

John Friel, Linda Friel

Sedm největších rodičovských omylů



portál

John Friel, Linda Friel

Sedm největších rodičovských omylů



portál

Původní anglické vydání *The 7 Worst Things Parents Do* vyšlo v Health Communications Inc.,
Deerfield Beach, Florida, USA.
© 1999 Health Communications Inc.
© John C. Friel, Linda D. Friel

České vydání
Translation © Pavla Le Roch, 2002
© Portál, s. r. o., Praha 2014

ISBN 978-80-262-0656-9

Poděkování	11
Důležité upozornění	13

ČÁST I

KE STARTU PŘIPRAVIT

1 SEDM NEJVĚTŠÍCH RODIČOVSKÝCH OMYLŮ	17
Rodina v nesnázích	18
Sedm nejhorších výchovných chyb	19
2 PRAVIDLA HRY	23
Z malých změn se rodí velké výsledky	23
Extrémy zpravidla nefungují	25
Je dobré o něco bojovat	25
Vaše děti nezlomí, když je necháte vyrůst	26
Neschopné děti nemohou mít vysokou sebeúctu	28
Nezdravé chování skýtá vždy nějaké odměny a výhody (jinak bychom v něm nepokračovali)	29
Život není test, ale experiment – vyzkoušejte si něco nového	29

ČÁST II

SEDM OMYLŮ

3 DĚLÁTE Z DÍTĚTE MIMINO	33
Děláme ze svých dětí mimina	33
Optimální míra boje	35

Je dobré o něco bojovat	37
Co s tím	38
Definujte a přeměřte svůj problém	40

4 ODSOUVÁTE MANŽELSTVÍ

NA POSLEDNÍ MÍSTO.....	45
Jste ROVYJE?	45
Kam se poděla vášeň?	48
Rodič: hlava rodiny	50
Jak na sobě poznáte, že nemáte žádný manželský život	50
Jak poznáte na dětech, že nemáte manželský život	51
Jak to napravit	52
Takže?	54

5 TLAČÍTE DÍTĚ DO PŘÍLIŠ MNOHA ČINNOSTÍ.....

Víc, víc a ještě víc!	57
Skvělé známky, život nic moc	59
A co s tím?	61

6 ZANEDBÁVÁTE SVŮJ CITOVÝ

A DUCHOVNÍ ŽIVOT	67
Vzhůru k výšinám a do hlubin chaosu	68
Jedenáct jednoduchých lekcí, jak sabotovat spiritualitu	70
Buďte svým dětem dobrými učiteli	83

7 SNAŽÍTE SE STÁT NEJLEPŠÍM PŘÍTELEM

SVÉHO DÍTĚTE	85
Bez odvahy to nejde	85
Chaos a izolace versus pohodlí a bezpečí	86
Když se rozzlobí, není to konec světa	89
Příklady kamarádského chování	91

8 NEPOSKYTUJETE DÍTĚTI STRUKTURU	105
Stručná lekce o struktuře	105
Ááááááá (sprostá slova vynecháme)	108
Sebeovládání: Mischelovy bonbony	
a Meichenbaumova samomluva	110
Je lepší ukázat nežli dlouze vysvětlovat	111
Kapitán, nebo posádka?	113
Naše doporučení	115
 9 ČEKÁTE, ŽE DÍTĚ SPLNÍ VAŠE SNY	 121
Pohroma na spadnutí	121
Na rozcestí se vydejte jinudy	123
Pečující, ne arogantní	125
Příklady, jak vychovávat děti k jednotě	
a samostatnosti	127
Nechte to tak, jak to je	133

ČÁST III

DO TOHO

10 ZVLÁDNOU TO I KRYSY, TAK PROČ NE VY?	139
Priority, priority, priority	139
U pokladny	140
Odstranění nežádoucího chování	144
Co se ještě musíte naučit?	147
 11 TO NEJLEPŠÍ NA RODIČÍCH, KTEŘÍ SE ROZHODNOU VYRŮST, ANEB PŘÍBĚH SE ŠŤASTNÝM KONCEM	 153
Eric, Pamela a Bobby Jamisonovi	154
Rodinné vzorce	155
Plán změny	157

