

VO SVETE RODIČOVSTVA

AKO ZVLÁDAŤ SAMÚ SEBA

a nezbláznit' sa



VO SVETE RODIČOVSTVA (0 – 9 rokov)

AKO ZVLÁDAŤ SAMU SEBA

a nezbláznit' sa

Miška KRNY Krnáčová





Text © Michaela Krnáčová, 2024

Vydalo vydavateľstvo © HladoHlas Group, spol. s.r.o.

Redakčné a jazykové úpravy: Mgr. Lenka Volčková

Obálka, kresby a grafická úprava: Laura Krchňáková

Prvé vydanie, 2024

ISBN 978-80-8216-039-3



● Predslov	5
● Príhovor	7
● Úvod	9
● 1. kapitola – Ako nebyť na všetko sama	20
● 2. kapitola – Ako si nájsť čas pre seba	31
● 3. kapitola – Deti a komunikácia	46
● 4. kapitola – 6 kľúčov k jedinečnej komunikácii	67
● 5. kapitola – Ja a dieťa: Zvládanie konfliktov	76
● 6. kapitola – Ako sa napojiť na dieťa	91
● 7. kapitola – Prečo vyhrážky neplatia	110
● 8. kapitola – Ako určiť deťom hranice	119
● 9. kapitola – Ako zvládať vlastný strach (hnev)	138
● 10. kapitola – Ako sa zbaviť blokov z detstva	151
● 11. kapitola – Zmysluplná aktivita ti dodá energiu	170
● 12. kapitola – Deti a zdravie	181
● Pár slov na záver	212
● Tvoj ďalší krok	214



Predslov

Kniha Ako zvládať samu seba a nezblázniť sa je psychologickým vhľadom do každodenného života ženy – matky. Má teda nenahraditeľné miesto medzi publikáciami, pretože publikácií venujúcich sa problematike tehotenstva sú stovky, no len malé percento z nich rozoberá aj to, čo sa deje v tzv. „štvrtom trimestri“ ženy, respektíve v prvých mesiacoch a rokoch po pôrode bábätka. Nám ženám zrazu pribúda nová celoživotná rola – rola matky. Najkrajšia, no zároveň aj najťažšia zo všetkých. Prechádzame si celkovou transformáciou – či už po fyzickej, hormonálnej, ale aj psychickej stránke. Aj to sú, okrem iného, dôvody, ktoré autorku viedli venovať hlavnú pozornosť práve matkám. Prostredníctvom konkrétnych príkladov, mnohých aj z jej vlastného života, nám demonštruje zozbierané vedomosti a skúsenosti tzv. vedomého rodiča.

V knihe sa aj prostredníctvom vlastného príbehu autorky opisuje dôležitosť bezpečnej vzťahovej väzby (matky a dieťaťa) a poukazuje sa tiež na riziká jej narušenia, ktoré sa odzrkadľujú aj v dospelosti, pretože to, čo sa nám deje „tu a teraz“, ovplyvňuje udalosti, ktoré sa udiali „tam a vtedy“. Na konkrétnych príkladoch autorka taktiež rozoberá problematiku komunikácie (verbálnej i neverbálnej), pri ktorej kladie dôraz na uplatňovanie empatického prístupu a stanovenia hraníc – tieto zručnosti sú kľúčom pri každodennej interakcii s dieťaťom. Kniha nám dáva odpoveď na základnú otázku – ak chceme vo svete rodičovstva zvládať každodenný život s deťmi, situácie v ňom a najmä samu seba a popritom sa tak trochu nezblázniť, musíme sa naučiť ovládnuť vlastný hnev, a to prostredníctvom zvládania vlastných emócií, „napájania“ sa na dieťaťko a jeho následné vedenie (nie boj o moc).

Knihu robí špecifickou najmä fakt, že v nej, ako je vyššie uvedené, nedominuje dieťa, ale hlavná pozornosť autorky sa upriamuje na matku, ktorá je tým najdôležitejším pilierom v živote dieťaťa. Samozrejme, táto celoživotná úloha je veľmi náročná, aj preto autorka venuje značnú časť pozornosti problematike zdravia, seberealizácii, sebarozvoju či sebaaktualizácii matky, ktoré následne vplývajú na jej sebahodnotenie a vzťah k dieťaťku.

Publikácia má nezastupiteľné miesto aj vďaka konkrétnym cvičeniam či tzv. „akčným krokom“, uvedených na konci každej kapitoly, so snahou integrovať zozbierané poznatky do každodenného života či do vzťahu s dieťaťom, čím sa stáva ešte hodnotnejšou.

