

ISABELLE FILLIOZAT

Vyskúšala som všetko!

Vzdor, plač a záchvaty hnevu:
ako bez problémov zvládnuť
obdobie od jedného
do piatich rokov



Ilustrovala
Anouk Dubois



Vyskúšala som všetko!

Text **Isabelle Filliozat**
Ilustrácie **Anouk Dubois**

Vyskúšala som všetko!

Vzdor, plač a záchvaty hnevu:
ako bez problémov zvládnuť obdobie
od jedného do piatich rokov



Vyskúšala som všetko!

Isabelle Filliozat

Copyright © 2011 by Editions Jean-Claude Lattès

Preložené z francúzskeho originálu: „J'ai TOUT essayé!“

Opposition, pleurs et crise de rage: traverser sans dommage
la période de 1 à 5 ans.

Copyright © by Isabelle Filliozat

All rights reserved.

Prvé vydanie.

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť
nesmie byť kopírovaná, rozmnožovaná ani inak šírená bez
písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Slovak edition © Citadella, 2018

Translation © Zora Sadloňová, 2018

Redakčné spracovanie: Adora Lingua s.r.o.

Redigovala: Oľga Ruppeldtová

Jazyková redaktorka: Dáša Zvončeková

Grafická úprava: Mgr. art. Ján Hanušovský

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2018

ISBN 978-80-8182-105-9

Môjmu milovanému a nežnému Éricovi,
Salomé a Juliette, našim dvom zázrakom.

Anouk

Margot, mojej dcére,
Adrienovi, môjmu synovi,
deťom, ktoré vnášajú radosť do môjho každodenného života.
Tak veľmi ste ma obohatili svojimi otázkami a podnetmi na rozmýšľanie.

Toľko ste ma naučili!
Škoda, že v období, keď ste boli celkom maličkí, som nevedela všetko,
čo je mi jasné dnes. Ešte lepšie by som napĺňala vaše potreby.

Isabelle

„Všetci dospelí boli najprv deťmi,
ale máloktorý z nich sa na to pamätá.“

Antoine de SAINT-EXUPÉRY: *Malý princ*

OBSAH

Predslov		
Isabelle Filliozat	13	
Anouk Dubois	16	
Návod na použitie	19	
 1. Dieťa je zložitejšie ako rastlina	 25	
• Čo je rozmar?	26	
• Čo sa deje?	27	
• Je zásobník lásky plný?	28	
– Láskavé slová	29	
– Spoločné chvíle	30	
– Dotyky, objatia, hladkanie, maznanie... fyzický kontakt	32	
• Záchvaty hnevu a iné emočné búrky	33	
• Nevydrží na jednom mieste	36	
• Hojdá sa na stoličke	37	
• Podiel rodiča	39	
• To ten vek!	41	
		2. Od 12 do 18 mesiacov: obdobie, keď rodičia vravia nie 43
		• Povedzte radšej STOP ako nie 44
		• Zasiahnuť fyzicky 45
		• Nepozná pravidlá, nerešpektuje ani hranice, ani zákazy 46
		• Robí presne to, čo som jej práve zakázala, a díva sa mi pritom rovno do očí! 50
		• Chce všetko, a to okamžite! 52
		• Ukazuje prstom a vždy chce všetko! 54
		• Spadla a skôr než sa rozplače, pozrie sa na mňa 55
		• Reve, len čo sa vzdialim 56
		• Budí sa v noci 57
		 3. Od 18 do 24 mesiacov: obdobie, keď deti vravia nie 59
		• Odporuje 60
		• Reve pre každú maličkosť 63
		• Otázkami ma privádza do zúfalstva 64
		• Robí hlúposti 65
		• Búcha, hryzie, šklbe vlasy... 67

4. Od 24 do 30 mesiacov: pekne po poriadku a bez príkazov! 69

- Robí si poriadok v hlave 70
- Všetko má svoj čas, pekne po poriadku 72
- Nechce odísť z ihriska 73
- Prijatť emócie a pocity 74
- Bojí sa nových situácií 76
- Nechce spať 77
- Nepočúva, keď dieťa zavoláme 78
- Odmietá jesť a/alebo sa hrá s jedlom 79
- Hovorí škaredé slová 80

5. Od 2 a pol roka do 3 rokov: ja, ja... chcem, celkom sama! 83

- Celkom sama! 84
- „Chcem!“ 85
- Nevie, čo chce! 88

6. 3 roky: spolu 91

- „Nechcem!“ 92
- Pozná pravidlá, no napriek tomu ich nerešpektuje 94

7. Od 3 a pol roka do 4 rokov: zrod predstavivosti, zázrakov a zlých snov 97

- Má nočné mory 98
- Kreslí, maľuje, strihá kdekoľvek a čokoľvek! A vraví: „To som nebola ja.“ 99

