

Lepicí páska funguje: Příběhy skutečných dětí od „přelepených“ rodičů

Když se rodiče odhodlají použít pomyslnou lepicí pásku k tomu, aby prolomili svůj panovačný styl rodičovství a vyměnili ho za méně zúčastněný přístup zaměřený na kvalitní vztah, děti tím získají příležitost objevovat, že chyby jsou součástí jejich života a že mají vše, co je třeba, aby se z nich zotavily. Učí se, jak zvládat frustraci, zklamání, odmítnutí i nepříjemnosti bez přehnaných reakcí, obviňování, vzteku nebo výstupů.

Tyto děti nechodí za matkou a otcem pro každou odpověď, ale sledují svůj vlastní vnitřní kompas jako vodítko, než je požádají o pomoc. Objevují také, co mají rády (krutí sendviče, ne čokoládovou pomazánku; sprchu, ne vanu; šaty, ne šortky), protože jejich rodiče jim důvěřovali ve věci rozhodování (i rozhodování s následky, jako nevstat na zazvonění budíku, nevyprat si prádlo nebo si zapomenout svačinu), takže se děti naučily důvěřovat samy sobě.

Rodiče, kteří nechávají své děti s důvěrou upadnout a zase vstát, vychovávají uvažující, zapojené, nezávislé, spolupracující, zodpovědné, odolné děti schopné řešit problémy, které se dokážou orientovat ve světě kolem sebe s lehkostí a úžasem. Tyto děti jsou ochotny podstupovat riziko, zkoušet nové věci, omlouvat se, nahrazovat škody a plně se zapojit do lidské zkušenosti. Pečují o vztahy, které mají se členy své rodiny, a jsou ochotné udělat vše, co je třeba, aby tyto vztahy udržely zdravé.

Přijmout nezúčastněný přístup k rodičovství „ruce pryč“ se zaměřením na snahu rozvíjet vztahy není snadné, ale vyplatí se to. Zde je několik skutečných příběhů ze skutečných rodin, které vás inspirují k tomu, abyste poodstoupili, dovolili svým dětem vykročit a ocenili růst, kterého dokážou samy dosáhnout. Děti vám objasní a ukážou, co všechno je možné.

Ona věděla, já ji poslechla – Pojdme se zbavit plenek

Před nedávnem začala naše osmnáctiměsíční holčička reagovat velmi špatně na přebalování. Typicky jsem se nechala rozčílit a dodělala úkon silou a nakonec jsme se obě cítily špatně. Tentokrát jsem *viděla a slyšela*, jak moje malá protestuje, když se jí chystám dát novou plenku. Zastavila jsem se a zeptala se: „Dobře, tak co?“ Zvedla jsem ji z pultíku a postavila na zem. Ona zamířila rovnou do koupelny a ukázala na nočník. Dala jsem jí tedy na nočník a víte co? Vyčůrala se. Představte si to! Když jsme skončily v koupelně, daly jsme jí čistou plenku, obě úplně spokojené. Byl to úžasný zážitek.

Nezúčastněný přístup k rodičovství vyžaduje, abych přehodnotila své předpoklady, abych se podívala na své dítě a na svět z jeho úhlu pohledu, a teprve potom uvidím všechny možnosti. Nepotřebuju žádnou „strategii“, stačí jen se zaměřit na to, co je před mýma očima správně.

Můj malý expert na řešení problémů

Dnes ráno si můj syn (tři a půl roku) naléval mléko do své sklenky na dvířkách od myčky nádobí (tenhle tip jsem dostala od tchyně – když se mléko nebo cokoli jiného rozlije, je to jedno, prostě jen zavři dvířka!). Mléko teklo rychle a naplnilo jeho sklenku až po okraj. Položil krabici, dal si ruce na své maličké boky a řekl si pro sebe: „A co teď, jak ten problém vyřešíme?“ Fascinuje mě, že už takhle malý kluk vidí sám sebe jako řešitele problémů, který je jak zodpovědný za problém, tak i schopný se s ním vypořádat.

