

Ako efektívne zabrániť bojom o moc?

ZDAJÚ SA VÁM VYŠŠIE POPÍSANÉ SITUÁCIE POVEDOMÉ alebo máte pocit, že sa spoločne so svojím dieťaťom ocitáte v podobnom uzavretom kruhu? Alebo máte strach, že sa v tomto kruhu jedného dňa ocitnete tiež? Z týchto dôvodov som sa rozhodla uviesť niekoľko efektívnych tipov a rád, ktoré vám pomôžu zabrániť bojom o moc vo vašej rodine.

- ✓ Ukážte svojmu dieťaťu, že nebude mať ani vďaka svojmu rozmaznanému a nevhodnému správaniu žiadne výhody.
- ✓ Načúvajte mu a snažte sa brať ohľad na jeho vlastné potreby.
- ✓ Povedzte mu svoje vlastné názory na momentálnu situáciu.
- ✓ Dajte mu viac zodpovednosti za jeho činy a správanie.
- ✓ Zjednodušte (uľahčite) si spoločné súžitie tak, že zavediete príjemné rituály.
- ✓ Snažte sa mu dopriať dostatok vašej pozornosti, pretože potom už nebude musieť o ňu bojovať.

…✦ Neodmieňajte nevhodné či neprimerané správanie svojho dieťaťa

Áké dôvody majú deti na to, aby začali „trucovať“, sme si už popísali na predchádzajúcich stranách. My rodičia robíme veľmi často zásadné chyby

vo výchove našich detí, a to práve preto, že ich za ich nevhodné správanie vlastne odmieňame. Bez toho, aby sme si to uvedomovali, ich svojimi reakciami podporujeme v pokračovaní nemiestneho správania. O tom, čo presne robia rodičia zle, ale aj o tom, ako by mali v takejto situácii jednať, si budeme podrobnejšie rozprávať v tretej kapitole našej knihy (od strany 83).

…✦ Načúvajte svojmu dieťaťu

„Vedieť načúvať“ znie jednoducho, avšak v praxi to často zase až také jednoduché nie je. Dojčatá síce ešte hovoriť nevedia, ale my sme aj napriek tomu schopní vyčítať, čo naše malé bábätko potrebuje. Napríklad z ich plaču vyvodzujeme „posolstvo“: „Mám hlad, smäd, bolesti; som nespokojné alebo znudené...“ Dešifrovať plač dieťaťa a vedieť potom presne určiť, čo dieťa v tomto momente potrebuje, stojí mnoho cviku, pozorovania a skúseností. Aj deťom, ktoré sa iba učia hovoriť, je niekedy veľmi ťažké porozumieť a vyhovieť. Je ťažké rozlúštiť ich „vety“, skladajúce sa z dvoch až troch slov, pochopiť, čo si želajú alebo čo ich trápi. Stojí nás to mnoho síl, úvah a dedukcií. Často prosíme iba hádame či „tipujeme“ a skúšame rozpoznať pravý zmysel ich posolstva, aj keď sa nám to niekedy nedarí. V takej-

to chvíli je najdôležitejšie ukázať dieťaťu, že ho berieme vážne a že sa zo všetkých síl snažíme porozumieť mu. Aj staršie deti hovoria o svojich citoch a pocitoch iba veľmi nerady a našou povinnosťou je ich „tiché posolstvo“ rozlúštiť a dešifrovať a snažiť sa pochopiť ich trápenie. Americký špecialista a psychológ Thomas Gordon vydal už v roku 1970 knihu Parent Effectiveness Training, ktorá patrí už veľa rokov ku „klasike“ medzi pedagogicko-psychologickými radcami (v češtine vyšla v roku 2012 pod názvom *Výchova bez poražených*). Doktor Gordon sa téme „načúvania“ venuje veľmi podrobne. Vo svojej knihe uvádza termín „aktívne načúvanie“ a apeluje na rodičov, aby si znovu a znovu kládli otázku, aké dôvody, city a pocity sa skrývajú za jednaním či správaním ich malých detí. Odporúčam vám, aby ste svojim deťom vždy ponúkali to, čo ste z ich zašifrovaných posolstiev vyčítali, pretože iba tak im môžete pomôcť, aby sa so svojimi pocitmi vyrovnali a našli pre ne prijateľné východisko. Nasledujúci dialóg, ktorý sa odohráva medzi osemročným Tomáškom a jeho matkou, ukazuje, čo je termínom „aktívne načúvanie“ vlastne myslené:

Tomáško: „Mami, ten Vojto je vážne úplne hrozný. Vždy chce o všetkom rozhodovať sám. A keď s ním nesúhlasím, odmietne sa so mnou hrať.“