8. 4 roky: moc, pravidlá a predstava o sebe 101

- Vymýšľa si a vystatuje sa 103
- Hanbí sa 104
- Nevie držať jazyk za zubami 106

9. Od 4 a pol roka do 5 rokov: sebauvedomenie a problémy so socializáciou 107

- Bolí ju brucho 108
- Je hanblivý 110
- Oblieka sa celé hodiny 111
- Kladie priveľa otázok 112

10. Stanovenie hraníc	113		
• Odmietnuť prijatím emócie	114		
• Radšej radiť ako zakazovať	115		
• Jedno slovo stačí	116		
– Zodpovedné správanie je lepšie ako trestanie	118		
– Poskytnite informácie	119		
• Sila opisu	120		
• Je to hlúposť?	123		
– Tresty	124		
– Krik	126		
– Ponižovanie, posudzovanie, nálepky	127		
– Údery, zauchá a výprask	128		
– Izolácia, oddychový čas, „time-out“	130		
– Odmietnutie	134		
– Ospravedlnenie a náprava	135		
– Prirodzené alebo logické dôsledky, nápravné tresty	136		
11. Hádky medzi deťmi	139		
• Rivalita	142		
• Vybitie napätia	143		
• Nechce požíčovať hračky	144		
• Každý podľa poradia	145		
– Boj o teritórium	146		
		– Boj proti regresii	147
		• Opičí sa po mne!	147
		• Nechce sa hrať s kamarátkou	148
		12. Podľa veku dieťaťa	151
		• Klame	152
		• Postupné učenie, upratovanie izby	153
		• Čo robiť?	156
		• Riešenie problému v ôsmich krokoch	157
		• Sú dnešné deti horšie ako kedysi?	163
		Záver	165
		Na prehĺbenie vedomostí	170
		Podakovanie	173

PREDSLOV

Isabelle Filliozat

Mám dve deti. Ako matka som prežívala chvíle nesmierneho šťastia, lebo som bola pri deťoch spokojná, hoci zároveň som občas podliehala veľkému zúfalstvu. Cítila som sa vyčerpaná, plná pochybností a otázok. Veľmi rada by som bola natrafila na knihu s informáciami, čo prežíva moje dieťa v tej či onej situácii, a objavila návody na definovanie vlastných postojov. Odmietala som zjednodušené analýzy vševetúšnych radcov: „Tručuje, hľadá spôsob, ako ťa zmanipulovať, musíš ukázať, kto je doma pán...” Keďže som trochu vedela, ako funguje detský mozog, na jednej strane som pochybo-

vala o schopnosti malého dieťaťa vymýšľať si toľké stratégie, no na druhej strane sa mi zdalo zvláštne, že deti rovnakého veku sa správajú natoľko podobne. Musí to niečo znamenať. Ak sa tento typ správania, taký nepríjemný pre rodičov, interpretuje ako boj o moc, tak sa dokonca zdá, že väčšina dvojročných detí sa veľmi zlostí, že osemnásťmesačné dieťa, ktoré požiadate, aby istú vec nerobilo, urobí ju naschvál, a pritom vám hľadí rovno do očí, že dvannásťroční chlapci sa odmietajú umývať a pätnásťročné dievčatá si neodpratávajú špinavý riad z izby...

No ak je takéto správanie rozšírené a bežné, mám si to vysvetľovať ako manipuláciu namierenú proti mne? Riadim sa pracovnou hypotézou, že správanie detí, aj to najextrémnejšie, vychádza z ich potreby rozvíjať sa. Za najdôleži-

tejšie som považovala pochopenie motivácie detí, pretože práve náš výklad (naše porozumenie) vedie naše správanie.

Navyše, ako som si každý deň uvedomovala vo svojej psycho-terapeutickej poradni a podobne ako vy aj v každodennom živote, nikdy nebola dokázaná správnosť modelov tradičnej výchovy. Seba-dôvera, vnútorný pokoj a harmónia vo vzťahoch nie sú bežné ani u dospelých populácie. A práve to som chcela dosiahnuť pri svojich deťoch, chcela som im pomáhať, aby sa z nich stali zodpovedné a slobodné dospelé osobnosti, spokojné v spoločnosti, a nie vystrašení ľudia, ktorí nevedia vystupovať na verejnosti a pravidlá cestnej premávky dodržiavajú len zo strachu pred políciou.

