: Povedala, že ak zmeníme naše správanie, tak nám dá ešte šancu... Radšej si pôjdem prečítať svoj text. Pomôžeš mi?

Záver: Ľudia, keď ich niečo trápi, nepotrebujú súhlas alebo nesúhlas; potrebujú niekoho, kto pochopí, čo práve teraz prežívajú.

### 4. Ak je tak veľmi dôležité ukázať svojmu dieťaťu, že mu rozumiem, čo je zlé na tom mu jednoducho povedať: „Chápem, ako ti je“?

Problém je v tom, že deti vám neveria, že ich skutočne chápete. Odpovedia vám: „Nie, ty ma nechápeš.“ Pokiaľ ale problém bližšie špecifikujete: „Prvý školský deň môže byť naozaj náročný – toľko nových vecí, na ktoré si musíš zvyknúť,“ vtedy dieťa spozná, že mu skutočne rozumieme.

### 5. Predpokladajme, že sa pokúsim zistiť, čo mu je, ale čo ak sa pomýlim? Čo potom?

Nič sa nedeje. Vaše dieťa vás rýchlo opraví.

DIEŤA: Ocko, predstav si, tú písomku nám odložili až na budúci týždeň.

OTEC: To sa ti teda uľavilo.

DIEŤA: Nie, je to na porazenie! Teraz sa budem musieť učiť zase to isté aj budúci týždeň.

OTEC: Rozumiem, ty si to chcela mať už za sebou.

DIEŤA: Áno!

Bolo by príliš odvážne domnievať sa, že je niekto schopný vždy rozoznať, čo toho druhého trápi. Jediné, čo môžeme urobiť, je porozumieť pocitom našich detí. Vždy sa nám to nepodarí, ale naša snaha sa cení.

**6. Viem, že by sme ich pocity mali akceptovať, ale neviem, ako zareagovať, keď mi moje vlastné dieťa povie: „Nenávidím ťa,“ alebo „Si zlá.“**

Ak vás „Nenávidím ťa“ rozčuľuje, skúste povedať svojmu dieťaťu: „Nepáči sa mi, čo si mi práve povedal. Ak ťa niečo hnevá, tak mi to povedz iným spôsobom a možno budem schopná ti pomôcť.“

**7. Existuje nejaký iný spôsob, ako pomôcť dieťaťu, keď má zlú náladu, bez toho aby som mu ukázala, že rozumiem, ako mu je? Môj syn je proti frustrácii málo odolný. Niekedy sa zdá, že mu pomôže, keď mu poviem, ako to pre neho musí byť nepríjemné, ale väčšinou je v takej nálade, že ma ani nepočúva.**

Rodičia v našich skupinkách zistili, že ak má ich dieťa extrémne zlú náladu, niekedy pomôže fyzická aktivita a ich nálada sa zlepší. Počuli sme o mnohých prípadoch, keď sa rozzúrené dieťa upokojilo po tom, keď napríklad od hnevu búšilo pästami do vankúša, ničilo papierové škatule, váľalo sa po zemi, revalo ako lev alebo hádzalo šípky. Ale zo všetkých týchto aktivít sa ako najvhodnejšie pre rodičov aj pre deti ukázalo kreslenie; vymaľovanie sa zo svojich pocitov. Tieto dva nasledujúce príklady sa stali počas dvoch týždňov:

Práve som sa vrátila z jedného takého seminára, keď som videla svojho trojročného syna, ako sa od hnevu váľa po podlahe. Môj muž tam len tak stál a znechute ne to pozoroval. Povedal mi: „Tak sa ukáž, odborníčka, či zvládneš aj toto.“ Cítila som, že toto je moja príležitosť. Pozrela som sa na Jurka, ktorý stále ležal na zemi, kopal okolo seba a kričal, vzala som ceruzku a blok a povedala som mu: „Tu máš ceruzku. Nakresli mi, ako veľmi si nahnevaný. Nakresli mi obrázok, ako sa cítiš.“

Jurko okamžite vyskočil a začal kresliť kruhy. Potom mi to ukázal a povedal: „Takto som nahnevaný!“

Povedala som: „Fíha, to si teda naozaj nahnevaný!“ A odtrhla som ďalší list papiera, aby mi nakreslil ešte niečo.

