

# Prvá kapitola

Nástroje na narábanie s emóciami

Prečo sa okolo pocitov narobí taký rozruch?

– Keď sa deti necítia dobre, nemôžu sa správať dobre

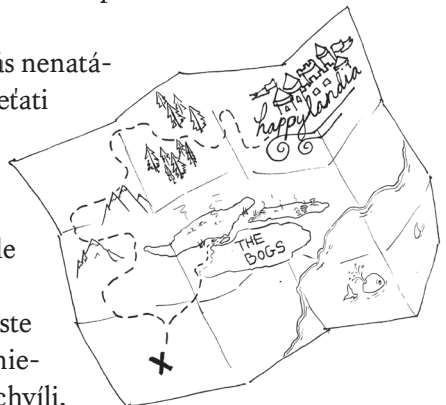
*Joanna*

Väčšine rodičov, ktorí sa zúčastnili na mojom kurze, sa nechcelo strácať čas pri našej prvej téme: Ako pomáhať deťom vyrovnať sa s ťažkými pocitmi. Chceli totiž hneď prejsť k druhej lekcii: Ako prinútiť deti, aby robili to, čo im hovoríte! Niežeby nám nezáležalo na tom, ako sa naše deti cítia... Spravidla sa však pocity potomkov nedostanú na piedestál priorit vyčerpaného a zaneprázdneného rodiča. Povedzme si to otvorene, ak by nás deti poslúchali a všetko by išlo tak hladko, *každý* z nás by sa cítil skvele!

Problém je ale v tom, že skratka na získanie kooperatívneho dieťaťa jednoducho neexistuje. Môžete to skúsiť, ale pravdepodobne sa budete po kolená brodiť v bahne konfliktov.

Spomeňte si na chvíle, keď ste ďakovali za to, že vás nenatáčajú do televíznej reality šou. Momenty, keď ste po dieťati ziapali, až vás rozbolelo hrdlo. Napríklad ste synovi práve po stýkrát povedali, aby nestrkal svoju malú sestru do sporáka alebo neťahal obstarožného psíka za uši – „UHRYZNE ŤA! A ZASLÚŽIŠ SI TO!!!“ – ale vaše dieťa nedbá.

Myslím, že takto ste sa zachovali v okamihu, keď ste sa cítili unavení, vystresovaní alebo rozladení kvôli niečomu inému. Keby k rovnakému incidentu došlo vo chvíli,



v ktorej by ste sa cítili príjemnejšie, k celej veci by ste sa stavali s väčším porozumením, hoci by ste boli vystavení tlaku. Možno by ste malú dcérenku pobozkali, trpiaceho psa poškrabkali pod bradou a deti rýchlo odniesli preč, aby ste presmerovali pozornosť svojho malého divoča inam.

Pýtate sa, na čo tým všetkým narážam? V podstate ide o to, že sa nedokážeme *zachovať* korektne, keď sa *cítíme* zle. Ani deti sa nevedia správať dobre, keď sa necítia fajn. Ak sa najskôr nevysporiadame s ich pocitmi, ostane nám len mizivá šanca na to, aby sa nám ich podarilo zapojiť do spolupráce. Všetko, čo máme k dispozícii, je naša schopnosť použiť väčšiu silu. A keďže hrubú silu si chceme vyhradiť na mimoriadne situácie, ako je trebárs vytrhnutie nepozorných detí spod kolies auta, musíme čeliť týmto pocitom priamo. Tak poďme na to!

Väčšina z nás nemá príliš veľké problémy s prijatím pozitívnych emócií svojich detí. Je to celkom ľahké. *Bože, Jimmy je tvoj najlepší kamoš na svete? Naozaj ti chutia ockove palacinky? Ty sa vážne tešíš na bábätko? Aké rozkošné! To rada počujem.*

Keď naše deti prejavia negatívne pocity, narazíme na problém.

„Čože? Neznášaš Jimmyho? Ale ved' je to tvoj najlepší kamoš!“

„Najradšej by si ho udrel do nosa? *Neopováž sa!*“

„Ako ti môže byť zle z palaciniék? Sú predsa tvoje obľúbené.“

„Chceš, aby som vrátila naše bábätko? Ale to je od teba *strašné!* Nech už *nikdy v živote* nepočujem takéto sprosté reči vychádzať z tvojich úst!“

Nechceme prijímať negatívne pocity, pretože sú také... nuž... negatívne. Nechceme im dávať žiadnu moc. Chceme ich opraviť, zmenšiť alebo ideálne ich nechať úplne zmiznúť. Naša intuícia nám hovorí, aby sme tieto pocity vytlačili čo najrýchlejšie a najprudšie. Avšak v tomto prípade sa nás intuícia snaží zvieŕť zo správnej cesty.

