

Erica Reischer

Jak to dělají skvělí rodiče



75 tipů
jak vychovat
skvělé děti

Bizbooks®

Jak to dělají skvělí rodiče

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Erica Reischer

Jak to dělají skvělí rodiče – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

Erica Reischer, PhD

Jak to dělají skvělí rodiče

75 tipů
jak vychovat
skvělé děti

BizBooks
Brno 2018

OBSAH

Úvod 7

1. Skvělí rodiče dělají to, co říkají, že udělají	17
2. Skvělí rodiče dělají to, co znají	19
3. Skvělí rodiče nejprve mění sami sebe.	22
4. Skvělí rodiče se zaměřují na krátkodobé i dlouhodobé cíle	25
5. Skvělí rodiče pohlíží na rodičovství jako na dovednost	29
6. Skvělí rodiče začínají s empatií – naladí se na pocity a soustředí se na ně	31
7. Skvělí rodiče si dávají pozor na slůvko „ale“	34
8. Skvělí rodiče berou ohled na rozpoložení svých dětí	36
9. Skvělí rodiče berou své děti takové, jaké jsou.	40
10. Skvělí rodiče se vyhýbají těmto třem nevhodným slovním obrátům.	42
11. Skvělí rodiče učí děti vnímat své pocity a volit své chování	46
12. Skvělí rodiče nejsou dokonalí	49
13. Skvělí rodiče dávají dětem prostor k tomu, aby se naučily osobní zodpovědnosti	52
14. Skvělí rodiče odolávají pokušení řešit za děti nepříjemné pocity	56
15. Skvělí rodiče mají své pocity pod kontrolou	60
16. Skvělí rodiče dávají najevo své nálady a pocity.	62
17. Skvělí rodiče věnují pozornost tomu, co se děje.	65
18. Skvělí rodiče si pěstují vědomí sebe sama.	67
19. Skvělí rodiče používají pozitivní dotek	69
20. Skvělí rodiče pomáhají dětem rozvíjet pozitivní návyky.	72

21. Skvělí rodiče rozlišují mezi cíli a metodami	75
22. Skvělí rodiče dávají dětem na výběr.	77
23. Skvělí rodiče neodměňují chování, které nechtějí, aby se opakovalo	80
24. Skvělí rodiče „přistihnou“ děti, když jsou ukázněné (a konkrétně jim řeknou, co se jim líbilo)	82
25. Skvělí rodiče trestají s láskou	84
26. Skvělí rodiče trestají v soukromí	86
27. Skvělí rodiče se vyhýbají trestům, když jsou unavení nebo mají hlad	88
28. Skvělí rodiče káráním učí [ale... nepoužívají tvrdé tresty]	89
29. Skvělí rodiče jsou si vědomi, že mozky dětí se liší	91
30. Skvělí rodiče věnují pozornost tomu, co říkají a jak to říkají	94
31. Skvělí rodiče vědí, že činy jsou přesvědčivější než slova	96
32. Skvělí rodiče praktikují emoční koučování	99
33. Skvělí rodiče podporují sebeovládání.	103
34. Skvělí rodiče vidí v dětech malé badatele a vědce.	106
35. Skvělí rodiče sdělují své názory a stanoviska, aniž by trvali na jejich dodržení.	109
36. Skvělí rodiče umožňují dětem, aby se učily pochybováním	111
37. Skvělí rodiče sdílejí svou moc	113
38. Skvělí rodiče jsou šéfy (neboli uplatňují autoritativní styl).	116
39. Skvělí rodiče udržují vřelý a láskyplný přístup	118
40. Skvělí rodiče jednájí se svými dětmi ohleduplně, laskavě a s respektem	120
41. Skvělí rodiče očekávají od svých dětí, že s nimi budou zacházet ohleduplně, laskavě a s respektem	122
42. Skvělí rodiče jen zřídkakdy chválí: „Dobrá práce!“ nebo „Ty jsi tak výjimečný!“	124
43. Skvělí rodiče se vyhýbají „nálepkování“	127
44. Skvělí rodiče jednájí narovinu	130
45. Skvělí rodiče používají „koncept lešení“	133