Čmáral po papieri a ja som len poznamenala: „No, chlapče, niečo ťa naozaj muselo poriadne nahnevať.“ Celé sme to urobili ešte raz. Keď som mu podala štvrtý list papiera, bol už podstatne pokojnejší. Dlho si ho prezeral a potom povedal: „A teraz nakreslím svoju dobrú náladu.“ A nakreslil smajlíka. Bolo to neuveriteľné. Počas dvoch minút sa jeho nálada o 100% zlepšila, pretože som mu umožnila, aby mi ukázal, ako veľmi bol nahnevaný. Na to mi môj muž povedal: „Chodievaj naďalej na tie semináre.“

Na našom ďalšom seminári nám iná mamička povedala svoj príbeh s použitím rovnakej techniky.

Keď som počula ten príbeh o Jurkovi, len som si vzdychla, že by som si veľmi želala použiť tento prístup aj na svojho Tadeáša. Má tiež tri roky, ale má mozgovú dysfunkciu. Všetko, čo je pre ostatné deti bežné, je pre neho oveľa ťažšie. Robí obrovské pokroky, ale aj napriek tomu často máva zlú náladu. Zakaždým, keď chce niečo urobiť, ale nejde mu to, kričí celé hodiny. Najhoršie je, keď sa ma snaží kopnúť alebo buchnúť. Myslí si, že jeho problémy a starosti vznikli moju vinou, a predpokladá, že by som s tým mala niečo urobiť. Skoro stále je na mňa nahnevany.

Keď som išla z nášho minulého sedenia, pomyslela som si, čo by sa stalo, keby som vyskúšala na Tadeášovi niečo ešte pred tým, ako zase vybuchne. V to popoludnie skladal puzzle. I keď to boli veľké dieliky, ten posledný sa mu nepodarilo ani po niekoľkokrát správne vložiť a na jeho tvári sa objavil známy výraz. Pomyslela som si: „No, super, už je to tu zas!“ Bežala som k nemu a kričala: „Vydrž! Vydrž! Nehýb sa! Niečo mám!“ A bežala som do skrine po ceruzku a papier. Posadila som sa k nemu a nakreslila ostré čiary rozlične po celom papieri. Spýtala som sa ho: „Tadeáško, cítiš sa akosi takto?“

„Hej,“ odpovedal, vytrhol mi ceruzku z ruky a začal prudko kresliť linky sem a tam. Nato začal do papiera bodáť, až vyzeral ako cedidlo. Dala som papier oproti svetlu a povedala som mu: „Niečo ťa muselo poriadne nahnevať! Si úplne rozzúrený!“ Vyšklbol mi papier z ruky, začal plakať a zároveň trhať papier na malilinké kúštičky, dokým z neho nezostalo skoro nič. Keď prestal, pozrel sa na mňa a povedal: „Mám ťa rád, mami.“ To bolo prvýkrát, čo mi to povedal.

Skúsila som to ešte niekoľkokrát, ale niekedy to nezaberalo. Budem musieť vymyslieť nejaké iné fyzické vybitie sa, napríklad búchanie do vreca alebo niečo iné. Najdôležitejšie je byť pri tom, keď do všetkého búcha alebo svoj hnev kreslí, aby som mu dala najavo, že mu rozumiem a akceptujem ho.

## **8. Ak však svojmu dieťaťu ukážem, že nech sa správa akokoľvek, vždy to budem akceptovať, nezačne si myslieť, že môže robiť čokoľvek? Nechcem byť potom podriadený rodič.**

My, rodičia, sa bojíme, aby sme neboli až príliš ústupčiví. Ale postupne si začneme uvedomovať, že tento postup je liberálny len v tom, že sú akceptované všetky pocity. Napríklad: „Vidím, že kreslíš vidličkou do masla akési výtvary.“



Ale to neznamená, že musíte zakaždým povoliť dieťaťu správanie, ktoré sa vám nepáči. Hneď, ako mu vezmete maslo, môžete svojmu malému umelcovi naznačiť, že: „Maslo nie je na hranie. Ak chceš kresliť obrázky, môžeš napríklad skúsiť niečo do hlíny.“

Ak akceptujeme detské pocity, tak budú deti samy dodržiavať pravidlá, ktoré im dáme.

