



RADY PRO RODIČE
DĚTÍ OD 12 DO 18 LET

JAK MLUVIT,
**ABY NÁS TEENAGEŘI
POSLOUCHALI**

JAK NASLOUCHAT, ABY NÁM TEENAGEŘI DŮVĚŘOVALI

ADELE FABER, ELAINE MAZLISH

 **CPRESS**

JAK MLUVIT,
ABY NÁS TEENAGEŘI POSLOUCHALI,
JAK NASLOUCHAT,
ABY NÁM TEENAGEŘI DŮVĚŘOVALI

Adele Faber a Elaine Mazlish

Ilustrovala Kimberly Ann Coe

JAK MLUVIT,
ABY NÁS TEENAGEŘI
POSLOUCHALI,
JAK NASLOUCHAT,
ABY NÁM TEENAGEŘI DŮVĚŘOVALI

ADELE FABER
A
ELAINE MAZLISH

ILUSTROVALA KIMBERLY ANN COE

CPRESS
BRNO
2012

Jak mluvit, aby nás teenageři poslouchali, jak naslouchat, aby nám teenageři důvěřovali

Adele Faber a Elaine Mazlish

Překlad: Eva Vrúbllová

Ilustrace: Kimberly Ann Coe

Obal: Martin Sodomka

Sazba: Daniel Janošec

Jazyková korektura: Eva Hánová

Odpovědný redaktor: Ivana Auingerová

Technický redaktor: Radek Střecha

Authorized translation from English language edition How to Talk So Teens Will Listen and Listen So Teens Will Talk.

Copyright©2005 by Adele Faber and Elaine Mazlish. All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and review.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers. All rights reserved.

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0092-9

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2012 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 16375.

© Albatros Media a. s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

2. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.

Rády bychom poděkovaly...	9
Proč tato kniha vznikla	10
Poznámky autorek	13
1 Vžít se do pocitů	14
Nevěděla jsem, co čekat	15
2 Stále se ujišťujeme	38
Jak zaručit spolupráci	39
3 Potrestat nebo nepotrestat	66
4 Společná práce	86
5 Setkání s dětmi	104
6 O pocitech, kamarádech a rodině	112
7 Rodiče a teenageři spolu	126
8 Problémy se sexem a drogami	146
Až se příště zase sejdeme...	166

Jako rodiče toužíme po tom, aby nás děti potřebovaly,
avšak touhou teenagerů je nás nepotřebovat.
Tento konflikt je skutečnost;
setkáváme se s tím denně, když pomáháme těm, které milujeme,
aby na nás byli nezávislí.

Dr. Haim G. Ginott,
Mezi rodičem a teenagerem
(THE MACMILLAN COMPANY, 1969)

RÁDY BYCHOM PODĚKOVALY...

Našim rodinám a přátelům za jejich trpělivost a porozumění během našeho psaní této knihy a za to, že byli tak hodní a neptali se nás „Kdy už tuhle práci dokončíš?“.

Rodičům v našich seminářích za jejich ochotu zkusit nové způsoby komunikace se svými rodinami a za sdílení jejich zkušeností se skupinkou. Příběhy, o které se s námi podělili, byly inspirací pro nás i pro ně navzájem.

Teenagerům za všechno, s čím se nám svěřili o svém světě a o sobě samých. Jejich otevřený přístup nám umožnil nahlédnout do jejich světa.

Kimberly Ann Coe, naší skvělé ilustrátorce, za namalování obrázků a scénářů ukázkových dialogů.

Bobu Markelovi, našemu literárnímu agentovi a drahému příteli, za jeho nadšení pro náš projekt a za jeho stálou podporu během nekonečného zpracovávání všech návrhů, které utvářely tuto knihu.

Jennifer Brehl, naší redaktorce. Věřila v nás jako „perfektní rodič“ ujištěna tím, že děláme to nejlepší, a decentně poukazovala na místa, která bychom mohly zpracovat „ještě lépe“. A měla pravdu – pokaždé.

Doktoru Haimu Ginottovi, našemu rádci. Od doby, co nás opustil, se svět velice změnil, ale jeho přesvědčení, že „abychom dosáhli humánních cílů, potřebujeme humánní metody“, zůstane navždy pravdou.

Adele Faber
a Elaine Mazlish

PROČ TATO KNIHA VZNIKLA

Už dlouho bylo něčeho takového zapotřebí, ale my jsme to neviděly. Začaly se však pomalu objevovat takovéto dopisy:

Milá Adele a Elaine,

POMOZTE MI! Když mé děti byly malé, kniha „Jak mluvit s dětmi, aby nás poslouchaly“ byla mou Biblií. Ale teď je jim 11 a 14 a já stojím před spoustou nových problémů. Neuvažujete o tom, že byste jednou napsaly knihu pro rodiče pubertáků?

Brzy na to se objevil telefonát:

„Naše občanské sdružení každoročně pořádá konferenci na téma Rodina. Doufáme, že poskytnete cenné rady při řešení problému, jak jednat s teenagery.“

Nejprve jsme váhaly. Nikdy předtím jsme neprezentovaly žádný program, který by se zabýval výlučně teenagery. Myšlenka nás však zaujala. Proč ne? Mohly jsme poskytnout přehled základních principů efektivní komunikace a použít příklady ze života teenagerů.

Je to vždy výzva předvést novou věc. Nikdy si nemůžete být absolutně jistí, že se s vaším názorem diváci ztotožní. Ale v našem případě se tak stalo. Lidé pozorně poslouchali a nadšeně reagovali. Během doby věnované otázkám a odpovědím se nás ptali na naše názory na vše od večerních vycházek a scházení se dětí v uzavřených skupinkách až po odmouvaní a domácí vězení. Později jsme byly obklopeny malou skupinkou rodičů, kteří s námi chtěli mluvit soukromě.