46. Skvělí rodiče udávají důvody	136
47. Skvělí rodiče dávají férová varování	139
48. Skvělí rodiče jsou transparentní, když se rozhodují	142
49. Skvělí rodiče vědí, že i jejich důvody mají svá omezení	145
50. Skvělí rodiče využívají sílu přirozených důsledků.	148
51. Skvělí rodiče dovedou děti včas zbrzdit	151
52. Skvělí rodiče slouží jako zpomalovací retardéry	156
53. Skvělí rodiče jsou důslední	158
54. Skvělí rodiče jsou věcní a drží se faktů	161
55. Skvělí rodiče učí návykům, které přinášejí štěstí a spokojenost (a rovněž se jich sami drží).	164
56. Skvělí rodiče učí děti třem T – Trénink, Trpělivost a vyTrvalost.	170
57. Skvělí rodiče dopřávají dětem čas na hraní	173
58. Skvělí rodiče dopřávají dětem dostatek spánku	176
59. Skvělí rodiče povzbuzují rozumné riskování	178
60. Skvělí rodiče povzbuzují děti, aby „konaly dobro“	181
61. Skvělí rodiče se vyhýbají boji o moc	183
62. Skvělí rodiče neuplácují	185
63. Skvělí rodiče si udělají na děti čas a věnují jim plnou pozornost	190
64. Skvělí rodiče si vyhrazují dostatek času jen pro sebe	192
65. Skvělí rodiče umějí „otočit“ sdělení	195
66. Skvělí rodiče odvádějí pozornost jiným směrem	196
67. Skvělí rodiče umějí přeformulovat své požadavky	198
68. Skvělí rodiče se zaměřují na pozitiva	200
69. Skvělí rodiče mohou měnit své rozpoložení (být blázniví a hraví)	202
70. Skvělí rodiče se vyhýbají zbytečným „scénám“	204
71. Skvělí rodiče včas zastaví nevhodné jednání.	206
72. Skvělí rodiče opakují situaci znovu a lépe	208
73. Skvělí rodiče s dětmi nacvičují.	211
74. Skvělí rodiče se zaměřují na vztahy	214
75. Skvělí rodiče, začněte hned!	216

ÚVOD

Když jsem se stala matkou, chtěla jsem si přečíst knihu, která by shrnovala všechny poznatky o těch nejlepších metodách výchovy dětí, s nimiž jsem se seznámila při postgraduálním studiu psychologie.

Příručky o fyzickém zdraví dětí podávaly vyčerpávající informace, ale pokud šlo o širokou oblast dětského sociálního a emočního vývoje, byla jejich nabídka pouze informativní. Dozvědět se něco užitečného vyžadovalo přečíst stovky a stovky stránek.

Poté, co se narodilo mé první dítě, jsem si otevřela soukromou praxi a nabídla rodičům workshop, jehož náplní bylo přesně to, co jsem se sama chtěla dozvědět o výchově dětí. Jmenoval se „Jak to dělají skvělí rodiče“ a předkládal v jednoduché a zhuštěné podobě metody vycházející z výzkumu a klinických zkušeností, které pomáhají rodičům změnit žádoucím směrem dětské chování, vytvořit silná rodinná pouta a vést děti k tomu, aby se z nich stali šťastní a odpovědní lidé.

Workshopy čerpaly také z jiných zdrojů. Jako psycholožka pracuji s různými rodinami, počínaje těmi, které si nevědí rady s hádkami mezi dětmi nebo s jejich nežádoucím chováním, až po

ty, jejichž vzájemné vztahy se natolik zhoršily, že potřebují profesionální pomoc.

Když jsem začala pracovat s rodiči, potřebovala jsem si zodpovědět otázku: „Co bych jim měla říci, když začínají s výchovou svých dětí, aby jim to pomohlo najít správnou cestu, žít spokojený rodinný život a vychovat skvělé děti?“ Workshop i tato kniha jsou založeny na mých odpovědích.

Nejprve jsem si připravila jednostránkový sylabus, který jsem nazvala „10 věcí, které dělají skvělí rodiče“, obsahující deset klíčových myšlenek, jimiž se workshop zabývá. Rodiče jej sdíleli s přáteli i se svými blízkými, a tak se od té doby celkem rozšířil. Ze všech koutů země mi přicházely e-maily, v nichž mi rodiče děkují za má doporučení a ve kterých mi sdělují, že mají můj sylabus připevněný na lednici.

Obsah knihy byl inspirován požadavky, z nichž by měly ty nejlepší výchovné metody vycházet. Každou rodičovskou dovednost zde charakterizují příklady a tipy z praxe tak, jak to dělám ve svých workshopech.

Na rozdíl od mnohých knih pro rodiče, na něž na policice usedá prach a které vyžadují, abyste přečetli stovky stran a strávili nad nimi spoustu svého již tak drahocenného času, aniž by zdůraznily ty hlavní a nejužitečnější myšlenky, klade si tato kniha za cíl stát se praktickým manuálem: Stručně a jednoduše vystihnout užitečné výchovné strategie, které můžete hned aplikovat v praxi.

Po jejím přečtení se naučíte všem metodám a technikám, které učím klienty ve svých workshopech i soukromé praxi: jak správně odhadnout situaci, uplatnit moc, kdy říkat ano a kdy ne, jak změnit výchovnou strategii, být empatický, opakovat příkazy, jak citlivě varovat, zastavit nepřijatelné jednání či zacházet s penězi. Dozvíte se o sociálních experimentech, emočním koučování, správných návycích a mnohém jiném – dozvíte se také, jak kombinovat všechny výchovné metody a zásady tak, aby váš rodinný život byl takový, jaký si přejete. Naučíte se, jak zvládat nežádoucí chování, jako je fňukání, odkládání úkolů bez zbytečného křiku, a jak pomoci svému dítěti vyrůst ve šťastného a odpovědného člověka.