## 9. Čo je zlé na tom dať dieťaťu radu, ak má nejaký problém?

Keď dieťaťu ponúkne okamžitú radu alebo riešenie, vezmeme mu tak skúsenosť a možnosť vyrovnáť sa s vlastným problémom.

A je niekedy vôbec vhodný čas dať radu? Samozrejme.

Ak chcete zistiť viac informácií, kedy a ako dať radu, pozrite sa na stránky 150 a 151 (Ako poradiť).

## 10. Dá sa ešte niečo urobiť, ak zistíme, že sme dieťaťu svojou odpoveďou nijako nepomohli? Včera prišla moja dcéra zo školy úplne rozčúlená. Chcela mi povedať o tom, ako si ju nejaké deti doberali na športovom ihrisku. Bola som veľmi unavená, a navyše som mala priveľa práce, tak som ju odbila a povedala som jej, nech prestane plakať, že to nie je koniec sveta. Vyzerala nešťastne a odišla do svojej izby. Viem, že sa mojou vinou cítila ešte horšie, ale čo mám robiť?

Zakaždým, keď si rodič pomyslí: „Keby som to nebol povedal. Prečo ma nenapadlo povedať...“, dostane automaticky druhú šancu. Život s dieťaťom nikdy nie je konečný. Vždy sa nájde nejaká príležitosť – o hodinu, na druhý deň, o týždeň – aby ste povedali: „Premýšľala som o tom, čo si mi vtedy povedala o tých deťoch, čo si z teba uťahovali na ihrisku. A uvedomila som si, že to muselo byť pre teba veľmi ťažké.“

Súcit príde vždy vhod, či už skôr či neskôr.

## Pozor!

### I. Deťom sa niekedy nemusí páčiť, keď zopakujete to, čo práve povedali.

DIEŤA: Nenávidím Dávida.

RODIČ: Takže ty nenávidíš Dávida.

DIEŤA: (*otrávene*) Áno, veď som to práve povedal.

Toto dieťa pravdepodobne nemá rado, keď mu dáte odpoveď v podobe zopakovania jeho problému, ale ocenilo by skôr:

„Niečo ti na Dávidovi dosť prekáža.“

*alebo*

„Zdá sa mi, že si na neho poriadne nahnevaný.“

## **II. Sú deti, ktoré nehovoria vôbec, keď majú nejaké trápenie. Stačí im, keď majú v blízkosti mamičku alebo otecka.**

Jedna mamička nám povedala, že keď vošla do obývacej izby, uvidela svoju desaťročnú dcéru, ako leží na gauči a plače. Len si k nej sadla, objala ju a zašepkala: „Niečo sa stalo,“ a len tak s ňou potichu sedela asi päť minút. Nakoniec si jej dcéra vzdychla a povedala: „Vďaka mami, už mi je lepšie.“ Tá mamička nikdy neprišla na to, čo sa stalo. Jediné, na čo prišla, bolo, že jej prítomnosť dcére pomohla, pretože o hodinu ju počula, ako si v izbičke pospevuje.

## **III. Niektorým deťom prekáža, keď vyjadria svoje pocity a ich rodič odpovie „správne“, ale chladne.**

Jedna dievčina z nášho seminára nám povedala, že jej kamarátka ju oklamala a prezradila niekomu dôležité tajomstvo. Povedala to svojej matke, ale tá situáciu okomentovala veľmi vecne: „Si nahnevaná.“ Dievča sa nemohla ubrániť sarkastické poznámke: „Nehovor, vážne?“

Opýtali sme sa jej, čo by si priala, aby jej matka povedala. Chvíľu premýšľala a potom nám povedala: „Nebolo to slovami, ale tónom, akým to povedala. Vyzeralo to, akoby to hovorila niekomu, na kom jej vôbec nezáleží. Chcela som, aby mi ukázala, že jej to je tiež ľúto. Keby povedala niečo ako: ‚Ty brďo, tak to si na ňu asi poriadne nahnevaná!‘, tak by som cítila, že mi rozumie.“

## **IV. Nie je tiež vhodné odpovedať až príliš emocionálne.**

**DIEŤA:** (*vrčí*) Musel som čakať na Petra asi pol hodiny a on sa ma potom snažil obalamutiť nejakou historiku, ktorú si určite vymyslel.