„Jsem svobodná matka a můj třináctiletý syn se začal scházet s nejhorsími dětmi ze školy. Jedou v drogách a kdoví v čem ještě. Pořád mu říkám, aby se držel od nich dál, ale on mě neposlouchá. Máám pocit, že má bitva je předem prohraná. Jak se mu mám přiblížit?“

„Jsem tak nešťastná. Četla jsem e-mail své jedenáctileté dcery od jejího spolužáka: „Chci to s tebou dělat. Chci zastrčit svého mrňouse do tvé pí...“ Nevím co dělat. Měla bych snad zavolat jeho rodičům? Měla bych to oznámit ve škole? Co jí mám říct?“

„Právě jsem zjistila, že má dvanáctiletá dcera kouří marihuanu. Co s tím mám dělat?“

„Jsem k smrti vyděšená. Když jsem uklízela pokoj svého syna, našla jsem báseň o sebevraždě, kterou napsal. Ve škole se mu daří dobře, má kamarády, nevypadá nešťastně. Ale možná je něco, co nevím. Měla bych mu říct, že jsem tu básničku našla?“

„Má dcera tráví poslední dobou hodně času na internetu s jedním šestnáctiletým klukem. Aspoň řekl, že je mu šestnáct, ale kdo ví? Teď se s ní chce setkat. Neměla bych jít s ní? Co si o tom myslíte?“

Celou cestu domů jsme spolu o všech těchto problémech debatovaly: Čemu všemu tito rodiče musí čelit! V jakém podivném světě teď žijeme! Opravdu se doba tolik změnila? Cožpak jsme si my a naši přátelé nedělali starosti kvůli sexu, drogám a problémům s kamarády, a dokonce i kvůli sebevraždě, když naše děti byly v adolescentním věku? Ale to, co jsme slyšely ten večer, bylo ještě horší, děsivější. Tam šlo ještě o něco víc. Problémy se objevují už v nižším věku možná i proto, že puberta začíná u dětí dříve.

O pár dnů později jsme měly další telefonát, tentokrát od ředitelky školy:

„V současné době vedeme experimentální program se skupinou studentů na základní a střední škole. Každému z rodičů, kteří jsou zahrnuti do tohoto programu, jsme dali výtisk „Jak mluvit, aby nás děti poslouchaly“. A protože tato kniha byla velmi úspěšná, byli bychom velice rádi, kdybyste se sešly s rodiči a uspořádaly pro ně pár seminářů.“

Řekly jsme jí, že se dohodneme a dáme jí vědět.

Během několika dalších dnů jsme vzpomínaly na teenagery, které jsme znaly nejlépe – naše vlastní. Vrátily jsme čas a shrnuly naše už dlouho zastrčené vzpomínky na roky, kdy naše děti byly v období dospívání – černé momenty, světlá místa a chvíle, které braly dech. Kousek po kousku se nám vracely naše pocity a to samé znepokojení. Pořád dokola jsme přemítaly, co dělá toto období života tak složitým.

Byly jsme však varovány. Už od narození našich dětí jsme slyšely: „Užijte si je teď, dokud jsou tak malé“ ... „Malé děti, malé problémy; velké děti, velké problémy.“ Znovu a znovu jsme slyšely, že se jednoho krásného dne naše sladké dítě změní v mrzutého a tvrdohlavého cizince, který bude kritizovat náš vkus, vzdorovat našim pravidlům a odmítat naše hodnoty.

A přesto, že jsme byly nějak připravené na změnu v chování našich dětí, nikdo nás nepřipravil na pocit ztráty.

Ztráta známého a blízkého vztahu. (*Kdo je ta nepřátelská osoba, která teď žije v mém domě?*)

Ztráta důvěry. (*Proč se tak chová? Je to něco, co jsem provedl já... nebo naopak neudělal?*)

Ztráta pocitu, že mě někdo potřebuje. (*Ne, nemusíš chodit. Mí kamarádi půjdou se mnou.*)

Ztráta pocitu ochránce, který chrání své děti před nebezpečím. (*Je po půlnoci. Kde je? Co dělá? Proč ještě není doma?*)

Ale ještě silnější než pocit ztráty je pocit strachu. (*Jak naše děti převedeme přes tyto těžké roky? A jak sami sebe?*)

Pokud toto byly naše zážitky před mnoha lety, co musejí prožívat matky a otcové v dnešní době? Vychovávají své děti v době, která je lakomější, hrubější, sprostější, ještě materialističtější, sexuchtivější, brutálnější než kdykoliv předtím. Proč by se rodiče tedy neměli cítit zdeptáni? Proč by neměli být hnáni do extrému?

Není těžké pochopit, proč někteří reagují tak přísně – proč stanovují pravidla, trestají jakýkoliv přestupek, třeba i sebemenší, a snaží se držet své dítě na uzdě. Také je jasné, proč to někteří vzdají a dají ruce pryč, proč se dívají jiným směrem a doufají, že se vše zlepší. Oba dva přístupy – „Dělej, co ti říkám“ nebo „Dělej, co chceš“ – však omezují možnost komunikace.

Proč by se měl mladý člověk otevírat rodiči, který jen trestá? Proč by měl hledat radu u rodiče, který mu vše dovolí? Jejich pohoda a někdy jejich samotný pocit bezpečí leží v přístupu k myšlenkám a hodnotám jejich rodičů. Teenageři by měli být schopni vyjádřit své pochybnosti, svěřit se se svým strachem a prozkoumat možnosti s dospělým, který bude bez komentářů naslouchat a pomůže jim udělat zodpovědná rozhodnutí.

