

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

Tridsiate výročie	244
Nová generácia	246
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
Register	285

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 neutrpeli 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. Dobré, 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.“

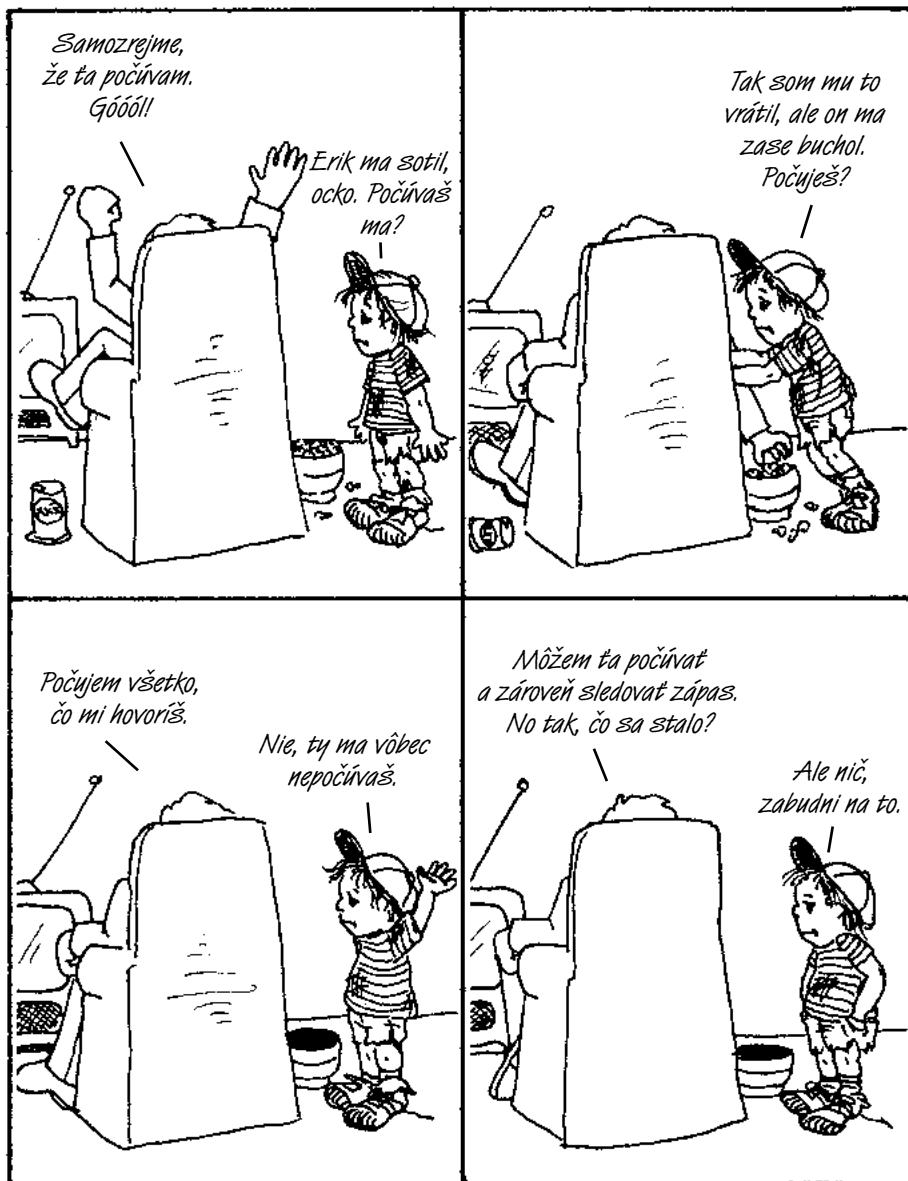
Naše deti majú podobné problémy. Aj ony dokážu samy seba pomôcť, ak ich niekto počúva a poskytne im súcitnú odpoveď. Jazyk súcitu ale nie je priamo v nás. Nie je súčasťou nášho „materinského jazyka“. Väčšina z nás vyrástla v prostredí, kde sa pocity skôr popierali. Ak máme byť zručný v tejto „reči“, 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.

