

Dr. Laura Markhamová

AHA! RODIČOVSTVÍ SOUROZENCI

Jak zabránit sporům mezi sourozenci
a vychovat z nich přátele na celý život.

Dr. Laura Markhamová

AHA!

RODIČOVSTVÍ – SOUROZENCI

Jak zabránit sporům mezi sourozenci
a vychovat z nich přátele na celý život

© 2015 by Laura Markhamová, PhD
© Kristián Entertainment, s.r.o., 2017
Translation © Jana Vlková, 2017

ISBN 978-80-204-4840-8 (pdf)

Dr. Laura Markhamová

AHA!

RODIČOVSTVÍ – SOUROZENCI

Jak zabránit sporům mezi sourozenci
a vychovat z nich přátele na celý život

Kristián
entertainment



MLADÁ FRONTA

PŘEDMLUVA

Dr. Lauru Markhamovou, klinickou psycholožku s doktorátem z Kolumbijské university v New Yorku a matku dnes dvou už dospělých dětí, není třeba našim čtenářům představovat. Její jméno je spjato s konceptem Aha! Rodičovství. Její prvá a výchozí kniha na toto téma vyšla u nás v r. 2015 a rázem se stala bestsellerem. Znovu a znovu generace mladých lidí dospívají do věku, kdy se děti a jejich výchova stávají jejich životním tématem. Je dobrým znamením, že se tito mladí rodiče rozhlížejí po výchovných vzorech a praktických návodech. Platí však, že základní životní zkušenosti si musí každý rodič učinit sám, třebaže mnohé z toho je předžito v našem vlastním dětství. Tuto jedinečnou zkušenost je ve správný čas vhodné rozšířit a obohatit i o zkušenosti druhých, zvláště těch, kdo se na poli výchovy ukázali být osvědčenými průvodci. Naštěstí máme v české tradici řadu osobností a děl, které rodičům účinně pomáhají. Vzpomeňme třeba knihy prof. Matějčka či dr. Jiřiny Prekopové.

Do této řady osobností vybavených hlubokými životními zkušenostmi a poznáním plným právem patří také dr. Markhamová. V jejích knihách máme jedinečnou příležitost naši osobní zkušenost reflektovat a kultivovat a tak zrát ve svém osobním vývoji i jako vychovatelé dětí svých anebo svěřených, pokud jsme třeba pedagogy. A je to vskutku rozvoj podporující, můžeme-li zde svoje přístupy prohloubit, osvěžit a nastítnit z nového úhlu a třeba i v novém pojmovém rámci.

Autorka ve svém díle integruje ve vyšší jednotu několik osvědčených přístupů. Vychází především z toho, že nejdůležitějším ná-

strojem je vychovatel sám a ve smyslu prastaré zásady „Poznej sám sebe“ doporučuje začít u sebe samotného, porozumět sobě a svým emocím, neboť jen tak můžeme být pravdivě vnímaví pro naše emoce vlastní, které nás nebudou v našem výchovném působení rušit, ale budou východiskem vcítění do prožívání dítěte. Takto připraveni, popř. uzdraveni, stáváme se disponovanými k pozitivnímu rodičovství a můžeme se odevzdat překrásnému dobrodružství vytváření jedinečného spojení s dítětem. Tento proces spočívá ve vzájemně posilovaném koloběhu láskyplných směn radostných podnětů, jež jsou sto překonat i naše lidské limity a slabosti, v duchu známého: „Láska přemáhá svět“. Na této cestě vzájemného vcítění, jež začíná u rodiče, se osvědčuje a procvičuje také laskavá všímavost a vědomá pozornost k dítěti, jak ji do nové psychologie vnáší východní tradice. Je-li naše nitro pokojné, jsme k dispozici pro svoje dítě. Autorčiny knihy jsou mimořádné i tím, že o těchto krásných pojmech nejenom hovoří, ale podávají množství zcela konkrétních zkušeností, nápadů, podnětů a konkrétních příkladů pro nejrůznější situace každodenního života, rozepsané do podrobností. Vše to pak vede k tomu, že se rodič coby vychovatel stává v nejlepším slova smyslu průvodcem dítěte, namísto toho, aby byl jeho kontrolorem či vládcem. Dítě je tak k vývojovým pokrokům zváno s trpělivostí a laskavostí, namísto aby bylo nuceno ovládající autoritou. Roli, kterou např. v Komenského Labyrintu světa a ráji srdce plní průvodci Všežvěd a Všudybud nebo v Dantově Božské komedii Vergilius či Beatrice, připadá v tomto pojetí rodičům, které v souladu s dobou autorka charakterizuje jako kouče citového prožívání dítěte.

V první knize tak dr. Markhamová provází jednotku rodiče-dítě procesem vytváření jedinečného vztahu – přilnutí – a jeho proměn na různých věkových úrovních dítěte. V druhém díle AHA! RODIČOVSTVÍ – SOUROZENCI, které si dovoluji po prostudování jedním dechem našemu čtenáři vřele doporučit, přenáší tyto principy na situace, kdy do rodiny přibude další dítě a přirozené dynamiky sourozeneckých vztahů je třeba využít, podobně jako energie tekoucí vody v přehradě, jako zdroje pozitivní energie, tentokrát

k vytváření pevných sourozeneckých vztahů. Ty procházejí stejně jako řeka zátokami a víry, jejichž smyslem je dát příležitost k tomu, aby skrze společnou životní zkušenost zahrnující radosti i strasti byly tyto vztahy všem zúčastněným zdrojem síly i moudrosti pro život. Autorka nás opět vede v osvědčených krocích: začínáme prací na sobě, abychom se stali vyrovnanými osobnostmi a vychovateli. Pak nás vede k dítěti. Otvírá naše oči pro hlubší vhled do dětských potřeb a mentality. Poskytuje nám nepřehledné množství praktických a konkrétních podnětů, jak principy a zásady vtělit do denní výchovné praxe. Příklady, které nabízí, svědčí o bohatosti její výchovné a terapeutické praxe.

S radostí vítám tuto knihu na našem knižním trhu. Jsem přesvědčen, že rodičům a vychovatelům bude i v této oblasti dr. Markhamová spolehlivou koučkou a průvodkyní.

Jaroslav Šturma
dětský psycholog



*„Když máte jedno dítě, jste rodič.
Když máte dvě děti, stává se z vás rozhodčí.“*

– David Frost

*„Pokud se vaše děti perou, chcete, aby se naučily zdárně
řešit své neshody. Možná jste se ale vy sami nikdy nenaučili
úspěšně zvládat konfliktní situace.*

*Dříve, než začnete učit své děti naslouchat, pojmenovat
problém, vyjádřit vlastní pocity, hledat řešení a nalézt
kompromis, si musíte uvedené dovednosti vedoucí k řešení
problému osvojit vy sami.“*

– Laura Davisová & Janis Keyserová

*„Chceš říct, že to miminko by mohl být chlapeček?
Ale tvůj chlapeček jsem přece já. Ale to nevádí...
Vždycky ho můžeme vrátit, vid’?“*

– syn autorky, 3 roky

ÚVOD

Gratuluji! Budete mít druhé dítě. A jak tak, sníte o tom, jak se vaše rodina rozrůstá, možná si představujete směs úcty a strachu ve tváři staršího dítěte, až poprvé spatří novorozené miminko. Oči novorozeněte začnou velmi brzy sledovat vše, co dělá jeho starší sourozenec. Každé miminko má pocit, že jeho starší sourozenec si zaslouží obdiv – je tak chytrý a šikovný! Dokonce umí chodit a mluvit! Nikdo nedokáže novorozené děťátko rozesmát tak jako jeho starší bráška nebo sestřička, když na něj dělají legrační obličejy. Když se jednomu sourozenci něco zlého přihodí, ten druhý se o něj postará tak, jak se o něho samotného dříve starala maminka – obejmeme svého sourozence a přikryje ho peřinkou. Společné dovádění na trávníku a hrátky se stříkající hadicí postupem času nahradí jízda na kole a stanování, které nakonec přejde v dohadování o tom, kdo si v sobotu večer půjčí auto, nebo ve vzájemné utěšování, když jeden ze sourozenců přijde domů po prohraném zápase nebo se zlomeným srdcem. Po ukončení střední školy se možná každý vydá svou cestou, ale vzájemné pouto je bude provázet po celý dospělý život, v radostech i starostech. Oběma dětem dáváte neocenitelný dar: přítele na celý život.

Pokud už máte víc než jedno dítě, věřím, že se teď usmíváte s porozuměním. Pokud ale kroutíte hlavou a říkáte si, kde se stala chyba, nejste sami. I když je určitě možné vychovat sourozence tak, aby z nich byli dobří přátelé, ne vždy se to podaří. Někdy během prvního roku života nového miminka – možná už před jeho narozením – si začne většina rodičů uvědomovat, že to nebude až tak snadné.

- *„Může se mimino spláchnout do záchodu?“*
- *„Naše malá zbožňuje svého bratříčka... Vlastně ho objímá tak silně, že nás to děsí... Pevně ho tiskne rukama, hlavně kolem krku.“*
- *„Nemůžu ani bezpečně řídit auto, protože se chvíli nechají na pokoji.“*
- *„Maximálně mě vytočil, když jsem vyšla ze sprchy a zjistila, že právě počůral svého devítiměsíčního bratříčka!“*

Prostě se tomu nevyhnete. Rivalita mezi sourozenci je běžná věc. Každý člověk je konec konců geneticky naprogramován tak, aby si chránil prostředky, které mu pomáhají přežít, a vaše dítě je závislé na prostředcích, které jsou pro něj nesmírně cenné – váš čas a vaše pozornost – a *bojuje* o tyto prostředky. I když je dítě obklopeno láskou, má tendenci dostávat se do konfliktů, neboť ještě nemá rozvinutou schopnost empatie a schopnost kontrolovat své impulzy. A v neposlední řadě hraje roli také jeho povaha a temperament. Náročné dítě bude ještě náročnější, až ho seznámíte s jeho bratříčkem či sestřičkou. Někteří sourozenci se zkrátka nesnesou.

Bohužel řada rodičů neví, jak pomoci dětem s jejich silnými emocemi, a pocity ublížení a odporu pak mohou vést k agresivitě, která je základem negativních vzorců chování při vzájemné interakci. Tyto nezpracované pocity mohou udávat tón sourozeneckému vztahu v období puberty, a dokonce mohou vyplavat na povrch v pozdějších obdobích života, ve stresových situacích týkajících se rodiny.

Mám pro vás ale i dobrou zprávu. Vztah se sourozenci obrušuje ostré hrany naší primární sebestřednosti a učí nás zvládat naše vlastní silné emoce. Ze sourozenců se často stávají dobří přátelé, a protože se dobře znají, mohou si vzájemně poskytnout oporu a hluboké porozumění. I sourozenci, kteří se často hádali, nakonec

většinou začnou jeden druhého respektovat a naučí se spolu vycházet. V dospělosti pak řada z nich cítí hluboké spojení s druhým člověkem, který je jediný, kdo ví, jak to bylo v dětství u nich doma.

A nejlepší zpráva je, že rodiče mohou výrazně ovlivnit formování sourozeneckého vztahu. Žárlivosti mezi sourozenci se těžko vyhnete, ale skoro vždy je možné pomoci dětem vytvořit vzájemné pozitivní pouto, které bude silnější než přirozená žárlivost. Vychovat sourozence, kteří se navzájem dokážou ocenit a stanou se přáteli na celý život, není snadné – ale oddaný rodič může mnohé ovlivnit. Tuto knihu jsem napsala, abych vám ukázala, jak na to.

Já sama jsem nebyla připravená na to, jak zareagoval můj syn, když se mu narodila sestřička. Byly mu 4 roky a do té doby měl jen velmi málo výbuchů vzteku. Příchod miminka ho ale zcela vykojil. Vztekal se, visel na mně a měl strach. Jediná kniha o sourozencích, kterou jsem tenkrát sehnala, byla *Siblings Without Rivalry (Sourozenci bez rivality)* autorek Adele Faberové a Elaine Mazlishové; zůstala na mém nočním stolku řadu let. Stále je to kniha, kterou na prvním místě doporučuji rodičům dětí školního věku, které spolu nevycházejí.