Mgr. Mária Spodniak Červenáková, psychologička



Prihovor

Zo všetkého najviac ďakujem svojim rodičom a potom ďakujem samej sebe a svojej duši. Viem, že ja sama som si zvolila tento život a svojich rodičov, a tiež viem, že som si potrebovala prejsť všetkými skúškami a situáciami, ktoré budem zmieňovať ďalej v tejto knihe. Svojim rodičom ďakujem za to, že mi dali život a vychovali ma. Ďakujem všetkým zlým situáciám, pretože tie zo mňa urobili presne takého človeka, akým som dnes. Ďakujem za svoje detstvo, ktoré vôbec nebolo jednoduché, a to je dnes ten dôvod, prečo milujem deti a prečo sa venujem práve im a ich rodičom. A nakoniec ďakujem aj všetkým, úplne všetkým ľuďom, ktorí mi počas môjho života prišli do cesty, pretože vďaka nim som mala možnosť rásť a učiť sa a to predovšetkým na vlastných chybách. Každý človek bol a je mojím zrkadlom a každý tento človek ma postupne naviedol na to, ako pracovať sama na sebe, aby som mohla byť lepším človekom, lepšou mamou a aby som sa mohla vrátiť naspäť k samej sebe. Aby som mohla žiť svoj život v autentickosti a v prirodzenom prúde života, v súlade so sebou samou a svojou dušou.

A úplne nakoniec ďakujem práve tebe, milá mamička, že si si kúpila túto knihu a máš záujem učiť sa a rásť. Byť lepšou, akou si dnes, a ešte lepšou, akou budeš zajtra. Zámerne som nenapísala „akou si bola včera“, pretože minulosť nezmeníme, môžeme ju len prijať a ísť ďalej. No čo môžeme zmeniť, je práve budúcnosť, a to práve tým, že budeme vnímať, čo cítime, následne podľa toho budeme myslieť a potom aj konať. Naše konanie ovplyvní naše ďalšie kroky a tiež aj smerovanie, čo má celkový pozitívny vplyv aj na naše vlastné vyžarovanie.

Teraz sa na chvíľu usad', natiahni si po celom náročnom dni nôžky, pokojne si ich nechaj aj pomasírovať, veď si to zaslúžiš, a ponor sa do objavovania samej seba. Táto kniha je totiž o tebe a tiež o tvojich deťoch, pretože práve ony sú tie najvzácnejšie poklady na svete a oplatí sa pre ne rásť a pochopiť ich.



Ako to celé začalo?

Dovoľ mi, hneď na začiatku, povedať ti v skratke môj príbeh. Je ťažké o tom písať, aj keď som s tým už zmierená, ale trvalo to dlho, naozaj veľmi dlho, kým som to pochopila. Dnes som už úplne presvedčená o tom, že naša minulosť a práve spomienky a bolesti z nášho detstva rozhodujú o tom, akými budeme rodičmi. Pretože prostredie, v ktorom sme vyrastali a akým sme boli obklopení, malo na našu osobnosť a jej vývin veľký vplyv. Pokiaľ sme však vyrastali v nie úplne najvhodnejších podmienkach a do svojho života sme si so sebou vzali určitý balík vzorcov, blokov a mylných presvedčení o sebe či fungovaní sveta a života, nikde nie je napísané, že sa to nedá zmeniť. Všetko sa dá a ja som toho živým príkladom. Prosím, ber na vedomie, že príbeh, ktorý ti spomeniem v ďalších riadkoch, je len mojou interpretáciou, teda ako som ja vnímala jednotlivé situácie, ktoré sa mi stali a ktoré som počas svojho detstva zažila. V žiadnom prípade nesúdím a ani neobviňujem svojich rodičov, teraz už nie, pretože mi dali zo seba to najlepšie, čo mi dať vedeli, a ja ich nesmierne milujem. Niekedy si naša duša zámerne vyberie to, čo si zažiť má, pretože potrebuje zažiť presne tie skúsenosti, ktoré sú pre jej rast dôležité. Aby sa stala tým, kým sa má stať.

Keď som bola malá, môj otec veľa pil. Ponižoval ženy slovnými vulgárnymi nadávkami. Dával nám najavo, že sme ako ženy bezvýznamné a menejcenné. Aj keď pracoval doma na rodinnej farme, niekedy chodil domov neskoro v noci, pretože pil niekde u susedov, zatiaľ čo ja som sa triasla doma v posteli, čo sa zase bude diať, keď sa vráti. Väčšinou to skončilo hádkou medzi ním a mojou maminou s kopou rozbitého riadu na chodbe a v kuchyni, keď sa mu nepáčilo, čo bolo uvarené, alebo keď nebol umytý riad.