Proč praktický manuál? Jako psycholožka jsem shledala, že většina mých klientů – skutečně většina lidí, které znám, včetně mne – souhlasí v zásadě s následujícími tvrzeními: „Než začnete stavět dům, musíte položit základy“ nebo „Chcete-li vydělat peníze, musíte levně nakoupit a draze prodat.“ Tito lidé však nejsou vždy schopni své záměry uskutečnit, protože nevědí *jak*. Říkají si: „Jo, to je dobrý nápad, ale *jak* na to?“

Podobně jsem se při své práci setkala s rodinami, které chtěly aplikovat principy, jimž vyučuji, ale nevěděly přesně, *jak* je realizovat. Z tohoto důvodu jsem do knihy na závěr každé výchovné metody zahrнула speciální část s názvem „Vyzkoušejte“, včetně specifických instrukcí, příkladů a témat k diskuzi, abyste získali inspiraci, jak tyto nové poznatky využít u vás doma.

Není nutné, abyste knihu důkladně studovali. Můžete si ji jen tak pročitat a listovat si v ní, dokud nenarazíte na principy a postupy, které jsou pro vás aktuální a k nimž se můžete kdykoli vracet, bude-li třeba. Každý výchovný postup začíná na nové stránce, obsahuje vysvětlující výklad s podrobným příkladem a doporučením „Vyzkoušejte“, které vám ukáže, jak daný postup uplatnit v praxi.

Protože je život spletitý a je třeba jej chápat v celé jeho složitosti, bude mnoho příkladů z oddílu „Vyzkoušejte“ odkazovat i na jiná pravidla a výchovné postupy a podávat návod, jak je vzájemně kombinovat a uplatňovat v každodenním životě.

Když už nyní víte, co můžete od knihy očekávat, zmíním se ještě o filozofii, která ji provází. Můj návod na skvělé rodičovství je dvojí. Na jedné straně závisí na tříbení vědomí, přesněji řečeno ne-odsuzujícího vědomí – o sobě samém, rodinných příslušnících i druhých lidech, a to za určité situace. Výchovný postup, který jedno určité dítě vyžaduje v daném okamžiku, nemusí pro ně být správný za jiných okolností, a už vůbec nemusí být správný pro jiné dítě. Protože se okolnosti mění, musíme umět odhadnout situaci a flexibilně jim přizpůsobit svou strategii a přístup.

Jestliže jsme měli například po ránu konflikt s kolegou v práci, měli bychom si uvědomit, že nás tento konflikt může stále ovlivňovat, když večer dorazíme domů. Cítíme-li se poté depresivně nebo jsme-li napružení, musíme si dávat pozor, abychom bezděčně nedávali přednost svým potřebám před potřebami na-

šich dětí. Musíme si uvědomit své pocity, být schopni sebereflexe a rozhodnout se, co dělat, a ne zkratkovitě zareagovat (viz pravidla # 11, 15 a 18).

A ještě něco k otázce vědomí: skvělé rodičovství vychází z vědeckých výzkumů o chování dětí. Některé výzkumy odhalily neočekávané poznatky. Například: Všeobecně se má za to, že čím více dítě chválíte, tím se stane sebejistějším a sebevědomějším. Opak je však pravdou. Děti, které jsou chváleny příliš často, zejména nic neříkajícími slovy vycházejícími z povahových rysů a schopností spíše než z vynaloženého úsilí (například „Dobrá práce“ nebo „Ty jsi ale výjimečný“), nemusí mít v budoucnu důvěru ve vlastní schopnosti (viz pravidlo # 42). Výsledky výzkumu nám pomáhají si ujasnit, které výchovné metody opravdu fungují, takže se nemusíme nechat mást teoriemi, které se na první pohled zdají být správné (ale ve skutečnosti nejsou).

Být dobrým rodičem není o tom, naučit se zpaměti spoustu pravidel, je to spíše o tom, jak správně a obratně komunikovat. Praxe dokazuje, že dobří komunikátoři se postupně vnitřně zotožní s určitými zásadami a poté jsou schopni komunikovat způsobem vyhovujícím daným okolnostem nebo určitým záměrům. Jak komunikace, tak i rodičovství je dovednost, kterou můžeme trénovat. Když tudíž zkombinujeme obecné zásady založené na výsledcích výzkumu se svým vlastním úsudkem, jsme nejlépe připraveni na budoucí rodičovské povinnosti.

V této knize popisují tři klíčové zásady tvořící podstatu výchovy dětí – metodu ABC: „**A**ceptance“ (Přijetí), „**B**oundaries“ (Hranice) a „**C**onsistency“ (Důslednost).