Díky, že jste nám pomohla dovést naše děti tam, kde jsou, že dokážou přebírat odpovědnost za sebe a své činy už v tak raném věku.

Učte je a věřte jim

Mé dceři je teď pět let a má diabetes 1. typu. Před Vickiinou metodou jsem vstávala uprostřed noci a kontrolovala její krevní cukr, jestli má stabilní hladinu. Kontrola, kterou jsem potřebovala cítit nad jejím diabetem, někdy prosakovala i do zbývajících oblastí jejího života, a to se mi nelíbilo. Lépe řečeno, nelíbím se mi *já sama*, když vychovávám dceru tak kontrolujícím způsobem. Chtěla jsem, aby má dcera byla sebejistá a nezávislá, ne plachá, nejistá a závislá na mně. Je absolutně nutné, aby si byla jistá, má-li zvládat svůj diabetes a vytěžit ze svého života to nejlepší.

Musela jsem změnit způsob, jakým ji vychovávám, a zaujmout méně zasahující přístup, aby mohla růst a rozvíjet si důvěru v sebe samu. Zde je nejnovější historka z jejího mladičkého života: v tanečním kroužku byla daleko kreativnější a odvážnější než kdy dřív, sestavovala si malé sestavy, projevovala důvěru ve své schopnosti a ochotu je předvádět před ostatními. Viděla jsem sebedůvěru, která tu dřív nebyla. Náhoda? Nemyslím.

Pomáhání není tak hrozné

Moje děti si tento týden tak moc užívaly pomáhání v domácnosti. V současnosti můj šestiletý syn experimentuje s ovládnutím šňůry od vysavače, jehož součástí je i trénink skákání přes švihadlo. Moje osmiletá dcera, když dnes večer myla nádobí, řekla: „Připadá mi, jako by ty talíře byly moje děti a já je koupala v napěněné vaně.“ Je tak úžasné je vidět, jak pomáhají a ještě se při tom baví!

Čistý štít

Je nádherné, jak se můj devítiletý syn ujal trénování svého mladšího bratra. Je tak povzbuzující, empatický a trpělivý. Je to absolutní radost. Pár věcí takhle dělají společně, čímž druhý syn ve věku dva a půl roku získává hodiny tréninku navíc.

Rodičovský přístup „ruce pryč“ si užíváme všichni

Dnes ráno jsem vyslechla C. a E., jak si povídají v kuchyni:

C: Proč na nás teď mamka není nikdy naštvaná?

E: Protože dělá rodičovský kurz a má ignorovat to, co děláš špatně, a všimnout si jen toho, co děláš dobře.

Tenhle program dává dětem smysl. Prostě ho chápou. Nemusí se jim vždycky líbit, ale absolutně mu rozumějí.

Samozřejmě se ještě někdy naštvu, ale zdaleka ne tak často jako dřív. A když už se to stane, chovám se i při tom daleko dospěleji. Žádné výbuchy na účet mých dětí. Takže v porovnání s tím, co vidí ve světě kolem sebe, jsem úplný Gándhí.

Jsou to maličkosti

Jsou to maličkosti, na čem záleží: třeba když moje šestiletá dcera říká, že se vždycky chtěla naučit dělat ovesnou kaši a teď už to umí. A když můj čtyřletý syn řekne, že to byl nejšťastnější den jeho života, když jsme vzali kladívko a pověsili společně pár obrázků.

Od shrbených zad k pyšnému vykračování

Když jsme ve své rodině začali zavádět méně zúčastněný přístup, řekli jsme nejmladšímu dítěti, že jsme nesplnili svůj úkol, když jsme jej nenaučili, jak se o sebe postarat, a že jsme tím bránili tomu, aby se naučilo některé životní dovednosti. Řekli jsme mu o Vicki a její moudrosti. Měli jsme v plánu, že ho necháme převzít úkoly ranní rutiny. První dny jsme sledovali, co všechno dokáže sám. Jeho reakce byla klasická – pokleslá ramena, oči v sloup a trucování na plný plyn. Připomínali jsme mu, aby nám řekl, se kterými úkoly potřebuje pomoci. Jeho požadavek zněl umytí hroznového vína.

