

2.

# AKO DOSIAHNUŤ SPOLUPRÁCU

Je možné, že už vám deti dali možnosť, aby ste si vyskúšali niektoré z techník. Deti nám obyčajne dajú jasne a hlasno najavo, že sa im niečo nepáči. U nás doma bol každý deň s deťmi ako večer strávený v divadle. Stratená hračka, priveľmi nakrátko ostrihané vlasy, domáca úloha do školy, nové džínsy, ktoré niekde tlačili, hádka medzi bratom a sestrou; všetky tieto výstupy by mohli stačiť na divadelnú drámu plnú slz a vášne v troch dejstvách. U nás bolo vždy plno inšpirácie.

Jediným rozdielom bolo, že v divadle sa zatiahne opona a diváci idú domov. Rodičia však takýto luxus nemajú. Neustále sa vyrovnávajú so zlosťou, bolesťou, frustráciou, a pritom si musia zachovať svoje duševné zdravie.

Teraz vieme, že staré metódy už nefungujú. Všetky tie vysvetľovania a uisťovania našim deťom neposkytujú žiadnu úľavu a nás unavujú. Ale aj nové metódy môžu priniesť niektoré problémy. Hoci vieme, aká žiaduca je naša ústretová odpoveď, je stále ťažké nejakú takú nájsť. Pre mnohých z nás je tento jazyk nový a zložitý. Rodičia mi povedali: „Cítil som sa tak zvláštne – ako niekto iný – akoby som hral úlohu v nejakej hre.“

„Cítila som sa ako pokrytec, ale niečo sa muselo zmeniť k lepšiemu, pretože môj syn, ktorý mi nikdy neodpovedal inak ako, ‘Áno’, ‘Nie’, a ‘Musím?’ , so mnou zrazu začal komunikovať:“

„Cítim sa dobre, zato moje deti sa na mňa pozerajú podozrieavo.“

„Zistila som, že som svoje deti predtým nikdy poriadne nepočúvala. Čakala som, kým povedia, čo majú na srdci, a potom som odpovedala, čo som musela. Skutočne načúvať je poriadna drina. Je potrebná koncentrácia, ak nechcete vyložene odpovedať už naučenou frázou.“

Jeden otec nám povedal: „Skúsil som to, ale neuspel som. Moja dcéra prišla z krúžku s nešťastným výrazom v tvári. Namiesto mojej obvyklej otázky: ‘Prečo tá kyslá tvár?’ som povedal: ‘Anička, zdá sa mi, že ťa niečo trápi.’ Lenže ona sa rozplakala a s buchnutím dverí zmizla vo svojej izbe.“

Dotknutému otcovi som vysvetlila, že aj napriek všetkým jeho pochybnostiam táto metóda funguje. Anička bola zaskočená, pretože v ten deň prvýkrát počula iný prístup ako zvyčajne. Nieкто sa začal zaujímať o jej city. Povzbudila som spomínaného otca, aby sa nevzdával. Keď Anička vycíti, že nieкто pochopí jej pocity, zrodí sa v nej pocit bezpečia, že sa môže so svojím trápením zveriť.

Jednu odpoveď si však zapamätám navždy. Pochádzala od mladíka, ktorý vedel, že jeho matka navštevuje moje semináre. Raz prišiel zo školy domov vo veľmi zlej nálade:

„Nemali právo zakázať mi hrať v tíme len preto, že som si zabudol vziať šortky. Musel som sedieť a len sa pozerieť. Nebolo to fér!“

„Muselo ťa to naozaj poriadne mrziť,“ povedala mu jeho matka súcitne.

On na ňu ale skríkol: „Vždy sa zastávaš tých druhých!“

Matka ho chytila za rameno a zopakovala: „Jurko, myslím, že si ma nepočul. Povedala som, že ťa to muselo asi veľmi mrziť.“

Prekvapene sa na ňu pozrel a o chvíľu dodal: „Ocko by mal na ten seminár tiež chodiť!“

\* \* \*

Až doteraz sme sa zaoberali problémom, ako by mali rodičia pomáhať svojim deťom vyrovnáť sa s negatívnymi pocitmi. A teraz by sme sa pozreli na to, ako pomôcť rodičom, aby sa dokázali vyrovnáť so svojimi vlastnými negatívnymi pocitmi.