A takto to pokračovalo veľmi dlho. Odvtedy neznášam krik. Kričali na mňa veľa.

Neobviňujem ich za to, pretože určite kričali aj na nich a tiež na ich rodičov a rodičov ich rodičov.

Každého trápilo niečo zo svojho detstva a nikto sa s tým nevedel vnútorne vyrovnáť. Tak sa kričalo a kričalo. A považovalo sa to za normálne.

Keď som mala 18 rokov, otec ma vyhodil z domu. Pre moju prvú veľkú lásku. Bol to pre mňa úder pod pás. Vedela som, že sa to môže

stať, no ani vo sne by mi nenapadlo, že sa to aj naozaj stane. Veľmi to bolelo. Nemala som kde bývať, a tak ma prichýlila mama môjho vtedajšieho priateľa. Bývala som s cudzími ľuďmi a jedla som z cudzích tanierov. Moja psychika bola na tom veľmi zle. Prečo sa to stalo a ako, opisujem viac v pripravovanej knihe *Spoved' čarodejnice*, ktorá vyjde v roku 2024. Je v nej veľa mojich životných uvedomení. Ak ťa to zaujíma viac, určite si ju potom prečítaj, tu to rozoberať nemôžem, pretože to nie je účelom tejto knihy.



O čom je táto kniha? *Čo sa naučíš a ako ti pomôže?*

Každý jeden rodič je jedinečný a koná v tom najlepšom možnom záujme pre svoje dieťa. Aj ty si jedinečná. Tiež chceš, aby všetko bolo v poriadku a aby tvoje dieťaťko, ktoré si ešte prednedávnom držala v náručí, bolo šťastné a spokojné a aby mu nič nechýbalo.

No aj milujúca matka alebo milujúci otec často nechtiac svojmu dieťaťu ublížia a spôsobia mu trvalé rany na duši. Dokonca aj takí rodičia, ktorí by boli ochotní obetovať za svoje dieťa život. Prečo je to tak? Prečo sa niekedy naše zámery od nášho konania úplne líšia? Je to preto, pretože väčšina nášho rodičovstva sa odohráva mimo nášho vedomia. A práve o tom je táto kniha. Aby sme si to začali uvedomovať a pracovať na tom.

V tejto knihe získaš inšpiráciu a iné vhľady do toho, ako so sebou pracovať, aby si si vyriešila svoje staré rany z minulosti a mohla tak vychovávať svoje deti bez kriku a zaujať v každej situácii ten správny postoj. Aj keď som si vedomá toho, že to nejde zo dňa na deň, lebo tie rany môžu byť naozaj hlboké, tiež sa niekedy nedá prestať kričať hneď alebo reagovať pokojne, no určite sa dá zmierňovať intenzita kriku a tiež postupne pracovať na tom, aby tých situácií, keď si uvedomuješ, že si zas a znovu vhupla do starých kofají a neovládla si sa, bolo čoraz menej a menej. Tiež získaš iný uhol pohľadu na rôzne témy, čo sa týka samej seba a rodičovstva, pretože niekedy práve to stačí nato, aby si začala myslieť úplne inak, ako si myslela doteraz, a teda sa aj cítiť inak, ako si sa cítila doteraz.

Paradoxom je, že vplyvom výchovy našich vlastných rodičov a tiež vplyvom spoločnosti sme prestali cítiť. Prestali sme cítiť seba, svoje emócie, pocity, svoje telo. A pritom práve naše emócie sú naším navigátorom. Hovorí nám, či ideme správne. Vždy, keď sa vydáme na nejakú cestu a cítime sa zle, znamená to, že to nie je naša cesta – teda sme vybočili. To, čo práve robíme a konáme, alebo to, do čoho sa púšťame, je v rozpore s našou dušou, nie v súlade s ňou. Preto tie negatívne pocity. Naše pocity nám tiež môžu dávať akýsi signál, čo ešte vo svojom živote nemáme spracované a kde máme smerovať svoju pozornosť.



A práve preto je najdôležitejšia časť tejto knihy zameraná hlavne na teba, pretože začať treba vždy od seba.

Po jej prečítaní budeš vedieť zvládať všetky životné situácie s oveľa väčšou ľahkosťou ako predtým a budeš sa nad nimi vedieť vždy zamyslieť, a tak sa posúvať stále viac dopredu – ako človek, ako ľudská bytosť, ale hlavne ako matka, ktorá nadovšetko miluje svoje deti.



Niečo málo o mne

Kto som a čo robím?

