

**OD AUTOREK SVĚTOVÉHO BESTSELLERU**

Jak mluvit, aby nás děti poslouchaly, jak naslouchat, aby nám děti důvěřovaly!

# Jak se stát rodičem, jakým jste vždy chtěli být

Adele Faber  
Elaine Mazlish



Rodičovský průvodce  
pro každou příležitost

 **CPRESS**

JAK SE STÁT RODIČEM,  
JAKÝM JSTE VŽDY  
CHTĚLI BÝT

ADELE FABER  
A ELAINE MAZLISH

ILUSTRACE KIMBERLY ANN COE

CPRESS,  
BRNO  
2014

# Jak se stát rodičem, jakým jste vždy chtěli být

**Adele Faber a Elaine Mazlish**

**Překlad:** Eva Kadlecová

**Jazyková korektura:** Kateřina Janošková

**Sazba:** Jan Bazala

**Odpovědná redaktorka:** Ivana Auingerová

**Technický redaktor:** Radek Střecha

Authorized translation from the English language edition How to Be the Parent You Always Wanted to Be.

Text copyright © 1992, 2013 by Adele Faber and Elaine Mazlish

Illustrations copyright © 1992 by The International Center for Creative Thinking, division JMW Group, Ltd.

Translation © Eva Kadlecová, 2014

Objednávky knih:

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

[eshop@albatrosmedia.cz](mailto:eshop@albatrosmedia.cz)

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0503-0

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2014 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 18674.

© Albatros Media a. s., 2014. 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.

1. vydání

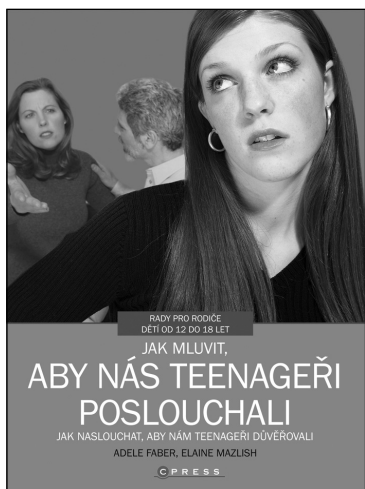
  
**ALBATROS MEDIA** a.s.

# OBSAH

---

<b>Principy a dovednosti</b>	<b>7</b>
O pocitech	9
O tom, jak si zajistit spolupráci	23
Alternativy k trestu	33
O chválení	51
O vzteku	65
<b>Otázky a odpovědi</b>	<b>79</b>
Rodiče se ptají...	81
Pro další informace	101
Rejstřík	102
O autorkách	106

## Další bestsellery těchto autorek



Více informací naleznete na straně 104.

# Milí přátelé,

## **k této knize jsme dospívaly velice pomalu.**

První náznaky toho, že je jí zapotřebí, přišly teprve mnoho let poté, co byly naše první knihy ověřeny cenami a vyšplhaly se do čela tabulek bestsellerů. Stály jsme v přeplněné posluchárně. Předchozího večera jsme popsaly a zdramatizovaly komunikační dovednosti, které tvoří jádro pečujícího, vzájemně respektujícího vztahu mezi rodičem a dítětem. Nyní, dalšího rána, se v každé části posluchárny zvedaly ruce a mávaly na nás. Lidé se nemohli dočkat, až nám povědí, co všechno vyzkoušeli a jak vzrušujících výsledků dosáhli. „Bylo to úžasné!“ ... „Nevěřila jsem vlastním uším!“ ... „Ono to doopravdy funguje!“

Uprostřed záplavy všech těch sladkých příběhů úspěchu se však jedna žena mračila.

„Dobře, to je skvělé, ale co mám dělat s manželem?“

„Řekněte mu, co jste se tu včera večer dozvěděla.“

„Nikdy by si to neposlechl.“

„A co mu dát jednu z našich knih?“

„Nikdy by si nepřečetl knihu.“

„Ani kdyby byla krátká?“

„Možná. Ale musela by být opravdu hodně krátká.“

Jeden muž zvedl ruku. „Slyšel jsem vás dvě mluvit vloni a zůstal jsem i na další den na workshop. Musím se přiznat, že se ze mě potom stal fantastický rodič... asi tak na týden.“

„A potom?“

„Vrátil jsem se ke starým návykům. Proto jsem dneska tady. Doufám, že tentokrát mi to vydrží.“