**RODIČ:** To je neodpustiteľné! Ako ti mohol niečo takého urobiť? Je neohľaduplivý a nezodpovedný. Chápem, keby si ho už nikdy nechcel vidieť.

Nestáva sa, aby sa dieťa pomstilo svojmu kamarátovi takým drastickým spôsobom. Jediné, čo chlapec potreboval, bolo len súhlasné prikývnutie a povzdychnutie nad kamarátovou nepresnosťou. Nepotreboval bremeno v podobe matkiných citových výlevov.

## **V. Deťom sa veľmi pozdáva, keď zopakujete tie isté slová, ktoré o sebe ony samy použili.**

Keď o sebe dieťa povie, že je hlúpe, škaredé alebo tučné, tak im veľmi nepomôžete, ak to zopakujete: „Och, takže ty si myslíš, že si hlúpy“, alebo „Naozaj si myslíš, že si škaredá?“ Môžeme akceptovať jeho problémy, bez toho aby sme ich slová opakovali.

DIEŤA: Učiteľ nám povedal, že za pätnásť minút budeme mať tú úlohu hotovú, a mne to trvalo celú hodinu. Asi som hlúpy.

RODIČ: Môže to byť dosť znechucujúce, keď ti domáca úloha trvá dlhšie ako čakáš.  
*alebo*

DIEŤA: Vyzerám strašne, keď sa smejem. Jediné, čo vidieť, je môj strojček na zuby. Vyzerám otrasne.

RODIČ: Si z toho naozaj nešťastná. Ale mne sa rovnako páčiš tak so strojčekom, ako aj bez neho.

\* \* \*

Dúfam, že vás naše varovania nezastrašili. Ale asi je vám teraz jasné, že pracovať s pocitmi je umenie a nie veda. Pevne veríme (podložené dlhoročnými skúsenosťami), že rodičia po niekoľkých pokusoch a chybách môžu svoje umenie zdokonaľiť. Sami zistíte, čo vášmu dieťaťu pomôže a čo nie. S troškou praxe už spoznáte, čo ich dokáže podráždiť a čo upokojiť; čo medzi vami prehĺbi priepasť a čo vás naopak zbližuje; čo zraňuje a čo naopak hreje pri srdci.

## Príbehy rodičov

Všetky naše skupinky učíme rovnaké základy. Nikdy ale neprestaneme obdivovať originalitu rodičov alebo rozmanitosť situácií, v ktorých metódy aplikujú. Každý z nasledujúcich príbehov je v podstate vyrozprávaný tak, ako ho rodičia napísali. Vo väčšine prípadov sme zmenili mená detí. Všimnite si, že nie všetko, čo rodičia povedali, boli „vzorové“ odpovede. Dôležitá bola ich ochota počúvať svoje deti a akceptovať ich pocity.

Rodičia z prvých dvoch príbehov nemohli uveriť, že keď na chvíľu upustili od toho, aby svojim deťom poradili, našli si deti pomaly cestičku k riešeniu samy.

Prvá mamička predstavila svoj príbeh: „Počúvajte, ako málo som povedala!“

Osemročná Nikola príde domov zo školy a hovorí: „Najradšej by som Denisovi dala poriadnu facku.“

JA: Si na neho poriadne nahnevaná!

NIKOLA: Zakaždým, keď hráme futbal a dostanem loptu, tak mi Denis povie, nech mu ju dám, pretože vraj vie hrať lepšie. Nenašťvalo by ťa to?

JA: Určite.