

Pro rodiče dětí od 1 roku do 10 let.

UTE GLASER

TAJNÁ KNIHA RODIČOVSKÝCH TRIKŮ

Jak dostat
opovrhovače **čištění zubů,**
odmítače **zeleniny**
a všechny **ostatní** vzdorovače
hravě pod kontrolu



UJE GLASER

Tajná kniha rodičovských triků



CPress
Brno
2012

PŘEDMLUVA 7

ŘEČ

Vyhňte se záporům	10
Jasná oznámení	10
Hezká slova	11
Pomocník v motivaci	12
Šetřete s „ne“	13
Verbální bezpečnostní lanko	14
Oční kontakt	15
Buďte upřímní	15
Hlas a mimika	17
Probouzet očekávání?	18
Skutečné otázky	19
Děti slyší všechno	21
Ohlašovat činy	22
Pojmenovávat jevy	23
Nacházet vysvětlení	24
Pozor na nadávání	25
Vyhňte se nálepkování	25
Jednoznačnost ve smrti	26

DŮSLEDNOST

Dodržet, co se slíbí	30
Vyhňte se výhrůžkám	30
Kompromis za dveřmi	32
Dnes jako včera	32
Jak si poradit s házením	33
Vydržet se vyplatí	34
Sbohem, fňukání	36
K cíli se dnem X	36
Smysluplné odmítání	37
Za špatné skutky dostat za vyučenou	39
Dodržovat dohodnutý čas	41
Odpočítávání před koncem	41
Rodiče rozhodují	42



SPOLU

Snídaně v posteli	46
Udělejte něco ztřeštěného	46
Ano dětským nápadům	47
Vypadnout z role	48
Výměna rolí	48
Posilování vlastní iniciativy	49
Žádné falešné ochraňování	51
Dobrodružství spojuje	52
Rodinné rituály	53
Zakotvení	54
Doteky spojují	54
Být zcela přítomen	55
Ponořené do hry	56
Příprava na návštěvu	58
Odevzdání bez nátlaku	59
Odnaučit se přerušovat	60
Mluvte o pocitech	61
Vzteky je v pořádku	62
Posilujte čidlo pocitů	64
Přiznejte chybu	65
Sbohem negativním věcem	65
Brát obavy vážně	66
„Au“ berte vážně	68
Vysvětlujte bolesti	69
Náplast a obklad	69
Odměňujte statečnost	70
Sladká náplast	71
Řešte konflikty společně	73
Láskyplné donucení	74
Místo viny a trestu	74
Úkoly přiměřené věku	76
Časový rámec na úkoly	77
Vydělat si odměnu	78
Princip laskavostí	79
Trénink chování	80
„Prosím“ jako kouzelné slůvko	81
Připomínky dobrého chování	82
Něco o nadávkách	84
Naučit se čekat	84

Zvonkohra jako pomůcka	85
Pozitivní nuda	86
Intenzivní chvíle	87
Společenské hry	89
Aby si mohli rodiče vyrazit ven	90
Mámin nebo tátův den	90

PŘI JÍDLE

Kontaktní fórum u jídla	94
Nikdo neumře hladu	94
Žádné výjimky	95
Jednohubka na zkoušku	96
Všechno snědono?	97
Povolení plivat	97
Trénink množství	98
Hravé stravování	98
Kreativní nápady s chlebem	99
Chroupání syrových potravin	100
Ochutnávání poslepu	100
Kouzelné přísady	102
Dezert jako motivace	102
Trik proti loudání	103
Jídlo na přání	104
Nic mezi tím	104
Pití je důležité	105
Děti jako kuchaři	106
Trénink nože a vidličky	107
Simulování restaurace	108
Chování u stolu	110
Úklid stolu	110\

V KOUPELNĚ

- Srdečnost nad přebalovacím stolkem 114
- Uspádnění čištění zubů 114
- Hra na čištění zubů 115
- Legrace při stříhání nehtů 116
- Pomocník – lak na nehty 116
- Fantazie při česání 118
- Alternativa rozptyluje 118
- Mytí vlasů 119
- Mytí rukou: klasika 120
- Šetřit výrobky 120
- Zvýšit tempo 122
- Pomůcka ke koupání 122

V DĚTSKÉM POKOJÍČKU


- Klepejte 126
- Všechno má své místo 126
- Uklízení po dávkách 127
- Pořádek s dopomocí 128
- Stimul k úklidu 128
- Úklid pro začátečníky 129
- Respektujte majetek dítěte 130
- Povzbuzujte pořádkumilovnost 131
- Neničte stavební díla 131
- Oddech pro hračku 133
- Pomocník karton 133
- Vážit si věcí 135
- Přestavění nábytku 137
- Dětská zóna u pohovky 137
- Jak se dělit o pokoj 138
- Vlastní televize? 140
- Dětská zóna v kuchyni 141

SPÁNEK

- Pozitivní odchod do postýlky 144
- V postýlce se jen spí 144
- Osvěžující noční spánek 145
- Každému vlastní postýlku 146
- Dostatek spánku 147
- Podporujte nepřerušovaný spánek 147
- Noční orientace 148
- Kouzelná štěrbina ve dveřích 149
- V bezpečí i ve tmě 150
- Omezujte noční volání 150
- Zpátky do postele! 151
- Pomoc s usínáním 152
- Pomocník – kamarád v postýlce 152
- Pomoc při bolístkách 153
- Mámina postel jako zlatý hřeb 154
- Dítě na přespání 155
- Speciální tábor 156
- Večerní rituál 157
- Večerní modlitba 158

NA CESTÁCH

- Lákavý cíl 162
- Zajímavé věci po cestě 162
- Hry s běháním 163
- Pomocník „benzinka“ 164
- Upadl jsi – no a? 165
- Nošení má své hranice 166
- Pomocník kočárek 167
- Zábava na pikniku 168
- Motivace díky kamarádům 168
- Pomozte si hračkou 169



Faktor zábavy – čokoládový strom 170
Žadonění v supermarketu 171
Škola cukrárny 172
Cestovní nevolnosti 173
Cestovní svačina zachraňuje 174
Přestávka na proběhnutí 174
Hra „hádej osobu“ 176
Hra v autě 176
Hra „rádio“ 177
Paralelní balení kufrů 177
Můj kufřík na kolečkách 178
Kdekoliv mít něco důvěrně známého 178
Dovolená s dalším dítětem 179
Děti samy na výletě i. 180
Děti samy na výletě ii. 180
Svobodné cestování 181
Pomocník „polštářek útěchy“ 182
Dovolená s tatínkem 183
Pouť a kapesné 185

UNIVERZÁLNÍ RECEPTY

Záleží na jménu 14
Změna tématu 16
Losování 18
Dokáže to moje dítě? 20
Vymyšlení malých tajemství 23
Zmírněte žadonění 35
Něco od maminky 40
Už jste se dneska zasmáli? 50
Příjemný čas na čtení 57
Dopřejte si čas 63
Závod 72
Prohlížení fotografií 83
Opravdová pochvala 88
Dovolte dítěti zúčastnit se 101
Nabídněte alternativu 109
Zrcadlení 117
Hra „já jsem teď Emilka“ 121
Rodiče jako vzor 132
Povzbuzující zpěv 134
Důležité splňte rychle 136
Hra na opaky 139
Jaké by to bylo u druhého dítěte? 149
Pohyb uvádí do pohybu 154
Hračka jako partner 156
Hra na jin a jang 167
Střídavé čtení 173
Kazeta se starými hity 175
Miminkovské anekdoty 182
Pošimrejte dětskou ctižádost 184

O AUTORCE 187

REJSTŘÍK 188



PŘEDMLUVA

Rozradostnit všední den

„Slib mi jednu věc,“ žádala mě moje kamarádka Inge, „musíš o všech těch svých tipech a tricích ve výchově napsat knížku!“ A tady je: moje „myšlenkové dílo“, které může otupit hrany krizových oblastí každodenního rodinného života a učinit společné soužití velkých a malých uvolněnějším a šťastnějším. Tyto často docela maličké „recepty“ se dříve, když ještě bývalo víc dětí a rodiny žily v těsnějším soužití, jednoduše předávaly z generace na generaci. Jenže dnes se mladí rodiče nacházejí často ve zcela neznámé životní situaci, osamocení, nejistí a někdy zatížení nadměrnými požadavky. Zvláště když dnešní generaci dětí označují mnozí za tyrany nebo za „hlupáky“, které dokážou zkrotit pouze superčůvy. A přitom jsou děti darem, obohacující výzvou, elixírem života a jedním ze zázračných dobrodružství tohoto světa.