Moja matka mi vždy hovorí: „Ak si nie si istá, čo je správne, vyskúšaj to na sebe.“ Poďme teda urobiť jeden pokus. Zvážte svoju reakciu na túto situáciu:

Predstavte si, že sa zobudíte s mizerným pocitom. V noci ste sa poriadne nevyspali a pobolieva vás hlava. Chystáte sa do školy, kde pracujete, ale predtým sa zastavíte na kávu a narazíte na kolegyňu. Poviete jej: „Bože, dnes sa mi vážne nechce ísť do roboty a počúvať všetky tie uvrieskané a hašterivé decká. Najradšej by som sa vrátila domov, dala si Ibuprofén a zaliezla na celý deň do postele!“

Aká by bola vaša reakcia, keby spolupracovníčka:

**... odmietla akceptovať vaše city a pokarhala vás za váš mizerný prístup?**

*„Hej, prestaň sa sťažovať. Deti nie sú také zlé. Takto by si o nich nemala hovoriť. Keď dorazíš do školy, všetko zlé z teba opadne a určite si to tam užiješ. No tak, šup-šup do práce a s nadšením, prosím!“*

**... alebo keby vám poradila?**

*„Pozri, musíš sa dať dokopy. Vieš, že toto miesto potrebuješ. Namiesto kávy si vypi upokojujúci bylínkový čaj a skús si pred prácou pomeditovať v aute.“*

**... alebo keby vám nebudaj uštedrila krátku filozofickú prednášku?**

*„Hej, žiadna práca nie je dokonalá. To je proste život, nemá zmysel sa sťažovať. Ak sa mieniš zaoberať negatívnymi pocitmi, nijak si tým nepomôžeš.“*

**... čo keby vás porovnala s inou učiteľkou?**

*„Pozri na Liz. Do práce chodí celá nadšená. A vieš prečo? Pretože je vždy dokonale pripravená. Lekcie si plánuje celé týždne dopredu a poviem ti, sú fantastické!“*

**... pomohla by vám kladením otázok?**

*„Netrpíš spánkovým deficitom? Kedy si včera išla do postele? Nelezie na teba náhodou niečo? Užívaš vitamín C? Zvykneš používať tie dezinfekčné obrúsky, ktoré máme v škole, aby si sa nenakazila choroboplodnými zárodkami od detí?“*

Nižšie uvádzame niektoré z reakcií, s ktorými sa stretávame, keď na kurze predstavíme podobný alebo rovnaký scenár:

*„Už nikdy sa s TEBOU nechcem rozprávať!“ „Toto nie je moja priateľka!“ „Nemáš ŽIADNE TUŠENIE, o čom hovoríš!“ „Nenávidím ťa! Chod' do pekla!“ „Bla bla bla.“ „DRŽ HUBU!“ „Už s tebou nikdy nebudem hovoriť o svojich problémoch. Odteraz sa s tebou odmietam baviť o iných témach ako o počasí!“ „Cítim sa byť vinný, že som z toho urobil taký veľký problém.“ „Zaujímalo by ma, prečo nedokážem zvládnuť deti.“ „Cítim sa pod psa.“ „Nenávidím Liz.“ „Mám pocit, že mi svietia lampou do očí a vypočúvajú ma.“ „Zdá sa mi, že ma odsudzuješ. Musíš si myslieť, že som hlupaňa.“ „Nemôžem to povedať nahlas, ale poviem ti to aj tak... Chod'... VIEŠ KAM!“*

Posledná odpoveď dokonale vyjadruje intenzitu nepriateľstva, ktorú občas zažívame, keď niekto popiera naše negatívne pocity. Ak sa s nami ľudia bavia takýmto spôsobom, ľahko môžeme sklznúť z nešťastia do zúrivosti, a rovnako tak *môžu aj naše deti*.