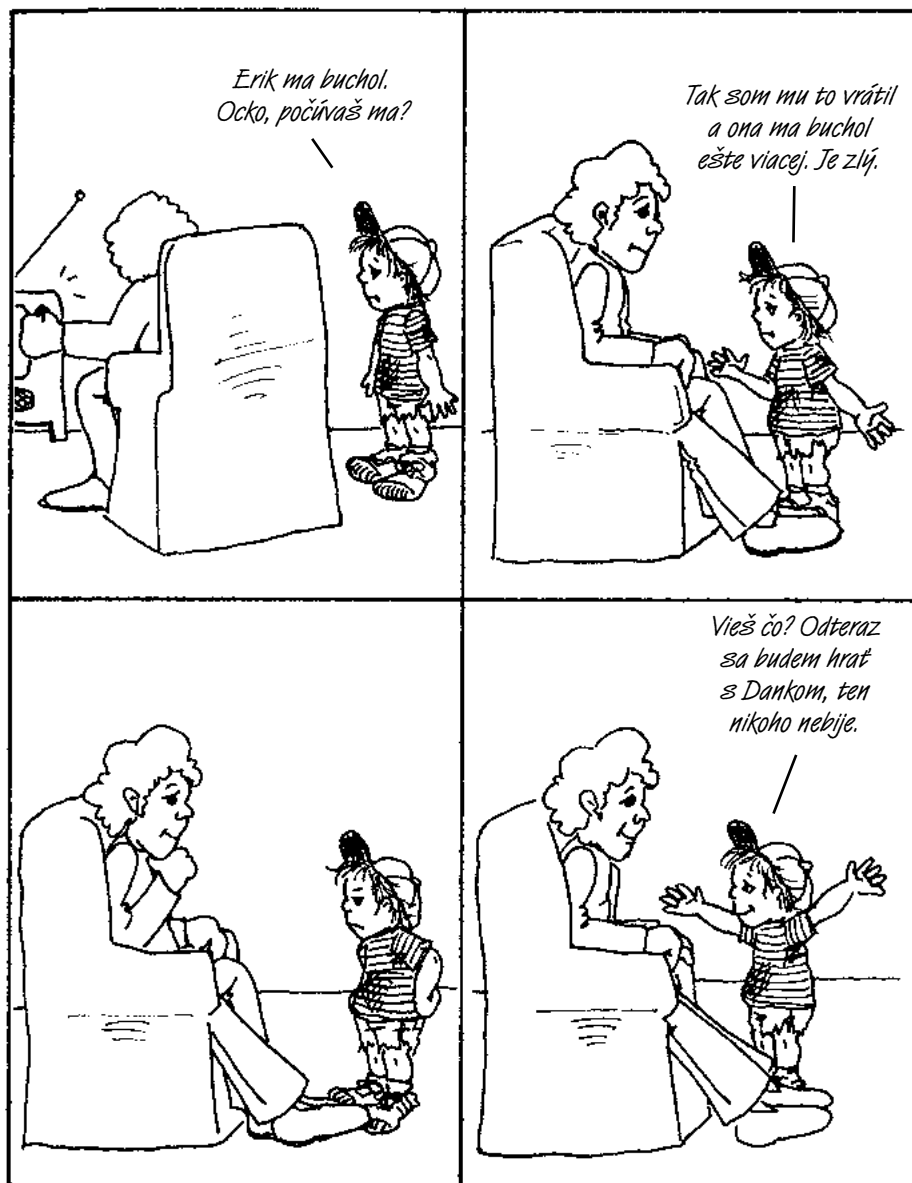
Na nasledujúcich obrázkoch uvidíte rozdiel medzi metódami a bežnými odpoveďami rodičov na detské problémy.