Vychovávání nás pochopitelně stojí mnoho nervů. Jak udělat čištění zubů zajímavým? Jak se dá utišit chlapeček uplakaný už před dveřmi

mateřské školy? Rodiče si musejí na řešení všech těchto situací přicházet sami. Mně to připadalo mrzuté – a začala jsem sbírat nápady, které by dokázaly rozradostnit každodenní rodinný život. Některé z nich pocházejí z mého vlastního dětství, jiné jsem vymyslela sama nebo převzala od zkušených maminek z okruhu svých přátel. Místo akademických poznatků se tak rodičovské triky v této knize zakládají na zkušenostech – třebaže mnoho z nich je možné vědecky odůvodnit. Jde ale o praxi, ne o teorii.

Tato kniha obsahuje mnoho tipů a podnětů pro uvolnění vzájemného soužití, ale žádné patentované recepty. Protože něco takového zkrátka neexistuje. Každý člověk je individuální, každé dítě reaguje jinak. Musíte proto vyzkoušet, který tip nebo trik se hodí k dané situaci a k vašemu dítěti – a k vám samotným. Z této knihy byste si měli zvolit pouze to, co vám vyhovuje. Každý nápad se pochopitelně jednou opotřebí. Dojde i na žonglování s různými složkami – i na vymýšlení docela nových. Přeji vám při tom hodně zábavy!

Ute Glaserová



ŘEČ

Rodiče hodně mluví, ale ne vždy říkají to, co si myslí.

Chcete-li, aby vaše dítě udělalo něco konkrétního nebo s tím naopak přestalo, je smysluplné tuto věc zcela konkrétně pojmenovat a obléct do takových slov, kterým bude váš potomek rozumět. Pouze tak k němu daná informace (často přání nebo příkaz) doopravdy dorazí.

Několik drobností může tuto komunikaci mezi velkými a malými velmi pozitivně ovlivnit.

VYHNĚTE SE ZÁPORŮM

Rozloučení s „ne“

Mnoho rodičů neformuluje to, co by jejich dítě dělat mělo, nýbrž to, co by dělat nemělo. Místo „Na ten čerstvý nátěr se dívej jenom očima“ řeknou: „Nedotýkej se toho čerstvého nátěru!“

To je zákeřné. Protože mozek přijímá slova, vytvoří si k nim obraz a teprve v dalším kroku zpracovává, co by měl s informacemi dělat – v tomto případě „nedotýkat se barvy“. Dítě v tomto komplikovaném myšlenkovém procesu není cvičené a slovo „ne“ přeslechne.

Do určité míry uslyší pouze: „Dotýkej se toho čerstvého nátěru“ – a přesně to zřejmě udělá. (Nemyslete na opici v trenýrkách! A? Co vidíte?) Následek: dítě dostane vynadáno za barevné ruce („Řekla jsem ti přece, abys na ten nátěr nesahal!“), a to ho znejistí.

Chcete-li tedy, aby vaše dítě něco udělalo nebo nedělalo, musíte toto své přání formulovat pozitivně a vyhnout se přitom záporům: „Jen koukat“ místo „Nesahat“, „Jdi pomalu“ místo „Neběhej“ nebo „Zastav u plotu“ místo „Nesmíš běhat na silnici“. Neefektivnější jsou jasná oznámení.

JASNÁ OZNÁMENÍ

Konkrétně pojmenujte, co má dítě dělat

Jasná slova pomáhají dítěti rozeznat, co má dělat nebo nedělat. „Dej si ty nohy v klidu na zem“ je pro dítě srozumitelnější instrukce než všeobecné „Seď v klidu“, protože malý neposeda má určité za to, že to přece už dávno dělá. Také „Podej Larsovi ruku a omluv se“ je užitečnější než „Měli byste se usmířit“, protože dítě nemá pravděpodobně ani tušení, jak by to

mělo zařídit. Proč je tak důležité mluvit srozumitelně místo opatřovat poselství doložkami? Protože jinak můžete dítěti někdy dokonce namluvit něco chybného. Zvláště zřetelně je to patrné na větě, která je u rodičů celkem běžná: „Dávej pozor, spadneš!“ Přesně vzato je tato věta vlastně naprostý nesmysl, protože se nikdy neříká padajícímu dítěti, ale vždycky dítěti, které hrdé jako páv závratným tempem pobíhá okolo. Máma nebo táta by vlastně měli říct: „Běháš tak rychle, až mám strach, že bys

mohl upadnout, tak prosím tě dávej pozor, aby se to nestalo.“ To se ale zkracuje na „Dávej pozor, spadneš!“

A co tato věta u dítěte vyvolá? Buď teď doopravdy upadne, protože jako hodné děcko uposlechne (domnělý) příkaz „Spadneš!“ stejně jako „Nech to ležet!“. Nebo poběží dál a všimne si: „Vždyť jsem vůbec nespádl, rodiče neměli pravdu.“ To může mít při stálém opakování fatální následky: jak bude asi dítě reagovat, když později od svých rodičů uslyší: „Drogy způsobují závislost“?

Co by tedy měla starostlivá maminka zavolat na svůj malý namydlený blesk? To, co by měl konkrétně udělat: „Běhej pomaleji!“ nebo

„Dívej se, kam běžíš!“ nebo „Stůj! Okamžitě zůstaň stát!“

Při jídle jsem žádala svou dceru: „Než začneš mluvit, musíš mít nejdřív prázdnou pusul“ Dcera okamžitě vyplivla rozžvýkané jídlo a breben-tila dál. Musela jsem se tomuto doslovnému splnění svého přání smát. Příští rozkaz už zněl: „Nejdřív rozkousat a spolknout, potom mluvit.“

HEZKÁ SLOVA

Vše, co se řekne, působí na duši

Už latiníci říkali „nomen est omen“ a lidová mluva varuje: „Nezakřikni to!“ Za těmito výroky se skrývá zkušenost: každé slovo působí. Posilujte proto své děti hezkými vyjádřeními, místo abyste je oslabovali těmi negativními. Je třeba zdůraznit: hezká slova v žádném případě neznamenají pochlebování a lichocení! Když vám někdo řekne: „Vám to ale dneska sluší“, pravděpodobně se automaticky rozzáříte, zatímco „Vypadáte nějak nemocně“ vám dokáže zakabonit obličej, i když se cítíte výborně. Ani formulace, které jsou myšleny jako žert, jako

„No, ty to taky nezvládneš? – To byl jen vtip!“, obvykle nepřipadají protějšku ani trochu veselé. Protože každá zpráva se přijímá – do mozku a do duše. Tam začne okamžitě působit a tam někde vzadu se může proměnit v něco špatného.

Klinické studie na základě magnetické rezonance ukázaly, že při urážce se v mozku aktivují tytéž oblasti jako při fyzickém napadení. To znamená, že mozek nerozlišuje mezi duševním a tělesným zraněním. V důsledku toho také oběť pocítuje totéž. Ne nadarmo se jízlivé verbální útoky označují za ránu pod pás. Je-li dítě častováno slovními ranami jako „Vůbec nic neumíš“, „Jsi hloupá“ nebo

„Ty malý tyrane“, trpí tím často po celý život. Dokonce i jediná věta může mít zhoubné následky, pokud dítě zostudí nebo zahanbí. Přitom motivující formulace jsou tak jednoduché: „No tak se to nepovedlo, zkus to ještě

jednou“ nebo „Honem, druhý pokus, já vím, že to dokážeš.“ Pohláďte duši svého dítěte hezkými slovy jako „Ty máš krásný hlas“, „Ty filuto“ nebo „Výborně, udělal jsi to skvěle!“ – a tím jej posilujte.

POMOCNÍK V MOTIVACI

Malé věty, velký účinek

Kdo ví, že slova mohou účinkovat jako zbraně (viz výše), používá je nejlépe jako cílenou pomoc v motivaci, je-li zapotřebí dítě k něčemu podnítit, může použít: „Kdo má takhle rychlé nohy, mohl by doběhnout k sousedům a přinést noviny!“ Nebo: „Babička mi vyprávěla, že dokážeš úplně sama roztržít příbory – to jsem ale napnutá!“

„Zkus se trochu víc zapojit a dostaneš dvojku,“ řekl mi můj učitel dějepisu. Odměna mě lákala, to „trochu“ znělo uskutečnitelně. S činy se dostavila i zábava. Později jsem studovala dějiny!