Volám sa Miška KRNÝ Krnáčová. Som žena, matka, milienka, dcéra, kuchárka, upratovačka, tvorkyňa, spisovateľka, niekedy aj diktátorka, podnikateľka a autorka vzdelávacích programov a kurzov pre ženy, zameraných na sebaopoznanie, komunikáciu s deťmi a vedomé rodičovstvo. Áno, v živote máme rôzne roly a rôzne masky. V čase, keď som písala túto knihu, sa písal rok 2017. Tých masiek som vtedy veru mala veľa. Čo myslím tými maskami? Myslím to tak, že stále sa snažíme niekým byť, mať nejakú „nálepku“, pretože sa to tak má. Musíme byť predsa nejakou identifikovateľnou, aby tí ľudia vonku vedeli, čo robíme a čomu sa venujeme. V tomto mylnom presvedčení som žila aj ja. Až dodnes. Dnes je rok 2023,

konkrétne prelom júla a augusta, a ja znovu sedím nad riadkami tejto knihy a prepisujem či doplňujem myšlienky, pretože za ten čas som sa opäť mnohé naučila a aj sa v živote posunula.

Vedieť, kto som, je v skutku veľmi dôležité. Pretože, keď vieme, kým sme, vieme, čo máme robiť. Avšak prísť na to môže niekomu trvať aj celý život. Pretože každý má svoju vlastnú cestu. Je však rozdiel medzi tým, keď prideme na to, kým sme, prostredníctvom svojho ega, keď si dávame rôzne „nálepky“, alebo prostredníctvom svojej duše. Pretože naša duša najlepšie vie, kým sme. Prísť na to znamená vedieť jej načúvať, teda naučiť sa opäť cítiť samých seba.

Kto teda som? Som obyčajný človek s emóciami, ktorý žije celkom obyčajne neobyčajný život. ☺ Aj do môjho života prichádzajú výzvy, prechádzam si rôznymi skúškami, aj mňa vie moje dieťa niekedy pekne „vytočiť“ a áno, aj ja ešte stále robím chyby, padám a vzhupnem do starých koľají. Jediný rozdiel medzi tým, kde som bola, a tým, kde som dnes, je ten, že dnes sa viem z týchto svojich stavov, keď sa nachádzam v akejsi tme, mimo svojej „koľaje“, vrátiť veľmi rýchlo späť, pretože si dokážem veľmi rýchlo zvedomiť, čo sa deje a prečo sa to deje. A inokedy zase prichádzam na odpovede dlhší čas a aj to je v poriadku. V mojom živote



sa nachádzajú všetky rôzne emócie – od hnevu, strachu, pocitov slabosti až po radosť, nádej, lásku a nadšenie zo života. Všetky tieto emócie sú pre nás veľmi dôležité, tak ako aj pre naše deti. Dovoľiť si ich naplno prežiť a precítiť je ešte dôležitejšie.

Milujem deti a už ako dieťa som si často kládla otázku: „*Ako by mohli byť všetky deti na svete šťastné?*“ Dlho som na to nevedela prísť. A tak som nasledovala svoje srdce a vo svojom živote som preto veľmi veľa riskovala. A riskujem stále. Dnes sa venujem prevažne ženám a v škole vedomého rodiča, ktorú som založila, si ženy prechádzajú takou vlastnou sebaapremenou, ktorá vedie k skvalitneniu ich vzťahu nielen s ich deťmi, ale predovšetkým s nimi samotnými. Začala som ženy sprevádzať na ceste za ich vedomým rodičovstvom. Táto cesta sa dosť dotýka aj nášho vlastného života, pretože všetko so všetkým súvisí a život nám dáva krásnu spätnú väzbu, ako to v ňom a tiež vo vzťahu so svojimi deťmi máme. Skrátka, keď plynieme životom v ľahkosti, znamená to, že sme v súlade so sebou a konáme v súlade so svojou dušou. Nedochádza k odporu. No hneď ako začneme cítiť akýsi tlak a trenie, znamená to, že sa nám život snaží niečo povedať. Veľakrát dostaneme od života ranu a pýtame sa: „*Prečo sa mi to zase deje? Prečo zase ja?*“ Je to preto, pretože si ešte nepochopila zmysel toho, čo ti život cez tieto výzvy hovorí. Čo sa máš naučiť. A kým tú lekciu nepochopíš, bude sa ti to diať stále dokola a dokola.

Keďže pochádzam z farmárskeho prostredia, do svojho portfólia som postupne zaradila aj vedomé zážitkové kempy, ktoré každý rok organizujem pre rodiny s deťmi, ale tiež pre slobodné matky či slobodných otcov. Na farme je ešte veľa práce a mám veľa vízií, ktoré verím, že sa mi postupne na nej podarí zrealizovať.