Nepočúvajte len jedným uchom...,



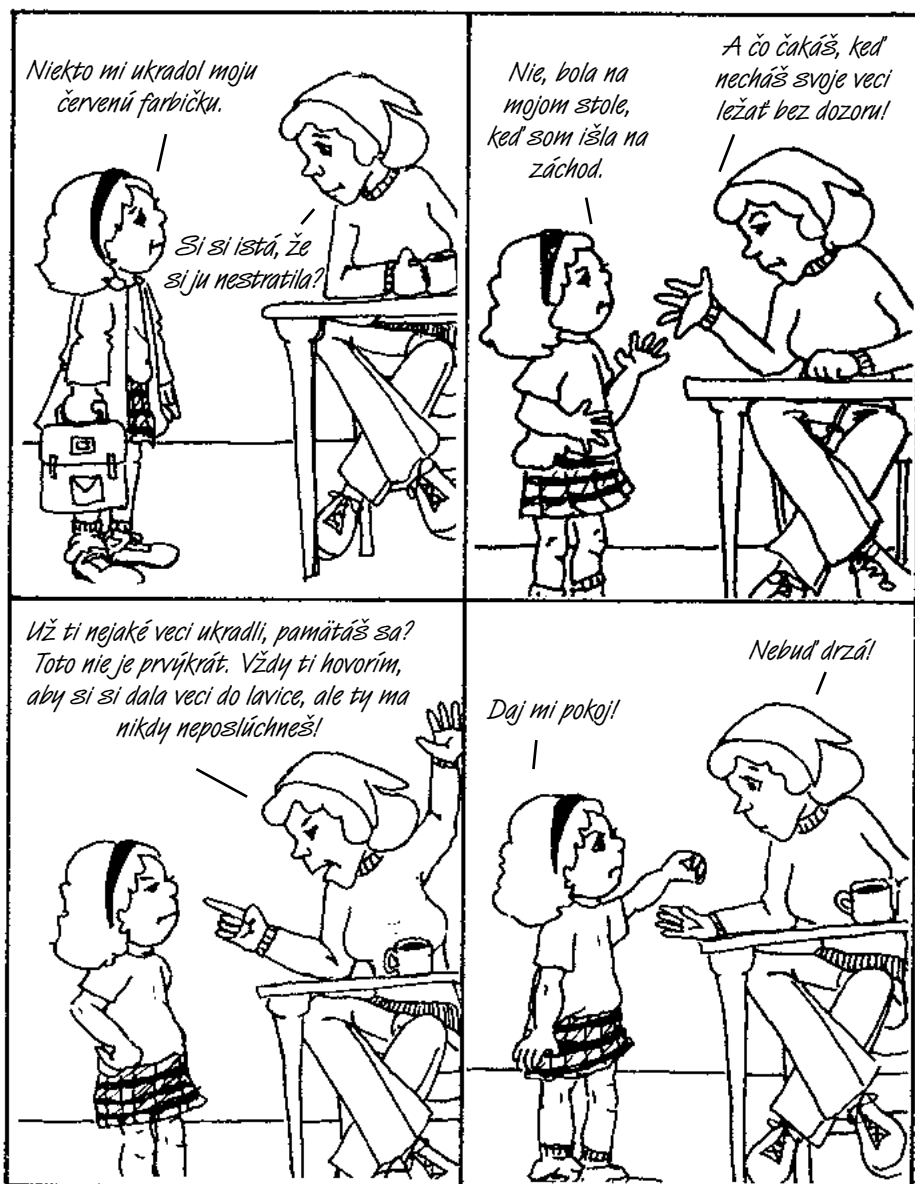
Je ťažké rozprávať sa s niekým, kto vám nevenuje úplnú pozornosť.

... 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...



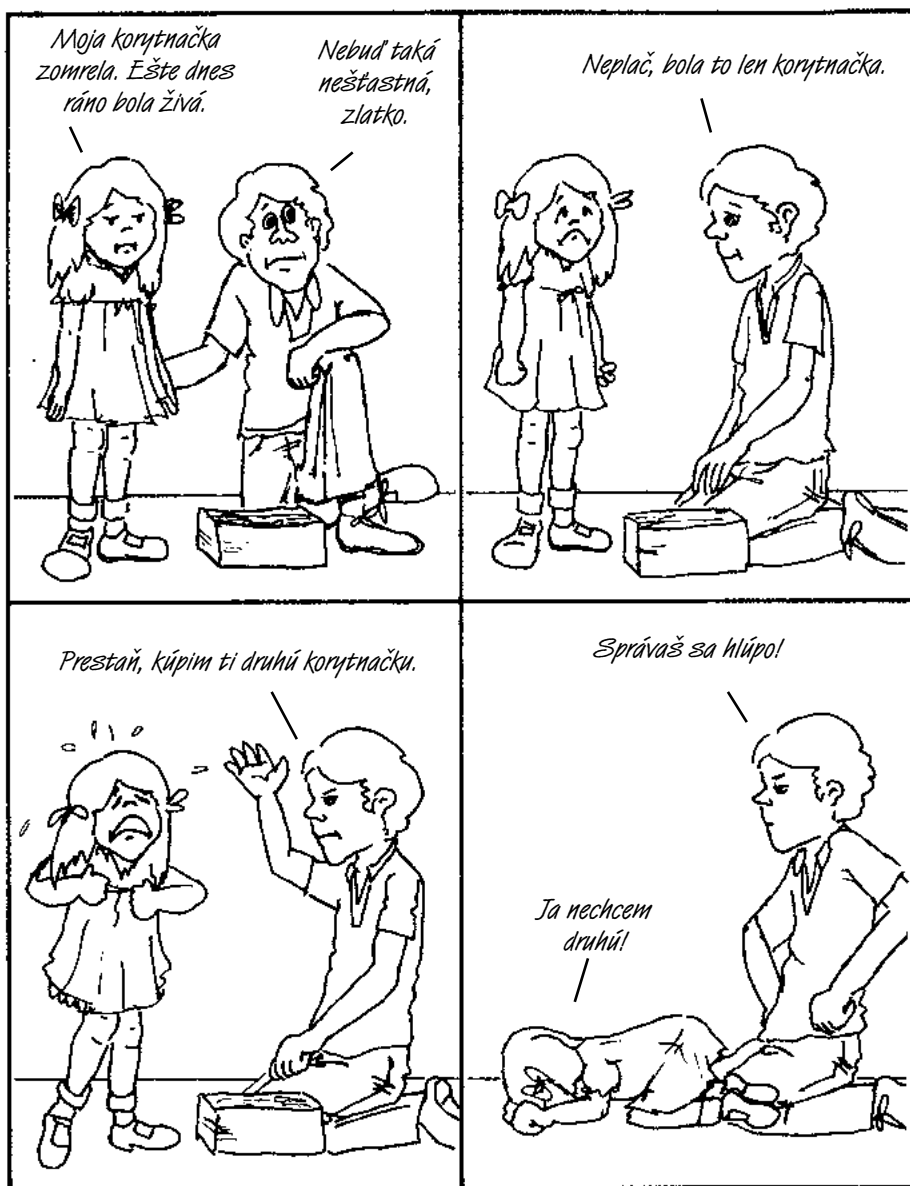
Pre dieťa je ťažké myslieť konštruktívne, ak sa ho niekto na niečo neustále vypytuje, obviňuje ho alebo mu radí.