Potom někdo změnil téma a my jsme se pustily do tématu našeho ranního workshopu. Ale tyto dvě reakce se nám

nepřestávaly honit hlavou a cestou domů v letadle spustily dlouhou diskusi:

**Jak přesně pomůžeme rodičům v téhle době, kdy mají všichni nedostatek času, naučit se nové způsoby, jak hovořit se svými dětmi?**

**Jak v nich můžeme probudit povědomí o tom, jak propastných rozdílů lze v jejich vztazích dosáhnout pomocí jednoduchých dovedností?**

**Jak jim můžeme pomoci, aby zůstali u toho, co se dozvěděli, v populární kultuře přesycené urážkami, kázáním, výhrůžkami, nadávkami a sarkasmem?**

Kniha, kterou právě držíte v ruce, je výsledkem právě této diskuse. Je to uvedení do naší práce, které vám poskytne příležitost experimentovat, trénovat a proměnit všechny ty zplnomocňující nové metody ve vaši přirozenou součást. Může posloužit také jako oprášení pro ty, kdo si chtějí zrekapitulovat a zdokonalit své dovednosti. A jako bonus navíc se můžete o knihu podělit s dalšími důležitými lidmi v životě vašich dětí – s prarodiči, příbuznými, chůvami, paní na hlídání a pochopitelně i se svými protějšky.

Není vůbec snadné změnit hluboce zakořeněné způsoby mluvy, zvláště jsme-li unavení, vystresovaní, frustrovaní nebo zkrátka jen vyčerpaní. Pevně doufáme, že tato kombinace komiksů, příběhů a jednoduchých cvičení vám poskytne něco z know-how, které je zapotřebí ke zvládnutí jednoho z nejnáročnějších a nejdůležitějších povolání na světě.

Srdečně vaše  
Adele Faber  
Elaine Mazlish

# ČÁST I.

## PRINCIPY A DOVEDNOSTI





# O POCITECH

---

*„Co mi vadí na dětech, je to,  
jak pláčou a vyvádějí kvůli každé maličkosti.  
A žádná logika na ně nezabírá.“*



## O pocitech

**Když se jejich nešťastné pocity popírají  
nebo odmítají, děti to často rozruší ještě víc.**



**Vypadá to, že ani rodičovo  
logické vysvětlení nepomáhá.**

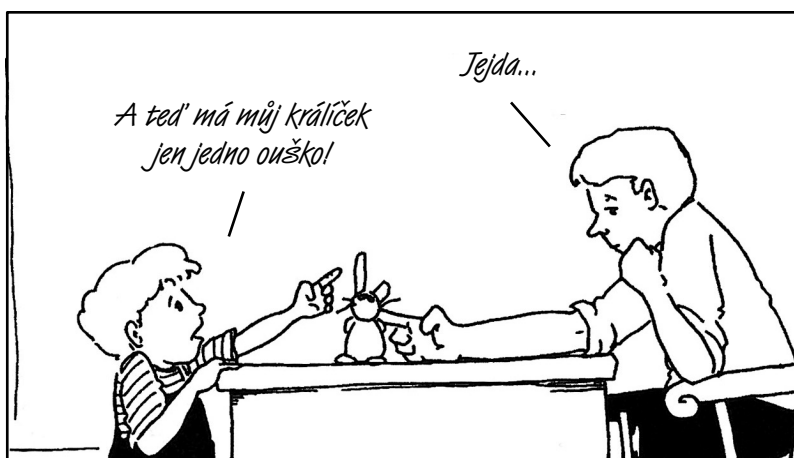


## Děti chtějí, abyste věděli, co cítí

Někdy pomáhá  
prostě jen naslouchat.



Někdy jim slovo jako „ach“ nebo „hm“  
dá najevo, že rozumíte.



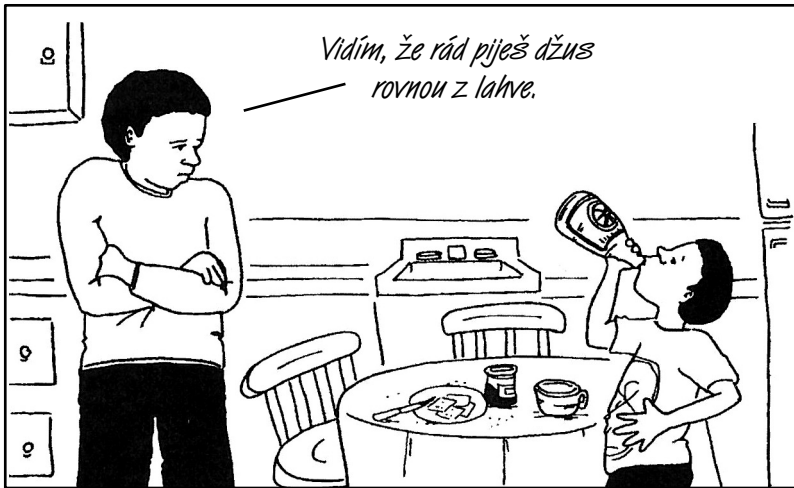
**Někdy pomáhá,  
když jejich pocit pojmenujete.**