No moje srdce bude vždy patriť práve výchove a rodičovstvu, keďže som sama nemala jednoduché detstvo. Chcela by som prispieť tomu to svetu práve tým, že budem robiť deťom ich svet krajším – a to tak, že k tomu budem viesť ich rodičov, najmä mamičky, ktoré majú v živote dieťaťa najvýznamnejšiu úlohu. Verím, že sa mi to postupne podarí a že sa mnohým rodinám s mojou pomocou bude žiť ľahšie a krajšie.

Rodičom sa nerodíme, rodičom sa stávame.

Rodičovstvo je jednou z tém, ktorá sa vôbec nikde neučí, nikto nás na ňu nepripravuje. Spadneme do nej jedného dňa rýchlosťou blesku, zrazu držíme v náručí ten najkrajší kvet pod slnkom, no zároveň cítime toľko neznámych emócií (okrem neopísateľnej lásky, samozrejme), že vôbec nevieme, ako na ne reagovať, ako si ich nevyčítať. Vôbec netušíme, že to, čo cítime a čím si momentálne prechádzame, z nás nerobí zlé matky, len sa potrebujeme naučiť pochopiť všetky tie emócie a hlavne prijať ich tak, ako prichádzajú, či už sú zlé, alebo dobré. Emócie nie sú ani dobré, ani zlé, jednoducho len sú a všetky tu sú pre nás.



Čo môžeš po prečítaní tejto knihy očakávať?

Keď som si vyriešila bolesti zo svojho detstva, ktoré súviseli predovšetkým so vzťahom s mojím otcom, spadol mi kameň zo srdca, akási ťarcha, ktorú som so sebou stále nosila. Moja minulosť a moje detstvo ovplyvnili celý môj život a môj pohľad naň. Čo však ešte musím podotknúť, je skutočnosť, že keď začneme riešiť nejaké svoje boľiestky, neznamená to, že nadobro zmiznú. Tá bolesť sa len začne zmenšovať. A my postupne vieme, ako s ňou pracovať, až kým sa úplne nerozpustí. Je to dlhodobý proces. Často sa mi stávalo, že som si myslela, že už mám nejakú situáciu vyriešenú, že už ma nemôže prekvapíť či sa ma nejako dotknúť, no pravda bola taká, že to bolo len moje ego, a keď som našla odvahu ísť hlbšie a pozrieť sa na svoje zranenia pravdivo, prišla som na to, že ešte stále mám na čom pracovať. Uvedomila som si, že byť pravdivou a autentickou sama k sebe mi pomáha, no zároveň je to veľmi fyzicky aj emočne náročný proces. Veď vedome ísť do svojej hĺbky a vyťahovať na povrch svoje tiene, zlyhania, pády, všetky svoje zranenia a ublíženia – ublíženia sebe samej, ale aj iným ľuďom –, prestať byť obeťou a prebrať zodpovednosť za svoj vlastný život a popritom všetkom plakať, zmietať sa vo vlastnej bolesti, krčoch a kričať, to by chcel len blázon. Kto by si chcel vedome spôsobovať bolesť? Pozrieť sa pravde do očí môže byť veľmi bolestivé, no zároveň je to veľmi oslobodzujúce a je to i jediná funkčná a pravdivá cesta vedúca k dlhodobej zmene. Počas tejto cesty som zrazu nabrala

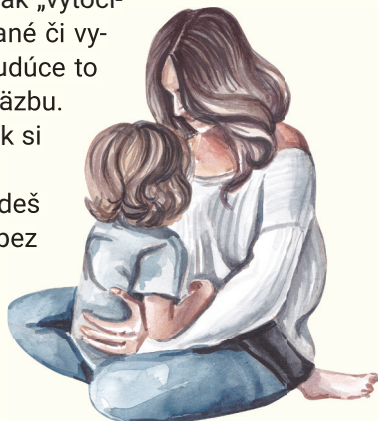
oveľa viac odvahy ísť za svojimi snami, zbavila som sa vlastných strachov a presvedčení, ktoré som mala možnosť v tom čase uvidieť a ktoré ma tiež v živote brzdili. Získala som viac sebadomia. A za čo som najviac vďačná – dokázala som prekonať tie najťažšie životné situácie, ktoré ma stretli, pretože som k nim vedela zaujať správny postoj. Aj keď to vždy nebolo jednoduché a veľakrát som si poplakala a ľutovala sa, no prekonala som to a na konci som vždy bola víťazkou.

