

EFEKTIVNÍ KOMUNIKAČNÍ STRATEGIE i pro ty nejsnárodnější výzvy ve výchově dětí



Joanna Faber, Julie King

Jak mluvit s dětmi, když neposlouchají

Odmlouvání, záchvaty vzteku, vzdor a další nesnáze dětství

C PRESS

Jak mluvit s dětmi, když neposlouchají

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Joanna Faber & Julie King
Jak mluvit s dětmi, když neposlouchají – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2023

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



Text © Joanna Faber 2021, Julia King, 2021
Illustrations © Emily Wimberly, 2021
Photo © In Green / Shutterstock.com (obálka)
E-book konverze © GDTP Studio Albatros Media, 2023

Translation © Eva Kadlecová, 2023

ISBN tištěné verze 978-80-264-4680-4 (1. vydání, 2023)
ISBN e-knihy 978-80-264-4695-8 (1. zveřejnění, 2023) (ePDF)

JAK MLUVIT S DĚTMI, KDYŽ NEPOSLOUCHAJÍ

**Odmlouvání,
záchvaty vzteku, vzdor
a další nesnáze dětství**

Joanna Faber & Julie King
Ilustrovala Emily Wimberly

„Než jsem se stal rodičem, netušil jsem,
že můžu někomu zkazit celý den tím,
že po něm budu chtít,
aby si oblékl kalhoty.“

– Anonym

Obsah

ÚVOD	11
------------	----

ČÁST PRVNÍ	13
-------------------------	----

ZÁKLADNÍ KOMUNIKAČNÍ NÁSTROJE

Kapitola 1

Zacházení s pocity – Proč nemůžou být prostě spokojené?	15
---	----

Kapitola 2

Spolupracující děti – Mission Impossible? Proč prostě nemůžou udělat, co jim řekneme?	41
--	----

Kapitola 2 ½

Když nic z toho nezabírá! – Problém s kapitolou 2	61
---	----

Kapitola 3

Problém trestu – ... a co dělat místo něj	75
---	----

Kapitola 4

Chvála a její úskalí – Proč se chovají tak hrozně, když jim říkáme, že jsou hodné?	99
---	----

ČÁST DRUHÁ	113
-------------------------	-----

KDYŽ V RÁJI NASTANOU POTÍŽE

Témata a příběhy našich čtenářů a účastníků našich workshopů

Oddíl I. – Jak přežít den	115
--	-----

1. Tak dost!	115
Telefonní páska	124
Spásné minitříčko	125

2. Jak poslouchat, když děti nemluví	126
Už tam budeme? Krize v autě	133
Ztracené auto	135
3. Boje o domácí úkoly	136
Druhý stupeň je moc těžký!	146
4. Když rád tak, že je to k nevydržení	147
Ať se rozsvítí sluníčko: Lék na deštivé dny	154
Táta na školení: Capart učí tátu řešit problémy	154
Oddíl II. – Přehnaná hrubost	155
5. POMOC! Moje děti se perou!	155
KFC kontra McDonald's	171
6. POMOC! Moje dítě mě bije!	172
Vysvobození	177
7. Zvířecí etiketa	179
Oddíl III. – Úzkosti, strachy a kolapsy	189
8. Strachy	189
9. Horká linka pro záchvaty vzteku (Julie radí po telefonu)	197
Pocity miminka	203
To udělá <i>máma</i> !	204
10. Separační úzkost	205
Oddíl IV. – Odmlouvání, fňukání, vzdor a další nespolečenské chování	209
11. Fňukání	209
Rozlité mléko: Předtím a potom	219
Odcizení	220

12. Umění prohrávat	221
Spásná skříňka	228
13. Nadávky a sprostá slova	229
Hádka o boty	236
Oddíl V. – Řešení konfliktů	237
14. Umění se podělit	237
15. Tohle NENÍ hračka	251
Blátivé stopy ve východní Evropě	255
Ostříhání	257
16. Digitální dilema (Část 1.)	258
17. Digitální dilema (Část 2.)	265
18. Připraví trest děti na „reálný život“?	273
Strážci vrátek	283
Oddíl VI. – Bitvy v postýlce a koupelně	285
19. Čištění zubů	285
Evakuace při povodni: Koupelnová příhoda z Indie	291
Tři speciální kroky: Boje před spaním	292
Hladový hřeben ve Slovinsku	293
20. Mocenské boje nad nočníkem	294
Pan Brambůrek potřebuje čůrat	298
Vyložené karty: Čtyřminutový večerní rituál	299
Oddíl VII. – Citlivá témata	301
21. Rozvod	301
22. Jak ochránit děti před problematickými lidmi	309
23. Sex	318
24. Až moc objímání	329