Maminka: „Ty sa na neho za to asi veľmi hneváš, však?“

Tomáško: „Či sa na neho hnevám?! Ja ho priamo neznášam! Už nikdy sa s ním nebudem baviť.“

Maminka: „Vidím, že si riadne naštvaný. Asi ho už vážne nikdy nechceš vidieť.“

Tomáško: „To je pravda, ale ja sa s ním vážne nemôžem zmieriť, keď sa takto správa!“

Maminka: „Chápem, je ťažké niekomu odpúšťať, keď sa na neho ešte stále hneváš.“

Tomáško: „Je to zvláštne. Ešte prednedávnom sme sa hrali tak, ako som chcel ja, ale zrazu chce rozhodovať on!“

Maminka: „Ja si myslím, že si od teba už nechce nechať tak rozkazovať.“

Tomáško: „Mami, ale ja sa s ním aj napriek tomu hrám zo všetkých najradšej.“

Maminka: „Viem, vždy si ho mal rád.“

Tomáško: „Áno, ale predtým to bolo ešte lepšie, pretože ja som bol šéf a na to som si už aj zvykol. Ty si myslíš, že keď mu niekedy dovolím, aby o niečom rozhodol aj on, že sa potom nebudeme hádať?“

Maminka: „No... keď sa v tom rozhodovaní budete pravidelne striedať, potom sa možno naozaj nebudete hádať.“

Tomáško: „Tak ja to teda skúsím.“

Ak budete svojmu dieťaťu citlivo načúvať, uvidíte, že potom ustanú aj boje o vašu pozornosť.



Čo skutočne pomáha

Hovorte mu o svojich pocitoch

Thomas Gordon (viď strana 53) sa vo svojej knihe zmienil aj o ďalších alternatívach efektívneho zabráňovania bojom o moc a vašu priazeň. V rámci tejto teórie odporúča: „Hovorte dieťaťu o svojom názore. Napríklad, keď sa bude nevhodne alebo nespôsobne správať, povedzte mu, ako sa cítite a čo si o celej situácii myslíte. Dieťa bude v prvej chvíli zaskočené a paralyzované, avšak potom si s najväčšou pravdepodobnosťou uvedomí, že ho skutočne beriete vážne. Ak vyberiete tento typ komunikácie či prístupu, určite sa rýchlo presvedčíte o tom, že aj samo dieťa pozmenilo svoje správanie a reaguje inak, akoby to bolo v prípade, keby ste po ňom kričali, kritizovali ho alebo mu prikazovali, čo má robiť.“

V nasledujúcej tabuľke nájdete príklady niekoľkých konfliktných situácií a odporúčaných „reakcií“, ktoré by ste mohli využiť.

Konflikt	Odporúčaná reakcia rodiča
Dvojročné dieťa ťahá maminku za ruku a fňuká, práve keď telefonuje.	„Vydrž chvíľku, kým si to vybavím. Je to pre mňa veľmi dôležité!“
Päťročné dieťa opakovane vyťahuje vysávač zo zásuvky, keď otec luxuje.	„Takto to budem vysávať až do rána! Nemôžem sa s tebou teraz hrať. Musím to tu najprv upratať.“
Sedemročné dieťa si ešte stále nepratalo svoju izbu, aj keď vám to už niekoľko dní sľubuje.	„To si nás vážne sklamal! Ved' sme sa dohodli, že si upraceš všetky hračky. Vieš, je to pre nás dôležité, aby sme sa presvedčili o tom, že sa na teba môžeme spoľahnúť.“
Deväťročné dieťa má hodinové meškanie.	„To sme radi, že už si tu. My sme si o teba robili také starosti, to si snád ani nevieš predstaviť! Hrozne sme sa o teba báli.“

Touto metódou docielite to, že si dieťa začne uvedomovať svoje chyby, pravdepodobne sa bude tiež snažiť nájsť prijateľné riešenie tejto situácie a naučí sa preberať zodpovednosť za svoje činy. Je skutočne zbytočné a neefektívne po ňom kričať a nadávať mu.

„Je mi veľmi ľúto, že...“

Vety, ktoré začínajú slovami „Je mi veľmi ľúto, že...“, majú oveľa väčšiu váhu ako použitie poznámok typu: „Nepreháňaj, prosím ťa...“ alebo „To nie je zase až také strašné, ako si myslíš...“ Tieto vety sa síce vyskytujú oveľa častejšie, ale nie sú ani zďaleka také efektívne a vhodné ako pozitívne formulované a priateľské posolstvo.