Jak se ale vypořádat s problémy, jimž čelí matka malého dítěte a novorozence? Jak mám zabavit svého syna, zatímco kojím jeho mladší sestřičku? Jak mu můžu pomoci naučit se být něžný, když objímá miminko trochu příliš horlivě? Odejít z pokoje a nechat sourozence, aby si věci „vyřešili“ sami, očividně nemá smysl, pokud jeden z nich je ještě miminko. Když se naše rodina začala rozrůstat, bylo to opravdu náročné období. Potřebovala jsem konkrétní strategie, jak místo problematického vztahu pomoci dětem vytvořit úzké pouto. Prostudovala jsem dost odborné literatury na to, abych věděla, že základy vztahu mezi dětmi vznikají cca v prvních dvou letech. Ale nemohla jsem najít žádný konkrétní návod na to, jak postupovat.

V průběhu let jsem rozpracovala empatický model, který propagovaly autorky Faberová a Mazlishová a jejich mentor Haim Ginott, pradědeček soudobého hnutí pozitivního rodičovství,

a integrovala jsem nové poznatky vyplývající z výzkumu emocí, vztahů a vývoje mozku (viz Poděkování). Pozorováním dynamiky v rodinách, s nimiž jsem pracovala, v kombinaci s meditační praxí jsem zjistila, že rodiče mohou dynamiku v rodině změnit; nikoli ovládnutím dětí nebo partnera, ale změnou vlastního uvažování, pocitů, slov a jednání. Zjistila jsem, že rodičovství je mnohem snazší, když si jako rodiče osvojíme tři velmi náročné dovednosti:

1. Usměřňovat vlastní emoce.
2. Zůstat napojený na dítě i ve chvílích, kdy mu stanovujeme hranice, nebo kdy je dítě rozrušené.
3. Koučovat namísto kontroly – tím, že budeme pěstovat emoční inteligenci, že povedeme dítě pomocí empatického nastavení hranic namísto trestů a budeme podporovat rozvoj jeho přirozených dovedností.

Tyto tři koncepty promění váš vztah s dítětem tak, že dítě bude šťastnější, emocionálně vyrovnanější a ochotnější spolupracovat – a vy budete klidnější a šťastnější rodič. Tyto koncepty jsem podrobně popsala ve své první knize *Peaceful Parent, Happy Kids, How to Stop Yelling and Start Connecting*, v českém jazyce *Aha! Rodičovství – Jak přestat křičet a začít žít s dětmi v harmonii*. Pro mě jsou tyto koncepty klíčem k nalezení radosti z rodičovství. A protože jsou základem výchovy šťastného dítěte, jsou rovněž zásadní při vytváření šťastného vztahu mezi sourozenci.

Každý den slýchám od rodičů, že *Aha! Rodičovství – Jak přestat křičet a začít žít s dětmi v harmonii* byla skvělá kniha, když měli jen jedno dítě. Teď se však objevují nové otázky. Mnoho otázek. Například:

- Jak pomoci malému dítěti přijmout novorozence?
- Jak pomoci dítěti rozvinout schopnost vyjádřit své potřeby a postavit se za sebe – bez nutnosti ubližovat druhým?

- Jak pomoci dvěma nebo dokonce třem malým dětem současně zvládnout přívaly emocí?
- Jak vytvořit rodinné prostředí založené na vzájemné spolupráci a podpoře, v němž láska mezi sourozenci zvítězí nad jejich rivalitou?

Naštěstí existují řešení, která skutečně fungují. Každá rodina řeší specifické problémy; existují však prokázané, výzkumy podložené způsoby, jak pomoci dětem vykročit na cestu ke vzájemnému vztahu správnou nohou a pokračovat po ní až k vybudování fungujícího vztahu. Dokonce i v případě dětí, které jsou výrazně soutěživé nebo mezi kterými existují značné povahové rozdíly, je možné najít strategie, které omezí sourozeneckou rivalitu a posílí pozitivní pouto. Ne všichni sourozenci dokážou být nejlepšími přáteli, ale všichni se mohou naučit vážit si jeden druhého a respektovat vzájemné rozdíly. Tato kniha podrobně rozebírá uvedené strategie a přináší praktický návod, jak krok za krokem proměnit vztah mezi vašimi dětmi.

Jak už jste asi zjistili, nařídit dětem jednoduše: „*Nehádejte se!*“ jim nepomůže zvládnout silné emoce, vyjádřit vlastní potřeby, ani vypořádat se se vzájemnými rozdíly. Konflikt, který se „zamet pod stůl“, nevyhnutelně znovu vyplave na povrch, obvykle v situacích, kdy řídíte auto, tlačíte nákupní vozík nebo jste na večeři u babičky. Pokud ale naučíte děti poradit si s celou škálou lidských emocí a vztahů, podaří se vám vychovat děti, které dokážou záležitosti mezi sebou řešit. Budou schopné postavit se za své vlastní potřeby a současně respektovat potřeby ostatních. A budou hledat řešení přijatelná pro obě strany, místo aby se uchýlily k roli násilníka nebo oběti. Stručně řečeno, vychováte děti, které budou schopny projevovat lásku, zvládat vlastní emoce a vytvářet zdravé vztahy. Nejen se svými sourozenci, ale také s vrstevníky, spolupracovníky a nakonec s partnerem. A takových lidí potřebujeme na světě víc.

Rodina je zkouška ohněm, která transformuje dítě ve zralou lidskou bytost. Nemůžete si vybrat surovinu, se kterou budete

pracovat, ale to, jaké prostředí u vás v rodině vytvoříte, záleží jen na vás. Můžete vytvořit domov, kde se neshody řeší smírnou cestou, a vychovat děti, z nichž se stanou přátelé na celý život. Tato kniha vám ukáže, jak na to.



Moje první kniha *Aha! Rodičovství: Jak přestat křičet a začít žít s dětmi v harmonii* popisuje, jak si uvědomit silné emoce, které nás svazují, jak se uklidnit, napojit se na dítě a prostřednictvím emočního koučinku vést dítě k sebekázni tak, aby CHTĚLO spolupracovat, bez nutnosti trestu. V této knize se dočtete, jak uplatnit tyto koncepty při výchově sourozenců. Není zde prostor podrobně opakovat základy rodičovství popsané v knize *Aha! Rodičovství*; proto doufám, že si knihu přečtete, nebo jste ji už přečetli. I když je tato kniha samostatným a komplexním zdrojem nástrojů na podporu pozitivního vztahu mezi vašimi dětmi, brzy zjistíte, že tyto nástroje budou mnohem účinnější, pokud je budete používat v kombinaci s uměním seberegulace, napojování a koučinku, které je obsahem knihy *Aha! Rodičovství: Jak přestat křičet a začít žít s dětmi v harmonii*.



ČÁST PRVNÍ

Využití Aha! Rodičovství při výchově šťastných sourozenců

„Když jsem začala uplatňovat vaše tři základní koncepty (umění seberegulace, napojení se na dítě a koučink), moje děti ve věku 6, 5 a 3 roky spolu začaly častěji vycházet. Je-li každé z nich vnímalo silnější spojení se mnou, jako by prožívaly méně vnitřní úzkosti, a tudíž už neměly potřebu prát se se svými sourozenci.“

– Anna

Možná máte pocit, že ať děláte cokoli, vaše děti se spolu perou. Upřímně řečeno, všichni sourozenci se někdy poperou. Konflikt je součástí jakéhokoli lidského vztahu. Nemůžete zabránit tomu, že děti budou mít potřeby a touhy, které budou někdy ve vzájemném rozporu. Co ale *můžete*, je dát dětem zdravé nástroje, které jim pomohou vzájemné neshody řešit a které budou moci využívat po celý zbytek života.

Každé dítě je jedinečné a někteří sourozenci se snášejí lépe, jiní hůře. Možná vás překvapí, že klíčem k tomu, aby mezi vašimi dětmi panovala zdravá, hravá a uspokojivá dynamika, není jejich chování či povaha. I tyto aspekty jsou sice důležité, ale klíčem jste především vy sami.

Desítky let trvající výzkumy týkající se rodin a sourozenců dospěly k fascinujícím výsledkům. Postupně o nich budu v knize mluvit. Zde je jedno z nejdůležitějších zjištění:

Čím lepší vztah mají rodiče k dětem, tím lepší vztah mají tyto děti mezi sebou. Pokud mají rodiče k dětem přísnější nebo negativnější vztah, budou se děti k sobě navzájem chovat mnohem agresivněji a sobečtěji.

Nemůžete sice ovládat své děti, ale *můžete* ovládat někoho, kdo má obrovský vliv na to, jak spolu budou vycházet. Sebe sama.

Je to tak. Vaše děti budou rozhodně pociťovat určitou vzájemnou rivalitu. V každé rodině nastanou chvíle, kdy se sourozenci budou hádat kvůli každé maličkosti nebo křičet, že se nenávidí. Způsob výchovy, který nazývám „vyrovnané rodičovství“, však obvykle dokáže pomoci tomu, aby nad rivalitou zvítězila láska.



1.

CO ZNAMENÁ VYROVNANÝ RODIČ?

Žádný rodič není vyrovnaný neustále. Ale pro rodiče, kteří chtějí vnést do své rodiny i do svých srdcí více klidu a vyrovnanosti, jsou neocenitelné následující tři aspekty.

1. Vyrovnaný rodič zvládá své vlastní emoce, i když stojí tvář tvář silným emocím a nepříjemnému chování vlastního dítěte. To nám umožňuje napojit se na dítě, i když se jeho emoce vymkly kontrole. Můžeme rozhodně počítat s tím, že dítě se občas bude chovat dětinsky. Proto je na nás chovat se jako dospělý, což znamená nepodlehnout neovladatelnému výbuchu vzteku. Jako rodiče můžeme vždy dítě uklidnit – anebo jeho projevy zhoršit – na základě své vlastní reakce.

Vyrovnaný neznamená, že u vás doma nenastanou chvíle plné divokosti, živelnosti nebo legrace. Znamená to jen, že VY budete pracovat na tom, abyste se cítili klidnější a méně reagovali uvnitř. To z vás dělá lepší vzor pro vaše děti a pomáhá jim to vytvářet mozek a nervový systém schopný autoregulace a sebeusměrňování.

Jaký vliv má snaha rodičů zvládat vlastní emoce na vztah mezi sourozenci? Rodiče jsou vzorem pro své

děti; proto uslyšíte, jak vaše dítě mluví se svou sestrou nebo bratrem a používá při tom vaše slova a tón hlasu. Děti rodičů, kteří zvládají vlastní emoce, se naučí zvládat své pocity, a tudíž i chování – včetně chování vůči sourozencům. Tyto děti se snáze dokážou uklidnit a také se méně perou. Stále se u nich může objevit žárlivost, ale budou mít lepší vnitřní výbavu k tomu, aby si dokázaly poradit se svými zmatenými pocity, a láska tak má šanci zvítězit nad rivalitou.

2. Vyrovnaný rodič se vždy snaží zůstat napojený na své dítě. Když rodiče udržují pozitivní napojení na své dítě, má dítě pocit, že mu naslouchají, že mu rozumí, že si ho váží a oceňují ho jen za to, že je. A vzhledem k tomu, že potřeby dítěte jsou splněny, je dítě schopné být emocionálně vstřícnější vůči svému sourozenci, a to i v obtížných okamžicích.

Navíc je tu další velká výhoda: Napojení je to, co děti motivuje, aby následovaly naše vedení. Nemůžeme nikdy nikoho PŘIMĚT, aby něco udělal, bez použití síly, a to funguje jen tak dlouho, dokud máme dostatečnou fyzickou převahu. Naše děti se musejí ROZHODNOUT, že chtějí udělat to, co říkáme. *Proto mnoho rodičů vnímá život s dítětem jako nekonečnou každodenní sérii úplatků, výhružek a bojů o moc. Pokud ale rodiče naváží hlubší spojení se svým dítětem, bude dítě CHTÍT tento vztah chránit a bude více nakloněné tomu následovat vedení rodičů. Proto jsou děti, které cítí spojení s rodiči, ochotnější ke spolupráci.* Vzniká tak prostředí, které je jednodušší pro rodiče, ale také pro sourozence žijící v dané domácnosti, protože dítě je v důsledku této strategie veselejší a méně náročné.