ŠETŘETE S „NE“

Méně je více, má-li to být ku prospěchu

Mnohé malé dítě, které chce objevovat svět a kvůli přehnaně starostlivým rodičům je odkázáno do úzkých mezí, neustále slýchá slovo „ne“. Přitom by si rodiče měli velmi přesně rozmyslet, jaké pokusy a které jednání by měli tímto slovem zadusit. Zabraňují tím totiž, aby si dítě vytvořilo zkušenosti, a brzdí tak jeho radost z objevování. Jak často uzemní rodiče své malé dítě slovem „ne“, když se pokouší vylézt na pařez stromu, opírá se při svých vratkých pokusech chodit o stojací lampu nebo natahuje ručičku po listu pokojové květiny. Co je špatného na tom, ohmatat si list, nebo jej dokonce utrhnout?

Nikdo samozřejmě nechce, aby květiny tímto způsobem přišly o všechny listy. Ale kdo dítě pozoruje, rychle si všimne, že mu často stačí jen kousek – v tomto případě jeden list. Potom už ví, jaký je to pocit, doslova si tu věc osahalo. Následně přejde dál, k dalšímu objektu zkoumání. Možná jím bude zemina v květináči.

Nemůžete pochopitelně tolerovat všechno. Ale obvykle existují lepší věci než jen ploché „ne!“. Abychom zůstali u příkladu pokojové květiny: můžete hned na začátku dítěti vysvětlit: „Jen si sáhnout!“ Nebo když si všimnete, že by se měl list utrhnout, můžete říct: „Jen jeden lístek!“ Dokonce ještě lepší by bylo vložit se do situace teprve při druhém natažení ruky: „Ruce pryč! Už máš jeden lístek, to ti stačí. Kytička to přece chce přežít.“ Bude-li další pohyb směřovat k zemině v květináči, může – místo „ne“ – následovat varujícím hlasem: „Jen se dívat!“ (Pokud se dítě země nehodlá vzdát: převedte jeho zvědavost k nějaké zajímavé alternativě – viz univerzální recepty 2 a 15, str. 16 a 109.)

Bude-li vaším vyjádřením k listu květiny stejné „ne“ jako k horké plotně kamen, chytré dítě si rychle všimne, že lístek je neškodný – a možná si bude totéž myslet i o rozpálené plotně. Ještě fatálnější to může být v případě, že rodiče slovem „ne“ často něco zakazují, ale neprosazují to ve skutečnosti. Potom si dítě tohoto slova přestane všimnout úplně. Důležité „ne“ – třeba při sahání po hořící svíčce – potom může zůstat zcela „preslechnuté“.

VERBÁLNÍ BEZPEČNOSTNÍ LANKO

„Tabu“ – slovo jako červená na semaforu

Malé dítě přirozeně slýchá „ne“ častěji, a to dokonce i v případech, že si jeho rodiče vezmou k srdci předcházející tip. A samozřejmě existují různá „ne“: jedno pro nedůležité věci jako „Ne, nedostaneš lízátko, to zůstane v regálu“, a druhé pro věci důležité jako „Ne, zůstaň tady, přes silnici půjdeme, až se rozsvítí zelená“. Dítě si rychle povšimne, že mnoho „ne“ neplatí absolutně, ale mohou být předmětem

vyjednávání. „Ne, teď nepůjdeme k rybníku“ se tak může díky tvrdohlavosti nebo dobré argumentaci proměnit v „Dobře, ale budeme tam jen půl hodinky“.

Je proto dobré, když existuje slovo, které se používá velmi, velmi vzácně a platí absolutně: Hned toho nech! U nás doma to bylo slovo „tabu“. Používalo se nanejvýš jednou za měsíc. „To je tabu!“ platilo u naší dcery pro stereopřehrávač, můj fotoaparát, překročení obrubníku a nanejvýš tři nebo čtyři další věci.

UNIVERZÁLNÍ RECEPT 1

ZÁLEŽÍ NA JMÉNU

Prodejte neoblíbené věci jinak

Někdy je nějaká věc u dítěte negativně obsazená nebo prostě „out“. Potom se vyplatí po určité době vyzkoušet, jestli tato věc nebo postup pod jiným označením nedostane novou šanci. Jestliže vaše dítě například v žádném případě nechce jíst ryby a kvůli tomu je nechce už ani vyzkoušet, můžete mu je podat jako „mořské maso“. Cuketku, kterou moje dcera neměla právě v lásce, jsem proměnila v pyré a prezentovala jako „zelenou polévku“ – tu potom jídala velmi ráda.

OČNÍ KONTAKT

Při mluvení navažte spojení

Vlastně je to úplně jasné: kdo mluví, měl by se svému protějšku dívat do očí (přirozeně kromě rozhovoru při řízení auta). Tím se navazuje spojení. Ne náhodou se tomu říká oční kontakt. Kdo mluví s dětmi a na tento kontakt zapomene,

nesmí se divit, když se to, co řekl, ztratí někde v prázdnu. Děti slyší jinak než dospělí (viz str. 10) a nechají se snadno rozptýlit. Bez očního kontaktu často vůbec nemají pocit, že jsou osloveny („Kdo ví, s kým máma vlastně mluví?“). V případě pochybností můžete – zvláště u nepříjemných rozhovorů a nebo sdělení – oční kontakt i vyžadovat: „Podívej se na mě!“

BUĎTE UPŘÍMNÍ

Lež z nouze pouze v případech nutnosti

Často je až podivuhodné, jaký cit pro situace děti mají. Když si matka tajně dopřeje trochu čokolády, aby si toho její zdravě vyrůstající potomek nevšiml, vynoří se dítě zpoza rohu většinou přesně v okamžiku, kdy matka trhá její obal. Nebo tatínek tvrdí, že si dceřinu slohovou práci už přečetl, ale ta cítí, že to není pravda. Sebevědomé děti, které se cítí v bezpečí, mívají často srdce na jazyku: „Ale odpoledne se přece nesmí nic sladkého!“, nebo „Ty sis ten sloh vůbec nepřečetl!“ Rodiče se cítí přistiženi, dítě je zase nejistě: jak to, že

lže moje máma, můj táta? Přitom s trochou upřímnosti by bylo všechno tak jednoduché: „Měla jsem tak strašnou chuť na čokoládu, že jsem si výjimečně kousek smlsla. Chceš taky kousek?“ nebo „Já vím, slíbil jsem, že si tvou slohovou práci přečtu, ale úplně jsem na zapomněl. Udělám to teď hned.“

Taková upřímnost není pro rodiče vždycky úplně příjemná, zvláště proto, že může vést k diskusím. Maminka v příkladu s čokoládou může své dítě brzy slyšet žadonit o další čokoládovou výjimku. Když odmítne, uslyší: „Jak to, že ty můžeš a já ne?“ Když dítěti vysvětlí, že ještě roste a ona musí na jeho stravu dohlížet víc než na svou vlastní, bude to sice dítěti stále

připadat hloupé, ale zároveň pocítí, že máma mu nic nezakazuje svévolně – to mu pomůže tuto skutečnost přijmout (viz str. 24).

Upřímnost je základním pilířem vzájemnosti, protože vytváří důvěru. Praktikovat ji je důležité, protože děti vnímají víc, než si myslíme (viz str. 21). Lhaní z nouze v malém může podlomit důvěru ve velkém. A to by přece byla škoda!

Něco jiného je, když je „lež z nouze“ spíše argumentem, který zapadá do dětského

světa. Takové lhaní z nouze může být dokonce užitečné. Totiž ve chvíli, kdy vnitřní seizmograf dítěte vycítí problém, který rodiče nechtějí nakládat na malá ramena dítěte. Na dotaz „Ty jsi plakala?“ by se proto mělo v každém případě upřímně odpovědět „ano“, ale otázka „Proč?“ může za určitých okolností dostat odpověď přijatelnou pro dítě (i když zcela nepravdivou): „Protože jsem si přečetla něco moc smutného“ (místo „Tatínek mě urazil“).