Hlavní myšlenkou principu Přijetí je to, že byste měli dětem dávat najevo (svým chováním, vystupováním, slovním projevem), že je milujete *právě takové, jaké jsou* (i když se vám jejich chování nebo rozhodnutí nelíbí). Přijetí se podobá bezpodmínečné lásce, ačkoli tvrdím, že druh přijetí, o němž zde hovořím, je pro rodiče velmi náročný.

Například chlapec, který stále leží v knihách, je vášnivým čtenářem a nemá sportovní nadání. Jeho sportovně založený otec si přeje syna, jenž by se mu podobal. Pravdou je, že může vést svého syna ke sportu a dbát na jeho zdravé pohybové aktivity, ale musí milovat syna takového, jaký je, a vyjadřovat mu lásku a uznání. Je to jistě lepší než být zklamán, že syn nenaplnil otcovy ambice. To je velmi těžké, ale životně důležité (viz pravidla # 6, 8, 9, 14, 16, 18, 29, 34, 39, 43 a 74).

Určení a vyjasnění si jasných Hranic je druhou klíčovou zásadou. Děti potřebují nějaké mantinely a omezení. V podstatě se cítí nejbezpečněji v rodinném prostředí s jasnými, ale rozumnými pravidly (viz pravidla # 11, 21, 22, 23, 38, 41, 50, 51, 52, 71 a 72).

S principem Hranice úzce souvisí třetí princip, jímž je Důslednost. Důslednost znamená, že uděláte to, co říkáte, že chcete udělat. Což znamená, že jste předvídatelní. Pokud jste důslední,

děti se od vás rychle naučí, že uděláte, co se od vás očekává, a ne snaží se vaše hranice prolomit. Bez důslednosti je efektivita pravidel a nastolení hranic hodně snížena.

Ve svých workshopech ráda používám příklad se zemskou přitažlivostí, na níž ilustruji princip Důslednosti. Jestliže jste například něco upustili a ono to nespadlo, budete to tu a tam zkoušet, jestli se to náhodou nebude opakovat. Tak děti, jejichž rodiče nejsou důslední, budou zkoušet, kam až mohou zajít, protože se chtějí dozvědět, co maminka a tatínek vydrží (viz pravidlo # 34), a dětem to může projít. Být důsledný je jako zemská přitažlivost (viz pravidla # 1, 17, 18, 23, 31, 46, 47, 53, 54 a 71).

Název knihy jsem rovněž pečlivě volila tak, aby odrážel rodičovskou filozofii, kterou v ní chci prezentovat. Za prvé, použila jsem slovo „Skvělí“ pro takový typ rodičovství, o němž se domnívám, že bychom o něj měli usilovat, a ne například „Perfektní“. Perfektní rodiče prostě neexistují a snaha být jedním z těchto imaginárních stvoření v nás pravděpodobně vyvolá pocity frustrace a neschopnosti. Skvělí rodiče dělají chyby (viz pravidlo # 12), což může být dobré tehdy, když to poskytuje rodičům příležitost, aby ukázali dětem, jak se zachovat a jak reagovat odpovědně a s integritou.

Úmyslně jsem svou knihu také nazvala „Jak to dělají skvělí rodiče“ namísto „Co umějí skvělí rodiče“. Rozdíl mezi znalostí a děláním je zásadní. Zatímco obvykle nemůžeme něco „dělat“,

když pro to nemáme nezbytné znalosti, ale když tyto znalosti máme a nepoužijeme je, nic se nezmění.

Snad všichni máme následující zkušenost: Víme, že bychom neměli najednou sníst celou krabici zmrzliny, ale stejně to uděláme. Víme, že bychom měli pravidelně cvičit, ale necvičíme. Víme, že bychom neměli křičet na své děti, ale stejně křičíme. Chceme-li být skvělým rodičem, je třeba nejen vědět, jak na to, ale také své znalosti *uplatňovat* v praxi.

Přesněji řečeno, dělat to, co známe, vyžaduje úsilí a trénink (viz # 2). Není například jednoduché vstát a jít si zacvičit, když do toho nemáme chuť. *Víme*, že je to správná věc, a rovněž víme jak, ale je těžké se k tomu *donutit*. Jakmile se však jednou přinutíme pravidelně cvičit, je mnohem jednodušší u toho zůstat. Z tohoto důvodu – ačkoliv své děti milujeme – být dobrým rodičem je dovednost, již je třeba se učit a trénovat ji.

Jestliže jsme měli to štěstí a vychovávali nás šikovní a skvělí rodiče, pak jsme si pravděpodobně tento styl osvojili a máme cit pro to, co skvělí rodiče dělají. Pokud jsme ale – a to je případ mnoha z nás – takové štěstí neměli, pak je nutné naučit se dovednostem a trénovat je tak, abychom se stali opravdovými, milujícími rodiči. A i když jsme měli skvělé rodiče, své dovednosti můžeme stále zlepšovat, neboť výsledky výzkumu neustále přinášejí nové a užitečné informace o chování dětí a nové vhledy do jejich mozků.