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



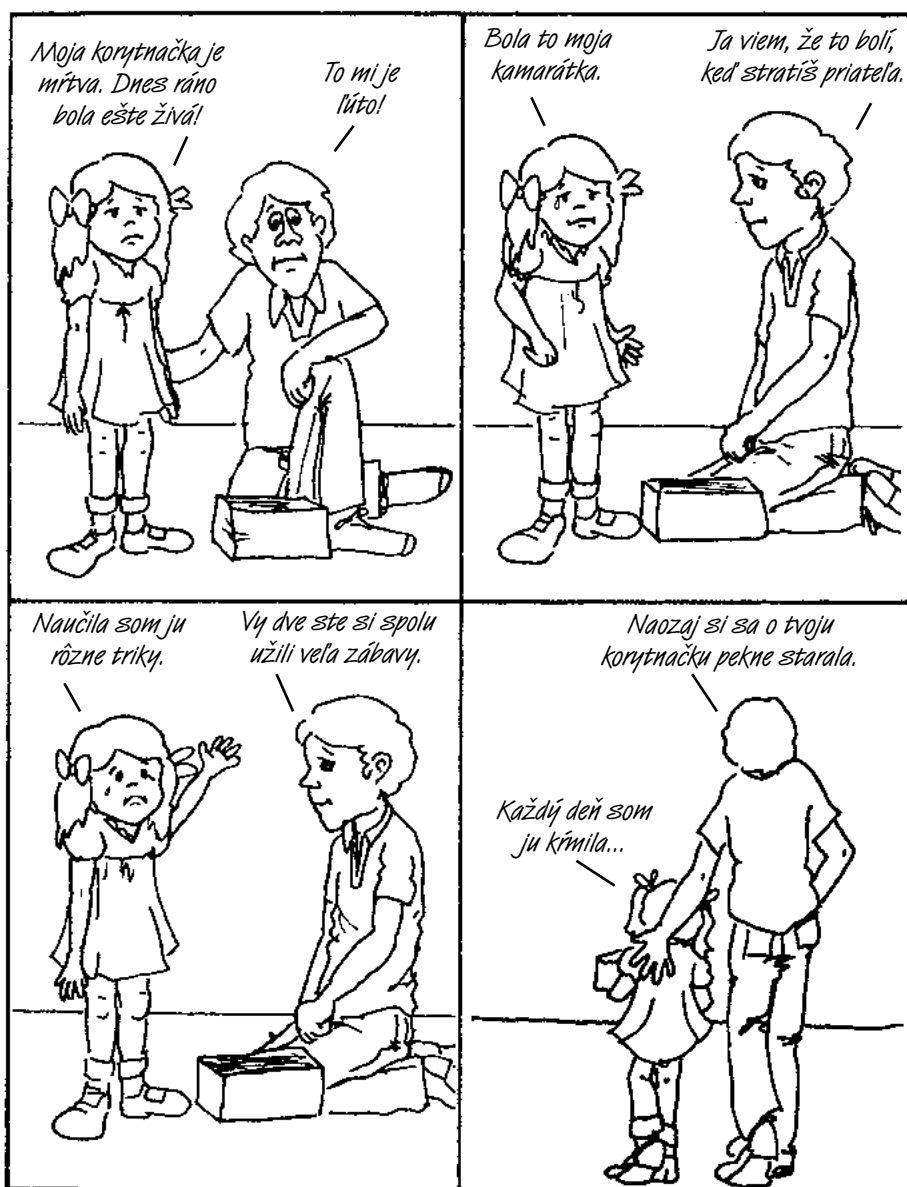
Obyčajné „Och..., Hmm..., Chápem“ môže veľmi pomôcť. Takéto slová spolu so starostlivým prístupom pomôžu dieťaťu prísť na vlastné myšlienky, vyriešiť problém a preskúmať svoje pocity.