Kdo jiný než máma či táta jsou tu pro ně ve dne v noci během těchto kritických let, aby jim pomohli čelit lákavým hláškám z médií. Kdo jim pomůže odolat tlaku vrstevníků? Kdo jim pomůže zdolat izolovanost a krutost, touhu po uznání, strach z odmítnutí, útisk, vzrušení a zmatek z dospívání? Kdo jim pomůže bojovat s tlakem přizpůsobit se a zároveň být k sobě upřímný?

Život s teenagerem může být ubíjející. Víme to. Vzpomínáme si. Taky si ale pamatujeme, jak jsme lpěli na našich vědomostech, které jsme měli během tohoto těžkého období právě o tomto období a které nám pomohly přečkat a neutopit se.

A teď je na čase předat ostatním to, co bylo pro nás tak důležité. A učit se od současné generace, co je důležité pro ni.

Zavolaly jsme paní ředitelce a naplánovaly první seminář pro rodiče teenagerů.

SLOVO AUTOREK

Tato kniha vychází z mnoha seminářů, které jsme vedly, a z těch, pro které jsme toto pořádaly; pro rodiče a teenagery, odděleně i společně, v New Yorku i na Long Islandu. Všechny naše skupinky jsme vměstnaly do jediné a zkombinovaly nás dvě do jednoho učitele. Ačkoliv jsme změnilly jména a upravily události, skutečnosti jsme zůstaly věrné.

Adele Faber
a Elaine Mazlish

1

VŽÍT SE DO POCITŮ

NEVĚDĚLA JSEM, CO ČEKAT

Když jsem běžela z parkoviště ke vchodu do školy, pevně jsem držela vlající deštník a divila se, proč by někdo opustil svůj teplý domov v tak studený a nevlídný večer, aby mohl přijít na seminář o teenagech.

Ve třídě čekalo zhruba dvacet rodičů. Představila jsem se, pogratovala jim, jak statečně čelili tomu škaredému počasí, a rozdala visačky, aby je vyplnili svými jmény. Zatímco psali a povídali si jeden s druhým, měla jsem možnost sledovat svou skupinu. Byla různorodá – téměř tolik mužů co žen, pár dvojic, pár osamělých, někteří ve společenském oblečení, někteří v džínách.

Když byli všichni hotovi, požádala jsem je, aby se představili a řekli něco málo o svých dětech. Nikdo nezaváhal. Rodiče jeden po druhém popisovali své děti, jejichž věk se pohyboval mezi dvanácti a šestnácti lety. Téměř každý si stěžoval na těžkosti, které je provázejí v současné době. Zdálo se mi ale, že se jakoby hlídají, drží zpátky, aby si byli jisti, že neodhalí příliš mnoho příliš brzy těm ostatním cizím lidem v místnosti.

„Předtím, než pokročíme dál,“ řekla jsem, „vás chci ujistit, že vše, co si tady řekneme, bude důvěrné. Cokoliv, co bude řečeno mezi těmito čtyřmi zdmi, tady také zůstane. Není ničím starost, či dítě kouří, pije, lumpačí nebo má sex mnohem dřív, než bychom si my přáli. Souhlasíme všichni?“

Lidé pokývali hlavami.

Pokračovala jsem: „Mým úkolem zde je prezentovat metody komunikace, které by mohly vést k uspokojivějšímu vztahu mezi rodiči a teenagery. Vaším úkolem bude otestovat tyto metody, vyzkoušet je doma, a pak je sdělit v této skupině. Co bylo a nebylo užitečné? Co fungovalo a co ne? S pomocí tohoto úsilí určíme nejefektivnější způsoby, které pomohou našim dětem vypořádat se s přechodem z dětství do dospělosti.“

Tady jsem udělala malou pauzu, abych nechala prostor skupině. „Proč to musí být obtížný přechod?“ namítl jeden otec. „Nepamatuji si, že bych měl nějaké takové těžké období, když jsem byl teenagerem. A taky si nepamatuju, že bych svým rodičům působil nějaké problémy.“

„Protože jsi byl hodné dítě,“ řekla mu jeho žena s úsměvem a poklepala ho po ruce.

„No, možná bylo přece jen jednodušší být teenagerem tehdy,“ prohodil jiný muž. „Teď se dějí věci, o kterých kdysi nebylo ani slyšet.“

„Předpokládejme, že se všichni vrátíme do minulosti,“ řekla jsem. „Myslím si, že existují věci, které se můžeme naučit ze svých vlastních zkušeností, z období naší vlastní puberty a které nám pomohou dostat se k problémům, jimž čelí naše děti. Pojdme si zkusit vzpomenout na něco, co bylo na tomto období nejpříjemnější.“

Michael, muž, který byl „hodným dítětem“, začal hovořit jako první. „Já jsem měl nejraději sport a potulování se s kamarády.“

Někdo jiný řekl: „Pro mě to byla svoboda někam jít. Že se dostanu na metro sám bez pomoci. Chození do města. Když jsem nastoupil do autobusu a jel třeba na koupaliště. Super zábava!“

Ostatní se připojili. „Když jsem mohla nosit vysoké podpatky a make-up a celé to vzrušení okolo kluků. Já a mé kamarádky jsme měly zálsusk na stejného kluka, a to bylo: „Myslíš si, že se mu líbím já nebo že se mu líbíš ty?““

„Život byl v tom věku tak snadný. O víkendech jsem mohl spát až do oběda. Žádné starosti, jestli budu mít práci nebo ne, placení nájemného, starání se o rodinu. A žádné starosti, co bude zítra. Věděl jsem, že se mohu kdykoliv spolehnout na své rodiče.“

„Pro mě to byl věk, kdy jsem hledal, kdo vlastně jsem. Kdy jsem experimentoval se svou identitou a snil o své budoucnosti. Mohl jsem snít a zároveň jsem měl pocit jistoty ze strany své rodiny.“

Jedna žena zakroutila hlavou. „Pro mě,“ řekla smutně, „nejlepší částí mého dospívání bylo, když jsem z tohoto období vyrostla.“

Podívala jsem se na její jmenovku. „Karen,“ řekla jsem, „zní to, jako byste na toto období nevzpomínala ráda.“

„V podstatě,“ pokračovala, „se mi ulevilo, když jsem se toho zbavila.“

„Zbavila se čeho?“ zeptal se někdo.