Problém dieťaťa	Vaše posolstvo
Vaše dieťa spadlo a plače.	„Mrzí ma, že ťa to takto bolí.“
Dieťa plače, pretože nechce ísť do škôlky.	„Je mi ľúto, že chodíš stále nerád do tej škôlky. Mali by sme veľkú radosť z toho, keby sa ti tam konečne začalo páčiť.“
Vaše dieťa plače a fňuká, pretože sa nudí.	„Je mi naozaj ľúto, že ti nenapadá nič, čím by si sa mohol zabaviť.“

Táto kúzelná veta skutočne dokáže zázraky. Na jednej strane vetou „Je mi ľúto, že...“ dieťaťu ukazujete obrovskú náklonnosť, pochopenie a súcit, na strane druhej mu dávate aj akýsi konštruktívny podtext, teda: „Verím, že sa s touto situáciou výborne vyrovnáš aj bez mojej pomoci.“

Uvedomte si však, aké je dôležité, akým tónom hovoríte s dieťaťom. Ironické a negatívne zafarbenie hlasu je pochopiteľne úplne nevhodné, tým dosiahnete pravý opak, ako ste mali v úmysle. Úprimný, mierny a priateľský tón je rozhodne ten najlepší.

Okrem iného mu vlastne dáte šancu, aby prevzalo za svoje činy zodpovednosť a našlo si svoju vlastnú cestu.

Z času na čas nastanú aj chvíle, keď sa z vášho aktívneho načúvania stanú akési „voľné interpretácie“. Teda napríklad v situácii, keď si pre dieťa prídete do škôlky a ono vám miesto pusy na

uvítanie povie: „Ach jaj, ty už si tu?!“ Som presvedčená o tom, že dieťa takto zareaguje iba preto, že prichádzate v tej najmenej vhodnej dobe, teda vtedy, keď sa chce ešte chvíľu hrať so svojimi kamarátmi.

Odporúčam vám okomentovať túto situáciu práve tou pravdepodobnou

myšlienkou vášho dieťaťa: „Ach jaj, prišli sme si pre teba práve vtedy, keď sa tak pekne hráš, to je smola, však?“

Tak v podstate interpretujete momentálny názor svojho dieťaťa, čím v ňom vzbudíte pocit, že mu rozumiete a chápete ho, že ste na jeho strane a že vás mrzí, v akej situácii sa práve ocitlo. Tým ho vlastne úplne odzbrojíte. Dieťa potom nebude mať žiadny dôvod proti vám bojovať a vzdorovať vám, nebudete s ním musieť príliš dlho diskutovať a pravdepodobne ani nebude nutné ho na niečo prehovárať.

...✦ Dajte dieťaťu viac zodpovednosti

V prvej kapitole som sa niekoľkokrát zmienila o tom, aké je dôležité jasné stanovenie hraníc. Určenie týchto hraníc a toho, akú podobu budú mať, je v kompetencii rodičov a tí majú taktiež výhradné právo stanoviť ich tak, ako sami uznajú za vhodné. V tejto kapitole vám odporúčam dať dieťaťu väčší podiel zodpovednosti. Možno ste si pomysleli, že si tieto dve tvrdenia protirečia, ale opak je pravdou – ony spolu skutočne úzko súvisia...

Mnoho detí si praje s dospelými manipulovať a kontrolovať ich, a to nielen z toho dôvodu, že sa nudia, ale skôr preto, že proste nevedia, čo si počať so svojím voľným časom. Preto je skutočne dôležité, aby dostali viac zodpovednosti a začali sa zaoberať aj svojimi problémami či záujmami.

Aj bábätká vedia manipulovať s rodičmi

Predstavte si situáciu, že ste svoje milované dieťa prebalili, dali ste mu najesť, viac ako pol hodiny ste sa mu intenzívne venovali a potom ste ho položili na deku a začali sa venovať svojim povinnostiam. Ale to sa dieťaťu pochopiteľne nepáči. Nechce tu ležať samo a nudiť sa, chce, aby ste sa s ním ešte hrali, a tak na seba začne upozorňovať tým, že začne kričať. Ako zareagujete vy? Prerušíte svoju prácu a okamžite pobežíte k bábätku, aby ste ho uchlácholili? Ak sa to stále opakuje, keď začne plakať a nariekať, dieťa si z toho vyvodí iba jednu myšlienku: „Maminka je zodpovedná za to, ako mi je. A keď si prajem jej spoločnosť, musí mi ju aj venovať. To je jej povinnosť.“ V prípade, že takto jednáte aj vy, okrádate svoje dieťa o možnosť vlastného rozhodnutia: „Plakať či neplakať?“ Za týchto okolností navyše hrozí, že sa veľmi rýchlo ocitnete v „uzavretom kruhu“, ktorého zmysel a priebeh sme popísali na strane 47.

Väčšina rodičov rozozná už po niekoľkých týždňoch „druh a podtext“ plaču svojho dieťaťa.