Další ráno se zase šoural po bytě, balil si svačinu, dělal si snídani a dramaticky vzdychal. V jednu chvíli řekl: „Když jste mi dělali sluhy, líbilo se mi to víc.“ Bingo! Jasně jsme ho nejen něco učili, ale i něco odnaučovali. Hádky.

Potom další den už pobíhal kolem se vzprímenými zády a dokonce sám umyl hrozny. Starší děti, které už byly docela nezávislé a zručné, velmi rychle pocítily, jak začíná být jejich bráška samostatnější, a byly v šoku, když ho viděly sbaleného, najedeného, s vyčištěnými zuby a nasazeným batohem deset minut před odjezdem autobusu. Byl celý nafouknutý. Do několika měsíců si sám dělal sendviče s míchanými vajíčky na pánvi z nevyšší poličky, pekl lívance a zručně je obracel ve vzduchu.

Nejlepší na tom ale bylo, jak se jeho nová nezávislost projevovala i ve zbývajících oblastech jeho života. Ustaly některé druhy chování, kterými získával naši pozornost,

i fňukání. Cítil se tak schopný a zapojený, že začal sám uvádět do pohybu další oblasti, které by si mohl vzít sám na starost.

Tato informace je něco, co změní život každému.

Už to není naše rutina, ale jejich rutina

I když přechod k tomu, aby si dělaly některé úkony samy, byl zpočátku náročný, teď už naše děti rozumějí tomu, že dělají věci, které většina ostatních dětí v jejich věku prostě neumí. Přestože čas od času se jim nechce své „povinnosti“ plnit, líbí se jim svoboda a moc, které s sebou nese samostatné iniciování činností, hrdost na ně a sklízení zasloužených odměn.

Rozumějí, jakou kontrolu mají nad svými životy, a jsou schopny činit samostatně rozhodnutí, která mohou zahrnovat i chyby. Vidí také všechny ostatní děti, jak běhají za mámou nebo tátou, každý den, každou minutu, a líbí se jim, že ony to nepotřebují. Jejich sebedůvěra díky těmto věcem neuvěřitelně poskočila.

Upřímně řečeno můj manžel a já nad nimi žasneme. Nějakou dobu dělaly chyby, zapomínaly svačiny, batohy, oteplovačky, ale po nějaké době si vytvořily své vlastní rutiny a teď jsou rána jednou z nejklidnějších, nejuspořádanějších a nejpríjemnějších částí našeho dne. Není to naše rutina, ale jejich rutina, a vypilovaly si ji k dokonalosti.

Uznání od učitelky

Dneska mi volala učitelka mého dítěte a řekla mi: „Vím, co teď doma děláte, a nezávislost, kterou pěstujete, se projevuje i u nás ve třídě. Věci, které teď vaše děti ráno dělají, třeba že si samy dělají svačinu, jim dodávají spoustu sebedůvěry. Nejsm si jistá, jaké výsledky vidíte doma, ale tady je to opravdu hodně vidět. Úplně jasně vidím souvislost mezi nezávislostí, kterou jim dáváte, a jejich sebedůvěrou tady ve škole.“

Autonehoda uprostřed zimy – Přišla na to sama (i v sandálech!)

Když bylo mé dceři šestnáct let, pořídila si vlastní auto, zaplatila si pojištění, naplánovala si servisní prohlídky, a když byl čas, vyměnila si pneumatiky. Byla to zodpovědná mladá dospělá žena a opatrná řidička.

Jednoho středečního odpoledne uprostřed zimy mi volala a řekla mi, že se jí stala nehoda. Panikařila a byla vyděšená.

„Mami! Mami! Nabourala jsem!“

„Hanko, jsi v pořádku? Není ti nic? Nejsi zraněná?“

„Ne, nic mi není, mami. Jsem v pořádku. Ale mami, já nevím, co mám dělat.“

Samozřejmě, že to věděla. Mluvily jsme o tom, co má dělat, když se jí stane nehoda, ale ona teď nebyla schopná přemýšlet. Byla vyděšená a chtěla, abych jí pomohla cítit se líp. A já byla ve velkém pokušení. Velkém pokušení.