Karen pokrčila rameny a odpověděla. „Obavy z toho, že mě nebude nikdo brát vážně... i když jsem se tolik snažila... i když jsem se usmívala, aby mě lidé měli rádi... a přesto jsem nikdy nezapadla... vždycky jsem se cítila jako outsider.“

Ostatní se rychle chytli jejího povídání a i ti, kteří před chvilkou opěvovali mladá léta, teď měli co říct i z té černé stránky:

„Mohu se k tomu přidat. Pamatuju si, že jsem se cítila hloupě a nejistě. Tehdy jsem měla nadváhu a v zrcadle jsem se nenáviděla.“

„Vím, že jsem tady mluvila o svém zapálení pro chlapce, ale pravda je taková, že to byla spíše posedlost – milovat je, rozcházet se s nimi, kvůli nim jsem i ztrácela přátele. Kluci byli všechno, na co jsem myslela, a to se projevilo i na mých známkách. Málem jsem nedokončila školu.“

„Mým problémem bylo, že jsem byl pod velkým tlakem ze strany kamarádů, a dělal jsem věci, které byly špatné nebo nebezpečné. Dělal jsem spousty blbostí.“

„Pamatuju si, že jsem byl pořád zmatený. Kdo jsem? Co mám rád? Co nemám rád? Jsem sám sebou nebo jen napodobuju ostatní? Mohu být sám sebou a přitom být akceptován?“

Tahle skupinka se mi líbila. Oceňovala jsem její srdečnost. Zeptala jsem se, zda jim během tohoto období, během této „horské dráhy“, pomáhali rodiče.

Skupinka vzpomínala.

„Mí rodiče na mě nikdy nekřičeli před mými přáteli. Když jsem udělal něco špatného, třeba když jsem přišel domů moc pozdě a mí kamarádi byli se mnou, tak rodiče počkali, až kamarádi odejdou, a potom mi to vytmavili.“

„Můj otec měl ve zvyku říkat mi věci jako: ‚Jíme, musíš stát za svými názory... pokud máš pochybnosti, tak se zeptej svého svědomí... nikdy se neboj toho, že by ses mohl mylit, protože jinak nikdy nebudeš mít pravdu.‘ Myslil jsem si svoje. ‚Už zase ty jeho řeči,‘ ale někdy jsem se nad jeho slovy opravdu zamyslel.“

„Má matka mi pořád říkala, ať se zlepším. ‚Můžeš být lepší... zkus to znova... udělej to ještě jednou.‘ Nikdy mě nepochválila. Můj otec si myslel pravý opak. Podle něho jsem byla perfektní. Takže jsem věděla, za kým s čím jít. Měla jsem dobrý mix.“

„Mí rodiče trvali na tom, abych se učil všemu možnému – jak hospodařit s penězi, jak vyměnit pneumatiku. Dokonce mě nutili, abych četl pět stránek španělského textu denně. Nenáviděl jsem to, ale pak jsem byl vděčný, protože jsem díky tomu našel práci.“

„Vím, že bych tohle asi neměla říkat, protože je tady mnoho pracujících maminek včetně mě, ale fakticky se mi líbilo, když jsem přišla ze školy domů a tam byla moje maminka. Ať se stalo cokoli špatného, tak jsem se jí mohla vždycky svěřit.“

„Mnoho z vás si tedy pamatuje, že ho v tomto období rodiče hodně podpořili,“ dodala jsem.

„Tohle je ale jen jedna strana mince,“ řekl Jim. „Vedle otcova pozitivismu se objevovala spousta věcí, které bolely. Nic, co jsem udělal, nebylo pro něho dost dobré. A dával mi to jasně najevo.“

Jimova slova zvedla stavidlo a ven se řinul proud neveselých vzpomínek:

„Od mé matky se mi dostalo hrozně málo podpory. Měla jsem hodně problémů a potřebovala jsem nutně poradit, ale vždycky jsem od ní slyšela ten samý příběh: ‚Když jsem byla ve tvém věku...‘ Nakonec jsem se naučila dusit všechno v sobě.“

„Mí rodiče se na mě snažili uvalit pocit viny: ‚Jsi náš jediný syn... očekáváme od tebe víc... nechováš se tak, jak bys měl.‘“

„Potřeby mých rodičů měly vždycky přednost před mými. Své problémy dělali mými problémy. Byla jsem nejstarší z šesti dětí, takže jsem musela vařit, uklízet a starat se o své sourozence. Neměla jsem čas být teenagerem.“

„U mě to bylo naopak. Tolik mě opatrovali a chránili, že jsem nebyla schopna dělat jakákoliv rozhodnutí bez jejich souhlasu. Trvalo to několik let terapie, než jsem zase našla sebejistotu.“

„Mí rodiče byli z jiné země, z odlišné kultury. U nás doma bylo všechno přísně zakázáno. Nemohla jsem si koupit, co jsem chtěla, nemohla jsem chodit, kam jsem chtěla, a nemohla jsem ani nosit nic, co se mi líbilo. I když jsem už byla na střední škole, tak jsem se vždycky musela ptát na svolení.“

Jako poslední promluvila žena jménem Laura.