Iste aj vy viete, kedy ide o plač, keď dieťa volá o pomoc, potrebuje utešiť a uchlácholiť alebo mu nie je dobre, a potom ten druh plaču, ktorý naopak oznamuje: „Ja sa nudím.“ „Som na vás našťvané.“ „Chcem niečo, čo mi nechcete dať...“ Ak dieťa skutočne plače „z trucu“, malo by sa samo naučiť zase sa upokojiť. Môžete sa pohybovať v blíz-

kosti svojho „nešťastného“ a nahnevaneho potomka a každých pár minút mu povedať vetu: „Tak čo, už si sa upokojil? Chceš sa hrať alebo budeš ďalej plakať?“ a môžete ho tiež na malú chvíľu vziať do náručia, avšak za to, či sa upokojí alebo nie, je zodpovedné iba dieťa samotné.

Uvedomte si, že aj dieťa má občas právo na zlú náladu. Pochopiteľne od neho môžete vyžadovať, aby sa z času na čas hralo samo a nerušilo vás pri práci, avšak nečakajte od neho, že bude tento druh „samotárskej“ činnosti aj preferovať.

Ak budete nepodstatný plač svojho dieťaťa brať s nadhľadom, necháte mu priestor, aby sa so situáciou, v ktorej sa ocitlo, vyrovnalo samo, budete z toho profitovať všetci, vy rodičia aj váš malý potomok.

Ak sa dieťa samo upokojí a prestane plakať, dajte mu za odmenu intenzívnu priazeň.

Ak dáte dieťaťu možnosť a priestor na to, aby rozhodovalo samo, a venujete mu väčšiu pozornosť za jeho činy aj na jeho potreby, naučí sa regulovať svoje správanie omnoho rýchlejšie a lepšie, ako by to bolo v opačnom prípade. Okrem toho sa aj na vlastnej koži presvedčí o tom, že niektoré spôsoby jeho správania môžu mať nepríjemné následky.

Výstižný a takmer za všetko hovoriaci príklad sa nám ponúka v oblasti stolovania: vy rozhodujete o tom, čo príde na stôl, ale vaše dieťa má právo samo rozhodnúť, koľko zje z taniera, a či vôbec chce jesť. Ak sa teda rozhodne, že nemá hlad, nevádi, tanier mu prosťe a jednoducho zoberiete so slovami: „Teraz si budeš musieť počkať až na desiatu.“ Uvidíte, že sa veľmi rýchlo naučí jesť v týchto pevne stanovených časoch aspoň malú porciu.

Dôverujte mu, verte v to, že je skutočne schopné sa o určitých záležitostiach rozhodovať už v útlom veku. Tie mamičky, ktoré deti do jedla nútia, „behajú“ za nimi s plnou lyžicou a vyžadujú, aby otvorili ústa, sa už v podstate ocitajú vo vyššie zmienenom „uzavretom kruhu boja o moc a priazeň“.

Uvedomte si, že myšlienka „Moje dieťa takmer nič neje“ je vo väčšine prípadov iba obyčajným výplodom fantázie rodičov. Rodičia, zvlášť matky, sú v podstate v patovej situácii, pretože dieťa si veľmi dobre uvedomuje, že ak nebude jesť, dostane sa mu extrémnej pozornosti a náklonnosti. A presne to si praje.

Zodpovednosť dieťaťa v škôlke a v škole

Rodičia detí, ktoré chodia do škôlky, sa z drvivej väčšiny sťažujú na ranné rituály svojich potomkov, napríklad, že sa deti pomaly obliekajú, nechcú raňajkovať, vyčistiť si zúbky, učesať sa a podobne.

Do škôlky musia deti prísť najneskôr do deviatej a je vašou povinnosťou ich tam aj v tom čase dopraviť. Ale to, či sa vaše dieťa stihne naraňkovať, či sa učeše a pekne oblečie, to už je jeho vec a vy to skutočne môžete nechať v jeho réžii. Ak dieťa pochopí, že priebeh každodenného ranného rituálu záleží iba na ňom, že iba ono ovplyvňuje, či príde do škôlky umyté a oblečené, dá si potom viac záležať a bude sa aj skutočne snažiť všetko stihnúť. Veľmi skoro prestane robiť scény a vaše rána už nebudú sprevádzané stresom, krikom a plačom. Pri malých školákoch je kameň úrazu niekde inde. Áno, iste správne tušíte, že je reč o každodennej problematike „písania domácich úloh“. A opäť sa nám ponúka otázka – kto z vašej rodiny sa cíti za správne a korektné napísanie domácej úlohy zodpovedný? Ste to vy alebo vaše deti? Aj v tomto prípade je možné prenechať väčšiu časť zodpovednosti na dieťaťi. Síce mu môžete stanoviť určité hranice či limit, napríklad dokedy musím mať úlohy hotové, ale zvyšok už nechajte iba na neho. To, kedy si ich napíše a ako dôkladne a úhľadne bude úloha vyzerať, je jeho vec. Iba za týchto okolností bude konfrontované s úspechom, či naopak neúspechom a hanbou, na ktorých základe sa u neho dostavia silnejšie pocity zodpovednosti. Pochopiteľne mu môžete pomáhať, priebežne kontrolovať, vysvetľovať mu to, čo nechápe a eventuálne mu aj opravovať chyby.