UNIVERZÁLNÍ RECEPT 2

ZMĚNA TÉMATU

Rozptyluje a zabraňuje bojům o moc

Je jedno, kde právě jste a o co přesně se jedná: když se situace vyhroťí, jednoduše změňte téma. Bez jakéhokoli přechodu, zcela překvapivě. Jestliže vaše dítě něco strašně moc chce a vy se zdráháte mu to dát, začíná hrozit boj o moc. V takových chvílích najednou řekněte něco jako „Běž za Maxem, třeba by si chtěl přijít hrát“ nebo „Prosím, zavolej tatínkovi, jestli přinese housky“. **Nové téma musí být samozřejmě atraktivní pro dítě, aby ho dokázalo rozptýlit. Jestliže se to podaří, zůstává staré téma hádky většinou ležet za dítětem zapomenuté. Protože dítě žije tady a teď.**

HLAS A MIMIKA

Aby vždy odpovídaly sdělení

Pravděpodobně jste už také zažili situaci, kdy se někoho ptáte, jak se mu daří, a slyšíte „Dobře“, přestože z pohledu a tónu hlasu se dá vytušit něco docela jiného. To může být v pořádku u dospělých, kteří nechtějí vykládat o svém duševním životě každému. Ale v komunikaci s dětmi a zvláště v případech, že u nich člověk chce něčeho dosáhnout, by měl obsah řeči zcela odpovídat mimice a hlasu.

Vědci totiž zjistili, že hlas a řeč těla utvářejí sdělení a slova při něm hrají jen podřadnou roli. Z tohoto pohledu pro dítě musí být matoucí, když sáhne na něco zakázaného a vedle „Nech to!“ zachytí nezaujatý, nedůležitý pohled. I ten, kdo řekne „To se mi nelíbí“ přátelským tónem a s úsměvem, prokazuje si medvědí službu – dítě to bude dělat dál. Dokud hlas a mimika nebudou odpovídat slovům a dítě nebude definitivně vědět, na čem je. Když hubujete, měli byste to dělat silným hlasem a patřičným výrazem. Když chválíte nebo se radujete, nechte své oči jiskřit a svému hlasu dejte radostné zabarvení. Potom bude poselství přijato. A děti si mohou být jisté, že rodiče myslí vážně to, co říkají.

Jednou jsem pozorovala malé dítě, které sedělo na klíně své matky a tahalo ji za vlasy. „Necháš toho?“ Reakce oné paní byla spíš otázkou než nařízením. Přitom si ručku svého dítěte se smíchem sundala z vlasů a dělala ještě další žertíky. Dítě ji obratem začalo tahat za jiný pramen vlasů. Paní reagovala podobně a teď se zdálo, že dítě celou věc vnímá jako veselou hru, protože najednou mělo ve vlasech obě ruce. Matka zhořkla a naštvane posadila děvčátko na zem. Dítě začalo hned brečet, protože nemohlo pochopit, proč ta „hra“ najednou skončila tak špatně.

PROBOUZET OČEKÁVÁNÍ?

Na zajímavá slova děti reagují

Aniž by to chtěli, vyvolávají dospělí některé spory sami: tím, že jim nerozvázně uklouzne slůvko, na něž jejich dítě zareaguje tak rychle, jako by člověk zmáčkl nějaký knoflík.

Kdo například v době oběda hlasitě zauvažuje: „A teď zmrzlina, to by bylo!“ uslyší okamžitě pronikavou ozvěnu. „Zmrzlina“ se vrátí zpět mnohonásobně posílená, protože tohle slovo probouzí očekávání. Děti nedokážou pochopit, že člověk si může ve svých myšlenkách nakreslit něco, co je ve skutečnosti neuskutečnitelné, příliš drahé nebo pošetilé. Pro

ně je všechno skutečné – a tak u vzbuzených očekávání okamžitě vyžadují jejich naplnění. (Pochopitelně jen u těch, která jsou pro ně zajímavá.) Kdo vyšle zmrzlinový signál, musí potom žít s jeho (škemravými) následky. Je proto moudré si tato vzrušující slova odepřít. Aspoň do té míry, kdy se člověk může a chce kontrolovat. Každé jejich vypuštění potom vyžaduje sílu nervů. Pokud už zajímavé slovo musíte použít, třeba abyste něco oznámili svému partnerovi, že se jako k dezertu přikláníte ke zmrzlině, potom raději hláskujte „N – A – N – U – K“, protože tím se stane slovo pro dítě až do začátku školního věku nesrozumitelným.

UNIVERZÁLNÍ RECEPT 3

LOSOVÁNÍ

Mnohdy pomáhá z nouze

Skvělý prostředek, který při sporech všeho druhu pomáhá z nouze, je losování. Máte dvě skleničky s různými vzory a obě děti chtějí tutéž? Losujte! Kouzlem losu je, že je neúplatný a každý má při něm stejnou šanci. Důležité: Každý si musí vytáhnout **svůj los vlastnoručně**. Tím má své štěstí (nebo smůlu) doslova sám ve vlastních rukách. Výrazná útěcha pro ty, kdo prohrají: příště budeš mít možná štěstí ty!

SKUTEČNÉ OTÁZKY

Nařízení formulujte bez otazníku

Kdo chce něco od svého dítěte, musí své přání nebo nařízení formulovat stručně a jasně: „Pověs si prosím hned tu bundu“ nebo „Odnes to tatínkovi“. To je přece logické, myslíte si? Chyba lávky! Rodiče často nechtějí působit jako velitelé a rádi balí svá přání do řečnických otázek, tedy takových, které žádnými otázkami nejsou. Protože kdo se zeptá s plnou náručí: „Podržíš mi dveře?“, myslí tím samozřejmě „Podrž mi ty dveře“. Odpověď „ne“ by každého zcela ohromila. My velcí víme, že se jedná vlastně o zdvořile zaobalenou prosbu, a ochotně saháme po klice dveří. Děti ale neumí rozlišovat mezi řečnickými prázdnými otázkami a otázkami skutečnými. Každou otázku berou za bernou minci.

A tak ten, kdo chce vyrazit na babiččiny narozeniny a přívětivě se zeptá: „Jedeme teď k babičce?“, může uslyšet jasné „ne“. Teď musí buď usilovat o přízeň dítěte, aby ho přesvědčil, anebo rozhodne: „Ale ano, jedeme“, což po domnělé svobodě otázky působí jako demonstrování moci a může vyústit v boj o moc.

Obě varianty jsou nešťastné. Lepší by bylo v takovémto případě bez diskuse nařídit: „My dva odjíždíme za deset minut k babičce.“

Komunikaci usnadní, budete-li s dítětem mluvit srozumitelně: „Chtěl bych“, „Vezmi si to“, „Vyríd to“. Pokládáte-li otázky, pak by to měly být otázky skutečné, k nimž náleží svoboda odpovědi. Taková jednoznačnost může ostatně zjednodušit i soužití dospělých.

„Stello, můžeš mi udělat kávu?“ zeptala jsem se, líně se povalujíc v nedělní posteli, načež moje dcera odešla. Slyšela jsem kávovar a dál se nic nedělo. „Stello, co je s mojí kávu?“ vyptávala jsem se. „Vždyť už jsem ti ji udělala!“ zněla její překvapená odpověď – a já jsem pochopila. Měla jsem na mysli „Přines mi prosím kávu“, ale zeptala jsem se docela jinak.

DOKÁŽE TO MOJE DÍTĚ?

Odpověď od malých expertů

Mnohé situace děti ještě samostatně nezvládnou, zvláště když na ně čekají skrytá nebezpečí: jet ve čtyřech letech někam sám na kole po rušné silnici prostě není možné. Ale i v každodenním životě se objevují určité kritické okamžiky, ve kterých se mozek rodiče mučí otázkou „Zvládne to (už) moje dítě?“ a dlouze zvažuje různá pro a proti. Odpověď je přitom často docela rychle k mání, když se člověk zeptá přímo dítěte: „Věříš si, že X? Dokážeš přinést Y? Najdeš Z sama?“ Děti mívají často **dobry cit** pro to, co zvládnou. Od posledního zaváhání je často může osvobodit drobné dodání odvahy od rodičů. Řeknete-li maličkému dítěti, že by mohlo samo koupit chléb – nechte ho jít a vrátit se se splněným úkolem. Problematickou záležitostí je doprava. Pokud už dítě poznalo její pravidla, musí jej člověk chtít nechtít jednou nechat odejít samotné, **aby si je mohlo osvojit**. Rodiče může uklidnit, vyzkoušejí-li napřed krátkou výměnu rolí v silniční dopravě: dítě může svému „dítěti“ – rodiči říkat, jak se má kde chovat. U jízdy na kole je to stejné. Jakmile dítě absolvovalo ve škole základní zkoušku z pravidel silničního provozu, potřebuje cvičení – a to i o samotě. Platí to pro známé trasy. Samostatné výlety po neznámých trasách doporučujeme nejdříve od dvanácti let. Trvá-li dítě tvrdšíjně na tom, že něco neumí, nemělo by se k tomu nutit. Čas k tomu ještě nedozrál, a ztroskotání je proto skoro nevyhnutelné. Nechce-li tedy vaše dítě zůstat doma samotné, berte je s sebou, nebo mu pořídte chůvu. Jednou přijde chvíle, kdy bude dítě bez reptání samo čekat na váš příchod. Každé dítě jednou vyroste, ale svým vlastním tempem. Prostě se ho jen tu a tam zeptejte.