Čo by ste chceli počuť v takejto situácii? Tipujem, že vaše trápenie by sa zmiernilo, keby niekto jednoducho uznal a prijal vaše emócie.

*„Ach jaj, ísť do práce, keď nie si vo svojej koži, je príšerná otrava. Obzvlášť keď ešte pracuješ s deťmi. Potrebovali by sme jednu peknú snehovú búrku alebo možno veľmi malý hurikán, ktorý by odstavil školu iba na jeden deň.“*

Ľudia pocítia úľavu, keď iní pripustia existenciu ich negatívnych pocitov: *Rozumie mi. Cítim sa lepšie. Možno to nie je také zlé, ako to vyzerá. Možno to napokon zvládnem.*

Nehovoríme vlastne aj s našimi deťmi podobným spôsobom? Neopravujeme ich, nekarháme, nevypočúvame a nedávame im prednášky, keď sa nehanbia vyjadriť svoje negatívne skúsenosti? Účastníci kurzu nikdy nemajú problém uviesť príklady. Nižšie uvádzame niektoré z najbežnejších.

### **Popieranie pocitov:**

*„Ale to predsa nie je pravda, že školu neznášaš. Určite si tam zajtra užiješ kopec zábavy. Ved' vieš, ako sa rád hráš s kockami.“*

Odpovedalo by vám niekedy nejaké dieťa: „Áno, máš pravdu. Pripomenula si mi, že školu *milujem!*“

### **Filozofické okienko:**

*„Pozri, dieťa, život je nespravodlivý! Musíš sa prestať riadiť mottom ,On dostal viac, jej veci sú lepšie.“*

Áká je pravdepodobnosť, že vaše dieťa odpovie: „Bože, bol som naštvaný, ale teraz, keď si mi vysvetlil, že život nie je spravodlivý, cítim sa oveľa lepšie. Vďaka, oci!“

### **Výsluch:**

*„Prečo si ďalej hádzal piesok, keď som ti práve povedal, že to nemáš robiť?“*

Čo myslíte, áká je šanca, že dieťa odvetí: „Hmm, prečo som to vlastne spravil? Myslím, že neexistuje žiadny dobrý dôvod. Ďakujem za upozornenie. Už sa to nestane.“

### **Porovnávanie:**

*„Pozri sa, ako Olívia pekne tichučko sedí a čaká, kým príde na rad!“*

Čie dieťa by zareagovalo: „Ó bože, pokúsím sa byť viac ako Olívia!“ Je oveľa pravdepodobnejšie, že bude mať chuť tresnúť Olíviu po hlave.

### **Prednáška:**

*„Prečo chceš hračku vždy až potom, čo sa s ňou začne hrať tvoj brat? Pred minútou si o ňu nejavila záujem. Chceš mu ju len vziať a to nie je veľmi pekné. V každom prípade, je to hračka pre deti a ty si už veľké dievča. Mala by si mať so svojím malým bračekom viac trpezlivosti.“*

## Ako hovoriť, aby nás malé deti počúvali

A kde je dieťa, ktoré odpovie: „Pokračuj, drahá matka. Z tvojho monológu si dokážem vziať tak veľa. Dovoľ mi poznamenať si niekoľko poznámok do iPadu, aby som si ich mohla prejsť neskôr.“

*Dobre, dobre, tuším, čo si hovoríte. Je ľahké súcitiť s dospelým priateľom. Dospelí sú civilizovaní! Malé deti sú iné, oveľa menej logické. Kvôli kamarátom nemusím byť celú noc na nohách. Aspoň nie kvôli väčšine z nich. Svojich priateľov nemusím nútiť, aby chodili do školy alebo aby si umývali zuby alebo aby prestali biť svojich súrodencov. Predstierať, že moje dieťa je dospelé, nebude fungovať. Keby sa dospelá kamarátka správala ako moje dieťa, dlho by sme kamoškami neostali.*

V poriadku, chápem. Nemôžeme sa správať k deťom ako k dospelým priateľom. Ak však chceme dosiahnuť ich ochotnú spoluprácu namiesto nevraživosti, musíme nájsť spôsob, ako použiť rovnaký princíp uznania a akceptovania pocitov, ako keď je človek v núdzi.

Nazrime do nášho kufríka na náradie a pozrime sa na to, ako si môžeme upraviť náš talón nástrojov na použitie pri mladšej generácii.