Uvidíte, že ak budete vystupovať týmto spôsobom, veľmi rýchle pominie krik a hádky, ktoré boli dosiaľ spojené s písaním domácich úloh.

Aj deti majú právo nudiť sa

Pre všetky vekové skupiny detí platí rovnaké pravidlo: ony samy nesú zodpovednosť za to, čo vo svojom voľnom čase robia, ako ho budú využívať a vyplňať, alebo či sa naopak „rozhodnú“ nudiť sa. V prípade, že sa o jeho zábavu staráte vy, dieťa potom nedostáva možnosť rozpoznať či vyskúšať si svoje vlastné schopnosti a obmedzuje to prirodzený vývoj jeho osobnosti. Navyše to pochopiteľne obmedzuje aj vás. Rovnako ako v prípadoch, keď má dieťa v jednom kuse dohovorené schôdzky a krúžky a od vás vyžaduje prevádzkovanie súkromnej taxislužby, ktorá je pre nich nepretržite k dispozícii.

Ak je voľný čas vášho dieťaťa naplánovaný do poslednej minúty, čím viac má pevne stanovené termíny a „povinnosti“, o to je to potom horšie v momentoch, keď „nič nemusí“. Okamžite za vami pribehne a bude sa vás pýtať, čo má robiť, ako sa má hrať. Alebo bude tvrdiť, že sa nudí, a bude vás prosiť, aby ste sa mu venovali.

Samozrejme neodporúčam vám, aby svoj voľný čas trávil iba sledovaním televízie alebo počítačovými hrami. Dieťa by malo byť schopné prevziať za svoj voľný čas zodpovednosť, malo by si vedieť samo premyslieť, čo chce robiť a ako

sa zabaví. „Buď sa môžem nudiť a pozerať televíziu, alebo niečo podniknem!“

Je dobré, ak si dieťa vie klásť otázky tohto typu, lebo tým uľahčuje život nielen sebe, ale aj vám. Niekedy ani deti nemajú náladu na nič, a to by sme mali my rodičia tiež akceptovať, pretože: „Aj ony majú právo nudiť sa...“

Často sa práve z „nudných“ momentov nakoniec vykluje skvelý nápad. Dieťa sa napríklad spontánne dohovoriť s kamarátom, napadnú mu rôzne kreatívne činnosti, alebo sa proste zabaví inak. Najlepšie sú na tom deti, ktoré bývajú tam, kde je plno iných detí, s ktorými sa môžu vonku kedykoľvek hrať bez toho, aby sa museli dopredu dohovárať. Ak nemáte takéto šťastie, nevadí. Deti sa môžu hrať a vybiť si prebytočnú energiu aj doma, môžu stavať hrady, bunkre alebo svoje kráľovstvá, môžu si kresliť, hrať sa so stavebnicami, alebo proste iba pobiehať po byte. Možno váš byt nezodpovedá svojimi parametrami ideálnemu priestoru pre detské hry, ale aj napriek tomu by ste mu to mali niekoľkokrát týždenne umožniť. Je to omnoho lepšie ako sa neustále spoliehať na organizované krúžky a športové zariadenia. Navyše ak bude mať dieťa širokú paletu rôznych činností, hier a zábavy, potom sa bude aj vám ľahšie odpovedať na otázky: „Ja sa nudím. Čo mám robiť?“ Viete, že má mnoho možností, a tak mu môžete s čistým svedomím odpovedať: „Rozhodni sa sám, čo chceš robiť.“

Zodpovednosť a dôvera

Prenechať dieťaťu väčší diel zodpovednosti považuje mnoho rodičov za veľmi odvážny krok. Väčšina z nich si totiž kladie otázky: „Môžem sa spoľahnúť na to, že bude skutočne správne a dostatočne jesť? Nezostane celý deň v pyžame? Ráno sa samo oblečie a do školy alebo škôlky dorazí včas? Nebude sedieť celý deň pred televízorom?“

Neveríte, že je vaše dieťa schopné byť samostatné? Počítate vždy skôr s tým najhorším? Nemyslím si, že je to úplne správne, pretože deti vašu nedôveru okamžite vycítia a často tiež rezignujú. Vlastne ich svojou nedôverou odrádzate. Radšej mi dajte jasne najavo, že ste presvedčení o tom, že „to“ zvládne a že sa o seba postará aj bez vašej nepretržitej prítomnosti, podpory či pomoci.