Pohled na rodičovství jako dovednost nám rovněž pomáhá v tom, že sebe sami příliš neodsuzujeme, když děláme chyby, a jsme otevření učit se novým věcem a neustále se zlepšovat. Proto potřebujeme vědět, *co* dělat a *jak* to dělat, a opravdu s tím začít.

Úvod skončím krátkým příběhem, který ilustruje můj přístup ke skvělému rodičovství. Asi před patnácti lety jsme se s manželem rozhodli, že si pořídíme štěně. Ani jeden z nás před tím nikdy psa neměl, ale viděli jsme ostatní, jak to dělají, a oba jsme měli psy rádi. A tak jsme šli do místního psího útulku a přinesli si domů rozkošné štěně. Rychle jsme ale přišli na to, že potřebujeme nějaké odborné rady, abychom štěně zvládli, a tak jsme se zapsali do výcvikového kurzu pro psy.

Přišli jsme tam s tím, že se naučíme, jak svého psa cvičit a odnaučit ho některým rysům jeho psího chování. Ukázalo se ale, že trénink nebyl ani tak o výcviku psa, jako o výcviku nás samých: Jak „přemýšlet“ jako pes, jak si vysvětlit psí chování a jak se štěnětem „komunikovat“ způsobem, který mu umožní se rozvíjet.

Rodičovské a výchovné metody prezentované v této knize jsou určeny pro opatrovníky dvou- a víceletých dětí. Máte-li kojence či batole, zaměřte se na budování vřelého vztahu (viz #1, 8, 19, 21, 29, 30, 31, 39, 57, 58, 61, 63,65, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73 a 74).

Ale co bylo nejdůležitější, dozvěděli jsme se, že abychom ho přiměli změnit své chování, musíme nejdříve změnit to naše. Šlo o lekci, kterou můžeme uplatnit na všechny naše vztahy. Je lákavé kritizovat své děti za to, co dělají špatně, a řešit to tak, že je budeme napravovat. Takový přístup ignoruje to nejzásadnější: nevede ke změně ve vztazích.

Ráda přemýšlím o vztazích jako o tanci. Změní-li jedna osoba své kroky, druhá musí změnit ty své. A to zejména platí o vztahu s dětmi. Takže příště, až se přistihnete, že chcete, aby vaše děti víc poslouchaly, pamatujte na to, že abyste své děti změnili, musíte začít u sebe.

1

SKVĚLÍ RODIČE dělají to, co říkají, že udělají

Toto pravidlo zahrnuje dvě zásady, které byste měli dodržovat:

- ❑ nestanovujte pravidla, která nemůžete nebo nebudete prosazovat (viz rovněž # 63); a
- ❑ dodržujte své závazky.

Pro děti je důležité vědět, že to, co říkáte, myslíte vážně. Vytváří to vzájemnou důvěru a respekt. Pohrozíte-li svému batoletu, že odejdete z obchodu, jestliže vytáhne ještě jednu věc z police, musíte být připraveni to skutečně udělat (viz rovněž # 63). A stejně tak, jestliže váš pětiletý syn úmyslně „vezme roha“ poté, co jste mu řekli, že nemůže jít na baseball, ledaže by si na sebe okamžitě vzal bundu, baseball zkrátka nebude (nejdříve se ale ujistěte, že opravdu porozuměl vašemu požadavku, viz # 29).

Dělat to, co říkáte, že uděláte, má také jednu světlou stránku – minimalizuje množství pokusů, jimiž vaše děti budou zkou-

šet, kam až mohou zajít. Pokud uděláte, co očekávají – to znamená, jste-li předvídatelní – nevyplatí se jim zkoumat, zda to míníte doopravdy (viz rovněž # 1, 34, 63).

Stejně důležité je také dodržovat své závazky. Jestliže například slíbíte svému dítěti, že během pěti minut vypnete počítač a budete mu číst, pak musíte opravdu za pět minut skončit. Budete-li je ale chtít odbýt nebo neskončíte-li práci na počítači včas („Ještě pár minut, zlato“), bude nakonec dítě o vašich slibech pochybovat.

VYZKOUŠEJTE: Věnujte pečlivou pozornost slibům, které dáváte svým dětem, například že se jim budete věnovat („Zahraju si s tebou basketbal, jen co dopíšu tenhle mail“), nebo když jim pohrozíte, co se stane, poruší-li nějaké pravidlo („Jestli vezmeš ještě něco z toho regálu, jdeme okamžitě pryč“).

Ujistěte se, že svůj slib dodržíte (nebo pečlivě vysvětlete, proč jste jej nemohli dodržet).