Namiesto popierania pocitov...



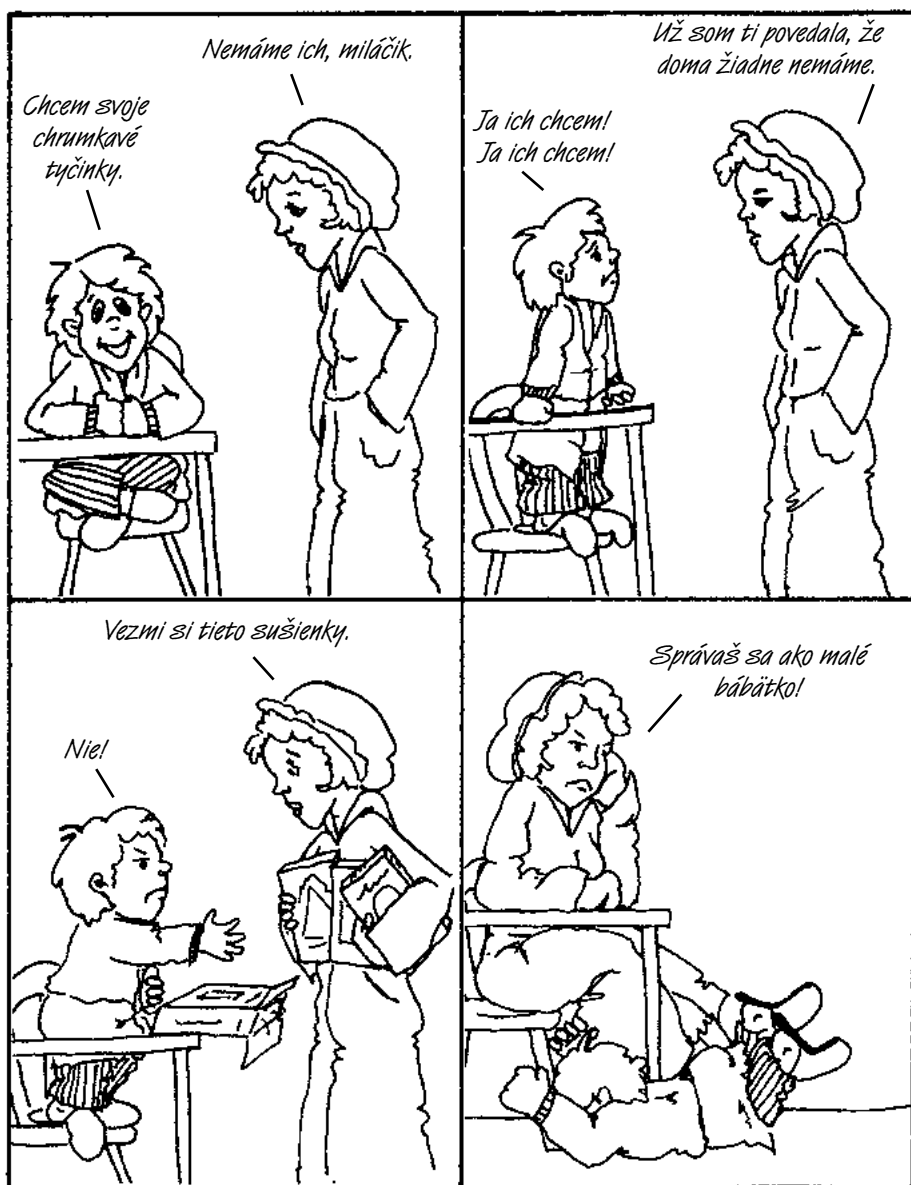
Je zvláštne, že keď sa snažíme dieťaťu zahnať smutnú náladu,
tak mu skôr ešte priťažíme.