De facto ani nehrá úlohu, či mu to poviete, alebo nie. Dieťa vie, či mu dôverujete, alebo nie. Uvedomte si, že vaša dôvera voči nemu pomáha k tomu, aby samostatne jednalo a prevzalo zodpovednosť za svoje činy aj za svoje správanie.

...❖ Zaved'te pevné rituály

Keď položím rodičom otázku: „Aspoň niečo sa u vás zaobíde bez stresu a hysterických scén?“, odpovie väčšina z nich až po dlhom zamyslení.

Pochopiteľne áno – avšak hovoria skôr o bežných a klasických záležitos-

tiach, ktoré sa už stali automatickou samozrejmosťou.

Bez väčších problémov sa dejú bežné maličkosti: pripútať sa hneď po tom, ako dieťa nastúpi do auta, vyzuť si topánky hneď pri dverách, pred jedlom si umyť ruky, pred spaním si vyčistiť zuby, slušne pozdraviť...

Aké nevy povedané pravidlá platia vo vašej rodine? Skutočne ich všetci dodržiavate? Pochopiteľne môžete od dieťaťa očakávať, že bude tieto pravidlá rešpektovať iba v tom prípade, že ich rešpektujete aj vy sami. Nebolo by fér očakávať napríklad od vlastného syna, že sa vždy na toaletu posadí, keď to nerobí ani jeho otec, alebo od neho vyžadovať, aby jedlo zdravo, keď vedľa neho sedíte so šálkou kávy a s cigaretou v ruke. Pravidlá, zákonitosti a rituály musia dodržiavať všetci rodinní príslušníci, inak to nemá zmysel a voči deťom je to skutočne nespravodlivé.

Nie všetky rituály sú správne. Niekedy sú naše deti nevinnými obeťami sprostredkovanej výchovy našich vlastných rodičov, či zle ustálených a zafixovaných spoločenských „tradícií“: „Pri jedle sa nerozpráva. Daj tie lakte dole zo stola. Mlč, keď sa rozprávajú dospelí...“

Rovnako ako fyzické tresty. To bol ešte v nedávnej minulosti jeden z rituálnych spôsobov výchovy, od ktorej sa dnes mnoho odborníkov a rodičov už našťastie odvracia.

Rituály podporujú príjemné súžitie

Existujú však aj také rituály či rodinné tradície, ktoré súžitie a rodinnú pohodu podporujú. Medzi ne bezpochybne patrí aj spoločné stolovanie.

Vrelo vám odporúčam zaviesť u vás doma spoločné obedy či večere, pri ktorých sa zide celá rodina a kde vládne pokoj, pohoda a priateľská atmosféra. Je predsa pekné aspoň raz denne sa s celou rodinou takto zísť a porozprávať sa. Mali by sme si uvedomiť, že ak členovia rodiny nejedia spoločne, obedy sa ohrievajú po etapách v mikrovlnnej rúre a večere si vezmú do svojich izieb alebo k televízoru, uniká vám mnoho krásnych a nenahraditeľných chvíľ.

Rovnako dôležité ako rodinné stolovanie sú podľa môjho názoru aj večerné rituály, na ktoré sa môže dieťa spoľahnúť a tešiť sa na ne.

Rituál môže mať napríklad podobu rozprávky na dobrú noc či spoločnej hry, to záleží iba na vás a na želaní vášho potomka. Verte, že potom sa mu bude isto omnoho príjemnejšie zaspávať s pokojnejším a uvoľnenejším pocitom.

Medzi rodinné rituály radíme samozrejme aj rituál „pomáhať maminke s upratovaním a prácami v domácnosti“. Dieťa by si po sebe mohlo ustlať svoju posteľ alebo vyprázdniť umývačku riadu, prestrieť stôl a podobne.



Tieto a iné jednoduché činnosti predsa zvládne každé malé dieťa, nemusíte sa teda obávať, že to vaše to nezvládne.

Ak máte viac detí, je vhodné prideliť každému z nich jednu stálu úlohu, ktorá bude jeho každodennou povinnosťou.

Maminka chlapcov vo veku šesť, osem a desať rokov mi rozprávala, ako to u nich doma deň čo deň prebieha: „Moji chalani prestierajú stôl, plnia a vyprázdňujú umývačku riadu úplne sami. Kuchyňu máme zariadenú tak, aby na všetko dočiahli aj oni. A ako je to s prestieraním? Chlapci sa pravidelne striedajú, každý z nich sa o náš kuchynský stôl stará dvakrát týždenne, v nedeľu preberá túto úlohu manžel.“