DĚTI SLYŠÍ VŠECHNO

Jejich uši jsou větší, než si člověk myslí

Jak to ti malí dělají, to nevím. Ale opravdu je to tak, že slyší mnohem víc, než si člověk myslí. Když se maminky baví a jejich malé děti jsou o několik metrů dál zdánlivě zcela ponořené do hry, bylo by lákavé si myslet, že děti z ženského rozhovoru ničemu nerozumí. Jednak proto, že se zabývají něčím docela jiným, a potom proto, že jsou ještě taaaaak malé. Omyl. Dětské uši jsou většinou, pokud možno dokonce stále, dokořán. Proto, jak se zdá, slyší i tento dámský rozhovor v kompletním znění. Mnoho lidí zná ten jev, kdy se znenadání z některého rohu ozve dětský hlásek a uhodí hřebíček na hlavičku: „A proč to paní X udělala?“

Tohle vše určitě vnímají už i kojenci, protože jinak by se nemohli nic naučit. Dospělí to rádi podceňují, protože tento človíček s nimi ještě nemůže mluvit. Často své děti pokládají v oblasti komunikace za kus nábytku. To může mít osudové následky, protože na dětský „pevný disk“ se neukládají pouze krásná slova rodičů, nýbrž také jejich starosti a obavy a také

to, jak se vyjadřují o svém potomkovi (viz str. 25). Každý by si proto měl být vědom těchto malých uší. Co dokáže vlastní dítě elektrizovat? Která slova jsou užitečná a která ubližují? Je zcela na zodpovědnosti rodičů, co ze sebe v doslechu uší svých dětí vydají.

Marius měl zamilované plyšové zvířátko: prasátko. Muselo být všude s ním, bez něj nechtěl ani usínat. Jednoho večera – Marius už uměl říkat první slova – jeho plyšové zvířátko zmizelo. Tátinek Thomas si při hledání vztekle vrčel pro sebe: „Kde vězí ta stará svině?“ Chlapcovy uši jeho mručení okamžitě nasály, a když se ho později někdo zeptal: „Jak se jmenuje tvoje prasátko?“ odpověděl: „Stará svině.“

OHLAŠOVAT ČINY

Vaše dítě není kus nábytku

Rychlejší, větší, lepší: Dospělí jsou pochopitelně proti dětem vždy o krok napřed. A jakkoli se rodiče snaží posilovat vlastní iniciativu svého dítěte (viz str. 49), vyskytne se přesto mnoho situací, do nichž se musejí zapojit místo něj nebo spolu s ním: když maličký ještě nedosáhne na svůj hrnek, tatínek ho zdvihne do výšky, aby si ho mohl sám vzít. Když má při přecházení vozovky zůstat po mámině boku, vezme ho máma za ruku. Když jeho prstíky ještě nedokážou ovládnout knoflíky na kabátku, velcí mu ho pomohou obléct a svléct.

Při tom všem je důležité jedno: toto konání stále doprovázet mluvením. „Počkej, já tě zvednu“, „Teď tě vezmu za ruku“ nebo „Teď ti zapnu kabátek“. Dítě není kus nábytku, kterým se dá bez ohlášení strkat sem a tam. Každé dítě má kromě toho svou vlastní tělesnou identitu s individuálními hranicemi. Kdo je bez ohlášení překročí, musí počítat s leknutím a nářkem. Navíc dítě ne vždy může tušit, co má dospělý za lubem. Co si asi může pomyslet,

když mu v cizím prostředí bez ohlášení a bez komentáře najednou začnou svlékat kalhoty – protože jde o lékařskou ordinaci? Vysvětlující slova dodávají jistotu.

Heike ve své fyzioterapeutické praxi znovu a znovu pozorovala, jak rodiče své děti „připravují“ bez jediného slova. Hekticky, šup, sundat čepici, vyvléknout dítě z bundy a šup, svetr přetáhnout přes hlavu – beze slova. A viděla, jak se při těchto mateřských zásazích začínají dětské oči v cizím prostředí rozšiřovat hrůzou – následoval obvykle křik a pláč. „Mně by bylo příjemnější, kdybyste mi vysvětlili, co to děláte a proč,“ říkala potom rodičům. Vědět dodává jistotu.

POJMENOVÁVAT JEVY

To vyzařuje uklidňující normalitu

Prostřednictvím řeči dostáváme své okolí pod kontrolu. Dáváme sobě a věcem jména, abychom věděli, o čem mluvíme a na čem jsme. Tuto skutečnost můžete využít ke svému prospěchu. Protože když něco vyvolá ve vašem

dítěti nejistotu, nebo dokonce strach, konkrétní označení tohoto jevu může tyto nedobré pocity zmírnit. Jméno vyzařuje uklidňující normalitu a zažehává nebezpečí: ten podivný pocit před tanečním vystoupením se jmenuje tréma, ta zvláštní smutná nálada u tety Ilse je stesk po domově, ty neobvyklé zvuky v noci pocházejí od sýčků. Co má jméno, o tom je možné mluvit.

UNIVERZÁLNÍ RECEPT 5

VYMÝŠLENÍ MALÝCH TAJEMSTVÍ

Aby se banální stalo zajímavým

Tajemství jsou zajímavá. Důležité: hezká tajemství. Komu se podaří je tu a tam vsadit do každodenního života, ten může pro dítě i banální situaci proměnit v zajímavou. „Pojď, zkusíme teď úplně tajně zamést v garáži a budeme se dívat, jestli si toho maminka všimne,“ může říct tatínek a dodat: „Jestli nás neuvidí, můžeš jí maličko napovědět.“

Díky tajemstvím se mohou děti stát i **angažovanými partnery**. Když chtěl tatínek vynést tříděný odpad, ale nestihl to, může maminka říct: „Pojď, odneseme teď spolu všechny prázdné lahve, ale nesmíme to prozradit tatínkovi. Představ si, jak se bude tvářit!“ To zní přece mnohem zajímavěji a je víc motivující než jednoduché: „Vezmi si bundu, chci vynést prázdné lahve.“ Tajemství povzbuzují.

NACHÁZET VYSVĚTLENÍ

Napomáhejte pochopení a učení slovem „protože“

Přiznávám, někdy to může být nepohodlné, protože to vyžaduje čas a trpělivost. Ale vyplatí se vysvětlovat svým dětem svět odůvodněními „protože“ a říkat jim, proč dělat tohle a tamto nebo to naopak nedělat. Neboť děti, které rozumějí souvislostem, mohou později jednat s větším vědomím vlastní zodpovědnosti. Navíc jim vysvětlení dávají dobrý pocit, že jsou považovány za plnoprávné.

Důležité je, aby se jednotlivá odůvodnění shodovala. „Nesmíš jíst tolik čerstvého chleba, protože tě potom bude bolet břicho“ je naprostá nepravda – jak mnoho z nás ví. „Nejz tolik sušenek, protože se po nich tloustne a dělají se díry v zubech“ je proti tomu pravda a vysvětlení, které dítě může pochopit. Cítí, že jeho rodiče se o něj starají a přebírají za něj zodpovědnost. Dítě, které častěji odhalí, že rodičovská vysvětlení jsou nesprávná, jim už nebude dál bezvýhradně věřit. „Nepij moc alkoholu, to vyvolává závislost“ potom může obdržet pouhým pokrčením ramen.

Jedno je jasné: i ta nejlepší zdůvodnění jsou vždy teorií. K životu ale patří také praxe. A tak si každý z nás musí sám objevit kousek

světa – pokusem a omylem. Je dobré, pokud přitom vaše dítě zjistí, že vaše vysvětlení byla pravdivá. To mu může nakonec ušetřit několik dalších nepěkných zkušeností.