Oddíl VIII. – Řešení problémů	333
25. Problém: <i>TY!</i>	333
26. Problém: <i>ALE</i>	337
27. Problém: „Omluv se!“	340
Postaru	352
 SLOVA ZÁVĚREM – NEŽ SE OPĚT SETKÁME	353
SOUHRNY KAPITOL	355
JSME VELMI VDĚČNÉ...	358
VYSVĚTLIVKY	359
REJSTŘÍK	362

ÚVOD

Vítejte u naší knihy, milí čtenáři. Abyste věděli, co vás čeká: První část knihy je ilustrovaným přehledem základních nástrojů, které je třeba ovládnout, máte-li přežít soužití s dětmi od batolecího věku až po pubertu. Na konec každé kapitoly jsme zařadily několik aktivit, abyste si tyto dovednosti mohli trénovat, až se na to budete cítit. Ve druhé části knihy naleznete oblíbená témata, která jsme zpracovaly na žádost svých čtenářů. Dělíme se s vámi také o příběhy, které nám zaslali rodiče a učitelé, a snažíme se zodpovědět jejich otázky na ty nejobtížnější svízele vycházení s dětmi.

Jako vždy o vás rády uslyšíme. Prosíme vás proto, abyste se s námi podělili o své příběhy a otázky na e-mailu info@how-to-talk.com nebo navštívili naši webovou stránku how-to-talk.com. Možná že se právě vaše téma objeví v naší další knize!

Poznámka: Jména a další konkrétní detaily některých postav jsme změnily, abychom ochránily jejich soukromí (i když jiná jsou na přání svých nositelů skutečná). Snažily jsme se přitom použít jiná jména, která co nejvěrněji reprezentují kulturní či etnickou identitu příslušných vypravěčů.*

* Některé dopisy rodičů, které se v knize objevují, jsou kompilacemi skutečných dotazů od několika různých korespondentů.

ČÁST PRVNÍ

ZÁKLADNÍ KOMUNIKAČNÍ NÁSTROJE

Pokud jste se někdy zabývali radami, jak přežít život s dětmi, pravděpodobně už znáte nazpaměť následující poučky: Budte laskaví, ale pevní; důslední, ale flexibilní; podporující, ale rozhodní; stanovte si jasné hranice. Nikdy nezapomínejte předávat bezpodmínečnou lásku, zůstaňte zapojení, projevujte empatii a při tom všem v první řadě *zachovejte klid!*

Kdo by mohl polemizovat s takovými nezpochybnitelnými moudry? Zní to, jako že to není žádná věda. Zvláště předtím, než do vašeho života vstoupí opravdové děti.

Ti z nás, které život vrhl do soužití se skutečnými dětmi z masa a kostí, samozřejmě rychle zjistí, že se ocitají v situacích, na které tyto teorie evidentně příliš neplatí. Když vaše dvouleté dítě kvílí jako siréna, protože jste mu dali hrneček nesprávné barvy; pětileté dítě předvede impozantní záchvat vzteku, protože má za domácí úkol nakreslit předmět začínající na písmeno M (a odmítá nakreslit obyčejný míč); vaše dvanáctiletá milovnice módy na vás vykřikuje, že jste *jediný* rodič na celém *světě*, který odmítá zakoupit ty ultra-drahé tenisky od známého návrháře; váš osmnáctiletý čerstvý držitel řidičského průkazu ignoruje váš zákaz řízení za špatného počasí, protože se uprostřed sněhové vánice potřebuje dostat na párty..., ocitnete se uprostřed bitevního pole a zjistíte, že momentálně oním bezpodmínečným láskyplným poutem zrovna nepřekypujete.

Takže co teď?

Pokud jste si někdy položili tuto otázku, pak jsme rády, že jste s námi! Už několik desítek let vyučujeme rodiče, pedagogy a další dospělé, kteří žijí nebo pracují s dětmi, jak překonat ty nejtěžší z těžkých chvil – každodenní momenty, při nichž byste si nejraději rvali vlasy –, aniž by přitom ztratili ze zřetele širší perspektivu. (Dobře, někdy se vám i ta může vytratit, ale pouze dočasně!) V této knize naleznete nástroje, které potřebujete, abyste nevyhnutelné konflikty mezi rodiči a dětmi zdárně vyřešili.

Kapitola 1

Zacházení s pocity

Proč nemůžou být prostě spokojené?

Předpokládáme, že když jste si představovali svůj život s dětmi – samozřejmě v době, kdy jste žádné neměli –, viděli jste hlavě ty pěkné časy.



Ale potom jste možná zjistili, že realita soužití s dětmi se od těchto fantazií poněkud liší.

Jak někdy vypadá realita



Když zrovna čelíme konfliktu nebo trápení, chceme se co nejrychleji navrátit k té šťastné představě ve své hlavě. Ale i naše nejstatečnější a nejlépe míněná snaha dítěti pomoci nebo problém vyřešit může nakonec všechno ještě zhoršit.