Přes překážky a nesnáze	160
Začátek jejich manželství	162
Když je krize překonána	166
Pamatujte si	167

12 NĚKOLIK VÝCHOVNÝCH DOPORUČENÍ ZÁVĚREM .. 169

To nejlepší, co mohou rodiče udělat, v jedenácti krocích.....	170
--	-----

Doporučená literatura. 179

Všem rodičům

Zrovna jsme dopisovali první část jiné knihy, když za námi přišla naše dobrá přítelkyně a koterapeutka na Clearlife/Lifeworks Clinic, Mary Pietriniová, a navrhla, abychom napsali knihu o výchově dětí podle přednášek, které jsme k tomuto tématu v posledních čtrnácti letech na klinice uspořádali. Od té chvíle jsme na tom ve svém volném čase pracovali. Rádi bychom na tomto místě Mary poděkovali, že s námi všechna ta dlouhá léta spolupracuje a že nás a naši práci zná natolik dobře, aby s takovým návrhem přišla.

Rádi bychom také poděkovali Jamesi Maddockovi, Ph.D., profesorovi na University of Minnesota a klinickému psychologovi se soukromou praxí, za podporu, kterou nám poskytuje od té doby, co se známe. Zdaleka zde nevyjádříme vše, když řekneme, že jeho znalosti v oboru, moudrost a profesionální integrita v roli psychoterapeuta i učitele jsou vskutku pozoruhodné. Zejména si vážíme jeho připomínek, které předložil k jedné z pozdějších verzí této knihy.

Chceme vyjádřit poděkování všem jednotlivcům, párům a rodinám, se kterými jsme měli tu čest pracovat v soukromé praxi ve státě Minnesota, stejně jako všem účastníkům našich seminářů a workshopů na obou stranách Atlantického oceánu. Příležitost sdílet naše myšlenky a diskutovat o nich se širším publikem nám otevřela přístup k informacím, čerstvým myšlenkám a novým výzvám. Díky patří také všem účastníkům tříapůldenních seminářů na Clearlife/Lifeworks Clinic. Chceme

poděkovat vám všem, kteří jste při hledání další cesty podstoupili riziko, jež tyto semináře představují.

A samozřejmě chceme poděkovat Peteru Vegsovi, vydavateli a majiteli Health Communications, za podporu a neutuchající zájem o naši práci, editorovi Matthewu Dienerovi za moudré a kvalifikované řízení tohoto projektu a Erice Orlofové za vyčerpávající redakční práci a návrhy ke zlepšení této knihy.

Tato kniha byla napsána s cílem pomoci rodinám s určitými typy problémů. Většina poznatků obsažených v této knize je určena rodinám, které se ocitly v krizi nebo na pokraji krize, aniž by si toho byly vždy plně vědomy. Téměř každý týden se v člancích a programech v médiích objevují zprávy o nedostatku sebeovládání a chybějícím pocitu osobní odpovědnosti u některých dětí, což vede odborníky v oblasti duševního zdraví po celé zemi ke zvýšené pozornosti. To je hlavní důvod, proč je tato naše kniha psána poněkud jiným stylem než předcházející publikace. Kniha je uspořádána tak, aby vám byla podnětem k zamyšlení a k bližšímu pohledu na sedm výchovných omylů.

Jsme si vědomi, že některé omyly vyžadují jisté finanční prostředky – například když neustále zachraňujete vlastní děti z finanční tísně. A přitom v obsahu této knihy najdete postřehy, které platí tím či oním způsobem pro všechny rodiny. Pravděpodobně se v naší knize setkáte s příklady, které se z jakéhokoli důvodu na vás nevztahují. Je-li tomu tak, máte možnost odvodit si závěry pro svoji vlastní situaci nebo danému příkladu nevěnovat pozornost. Když například tvrdíme, že lidé často pracují do vyčerpání kvůli nekontrolované potřebě hromadit věci, jsme si také plně vědomi, že mnoho rodin s nižším ekonomickým postavením musí tvrdě pracovat jednoduše proto, aby přežily. Patříte-li do této druhé kategorie, prosíme vás o pochopení, že se v tu chvíli neobracíme na vás.