Dominik mlátil při třídním výletu klackem do květů náprstníku. Místo abych to sedmiletému chlapci zakázala, zeptala jsem se ho: „Víš vlastně, jak se ta květina jmenuje?“ „Ne.“ „Náprstník,“ řekla jsem mu a přidala do svého hlasu tón tajného poselství: „A víš, že je chráněný?“ „Ne!“ „Máme velké štěstí, že ho tu roste tolik,“ uzavřela jsem diskusi. Dominik nechal náprstník být a krátce nato jsem ho slyšela vysvětlovat jednomu spolužákovi: „Tahle kytka je chráněná!“

POZOR NA NADÁVÁNÍ

O dítěti mluvte opatrně

Rodiče nemají ze svých potomků jen radost. Zakoušejí také hněv, mají obavy a nesnáze a někdy si dělávají starosti kvůli některým jejich vlastnostem. To je lidské. Některé matky to ale vytrubují příliš zřetelně do světa, a to v přítomnosti svých dětí. A tak musí dítě po matčině boku prožívat, jak si na něj někomu naříká, jak moc umí být na obtíž. Otcové tohle dělají řidčeji, protože se méně často svěřují se svými pocity. Ale i oni dokážou

neuváženě v přítomnosti svého dítěte podupat jeho dušičku: „Ne, tomu nemusíš žádné nové kopačky kupovat, to je beznadějný případ!“

Děti pociťují v takových situacích bezmoc, stud nebo vztek. To jsou odporné pocity, které demotivují a mohou vyvolat agresi nebo kompletní stažení se do sebe.

Když i přesto hovoříte s někým třetím o svém dítěti, buďte přítom obezřelí. Je dobré dělit se o své pocity s jinými lidmi. Ale prosím pouze v případě, že ten malý človíček zcela určitě není v doslechu. Protože slova mohou mít ničivé následky (viz str. 11 dole).

VYHNĚTE SE NÁLEPKOVÁNÍ

Ze šuplíku se člověk těžko dostává ven

Když děvčátko stále dokola slychá: „Ta je ale drzá“, nesmějí se potom rodiče divit, když se tak bude někdy také chovat – prostorece. Kdo mluví o „své princezně“, sklídí také pravděpodobně odpovídající chování. A kdo své dítě orazítkuje jako nehudební, neměl by být udivený, když dítě po celý život nebude chtít o tomto tématu ani slyšet. Dítě zkrátka

vkouzne do role, kterou mu rodiče (a další dospělí) přidělí. Nakonec se každé dítě bude chtít zavděčit rodičům, protože je miluje. Máma a táta jsou vzor, jsou to ti, kdo všechno vědí a vysvětlují mu celý svět. Když od nich dítě bude opakovaně slyšet „Jsi hloupý“, „Ty nedokážeš sedět chvíli v klidu“ nebo taky „Ty moje sportovní eso“, „Ta Lea dostává jen jedničky a dvojky“, potom si dítě bude myslet totéž. Věří svým rodičům. A proto ten obrázek, který o něm rodiče mají, nebude

chtít zklamat, a ještě víc: bude chtít naplnit jejich očekávání. Bude se tedy chovat hloupě, stále se vrtět nebo bude pod velkým tlakem na výkon. Spolu s nálepkami se děti dostávají do šuplíků, ze kterých se potom jen těžko dostávají ven. Dávejte pozor, jak své dítě charakterizujete, a své hodnocení dítěte stále znovu kriticky přezkoumávejte. Dělte se o své pocity také se svým partnerem, vychovatelkami, učitelkou. Nálepky předurčují. Je moudré se jim vyhnout.

Leova (do té doby) nepoznaná oční vada zatěžkala jeho školní úspěchy od samého začátku, posílali ho do speciální školy. Když změnil základní školu, zpočátku i tam vstoupil do obrazu svého bývalého učitele: „Já prostě neumím vůbec nic.“ Starý vzorec se však brzy zlomil a z Lea se stal chytrý, úspěšný školák.

JEDNOZNAČNOST VE SMRTI

Opisování rozsévá strach

Smrt je stále ještě „tabu“ tématem, něčím, o čem většina lidí mluví nerada. Proto se do této oblasti vloudil trochu příjemněji znějící slovník. Na děti, které vnímají slova doslovně, mohou však tyto zahalující výrazy působit velmi neblaze. Protože ten, kdo „navždy ztratil babičku“, si může vybudovat nejasné obavy: „Neříkali maminka s tatínkem, že se na trhu nesmím ztratit? Může to znamenat, že tam umřu?“ Že Julie „usnula“ a teď leží v rakvi, může působit podobně děsivě. Konečně každé dítě každý večer usíná. Číhá na něj tedy v posteli smrt? Podobné strachy mohou spustit

formulace jako „strýc Walter od nás odešel“ nebo „Heike nás opustila“.

Také vysvětlení, které má dítě uklidnit, „teta Marlies zemřela, protože byla nemocná“, může způsobit pravý opak. I děti jsou každou chvíli nemocné. „Můžu teď umřít?“ zeptala se mě jednou moje dcera, když měla horečku, protože jednou někde pochytila toto vysvětlení. Je lepší být konkrétní: „Teta Marlies měla silný zápal plic. Protože její tělo už bylo velmi staré, už neměla síly k uzdravení, a proto zemřela.“

Psychologové, které pracují s truchlícími dětmi, se přiklánějí k tomu, aby se o smrti hovořilo otevřeně a jasnější řečí (viz také str. 23 nahoře). To připadá mnoha rodičům obtížné,

zvláště proto, že při úmrtí blízkého člověka ze sebe ani my často nedokážeme vypravit slova. Ale přesto se o to pokuste – podpořit vás při tom mohou speciální knihy pro děti.

Smrt patří k životu a není žádným tajemstvím. Je dobré nazývat ji jejím pravým jménem. Potom je jednoznačná. Mrtvý znamená pouze mrtvý.

TIP PRO RODIČE

Mluvit spolu

Šťastné rodinné soužití se zakládá na šťastném manželském životě. A jeho základem je **otevřená řeč**. Jak se ten druhý cítí? Co si přeje, co se mu líbí? Má-li se každodenní život utvářet společně a pozitivně, je nezbytné vědět, co si můj partner myslí a co cítí. To je obzvláště důležité, když vztah zatěžují nedorozumění, ublížení a „tlakové níže“, které náleží

ke každému manželství. Ale číst myšlenky neumí nikdo. Stále znovu začínat s rozhovorem vyžaduje úsilí a odvahu; tato investice se však vyplatí. Celou komunikaci zjednodušuje několik **jednoduchých pravidel**: například nechat druhého domluvit, vyhnout se výčitkám a nepřímým zprávám, místo toho jasně formulovat svá přání, zůstat u tématu

a nevracet se ke starým chybám a křivdám, pokud možno hovořit v první osobě „já“, zapomenout na obviňování a zobecňování jako „Ty vždycky...“ nebo „Ty nikdy...“.

Zajímejte se také o to, co ten druhý prožívá a dělá. Rozhovor je jako pupeční šňůra, která je oživujícím poutem mezi mužem a ženou. Je-li dobře „prokrvená“, daří se dobře i dětem.



DŮSLEDNOST

Ví to vlastně každý: kdo se chce dobrat nějakého (výchovného) cíle, musí se naučit být důsledný.

To je pěkný kus práce. Maminka a tatínek se kvůli tomu musejí rozloučit s vlastním potěšením.

*Musejí mít trpělivost a výdrž. **Důsledností však stanovujete jasné hranice, podle kterých se vaše dítě může orientovat, narážet do nich a uvnitř kterých se může rozvíjet – po cestě ke šťastnému člověku.***

DODRŽET, CO SE SLÍBÍ

Co se řekne, to platí

Spolehlivost je významným stavebním kamenem společného soužití. Patří k ní, že existují určité vzorce chování, na které se dítě může spolehnout. Když obejmeme své rodiče, obejmou i oni jeho. Když maminka řekne, že syna vyzvedne ze školy, potom pro něj stoprocentně přijde. Když se slíbí, že odpoledne se půjde ke kachnímu rybníku, mělo by se to také dodržet. Představte si, že vám nadřízený slíbí zvýšení platu a potom

si to najednou rozmyslí: pro vaše dítě má vyhlídka krmení kachniček přibližně stejný význam.

A když bude pršet? To nevádí, i tak to bude zábava! Nebo se také vaše dítě naučí, že tu a tam dává smysl se slíbeného na čas vzdát. Na toto „odložit neznamená zrušit“ by mělo být bezpodmínečně spolehnutí, a proto je nejlepší ihned stanovit náhradní termín.