Uvedomila som si, že moji rodičia vždy konali v mojom najlepšom záujme a podľa toho, čo v danej chvíli robiť vedeli a čo sa sami od svojich rodičov naučili. Začala som si uvedomovať staré naučené programy, ktoré som sa od nich naučila a ktoré som mala v sebe zakorenené. Postupne som ich začala meniť a transformovať. A deje sa tak dodnes. Neprestala som. Stalo sa to mojou celoživotnou cestou a práve tá cesta sa stala mojím cieľom.

A v čom mi to pomohlo?

Pomohlo mi to hlavne pri výchove mojej dcéry Nelky. Dokážem zachovať pokoj a nevybuchnúť, aj keď to niekedy vo mne naozaj pekne vrije. A keď sa tak nestane, teda keď vybuchnem či reagujem vo vypätej situácii inak, ako by som si priala či si predstavovala, pretože ako som už raz spomenula, aj mne sa to stáva, aj ja som len človek, dokážem spätne analyzovať a rozoberať svoje pocity, ktoré v danej chvíli cítim, a vôbec sa za ne neobviňujem (teda, keď mám byť maximálne úprimná, obviňujem sa raz z desiatich možných prípadov ☺). Hľadám súvislosti, prepojenia a rozmýšľam, čo sa stalo a čo ma tak „vytočilo“. Čo ešte nemám vo svojom živote spracované či vyriešené? Tiež si dokážem priznať chybu a nabudúce to urobiť úplne inak. No vždy potrebujem spätnú väzbu. Ak mi ju nemá kto dať (čo sa deje väčšinou), tak si ju dám sama, pretože viem, ako na to.

Dnes už viem – a vďaka tejto knihe to budeš vedieť aj ty –, že deti je možné vychovávať aj bez kriku a rôznych vyhrážok. Len musíš najskôr zvládnuť samu seba. Začiatky sú vždy ťažké, aj ty to tak budeš mať. No keď vytrváš, tak vychováš silné dieťa, ktoré bude vedieť zvlá-



dať svoje vlastné emócie či prekážky a výzvy svojho vlastného života. Vytvoríš si s ním veľmi silný vzťah, ktorý nebude trvať len v ranom veku, ale aj počas puberty, dospievania a dospelosti. A po tom predsa túži každá mama. Aby jej malé dieťaťko za ňou prišlo vždy, keď to bude potrebovať, a aby jej dôverovalo.

Keď zvládneš samu seba a budeš svoje dieťa láskyplne a vedome viesť, s čím súvisí aj empatické nastavenie hraníc, môžeš to dokázať.

Je to len na tebe. Preto, ak ťa to zaujíma a chceš s tým skutočne niečo urobiť, čítaj ďalej a ja ťa veľmi rada prevediem tým, čo som sa naučila kedysi ja a čo mi pomohlo. Veľmi rada pomôžem aj tebe. Ak na sebe nie si ochotná pracovať, potom túto knihu zatvor a zabudni na to. Pretože bez tvojej práce to nepôjde.

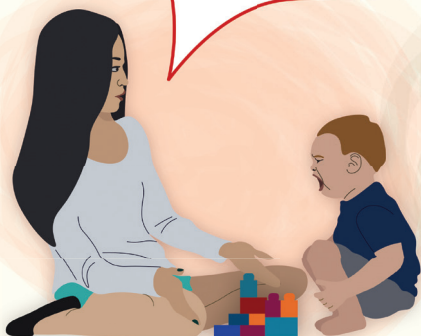
Mýty a staré naučené vzorce

Tu je zopár starých kontraproduktívnych „rád“, ktoré skôr vedú k predpokladu, že rodičovstvo a výchova detí sú vnímané ako boj medzi rodičom a dieťaťom, namiesto toho, aby bolo rodičovstvo vnímané ako tvorenie láskyplného vzťahu medzi rodičom a dieťaťom:

- Ako sa dieťa môže naučiť samo sa upokojiť, keď ho nenecháš plakať?
- Pochváľ ho čo najčastejšie a povedz mu, že je dobrý chlapec/ dobré dievča.
- Najlepší spôsob, ako zastaviť záchvat hnevu tvojho dieťaťa v supermarkete? Povedz mu, že ideš domov, a odíď od neho. Ver mi, že pobeží za tebou.
- Dieťa ťa len skúša zmanipulovať.
- Ak mu nedáš zopár na zadok, nenaučí sa slušne správať.
- Musíš naň nakričať, inak ti prerastie cez hlavu.
- Ak je dieťa rozrušené, rýchlo odveď jeho pozornosť niekam inam a skús ho niečím zaujať.