### NÁSTROJ č. 1: Prijímajte pocity slovami

---



Keď vaše dieťa nabudúce povie niečo negatívne a poburujúce, postupujte podľa týchto krokov:

1. Zatnite zuby a odolajte nutkaniu okamžite mu protirečiť!
2. Premýšľajte o emócií, ktorú prežíva.
3. Pomenujte emóciu a vložte ju do vety.

Pri troche šťastia uvidíte, že intenzita zlých pocitov sa dramaticky zníži. Dobré pocity sa nemôžu zrodiť, kým tie zlé nevyrchajú. Ak sa pokúsíte negatívne emócie vrátiť späť do hry, ich iskra opäť vzblkne a stanú sa oveľa mocnejšími. Napríklad:

Keď dieťa povie: „Nenávidím Jimmyho. Už sa s ním nikdy nebudem hrať.“  
Namiesto toho, aby ste mu odpovedali: „Ale samozrejme že sa s ním budeš zasa hrať. Jimmy je tvoj najlepší kamoš! A zabudol si, že my nepoužívame slovko ‚nenávidím‘.“

Skúste radšej: „Chlapče, to znie, akoby si sa na Jimmyho poriadne nahneval!“ alebo „Niečo, čo Jimmy urobil, ťa skutočne našťvalo!“

Keď dieťa povie: „Prečo musíme mať vždy palacinky? Neznášam palacinky.“  
Namiesto odpovede: „Ale veď ty zbožňuješ palacinky! Je to tvoje obľúbené jedlo.“  
Vyskúšajte: „Zdá sa, že si sa palaciniak prejedol. Asi máš chuť na niečo iné.“

Keď dieťa povie: „Tieto puzzle sú príliš ťažké!“  
Namiesto reakcie: „Nie, nie sú. Je to ľahké. Pod', pomôžem ti. Pozri, tu je rožný kúsok.“  
Povedzte: „Fuj, puzzle vedia byť také otravné! Zo všetkých týchto malých kúskov by sa mohol človek, hádam, aj blázniť.“

Poskytujete svojmu dieťaťu rozhodujúci slovník pocitov, ku ktorým sa môže uchýliť v núdzi. Ak vymení hryzenie, kopanie a udieranie za nárek a bedákanie so slovami: „Som SKLAMANÝ!“, pocítite víťazné vzrušenie!



**Všetky pocity je možné akceptovať,  
niektoré skutky však musia byť obmedzené!**

Nenavrhujem, aby ste potom stáli a povzbudzovali, keď Junior Jimmymu začne strkať do nosa slimáky alebo aby ste okamžite začali pripravovať omeletu z húb a čedaru pre vaše náročné malé dieťa, ktoré sa práve sťažovalo na palacinky. Stačí len prijať ich pocity. Na zneškodnenie potenciálneho psychického zrútenia stačí jednoduché uznanie emócie. Čo robiť v prípadoch, keď to nestačí, nájdete v druhej kapitole. (Čože? Ste nedočkaví? Chcete, aby bola celá kniha vtieraná do prvej kapitoly? Počujem vás frflať!

Verte mi, nechcem vás natahovať. Keby sa mi to celé zmestilo do jedného odseku, tak by som to do neho natlačila.)

Rovnako ako väčšina dobrých úmyslov, i hovoriť o prijímaní pocitov je mnohokrát oveľa ľahšie ako ich v skutočnosti akceptovať. Spomínam si na zopár (z množstva) situácií, keď som považovala za ťažké ísť touto zdanlivo jednoduchou cestou. Krása týchto príbehov, ktoré si odnesiete so sebou domov, tkvie v tom, že sa môžete nekonečne vela-krát potknúť a aj tak bude všetko v poriadku. Budete mať možnosť to napraviť! Môžete zblúdiť z cesty, uviaznuť v močiaroch, dostať sa z neho von, poškríabať si štipance od komárov a pokračovať ďalej. Svrbivé miesta sa zahoja, blato sa zmyje a vaša cesta bude na chvíľu opäť príjemná.

Keď sa konverzácia zmenila na konflikt, moja matka zvykla napodobniť zotieranie tabule a dodať: „Vymazať a začať znova!“ Ale ona je zo starej školy, patrí do tabuľovej generácie. Počuli už deti v dnešnej dobe o tabuli? Niektorí rodičia na kurze použili slovné spojenie *Pretočiť dozadu!* Vycúvali von z miestnosti a potom sa vrátili s priateľnejšími slovami. Aj to má dnes už staromódny cveng, keďže sa kazetové pásky stali minulosťou.