To viete, že niekedy sa musím veľmi ovládať, pretože keď vidím, akým spôsobom a s akou rýchlosťou prestieranie prebieha, najradšej by som si to urobila sama. Aj chlapci mali spočiatku s touto pevne stanovenou povinnosťou problémy, snažili sa vyhovárať, pretože sa im pochopiteľne nechcelo stôl prestrieť, ale dnes už klope všetko bez diskusií a komplikácií.“

Jeden pracujúci „slobodný“ otec dvoch detí vo veku deväť a jedenásť rokov našiel riešenie:

„Raz týždenne sa všetci spoločne zídeme, aby sme zostavili plán povinností na ďalší týždeň, a potom vždy všetko

zapíšeme do tabuľky. Tento plán úloh a povinností potom vyvesíme v kuchyni na chladničku. Ak si jedno z mojich detí svoju povinnosť nesplní, postihne to všetkých ostatných. Deti sa postupom času skutočne naučili pevne sa držať tohto plánika, pretože sa im nepáčili dôsledky v podobe trestov, ktoré nastali pri porušení dohodnutých pravidiel. Dnes nemá nikto z našej rodiny s plnením svojich úloh väčšie problémy a všetko funguje takmer bezchybne.“

Každý priloží ruku k dielu

Rituály a rodinné tradície je pochopiteľne najjednoduchšie dodržiavať za predpokladu, že pevné pravidlá a zákonitosti, ktoré sú s nimi spojené, nerešpektuje iba sama rodina, ale aj jej okolie.

Jedna maminka mi napríklad rozprávala, aké zvyky a pravidlá majú u nich vo Švédsku:

„Naše deti nedostávajú cez týždeň žiadne sladkosti. Ak k nám príde návšteva, ani tá deťom čokolády či bonbóny nenosí, rovnako ako napríklad v supermarketoch pri pokladni nenájdete regály preplnené sladkosťami, ako je to zvykom vo zvyšku Európy. Švédske deti sa celý týždeň tešia na sobotu, pretože v sobotu dostávajú tzv. „lördagsgodis“, čo je kornútik plný sladkostí, ktorý sa dá kúpiť vždy až v piatok. V sobotu sú sladkosti povolené bez obmedzenia. Aj keby dieťa zjedlo celý tento kornút na posedenie, je to v poriadku.“

A od nedele sa v domácnostiach skutočne neobjavujú žiadne čokolády, bonbóny ani lízanky – zase až do soboty. Je to úžasný systém, ktorého sa drží väčšina švédskych rodín, a dokonca aj zubári tento spôsob schvaľujú – deti prosto nemávajú zubné kazy!“

❖ Čas lásky a priazne

Čím viac sa vášmu dieťaťu dostáva spontánnej pozornosti, o to menšia je potom potreba o ňu bojovať. A čím neposlušnejšie dieťa máte, o to dôležitejšie je ukazovať mu, že ste na neho hrdí, keď sa občas spontánne v pokoji hrá. Sadnite si vedľa neho a napríklad iba sledujte, ako sa váš malý nezbedník výnimočne sústreďí na stavanie lega, či na iné činnosti, dávajte mu dostatočné podnety na to, aby cítilo, že ste s ním spokojní. Vezmite ho do náručia, maznajte sa s ním alebo ho iba hladte v prípade, že náhodou aspoň malú chvíľu nehnevá, ale je naopak veľmi dobré a priateľské. „Sme tak radi, že ťa máme...“ je veta, ktorá je pre vaše malé dieťa životne dôležitá. Iste vychádza priamo od srdca a je úprimná, preto nie je na škodu, keď ju bude vaše dieťa občas počuť. Aj nepatrné gesto, malá pusa, láskavý pohľad či pár slov, spontánne objatie a pohladenie sú rovnako potrebné a účinné ako vyslovenie pochvaly. Lásku a priazeň by ste mali dieťaťu venovať nezávisle od jeho správania. Tým ho v podstate obdarúva-

te tým najcennejším darom, ktorý si aj napriek hnevaniu naozaj zaslúži.

Zaved'te rituál

Snažte sa dieťaťu úplne vedome a svedomite venovať intenzívnu priazeň aspoň raz denne. V podstate nehrá úlohu, či je to len desať minút, alebo máte priestor venovať sa mu celú hodinu.

Oveľa dôležitejšia ako dĺžka tohto spoločného rituálu je jeho intenzita a pravidelnosť, čo znamená, že aj tu platí heslo „kvalita proti kvantite“. Zamyslite sa nad tým, ktorá časť dňa je pre vás na tieto rituály najvhodnejšia. Či večer pred spaním, či popoludní – to opäť záleží iba na vás. Desať, tridsať či šesťdesiat minút intenzívneho kontaktu je pre dieťa a pre váš vzťah veľmi dôležitých.

Ako iste viete, rituály vo všeobecnom význame slova nezahŕňajú výnimky, teda sa snažte aj vy tieto spoločné chvíle intenzívnej lásky a priazne denne dodržiavať, iba tak môžu byť skutočne efektívne.