(z knihy: *Aha! Rodičovství* od Laury Markhamovej)

To nič nie je, na plač
si už predsa veľký a veľkí
chlapci predsa neplačú.
Pozri, akú krásnu
stavebnicu si postavil.



Ja viem, že je ti ťažko
a potrebuješ plakať.
Som tu s tebou.
Plač, koľko potrebuješ.



Určite si už aspoň jednu z týchto fráz počula. No čo ak sa dá dieťa vychovávať aj inak ako vedením neustáleho boja medzi ním a tebou? Čo ak hrubá sila a vyhrážky pomôžu, len kým je dieťa mladšie? Čo budeš robiť, keď tvoje dieťa bude staršie, keď dospeje, a voči všetkým tvojim zastaraným výchovným metódam už bude imúnne?

Samozrejme, že chceš mať správanie svojho dieťatka pod kontrolou. Ale ako? Tým, že použiješ silu? Že nebudeš reagovať na jeho potreby, ktoré ti svojím správaním dáva najavo? Takto to, žiaľ, z dlhodobého hľadiska nebude fungovať. Vidím to na sebe a tiež som to videla na vzťahu Nelkinho otca a jeho mamy. Ona si tiež myslí, že dať dieťaťu „jednu výchovnú“ je v poriadku, pretože aj ich rodičia bili, keď boli malí. No obzri sa aj ty spätne za svojím detstvom. Zaspomínaj si, ako to bolo, keď si ty bola maličká, a potom sa pozri, ako je to teraz a aký máš vzťah so svojimi rodičmi. Priznám sa, že aj keď svojich rodičov nadovšetko milujem, nejdem sa im zdôveriť s tým, čo ma trápi.

S mojím ocinom si okrem práce nemáme čo povedať. Nedokážem s ním hovoriť o svojich pocitoch. Mám teraz slzy v očiach, ale je to tak.

Aj keď som vnútorne vyrovnaná s tým, čo sa stalo v minulosti, toto už nezmením. A preto chcem, aby to s mojou dcérou bolo inak. Aby som nebrzdila jej emocionálny vývin tým, že ju budem ignorovať, nebudem nasledovať svoj materinský inštinkt a radšej sa budem riadiť nejakými babskými radami, ktoré už aj tak nefungujú. Pretože doba sa zmenila a spolu s ňou sa menia aj naše deti. A to, čo funguje dnes, nemusí zase fungovať o ďalších dvadsať či tridsať rokov. A tak to bude stále. Vždy sa budeme musieť prispôbovať dobe a učiť sa.

A ja a určite aj všetky ostatné mamičky predsa chceme, aby sme vychovali silné, emocionálne zdravé, šťastné a zodpovedné ľudské bytosti, ktoré sa nebudú báť a budú mať odvahu ísť si za svojimi vlastnými snami, robiť chyby a učiť sa z nich. A zo všetkého najviac si všetky želáme mať so svojimi deťmi výnimočný a láskyplný vzťah.



1. KAPITOLA

Ako nebyť na všetko sama

Ahojte, baby,
mám skoro ročnú dcérku. Je to úžasné, krásne a zdravé dievčatko. Na svoj vek je veľmi šikovná, všeličo už vie ukazovať, sama mi ukáže „no, no“ zdvihnutým ukazovákom a podobne... No, a tam sa začínajú moje starosti.



Patrím k tým mamičkám, ktoré stále tak nejako podvedome túžia po chvíľke pokoja s kamarátkou na káve, a keďže je môj manžel veľa na cestách a babičkám sa len teraz začala druhá puberta a sú vo veľkom pracovnom nasadení, som na malú prakticky sama... Malinkej teraz rastú zúbky a sme obidve choré už tri týždne... A priznám sa... Dochádzajú mi trpezlivosť aj zdravý rozum. Som totálne nevyspatá... A každý deň je dosť náročný, uplakáný a hektický...

Dnes som na ňu bola veľmi zlá... Nechala som ju vyplakať sa v postielke, kým nezaspala. Zvýšila som na ňu hlas, doslova som na ňu kričala... A teraz mi je to ľúto, ale neviem, ako si mám pomôcť, keď sama už nevládzem... Čo mám robiť?

(príbeh mamičky uverejnený na webovej stránke modrykonik.sk)

Týmto si prechádza skoro každá jedna mamina. Sú to úplne normálne a prirodzené pocity, o ktorých veľakrát nemáme komu povedať, pretože máme strach, čo si o nás druhí pomyslia. Alebo nám tí dotýční hned' chcú radiť a poučať nás a pritom jediný, čo potrebujeme, je, sa len vyrozprávať a nebyť kritizované, posudzované či odsudzované. Veď predsa každá jedna z nás miluje svoje dieťa a aj tak máme niekedy chuť ujsť od všetkého.