„Má matka šla do opačného extrému. Byla až příliš ‚hodná‘. Netrvala na žádných pravidlech. Šla jsem ven a přicházela, kdy jsem já chtěla. Mohla jsem zůstat venku do dvou nebo do tří do rána a nikoho to nezajímalo. Nikdy jsem nedostala žádné domácí vězení ani jiný zákaz. Dokonce jsem se doma mohla opít nebo si zakouřit trávu. V šestnácti jsem brala drogy a pila. Bylo hrozné, jak rychle to se mnou šlo z kopce. Pořád jsem na svou matku naštvaná, že se ani nepokusila mě nějak vést. Zničila hodně let mého života.“

Skupinka utichla. Lidé si uvědomovali význam toho, co právě slyšeli. Nakonec se ozval Jim. „Krucí, rodiče si myslí, jak dobře to se svým dítětem nemyslí, a nakonec ho úplně zničí.“

„Všichni jsme to ale přežili,“ namítl Michael. „Vyrostli jsme, oženili se, založili svoje vlastní rodiny. Tak či onak jsme se stali fungujícími dospěláky.“

„To je možná pravda,“ řekla Joan, žena, která předtím hovořila o terapii, „ale příliš mnoho času a energie šlo na to, abychom se přes tyhle zlé věci prokousali.“

„A jsou i věci, přes které se nedostanete nikdy,“ dodala Laura. „A proto jsem tady. Má dcera se začíná chovat způsobem, který mě znepokojuje, a já nechci praktikovat to, co praktikovala má matka se mnou.“

Lauřina poznámka přenesla skupinku do přítomnosti. Kousek po kousku začali lidé vyslovovat své obavy o své děti:

„Co mě znepokojuje, je nový postoj mého syna. Nechce žít podle žádných pravidel. Je to rebel. To samé, co jsem byl já v patnácti letech. Posunuje hranice naší trpělivosti stále dál a zkouší, co vydržíme.“

„Mé dceři je jen dvanáct let, ale její ego si začalo vyžadovat pozornost – hlavně od kluků. Bojím se, že se jednou ocitne v kompromitující situaci jen proto, aby byla populární.“

„Já se obávám o synovu práci ve škole. Vůbec se o školu nestará. Nevím, jestli je to sportem nebo prostě jen proto, že je líný.“

„Jediné, o co se teď můj syn stará, jsou jeho kamarádi a jak být ‚in‘. Nerada vidím, když s nimi jde někam ven. Myslím, že na něho mají špatný vliv.“

„Má dcera je jako dva různí lidé. Mimo dům je jako slušná sladká panenka. Ale doma ,na to zapomeň'. V okamžiku, kdy jí řeknu, že nesmí něco udělat nebo si něco vzít, tak je hrozně protivná.“

„Přesně takhle se chová moje dcera. Jediný člověk, ke kterému se chová sprostě, je její nová matka. Je to hodně napjatá situace – hlavně když jedeme všichni spolu někam na víkend.“

„Já mám strach o celou tu teenagerskou generaci. Děti v dnešní době ani netuší, co kouří nebo pijou. Slyšela jsem už hodně historek o tom, že kluci na diskotékách nasy-pou dívkám do pití drogy a pak je třeba i znásilní.“

Vzduch ztěžkl, jak se zvětšovalo napětí.

Karen se nervózně zasmála. „Tak teď víme, jaké jsou problémy – rychle, potřebujeme nějaké rady!“

„Žádné rychlé rady neexistují,“ řekla jsem. „Ne u teenagerů. Nemůžete je ubránit před všemi nástrahami dnešního světa. Ani je ušetřit emočního boje jejich dospívajících let nebo je zbavit pop kultury, která je bombarduje neužitečnými zprávami. Ale pokud doma vytvoříte klima, kde se dítě bude cítit dobře a otevře se se svými pocity, tak je velká šance, že bude i více vnímavé k tomu, co říkáte vy. Bude více ochotné uvažovat nad vaší dospěláckou perspektivou. Bude snadněji akceptovat vaše zákazy. Bude pravděpodobně více chráněno vašimi hodnotami.“

„Myslíte, že je pořád nějaká naděje?“ vykřikla Laura. „Není moc pozdě? Minulý týden jsem se vzbudila s hrozným pocitem paniky. Jediné, na co jsem myslela, bylo, že má dcera už není tou malou holčičkou a že není šance, jak vše vrátit zpět. Byla jsem úplně mimo a myslela jsem na všechny ty věci, které jsem dělala špatně, a cítila jsem se tím vším tak sklíčená a vinná. A pak mě napadla spásná myšlenka. Ještě není pozdě, má dcera ještě není pryč z mého domu. A já vždycky budu její matka. Možná, že se naučím být lepší matka. Prosím, řekněte mi, že ještě není pozdě.“

Ujistila jsem ji, že ze své vlastní zkušenosti vím, že nikdy není pozdě, aby se člověk pokusil zlepšit svůj vztah k dítěti.

„Opravdu?“

„Opravdu.“

Bylo na čase začít první cvičení.