V konečném důsledku pak bude dítě vnímající spojení s rodičem ochotnější ocenit hodnoty, které uznává jeho rodič, a následovat rodiče jako svůj vzor. To zna-

mená, že dítě se bude chovat ke svému sourozenci více jako rodič, tudíž bude laskavé, trpělivé a starostlivé.

3. Vyrovnaný rodič koučuje namísto kontroly. Co to znamená koučovat, nikoli kontrolovat? Koučink znamená učit dítě rozvíjet jeho vlastní nejlepší „já“ a podporovat ho v tomto směru. Dítě, které nejedná ve vzteku, si pak zvolí chování, které je v souladu s vašimi hodnotami, a naučí se ovládat vlastní emoce. Kontrola naproti tomu znamená nutit dítě chovat se podle vašich představ, a trestat ho, pokud se tak nechová.

Znamená to, že vyrovnaní rodiče své děti netrestají. Samozřejmě nastavují hranice, ale bez použití trestu. Víím, že mnoho lidí si myslí, že přísným rodičovstvím vychovají vzornější děti. Není to pravda. Výsledky výzkumných studií zaměřených na kázeň stabilně poukazují na to, že přísná nebo autoritářská výchova vytváří jedince s nižší sebedůvěrou, kteří se chovají hůř než jiné děti – a tudíž jsou častěji trestáni!

Další problém s tresty je ten, že pokud si dítě své chování samo nevybere, není mu „vlastní“. Není vnitřně motivováno „udělat to, co je správné.“ Když bylo mé dceři 16, požádala jsem ji o rozhovor na blog o tom, jak se naučila slušně se chovat, aniž by kdy byla trestána. Řekla: *„V obou případech – ať už trestáte, nebo ne – se dítě naučí neuhodit druhého. Ale pokud používáte trest jako prostředek k učení, dítě se naučí neuhodit, ale jenom proto, aby samo netrpělo. Pokud k učení používáte empatii, dítě se naučí neuhodit, protože by to bolelo toho druhého. A tak se stává lepším člověkem. Záleží mu na ostatních.“*

Ano, bylo by mnohem pohodlnější, kdyby nás děti jednoduše poslouchaly! Je však mnohem lepší, když si musí samy ZVOLIT své jednání. Je to počátkem jejich přebírání odpovědnosti sama za sebe. Pokud své dítě koučujete, pomáháte mu rozvíjet jeho schopnosti

a dovednosti tak, aby se častěji chovalo jako své nejlepší já. Dítě si zvolí „chovat se správně,“ protože CHCE následovat vaše vedení. Věří vám, že jednáte v jeho nejlepší zájmu. Jeho motivace vychází zevnitř.

A jaký vliv má koučování místo kontroly na sourozenecký vztah? Výzkumy ukazují, že rodiče, kteří trestají a kontrolují, nakonec vychovávají děti, které jsou vůči sobě mnohem negativnější, jelikož se naučily, že ostatním vnutí svou vůli pomocí síly a výhružek. Konec konců dobře sledovaly své rodiče. Naopak vyrovnaní rodiče vedou děti koučováním k osvojení schopnosti řešit konflikty v rámci mezilidských vztahů, např. tím, že se děti naučí zajistit splnění svých potřeb, aniž by musely útočit na jinou osobu. Proto pak lépe zvládají spory, k nimž nevyhnutelně dochází v běžném mezilidském soužití.

Jsou vyrovnaní rodiče vždycky vyrovnaní? Samozřejmě, že ne! Jsme jenom lidi. Žádný člověk není dokonalý, a stejně tak žádný rodič není dokonalý. A autoregulace je to nejtěžší, co v oblasti práce s emocemi může být, proto máme někdy dojem, že navzdory pozitivnímu záměru se jedná o marný boj. *To, co odlišuje vyrovnaného rodiče od ostatních rodičů, je však jeho upřímná snaha o seberegulaci, napojení a koučink namísto kontroly. Díky této snaze měníme své chování postupně, krok za krokem.* A protože vztah mezi rodičem a dítětem je tvořen jednotlivými okamžiky, každá jednotlivá pozitivní volba přispívá k vytvoření nového celku. I když uděláte dva kroky vpřed a jeden krok vzad, stále směřujete k radostnější cestě, a než se nadějete, kráčíte úplně novou krajinou.

Shrnutí této kapitoly najdete online na adrese
<http://AhaParenting.com/Sibling/ChapterSummary1>

2.

DOVEDNOSTI, KTERÉ VÁM JAKO RODIČI POMOHOU DOSÁHNOUT VĚTŠÍ VYROVNANOSTI

„Všimla jsem si, že čím víc bezpodmínečné lásky dám každému ze svých dětí, tím lépe jsou schopné dávat si lásku mezi sebou. A čím víc se soustředím na to, abych s nimi byla skutečně přítomná v daném okamžiku a neříkala jim, co mají dělat a jak se mají cítit, tím uvolněnější jsou i v jednání mezi sebou.“

– Brenda

Jak jsme si řekli, vyrovnané rodičovství znamená usměrňovat vlastní emoce, zůstat napojený na dítě a koučovat dítě namísto snahy kontrolovat ho. Takový úkol není vůbec snadný! Ve skutečnosti je to možná ten nejtěžší úkol, s jakým se v životě potkáme. Ale pomůže našim dětem uvolnit se ve vzájemném vztahu tak, aby mezi nimi mohla proudit láska.

Kde a jak začít, pokud se chcete stát vyrovnanějším rodičem? Začněte dvěma základními rodičovskými dovednostmi: uklidnění sebe sama a emoční koučink.

Sebeuklidnění

„Nikdy jsem nekřičela, dokud jsem neměla dvě děti.“

– Elaine

Většina rodičů by si přála lépe umět „zachovat klid“. Nikdo ale nedokáže zachovat klid, alespoň pokud má více než jedno dítě. Život s dětmi nás nesčetněkrát překvapí, zaskočí a vyvede z míry. Co kdybychom si namísto snahy „zachovat klid“ stanovili za cíl rozpoznat okamžik, kdy začínáme být naštvaní, a osvojili si různé strategie, pomocí kterých se dokážeme zase uklidnit?

Je to podobné jako učit se hrát na nějaký hudební nástroj. Nejprve vám připadá nemožné vyloudit jediný tón. Ale když budete cvičit, za rok zahrajete sonátu. Vaše cvičení nebude nikdy dokonalé, ale pokaždé, když se pokusíte sami sebe uklidnit, to bude o něco jednodušší. V podstatě přeprogramováváte vlastní mozek, budujete nová nervová spojení sloužící lepší seberegulaci.

Pokud máte dostatek spánku a dokážete uspokojit své základní potřeby – což bývá pro rodiče často výzva – budete lépe schopni přistihnout sami sebe dřív, než sklouznete k tomu, co psychiatr Dan Siegel nazývá „*low road*“, tj. stadium, kdy mozek přestává jasně fungovat a zaplaví vás nekontrolovatelné emoce. Možná toto stadium dobře znáte. Nastává, když jste ve stresu, vyčerpání nebo rozhořčení. Když trváte na tom, že máte pravdu, nebo si od dětí vynucujete omluvu. Když uvíznete v pasti emocí, dostanete se do módu „útok nebo útek“ a vaše děti vypadají jako nepřítel. Když vás okolí vytočí natolik, že svůj nekontrolovatelný výbuch hněvu považujete za oprávněný. Znáte ale také stadium „*high road*“, kdy mozek funguje tak, jak má. Když se cítíte skvěle, takže dokážete být vstřícní, i pokud jde o emoce. Na dětské hádky reagujete trpělivě, chápavě a s humorem. Je radost být rodič.

Prvním krokem je zkusit si uvědomit okamžik, kdy se přestáváte ovládat. Druhým krokem je NEJEDNAT, dokud se opět neuklidníte. To může trvat velmi krátce – stačí se několikrát zhlu-

boka nadechnout, ale někdy to může vyžadovat i 20 minut, během nichž si zacvičíte nebo uděláte meditaci. (Že to nemůžete dělat s dětmi? Zkuste pustit hudbu a společně si zatančit!)

Zdá se to těžké a opravdu to je těžké. Ale můžete začít pozvolna, s některou snadnou technikou. Například zkuste jednoduché cvičení „pětkrát se zhluboka nadechni“, abyste získali zpět svou rovnováhu. Prostě se pětkrát pomalu, zhluboka nadechněte a vydechněte. Účinek bude ještě silnější, pokud si budete během cvičení uvědomovat, co se děje v těle. Představujte si, že do každé napjaté části v těle nadechujete světlo. Tato zdánlivě jednoduchá technika vám umožní lépe si uvědomit vlastní stres, abyste ho mohli prodýchat a uvolnit. Průzkumy ukazují, že vědomé dýchání tohoto typu dokáže pomoci přejít ze stresu do klidu během pěti nádechů a výdechů. A cvičení bude ještě účinnější, pokud ho budete často opakovat. „Pětkrát se zhluboka nadechnout“ můžete i tehdy, když chováte miminko v náruči, koupete dítě nebo sedíte v autě a zastavili jste na červenou.

Nejdůležitější ale je použít tuto techniku ve chvíli, kdy se vaše děti perou a vy se chystáte zasáhnout. Tehdy je to zásadní, protože když mezi dětmi panují silné emoce, děti automaticky přepnou do módu „útok-útěk-úlek(paralýza)“, což znamená, že danou situaci vnímají jako náhlou život ohrožující událost. Bývá pak přirozené, že jako rodiče reagujeme skutečně tak, jako by NASTALA život ohrožující situace. Problém tkví v tom, že pokud je mozek zaplavený chemickými látkami vyloučenými ve stavu nouze, nedokážeme uvažovat jasně. To znamená, že jako rodič nefungujeme právě nejlépe.

Představte si, jak to funguje. Váš syn strčí do své mladší sestry, která upadne. Jedná se o stav nouze či život ohrožující situaci? V podstatě ne. Ale můžete ji tak vnímat. A aniž si to uvědomíte, rázem přepnete do módu „útok-útěk-úlek“ a syn bude vypadat jako nepřítel. A než se vzpamatujete, vrhnete se zachránit mladší dítě s poplašenými sirénami na zastrašení nepřitele.

Bohužel tyto poplašené sirény situaci nepomohou a naopak zvýší napětí, které obě děti cítí. Dcera, která byla sice překvapená,

ale nikoli zraněná, začne naříkat. Syn uteče a schová se za pohovku, kam ho s výhrůžkami pronásledujete. Uklidnit se vám trvá dvacet minut.

Pokud se bude podobná situace opakovat doma příliš často, amygdala našich dětí – což je část mozku, která nás upozorňuje na nebezpečí – začne být aktivnější a bude vykazovat více znepokojení. Když se dítě rozruší, mnohem rychleji se dostane z nuly na 60. A protože se bude častěji cítit ohrožené nebo rozrušené, bude se častěji prát s ostatními dětmi.

Je důležité uvědomit si, že když se narodí dítě, jeho mozek ještě není hotový; to dává dítěti možnost přizpůsobit se konkrétnímu prostředí, v němž vyrůstá. *Mozek dítěte se doslova formuje v závislosti na jeho interakci s námi.* A čím častěji my sami nedokážeme ovládnout svůj vztek, tím častěji bude dítě dostávat informaci o tom, že život je nebezpečný. Mozek dítěte se pak vyvine tak, že bude naprogramován na vlastní ochranu a agresivitu.

Život s dětmi samozřejmě přináší rodičům mnoho důvodů k pocitům znepokojení, rezignace nebo vzteku. Miminko neustále pláče, batole bije svého novorozeného sourozence, předškolák spláchne do záchodu plyšového medvídka svého mladšího sourozence, šestiletý školák začne opakovat každou nadávku, kterou slyšel ve škole, aby dohnal svého mladšího brášku k slzám. Je přirozené, že jsme rozladěni, zejména když se děti perou. A tak se vmísíme do konfliktu v roli soudce nebo rozhodčího. Křičíme, hodnotíme, volíme si strany a říkáme věci, kterých později litujeme. Přitom se jenom snažíme vyřešit vzniklý problém. Když ale jednáme na základě pocitu, že se jedná o stav nouze, věci tím jenom zhoršíme, ať už v daném okamžiku, nebo ve vzájemném vztahu mezi našimi dětmi. Pokud chceme vystoupit z tohoto začarovaného kruhu, je potřeba naučit se usměrnit sebe sama.