2

SKVĚLÍ RODIČE dělají to, co znají

Jednou z nejdůležitějších věcí, chceme-li ve svém životě něco změnit k lepšímu, není jen vědět, co bychom měli dělat, ale skutečně své znalosti uplatnit. Rozdíl mezi vědět a dělat je zásadní. Obecně platí, že když neuděláme to, co víme, že bychom měli udělat a jak, k žádné změně nedojde.

Všichni s tím máme své zkušenosti: Víme, že bychom neměli sníst velké balení zmrzliny, ale stejně ji sníme. Víme, že bychom měli pravidelně cvičit, ale necvičíme. Víme, že bychom neměli křičet na své děti, ale děláme to.

Dělat to, co bychom měli dělat, vyžaduje jak úsilí, tak trénink. Není to ale jednoduché: Vstát a jít cvičit, když nemáme chuť, ovládnout se a nekřičet, když se nám zdá, že nás děti ignorují nebo jsou drzé a nezdvořilé.

Často víme, co je tou správnou věcí, již bychom měli (ne) udělat, ale je těžké se k tomu přimět. Někdy je to proto, že neví-

me přesně *jak* na to, někdy proto, že se k tomu vůbec neodhodláme. A někdy zase proto, že neumíme dostatečně usměrňovat své emoce (viz # 40), a tak se necháme ovládat svými pocity (viz # 11). Zkratka: Potřebujeme vědět „co“ dělat, „jak“ to dělat a poté to skutečně udělat.

VYZKOUŠEJTE: Jestliže zjistíte, že potřebujete něco změnit, ať už pokud jde o rodičovskou nebo jinou oblast vašeho života, položte si následující otázky, které vám pomohou si ujasnit, na co se máte zaměřit:

- ❑ **Vědět co a jak:** Sem patří případ, kdy nevíte, co dělat nebo jak to dělat. Jestliže si například vaše dítě odmítá čistit zuby, víte, jak to řešit? Můžete jít na to třeba způsobem, který není příliš účinný – držet dítěti hlavu a čistit mu zuby anebo je potrestat.
- ❑ **Akce:** Uvízl (uvízla) jsem na mrtvém bodě, protože sice vím, co dělat a jak to dělat, ale ještě jsem své znalosti nezkusil (nezkusila) uplatnit v praxi? Takto neteční jsme velmi často, protože všichni máme sklon podléhat síle zvyku, a tak je pro nás těžké měnit své reakce na nám dobře známé situace. Zeptejte se sami sebe: Co se musí udělat pro to, abych proměnil (proměnila) svou znalost ve skutek? Jestliže například víte, jak se zachovat, když děti otravují nebo křičí (tato kniha vám ukáže, jak na to), využíváte

svých vědomostí nebo stále jednáte podle zažitých vzorců chování?

Parafrázujme Henryho Forda: Jestliže něco děláte tak, jak jste to dělali vždy, dostane se vám toho, čeho se vám dostávalo vždy. Abyste ve svém životě něco změnili, musíte něco začít „dělat“ jinak.

3

SKVĚLÍ RODIČE nejprve mění sami sebe

Jako psycholožka pracuji s mnoha rodiči, jejichž výchozím cílem je změnit některý rys chování svých dětí jako fňukání, záchvaty vzteku, agresivitu nebo tvrdohlavost. Je lákavé kritizovat děti za to, co dělají špatně, a řešit to tak, že je budeme napravovat. Takový přístup ignoruje to nejzásadnější: Nevede ke změně vzájemných vztahů.

Jak jsem řekla v úvodu, ráda přemýšlím o vztazích jako o tanci. Změní-li jedna osoba své kroky, druhá musí změnit ty své. A to zejména platí pro vztah s našimi dětmi.

A proto si pamatujte, že nástrojem změny chování dětí (či kohokoli jiného) jste vy sami. Chcete-li proto někoho změnit, musíte začít u sebe.

Možná míváme často pocit, že nás naše děti nechtějí poslouchat. Musíme jim neustále něco opakovat a někdy i zvýšit hlas, abychom upoutali jejich pozornost (viz rovněž # 4). Zdá se nám,

že zvýšení hlasu funguje, takže pokud něco myslíme opravdu vážně, stává se naší nejdůležitější strategií, přičemž si můžeme myslet: „Vždyť bych nemusel (nemusela) tak rvát, kdyby mne poslechly.“ Tento pohled na věc však opomíjí roli, kterou my sami v tomto procesu hrajeme.

Uvědomte si, že tímto přístupem můžete nevědomky učit děti, aby vás ignorovaly, dokud na ně nezačnete křičet. Jak to funguje? Neustále opakovanými příkazy vysíláme dětem vzkaz, že nás mohou ignorovat („To nemyslí doopravdy“), dokud nezačneme křičet („Teď to myslí vážně“). V tomto případě je nejlepší přestat. (Co dělat místo toho? Viz # 29, 47, 50 a 73, kde najdete tipy, jak přimět děti, aby poslechly hned napoprvé.)