„Teď se na chvíli stanu teenagerem a budu vám říkat věci, na které myslím, a prosím vás, abyste na ně reagovali způsobem, který vaše dítě spolehlivě vytočí. Jdeme na to:

„Nevím, jestli chci jít na vysokou.“

Mí „rodiče“ mi na to hned odpověděli:

„*Nebud' směšný. Můžeš si být jistý, že na ni půjdeš.*“

„To je ta nejpitomější věc, co jsem kdy slyšela.“

„Nemůžu uvěřit tomu, žeš něco takového vůbec vypustil z pusy. Chceš zklamat babičku a dědečka?“

Všichni se smáli. Pokračovala jsem ve ventilování svých stížností a problémů:

„Proč jsem to vždycky já, kdo musí vynášet odpadky?“

„Protože ty kromě toho, že tady jíš a spíš, neděláš nic jiného.“

„Proč jsi to vždycky jen ty, kdo si pořád stěžuje?“

„Jak to, že tvůj bratr mi nikdy neodmlouvá, když ho požádám o pomoc?“

„Dneska jsme měli přednášku od policajta na téma drogy. Takové kecy! Pokoušel se nás akorát vystrašit.“

„Vystrašit? On se prostě snažil vám do těch vašich hlav vtlouct aspoň trochu zdravého rozumu.“

„Jediné, čeho by ses mohl opravdu bát, je to, kdybych tě někdy chytil, jak bereš drogy.“

„Problém s vámi mladými je ten, že si myslíte, že jste snědli všechnu moudrost světa. Ale popravdě, máš se ještě hodně co učit.“

„No a co, že mám horečku. V každém případě na ten koncert jdu!“

„To si myslíš ty. Dnes večer nejdeš nikam – kromě postele.“

„Proč bys dělal něco tak pitomého? Vždyť jsi pořád nemocný.“

„To není konec světa. Bude spousta jiných koncertů. Co kdyby sis pustil jejich nové album, zavřel oči a představoval si, že jsi na tom koncertě?“

Michael zabručel: „Jo, jasně, to je přesně vono!“

„Popravdě,“ namítla jsem, „nic z toho se mi jako vašemu dítěti nelíbilo. Nebrali jste vážně mé city, vysmívali jste se mým úmyslům, kritizovali jste mé rozhodnutí a nedali jste mi žádnou povzbuzující radu. A udělali jste to tak snadno. Jak to?“

„Protože tohle si myslíme my,“ řekla Laura. „To je přesně to, co jsme slyšeli, když jsme byli malí. Tohle je přirozené.“

„Také si myslím, že je normální, když se rodiče snaží odstrčit bolestivé nebo nepříjemné pocity. Je pro nás těžké poslouchat, jak jsou naše děti zmatené, rozmrzelé, zklamané nebo pesimistické. Nesneseme pohled na to, jak jsou nešťastné. Takže se s nejlepšími úmysly snažíme zapudit jejich pocity a vnést k nim naši dospěláckou logiku. Snažíme se jim ukazovat správnou cestu, jak se cítit.“

A přitom je to naše naslouchání, které je dokáže utěšit. Je to naše přijetí jejich depresivních pocitů, které jim pomůže vyrovnat se s nimi.“

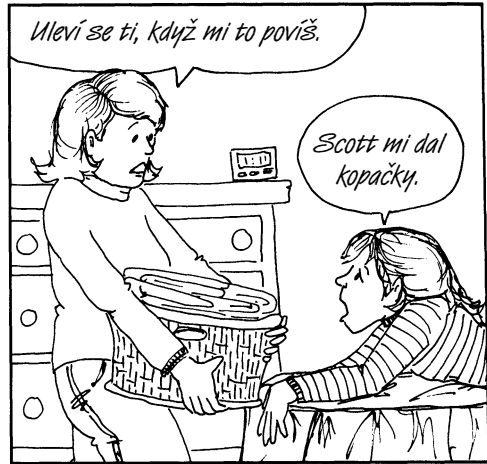
„No teda,“ pronesl Jim. „Kdyby tady byla dnes večer moje žena, tak by řekla: ‚Vidiš, to je přesně to, co se ti snažím říct. Nevnučuj mi svou logiku. Neptej se pořád dokola. Neříkej mi, co dělám špatně nebo co bych měla udělat příště. Jen poslouchej!‘“

„Víte, co si uvědomuju?“ řekla Karen. „Většinu času poslouchám – všechny, až na své děti. Kdyby má kamarádka byla nešťastná, neuvažovala bych moc nad tím, co má dělat. Ale s mými dětmi je to úplně jiné. Možná je to proto, že je poslouchám jako rodič. A jako rodič cítím, že potřebuju věci urovnat.“

„To je velká výzva,“ řekla jsem. „Změnit naše uvažování od ‚Jak mám věci urovnat?‘ k ‚Co mám udělat, aby si mé děti věci urovnaly samy?‘“

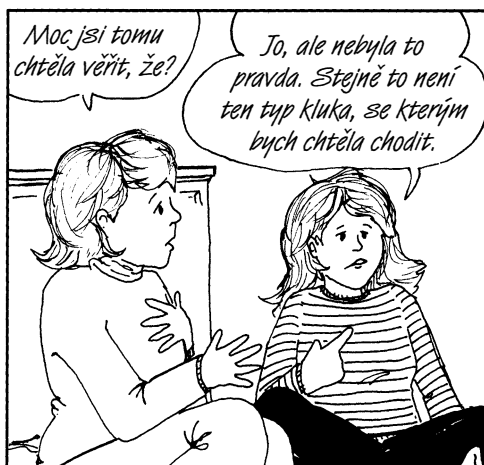
Sáhla jsem do kufříku a vytáhla obrázky, které jsem si připravila pro dnešní sezení. „Na obrázcích jsou zachyceny některé základní rady a komunikační dovednosti, které mohou našim teenagerům pomoci od problému. Na každé ukázce uvidíte, jak s nimi hovořit, aby se jejich trápení buď zvětšilo, nebo jak hovořit, aby jim to pomohlo se s problémem vyrovnat. Nemohu tady zaručit žádné zázraky, které povedou k pozitivnímu vyřešení problému, ale zároveň se tím nedá nic pokazit.“

Místo zlehčování pocitů...



Maminka nechce, aby Abby byla smutná. Ale tím, že její city zlehčuje, tak její trápení nevědomky ještě zvětšuje.