Kdo důsledně dodržuje své sliby, docílí skvělého dlouhodobého efektu: dítě se naučí, že na své rodiče se může spolehnout. Jsou pro něj jako „banka“. To mu dodává sílu.

VYHNĚTE SE VÝHRŮŽKÁM

...nebo je skutečněte

Děti se musejí velmi často podvolovat přáním a očekáváním velkých – to náleží k jejich roli „učit se životu“. Pokud malé dítě při nějakém podniku nesmí běhat okolo, musí se spokojit s tím, že zůstane sedět v kočárku. A když máma vyžaduje, aby dítě samo utřelo rozlitou šťávu, musí to přijmout a naučit se pokyn splnit. Bývá to ovšem spojeno s protestem.

Protože děti ne vždy poslouchají tak, jak by se nám dospělým líbilo. Mají svou vlastní hlavu a rytmus. Přesně jako dospělí. A to obojí se k sobě bohužel ne vždy hodí. Rodiče sice sedí u delší páky, ale zase by ji měli obsluhovat s vědomím vlastní zodpovědnosti. Protože oni jsou ti, kdo řídí rodinný život, oni jsou ti, kdo vychovávají.

Když dítě neposlouchá, reagují rodiče často výhrůžkami: „Jestli ten rozlitý čaj teď hned neutřeš, nebude dneska žádná pohádka

na dobrou noc.“ Jenže výhrůžky nejsou to pravé ořechové, protože do jisté míry předstávají hrubší příbuznou oznámení důsledků. Hranice bývá někdy velmi tenká. V tomto případě by bylo smysluplnější postavit dítě před následky jeho vlastní vzdorovitosti: „Rozlil jsi čaj, tak si ho taky utřeš. A radím ti, abys to rychle udělal, protože než budeš smět jít ven, musí být stůl suchý. A než čaj sám uschne, trvá to pěkně dlouho.“

Když oznamujete (nebo hrozíte) následky, měli byste si v každém případě předem rozmyslet, jestli to, co jste řekli, také doopravdy uskutečníte. Vzteklé výkřiky jako „Já tě z toho auta vyhodím, jestli hned nedáš pokoj!“ nebo „Dneska už nedostaneš nic k jídlu, když tu děláš takový nepořádek!“ jsou pochopitelně neuskutečnitelný nesmysl a vaše dítě to docela rychle pochopí. Potom se naučí, že výhrůžky/oznámení jsou jen prázdná slova, kterým není zapotřebí přikládat větší význam, a vy ztratíte kousek ze své věrohodnosti. Jakmile toto území jednou ztratíte, je velice těžké se ho znovu zmocnit.

Achim si chtěl hrát s prkénky, která si Hans pečlivě připravil na jednu svou práci se dřevem.

A protože junior mu svatě sliboval, že s ním bude zacházet nanejvýš opatrně, tatínek to dovolil. Když se vrátil z práce, nevěřil však

vlastním očím: každé, doopravdy každé prkénko bylo polámané. Achim si hrál na houpačku...

Hans byl tak rozhněvaný, že dítěti spontánně slíbil „pořádný výprask“. Ale ještě ta slova ani

nevyslovil a už ho to mrzelo. Hans horečně přemýšlel, jak situaci vyřešit, aniž by ztratil tvář.

Nakonec nabídl: „Místo výprasku bys mohl vytrhat plevel v zeleninové zahrádce.“ K jeho velké

úlevě se toho Achim ihned chopil, přestože plení nesnášel. Při tatínkově kontrole už nevyčnívalo

z upravené hlíny ani jediné stéblo plevele.

KOMPROMIS ZA DVEŘMI

Když se rodiče unáhlí

Žádná pravidla bez výjimek: se striktně důsledným jednáním (viz str. 30, 31) by se měli rodiče vždy rozloučit v případech, kdy se unáhlili. Dospělí musejí často činit blesková rozhodnutí, která nemusejí být vždy zcela optimální. Vůči dítěti by ovšem nebylo spravedlivé, kdyby se uskutečňovala rozhodnutí, která byla již dříve uznána za přehnaná. Ale jak tato rozhodnutí pozměnit, a přece si zachovat svou rodičovskou věrohodnost?

Šikovnou možností je kompromis. Při něm zůstáváte ve své pozici, ale zároveň vyjdete vstříc přání dítěte: „Ne, celý den na plovárně dneska opravdu není možný. Můžeme si nanejvýš dát ještě hodinu před večeří.“ Kompromis je také dobrým řešením vždy, když si všimnete, že jste podcenili naléhavost dětského přání. „Můžeš toho divadla nechat, řekla jsem, že teď si s tebou už v žádném případě hrát nebudu. Ale když si všechno uklidíš, můžeme si ještě jednou zahrát po večeři.“

DNES JAKO VČERA

Ve stejné situaci se chovejte stejně

Pokud si rodiče chtějí usnadnit život, měli by ve stejných situacích reagovat a jednat stejně. Tato spolehlivost dává dítěti možnost orientace. Při takovém jednoznačném jednání odpadne mnoho škemrání a žadonění, protože dítě ví: v tomto případě to nemá žádnou šanci na úspěch. Pokud dnes, zítra i příští týden platí, že televize se ve všední den prostě nepouští, ušetří si vaše dítě v tuto dobu žadonění, aby

se mohlo dívat na televizi. (Ano, možná bude každý měsíc znovu zkoušet, jestli pravidlo ještě platí.) Taková jasnost zbavuje stresu všechny oblasti života. Je-li pro vaše dítě naopak nejisté, zda budete dnes reagovat stejně jako včera, ukáže se, že žadonění se vyplatí. Ne ze zlomyslnosti, ale ze zvědavosti. Je to druh hry, na jejímž konci tuší vaše dítě svou padesátiprocentní šanci na úspěch. Jako dospělí „hráči“ k tomu budete (vy i vaše nervy) potřebovat dobrou kondici!

Stoprocentní důslednost za všech okolností je ovšem utopie, protože rodiče nejsou

žádné stroje, nýbrž bytosti, které ovlivňuje momentální nálada a atmosféra. Neobyčejně se vám však uleví, když si rozmyslíte, která pravidla jsou pro vaši rodinu opravdu důležitá, a proto by se měla zásadně dodržovat, třeba tato: U stolu se bude sedět správně na židli, po přání dobré noci se

zhasne světlo a boty se budou zouvat přede dveřmi.

Malá poznámka ke spolehlivým reakcím: kdo důsledně řídí každodenní život dítěte, může se od něj tu a tam výjimečně odklonit (viz str. 46 dole). Přináší to legraci a působí na společné soužití jako oživující sprcha!

JAK SI PORADIT S HÁZENÍM

Co letí, je pryč

Prosívští-li po zahradě míč, je to většinou přijatelné. Ale kdo by chtěl tuto řízenou střelu vidět, jak se prožene kuchyní? Také jiné věci děti rády katapultují napříč místnostmi. To může vést ke škodám na zařízení a přivádět rodiče k šlenství. Co dělat? Nejlepší je zavést a důsledně

používat jednoduché pravidlo: „Co letí, je pryč.“ Jakmile se létající objekt – ať je to tužka nebo plyšové zvířátko – vydá na cestu do „zakázaného prostoru“, vyslovte pouze jediné varování. Jestliže věc poletí znovu, okamžitě ji zabavte. Bez mnoha slov – stačí zopakovat pravidlo věcným tónem „po pondělku následuje úterý“. Informativní pro dítě je dovětek: „Po večeři můžeš toho tučňáka dostat zpátky.“

VYDRŽET SE VYPLATÍ

„Do třetice všeho dobrého“

Pokud rodičům vadí nějaké chování jejich dítěte, dají si předsevzetí, že budou reagovat tak a tak, aby se toto chování změnilo. Jenže problém je, že pokud tento zásah neúčinkuje hned a rodiče jsou konfrontováni s nežádoucím chováním znovu a znovu, hodí často flintu do žita. Podle hesla „Není to k ničemu“ se vzdají a v nejlepším případě začnou zkoušet používat jinou „protilátku“.

Ale buďme upřímní: Které bystré dítě se vzdá hned při prvním hvízdnutí rodičů? Pravděpodobně tímto svým chováním něco myslelo, nebo mu toto chování přinášelo zábavu. Proč tedy hned poslechnout? Raději si ještě jednou vyzkouším, jestli můj zploditel bude reagovat stejně i o pár minut později – bude mařit mou hru, udělovat mi rozkazy nebo brzdit mou zvědavost?