Jedným zo základných problémov rodičovstva je každodenný boj prinútiť naše deti, aby sa správali podľa predstáv nás a spoločnosti. Môže to byť namáhavá a vysilujúca práca. Časť problému spočíva v konflikte potrieb. Pre dospelého je potrebou aspoň náznak čistoty, poriadku, zdvorilosti a zabehnutej rutiny. Pre deti je to však absolútne nepodstatné. Koľko z nich by sa z vlastnej vôle išlo okúpať a povedalo pritom: „Prosím,“ alebo „Ďakujem“? Koľko z nich by si vôbec kedy z vlastnej vôle prezlieklo čistú bielizeň? Veľa rodičovskej energie sa odčerpá na snahu naučiť deti, aby si zvykli na spoločenské normy. A čím viac niekedy naliehame, tým viac odporujú.

Pamätám sa, že ma moje vlastné deti veľakrát považovali za svojho „nepriateľa“, za niekoho, kto ich vždy nútil robiť veci, ktoré ony nechceli: „Umy si ruky... Vezmi si servítku... Nekrič... Zaves si bundu... Už si si urobil domácu úlohu?... Naozaj si si umyl zuby?... Vráť sa a spláchni po sebe... Obleč si pyžamo... Utekaj do postele... Utekaj spať.“

A bola som to zase ja, kto im zakazoval robiť veci, ktoré chceli: „Nejedz rukami... Nekop do stola... Neber to svinstvo do ruky... Neskáč po gauči... Neťahaj mačku za chvost... Nestrkaj si ten hrach do nosa!“

Väčšinou mi na to odpovedali: „Budem si robiť, čo ja chcem.“ A ja som im to vrátila: „Budeš robiť, čo ti poviem ja.“ A hádka bola na svete. Dospelo to až tak ďaleko, že to vo mne vrelo ešte predtým, než som deťom prikázala, aby niečo urobili.

Chvíľočku teraz popremýšľajte, čo chcete, aby deti robili či nerobili. Potom si to zapíšte do voľných kolónok:

**Počas jedného dňa chcem od dieťaťa (detí), aby:**

**Ráno**

**Popoludní**

**Večer**

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

**Zároveň sa uistujem, že moje dieťa (deti) nerobia:**

**Ráno**

**Popoludní**

**Večer**

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Či už je váš zoznam krátky alebo dlhý, s realistickými alebo nerealistickými požiadavkami, každý prvok vo vašom zozname predstavuje váš čas, energiu a obsahuje všetky zložky potrebné pre vojnu postojov. Existuje vôbec nejaké riešenie?

Najprv sa pozrime na niektoré z najčastejšie používaných metód dospelých ľudí, keď chcú nadviazať spoluprácu so svojimi deťmi. Zatiaľ čo si budete čítať príklad ku každej metóde, vráťte sa v čase a predstavte si, že ste dieťa, ktoré počúva svojho rodiča. Nechajte pôsobiť slová. Čo vo vás vyvolávajú? Ak nájdete odpoveď, zapíšte si ju. (Ďalším spôsobom, ako vykonať toto cvičenie, je požiadať svojho kamaráta, aby vám prečítal každý príklad, zatiaľ čo vy počúvate so zavretými očami.)

## **I. Obviňovanie**

„Zase si zašpinil špinavými prstami dvere! Prečo to stále robíš? Čo sa s tebou deje? Čo nevieš nič urobiť poriadne? Koľkokrát som ti už vravela, aby si používal kľučku! Problém ale je, že ty ma nikdy nepočúvaš.“

V úlohe dieťaťa by som sa cítil(a).....  
.....  
.....