VYZKOUŠEJTE: Uvědomte si některé stránky chování svého dítěte, které chcete změnit. Poté se zaměřte na sebe a položte si otázku: Jak k této situaci/chování/reakci přispívám já? Chcete, aby vás děti nepřerušovaly? Zeptejte se sami sebe: Odložím to, co právě dělám, a zaměřím se na ně (na jejich problém), když mě přeruší? (To znamená, funguje, když mě přeruší?) Viz rovněž # 23.

Přejete si, aby přestaly porušovat stanovená pravidla nebo zkoušet, kam až mohou zajít? Zeptejte se sami sebe: Dodržuji hranice, které jsem si stanovil (stanovila)? Viz rovněž # 53.

Komunikujete s nimi dál, když si stěžují, fňukají nebo se hádají? Jestliže ano, pak jim vaše chování skrytě vysílá vzkaz, že to je

pro vás přijatelná forma komunikace (viz rovněž # 21). Jakmile odhalíte svůj podíl na problematickém chování svých dětí, zaměřte pozornost na to, jak vy a vaše děti na sebe vzájemně působíte. Jste-li zásadoví, klidní a pevní (ale ne rázní, viz # 54 a # 39), a dodržujete nové způsoby chování, které jste si stanovili, chování vašich dětí se rovněž změní.

4

SKVĚLÍ RODIČE se zaměřují na krátkodobé i dlouhodobé cíle

Když se chystáme podávat večeři a naše tříleté dítě na nás z vedlejší místnosti křičí, že máme za ním *ted' hned* přijít a s něčím mu pomoci, domníváme se, že je pro nás jednodušší soustředit pozornost na to, co je naléhavější (bezprostřední), a nevnímat si toho, co tak nespěchá (je časově vzdálenější). V danou chvíli se nám zdá, že dává smysl jít raději pomoci dítěti, aby přestalo křičet, a my jsme pak mohli v klidu dokončit večeři.

Podobně když za námi naše desetiletá dcerka vejde do pokoje, kde máme něco na práci, a zakňourá, že se nudí, zdá se nám na první pohled jednodušší vyjmenovat, čím vším by se mohla zabavit. Nebo jestliže nás děti ignorují, domníváme se, že jediným způsobem, jak získat jejich pozornost, je zvýšit hlas.

V těchto případech, tj. v běžném každodenním rodinném životě, je důležité věnovat pozornost těm interakcím s dětmi, které

by měly dlouhodobé negativní důsledky pro jejich další vývoj. Jestliže například přerušujeme svou činnost pokaždé, když děti vyžadují naši pozornost, pak je tím bezděky učíme, že jejich potřeby a požadavky jsou pro nás přednější, a my jim vlastně ani nedovolíme, aby se učily čekat (viz rovněž # 33).

Když se snažíme, aby se děti cítily lépe včetně toho, že se třeba nudí, učíme je, že cítit se tak je špatně (a je třeba to okamžitě napravit). Nemají tak možnost se naučit, jak takové pocity – které se v průběhu jejich života nevyhnutelně dostaví – přijímat a postupně ovlivňovat a zvládat (viz rovněž # 13, 11 a 32).

Podobně, když křičíme, abychom získali pozornost dětí, neúmyslně je učíme, aby nás ignorovali, dokud na ně nezačneme řvát. Také je učíme – a dáváme jim špatný příklad – že křik je přípustný způsob, jak si vynutit něčí pozornost. Klíčové je v těchto případech slovo „obvykle“ – ze zrněk rýže se stává hora tehdy, když k nim přidáváme další a další.

Zaměřovat se na bezprostřední i vzdálené cíle znamená mít stále na paměti velký obraz, přestože musíme zvládat i každodenní „malé“ problémy. To znamená, že neobětujeme své dlouhodobé cíle kvůli krátkodobým rozhodnutím. Viz rovněž # 34.

VYZKOUŠEJTE: Věnujte pozornost věcem, které obvykle děláte (nebo neděláte), a tomu, co obvykle říkáte (nebo neříkáte). Dívejte se na sebe, jako byste byli vnějšími pozorovateli.

Položte si tyto otázky:

1. Byl (byla) bych rád (ráda), aby to, co dělám, moje děti napodobovaly?
2. Vytváří to, co dělám, pozitivní rodinné klima?
3. Nevytvářím řešením jednoho problému problém jiný?

Představte si například, že jste se svým čtyřletým synem na nákupu, a chlapec se zeptá, jestli mu koupíte autíčko, které upoutalo jeho pozornost. Vy pravděpodobně odpovíte: „Ne, zlato, už jich máš doma dost.“ Snažíte se poté ignorovat jeho hlasité fňukání, ale čím dál víc vám to začíná vadit, takže se rozhodnete, že se necháte obměkčit a hračku mu koupíte, aby byl klid. Koneckonců, tři dolary není moc za trochu klidu. Možná ale je.