„Hanko. Teď zavěsím. Jsi v pořádku. Teď se musíš zamyslet. Musíš přijít na to, co máš udělat. Zavolej mi, až zjistíš, co bude první krok.“

„MAAAMIIII!“

Zavěsila jsem. A chodila jsem po bytě sem a tam a modlila se a věděla, že bude v pořádku. Čekala jsem.

Telefon zazvonil.

„Mami, to jsem já.“ Už byla klidnější.

„Ano.“

„Musím zavolat asistenční službu. Musím jim říct, že jsem měla nehodu, a kde jsem.“

„Ano.“

„Našla jsem kartičku s číslem, ale nejsem si jistá, kde jsem.“

„Zavolej mi, až jim zavoláš.“

„Mami!!!“

Zavěsila jsem. Už jsem si teď byla jistější a věděla jsem, že i ona. Musela jsem v ni věřit a ona musela věřit v sebe.

„Mami, mami, tak jsem jim volala. Přišla jsem na to, kde jsem. Zavolala jsem. Přijedou. Musím počkat hodinu, ale to zvládnou, mám v autě topení a v kufru mám deku a mám s sebou vodu a jsem v pořádku, mami. Mám na nohou sandály, ale jsem v pořádku. Fakt.“

„Zavoláš mi, až přijedou?“

„Ano, mami. Jasně.“

„Mám tě ráda, Hanko.“

„A já tebe, mami. Děkuju.“

Později, když jsem o nehodě vyprávěla kamarádce, dívala se na mě v šoku a zřejmě i s menším znechucením.

„Jak jsi tam mohla *nejet* a nepomocť jí?“

„Protože,“ odpověděla jsem, „příště můžu být já v Kansasu a ona ve Vermontu a pak si nebudu moct dovolit skočit do auta a jet jí zachraňovat. Teď, v šestnácti, už ví, že se dokáže zachránit sama. A to stojí za to.“

Medvědí objetí v sedmnácti

Včera večer můj manžel pozval našeho sedmnáctiletého syna a jeho nejlepšího kamaráda, aby s ním šli hrát basketbal se skupinou mužů po čtyřicítce, kam chodí každý týden. Můj syn z toho měl radost.

Skvěle si hru užili, všechny ty vlny testosteronu, trochu pošťuchování, chlapské řeči a propocená trika. Přišel čas, kdy měl syn vzít svého kamaráda domů, ale někteří chlapi se rozhodli dát si poslední hru. Manžel zamával synovi na rozloučenou, aby ho moc neztrapnil, a otočil se zpátky k chlapům po čtyřicítce, kteří na něj čekali. A představte si, co se stalo: náš kolohnátský sedmnáctiletý syn došel k tátovi, chytil ho, objal ho jako medvěd, dal mu pusku na tvář a řekl: „Mám tě rád, táto, díky za pozvání. Uvidíme se doma,“ a odkráčel v záři zapadajícího slunce.

Když to můj manžel vyprávěl, ve skupině bylo hrobové ticho. A potom to přišlo: komentáře a pohledy ostatních otců, kteří si přáli, aby jejich synové měli nejen dost sebedůvěry, ale také tak opravdové lásky a respektu ke svým otcům, aby byli schopni přijít a tuto lásku jim otevřeně projevit.

Jak moc jsem šťastná? Jak šťastný je celý svět?

Jestli ti to vyhovuje, pro mě je to v pohodě

Naše čtyřletá dcerka má blondáté vlásky pod ramena. Evidentně se z toho stal problém.

„Mami, chtěla bych se nechat ostříhat nakrátko.“

„Chtěla bys? Jsi si jistá?“

„Ano. Nakrátko, jako je má brácha.“

„Dobře, domluvím to u kaděrnice.“

Kaděrnice se u mě po každém centimetru ujišťovala, jestli má stříhat dál. Odkazovala jsem ji neustále zpět na dítě v křesle, které dál říkalo: „Ne, kratší.“

Nakonec měla vlasy úplně nakrátko a přes uši a smála se od ucha k uchu.