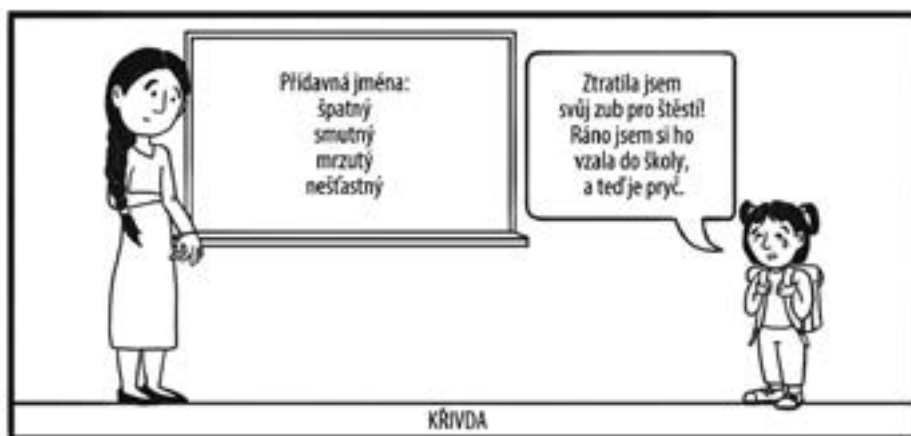
Čím to je, že když se děti snažíme uklidnit, někdy se rozruší ještě mnohem víc? Náš záměr je přece konejšit. Naučit je, že takový malý hrbolek na silnici života se dá přejet, aniž by celé auto skončilo v příkopě. *To bude dobré!* Jenže poselství, které slyší dítě, zní trochu jinak: „Nemůžeš mít, co chceš, a mně je to jedno, protože tvoje pocity nejsou dost důležité, abych se je obtěžoval/a řešit.“ Tím se problém jen znásobí – protože k prvotnímu zklamání z absence müsli tyčinky se přidá ten osamělý pocit, který získáte, když vám dojde, že jste smutní a nikoho to nezajímá.

Je fakt, že z hlediska dospělého se chybějící müsli tyčinka na seznamu katastrof nenachází nijak vysoko. Jenže pro zklamané dítě je zmeškaná sladkost stejně nepříjemná jako kterákoli z těch drobných pohrom, které přes den postihují nás dospělé. Vaše otravná kolegyně vám neustále bere propisky a nevrací je? *Přestaň si stěžovat. Vždyť o nic nejde!* Vaše kamarádka povyprávěla o vašich osobních zdravotních problémech celé čtvrti? *No tak to nepřeháněj. Nebud' tak přecitlivělá.* Automechanik si za tu převodovku řekl nekřesťanské peníze a nechce vám je vrátit, když auto týden nato dojede? *Hej, takový je život! Nemá cenu se nad tím rozčilovat.*

Na nás se za to nezlobte. My se vám jen snažíme pomoci, když vám *vyvětlujeme*, proč nemáte důvod cítit se špatně.

Vidíte – člověka prostě musí naštvat, když nad jeho zklamáním, přestože v širší perspektivě života nepůsobí nijak zásadně, někdo šmahem mávne rukou. Když se nás někdo snaží uklidnit tím, že naše trápení zlehčuje, cítíme se v důsledku ještě hůř – a klidně se může stát, že tu novou vlnu podrážděnosti namíříme právě na člověka, který se nám snažil pomoci. A naše děti to mají úplně stejně.

I vzdělaní profesionálové mohou někdy smutnému dítěti nechtěně ještě přihoršit:







Všichni zoufale toužíme poskytnout dětem nějakou perspektivu. Nemůžou přece jít životem, když je rozhází každá maličkost. Součástí naší práce je pomoci jim naučit se, co je důležité a co ne, není to tak? Ale tady jde prostě o špatné načasování. Když máte vztek, že vám v posilovně někdo ukradl zbrusu nové boty, asi to není ta pravá chvíle, kdy potřebujete slyšet od kamarádky, že máte být vděční, protože máte zdravé nohy. A když přijdete kvůli gangréně o nohu až ke kotníku, jistě vás nepotěší kamarádka, která vám den po amputaci připomene, že máte štěstí, neboť existují lidi s končetinami amputovanými až nad kolena. Někdy v budoucnu bude tato perspektiva bezpochyby užitečná, ale v danou chvíli byste možná namísto takových povzbuzujících proslovů ocenili obyčejnou trošku soucitu.