Podnět pro všechny rodiče: vytrvat se vyplatí. Všimla jsem si, že lidové rčení „do třetice všeho dobrého“ je překvapivě výstižné. Když si vaše dítě například chce hrát v umyvadle s lodičkou a vy mu to dovolíte pod podmínkou, že voda zůstane jen v umyvadle, může se docela dobře stát, že krátce nato budete mít na zemi potopu. V tu chvíli zábavu ihned zastavte podle pravidla „Dohoda byla porušena, takže konec!“ Je pravděpodobné, že i příště na sebe záplava nenechá dlouho čekat. Když ale teď (a stejně tak i potřetí) zareagujete naprosto

stejně, malý vodomil pochopí, že v této oblasti neexistuje žádný prostor pro vyjednávání – a problém je vyřešen. Aspoň na nějakou dobu – než bude zapotřebí vaši reakci znovu otestovat.

„Blbá máma,“ poznamenala má tříletá dcera jen tak mimochodem, právě tak, jako by si na mně chtěla otestovat nově naučené slovo ze školky. Dělal jsem, jako že jsem nic neslyšela. Jednou je ale málo. Krátce nato zaznělo hlasitěji: „Blbá máma!“ Bylo mi jasné, že od své dcery se nikdy nesmím nechat urážet, ani teď, ani později, a dokonce ani v legraci. Takže zapovědět v samém začátku: nechala jsem – očividně zasažená – rozdělanou práci a řekla své dceři, že jsem milá máma. Kdyby mi řekla znovu „blbá máma“, musela bych se tak začít i chovat – jako blbá máma.

Domluvila jsem, nechala jsem dceru stát a demonstrativně odešla do vzdálené místnosti.

Poté, co chvíli plakala, Stella připochovala a obě jsme se chovaly, jako by se nic nestalo.

O několik hodin později moje dcera znovu

zamumlala: „Blbá máma!“ Ihned jsem zareagovala stejně jako předtím: vysvětlila, odešla –

hned následoval pláč. Další den tatáž hra ještě jednou – a potom už nikdy. Do třetice všeho

provokativního.

UNIVERZÁLNÍ RECEPT 6

ZMÍRNĚTE ŽADONĚNÍ

...slovy buď... anebo

Jsou situace, kdy je žadonění zkrátka nevyhnutelné, například na pouti nebo na výletě. Je jasné, že dítě se bude chtít na pouti svézt na kolotoči a bude mít chuť na sladkosti. Když rodina leží na pláži, bude dítě určitě chtít, aby s ním tatínek šel do vody nebo aby mu maminka pomohla sbírat mušle a stavět bábovičky z písku. Při takových chvílích, kdy je nekonečné žadonění takřka nevyhnutelné, je můžete redukovat formulacemi „buď... anebo“: „Buď spolu budeme sbírat naplavené větve, nebo ti pomůžu postavit hrad, obojí nechci.“ Nebo: „Projet se na všech kolotočích je moc drahé. Buď se můžeš ještě podruhé svézt tady, nebo vyzkoušet ještě něco jiného – můžeš se rozhodnout.“ Možnost volby dává dítěti dobrý pocit, že je strůjcem svého vlastního štěstí. Kromě toho rodičům prakticky zároveň odpadne druhý důvod žadonění, protože kdo si zvolí A, ten ví, že B je ztracené.

SBOHEM, FŇUKÁNÍ

Když vás rozčiluje kňouravá mluva

Nezřídka rodiče podlehnou při žadonění jen proto, že se chtějí zbavit toho ufnukaného hlasu. To si děti rychle zapamatují, a tak se při dalším rodičovském „ne“ v žádném případě nevzdají, ale naopak svůj hlásek vyženou ještě o kousek výš. Kdo dokáže při prvních kňouravých tónech přepnout své uši na postoj „jedním dovnitř, druhým ven“ a nezareagovat ani hnutím brvy, ten se tohoto tónu pravděpodobně navždy zbaví. Kdo to rozezná, jako já, příliš

pozdě, může vyzkoušet plán B: „Hned přestaň s tím kňouráním“ je jasné oznámení pro dítě, které lze doplnit: „Rozčiluje mě to. Mluv svým normálním hlasem, potom tě budu poslouchat.“ Potom to nějaký čas vydrží. Další účinná možnost: Imitujte intonaci dítěte (viz univerzální recept 16, str. 117), když se chcete zbavit jeho kňouravého naléhání. Toto zrcadlení je pro žadonícího prince nebo princeznu jasnější než tisíc slov. Ale pozor: i když jste rozčilení, dávejte si pozor, abyste zrcadlení používali věcně, aby se vaše dítě necítilo zesměšňované. Jinak bude váš učební záměr ztracen.

K CÍLI SE DNEM X

Ježíšek jako pomocník

Děti se často musejí učit věcem, které pro ně na první pohled nejsou vůbec hodné usilování: odvykat si od dudlíku, čekat, nepočúrat se. Když si rodiče vedle trpělivosti a přesvědčovací schopnosti rozvinou také bohatství nápadů, dosáhnout těchto cílů se podaří mnohem snáze. Účinným pomocníkem může být třeba existence „kouzelného“ data, Dne X, který se

stane cílovou čarou. „Když budeš do léta umět plavat bez křídélek,“ může povzbuzovat maminka, „budeš moct jít sám se svými staršími sourozenci na koupaliště.“ Podmínkou je vytvořit pro dítě pochopitelné spojení – mezi cílem učení na jedné straně a cílovým termínem na straně druhé. I u malých věcí je možné použít časovou cílovou čáru jako pomocníka v motivaci: „Když si dokážeš hrát sám, dokud nebude velká ručička až nahoře, udělám si potom čas projet se s tebou na kole.“

Účinnou variantou Dne X jako cílové čáry jsou svátky, které jsou spojené s nějakými postavy. Díky tomu získá datum pro dítě nějakou tvář, pro kterou stojí za to se namáhat. Mikuláš, Ježíšek nebo dokonce velikonoční zajíček mohou rodičům napomoci k dosažení důležitých učebních cílů. Když se nepodaří rozloučit se s cucáním oblíbeného hadříku v postýlce kvůli rodičům, pak se to možná podaří kvůli Mikuláši, na kterého se člověk těšil celý rok.

André byl už tříletý, ale za žádnou cenu se nemohl odnaučit počůrávat. A školka se blížila... Na tu se chlapec těšil tolik, že toho maminka jednoho dne chytrě využila: „Do školky směji chodit jen děti bez plenek,“ vysvětlila svému synovi. Den před posledním termínem měl André plenky suché.

SMYSLUPLNÉ ODMÍTÁNÍ

Život není koncert na přání

Odmítání! Zavedení tohoto triku je možná nejoblíbenější. Protože je jasné, že nebudou (zpočátku) příliš oblíbení ti, kdo nebudou plnit přání svého dítěte. To vyvolá vlnu protestů. Ten malý človíček bude žadonit, fňukat, plakat nebo křičet, někdy sebou praštit na zem uprostřed pěší zóny nebo překvapí něčím jiným, co dospělým předvede: „Jsem naštvaný, protože neděláš to, co chci já. Jsi blbá!“ I to člověk někdy uslyší. Jedno je jasné: kdo podlehne prosbám a žadonění, má nejprve chvíli klid. Ale obvykle to je jen na chvíli a v žádném případě to není dlouhodobá výhra. Protože rychlý úspěch u žadonění dítěte učí, aby tuto metodu co možná

nejdříve použilo znovu. Škemrání se nakonec vyplatí. A to je dobrý důvod k tomu, začít je nasazovat častěji a i v dalších situacích. A dospělý se potom stále znovu ocitá před otázkou: Jsem ten, kdo přání plní, nebo kdo je odmítá?

Odmítat se vyplatí. Je důležité nastavit dítěti hranice, aby se jimi mohlo zabývat, nesouhlasit s nimi a podle nich se rozvíjet: hranice materiální, ve kterých se odmítnou některá přání, a hranice sociální, v nichž jsou odmítány určité způsoby chování. Toto odmítání se samozřejmě neodehrává podle principu kropicí konve (Bylo by jinak zařazené do kapitoly „Důslednost“?), nýbrž náleží jako kousek skládačky k výchovnému stylu rodičů, kteří uskutečňují své představy šťastného dítěte ve šťastné rodině.

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