Nech rozhoduje vaše dieťa

V čase „pre neho vyhradenej polhodinky“ sa pokúste úplne sa mu podriaďiť, teda podriaďiť sa jeho požiadavkám, želaniam či potrebám a povedzte mu: „Teraz si tu šéfom ty! Môžeš o všetkom rozhodovať sám. Budem ťa poslúchať na slovo.“

A dieťa potom dostane priestor rozhodnúť sa podľa vlastného uváženia,

ako s týmto vašim spoločným časom naloží: či si želá rozprávku, chce sa mažať alebo sa s vami hrať... rovnako ako by malo mať právo rozhodovať o tom, akú rozprávku mu máte prečítať, akú hru s ním budete hrať, o čom sa budete spolu baviť... To všetko nechajte iba na neho. Je to jeho rozhodnutie. Jediná situácia, kedy máte právo zakázať mu jeho želanie, je v prípade, že sa rozhodne zapnúť si televíziu, či bude chcieť hrať počítačové hry (táto polhodinka je totiž venovaná vašim spoločným chvíľam). Za všetkých ostatných okolností sa mu skutočne bez slov a bez komentára podriaďte.

Dodávajúce mu odvahu a prejavujúce porozumenie

Dodávať dieťaťu odvahu a ukázať mu, že mu rozumiete, je veľmi podstatný jav, o ktorý by ste svoje dieťa nemali pripravovať. V každej situácii, kedykoľvek a kedykoľvek by ste mu mali tento druh náklonnosti venovať. Poučovanie,

nadávanie a sťažovanie sa na jeho správanie je pochopiteľne tabu! Načúvajte mu a snažte sa robiť všetko pre to, aby sa s vami cítilo dobre.

Predstavte si, že aj vám niekto ponúkne tento „luxus“: Bude vám načúvať, podriaďovať sa vašim potrebám a túžbam a všetko, čo urobíte, potom pochváli s úprimným údivom a radosťou – nebude to balzam na vašu dušu?

Tým, že budete svojmu dieťaťu venovať tento typ pozornosti spontánne, pravidelne a s úprimnou radosťou, docielite to, že dieťa prestane mať potrebu bojovať o vašu priazeň a že sa mu s najväčšou pravdepodobnosťou stabilizuje sebavedomie.

A čo je na tejto stratégii snáď úplne najlepšie? Keď si dieťa zvykne na to, že môže raz denne rozkazovať vám, že sa všetko „točí“ iba okolo neho, že je šéf, ktorý môže o celom dianí rozhodovať podľa vlastnej vôle, nebude preň až také ťažké počúvať vás na slovo zvyšok dňa.



Zhrnutie toho najpodstatnejšieho

❖ **Výchova bez problémov nie je možná**

Je pochopiteľné, že rodičia musia občas dieťaťu prikázať a vyžadovať od neho aj to, čo sa mu nepáči. Dieťa sa potom samozrejme snaží proti tomu všetkými možnými a dostupnými prostriedkami bojovať.

❖ **Neprimerané a nevhodné správanie sa deťom veľmi často vypláca**

Dieťaťu sa totiž dostáva najviac pozornosti práve vtedy, keď hnevá alebo sa nevhodne správa. Vo väčšine prípadov navyše presadí svoju vôľu, či už neutíchajúcim plačom a krikom, či iným trucovitým správaním. Preto je logické, že sa ani nijako nesnaží svoje správanie meniť.

❖ **Boj o priazeň a pozornosť rodičov je uzavretý kruh**

Vaše dieťa hnevá a vy mu za to venujete svoju pozornosť. Tak sa teda utvrdzuje v tom, že sa mu jeho nevhodné správanie v konečnej fáze vlastne vyplatí, a preto sa tak zachová znova. Vy začínate byť mierne podráždení, a tak dieťaťu venujete menej a menej spontánnej priazne a pozornosti, z čoho si dieťa vyvodí myšlienku, že o pozornosť rodičov musí bojovať. A tak zvolí tú najjednoduchšiu taktiku a začne znovu hneváť, aby si ho opäť začal niekto všímať...

❖ **Snažte sa týmto bojom zabrániť**

Dieťa by za svoje nevhodné správanie nemalo byť odmeňované vašim časom, priazňou alebo akýmikoľvek výhodami. Toho by ste si mali byť vedomí. Radšej mu načúvajte, hovorte mu svoje názory a pocity, prenehajte mu viac zodpovednosti za jeho správanie, zaved'te rituály a snažte sa dodržiavať jeho každodennú „polhodinku“ intenzívnej starostlivosti a pozornosti.



••••• „Čo robíme **zle**?“
Tie **najčastejšie**
chyby rodičov