Rozumově můžeme pochopit, že ve chvíli smutku nebo rozrušení bychom se neměli snažit lidem jejich emoce rozmlouvat. Ale přesto trpíme silným nutkáním zlehčovat nebo odmítat negativní pocity, a to jak u svých dětí, tak u sebe samých. Když se nám děti svěří se svým trápením, máme přirozenou snahu je přesvědčovat, že to není tak zlé. Jejich reakce je přidat na intenzitě, aby nás přesvědčily, že to *je* tak zlé. My reagujeme frustrací, a než se nadějeme, ocitnou se všichni zúčastnění na eskalující spirále podrážděnosti. Čím víc se snažíme plameny uhasit, tím jasněji se rozhoří. Zjistíme, že místo vody přiléváme do ohně olej.



CO S TÍM?

Tak dobře, už víme, že nepomáhá snažit se děti přesvědčit, aby to braly z té lepší stránky, ani jim říkat, ať se uklidní a přestanou fňukat, protože jejich problémy nejsou tak zlé. Ale co teď? Sednout si na gauč se sluchátky na uších? Opravdu nemůžeme říct ani udělat nic, co by věci ještě nezhoršilo?

Dobře že se ptáte! Zde vám nabízíme soubor nástrojů, po kterých můžete sáhnout, když se dítě nachází v emocionální tísní.

Nástroj č. 1: Uznejte pocity slovy

Místo diskutování o tom, že je dítě bláhové, chová se drze, mýlí se nebo reaguje přehnaně, se zastavte a položte si otázku: Jak se právě teď cítí? Je frustrovaný, zklamaný, vzteklý, mrzutý, smutný, znepokojený, vyděšený?

Chápete?

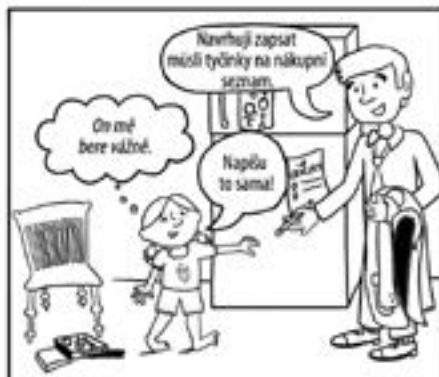
Tak teď ukažte dítěti, že chápete.

Řekněte prostě to, co byste řekli z upřímného citu kamarádovi nebo kamarádce, do kterých se dokážete skutečně vcítit. *To zní strašidelně. Páni, to muselo být zklamání! To je ale nepříjemná situace! To zní, že jsi na svého _____ (bratra/ /učitele/ kamarádku) vážně naštvaná.*



Nástroj č. 2: Uznejte pocity písemně

Něco na psaném slově dává dětem pocit, že jsou brány vážně. I malé děti, které ještě neumějí číst, často potěší, když se jejich myšlenky a pocity zapíší a potom se jim předčítají. Zápis může mít formu seznamu – seznamu přání, nákupního seznamu, seznamu obav a nepřijemností.



Nástroj č. 3: Uznejte pocity výtvarně



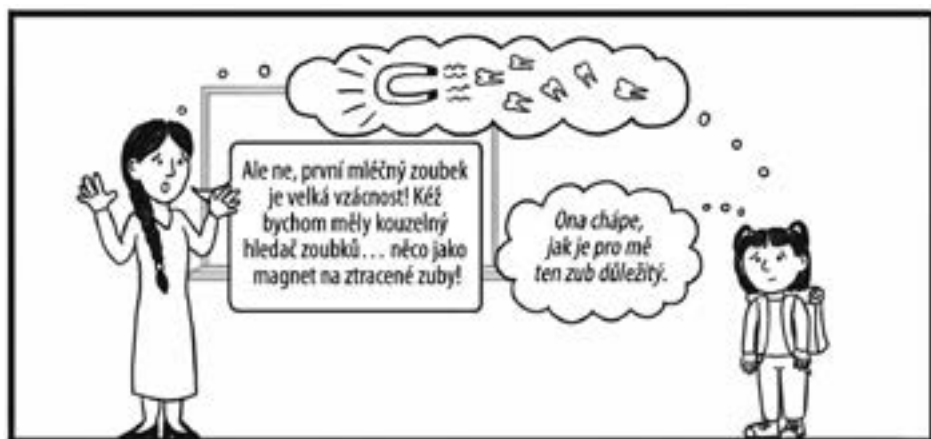
Výtvarné vyjádření dokáže být mocným nástrojem, jsou-li ve hře silné emoce. A dobrá zpráva je, že k tomu ani nemusíte být umělci. Zrovna tak dobře budou fungovat samolepky! Děti se někdy budou chtít přidat a ukázat vám své smutné nebo zlostné pocity pomocí tužky, křídly nebo voskovek. Dokonce i z cereálií se dá sestavit smutný obličej, kterým dítěti sdělíme, že rozumíme tomu, jak se cítí.