Druhý den si k ní přišla hrát kamarádka, podívala se na ni a řekla: „Ten účes vypadá blbě.“ A ona odpověděla: „Ne, nevypadá.“ Kamarádka řekla: „Hm, tak vypadá pitomě.“ A ona odpověděla: „Ne, nevypadá, je to přesně tak, jak jsem chtěla.“

Nemám strach, ani v nejmenším, že se tohle dítě nechá někým ovlivňovat. Ví, kým je, co chce, a je si jistá svými rozhodnutími. Co víc si matka může přát?

Citlivost v sedmi letech

Kdybyste mi řekla, že moje sedmiletá dcerka bude mít dost odvahy a sebejistoty, aby s grácií zvládla tuhle ošemetnou situaci, nevěřila bych vám. Ale viděla jsem to na vlastní oči.

„Mami, proč mě někdo nemá rád?“

„Jak to myslíš?“

„No, Ema má party a pozvala všechny holky (všech sedm) ze třídy, ale mě ne. Když jsem se jí na to zeptala, řekla mi, že mě nesměla pozvat, protože její rodiče mě nemají rádi.“

„Opravdu?!“

„Ale to je v pohodě, mami. Pořád budu její kamarádka, protože je to hodná holka. Jen mě zajímalo, co jsem mohla udělat, že mě její rodiče nemají rádi.“

Dalšího dne:

„Mami, Ema a já jsme se rozhodly, že si ve škole spolu dáme speciální oběd, abychom oslavily její narozeniny, takže jí dám ten náramek, co jsem vyrobila, a dáme si spolu nějaké sendviče ve třídě.“

Až vyrostu, chci být jako moje dcera.

Nezdolnost do skutečného světa

O rok dříve by takhle výměna vypadala úplně jinak. Dnes má ale moje dítě tak odolnou povahu, že by mu mohla závidět většina dospělých.

„Mami, kdy myslíš, že Saša zavolá? Jsem připravená jít do parku a ona říkala, že bude odcházet kolem deváté. Už je skoro devět.“

„Já nevím, chceš jí zavolat a zeptat se?“

„Ne, řekla, že mi zavolá, tak počkám. Jen se hrozně těším, až půjdeme.“

Asi o dvacet minut později, když se Janička dívala z okna, řekla: „Hm, myslím, že se Sašou nikam nepůjdeme, právě jela v autě se svou maminkou.“

Jana na pár minut zabořila hlavu do gauče a párkrát zanaříkala. Šla jsem k ní, sedla si vedle ní a dala jí ruku kolem ramen. Přitulila se ke mně a za pár minut se na mě podívala a řekla: „Stejně to nedává smysl. Když se změní plán, je přece lepší zavolat a tomu druhému to říct, než ho jen nechat čekat.“

Souhlasila jsem, řekla jí, že udělám nějaké muffiny, a pozvala ji, ať mi pomůže. Podívala se na mě, usmála se a řekla: „Tak jo.“

A tomu já říkám odolnost.

Poctivost a respektování dohod

Můj syn je můj hrdina.

„Hele, mami, tady je můj řidičák.“

„Proč? Co se stalo?“

„No, včera u Gerryho jsem měl pivo.“

„Dobře, díky za to, že respektuješ naši dohodu, že když se chybně rozhodneš nebo porušíš zákon, přijdeš na devadesát dní do svůj řidičák, a děkuju, že jsi ke mně byl upřímný. Až se vrátíš ze školy, ráda bych si s tebou sedla a promluvila si o tvém rozhodnutí dát si s Gerrym pivo.“

„Dobře, mami. Mám tě rád.“

„Taky tě mám ráda.“

Rukavice: Řešení problémů vede k úspěšnému náhradnímu plánu

Člověk prostě netuší, co všechno je možné, dokud nepoodstoupí a nesleduje, jak se stane kouzlo.