Rodiče Kamily vyrostli v hlučné domácnosti, a tak, když jsou frustrovaní, křičí. Když tříletá Kamila překročí určité hranice, křičí na ni. A když Marco, Kamilin bratr, vezme některou z jejích hraček nebo začne kňourat,

křičí Kamila na něj. Vlastně kdykoli je Kamila rozladěná nebo nemá náladu, křičí na Marca. Marco se teď, v 16 měsících, naučil křičet na ni taky.

Rodiče Isabely rovněž vyrostli v hlučné domácnosti, ale hodně pracovali na tom, aby se odnaučili křičet. Samozřejmě i oni jsou občas frustrovaní, zvláště když tříletá Isabela zlobí. Vytvořili si proto celou škálu způsobů, jak usměrnit vlastní emoce, když jsou rozzlobení, aby na své děti zvyšovali hlas co nejméně. Když mladší bratr Isabely, Milo, vezme některou z jejích hraček, Isabela se naučila zkusit s ním hračku vyměnit za jinou. Když začne Milo kňourat, Isabela kopíruje své rodiče: „Milo, ty jsi smutný?... Já ti pomůžu.“ Nyní je mu 16 měsíců a sám nabízí Isabele své hračky; a když Milo potřebuje rozveselit, Isabela to umí lépe než rodiče.

Děti se naučí to, co prožívají. Když na ně křičíme, jsme pro ně vzorem, který budou následovat:

- 1. Budou křičet na sebe navzájem i na nás.*
- 2. Na nevyhnutelné každodenní konflikty a frustrace budou reagovat křikem a obviňováním, místo aby se snažily společně najít řešení.*
- 3. Budou si svou rozladěnost vybíjet na ostatních.*

Možná vás to překvapí, ale uklidnit se může být ten nejdůležitější krok, chcete-li posílit vzájemný vztah mezi vašimi dětmi. Zda je to snadné? Ani náhodou. Zvládání našich vlastních emocí bývá na celém rodičovství to nejtěžší a obvykle na něm musíte neustále pracovat. Většina rodičů křičí, zejména pokud mají víc než jedno dítě. Je těžké nekřičet. Když jsme zahnáni až na pokraj únosnosti, většina z nás se neudrží. *Ale v tom právě tkví odpovědnost nás rodičů – nenechat se zahnat do kouta.* Usměrnit naše vlastní emoce je jedna z nejtěžších věcí, ale to není důvodem, abychom se o to

nepokusili. Pokud často křičíte, je načase s tím skoncovat. Není to snadné, ale viděla jsem tisíce rodičů, kteří to dokázali.

Dobrá zpráva je, že když se naučíte reagovat klidně i v případech vyhozených emocí, vaše děti se naučí mnohem lépe zvládat vlastní negativní emoce. Osvojí si následující lekce:

- *Tato situace vypadá jako stav nouze, ale v podstatě není.*
- *Vím, že mi rodiče naslouchají, proto i já mohu naslouchat svým sourozencům.*
- *Vždy dokážeme společně najít řešení.*

(Další doporučení, jak přestat křičet, najdete v první části knihy Aha! Rodičovství.)

Emoční koučink

Co je to emoční koučink? Tento druh koučinku pomáhá dětem rozvíjet emoční inteligenci. Emoční inteligence nám umožňuje usměrňovat naše vlastní emoce, spolupracovat a hrát si s ostatními a také řešit konflikt v jakémkoli vztahu, tak aby byly zdravým způsobem splněny potřeby obou stran. Termín „emoční koučink“ zformuloval John Gottman, autor knihy *Raising an Emotionally Intelligent Child (Jak vychovat emočně inteligentní dítě)*. Léta věnovaná výzkumu na základě sledování rodin v jeho „Laboratoři lásky“ (v originále „Love Lab“) v Seattlu ho přivedla k závěru, že být milujícím rodičem je sice nesmírně důležité, ale k výchově dítěte, které bude zvládat své emoce, však samo o sobě nestačí. Děti od nás potřebují pomoc s náročnými emocemi, které je trápí, např. žárlivost, hněv, strach.

Proč je emoční koučink důležitý pro vazbu mezi sourozenci? „I v rodinách, kde jsou děti v dostatečné míře zahrnovány láskou obou rodičů, může nastat situace, kdy si malé dítě neosvojí

prosociální chování vůči svým sourozencům, pokud ho to nikdo nenaučil,“ tvrdí Laurie Kramerová, spolupracovnice J. Gottmana a odbornice na vztahy mezi sourozenci. Když se děti cítí ohrožené, přepnou do módu útok-útek-úlek a všichni kolem jim připadají jako nepřátelé – zejména jejich sourozenec. Emoční koučink pomáhá dětem naučit se uklidnit, aby pak dokázaly slovně formulovat své potřeby namísto fyzického násilí během konfliktu se svými sourozenci. Emoční koučink pomáhá rozvíjet schopnost reflexe a empatie, díky nimž dítě dokáže pochopit hledisko svého bratra nebo sestry, a společně pak mohou najít kompromis vyhovující oběma stranám.

Dovednosti emoční inteligence začínají schopností dítěte uklidnit se, když je rozladěné. Některé děti jsou od narození méně vzrušivé, a tudíž mají větší přirozenou schopnost utišit se. Nicméně všichni rodiče mají obrovský vliv na vývoj schopnosti usměrnit vlastní emoce u dětí. Vzhledem k tomu, že mozek dítěte se formuje životními zkušenostmi během prvních let života, *pokaždé, když utěšujete miminko, tvoří se v jeho mozku nervové dráhy související s uklidněním*. Pouze tím, že miminko nebo batole utěšíte, když je rozladěné, pomáháte mu osvojit si schopnost „sebeuklidnění“ – základní dovednost emoční inteligence. (Možná jste slyšeli, že miminko se učí tím, že ho ponecháte o samotě, aby se samo uklidnilo, ale nejnovější výzkumy mozku tento mýtus vyvrátily.) S tím, jak vaše dítě roste, pomáháte mu nadále v procesu učení tím, že berete na vědomí jeho pocity ublíženosti a frustrace, místo abyste po něm rovnou vyžadovali, aby se „uklidnilo“.

Nejdůležitější dovedností emoční inteligence na straně rodičů je empatické vnímání emocí dítěte. Děti rozvíjejí vlastní empatii, pokud ji zažívají ze strany rodičů. Proto je vaše empatie vůči dítěti základem jeho schopnosti napojit se na ostatní. Mary Gordonová, odbornice v oblasti empatie, říká: „S tím, jak děti rozvíjejí svou schopnost empatie, jsou ochotnější hledat v ostatních jejich lidskost.“ Určujícím faktorem ochoty dítěte nalézt pochopení pro svého sourozence je vaše ochota nabídnout dítěti porozumění. A co víc, empatie pomáhá dětem rozvinout vlastní schopnost

seberegulace. Dítě cítí k rodičům větší blízkost, když má pocit porozumění z jejich strany, a proto je pak ochotnější přijmout hranice a spolupracovat. Učí se, že emoce nejsou nebezpečné a že se může rozhodnout, zda bude na jejich základě jednat, tudíž rozvíjí vlastní sebekontrolu. To dítěti ve výsledku pomůže snáze se vypořádat se zklamáním, takže se stává odolnějším. Naopak – a to je důležité – dítě, které má pocit, že jeho emoce nejsou v pořádku, je v sobě potlačí.

Potlačené emoce však, bohužel, nedokážeme vědomě kontrolovat, a proto se později projeví formou „nežádoucího“ chování.

Co vlastně znamená *projevit empatii*? Empatie znamená vnímat – srdcem, nejen slovy – co cítí ten druhý. Důležité je odsunout na chvíli stranou naše vlastní záležitosti, abychom opravdu slyšeli a vnímali, co cítí naše dítě. Kdykoli dítě prožívá těžké chvíle, je potřeba přistupovat k němu s empatií.

- „Vím, že když tvoje sestra slaví narozeniny a tvoje narozeniny budou až za několik měsíců, může to v tobě vyvolat pocit, že jsi přehlížený nebo méně důležitý.“
- „Je to těžké, když si chceš hrát, ale tvůj bratr se ti zrovna nechce věnovat.“
- „Zlatíčko, to je mi líto, že tvoje sestra roztrhala tvůj obrázek... teď jsi smutná a našťvaná a nejradši bys ji praštila. Pojd', řekneme jí to spolu.“

Empatie pro většinu z nás není samozřejmostí. Není to proto, že bychom nebyli laskaví. Je to proto, že v rámci každodenního života vidíme ostatní skrze filtry svých vlastních potřeb a tužeb. Když je naše dítě rozladěné, nedíváme se na situaci automaticky z jeho pohledu. Vidíme ji z našeho vlastního hlediska. To znamená, že jeho emoce často vnímáme jako nevhodné, přehnané, nebo dokonce jako snahu schválně nám komplikovat život.

Pokud však chceme, aby naše dítě projevovalo empatii vůči svým sourozencům nebo druhým lidem, musíme se k němu sami chovat empaticky. To znamená, že naším cílem je přijmout s po-

rozuměním jeho pohled, ať řekne nebo udělá cokoli – i když s jeho názorem nesouhlasíme.

A co když nedokážete projevat empatii 24 hodin 7 dní v týdnu? Žádný strach! Je to náš cíl a jako u většiny smysluplných cílů je potřeba pracovat na jeho dosažení. Občas budete příliš naštvaní nebo příliš rozrušení nebo příliš unavení. Vaše dítě nepotřebuje, abyste projevovali empatii 100 % vašeho času. Jen zkuste procento času postupně zvyšovat.

Mnoho rodičů se obává, že pokud přijmou emoce dítěte, vychovají z něj dramatickou, přehnaně reagující osobu. Opak je pravdou. Když rodiče opravdu otevřou svá srdce a dovolí dítěti vyjádřit vše, co vyjádřit potřebuje, dítě zvládne následující lekce:

1. *„Moje emoce jsou normální, nejsou nebezpečné. Někdy můžu mít pocit, že mě převálčují, ale je v pořádku je cítit. Jakmile jim dovolím „vyjít ven“, odezní.“*

2. *„Uvědomit si, co cítím, mi pomůže vyjádřit mé pocity slovy namísto toho, abych ubližoval svému bratrovi.“*
Když vaše dítě hlasitě křičí, jak ho všechno štve, nemusí se vám to líbit, ale je to první krok na cestě k tomu, aby přestalo vybíjet svůj vztek fyzicky. A je to velký skok směrem k vyjadřování vlastních potřeb bez nutnosti útoku.

3. *„Myslel jsem si, že jsem naštvaný. Jsem naštvaný. Ale je to složitější. Souvisí to s pocitem ublíženosti, strachu a smutku. Jakmile si tyto věci uvědomím, už se necítím tak naštvaný.“* Základy zvládnání hněvu. Kéž byste se i vy tohle naučili jako děti.

4. *„Když řeknu, co cítím, nejsem pak tolik naštvaný.“*
Dítě může lépe ovládat své chování, i když je zrovna rozladěné, protože emoce zůstávají pod vědomou kontrolou.

Možná je pro vás uvedený přístup k emocím nový. Pamatujte si, že nechci, abyste změnili pravidla nebo chování, které dovolujete

u vás doma. Chování musí mít určité hranice, ale pokud jde o emoce, VEŠKERÉ emoce lze akceptovat. To dítěti umožní „spřátelit“ se se svými emocemi, což mu nakonec pomůže je zvládat. Za nějaký čas bude pro vás přijímání emocí přirozené, i když budete právě čelit stresové situaci. Zjistíte, že jste mnohem více v pohodě s emocemi vašeho dítěte i se svými vlastními emocemi. Všimnete si, že se už tak snadno nerozčílíte, když se vaše dítě zlobí, a že jste schopní mít s ním trpělivost.

Pokud tento empatický přístup vyzkoušíte, zpozorujete u svého dítěte okamžitou změnu. Brzy budete svědkem toho, jak empatii, kterou se naučilo od vás, používá u svých sourozenců. Uslyšíte například, jak říká: *„Ty se zlobíš?... Tady, já tě přikryju... Chceš obejmout? ... Nic ti nehrozí... Jen se spolu zhluboka nadechneme.“* Pokud je dítě v pohodě se svými vlastními emocemi, bude se cítit v pohodě i ve vztahu k emocím druhých. Dítě vychovávané rodiči, kteří využívají emoční koučink, bude znát a chápat pocity motivující činy ostatních, a dokáže obratně proplouvat emocionálním světem vztahů s přáteli, spolužáky a učiteli. A hurá! – také se sourozenci.

Shrnutí této kapitoly najdete online na adrese
<http://AhaParenting.com/Sibling/ChapterSummary2>

3.

JAKÝM ZPŮSOBEM PODPORUJE VÝCHOVA BEZ TRESTŮ VZTAH MEZI SOUROZENCI

„Když se mi podaří zůstat přítomná a dýchat, vždy se dostaví láska. Když jsem ale myšlenkami v minulosti nebo mám strach, pak situaci vyhrotím, ačkoli skutečnost vůbec nemusí být tak strašná.“

– Staci

Četné výzkumy prokázaly, že způsob, jakým rodiče vedou své děti k poslušnosti, ovlivňuje kvalitu vztahu mezi těmito dětmi. Proč způsob výchovy dítěte ovlivní jeho vztah k sestře nebo bratrovi? Protože z pohledu dítěte tresty a vedení k poslušnosti není způsob, jak se učí správnému chování. Dítě toto oprávněně vnímá jako způsob, jakým řešíte konflikty mezi členy rodiny v případě, že se zlobí nebo mají rozdílné zájmy. Jinými slovy *způsob, jakým vedete dítě k poslušnosti, se pro něj stane vzorem pro řešení problémů.*

Slovo „disciplína“ ve skutečnosti znamená „vedení“ a je odvozeno od stejného základu jako slovo „discipulus“ (žák, student). V naší kultuře je však tento pojem spojen především s trestem, což znamená způsobit jiné osobě emocionální nebo fyzickou bolest

k dosažení toho, aby udělala to, co chceme. Obecný model kázně tedy spočívá ve vynucování věcí s použitím síly.

Naopak když dítě vedeme mírumilovně, znamená to, že pracujeme na tom, abychom sami dokázali zachovat klid a abychom při učení dítěte používali klid, nikoli sílu. Stáváme se tak vzorem, podle kterého se dítě učí vyjadřovat své potřeby a s respektem nastavit své hranice vůči druhé osobě.

Nový pohled na kázeň

Vzhledem k tomu, že slovo disciplína bývá často mylně vykládáno, navrhuji, abychom nadále nechali stranou „kázeň“ nebo „disciplínu“ a vnímali sami sebe jako kouče, jehož přístup je založen na láskyplném vedení. Co se tím změní? V první řadě to změní náš úhel pohledu. Přestaneme vidět dítě jako někoho, kdo potřebuje trest nebo odměnu, aby se správně choval.

1. Děti se rodí s potřebou cítit spojení s dospělým, který je jejich průvodcem, a tuto potřebu nikdy neztrácejí. Dítě bude následovat naše vedení a chránit cenné spojení rodiče s dítětem, pokud to nebude v rozporu s jeho integritou. Dítě bude CHTÍT spolupracovat, pokud na něj zůstanete napojeni. Když nechce spolupracovat, důvodem je, že nemůže, a potřebuje, abyste mu pomohli s pocity, které mu v tom brání.

Domníváte se, že neposlušnost někdy znamená, že dítě si jednoduše dělá, co chce? Samozřejmě, je to tak! Ale v tom případě to svědčí o tom, že spojení s vámi je pro dítě méně důležité než možnost dělat si, co chce. Tudíž je potřeba posílit váš vzájemný vztah, popřípadě dítě potřebuje vaši pomoc s emocemi, kte-

ré mu brání navázat s vámi spojení. *Když dítě věří tomu, že jsme na jeho straně, je ochotné vzdát se toho, co chce dělat, ve prospěch toho, co chce mnohem víc – tj. zůstat v hlubokém spojení s námi.* Když se nad tím zamyslíte, je to vlastně definice sebekázně – vzdát se něčeho, co chcete (kousek dortu), kvůli něčemu, co chcete víc (být zdravý a fit). Takže pokaždé, když se vaše dítě rozhodne neuhodit mladší sestru, protože to, co chce ještě víc, je váš respekt, tvoří si nervové dráhy umožňující autoregulaci a sebekázeň. A to mu zůstane po celý život.

2. Děti se učí tím, co žijí, skrze opakovanou zkušenost. Každá interakce mezi vámi a dítětem ukazuje dítěti, jak zvládat sebe sama a jak vycházet s ostatními. Pokud často podlehneme pokušení křičet „*Udělej, co ti říkám, nebo uvidíš!*“, nebude dítě následovat naše pokyny („*V klidu řekni bratrovi, co chceš.*“). Jsme pro dítě vzorem, podle kterého se učí, jak přimět ostatní udělat to, co chce. Nesmíme být potom překvapeni, když dítě přistihneme, jak svého bratra šikanuje.

3. Pokud dítě neplní naše očekávání, potřebuje od nás větší podporu, ať už ve formě učení, napojení nebo pomoci se zpracováním emocí, které ho trápí. Každé nevhodné chování je voláním o pomoc nebo touhou po hlubším spojení. Reagujte na tuto potřebu a chování se samo změní. Většina z toho, co považujeme za „nevhodné chování“, je běžná dětinskost, která se „spraví“ láskyplným vedením.

4. Jakmile dítě dokáže ovládat své emoce, dokáže ovládnout i své chování. Dítě chce následovat vaše vedení, pokud se na vás cítí napojené – někdy mu to ale nejde, protože mu brání emoce zaplavující frontální

kortex jeho mozku, který je stále ještě ve vývoji. Jak už jsem uvedla, můžete mu pomoci s emocemi pomocí účinného nástroje, kterým je empatie. Někdy však ani to nestačí a bouřlivé emoce vyvolají u dítěte fyzické projevy vzteku. V takových chvílích můžete použít „plánované uvolnění emocí“ popsané dále v této kapitole a pomoci dítěti projít a zpracovat nepříjemné pocity, aniž by si je muselo „vybít“ navenek svým chováním. Můžete také špatné chování podchytit ještě dřív, než k němu dojde, za pomoci běžných „preventivních“ prostředků, jako je smích a navázání spojení, jak je rovněž popsáno dále v této kapitole.

5. Klíčem k nastavení účinných hranic je empatie. To však neznamená benevolentní rodičovství. Vy jste tady vedoucí a jste odpovědní za vedení dítěte ke správnému chování. Koučink neznamená dát dítěti všechno, co chce. Nesmí malovat po zdech, být celou noc vzhůru nebo mlátit sourozence. Ale i když trváme na tom, aby se dítě chovalo podle námi stanovených hodnot, můžeme mu dát najevo, že nám záleží na tom, co je pro něj důležité – tím, že mu budeme naslouchat a projevíme empatii a ochotu hledat řešení přijatelná pro obě strany. Empaticky stanovené hranice vyvolávají v dětech mnohem méně odporu, protože dítě se cítí pochopeno, i když nedostane to, co chce.

Rodiče používající koučink vědí, že nemohou kontrolovat chování dítěte – to může jen dítě samotné. Je potřeba vytvořit s dítětem vztah založený na důvěře, aby bylo přístupné našemu vedení. Správná rozhodnutí mu přinesou v životě spokojenost. Dítě tyto výhody uvidí a dané „správné“ chování přijme za své. Proto existuje větší pravděpodobnost, že děti vedené koučinkem budou postupně samy činit správná rozhodnutí a udělají to, co je „správné“, i když nebudete nablízku.

Empatické nastavení hranic

Jak v praxi vypadá empatické nastavení hranic? Vždy začněte tím, že se zhluboka nadechnete. Pak ved'te dítě ke správnému chování – a současně udržujte své napojení na dítě.

Nastavte hranice a zároveň vezměte na vědomí pocity a potřeby dítěte:

Namísto: „*Nekřič na to miminko! Rozpláčeš ho ještě víc!*“

Zkuste raději: „*Chápu, že ten dětský pláč je nepříjemný a bolí tě z něj uši. I mě z toho bolí uši. Ale křičením nic nespravíš... Miminko to vyděsí a bude plakat ještě víc.*“

Empaticky nastavte hranice a přsměřujte potřeby dítěte:

Namísto: „*Ty surovče! To stačilo, jdi do svého pokoje.*“

Zkuste raději: „*Vidím, že jsi naštvaný! A já ti nedovolím bráchu uhodit. Zkus mu říct svými slovy, jak moc se zlobíš a co bys od něho potřeboval.*“

Empaticky nastavte hranice a splňte přání dítěte alespoň v jeho fantazii:

Namísto: „*Nebud' sobecký. Už si s tebou hraju hodinu a miminko má hlad!*“

Zkuste raději: „*Chtěl bys, abychom si hráli dál. A já musím vzít miminko do náruče, když pláče, aby se necítilo osaměle a nemělo strach, tak jako přijdu za tebou, když pláčeš... Vsadím se, že by sis někdy přál, abychom byli zase jen my dva, ty a já, jako to bylo dřív, vid'? Jak by to bylo krásné, kdybychom byli celé dopoledne spolu a hráli si a ty by ses o mě nemusel s nikým dělit...“*

Empaticky nastavte hranice a při tom dejte dítěti na výběr:

Namísto: „*To je nebezpečné! Dej mi ten klacek!*“

Zkuste raději: „*Austine, slyšíš? Lewis říká, že nechce mít ten klacek tak blízko obličejem... Buď ten klacek polož, nebo půjdeme spolu dál od ostatních dětí, a tam si s tím klackem můžeš mávat.*“

Empaticky nastavte hranice a vyzvěte dítě k hravé spolupráci:

Namísto: „*Pokud se neumíte dohodnout a být na gauči spolu, pak mazejte oba dolů!*“

Zkuste raději: „*To hádání o gauč musíme nějak vyřešit! Já ten gauč NIKDY nemám pro sebe!*“ a něžně se usadte mezi hádající se děti.

Empaticky nastavte hranice a aktivně své hranice udržujte:

Namísto: „*Řekla jsem ti třikrát, abys přestal cákat vodu na svou sestru! Okamžitě ven z vany! A přestaň brečet, můžeš si za to sám. Kdybys poslouchal, nemusíš z vany ven!*“

Zkuste raději: „*Peytone, podívej se na svou sestru, jak se tváří ... To cákání už se jí nelíbí. A mně taky ne, podívej, jsem celá mokrá. Můžeš s tím cákáním přestat? Nemůžeš? Dobře, s koupáním pro dnešek končíme... Vylez z vany. Ty pláčeš, tobě se z vany ještě nechce... Tebe cákat baví, vid' ? S malým miminkem ve vaně to ale nejde. Co kdybychom zítra vyndali na zahradu bazének, a tam si můžeš cákat, jak chceš. To by se ti líbilo?*“

Empaticky nastavte hranice a vyzvěte dítě, aby spolu s vámi vymyslelo řešení přijatelné pro obě strany:

Namísto: „*Ne, nemůžeš si pouštět nahlas hudbu, když miminko spinká. Najdi si jinou zábavu.*“

Zkuste raději: „Ty si chceš pustit nahlas hudbu, abychom mohli tancovat... a já potřebuju, abychom byli potichu, aby se miminko neprobudilo a my dva si mohli spolu hrát... Hmm... Jak to uděláme, abychom byli všichni spokojeni? Co kdybychom si teď stavěli z lega, a až se miminko probudí, dám si ho do nosítka a můžeme tancovat všichni společně?“

Vidíte, jak může empatické nastavení hranic podpořit kladný vztah mezi sourozenci? Nikoho tedy nepřekvapí, že z výzkumů vyplývá, že způsob, jakým učíme děti kázni, má velký vliv na způsob, jakým se děti chovají k sobě navzájem.

Co ukazují výzkumy v oblasti kázně a sourozeneckého vztahu

„Studie prováděné mezi školáky a předškoláky ukazují, že v rodinách, kde matky důsledně nepoužívají tresty, je nižší výskyt agonistického chování a vyšší výskyt prosociálního chování, zejména mezi staršími sourozenci.“

– Brody, Stoneman a MacKinnon, 1986

Co mají Brody a jeho kolegové ve výše uvedeném citátu na mysli pod pojmem „agonistické“ chování? Boj. A pod pojmem „prosociální“ chování? Být k sobě navzájem přátelský, nápomocný a podporující. Jednoduše řečeno, když rodiče používají koučink místo trestu, jejich děti se méně perou a jsou k sobě hodnější. Uvedení odborníci ale zjistili, že menší děti se stále ještě často perou, i když je rodiče netrestají; nejspíš proto, že malým dětem dělá ještě potíže se kontrolovat. Ale když děti vychovávají technikou koučinku povyroستou, jsou schopné ovládat vlastní emoce a být hodné na své sourozence víc než děti, které byly vedeny ke kázni běžným způsobem.

Jedna studie zaměřená na vztahy mezi sourozenci a způsoby výchovy např. zjistila, že jedna třetina sourozenců, která byla hodnocena jako „projevující vzájemný soucit, zájem a starostlivost,“ měla rodiče, kteří projevovali náklonnost a vychovávali pomocí koučinku namísto kontroly. Další třetina sourozenců vykazovala „občasnou vlídnost,“ ale rovněž „vysokou soutěživost“ a „občasné agresivní chování“ – v podstatě to, co nejčastěji považujeme za klasický sourozenecký vztah. Tyto děti pocházely z rodin, kde jeden z rodičů byl autoritářský (diktátorský) nebo autoritativní, zatímco druhý byl benevolentní nebo neprojevoval zájem. Dalších 22 % sourozenců bylo označeno za vysoce agresivní a bez známek vzájemné vlídnosti; u těchto dětí byli oba rodiče buď autoritářští, nebo neprojevovali zájem. A zbývajících deset procent? Tyto děti pocházely z nefunkčních rodin, v nichž rodiče dětem neposkytovali emocionální podporu. Tyto děti si byly velice blízké, ale jejich vztahy byly poměrně nezdravé. Staraly se o sebe navzájem, protože jejich rodiče tam pro ně nebyli. Sourozenci se ale nemají vzájemně vychovávat.

Nejlepší sourozenecký vztah mají děti, jejichž rodiče jim stanoví rozumné hranice a nároky, ale současně jsou vlídní, flexibilní a děti podporují. K výchově dětí používají namísto kázně a trestu koučink, aby dětem umožnili rozvinout jejich lepší já. Čím více rodiče používají autoritářský přístup a kontrolu, tím se k sobě sourozenci chovají hůř a více se mezi sebou perou. Tečka.

Rodiče děti trestají, protože je mají rádi a věří, že trest je naučí životně důležité lekce. Možná to někdo nerad uslyší, ale výzkumy hovoří jasně: děti si v důsledku trestů osvojí některé nechtěné lekce týkající se použití moci, řešení sporů a zvládnání rozhořčených emocí. Tresty tedy nejen narušují vývoj dítěte obecně, ale mají také negativní dopad na vztah mezi sourozenci. Podívejme se, jak se to v rodinách projevuje.



Proč tresty způsobují více sourozeneckých potyček

Jak jsme si ukázali, rodiče, jejichž přístup k výchově je založen na trestu, vychovávají děti, které se budou častěji mezi sebou prát. Pojďme se podívat, co se odehrává v mysli dítěte a co vede k uvedenému výsledku.

1. Autoritářské nebo přísné rodičovství je založeno na strachu. Děti se učí skrze to, co zažívají a co jim jako jejich vzor ukazujete. Pokud děti dělají to, co chcete, protože se vás bojí, je to první krok k pozdějšímu šikanování. *Jestliže křičíte, budou křičet. Pokud používáte sílu, budou také používat sílu – proti komukoli, včetně svého sourozence.*

2. Děti vychovávané pomocí trestů soustředí své chování na to, jak se trestu vyhnout, což není totéž jako být ohleduplný k ostatním. Možná se naučí nebít své sourozence, ale jenom proto, aby samy neměly problém, nikoli proto, aby jejich bratr nebo sestra netrpěli. *Trest vede k opožděnému rozvoji empatie, což znamená, že pro děti je pak těžší vidět situaci z pohledu jejich bratra nebo sestry.*

3. Přísné rodičovství – hranice bez empatie – zabraňuje dětem příležitosti osvojit si sebekázeň, tzn. chovat se správně bez vnějšího tlaku. Není divu, že děti odmítají neempaticky stanovené hranice; nikdo přece nechce být ovládán zvenku. Děti odmítají námi stanovené hranice, protože vnímají, že „kontrola“ je mimo ně. *Ačkoli to může znít podivně, dítě vnímá situaci tak, že je VAŠÍM úkolem zabránit mu ubližovat mladšímu sourozenci, když se rozzlobí, nikoli*

JEHO úkolem usměrnit sebe sama. Pokud stanovíme hranice tak, že dítě bude mít pocit porozumění z naší strany, bude vzdorovat méně. Ve skutečnosti se s našimi hranicemi nakonec vnitřně ztotožní – a převezme za sebe odpovědnost i ve chvíli, kdy ho žádná autorita právě nehlídá.

4. Děti vychovávané pomocí trestu se naučí používat trest proti sourozenci, aby zesílily své vlastní postavení a moc. Když dítě ví, že jeho rival bude potrestán, má tendenci žalovat na něj, jednak proto, aby sourozenci ublížil, jednak proto, aby sám působil jako „neviňátko.“ *V domácnosti, kde se netrestá, mají děti mnohem menší tendenci žalovat.* (Více o žalování v kapitole 10).

5. Když sourozence trestáte za to, že se perou, začnou být na sebe ještě rozzlobenější a soustředí se na pomstu. *Dítě se často dostane do začarovaného kruhu, kdy vyvolá konflikt a při tom se snaží, aby to vypáдалo, že to způsobil ten druhý.*

6. Děti vedené k poslušnosti trestem mají větší tendenci k agresivitě a depresi. Důvodem je, že autoritářská výchova děti učí, že určitá jejich součást – tj. emoce – je nepřijatelná. Pokud rodiče dítěti nepomůžou naučit se zvládat nepříjemné pocity, je jim dítě ponecháno napospas a snaží se samo překonat své „nižší“ pudy. *Zvládání vzteku je pak pro takové dítě obtížnější, takže si ho často vybějí na svém sourozenci, který je pro něj nejsnazším cílem.*

Když odoláte tendenci trestat své děti, pomůžete transformovat jejich vzájemný vztah. Ale co posílání dětí na hanbu?

Nový pohled na vykázání dítěte do kouta

„Zkusila jsem se svou čtyřletou dcerou metodu, kdy jsem ji poslala do jejího pokoje za to, že uhodila svého dvouletého bratra. A přesně, jak píšeš, okamžitě mi řekla: „Jsem zlá, biju svého bratra a ty už mě nemáš ráda.“

– Valerie

Většina rodičů, kteří mají víc než jedno dítě, používá posláání dítěte do kouta nebo do pokoje, když se děti perou, aby je tak od sebe oddělili a naučili je být na sebe hodnější. Je posílání do kouta trest?

Ano, je to forma trestu. A rozhodně děti neučí být na sebe hodnější. Stejně jako ostatní tresty, i tato metoda má tendenci chování dětí spíše zhoršit. Proč?

- Vykázání do kouta odstartuje boj o moc mezi dítětem a rodičem. A pokud se dítě cítí bezmocné, bude si svůj pocit vybíjet na někom, kdo je ještě bezmocnější – obvykle na svém sourozenci.
- Vykázání do kouta funguje na bázi strachu, je to symbolické opuštění. Jak zmiňuje Alfie Kohn, je to forma „odmítnutí lásky“ a výzkumy věnované „odříznutí od lásky“ jako formě trestu ukazují, že děti, které mají tuto zkušenost, vykazují větší tendenci zlobit, horší emocionální zdraví a nižší morálku. A vzhledem k tomu, že rivalita mezi sourozenci pramení z toho, že dítě se bojí, že ztratí vaši lásku, protože ji věnujete jeho sourozenci, jakýkoli způsob nastolení kázně, který zahrnuje odmítnutí lásky, vztah mezi sourozenci ještě zhorší.

- Vykázání do kouta dětem nepomůže naučit se regulovat emoce. Když pošlete dítě do pokoje, nakonec se samo uklidní – ale vůbec se nenaučí příště si s takovými pocity poradit. A protože dítě navíc své pocity potlačilo hluboko uvnitř, kde je nemá vědomě pod kontrolou, tyto pocity později vyplavou na povrch zcela bezdůvodně. Takže budete např. svědky toho, jak váš syn projde kolem své sestry a bezdůvodně ji uhodí.
- Vykázání do kouta vyvolává stud. Děti si myslí, že kdyby byly „hodné“, uměly by zastavit ty špatné pocity, které způsobují, že zlobí. Bohužel, člověk, který se špatně cítí, se i špatně chová. Takže stud vytváří negativní začarovaný kruh, který neustále posiluje vnitřní pocit dítěte, že je špatný člověk.
- Vykázání do kouta neřeší problém mezi sourozenci, který byl příčinou toho, že jeden z nich nebo oba vybuchli. Rodiče mají často pocit, že problém vyřešili tím, že dítě poslali do jeho pokoje a dali mu lekci, ale tato zkušenost ve skutečnosti dítě nijak nepřipraví na to, příště se s podobnou konfliktní situací vypořádat lépe.
- Vykázání do kouta, jako všechny tresty, oslabí pouto mezi námi a dítětem. Bohužel toto pouto je jediný důvod, kvůli kterému je dítě ochotné chovat se správně. Takže rodiče, kteří používají vykázání do kouta, často způsobují nekonečný koloběh stupňujícího se zlobení.

Je mi jasné, že se teď cítíte trochu znepokojeni. Když nemůžete děti poslat do kouta, jak se vám podaří udržet kázeň, aby děti úplně nezdivočely? Odpověď je: nastavit hranice, ale s empatií, a současně zůstat na děti napojeni. Pokud je povedete s empatií, budou CHTÍT rodinná pravidla respektovat. V této kapitole dále najdete mnoho příkladů, jak toho dosáhnout.

Nový pohled na odměňování

Pozitivní přístup je nepochybně dobrá věc. Proč tedy nepoužívat místo trestu odměny? Není konec konců pravděpodobnější, že s odměnami dosáhnete vytouženého chování?

Ano, odměna v dětech vyvolá touhu po další odměně. Ale i v oblasti odměňování dětí byl proveden varovný výzkum. Jakmile dítěti nabídnete *externí* odměnu, např. samolepku, přestane oceňovat *přirozenou* odměnu, jako je šťastný výraz v obličeji bratra, když se s ním o něco rozdělí. Takže odměna funguje pouze tak dlouho, dokud má dítě o samolepky zájem. Mezitím mu ale uniká cenná lekce a dítě si neosvojí pravou hodnotu, tj. příjemný vnitřní pocit, který vyvolá samotné vytoužené chování. Celá řada studií totiž prokázala, že dítě zvyklé na odměnu se *nebude* chtít dělit, pokud u toho nebudete vy.

Další problém s používáním odměn k ovládnání dětí spočívá v tom, že člověk kontrolovaný zvenku, ať už pomocí odměny, nebo trestu, má přirozeně sklony k rebelství. Vy ne? Jedna maminka mi vyprávěla, že její tvrdohlavá dcera začala poslouchat, aby získala panenku Barbie jako stanovený cíl. Když potom vyšly z obchodu, dcera panence utrhla hlavu a mrskla s ní o zem. Toto chování nazývá psycholog Otto Rank „*counterwill*“, tj. instinktivní rezistence vůči jakékoli formě nátlaku.

UVĚDOMTE SI, prosím, že vám neříkám, abyste své dítě nepovzbuzovali – děti, stejně jako my všichni, touží po uznání a slovech povzbuzení. Ale žebříček odměn se pro dítě stává hrou, kterou musejí vyhrát. Odměna neumožní dítěti uvědomit si, že chování, které po něm vyžadujeme, mu přináší uspokojení nejen kvůli odměně, ale na hlubší úrovni, jako je užít si legraci se sestřičkou nebo vidět šťastný výraz v mamčině tváři.

Rozdíl mezi důsledky a hranicemi

Mnoho rodičů si plete hranice a důsledky.

„Přirozené“ důsledky jsou výsledkem chování dítěte a vy se nijak nepodílíte na jejich vzniku. Například pokud dítě neustále cáká vodu svým bratrům do obličeje, když si na zahradě hrají s vodou, jeho bratři si s ním možná už nebudou chtít hrát. Přirozené důsledky učí děti často mnohem efektivněji než jakákoli lekce, kterou jim můžete udělit vy.

„Hranice“ jsou limity, které nastavujete v souvislosti s chováním dovoleným ve vaší rodině. Když dítě hranice překročí, láskyplně ho nasměrujete zpět. Pokud neumí dodržovat vámi stanovené hranice, odvedete ho pryč ze situace. To není trest; pouze trváte na stanovené hranici. Takže pokud vaším pravidlem je, že hrátky s vodou jsou dovoleny, ale není dovoleno „stříkat vodu komukoli do obličeje“, a vaše dítě pravidlo opakovaně porušuje navzdory námitkám ostatních dětí, vašim úkolem je hlídat stanovené hranice.

„Dante, máme pravidlo, že se nikomu nebude stříkat voda do obličeje. Tvoji bratři křičí: ‚NECH TOHO!‘ Můžeš sám přestat ostatním stříkat vodu do obličeje, nebo potřebuješ pomoc?“

Pokud Dante řekne *„Tak jo, už to dělat nebudu,“* pak zřejmě přestane. Proč? Protože se vědomě rozhodl. Co když ale nepřestane? Pak potřebuje vaši pomoc.

„Dante, tvoji bratři ti říkají: ‚Přestaň nám cakat vodu do obličeje!‘ a ty to děláš dál. Asi je teď pro tebe příliš těžké se sám uklidnit. Pojď ke mně, několikrát se spolu zhluboka nadechneme, aby ses uklidnil a dokázal lépe ovládat své tělo.“

Stanovení hranic znamená, že je musíte sami dodržovat, a někdy budete muset použít fyzickou převahu, abyste dítě usměrnili, ale všimněte si, že u toho není potřeba být zlý nebo použít trest. Ano, hlídáte stanovené hranice, ale místo „vynucování“ jde spíše

o druh koučinku – pomáháte dítěti splnit vaše očekávání. Pokud se budete důsledně, a zároveň laskavě, držet stanovených hranic, zjistíte, že vaše dítě je přestane testovat a začne více spolupracovat.

Ještě než Dantemu dovolíte vrátit se do hry, musíte se ho znovu zeptat, zda si myslí, že už je schopen přestat cákat vodu, pomoci mu stanovit plán a získat od něj slib, že se ho bude držet. *„Dante, proč máme pravidlo, že nestríkáme vodu do obličeje? Jak si to zapamatuješ? Co když se dostaneš do zápalu hry? Výborně, takže plán je... Ruku na to.“*

Také je potřeba poukázat na přirozené důsledky jeho předchozího chování a pomoci mu je napravit. *„Tví bratři se bojí, že jim budeš zase stříkat vodu do obličeje. Jak jim můžeš pomoci, aby se cítili v bezpečí, když si s tebou hrají? Můžeš jim říct, že už jim nebudeš stříkat vodu do obličeje, že už se umíš ovládnout?“*

Co když Dante během pěti minut „zapomene“ a nedokáže odolat stříkání vody bratrům do obličeje? Odvedete ho pryč ze hry. *„Dnes toho je na tebe zkrátka moc... Zkusíme to znovu zítra.“* A co když se rozpláče? Existují horší věci než pláč. Slzy jsou součástí zármutku a tento proces zpracování zármutku mu příště pomůže lépe se ovládat.

Všimněte si, že nehovořím o „důsledcích“ vyvozených rodiči za prohřešek dítěte, jako je vykázání do kouta nebo do pokoje nebo ztráta určité výhody. Ty totiž představují trest. A stejně jako jiné tresty nejsou příliš účinné, pokud jde o změnu chování dítěte: trest nepomůže dítěti vypořádat se s emocemi, které byly počátkem jeho nevhodného chování.

Takže pokud chlapec například vždy, když si hraje s vodou, stříká bratrům vodu do obličeje, děje se očividně něco, s čím potřebuje pomoci. Možná nevidí bolest a strach v očích bratrů a potřebuje vaši pomoc, aby se naučil být empatický. Nebo – a to je pravděpodobnější – to vidí a baví ho to, což naznačuje, že potřebuje pomoc se žárlivostí, nebo že se potřebuje v životě cítit silnější. Anebo se cítí provinile, hned jak to udělá, ale neumí si

pomoc. V tomto případě potřebuje pomoc s ovládním svých impulzů. Vidíte tedy, že jeho chování během hry s vodou je jenom součástí širšího problému, k jehož vyřešení potřebuje vaši pomoc prostřednictvím koučinku.

Možná uvažujete nad tím, zda to není zbytečné rozmazlování. Bez ohledu na to, co je důvodem jeho chování, zřejmě by s ním přestal, kdyby zažil nepříjemné důsledky. Jinými slovy: „*Dante! Ublížeš svým bratrům! Mazej do kouta! A zůstaneš tam sedět, dokud nebudeš vědět, jak se máš chovat!*“ Co se tím ale dítě naučí? Bez ohledu na to, co mu řeknete, než se vrátí do hry:

- Místo toho, aby si uvědomil, že potřebuje trochu pomoc, protože se ještě neumí zcela ovládat, dospěje k závěru, že ubližuje ostatním. To znamená, že je špatný člověk. Konec konců, nedokázal přestat a teď je vykázán do kouta.
- Místo abyste mu pomohli „nadechnou a uklidnit se“, je ponechán napospas a má se uklidnit sám, což obvykle znamená, že potlačí své emoce a zasune je hluboko, mimo vědomou kontrolu. To vede k tomu, že tyto pocity později znovu vyplavou, takže za deset minut bude svým bratrům znovu stříkat vodu do obličeje. Proto je takové dítě někdy vykazováno do kouta opakovaně během dne.
- Namísto toho, aby si uvědomil, že jste na jeho straně, i když stanovujete hranice, chápe situaci tak, že jste vždy na straně jeho bratrů – máte je tedy radši. Jen počkejte, až se mu zase dostane do ruky hadice s vodou!

Neměly by ale být „vyvozeny důsledky“? Ale jistě. Podívejte se na všechny důsledky toho, co se tady stalo, vyvozené pomocí empaticky nastavených hranic! Co se vaše dítě naučilo, vědomě i nevědomky?

- „Když mi máma řekne, abych něco nedělal, myslí to vážně. Nemá smysl ji ignorovat.“
- „Když někomu ublížím, musím odejít ze hry, dokud se neumím ovládnout.“
- „Dělám chyby, ale maminka mě vždy pochopí. Pomáhá mi přijít na to, jak to příště udělat lépe.“
- „Když někoho zraním, mohu věci napravit.“
- „Všichni v naší rodině berou rodinná pravidla vážně. Nejdůležitější je respektovat ostatní a chovat se k nim laskavě.“

Dítě si to neuvědomuje, ale tím, že se samo rozhoduje ovládat se, posiluje své „neurální svaly“, aby v budoucnu lépe zvládalo sebekázeň a kontrolu vlastních emocí.

Jde o to, že nemůžeme nikoho přimět udělat to, co chceme. Můžeme druhému pouze pomoci, aby to CHTĚL udělat sám od sebe. Empaticky stanovené hranice vedou k tomu, že dítě CHCE následovat vaše vedení, takže pozitivní návyky přijme za své, bez ohledu na to, zda jste, či nejste přítomni. „Důsledky“, jejichž cílem je trestat, způsobí přesný opak.

Rozdíl mezi empaticky stanovenými hranicemi a důsledky spočívá v tom, že empatické hranice nedávají prostor trestům.

Co když empatie nefunguje?

Když rodiče začnou používat láskyplné vedení, bývají uchváteni tím, jak empatie „funguje“, jak se dítě uklidní a je ochotné přijmout stanovené hranice. Empatie je natolik účinná, když se potřebujeme znovu napojit na rozladěné dítě a pomoci mu uklidnit se, že mě překvapuje, když „nefunguje“. Empatie ale není trik, jehož cílem

je ovládat druhou osobu. Je to prostředek k navázání spojení, když dítě potřebuje pomoci se zvládnutím emocí. Níže uvádím problémy, které rodiče při „využívání“ empatie zmiňují nejčastěji:

1. „Empatie přiměje dítě plakat ještě víc.“ To znamená, že vaše empatie „funguje“ dokonale. Vzpomeňte si na nějaký okamžik, kdy jste sami uzavřeli silné emoce – možná, když se stalo něco špatného. Drželi jste je v sobě. Snažili jste se to „ustát“. Pak přišel někdo, s kým jste se cítili bezpečně, objal vás, nebo řekl nějaká soucitná slova, a vy jste propukli v pláč. Takže pokud mají děti silné emoce a my je empaticky přijímáme, dostanou se ještě více do kontaktu s těmito emocemi. A to je dobře. Protože jakmile si tyto emoce dovolí prožít, emoce odezní. Pocity jednoduše fungují tímto způsobem.

2. „Empatie nedokáže zastavit nekontrolovaný záchvat vzteku.“ Jakmile vaše dítě přepne do módu „útok-útěk“, slova nepomohou. Místo pojmenování emoce tudíž dejte dítěti najevo, že je v bezpečí, aby mohlo projevit všechny pocity, které cítí. Čím méně slov, tím lépe. Stačí jen tolik, aby dítě vnímalo váš soucit a vědělo, že jste nablízku, připraveni ho obejmout. Empatie záchvat nezastaví, ale pomůže dítěti projevit všechny pocity, což nastartuje proces uzdravení.

3. „Opakují dítěti: Vidím, jak jsi smutný a frustrovaný... ale dítě se ještě víc rozčílí a říká mi, abych to neříkala.“ Často se stává, že slovně popíšeme to, co dítě cítí, ale není v tom skutečná empatie. Spíše jen papouškujeme slova. Dítě to vycítí a irituje ho to. Když si ale skutečně dovolíte sami pocítit, jak zoufale se vaše dítě uvnitř cítí, vhrknou vám do očí slzy. A dítě bude vědět, že mu rozumíte.

Záleží také na tom, jak staré dítě je. Když jde o batole, je dobré si kleknout, snížit se na jeho úroveň a říct „Ty jsi ale rozzlobený!“ Batole cítí ujištění: Maminka si myslí, že nejde o život. Pro tuto přílivovou vlnu, která ho zasáhla, existuje dokonce název. Jak ale děti rostou, říkat jim, co cítí, je jenom našťve. Stejně jako většina z nás, ani ony nechtějí být předmětem analýzy či manipulace; potřebují jen vědět, že vidíte věci z jejich úhlu pohledu. Představte si, že se rozzlobíte a váš partner bude jenom opakovat „Ty jsi ale smutná a frustrovaná!“

Není nutné vždy pojmenovat danou emoci. Stačí pochopit situaci z jeho úhlu pohledu: „*Mrzí mě, že ses probudil po odpoledním spánku a zjistil, že táta šel mezitím s tvým bratrem do obchodu a tebe tu nechali... Já vím, že bys býval rád šel s nimi.*“

U větších dětí tedy jednoduché, empatické: „*Zlato, moc mě mrzí, že je to tak těžké,*“ ujistí dítě o vaší empatii.

A samozřejmě, když je vaše dítě uprostřed záchvatu vzteku, nemůžete mu říkat, jak je smutné a našťvané. Jakákoli slova v tu chvíli jen vystupňují jeho hněv. Jediné, co v té chvíli potřebuje vědět, je, že je v bezpečí a že jste připraveni ho obejmout, až bude chtít.