Nástroj č. 4: Co nemůžete dát v realitě, dejte ve fantazii

Když chce dítě něco, co nemůže mít, my dospělí máme sklon mu pořád dokola vysvětlovat, *proč to nemůže mít*. „Už jsem ti řekla, že teď nemůžeme jít plavat, zlato, protože bazén už je dneska zavřený. A plác na tom nic nezmění.“ Tento druh logického cvičení však jen zřídka dokáže přimět malé dítě, aby přijalo realitu. Uvidíte proto, že se rozveselí mnohem rychleji, když řeknete: „Máš pravdu. Kéž by byl bazén otevřený celou noc! Mohli bychom plavat za světla měsíce!“

Až se příště přistihnete, že chcete zakročit se svou dávkou tvrdé, chladné reality, zkuste na okamžik podlehnout rozmarům. Řekněte dítěti, že byste chtěli mít kouzelnou hůlku, abyste mohli vyčarovat plnou vanu zmrzliny, že byste využili párek robotů, co by pomohli s úklidem, nebo že by bylo skvělé mít hodiny, které umí zastavit čas, abyste si mohli hrát ještě sto hodin v kuse.



Nástroj č. 5: Uznejte pocity (téměř) mlčenlivým nasloucháním

Soucit se dá někdy vyjádřit i zvukem. Odolejte pokušení poučovat, kázat, vyptávat se nebo radit. Místo toho jen naslouchajte s občasným *ach*, *páni*, *hmm*, nebo *jéé*!



Ano, ale...

Někdy je na první pohled jasné, že se dítě cítí špatně. Vypadne mu z ruky sušenka a rozpadne se na podlaze, kde ji pohotově vyluxuje pes. A byla to poslední sušenka. Krabice je prázdná! Jelikož jsme si právě nastudovali kapitolu o uznávání pocitů, přiskočíme na citovou výpomoc. Odoláme pokušení zavrččet: „Promiň, holka, ale někdy přijdeme i o víc! Čím dřív se to naučíš, tím líp.“ Místo toho soucitně zamumlejíme: „No páni, a ty ses na tu sušenku tak těšila. A místo toho ti ji sežral Alík. Ten byl ale rychlý! Kéž bych měla kouzelnou hůlku, abych mohla hned vyčarovat další plnou krabici! Co teď budeme dělat? Pomůžeš mi napsat sušenky na nákupní seznam? Napíšeme to velkým písmem, ať je to vidět přes celou kuchyni.“

No tedy, to byl výkon na mistrovské úrovni. Právě jste odvrátili sušenkovou krizi. A vaše dcera si přitom ještě procvičila jemnou motoriku a naučila se psát.

Jindy ale odhalit dětské pocity nebývá tak snadné. Děti se rozčílí nebo rozesmutní, aniž by to mělo zjevný důvod. Myslíme si, že jsme právě vedli pěknou, rozumnou konverzaci, a v další minutě se ocitneme uprostřed dramatu historických rozměrů. Co se to kruci právě stalo?

No, milí čtenáři, pro vaše pohodlí jsme níže sepsaly seznam typických interakcí, které mohou jedním rázem přeskočit z klidu rovnou do konfliktu. Trik je v tom, všimnout si, když děti vyjadřují své silné emoce, i když to nedělají vědomě a očividně.

Nenápadná vyjádření emocí

1. Když dítě *zdánlivě* pokládá otázku

„A proč to miminko zase nevrátíte?“

„Musím si brát kalhoty?“

„A jak mám tenhle úkol jako udělat?“

Jasná otázka si žádá jasnou odpověď... nebo ne?

„Protože je teď součástí naší rodiny!“

„Právě jsem ti řekl, že je venku minus sedm!“

„Nejlepší bude začít tím, že si napíšeš osnovu.“

Jenže se někdy stane, že takové odpovědi dítě jen ještě víc rozčílí. Přestože termín „rétorická otázka“ by ještě asi neumělo definovat, právě tu nám zrovna položilo. Proto je mnohem užitečnější zahájit konverzaci tím, že *uznáme pocit, který se za otázkou skrývá*.

„Miminka vyžadují spoustu pozornosti. Někdy je ti líto, že už nejsi jediný, vid?“

„Ááá, kéž by venku bylo tepleji! V šortkách je to mnohem příjemnější, že?“

„To vypadá, že je ten úkol hrozně těžký. Má tolik různých částí, že člověk ani neví, čím by měl začít.“

Uznat pocit ukrytý za otázkou může stačit k odvrácení konfliktu a k tomu, abyste dítěti pomohli přijmout zklamání nebo bojovat proti úzkosti. Anebo to taky stačit nemusí. A právě proto jsme sepsaly druhou a třetí kapitolu o spolupráci a řešení problémů. Ale než podlehnete pokušení přeskočit rovnou tam, uvědomte si, že všechno začíná právě zde! K řešení problémů bez bojů je třeba dobrá vůle. A uznání pocitů druhého vytváří dobrou vůli.

2. Když dítě zdánlivě žádá o radu



Takhle to působí, jako že jsme právě dostali přímo zárnou příležitost podělit se o svou těžce nabytou moudrost.



Tak proč odešel s dupotem a bouchl za sebou dveřmi?

Odolejte pokušení nabízet okamžité rady. Uvědomte si, že tohle dítě ve skutečnosti vyjadřuje svůj pocit. Nejužitečnější reakce je začít tento pocit uznávat. Jenže jaký je to pocit? Pokusme se to opatrně odhadnout.



Možná jste si všimli, že rodič* v této konverzaci učinil dítěti návrh. Když budete dlouho a velkoryse přijímat pocity dítěte, může se vaše dítě naučit přijímat i zdvořile podané návrhy. Všechno je o načasování! Když konverzaci zahájíte slovy: „A proč to prostě nezkusíš?“, je mnohem pravděpodobnější, že se dítě bude hádat nebo odejde. Děti se potřebují cítit pochopené, než jsou připravené zvažovat řešení.

3. Když dítě dramaticky přehání

„Je to mimino. Pořád brečí, když není po jeho.“

„Nesnásím učitele!“

„Ty mě nikdy nenecháš dělat nic zábavného!“

Instinkt nám velí napravit omyl a poskytnout dítěti nezbytnou dávku reality:

„Musíš mít s bráškou větší trpělivost. Když jsi byl starý jako on, byl jsi taky takový.“

„Vždyť to není pravda. Víš, jaké máš štěstí, že tě učí právě on.“

„Nemluv hlouposti. Je to jen jedna oslava. Bude plno dalších.“

A přece je všechny tyhle odpovědi ještě víc rozzuří, místo aby je uklidnily. Zkusme proto uznat pocity, které se za jejich přehnanými výroky skrývají. Zde je pár úvodních vět, které trochu uberou na intenzitě a umožní o něco civilizovanější diskusi:

* Rodičem v tomto rozhovoru byla Joanna a její syn nakonec strávil v běžeckém oddílu celé čtyři roky střední školy. Vyšlo najevo, že starší kluci nebyli tak hrozní, jak vypadali.

„Vím, že mít doma mladšího brášku není vždycky snadné. Rád ti bere věci, a když není po jeho, křičí.“

„Zdá se mi, že pan učitel udělal dneska něco, co tě hrozně mrzelo.“

„To vypadá, že je pro tebe ta oslava hodně důležitá. Kéž bychom mohli být na dvou místech najednou.“

Ne každá situace vyžaduje uznávání pocitů!

Ted' máte pocit, že vám říkáme, že emoce se skrývají absolutně za vším. Není to vyčerpávající? Jak to máte přežít celý den?

V tomhle máte pravdu. Víme, že když se dostanou do hry silné emoce, můžeme se často vyhnout konfliktu a ušetřit si energii, vypořádáme-li se nejdříve s těmito pocity. Ale je samozřejmě i spousta situací, kdy se dá prostě jen žít každodenní život – bez emocionálních dramát.

Když dítě položí otázku, na kterou opravdu chce odpověď:



Nemusíte odpovídat: „Tak se mi zdá, že jsi trochu našťvaná a nejistá z toho, jak se ve slovech věčně střídají I a Y.“ Stačí prostě říct: „Tvrdé.“

Když se student zeptá:



Nemusíte se vrtat v nevysloveném: „Hmm, umělé osvětlení dokáže v člověku opravdu vyvolat depresi, a tyhle zářivky jsou ze všeho nejhorší.“
Stačí prostě říct: „Ano!“

Když se dítě zeptá:



Nemusíte *nezbytně* zkoumat jeho pocity. „No páni, to je docela strašidelná představa.“

Klidně jen podejte informaci. „Ne. Ty u nás najdeš jen v zoo!“ Případně, pokud se po okolí nějakí tygři potulují, klidně: „Ale ano! Když ho potkáš, zachovej klid a pomalu pozadu odejdi do bezpečí.“

Mnoho účastníků našich workshopů nám říká, že když se snaží přijmout pocity svých dětí, pomáhá jim představit si, co by řekli svému dospělému kamarádovi nebo kamarádce. Když mluvíme se svými vrstevníky, bývá pro nás přirozené vcítovat se do nich, aniž bychom popírali jejich pocity, zpovídali je, přednášeli jim nebo jim dávali rady. I když se stává, že nás instinkty zradí i u našich dospělých blízkých.