Velmi důležité také je, že těchto sedm omylů nepředstavuje zdaleka největší chyby, kterých se mohou rodiče dopustit. Bití, týrání a sexuální zneužívání jsou nesrovnatelně horší. Věříme, že to všichni naši čtenáři pochopí. Rozhodli jsme se pro tento název proto, že jsme se setkali s mnoha rodiči, kteří jsou přesvědčení o správnosti svého počínání jen proto, že své děti vysloveně netýrají. V mnoha případech není nic pravdě tak vzdálené.

Prosíme vás, abyste to měli při četbě této knihy na paměti.

KE STARTU PŘIPRAVIT

SEDM NEJVĚTŠÍCH RODIČOVSKÝCH OMYLŮ

„Co může udělat z inteligentního, samostatného dospělého člověka učiněného slabocha?“

Barbara Walters položila tuto otázku v úvodu pořadu 20/20 na televizní stanici ABC News. Pořad byl věnován malým dětem, které tyranizují své rodiče. Během tohoto pozoruhodného televizního pořadu sledovali diváci videozáznam matky, která se od rána do večera točila kolem svého dítěte. Dítě s matkou několik hodin manipulovalo, vyjednávalo, sabotovalo její snahy a více či méně bylo stále u kormidla, zatímco ona se jen podřizovala pravidlům hry. Sledovali jsme jiné dítě s hrníčkem plným kartáčeků na zuby při zcela jasně neúspěšném pokusu rodičů přimět ho k čištění zubů tím, že mu dají „možnost volby“. Sledovali jsme, jak jedna holčička žadoní o limonádu ke snídani. Matka jí to zakázala, ale otec téměř okamžitě zareagoval a dceři limonádu podal, „jen aby byl klid“. Je velice těžké sledovat tyto dobře myšlené postupy rodičů, které sice zdánlivě mají svou logiku, ale ve skutečnosti zcela selhávají. Je ještě těžší vidět, jak děti, kterým bylo dovoleno stát vždy u kormidla, vyrůstají v uzlíčky nervů a případy pro psychiatra.

Rodina v nesnázích

Eric a Pamela nás poprvé oslovili v přestávce jednoho z našich seminářů. Chtěli vědět, co mají dělat s takovým docela běžným problémem, který mají se svým synem. Byli přiměřeně opatrní ve sdělování podrobností a řekli nám, že jejich syn si odmítá dvakrát denně čistit zuby. Odpověděli jsme jim s ohledem na míru podrobností, které jsme dostali, a přesunuli jsme se k dalším tazatelům.

Po osmi týdnech jsme v kalendáři zaznamenali novou schůzku s Erikem a Pamelou Jamisonovými. Když jsme se s nimi při prvním setkání pozdravili, poznali jsme pár, který nám před několika týdny položil výše uvedenou otázku. Jejich pětiletý syn Bobby si skutečně odmítal pravidelně čistit zuby, ale to byla jenom špička ledovce. Propadal také záchvatům vzteku, kdykoli nebylo po jeho. Ze systematického rozhovoru vyplynulo, že propadal až čtyřem velkým záchvatům vzteku denně. Typické bylo, že odmítal jíst to, co Pamela připravila k večeři, a dožadoval se něčeho jiného, což odmítal sníst poté, co Pamela vynaložila energii, aby to připravila jen a jen pro něj. Ukládání k spánku byla hotová noční můra, která vedla k neustále vzrůstajícím rozporům mezi Erikem a Pamelou. Ranní přípravy na odchod do práce byly tak stresující, že Erik vážně uvažoval o tom, že se odstěhuje ze strachu, že Bobbymu nějak ublíží.

A bylo toho víc. Mnohem víc. Ale jak se před námi otevírala vnitřní struktura rodiny, byli jsme ohromeni nedostatkem hranic v ní. Měli jsme před sebou rodinu, která už několik měsíců spěje k rozkladu a právě se ocitla na pokraji zoufalství. Řekli jsme Erikovi a Pamele následující: