



2

VAŠE TŘI RODIČOVSKÉ ÚKOLY

Vždycky je užitečné mít jasný popis práce.

Jako rodiče máme tři odlišné úkoly a každý z nich vyžaduje jinou strategii. Každý z těchto tří úkolů je jasně odlišený, zvládnutelný a důležitý. Tři rodičovské kroky jsou také vzájemně provázané; úspěch každého z nich závisí do určité míry na ostatních. Ignorovat kterýkoli z těchto úkolů můžete jen na vlastní nebezpečí! Splňte tyto tři úkoly dobře a bude z vás skvělá máma nebo táta. První dva rodičovské úkoly se týkají kázně/chování, třetí se soustředí na vztah rodič/dítě.

Rodičovským úkolem č. 1 (II. a III. část knihy) je *kontrola nesnesitelného chování*. Nikdy se vám nebudou vaše děti líbit a nikdy s nimi nebudete vycházet, pokud vás budou neustále dráždit chováním jako fňukání, hádání, popichování, dotírání, záchvaty vzteku, křik a prání se. V *Kouzlu 1-2-3* se naučíte nesnesitelné chování „počítat“ a budete příjemně překvapeni, jak je tato jednoduchá technika účinná!

Úkolem č. 2 (IV. část knihy) je *povzbuzování dobrého chování*. Povzbudit dobré chování, např. když si po sobě dítě uklidí, jde spát, je galantní nebo si udělá domácí úkoly, vyžaduje větší úsilí – jak pro rodiče, tak pro dítě – než kontrola chování nežádoucího. Naučíte se sedm jednoduchých metod, jak u svých dětí podporovat pozitivní jednání.



Rychlý tip

Některým rodičům stačí úkol č. 3 – posilování vztahu s dětmi – prostě jen připomenout. Jiní však musejí tvrdě pracovat na tom, aby si ho zapamatovali.

V závěrečné V. části se naučíte několik hodnotných a nepříliš obtížných způsobů, jak zvládnout rodičovský úkol č. 3: *posílení vašeho vztahu s dětmi*. Některým rodičům stačí úkol č. 3 jen připomenout; jiní musejí tvrdě pracovat na tom, aby si zapamatovali, že ho mají plnit. Věnovat pozornost kvalitě vašeho vztahu s dětmi vám pomůže s úkoly 1 a 2 – a naopak.

Jak naše tři úkoly souvisejí s vřelými/náročnými rodičovskými rysy? Jak už jste možná uhodli, taktika úkolu č. 1 – kontroly nesnesitelného chování – závisí takřka kompletně na vyžadující rodičovské roli. Žádná velká vřelost ani váhání! Naopak třetí úkol, posilování vztahů, souvisí takřka výhradně s vřelou stránkou rodičovské rovnice. A nakonec úkol č. 2, povzbuzení dobrého chování, zaměstná jak vřelou, tak náročnou strategií.

Rodičovské úkoly č. 1 a 2: Chování „Stop“ vs. „Start“

Když přijde na poslušnost, stavějí děti rodiče před dva základní problémy, a právě tyto dva problémy definují první dva rodičovské úkoly. Když nás naše děti rozčilují, je to buď tím, že (1) dělají něco negativního, s čím chceme, aby přestaly (*Stop*), nepř. fňukání, anebo (2) nedělají něco pozitivního, s čím chceme, aby začaly (*Start*), třeba obléknout se. V *Kouzlu 1-2-3* proto nazýváme tyto dva druhy chování „Stop“ chováním a „Start“ chováním. Ve shonu každodenního života si možná nebudete dělat žádné velké starosti nad rozdily mezi Start a Stop chováním, ale – jak brzy uvidíme – toto rozlišení je extrémně důležité. A když ho zvládnete, bude díky němu váš život daleko snazší!

Do Stop chování spadají časté, menší, každodenní záležitosti jako fňukání, neaktivost, záchvaty vzteku, hádání, popichování, praní se, úšklebky, křik a tak dále. Stop chování – samo o sobě a samo od sebe – sahá od lehkého provokování až po nesnesitelné chování. Každé z těchto obtížných chování samo o sobě nemusí být tak hrozné, ale sečtete je všechna do jednoho odpoledne a už v pět hodin se budete cítit jako po jízdě stopem do Jižní Ameriky.

Do Start chování patří pozitivní aktivity jako úklid pokoje, dělání domácích úkolů, cvičení na klavír, ranní vstávání a vypravování, ukládání ke spánku, snědení večeře a milé chování k druhým. Problém se Start chováním máte, pokud vaše dítě nedělá něco, co by bylo dobré dělat. Důvod, proč rozlišovat mezi Stop a Start chováním, je tento: na každý z těchto problémů budete používat odlišnou taktiku.

U chování „Stop“, jako je fňukání, hádání, křik a popichování, použijete postup 1-2-3 neboli „počítání“. Počítání je snadné, mírné a přímé. U problémů s chováním „Start“ budete mít na výběr ze sedmi taktik, které se dají používat po jedné nebo ve vzájemné kombinaci. K těmto taktikám patří pochvala, prosté požádání, kuchyňský časovač, dokovací systém, přirozené následky, diagramy a obměny počítání. Strategie Start chování, jak asi uhádnete, vyžadují o něco víc přemýšlení a úsilí než počítání.

Důležitá připomínka

U Stop chování jako:

Fňukání
 Popichování
 Hádání
 Úšklebky
 Křik
 Záchvaty vzteku
 atd.
 použijte postup 1-2-3 neboli „počítání“.

U Start chování jako:

Úklid
 Jídlo
 Domácí úkoly
 Ukládání ke spánku
 Vstávání a vypravování
 použijte pochvalu, prosté požádání, kuchyňský časovač, dokovací systém, přirozené následky, diagramy a obměny počítání.

Proč tohle rozlišování strategií? Odpověď spočívá v otázce motivace. Jak dlouho trvá dítěti – je-li motivované – přestat s rozčilujícím (Stop) chováním jako fňukání, hádání či popichování? Odpověď je asi jedna vteřina; není to nic velkého. Podle toho, jak naštvané nebo vzdorné dítě je, nemusí ukončení nesnesitelného chování vyžadovat žádné velké úsilí.

Teď se ale podívejme na chování Start. Jak dlouho zabere dítěti udělat něco konstruktivního jako sníst večeři? Možná dvacet až pětadvacet minut. Uklidit po sobě? Snad čtvrt hodiny. Nachystat se ke spánku? Dvacet až třicet minut. Připravit se do školy? Půl hodiny. Domácí úkoly? Ty mohou trvat jakkoli dlouho od čtyřiceti minut až po tři roky. Je proto evidentní, že u chování Start se od dítěte vyžaduje daleko větší motivace. Musí zahájit projekt, zůstat u něj a pak ho dokončit. A tento projekt často není právě něco, co chlapec nebo dívka dychtí dělat na prvním místě.

Navíc pokud povzbuzení pozitivního chování vyžaduje od dětí větší motivaci, je jasné, že bude zároveň vyžadovat i víc motivace od mámy a táty. Jak brzy uvidíte, ukončit Stop chování pomocí počítání je relativně snadné, když to děláte správně. S chováním Start je to horší.

Při snaze o zvládnutí potíží s chováním u jednoho ze svých dětí proto budete muset nejprve určit, máte-li problém typu Start, nebo Stop. „Je tohle něco, s čím chci, aby dítě přestalo? Nebo je to něco, v čem chci, aby pokračovalo?“ Protože počítání je tak snadné, rodiče někdy dělají tu chybu, že použijí počítání na Start chování (například počítání, aby dítě odešlo dělat domácí úkoly). Jak brzy uvidíte, počítání vyvolává motivaci, která u dětí trvá obvykle jen krátkou dobu (od několika vteřin po pár minut). Pokud použijete smíšenou taktiku (jako použití počítání u domácích úkolů), nedospějete k optimálním výsledkům.

Ale nemějte strach. Celý tento postup je tak snadný, že se stanete odborníkem skoro hned. Efektivní disciplína dorazí tak nějak přirozeně a – věřte tomu, nebo ne – vaše děti vás začnou poslouchat.

Rodičovský úkol č. 3

Vaším posledním rodičovským úkolem je pracovat na posílení svého vztahu s dětmi. Dbát tedy na to, aby čas strávený před obrazovkou nenahradil čas strávený společně, a – co je ještě důležitější – posilování vztahu znamená, že si navzájem vážíte toho, že se můžete těšit ze vzájemné společnosti. To je zásadní pro blaho celé vaší rodiny a pro pocit sebeúcty vašich dětí, že je nejen milujete, ale že jste s nimi také rádi.

Co znamená „být rád“? Zde je jeden příklad. Je sobota a vy jste pár hodin doma sami – vzácná příležitost! Všichni někam šli. Posloucháte hudbu a jen tak lenošíte. Venku uslyšíte hluk, podíváte se z okna a uvidíte zastavovat auto. Vystoupí jedno z vašich dětí a míří ke vchodovým dveřím.

Jaké pocity v tu chvíli máte? Jestli cítíte „Ale ne, je po zábavě!“, pak asi nejste *rádi*. Pokud to je „Fajn, budu mít společnost!“, pak jste *rádi*.

Být rádi se svými dětmi a mít s nimi dobrý vztah je důležité z mnoha důvodů. Tím nejdůležitějším však může být, že je to prostě zábavnější. Děti jsou většinu času přirozeně roztomilé a příjemné a vy chcete této jejich drahocenné vlastnosti využít. A vyrůstát s vámi budou jen jednou.

V *Kouzlu 1-2-3* se budeme bavit o čtyřech strategiích posilování vztahů:

U rodičovského úkolu č. 3, posilování vztahů

Vaše strategie budou:

- Účastné naslouchání
- Zábava ve dvou
- Rozmluvy/Řešení problémů
- Zvládání dětí a technologií

Co nás čeká dál? Ve 3. kapitole prozkoumáme podivnou a překvapivě ničivou představu, kterou si dospělí nosí v hlavách o malých dětech.