... pomenujte pocity



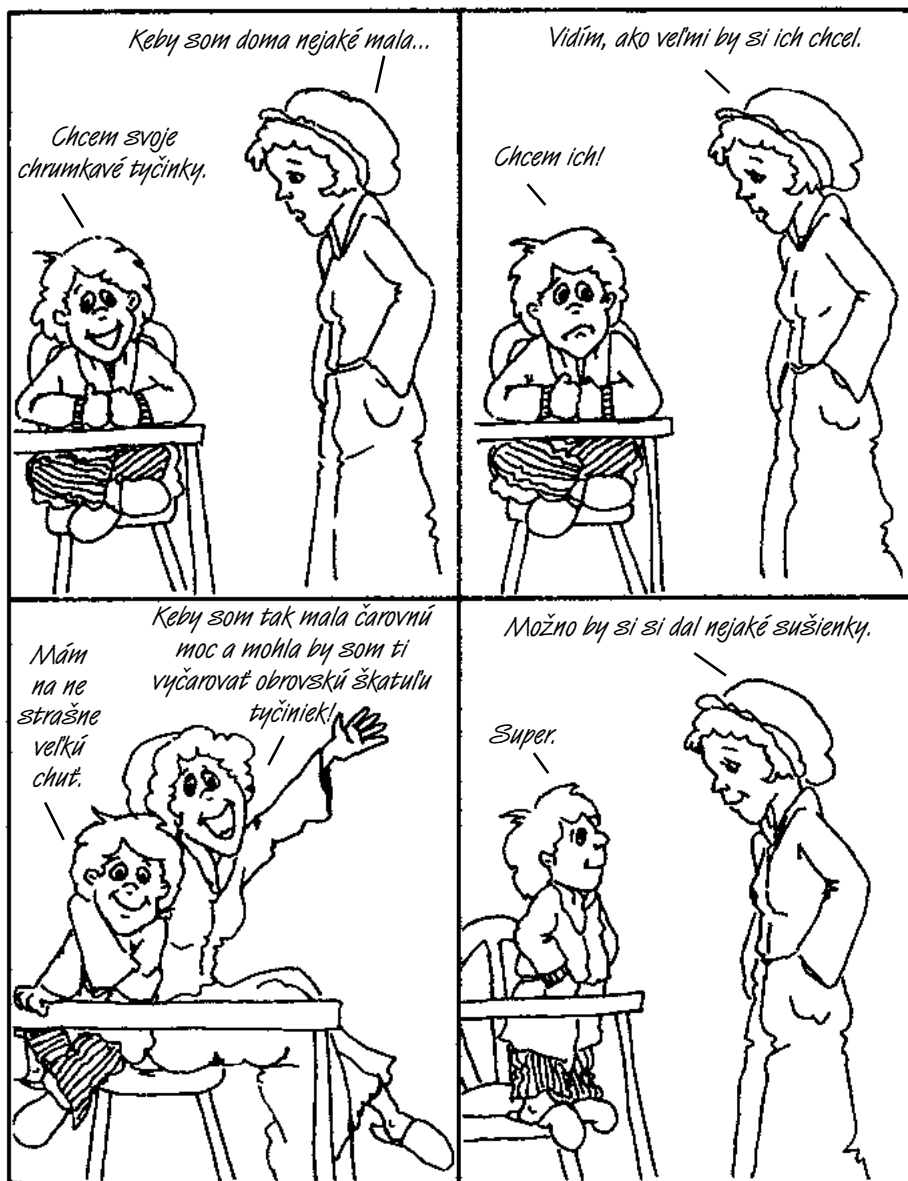
Zvyčajne sa nestáva, aby rodičia dávali svojmu dieťaťu takú odpoveď, pretože sa boja, aby jasným pomenovaním situáciu ešte nezhoršili. Avšak pravý opak je pravdou. Dieťaťu, ktoré počuje slová blízke jeho situácii, sa uľaví. Niektori totiž potvrdili jeho vnútornú skúsenosť.

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.