**Většina dětí ocení, když jim poskytnete  
ve fantazii to, co nemohou mít ve skutečnosti.**



**Můžete přijmout dětské pocity, i když potřebujete jejich jednání zastavit nebo mu dát hranice.**



## Trénujeme uznávání pocitů

### Část I.

V každém z následujících příkladů zvolte tu odpověď, kterou dáváte najevo, že rozumíte.

1. DÍTĚ: Táta mě málem zabil, když mi vytahoval tu třísku z prstu.

- RODIČ: a) Určitě to nebylo tak hrozné.  
b) To vypadá, že to opravdu bolelo.  
c) Udělal to pro tvoje dobro.

2. DÍTĚ: Trenér zrušil náš velký zápas jen proto, že napadlo trochu sněhu.

- RODIČ: a) To muselo být hrozné zklamání. Tolik ses těšil, až si zahraješ, a teď musíš zase čekat.  
b) Nenech se tím otrávit. Takových her ještě bude.  
c) Trenér udělal dobře. Někdy se trocha sněhu může změnit v pořádnou kalamitu.

3. Dítě si hraje s vašimi novými korálemi.

- RODIČ: a) Kolikrát jsem ti říkala, že nemáš nikdy sahat na moje šperky? Jsi zlobivá holka.  
b) Prosím, nehraj si s máminými korálemi. Rozbiješ je.  
c) Moje nové korále se ti moc líbí, vid'? Hloupé je, že se mohou snadno rozbít. Můžeš si hrát s těmhle dřevěnými nebo s tímhle šátkem.



4. DÍTĚ: Nemám ráda pavouky.

RODIČ: a) Hm.

b) Proč ne? Patří do přírody.

c) Já je taky nemám ráda.

5. DÍTĚ: (*úzkostný pohled*) Zítřka dělám závěrečnou zkoušku z matematiky.

RODIČ: a) Klid. Jsem si jistý, že to zvládneš.

b) Kdyby ses byl víc učil, neměl bys teď strach.

c) Vypadá to, že máš starosti. Asi bys dal všechno za to, aby to už bylo úspěšně za tebou.

6. Vaše dítě pojídá špagety rukama.

RODIČ: a) Tvoje chování u stolu je nechutné.

b) Víím, že je lákavé jíst rukama. Když jí rodina společně, byla bych ráda, abys používala příbor.

c) Nemůžu uvěřit, že ve svém věku pořád ještě jíš rukama.

7. DÍTĚ: David chce, abych s ním na školním večírku tancovala. Je moc milý, ale já nevím...

RODIČ: a) Ále, jdi s ním. Uvidíš, bude to legrace.

b) No tak se rozmysli. Buď tam chceš jít, nebo ne.

c) Jako by jedna tvoje část chtěla jít a druhá si nebyla jistá.

8. DÍTĚ: Uteču z domova.

RODIČ: a) Fajn. Pomůžu ti zabalit.

b) Jsi hloupý. Takovéhle řeči nechci slyšet.

c) Zníš hrozně nešťastně. Asi by sis přál, aby tu spousta věcí byla jinak.

Odpovědi: 1b, 2a, 3c, 4a, 5c, 6b, 7c, 8c



## Trénujeme uznávání pocitů

### Část II.

U každého z následujících výroků napište:

- a) odpověď, která nijak nepomůže,
- b) užitečnou odpověď, která uznává dětské pocity.

1. „Se Zuzkou si už nikdy nebudu hrát!“

Bezvýsledná: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Užitečná: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. „Jak to, že moje sestra dostala tolik dárků k narozeninám?“

Bezvýsledná: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Užitečná: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. „Ten obrázek, co jsem namalovala, je hnusný.“

Bezvýsledná: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Užitečná: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. „Učitelka nám dává pořad jen písemky.“

Bezvýsledná: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Užitečná: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Dítě vypadá smutně.

Bezvýsledná: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Užitečná: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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