„Mami, mohla bys přijít a přinést mi rukavice? Zapomněl jsem je doma.“

„Ne, promiň. Dneska nemůžu.“

„Cože?? Ale když nebudu mít rukavice, nemůžu jít na přestávku ven.“

„Já vím. Ale věřím, že to dokážeš nějak vyřešit.“

„Ale maaaamiiii. Prosím.“

„Mám tě ráda. Papa.“

Později toho dne: „Mami, mami, mami, víš, co se stalo?!“

„Copak?!“

„Vyřešil jsem ten problém. Přišel jsem na to. Půjčil jsem si jednu rukavici od Natálky a na druhou ruku jsem si dal Kubovu čepici a učitelka řekla, že je to dobré a že si můžu jít hrát ven.“

Pokaždé když jsem v pokušení „zachránit“ jedno ze svých dětí, vzpomenu si na výraz tváře svého syna v tu chvíli a řeknu si: „Když teď zakročíš a zachrániš ho, sebereš mu tím příležitost zažít úspěch, který bude patřit jen jemu.“

Ocenění za empatii dospívající

Vždycky, když se cítím trochu vystresovaná nebo úzkostná, moje čtrnáctiletá dcera mě vezme za ramena a podívá se mi přímo do očí a zeptá se: „Co se právě teď děje uvnitř tvého těla, kromě čisté radosti a štěstí? A jak ti můžu pomoci?“ A pak mi dá velikou pusku a obejmě mě. To je celé, přesně to jsem potřebovala.

Fascinující konverzace o způsoblosti

Vyslechla jsem tento rozhovor a nemůžu si pomoci a říkám si, jak šťastná jsem, jak šťastní jsme, že jsme narazili na tenhle přístup k rodičovství. Takhle si má pětiletá dcera povídala se svou kamarádkou:

„Chceš se napít vody?“

„Jo.“

„Skleničky jsou támhle.“

„Nemůžu si nalít sklenici sama.“

„Ale jo, můžeš.“

„Ne, my nemůžeme. Nebudeš z toho mít problémy?“

„Ne, moje máma nás učí, jak se o sebe postarat, takže až vyrosteme a odstěhujeme se, budeme vědět, jak žít sami.“

Ticho.

„Hmmm, moje máma nemá ani ponětí, co umím.“

„No, já bych jí to řekla.“

„Řeknu jí to.“

Umí zvládat čas i peníze, tak ať má fialové vlasy

Abych byla upřímná, před třemi roky by moje dcera nikdy neměla odvalu se zeptat na fialové proužky ve vlasech. Dnes spolu máme takový vztah, o kterém většina matek se svými drzými, nezávislými a tvrdohlavými dcerami může jen snít.

„Mami, můžu si nechat udělat do vlasů fialové proužky?“

„Jasně, máš na to peníze?“

„Kolik to bude stát?“

„Já nevím.“

„Mami, volala jsem do kadeřnictví a bude to kolem tisícovky.“

„Dobře, máš je?“

„Budu je mít za tři týdny.“

„Dobře. Chceš si tam domluvit termín?“

„Jo, kdy pro mě budeš moct přijet?“

Vybereme datum a ona si domluví termín.

Pro ni to má smysl, koneckonců jsou to její vlasy

Mé dcery ve věku pět a osm let jsou už dlouho v koupelně, podezřele tiše. Už to samo mi mohlo naznačit, že se něco děje.

„Mami, podívej, co jsem udělala ségře s vlasama!“

Otočila jsem se, abych uviděla, že dlouhé vlnité blondaté kadeře zmizely a na jejich místě zůstaly vlasy zubaté, krátké a místy velmi těsně přiléhající k lebce.

„Jo!“ hraničící s hlasitým zaječením.

Vděčná za jemnou připomínku od manžela: „Jsou to jen vlasy, zase dorostou.“

„Ano, mami, uklidni se. Zeptala jsem se starší ségry, jestli mi to tak udělá. Všichni pořád mluví o mých vlasech. Už toho mám dost, jak o nich pořád mluví. Teď už o nich mluvit nebudou.“

Velký úsměv od ucha k uchu – a mimochodem, teď je jí sedm let a právě se rozhodla, že si nechá vlasy zase dorůst.