## II. Nadávanie, posmievanie

„Vonku mrzne, a ty si oblečieš tenkú bundu! Nemáš rozum alebo čo? Je to veľká hlúposť, aby si si ju zobral.“

„Počkaj, radšej ti ten bicykel opravím sám. Vieme, aké si nemehlo.“

„Pozri sa na seba, ako ješ! Je to nechutné.“

„Pozri sa na svoju izbu, všade neporiadok. Čo si ty zviera?“

V úlohe dieťaťa by som sa cítil(a).....

.....

.....

## III. Vyhrážky

„Ešte raz sa dotkni tej lampičky a jednu ti strelím.“

„Ak tú žuvačku okamžite nevypluješ, tak ti otvorím ústa a vytiahnem ti ju sama.“

„Ak nebudeš oblečená, kým napočítam do troch, tak so mnou nikam nejdeš!“

V úlohe dieťaťa by som sa cítil(a).....

.....

.....

## IV. Rozkazy

„Okamžite si uprac izbu.“

„Pomôž mi s tou taškou! Rýchlo!“

„Ty si ešte nevyniesol odpadky? Urob to, a okamžite!... Na čo čakáš, až začne hrmiť?“

V úlohe dieťaťa by som sa cítil(a).....

.....

.....

## V. Prednáška a moralizovanie

„Myslíš si, že to od teba bolo pekné vytrhnúť mi tú knihu z ruky? Zdá sa mi, že nevieš, ako sa slušne správať. Mal by si pochopiť, že ak očakávaš od ľudí, že k tebe budú milí, mal by si byť aj ty k nim milý. Ty by si nechcel, aby ti niekto vytrhol knihu z ruky, však? V tom prípade by si to ani ty nemal robiť ostatným. Správaj sa k ostatným tak, ako by si si želal, aby sa oni správali k tebe.“

V úlohe dieťaťa by som sa cítil(a).....

.....

.....

## VI. Varovanie

„Dávaj si pozor, lebo sa popáliš.“

„Opatrne, lebo ťa zrazí auto!“

„Nechod tam! Chceš spadnúť?“

„Obleč si ten sveter, lebo nachladneš.“

V úlohe dieťaťa by som sa cítil(a).....

.....

## VII. Mučenícke výlevy

„Prestanete vy dvaja vrešťať? Čo chcete, aby sa mi niečo stalo? Infarkt? Žalúdočné vredy?“

„Počkaj, až budeš mať vlastné deti. Uvidíš, aké je to trápenie.“

„Vidíš tie šedivé vlasy? Tie sú kvôli tebe. Privedieš ma do hrobu.“

V úlohe dieťaťa by som sa cítil(a).....

.....

## VIII. Porovnávanie

„Prečo nemôžeš byť ako tvoj brat? Vždy si svoje úlohy urobí načas.“

„Lujza má pri stole vyberané správanie. Nikdy ju nevidíš jesť len rukami.“

„Prečo sa neoblečieš tak pekne ako Marek? Vždy má učesané vlasy a zastrčené tričko. Je radosť sa na neho pozerieť.“

V úlohe dieťaťa by som sa cítil(a).....

.....

## IX. Sarkazmus

„Ty vieš, že zajtra píšete písomku, a nechal si si učebnicu v škole? Naozaj rozumné! Skvelý nápad, nič lepšie si urobiť nemohol.“ „Tak toto si oblečieš? Bodkovanú sukňu s kockovaným tričkom? Úžasné! Určite ťa za to dnes pochváli veľa ľudí.“

„Túto úlohu si zajtra berieš do školy? Hm, tak v tom prípade musí tvoj učiteľ vedieť perfektne po čínsky. To ja teda neviem.“

V úlohe dieťaťa by som sa cítil(a).....

.....

## X. Proroctvo

„Ty si mi klamal o svojej žiacke knižke? Vieš, čo z teba vyrastie? Človek, ktorému nikto nebude veriť.“

„Len sa správaj sebecky. Čoskoro zistíš, že sa s tebou nikto nebude chcieť hrať. Nebudeš mať žiadnych priateľov.“

„Jediné, čo robíš, je, že sa stále na niečo sťažuješ. Nikdy si sa nesnažil sám si pomôcť. Už ťa vidím o desať rokov - s rovnakými problémami a neustálym sťažovaním sa.“

V úlohe dieťaťa by som sa cítil(a).....