... vciťte se do myšlení a pocitů



Maminka nemůže všechnu bolest odstranit, ale když myšlenky a pocity vloží do slov, pomůže tak své dceři vyrovnat se lépe s realitou a dodá jí odvalu postavit se znovu na nohy.

Místo ignorování pocitů...



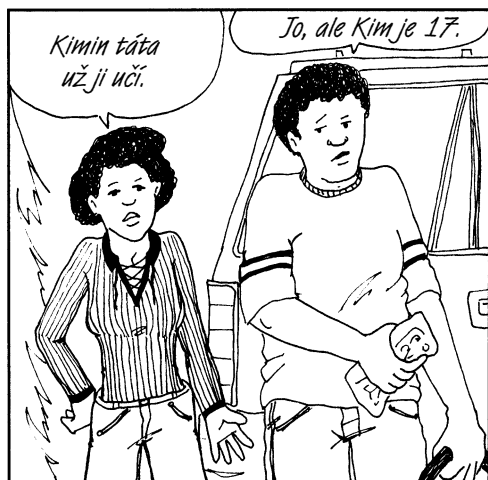
Maminka má dobrý úmysl. Chce, aby byl její syn ve škole dobrý. Ale tím, že kritizuje jeho chování, zlehčuje jeho obavy a říká mu, co má dělat, mu stěžuje situaci, aby si sám uvědomil, co vlastně má dělat.

**... potvrďte pocity slovem nebo povzdechem
(ó... hmm... ale ne... aha...)**



Maminčiny minimální, ale důrazné odpovědi pomohou synovi cítit se, že je pochopen, a dovoluje mu to soustředit se na to, na co musí.

Místo logiky a vysvětlování...



Když otec odpoví dceři na její nesmyslnou žádost rozumným vysvětlením, bude ještě více frustrovaná.

**... nabídněte fantazii, když není možné
věc ve skutečnosti realizovat**



**Pokud otec dá své dceři to, po čem touží, alespoň v představách,
usnadní jí to lépe přijmout realitu.**

Místo zavrhování vašeho mínění...



Aby maminka udělala svému synovi radost a vyhnula se případnému sporu, ignoruje své mínění a rezignuje.

... vcítte se do toho druhého



Když maminka ukáže, že ji to taky mrzí, pomůže mu tak lépe přijmout jeho situaci.

První poznámky se objevily ještě předtím, než všichni dočetli.

„Vy jste musela být u nás doma! Všechno, co byste neřekla, zní přesně jako já.“

„Trochu mě trápí, že všechny tyhle vzorové příběhy mají šťastný konec. Mé děti by se nikdy nevzdaly nebo aspoň ne tak snadno.“

„Ale tady se nejedná o to, aby se vaše děti vzdaly. Jde o to, opravdu uslyšet, jaké jsou jejich pocity.“

„Jo, ale abyste něco takového mohla dělat, musíte poslouchat jiným způsobem.“

„A hovořit jiným způsobem. Je to, jako by se člověk učil úplně nový jazyk.“

„A abyste byli s tímto jazykem spokojeni a osvojili si ho, tak k tomu vám pomůžou praxe,“ řekla jsem. „Začněme tedy. Opět budu hrát vašeho teenagera. Použiju stejné situace, o kterých jsem již mluvila, akorát tentokrát, ‚mami a tatí‘, reagujte s použitím některého dialogu, které jsme teď prohlíželi.“

Skupinka začala okamžitě listovat v obrázcích. Dala jsem jim chvilku, než jsem řekla svou první stížnost. Někdy mi odpověděli velmi rychle, někdy potřebovali více času. Začali odpovídat, zastavovali se, přepracovávali své odpovědi a nakonec našli slova, která je uspokojila.

„Nevím, jestli chci jít na vysokou.“

„Zní to, jako bys měl nějaké pochybnosti.“

„Nevíš, jestli je vysoká tou pravou školou?“

„Víš, co by bylo skvělé? Kdyby ses mohl podívat do křišťálové koule a zjistil bys, jak by tvůj život vypadal, kdybys na vysokou nešel... nebo šel.“

„Proč jsem to vždycky já, kdo musí vynášet odpadky?“

„Vidím, jak moc by sis přál, abys nemusel jít.“

„Není to to pravé ořechové. Zítra si popovídáme o střídání v uklízení. Ted' ale potřebuju tvou pomoc.“

„Nebylo by skvělé, kdyby se odpadky vynesly samy?“

Dneska jsme měli přednášku od policajta na téma drogy. Takové kecy! Pokoušel se nás akorát vystrašit.“

„Takže si myslíš, že jen přeháněl, aby děti vystrašil a aby se raději drželi od drog dál.“

„Taktika strašení tě zřejmě moc neoslnila.“

„Vypadá to, že bys byl raději, kdyby dospělí dali dětem jasné informace a nechali zodpovědná rozhodnutí na nich.“

„No a co, že mám horečku. V každém případě na ten koncert jdu!“

„Jaká směla, že jsi nemocný a zrovna v tenhle den! Na ten koncert ses těšil tak dlouho.“

„Vím. Tvé srdíčko by moc chtělo jít. Problém je ale ten, že s vysokou horečkou musíš zůstat v posteli.“

„I když víš, že bude mnoho jiných koncertů, tak tenhle jsi opravdu nechtěl zmeškat.“

Když jsme cvičení dokončili, vypadali rodiče, že jsou se sebou spokojení. „Myslím si, že se do toho pomalu dostávám,“ řekla Laura. „Je třeba pokusit se dostat do slov to, co si myslíte, že vaše dítě prožívá, a zároveň udržet na uzdě to, co cítíte vy.“