Ak by to bolo také jednoduché, asi by dnes neboli žiadne deti. No už som to raz spomínala a budem to v tejto knihe opakovať častejšie. Rodičovstvo je niečo, čo sa nikde neučí, nie sú na to návody a nikto nás na to nepripravuje. Preto sú tieto pocity prirodzené a úplne normálne.

Ak si už aj ty cítila niekedy niečo podobné, uisťujem ťa, že si normálna. Nie si zlou mamou a na všetky pocity máš plné právo.

Keď sa narodila moja dcéra Nelka, mala som to veľmi podobné. Musela som si nájsť systém, ako budeme spolu obidve fungovať. Veď doteraz som sa starala primárne len o svoje potreby a zrazu sme boli dve. Začiatky boli veľmi náročné. A ak by som povedala, že som nemala zvrátené myšlienky a nervy na pokraji zrútenia, tak by som klamala.

Najviac zúfalá som bola vtedy, keď už toho bolo na mňa naozaj veľa. Keď som bola so silami na dne. Keď Nelka plakala a ja som nevedela

prečo. Jediné, čo som potrebovala, bola len malilinká chvíľka pre seba – bez nej. Veľakrát som mala chuť buchnúť dverami a odísť preč alebo stlačiť nejaký zázračný gombík a jednoducho ju vypnúť. To, čo sa práve v tej chvíli vo mne dialo, aké pocity mnou lomcovali, to sa nedá ani opísať.

Neskutočne to vo mne vrelo. Celá som zvnútra horela. Chcela som kričať na plné hrdlo, no nemohla som – bývali sme totiž v tom čase s rodičmi Nelkinho otca a zrejme by sa mi nedostalo žiadneho pochopenia.

Možno si aj ty na všetko sama, tak ako mamička z úvodného príbehu. Možno ti nemá kto pomôcť s deťmi a možno bývaš niekde v zahraničí a nemáš žiadnu kamarátku, ktorej by si sa postažovala a zdôverila. Možno ti už všetko lezie na nervy, pretože tvoj muž stále pracuje a si so svojim dieťaťom „nonstop“, a tak pomaly už z toho všetkého dostávaš „ponorku“. Áno, priznávam, je to ťažké. Ale tvrdil niekedy niekto niečo opačné? Počula si už niekedy niekoho hovoriť o tom, že rodičovstvo je ľahké? Vlastne, nikto o tom vôbec nehovorí. Poznáme len dva stavy. Stav bez detí a stav s deťmi. Je to, ako keby sme sa ráno zobudili v tele muža a zistili by sme, že namiesto vagíny máme penis. Čo je lepšie a čo horšie? Rodičovstvo a byť rodičom, vyrovnaným rodičom, sú veľkou drinou a sú prevažne o veľkej práci na sebe. Nie na deťoch, ale na sebe samej. Je to tá najväčšia zodpovednosť v živote ženy vôbec. A pod tým tlakom, ktorý počas toho krásneho procesu cítime, je prirodzené cítiť lásku, hnev, strach a zmätenosť zároveň. Všetko naraz.

Je úplne normálne, že chceme mať chvíľku len pre seba, bez dieťaťa. No niekedy sa to naozaj nedá, keď nám nemá kto pomôcť. Zvlášť, keď bývame kdesi ďaleko bez najbližšej rodiny. No aj tu, ako pri všetkom ostatnom, je to len o uhle nášho pohľadu a o tom, ako to vnímame a čo si hovoríme. Keď sa každý deň budeme ľutovať, len veľmi ťažko sa budeme cítiť dobre. Aj keď je pravda, že niekomu ľútosť pomáha, pretože tak na seba priťahuje pozornosť, ktorá ho potom vyživuje a dobíja ho energiou.

Poviem ti príklad, na základe ktorého to celé pochopíš. Každý chce to, čo práve nemôže mať. V čase, keď som písala túto knihu, sme ešte s Nelkou a jej otcom bývali s jeho rodičmi, pretože sme peniaze investovali do podnikania a postupne sme sa chceli osamostatniť a postaviť si vlastný domček. Lenže čo by som ja dala za to bývať sama! Chýbali mi súkromie či vlastný pokoj a prekážala mi neustála kontrola, ktorú som cítila za chrbtom. Nejdem tu rozoberať celú rodinnú situáciu, to by bolo na dlhšie (viac sa o tom dočítaš v pripravovanej knihe *Spoved' čarodejnice*), ale ide o to, aby si pochopila ten uhol pohľadu.