V rozličných situáciách, ktoré sa vyskytli, som chcela zaujať naozaj výchovný postoj. Najprv som teda premýšľala, až potom reflexívne konala. Výsledkom týchto úvah je moja kniha. Nejde o návod, lebo nijaký návod na

správnú výchovu dieťaťa neexistuje. Počas prednášky alebo rozhlasového vysielania sa na mňa rodičia často obracajú s otázkou, ako sa dá vyriešiť to, čo nazývajú problémom. Také riešenie hneď a zaraz však nepoznám. Vždy je niekoľko spôsobov, ako pristúpiť k problému, a teda aj niekoľko riešení. Nemali by sme dôverovať výchovným poradcom, ktorí majú na vzťahový konflikt „jediné riešenie“.

Istá matka mi raz položila otázku: Ako má reagovať na výbuchy hnevu pri trojročnom dieťati? Správanie dieťaťa, v tomto prípade ide o hnev, je definované ako problém, na ktorý treba zareagovať. Akoby každý prejav hnevu bol u dieťaťa rovnaký a nemal svoju príčinu. V otázke však zaznieva predpoklad, že musí existovať účinná technika na zvládnutie každej formy hnevu bez ohľadu na to, z čoho pramení. Na strane 39 sa dozvieme, že iná matka z nevedomosti, čo môže prežívať jej syn v danom veku, sama uňho vyvolala pocit

hnevu, a mňa žiadala, aby som jej poradila, ako má zareagovať. S hrôzou zistíte, že práve vy ste tým spúšťačom konania, ktoré zavrhuje, aj keď to, samozrejme, robíte nevedomky. Hneď sa mi vynorila odpoveď. Len čo som pochopila, čo sa odohráva medzi mojimi deťmi a mnou, mala som v tom jasno. Sama som totiž bola zodpovedná za množstvo ich opozičných postojov, deti reagovali tak, ako reagujú všetci ľudia na nátlak a príkazy, pociťovali rovnaké emócie ako dospelí, ako ja sama. Zmenou vlastného správania k nim som dosiahla, že mi nevykĺzli z rúk ako mokré mydlo. Bol to pre mňa objav, o ktorý sa chcem podeliť v tejto knihe.

„Vyskúšala som všetko.“ Koľko ráz som počula túto vetu. Znamená to, že som vyčerpala celú batériu zaužívaných postojov, aby som sa pokúsila vystihnúť problém. Zdalo sa mi užitočné napísať knihu, kde by som najprv odhalila zdroj ťažkostí a potom ponúkla riešenia, ktoré nám v zápale konfliktu často vôbec nenapadnú.



Anouk Dubois

Narodila som sa v roku 1970. Od chvíle, keď som v ruke udržala ceruzku, som väčšinou kreslila. Štúdium na vysokej škole výtvarných umení som vnímala ako samozrejmosť. A potom som jedného dňa zdvihla hlavu od papiera a uvidela, čo sa deje okolo mňa. Ach, nie, ech, nie, trochu nižšie... Čakám bábo! V hlave sa mi rozpútal ohňostroj otázok. A keďže milujem všetko, čo súvisí s papierom, zahĺbila som sa do kníh a hľadala som odpovede na svoje otázky: Čo je dieťa? Akým jazykom rozpráva? Ako ho viesť? Prečo plače? V koľkých rokoch si môže olúpať krevety? Skrátka na to, čo potrebuje rodič vedieť, aby sa všetko od prvého stretnutia vyvíjalo v pohode.

Keďže som na veľa otázok nenašla odpoveď, rozhodla som sa pustiť do vzdelávania. Stala som sa tvorkyňou Efektívnej komunikácie podľa doktora Thomasa Gordona a certifikovanou inštruktorkou v Aware Parenting Institute. Táto základná výbava mi naozaj pomohla vyjasniť mnohé. Moja rodina s radosťou prijala narodenie sestričky dcéry Salomé a otvorila nám nové rodičovské obzory. Ďalej som sa venovala štúdiu, aby som získala diplom z psychomotoriky. Konečne som sa vyzнала v problematike a na otázky som nachádzala odpovede. Knihy však naďalej zostali mojimi vernými spoločníkmi, no niekedy by som privítala aj jednu alebo viac ilustrácií v psychologickom texte kvôli lepšej zrozumiteľnosti (moje umelecké cítenie bolo v strehu). Odrazu sa mi naskytla príležitosť, želanie sa mi splnilo a mohla som... kresliť!

Ilustrácie v tejto knihe sú plodom šťastného stretnutia s Isabellou, ďalším spôsobom, ako sprostredkovať odkazy kresleným jazykom, ktorý pomáha lepšie porozumieť a učiť sa, a to vďaka našej spoločnej vášni k deťom a túžby vidieť ich, ako sa rozvíjajú v čo najharmonickjších rodinných vzťahoch.