Joannin příběh

Před časem mi telefonovala kamarádka, kterou čekalo nějaké lékařské vyšetření. Řekla mi: „Nejhorší na tom je, že mám strach, že mi najdou rakovinu.“ Každický můj instinkt ve mně křičel, ať její obavu ihned zamítnu. *Nenajdou. Na to vůbec nemysli!* Nastala chvíle trapného ticha, jak jsem se snažila uspořádat své myšlenky. Nakonec se mi podařilo odpovědět: „Páni, chodit s takovým strachem, to musí být hrůza.“

Kamarádka odpověděla výbušným: „Přesně! A víš, co mi pořád všichni říkají? Říkají, ať na to ani *nemyslím*! Není to směšné? Copak se na to dá nemyslet?“ Souhlasila jsem s ní, že je to stejně absurdní jako někomu říct, ať si nepředstavuje v místnosti růžového slona. Obě jsme se tomu zasmály. Nepřiznala jsem, že jsem se jí chystala říct úplně totéž jako všichni ostatní „směšní“ lidi.

Když přijmeme negativní pocity rozrušeného člověka, dáváme mu tím dar. Aspoň jeden další člověk na světě rozumí tomu, čím si prochází. Není na to sám.

Uznávání pocitů je víc než jen nějaký trik nebo technika. Je to nástroj, který dovede proměňovat vztahy. Nezaručí nám, že naše dítě nadšeně vyvenčí psa, vyčistí si zuby nebo půjde včas do postele, ale vytvoří atmosféru dobré vůle, ve které je vždycky všechno snazší a příjemnější. Zároveň tím u dětí pokládáme základ ke schopnosti starat se o druhé lidi a přijímat zase *jejich* pocity.

A nemusíte se spokojit jen s naším názorem. Přední badatel v oblasti dětské psychologie John Gottman publikoval studii¹, v níž několik let sledoval a porovnával rodiče s různým komunikačním stylem. Výsledky ukázaly, že děti, jejichž pocity byly identifikovány a uznávány, získaly obrovskou výhodu, a to bez ohledu na IQ a na společenské postavení či dosažené vzdělání jejich rodičů. Měly delší rozsah pozornosti, dosahovaly lepších výsledků ve výkonových testech, vykazovaly méně problémů s chováním, lépe vycházely s učiteli, rodiči i vrstevníky. Navíc byly odolnější vůči infekčním nemocem, a dokonce měly v moči méně stresových hormonů. Takže kdo touží mít dítě s vynikajícím složením moči (a kdo by netoužil?), měl by se snažit uznávat a přijímat jeho pocity!

CVIČENÍ

V každé situaci vyberte tu odpověď, která nejlépe uznává pocity dítěte, ať už prostřednictvím slov, obrázků, fantazie nebo (téměř) mlčenlivého naslouchání:

1. „Všichni mě nesnáší!“

- A. „To není pravda! Tvoji rodiče tě milují, tvoji prarodiče tě milují, tvůj učitel tě miluje, a dokonce i tvoje kočka tě miluje!“
- B. „No a co čekáš, když pořád takhle trucuješ a fňukáš? S knouraly nikdo být nechce.“
- C. „Tak se mi zdá, že jsi měla těžký den.“
- D. „Proč pořád všechno tak dramatizuješ a přeháníš?“

2. „Rozbilo se mi autíčko na dálkové ovládání!“

- A. „Tak s ním máš zacházet trochu slušněji. Takhle to dopadá, když s ním věčně sjíždíš přes kraj postele.“
- B. „Ale ne, to je mi líto. Měl jsi ho tak rád!“
- C. „Dobře že ještě nemáš řidičák.“
- D. „Neplakej. Tatínek ti zítra koupí nové.“

3. „Učitelka je úplně blbá!“

- A. „Zdá se mi, že na ni dneska máš pořádný vztek!“
- B. „Takhle o paní učitelce nemluv. To se nedělá.“
- C. „Já vím! V tom dopisu, co posílala minulý týden rodičům, jsem našla tři chyby. Ubohost!“
- D. „Určitě měla dobrý důvod udělat, co udělala.“

4. Potkáte s dítětem na ulici člověka, který venčí malého pejska. Dítě se rozplácí a přilepí se vám k noze.

- A. „Přestaň! Není se čeho bát. Tenhle malý pejsek ti neublíží.“
- B. „Můžeš si toho pejska pohladit. Podívej, jak má hebký kožíšek.“
- C. „Ty se bojíš? Tak honem domů! Já tomu pánovi řeknu, ať odted' chodí radši po druhé straně ulice.“