.....

A teraz, keď ste si vyskúšali byť „dieťaťom“, ste určite zvedaví, ako v tomto cvičení dopadli iní rodičia. Obyčajne sa stáva, že rôzne deti odpovedajú odlišne na rovnaké otázky. Tu sa môžete pozrieť na niektoré reakcie z jednej skupinky.

## Obviňovanie

„Dvere sú dôležitejšie ako ja.“ ... „Budem klamať a poviem jej, že som to nebol ja.“ ... „Som prasa.“ ... „Najradšej by som zmizol.“ ... „Krava.“ ... „Povedala, že ju nikdy nepočúvam, tak ju počúvať nebudem.“

## Nadávanie

„Má pravdu. Som hlúpy a k tomu nemehlo“ ... „Prečo to nemôžem aspoň skúsiť?“ ... „Ja jej dám. Nabudúce si nevezmem ani tú tenkú bundu. Nič.“ ... „Nenávidím ju.“ ... „Super, už zase!“

## Vyhrážky

„Dotknem sa tej lampy, keď sa nebude pozerat.“ ... „Chce sa mi plakať.“ ... „Mám strach.“ ... „Daj mi pokoj!“

## Rozkazy

„Skús ma prinútiť.“ ... „Bu bu, už mám strach.“ ... „Nechce sa mi.“ ... „Neznášam ho.“ ... „Nech urobím čokoľvek, vždy to bude zle.“ ... „Ako si sa z toho svinstva mohla dostať von?“

## Prednášky a moralizovanie

„Bla bla... nikto ťa nepočúva.“ ... „Som hlúpy.“ ... „Nestojím za nič.“ ... „Najradšej by som odtiaľto zmizol.“ ... „Nuda, nuda, nuda.“

## **Varovanie**

„Svet je naozaj nebezpečný.“... „Nikdy nedokážem byť samostatný. Nech urobím čokoľvek, tak budem mať smolu.“

## **Mučenicke výlevy**

„Je to moja vina.“... „Mám strach, čo keď je jej naozaj zle?“... „Koho to zaujíma?“

## **Porovnávanie**

„Má rada každého viac ako mňa.“... „Nenávidím Lujzu.“... „Cítim sa ako nula.“... „A nenávidím aj Marka.“

## **Sarkazmus**

„Nemám rád, keď si zo mňa niekto robí posmech. Je zlá.“... „Veľmi ma ponížila.“... „Prečo to nesksúsiť?“... „Raz jej to všetko vrátim.“... „Nech urobím čokoľvek, jej sa to nepáči.“... „Je mi z nej zle.“

## **Proroctvo**

„Má pravdu. Nikdy si nebudem vedieť s ničím poradiť.“... „To nie je pravda. Pokojne mi môže ktokoľvek veriť.“... „Nemá to cenu.“... „Som v keli.“

Počas čítania predchádzajúcich ukážok sme mohli spoznať a prežiť celý rad negatívnych pocitov. Predstavme si, ako sa asi cítia deti, ktoré podobné situácie zažívajú v realite. Existuje teda nejaká možnosť, ako prinútiť deti k spolupráci bez toho, aby sa potom cítili mizerne a trpeli pod nánosom negatívnych pocitov? Nájďme metódy jednoduchšie pre rodičov a zároveň užitočné pre deti?

Rady by sme sa s vami podelili o päť zručností, ktoré pomohli tak nám, ako aj rodičom v seminári. Nie každá z nich však funguje na každé dieťa. Nie každá možnosť vám bude vyhovovať a tiež sa môže stať aj to, že niekedy nebude fungovať žiadna. Všetkých päť metód ale vie vytvoriť atmosféru, v ktorej rešpekt a kooperácia môžu začať pomaly rásť.