Aký by bol moderný ekvivalent žiadosti o druhú šancu? Možno zakričať „*Control Alt Delete!*“ alebo „*Reset!*“ a pohybovom prstom naznačiť stlačenie imaginárneho tlačidla?

Dôležité je dopriať si nekonečné množstvo príležitostí na nápravu, nech už použijete akýkoľvek obraz. Ukázala som vám niekoľko príkladov z čias, keď boli moje deti ešte veľmi malé, a napriek tomu sa mi podarilo zmeniť ich postoj a zachrániť moju malú rodičovskú plť pred prevýšením v drsných vodách.

## Rozčarujúca špongiová kreatúra

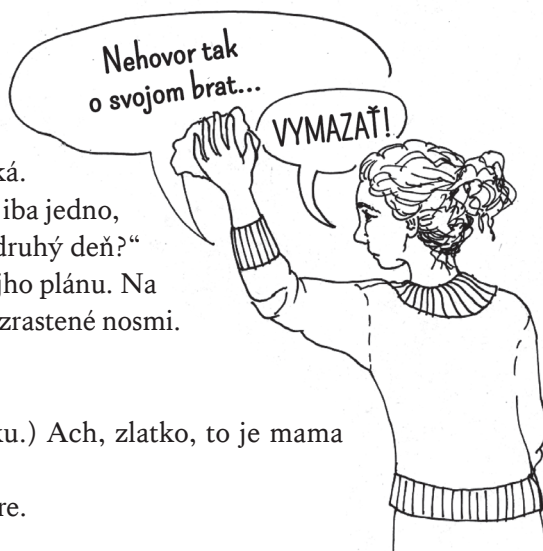
Vo veku troch rokov mal Sam malé špongiové vajíčka, z ktorých sa po namočení do teplej vody vyľahli malé špongiové zvieratká. Rozhodol sa, že každý deň do vody ponorí iba jedno, aby mu dlhšie vydržali. S otázkou: „Už je druhý deň?“ ma privádzal do šialenstva, ale držal sa svojho plánu. Na tretí deň sa mu „narodili“ dva malé koníky zrastené nosmi.

**Sam:** Čo je to?

**Ja:** (Potrebujem vážne dobrú výhovorku.) Ach, zlatko, to je mama a dieťa.

**Sam:** Nie, nie je. Nevidieť im ani do tváre.

**Ja:** Ale áno. Pozri, dávajú si pusinku.



**Sam:** Nepáčia sa mi.

**Ja:** (Začínam byť zúfalá.) Mohla by som im dokresliť nosy perom.

**Sam:** Nikdy sa mi nebudú páčiť!

**Ja:** (Hlúpo zotrávam v debate.) Možno by sme ich mohli prerezať a budeš im lepšie vidieť do tváre.

**Sam:** *NIKDY, NIKDY, NIKDY ICH NEBUDEM MAŤ RÁD. SÚ ZLÉ!!!*

**Ja:** (Konečne vidím svetlo.) Ach, chápem. Nepáči sa ti, že sú ich tváre zlepené.

**Sam:** Hej. Radšej sa idem zahrať s tučniakmi.

Prečo som tak dlho odmietala uznať jeho pocity? Zúfalo som mu chcela zlepšiť náladu, napraviť problém, ochrániť svoje dieťa pred smútkom a sklamaním. Povedzme si to na rovinu, pred jeho trápením som chcela ochrániť *seba*! Kto sa teší z nariekajúceho dieťaťa? On však rovnako ako ja potreboval, aby si niekto vypočul jeho zarmútenie. Potom mohol prejsť k šťastnejším pocitom.

Ďalšia situácia, keď bol Sam sklamaný, a ja som mala spočiatku problém prijať jeho pocity.

## Kde v pekle je (videokazeta) Carmen Sandiego

V tomto príbehu má Dan päť a Sam tri roky.