I když to, že hračku koupíte, vyřeší jeden problém (dítě přestane fňukat a vy můžete v klidu nakoupit), pravděpodobně „je zaděláno“ na jiný: Váš syn se právě dovtípil, že fňukání pomáhá (alespoň někdy), a příště, až bude chtít na sebe obrátit pozornost nebo změnit váš názor, bude pravděpodobně kňourat znovu. Vaše chování podpořilo jeho záměr – chtěl autíčko. A tak jste ho tím, že jste ho koupila, sice přiměla, že se ztišil, ale do budoucna se připravte na to, že bude naříkat, kdykoli si bude chtít něco vynutit (viz rovněž # 21 a 53).

Jestliže jste na otázky 1 a 2 odpověděli „ne“ a na otázku 3 „ano“, obraťte se na někoho spolehlivého, člena rodiny nebo pro-

fesionála, a požádejte je o zpětnou vazbu či radu, abyste se naučili adekvátně reagovat na problematické situace.

5

SKVĚLÍ RODIČE pohlížejí na rodičovství jako na dovednost

Navzdory skutečnosti, že výchova dětí je jedním z nejdůležitějších úkolů, jež si na sebe bereme, žádný výcvik, který by nám pomohl zhostit se této úlohy co nejlépe, neexistuje. Každé povolání vyžaduje učení a trénink, abychom získali potřebné dovednosti.

Jako skoro všechno, co v životě děláme, je i rodičovství dovednost. Můžeme se obrátit na řadu profesionálů, kteří nám pomohou, abychom vychovávali děti co nejlépe – s větší sebedůvěrou, menším stresem a lepšími výsledky.

Pohlízíme-li na rodičovství jako na dovednost, pomůže nám to také v tom, že sami sebe neobviňujeme, když se dopustíme nějaké chyby, že jsme snáze otevřeni novým přístupům, učení se novým dovednostem a dokážeme si vytrvaleji hledat nové a užitečné informace.

VYZKOUŠEJTE: Stanovte si úkoly (děti vám s tím pomohou!) a hledejte informace a nástroje, které by vám pomohly získat ty správné dovednosti (viz také # 2).

Když se dopustíte chyb, neobviňujte se („Jsem špatná matka, jsem špatný otec“). Pojmenujte je a soustředte se na zlepšení v oblasti, v níž potřebujete více znalostí, podpory a tréninku.

6

SKVĚLÍ RODIČE začínají s empatií – naladí se na pocity a soustředí se na ně

Empatie je pravděpodobně ten nemocnější nástroj, který je vlastní všem rodičům a je vždy po ruce. Když nevíte, co dělat, zkuste být empatictí. Empatie je síla, která způsobí, že někdo jiný cítí, že ho ostatní chápou, síla, která pomůže rozptýlit mnohé nepříjemné situace a zabránit zbytečným konfliktům.

Empatie pozitivně ovlivňuje vliv našich emocí, které nás mohou velmi snadno zaskočit, často zachraňuje situaci, když logické myšlení selhává. Viz rovněž # 49.

Stručně řečeno, empatie znamená vědět, co ten druhý cítí, na rozdíl od sympatie, která vyjadřuje porozumění pocitům toho druhého, aniž by dotyčný nezbytně tyto pocity prožíval. Rodiče jsou vůči svým dětem jak empatictí, tak k nim cítí sympatii. Já budu

pojem „empatie“ používat volněji a chci jím vyjádřit způsob, jak chápat a respektovat odlišné chápání a prožívání světa.

Jsme-li empatičtí k dětem, dáváme najevo, že respektujeme jejich pocity a jejich vnímání reality (které je často odlišné od té naší; viz # 8), že jim opravdu nasloucháme a že chápeme jejich stanovisko (nebo se o to alespoň snažíme).

Empatie omezuje nebo zmírňuje konflikty (viz # 61), a v situaci, kdy naše děti zažívají nepříjemné pocity jako odmítnutí nebo zklamání, vytváří pro ně pocit bezpečí. Uvědomte si ale, že empatie vás nezavazuje k tomu, abyste něco měnili nebo řešili. V tom je velký rozdíl. Například můžete být empatičtí, pokud je váš syn frustrován tím, že si musí připnout bezpečnostní pás, který je mu nepohodlný. To ale neznamená, že mu jej odepnete. Jen s upřímným porozuměním vnímáte jeho pocity. Viz rovněž # 32.

VYZKOUŠEJTE: Až budete příště stát před nějakou výzvou, začněte s empatií a zaměřte se na pocity. Opravdu to funguje (i u dospělých).

Váš syn si musí například udělat všechny úkoly, než půjde ke kamarádovi, a je z toho rozladěný. Místo abyste mu připomínali, proč je to nutné (udávali mu různé důvody), začněte s tím, že víte, jak se cítí. Všichni víme, jaké to je, když si to nemůžeme udělat po svém.