„Tak to je první věc, která se mi moc nezdá,“ řekl Jim. „Kdy se dostanu k tomu, abych mohl mluvit o svých pocitech – abych mohl říct to, co chci říct? Například: ‚Pomoc v domácnosti je přece přispívání k společnému rodinnému životu.‘ ‚Možnost jít na vysokou je privilegiem; může to změnit celý život.‘ ‚Braní drog je totální hloupost; může tě to zničit.‘“

„Je to tak,“ přikývl Michael, „koneckonců jsme rodiče. Kdy se dostaneme k tomu, v co my věříme nebo jaké jsou naše hodnoty?“

„Vždycky se najde čas, kdy se budete moci vypovídat,“ namítla jsem, „ale máte větší šanci, že vás budou poslouchat, když jim dáte najevo, že vy posloucháte je. A dokonce ani tehdy není záruka, že to bude fungovat. Mohou vás obvinít, že je nechápete, že jednáte nerozumně nebo jako ze staré školy. Ale snažte se neudělat žádnou chybu. Navzdory všem protestům a ponižování chce váš teenager přesně vědět, jak jste na tom. V určování jejich volby hrají velkou roli vaše hodnoty a mínění.“

Zhluboka jsem se nadechla. Ten večer jsme probrali mnoho věcí. Bylo na čase, aby rodiče šli domů a vyzkoušeli si, co se tady naučili. Až doteď se vezli na síle mého přesvědčení. Ale pouze přenesením určitých dovedností do praxe se svými vlastními dětmi a pozorováním výsledků, mohou rozvíjet svá vlastní přesvědčení.

„Uvidíme se příští týden a už se těším, až mi povíte své vlastní zkušenosti.“

Příběhy

Nevěděla jsem, co se z našeho prvního setkání vyklube. Jedna věc je použít principy na hypotetické problémy, když sedíte s rodiči v kroužku, a jiná je, když jste doma sami a snažíte se vypořádat se skutečnými dětmi a skutečnými problémy. A mnoho rodičů dělalo právě toto. Zde jsou ukázky jejich zkušeností, jemně upravené. (Určitě si všimnete, že většina příběhů je od lidí, kteří se aktivně účastnili diskuse v semináři. Některé jsou však i od rodičů, kteří se v semináři téměř nevyjadřovali, ale chtěli se písemně podělit o to, jak nové praktiky ovlivnily jejich vztah k teenagerům.)

Joan

Má dcera Rachel měla poslední dobou pořád špatnou náladu, ale pokaždé, když jsem se jí zeptala, co se děje, tak mi odpověděla, že nic. Zeptala jsem se tedy, jak jí mám pomoci, když mi neřekne, co ji trápí. Odpověď zněla: „Nechci o tom mluvit.“ „Ale když mi o tom povíš, tak se ti uleví.“ Po téhle větě po mně hodila škaredým pohledem a tím to skončilo.

Ale po našem semináři minulý týden jsem se rozhodla vyzkoušet „nový přístup“. Řekla jsem: „Rachel, poslední dobou vypadáš nešťastně. To, co tě trápí, musí asi hodně bolet.“

Z jejích očí se začaly koulet slzy a pomalíčku mi začala vyprávět, co se stalo. Dvě dívky, které byly jejími kamarádkami na základní škole a pak i na střední, se dostaly do jedné oblíbené party a ji odstrčily. Už jí nedržely místo na obědě ani ji nepozvaly na žádnou společnou zábavu. A dokonce jí stěží řekly ahoj, když ji potkaly na chodbě. A je si jistá, že to byla jedna z těch dvou holek, která napsala ostatním dětem e-mail o tom, jak z Rachel její „pitomé“ oblečení dělá tlustošku a navíc ani není značkové.

Byla jsem v šoku. Sice jsem slyšela o něčem podobném, co se dělo na škole, a o tom, jak děvčata mohou být krutá, ale nenapadlo mě, že se přesně toto může stát i mé dceři.

Chtěla jsem jí ulehčit od bolesti. Říct jí, aby zapomněla na ty protivné zlé holky a že si najde nové kamarádky, takové, které ocení, jak skvělá holka je. Ale nic z toho jsem neřekla. Místo toho jsem mluvila jen o jejích citech. Řekla jsem: „Miláčku, to je hrozné. Zjištění, že lidé, které jsi považovala za své přátele, jimi ve skutečnosti nejsou, musí bolet.“

„Jak mohly být tak podlé!“ začala plakat ještě víc. Pak mi řekla o další dívce ve třídě, kterou také uráží a říkájí o ní, že smrdí, jako by se počürala.

Jen stěží jsem věřila tomu, co jsem slyšela. Řekla jsem jí, že tohle chování vypovídá jen o těch holkách, jaké jsou, ale o nikom jiném. Zřejmě se tak ujišťují o tom, že jsou něco „extra“.

Přikývla, a pak jsme spolu dlouho mluvily o „pravých“ kamarádech a „falešných“ kamarádech a jaký je mezi nimi rozdíl. Po chvíli jsem si všimla, že se začíná cítit lépe.

Ale to samé jsem nemohla říci o sobě. Druhý den, když Rachel odešla do školy, jsem se rozhodla, že důvěrně zavolám její učitelce a řeknu jí, co se ve škole děje.

Neměla jsem ponětí, jaké odpovědi se mi může dostat, ale učitelka byla skvělá. Řekla, že je velmi ráda, že jsem zavolala, protože poslední dobou prý čím dál více slyší historiky o „on-line šikaně“, a že plánuje probrat tento problém s ředitelem, aby zjistili, jak se dá pomoci studentům, a aby pochopili, jak škodlivý může být tenhle druh ponižování a týrání.

Na konci našeho rozhovoru se mi trošku ulevilo. V hlavě mi probíhalo, *Kdo ví? Možná, že se všechno obrátí k lepšímu.*

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.