**Ja:** Dan, nahrála som ti *vedátora Billa Nyeho*.

**Sam:** Nahrála si mi *Carmen Sandiego*?

**Ja:** Nie.

**Sam:** To nie! (Začína plakať.)

**Ja:** Neprosil si ma, aby som ti ju nahrála. Dan mi povedal, nech mu nahrám *Billa Nyeho*. (Kolkokrát sa vám osvedčilo pekne a rozumne čosi vysvetliť plačúcemu dieťaťu?)

**Sam:** (Stále plače, nedokážem pochopiť jeho logiku.)

**Ja:** (Podráždilo ma, že tak fňukal.) Sam, ten program chodí každý deň. Môžeš si ho pozrieť zajtra.

**Sam:** (Plače stále viac, smeruje k úplnému zrúteniu.)

**Ja:** (Mením postoj.) Ale maličký, vyzeráš byť príšerne sklamaný! Tá šou sa ti musí naozaj veľmi páčiť!

**Sam:** (Prestane plakať.) Je moja oblúbená.

**Ja:** Povedz mi, čo sa ti na nej páči.

**Sam:** Páči sa mi, ako sa tanečníci otáčajú a zo strojov sa dymí, a že musia chytiť toho zlého. Je to super.



A pokračujeme v peknom civilizovanom rozhovore o tom, v čom je šou Carmen Sandiego skvelá.

Prečo so všetkým, čo viem, bolo pre mňa spočiatku ťažké prísť ten prekliaty pocit? No, pretože sa pýtate, odpoviem vám! Bola som si istá, že môj syn prehnane reaguje na malichernú záležitosť. Zmeškať televíznu šou nepovažujem za adekvátny dôvod na nervové zrútenie. Emócie dieťaťa sú pre neho však rovnako skutočné a dôležité ako emócie dospelého človeka. Najlepší spôsob, ako dieťaťu pomôcť „prekonať negatívne pocity“, je hovoriť o nich.

Je tu ešte jeden príbeh, pri ktorom sa mi zdalo veľmi náročné prísť emóciu.

### **Kockové vojny**

Ovládol ma ten známy pocit, že sa topím, keď som sledovala jednoročného Sama, ako sa blíži k trojročnému Danovi, ktorý sa hral so stavebnicovými kockami. Dan zaujal pozíciu strážcu.

**Ja:** Dan, nechaj Samovi zopár kociek. Len sa chce s tebou hrať.

**Dan:** Nie, nie, niečo vyrábam.

**Ja:** Ale no tak, Dan, bude sa s nimi hrať len chvíľu. Vieš, aké sú bábätká. Sam je pri kockách. Dan ho strčí a on s plačom spadne.

**Ja:** Dan, čo sa to s tebou deje? Teraz si rozplakal svojho brata!

Je zrejmé, že nejde o rozhovor zvyšujúci sebaúctu. Byť rodičom je krásne v tom, že ak niečo prvýkrát pokašlete, takmer vždy dostanete ďalšiu šancu. V tomto konkrétnom prípade sa ten istý základný scenár opakoval niekoľko stokrát, takže som mala dostatok príležitostí na nácvik. Vo svetlejšej chvíli som reagovala takto:

Dan si stráži kocky, dieťa sa blíži...

**Dan:** Nie! Nie! Nie!

**Ja:** (Uznám a identifikujem jeho pocity): Ach nie, ty tu pracuješ na niečom špeciálnom a to obrovské dieťa sa chystá zobrať ti kocky. To je na nervy!

**Dan:** Tu, tu, tu!

(Rýchlo odhodí niekoľko kociek na podlahu, aby odvrátil pozornosť dieťaťa a presunie svoj výtvar na konferenčný stolík.)

**Ja:** Páni, prišiel si na to, čo robiť, aby bol Sam šťastný a spokojný.

Prečo som hneď prvýkrát nedokázala prijať pocity môjho syna? No, pretože som si bola istá, že túžba zraziť súrodenca na hlavu kvôli niekoľkým kockám bola taká nesprávna, že som potrebovala, aby to Dan pochopil a ani na zlomok sekundy nepodľahol tomuto agresívnemu impulzu. Tým, že som prejavila úctu k jeho tvrdej práci, som dokázala synove útočné správanie odvrátiť. Keď som sa pokúsila poprieť Danove emócie, musel bojovať s bratom i matkou.

Tieto veci robíme automaticky – chránime sa pred smútkom, odmietame to, čo považujeme za triviálne emócie a potláčame hnev. Nechceme v sebe živiť negatívne pocity. Ich akceptovanie sa nám javí ako neintuitívne.