4. „Empaticky vnímám emoci dítěte, ale dítě je stejně pořád našťvané.“ Empatie nám pomáhá vidět situaci z pohledu dítěte a znovu se na něj napojit. Někdy to ke zklidnění jeho emocí stačí. Pokud ale dítě reaguje na něco, co vnímá jako velký problém ve svém životě, nebude ochotné vypořádat se s emocemi, dokud mu nepomůžeme najít řešení dané situace. „*Zlobíš se, že ti tvá mladší sestřička neustále bere věci z tvého domečku pro panenky. Pojďme najít nějaké místo, kde si s domečkem můžeš hrát a ona na něj nedosáhne.*“

Někdy potřebuje dítě naši podporu, aby si problém vyřešilo samo. „*Zlobíš se na svého bratra. Myslí, že by měl slyšet, jak se cítíš. Pojďme ho najít a já zůstanu s tebou, zatímco ty mu to všechno povíš.*“

A někdy dítě nemůže dostat to, co chce, ale můžete jeho požadavek přeměnit v přání: „*Chceš, abych ti to připsala na tvůj seznam přání k narozeninám, abychom na to potom nezapomněli, až budeš mít narozeniny?*“

Někdy však splnění v podobě přání nestačí, a nedá se ani najít řešení problému. Zklamání je někdy tak velké – nebo událost připomněla nějaké dřívější zklamání, které stále nebylo vyjádřeno – že pomohou jedině slzy. V takovém případě empatie fungovala, jelikož se vaše dítě cítí dost v bezpečí na to, aby svou rozmrzelost ukázalo. Takto si děti vytvářejí odolnost – cítí se s vámi natolik v bezpečí, že si dovolí naplno vyjádřit své zklamání – a naučí se, že mohou pocit naplno prožít, a potom se cítí mnohem lépe. Pláče? To je DOBŘE.

5. „Řeknu synovi: *„Zlobíš se, ale nemůžeme ostatní bít!“ a za deset minut opět sourozence uhodí.*“

Pokud dítě zprávu nepřijme, obvykle je to proto, že potřebuje větší pomoc s emocemi než pouhou empatii. Někdy má dítě pocit, že když použijeme slovo „ale“, jeho pocity ve skutečnosti nepřijímáme. Proto je lepší místo „ale“ použít „a“, např.: „*Můžeš se zlobit tak moc, jak potřebuješ. A nebudeme bít ostatní.*“

Nejčastějším důvodem toho, proč empatické připomínky nezabrání tomu, aby dítě někoho uhodilo, je, že zkratka nelze očekávat, že jakákoli slova vyléčí silné emoce. Děti, které bijí ostatní, mají uvnitř zamčený strach. Potřebují plakat a ten strach vám ukázat. Teprve potom může násilí přestat. Budu o tom ještě hovořit dále v této kapitole.

Ve skutečnosti VŽDY, když se znovu napojujete na dítě a pomáháte mu s emocemi, empatie funguje. Takže pokud se zdá, že vaše empatie „nezabírá“, možná to blokují slova. Přestaňte se snažit říct ta správná slova. Místo toho si představte, že jste dítě a cítíte to, co v tuto chvíli cítí vaše dcera nebo váš syn. Co byste si přáli, aby vaši rodiče v takovou chvíli udělali, aby vás láskyplně provedli tímto pocitem? A to udělejte.

Preventivní péče: Dovádění, speciální vyhrazený čas a emoční koučink

*„Každodenní speciálně vymezený čas dělá u nás doma hoto-
vé zázraky. Když ho někdy vynecháme, všimnu si, že vztahy
mezi dětmi se zhorší, a když rituál znovu zavedeme, i kdyby
to bylo třeba jen pět minut denně, zpozoruji naopak okamži-
té zlepšení. Zdá se, že ještě účinnější je, když do dovádění
zapojíme celou rodinu, děti „versus“ dospělí. Skutečně to
upevní pouto mezi dětmi.“*

– Belynda

Co je to preventivní péče nebo „údržba“, pokud jde o děti? Můžete to chápat jako údržbu automobilu – každodenní doplňování nádrže lásky a emoční tuning dítěte, abyste neskončili jako s autem v odstavném pruhu. Pokud máte více než jedno dítě, nevyhnete se tomu, že mezi vámi a jedním z nich občas dojde k odpojení. A pokud nemáte nějakou strategii, jak znovu navázat pouto, způsobí vaše odpojení problémy, a než se nadějete, budete stát v odstavném pruhu. Takže pokud máte víc dětí, je nutné provádět preventivní údržbu s každým z nich.

Konvenční rodičovství se preventivní péčí příliš nezabývá. Prostě zasáhnete, když něco není v pořádku, a děti ukázníte.

U vyrovnaného rodičovství se však snažíte odhalit příčinu takové situace a tuto příčinu řešit, abyste zabránili opakování negativní situace. Samozřejmě to vyžaduje určité úsilí, ale rodičovství je práce tak jako tak. Vy i celá rodina budete spokojenější, když se před přípravou večeře vyřádlíte v rodinné polštářové bitvě – která v každém zanechá lepší náladu, a tudíž větší ochotu vzájemně spolu vycházet – než když budete na děti křičet, protože se u večeře pošouchují.

Výhody preventivní údržby:

1. Vaše dítě se cítí oceněné jen za to, že je samo sebou, což je to nejlepší antidotum proti sourozenecké rivalitě.
2. Vaše dítě s vámi cítí hluboké spojení, což mu pomáhá CHTÍT s vámi spolupracovat; váš život je tudíž vyrovnanější.
3. Vaše dítě od vás dostane pomoc týkající se emocí ještě PŘED TÍM, než se zhroutlí, což sníží počet těch krizových okamžiků, kdy vás obě děti nutně potřebují – což je to nejtěžší, pokud máte víc než jedno dítě.
4. Vaše děti budou mnohem častěji ve vzájemné pozitivní interakci, což podle výzkumů vede k užšímu vztahu mezi sourozenci a snižuje množství konfliktů, což vede opět k častější pozitivní interakci – a kruh se uzavře.

Níže popisuji pět základních návyků preventivní péče, které spolehlivě promění každý vztah mezi rodiči a dětmi – a tudíž i vztah mezi sourozenci.

1. **Zaveďte pravidelné návyky.** Lépe organizované rodiny hlásí lepší sourozenecké vztahy, ačkoli to neznamená, že zde existuje přímý vztah mezi příčinou a následkem. Nemusíte otrocky dodržovat harmonogram, ale pravidelné návyky omezují vaši roli „poli-

cajta“ i množství bojů o moc na minimum. To je pro sourozenecký vztah důležité, protože jedním z vedlejších účinků bojů o moc mezi rodičem a dítětem je to, že si děti hojí své ego tím, že se povyšují nad své sourozence. A protože pravidelné návyky zvyšují u dítěte pocit bezpečí, je schopné lépe ovládat své emoce, což znamená, že snáze vyjde se všemi členy rodiny. Neznamená to nutit dítě dodržovat přísný rozvrh, ale uvědomit si, co pro vás i pro děti funguje, a najít pravidelnou aktivitu, na kterou se budete všichni těšit.

2. Přístupujte k dítěti vždy s empatií. Empatie posiluje vztah mezi vámi a dítětem a umožňuje dítěti získat pocit, že je pochopené. Dítě díky ní CHCE být vstřícné a chce spolupracovat a vy mu dokážete lépe porozumět. Znamená to, že dítě se cítí v bezpečí, a když se objeví emoce, dokáže je prožít, místo aby je ukládalo ve svém emocionálním batohu, z něhož někdy později nekontrolovaně vyskočí ven.

3. Každodenní fyzické dovádění. U dětí během dne postupně narůstá úzkost (mírný strach), kterou ze sebe potřebují nějak dostat. Naštěstí dala příroda lidem skvělý dar, jak ji uvolnit: smích. Smích je opravdu nejlepší lék a nejlepší způsob, jak dítě rozesmát, je prostřednictvím tělesných her, které vyvolávají velmi mírnou reakci strachu, např. praní a dovádění. Smích také způsobuje uvolnění hormonů podporujících budování vazby („bonding“), jako je oxytocin, takže po každé, když se s někým smějete, budujete vzájemnou důvěru. To znamená, že když se vaše děti spolu dobře baví a smějí se, upevňují tak pouto, které později pomůže předejít sourozeneckým hádkám. Vymyslete aktivní hru, která děti rozesměje, a zařaďte do vaše-

ho rozvrhu každý den alespoň patnáct minut smíchu, až se budete za břicho popadat, ať už budete s dětmi dělat „kuk“, hrát na babu, vozit je na koníčkovi, který je divoký, nebo s nimi svádět polštářovou bitvu. (Více o dovádění najdete v Kapitole 13.)

4. Speciální vyhrazený čas. Individuální čas strávený denně s každým z dětí posiluje vzájemnou důvěru, obnovuje spojení a pomáhá dítěti vyjádřit a zpracovat emoce. Patty Wipflerová z organizace *Hand in Hand Parenting (Rodičovství ruku v ruce)* posunula tuto myšlenku ještě dál a doporučila, aby rodiče tento čas nijak neorganizovali a nechali „velet“ dítě. Jinými slovy, tenhle čas nebudete trávit pečením sušenek nebo čtením pohádek, ani běžnými hrami, při nichž jste víceméně rovnocenným účastníkem. Místo toho se věnujte fyzickému dovádění, abyste dítě rozesmáli, nebo ho nechte vybrat, co chce dělat, a jenom mu věnujte svou láskyplnou pozornost. Odolejte nutkání sami sebe nějak zabavit a místo toho popisujte, co dítě dělá („*A teď se nákladáky srazily!*“). Jestliže trvá na vaší aktivní účasti, chopte se role, kterou vám určí, ale nechte ho situaci řídit. Většina rodičů říká, že když začnou denně praktikovat speciální čas, potíže s dětmi se dramaticky sníží, ať už k nim patřila agresivita mezi sourozenci, hysterické záchvaty, nebo vzdorovitost. Když nedokážete najít místo pro speciální čas každý den, měli byste tomuto dovádění vyhradit delší čas o víkendech. Pokud jste rodič samoživitel nebo rodič, který je často nucen fungovat samostatně, naléhavě doporučuji, abyste si zajistili návštěvu kamarádky, která vám s dětmi pomůže, nebo využili službu hlídání dětí, která vám umožní věnovat se každému dítěti alespoň chvíli zvlášť. Jedním ze skvělých způsobů, jak přerušit za-

běhnutý stereotyp a nastartovat pozitivní změnu, mohou být příležitostné výlety, kdy jedno dítě vezmete na speciální výlet s přespáním přes noc.

5. Emoční koučink: zůstaňte s dítětem a naplánujte uvolnění emocí. Pravidelné používání čtyř výše uvedených preventivních strategií povede k tomu, že dítě BUDE CHTÍT následovat vaše vedení. Pokud chtít nebude, znamená to, že si neví rady s vlastními emocemi. Jak můžete dítěti pomoci? Zůstaňte s ním, obnovte napojení a buďte připravení na plánované uvolnění emocí, o kterém hovoříme v následujících dvou částech.

Jak pomoci dítěti se silnými emocemi: zůstat s ním

„Snažím se snížit na jeho úroveň, pochopit jeho pohled na situaci, vzít na vědomí jeho přání a potřeby, ale přesto pevně hlídám hranice. Pláč a křik pak ještě několik minut pokračují, ale většinou mě nakonec přijde obejmout, uklidní se, a dokonce se mi omluví, aniž bych to od něj vyžadovala. Budou mu tři roky.“

– Katrina

Řekněme, že váš syn je od narození druhé dcery čím dál zatvrzelejší a vzdorovitější a klade si nároky. Myslíte si, že se cítí od vás odpojený, což v něm vyvolává pocit zoufalství nad ztrátou napojení a strach, že máte jeho sestru radši. Nedokáže tyto pocity vyjádřit slovy, a tak je „předvádí“ svých chováním – doslova „se předvádí“, neboli „zlobí“. Jak mu můžete pomoci – a zároveň pomoci sobě zvládnout jeho chování a nevybuchnout, když vás provokuje?