- D. „Pejsci dovedou člověka znervóznit. Nikdy přesně nevíš, co udělají. Pojd', stoupneme si tamhle, ať na něj vidíme, ale zároveň nejsme moc blízko.“
5. „Myslím, že jsem test z matematiky zkazil.“
- A. „Nebud' tak negativní. Určitě jsi to napsal dobře. A když ne, poprosíš pana učitele, jestli si ho můžeš opravit.“
- B. „No, tak ses měl víc učit. Říkám ti to celý týden, ale ty neposloucháš.“
- C. „Hmm, musí být těžké čekat na výsledek testu, když z něj máš takhle nepříjemný pocit.“
- D. „Nikdo z téhle rodiny není dobrý v matematice. Nerada ti to říkám, ale na matematiku asi nemáš dobré geny.“
6. Vaše tříleté dítě ne a ne přestat plakat, protože jste mu řekli, že nemůže dostat celý karton zmrzliny jen pro sebe.
- A. „Chceš mít zkažené zuby? Není pro tebe zdravé jíst tolik sladkého.“
- B. „Nebud' chamtivá. Ta zmrzlina je pro všechny!“
- C. „Měla bys mi ještě poděkovat, že jsem ti tu zmrzlinu koupila. Jestli nepřestaneš fňukat, nedostaneš nic!“
- D. „Je těžké se rozdělit s ostatními o takovou dobrotu. Ty máš zmrzlinu tak ráda, že bys jí snědla plný bazén! Počkej chvíli, nakreslíme si ji. Tohle jsi ty, jak skáčeš do bazénu se zmrzlinou! A ty na něj můžeš přikreslit čokoládové posypky.“



8. „Tu soutěž v kreslení zase vyhrál Štefan. Nedostal jsem se ani na čtvrté místo.“
A. „Nemůžeš přece pořád vyhrávat. Příště se prostě musíš víc snažit.“
B. „To není fér. Tvůj obrázek byl mnohem hezčí. Vždyť z toho jeho obrázku se ani nedalo poznat, co to je. Určitě je někdo z porotců jeho příbuzný.“
C. „To je zklamání! Dal sis s tím obrázkem takovou práci. Bylo na něm tolik krásných detailů – jako ten malý brouček v trávě a ten legrační výraz kočky.“
D. „Koukni, třeba z tebe umělec prostě nikdy nebude. Kreslit neumí každý. Tobě jdou prostě líp sporty!“
9. „To je nespravedlivé! Chtěl jsem ten záchod spláchnout sám! Slíbilas mi to!“
A. „A kdo říkal, že život je spravedlivý? Skoro vždycky na to zapomeneš, tak jsem nechtěla, aby to tu smrdělo.“
B. „Přestaň se vztekat! Můžeš to udělat příště.“
C. „Tak chvilku počkej! Dojdu vypít sklenici limonády, ať můžu jít brzy na záchod. A splachovat budeš ty.“
D. „No jo... kruci. Ty jsi moc chtěl spláchnout sám.
Tak pojďme pověsit na dveře cedulku, ať si to příště pamatujeme oba.“
- | |
|--|
| Mamko,
nesahat,
Míša spláchne sám. |
|--|
10. „Nemůžu usnout. Mám hrozné starosti.“
A. „Lehni si a zkus si odpočinout. Uvidíš, že ráno bude vypadat všechno líp.“
B. „Tomu ty říkáš starosti? Jen počkej, až vyrosteš a budeš splácet hypotéku!“
C. „Ach, ty můj chudáčku. Možná bychom tě z té talentové třídy měli dát jinam.
Je tam toho na tebe moc.“
D. „Vždycky je těžké usnout, když člověka něco trápí. Počkej, dojdu pro kus papíru a zapíšeme si to.“

1. Vědecký projekt příští týden. Je na něm moc práce.
2. U kola se přetrhl řetěz.
3. Došla baterie v letadle na dálkové ovládání.
4. Chybí peníze. Ztracený čtvrták pod pračkou.
5. Plná skříň. Je třeba víc místa.

Řešení

1. C
2. B
3. A
4. D
5. C
6. D
7. B
8. C
9. D
10. D

SHRNUTÍ: ZACHÁZENÍ S POCITY

1. Uznejte pocity slovy.

„Mít doma mladšího brášku není vždycky snadné.“

„To vypadá, že je ten úkol hrozně těžký. Má tolik různých částí, že člověk ani neví, čím by měl začít.“

2. Uznejte pocity písemně.

„Tolik ses na tu müsli tyčinku těšila. Napíšeme ji na nákupní seznam.“

„Vidím, že máš hodně starostí. Pojd' mi je povědět, já je všechny zapíšu.“

3. Uznejte pocity výtvarně.

„Z toho může být člověku hodně smutno. Chceš na tu tvář přikreslit slzičky?“

„Moc se ti stýská po mamince. Pojdme nakreslit její obrázek.“

4. Co nemůžete dát ve skutečnosti, dejte ve fantazii.

„Kéž bych měla kouzelnou hůlku! Zařídila by, aby teď hned vyšlo sluníčko.“

„Ta oslava je pro tebe moc důležitá, vid? Kéž bychom mohli být na dvou místech zároveň!“

5. Uznejte pocity (téměř) mlčenlivým nasloucháním.

„Ach... Uf... Hmmm... Jééé...“