Možno sa pýtate: „Existuje správny čas na to, keď je dieťaťu potrebné vysvetliť, prečo musí niečo urobiť a nie je potrebné deti naučiť, aby rešpektovali pocity iných ľudí?“

Odpoveď je ÁNO... ale ešte tam nie sme. Bez toho, aby sme najprv prijali ich vlastné pocity, deti naše najlepšie vysvetlenia a najvášnivejšie prosby jednoducho nebudú počúvať. Moja mini susedka mi to druhý deň veľmi výrečne ilustrovala. Sľúbila som, že sa postarám o malú Jackie, aby si jej matka mohla vybaviť dôležité dokumenty.

## Pestúnkina chyba

**Jackie (tri roky):** Chcem ísť domov.

**Ja:** Ale veď si sem len prišla. Poďme ešte chvíľu na dvor. Môžeme sa hrať na hojdačkách.

**Jackie:** NIE! Už aj domov!

**Ja:** Ale tvoja mamička si musí niečo dokončiť. Môžeme sa predsa zabaviť aj tu.

**Jackie:** NIE! (Beží späť do svojho domu.)

**Ja (volám jej mamu):** Je Jackie v poriadku?

**Jackiina mama:** Je OK.

**Ja:** Je mi ľúto, že to nevyšlo. Povedala ti, prečo u nás nechcela zostať?

**Jackiina mama:** Povedala mi len to, že Joanna hovorila: „BLA BLA BLA BLA BLA BLA!“

Hej, ako sa opovažuje? Som predsa odborníčka na komunikáciu!

Ale keď som neakceptovala jej city, jediné, čo počula z mojej snahy presvedčiť ju, aby zostala, bolo „Bla bla bla bla bla bla.“

Deti od nás potrebujú, aby sme ich pocity pomenovali, pretože iba tak môžu zistiť, kto vlastne sú. Ak to neurobíme, naša nevyslovená správa je: „Nemyslíš vážne, čo hovoríš, nemáš šajnu o tom, čo vieš, necítiš to, čo cítiš a preto nemôžeš dôverovať svojim vlastným zmyslom.“

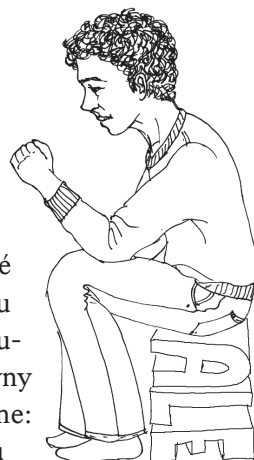
Deti potrebujú, aby sme overili pravosť ich pocitov. Len tak sa z nich môžu jedného dňa stať dospelí ľudia, ktorí vedia, kým sú a čo cítia. Týmto spôsobom vychovávame človeka, ktorý dokáže rešpektovať a nezavrhať potreby a pocity iných ľudí.

*Dobre, fajn, môžeme už konečne prejsť ďalej?* pýtate sa. *Už potrebujeme druhú kapitolu!* Nebudem trvať na tom, aby ste si študovali prvú kapitolu hlbšie. Ak chcete, preskočte dopredu. Ale musím sa ešte pri niečom pozastaviť. Koncept prijímania pocitov je taká veľká a taká dôležitá vec, že preskúmam niektoré variácie na túto tému skôr, ako sa k vám v nasledujúcej kapitole pripojím. Stavím sa, že ak dokážem stráviť viac času prijímaním pocitov v zložitých situáciách, veľa konfliktov sa rozplynie bez toho, aby som sa čo i len pozrela na druhú kapitolu!

Tu je niekoľko ďalších nápadov, ako dosiahnuť, aby tento mocný nástroj narábania s pocitmi pracoval pre vás.



### Potlačte „ALE“!



Je veľmi lákavé nadviazať na dokonale nežné a láskyplné vyhlásenie, ktorým uznávate a prijímate pocit, spojku ALE. Obávame sa, že si naše deti budú myslieť, že schvaľujeme ich neprimerané správanie, pretože uznáme ich negatívny pocit. Naše dobré úmysly potom sabotujeme tým, že povieme:

„Chápem, že si našťvaný, ALE nemôžeš udrieť svoju sestru!“

„Počul som, ako ťa rozčuluje, že ti tvoj brat zdemoloval, čo si si postavil, ALE musíš pochopiť, že je to len dieta.“

„Viem, že sa chceš zostať hrať, ALE je čas vyzdvihnúť brata.“

„Viem, že máš chuť na čokoládové sušienky, ALE doma ich nemáme.“

„Ale“ vás okráda o darček, ktorý ste práve dostali. Je to ako povedať: „Počúvam, ako sa cítiš, ale teraz ti vysvetlím, prečo je tento pocit nesprávny.“ Predstavte si, že vám niekto povie: „Je mi veľmi ľúto, že tvoja matka zomrela. Ale hej, je mŕtva, ty si nažive a žiadne slzy to nezmenia. Poďme ďalej!“

Ak cítite, že vám slovo ALE prichádza na jazyk, môžete ho nahradiť touto šikovnou frázou:

### Problém je...

„Môže byť nepríjemné, keď sa pokúšaš postaviť si vesmírnu loď a zavadzia ti pritom tvoj brat! *Problém je*, že malé deti nerozumejú Legu.“

„Musel si byť sklamaný, keď si našiel len prázdny šuplík, a ty máš chuť na sušienky! *Problém je*, že obchody sú už zatvorené a my ich teraz nemáme kde kúpiť.“

Slová *problém je* naznačujú, že existuje nepríjemnosť, ktorú je možné vyriešiť bez toho, aby ste detské city zmietli zo stola. Možno nájdete iné miesto mimo dosahu útočiaceho batolaťa, kde sa dá postaviť stavebnica Lego. Možno si do nákupného zoznamu najbližšie poznačíte „sušienky“ veľkými červenými písmenami a prilepíte ho na chladničku.

Toni, ktorá navštevovala jeden z mojich kurzov, veľmi racionálna a duchapritomná žena, sa sťažovala, že nie je spokojná s touto frázou. „Nejde vždy o problém!“ protestovala. „Prečo všetko musí byť veľkým problémom? Momentálne nemáme doma sušienky. Proste sa cez to prenes a hotovo!“

Musela som o tom premýšľať. *Do pekla, táto žena odmieta MÔJ spôsob, ako rýchlo vyriešiť ťažkosti. Musím sa naučiť akceptovať jej pocity. Radšej rýchlo vymyslím niečo iné.* Našťastie mi prišla na um fráza, ktorú používala moja mama. „Aha, skús toto,“ navrhla som jej.

### Hoci vieš...

„*Hoci vieš*, že je už neskoro na to, aby sme šli kúpiť sušienky, je mi jasné, že by si si určite hneď nejaké dal!“

„*Hoci vieš*, že nastal čas vyzdvihnúť brata na autobusovej zastávke, môže to byť riadna otrava, keď musíš odísť z ihriska, kde si sa hral s kamošmi.“ (Ako bonus ste dieťa naučili nové slovo!)

*Hoci vieš* je frázou, ktorou problém nepresúvate na bočnú kolaj, pretože ňou dieťaťu preukážete pochopenie problému a zároveň mu ňou dáte najavo, že sa do jeho situácie viete vcítiť.

Joanna Faber a Julie King

## **Ako hovoriť s malými deťmi, aby nás počúvali**

Príručka prežitia pri malých deťoch vo veku 2 – 7 rokov

Prvé slovenské vydanie.

Vydalo vydavateľstvo Lindeni v roku 2022

v spoločnosti Albatros Media Slovakia, s. r. o.,

so sídlom Mickiewiczova 9, Bratislava, Slovenská republika.

Číslo publikácie 2 454

Zodpovedná redaktorka Lucia Lenická

Z anglického originálu *How to Talk So Little Kids Will Listen*,

ktorý vyšiel vo vydavateľstve Scribner v roku 2017,

preložila Radka Smržová.

Odborná korektúra Peter Krajmer

Jazyková korektúra Jana Popovicsová

Návrh obálky slaavo

Sadzba Pavel Václav Vaščák

Tlač NOVOPRINT SLOVENSKO, s. r. o., Zlaté Moravce

Cena uvedená výrobcom predstavuje nezáväznú odporúčanú spotrebiteľskú cenu.

Objednávky kníh:

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

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

tel.: 02/4445 2046

 **ALBATROS** MEDIA