



NEZDRAVÉ FORMY KOMUNIKACE,

které dětem vždy ublíží

Dlouho jsem si kladl otázku, proč tolik dospělých lidí nedokáže komunikovat laskavě a v pohodě. Proč nezvládají vnímat druhého člověka, naslouchat a opravdově se zajímat o jeho potřeby a jeho příběh. Proč tolik dospělých „tlačí“, dává „povely“ a prosazuje si svou moc. Nakonec jsem dospěl k velmi jednoduchému závěru. Kde by se to asi tak mohli naučit, když to neumějí ani jejich rodiče, mnozí učitelé a trenéři? A hlavně – řečová schémata a komunikační návyky se učíme už od tří let. Jenže pokud většinu času mezi třetím a dvacátým rokem trávíme ve školce a ve škole, ve skupině vrstevníků, od kterých se stále každodenně učíme, je zcela logické, že tam rozhodně umění empatie a zájmu nezískáme.

Než se „pustíme“ do konkrétních praktických komunikačních nástrojů, nezbytných pro radostné fungování v rodině, připravil jsem si pro vás jednoduchý seznam nejčastějších chyb, kterých se v komunikaci rodiče vůči dětem dopouštějí. Zkuste nyní číst velmi pomalu a vnímat, co z toho u vás doma používáte taky. Seznamte s tímto přehledem svého partnera i rodiče. Určitě se jim bude hodit, aby měli na čem pracovat.

Nikdy mi s ničím nepomůžeš



Dětem velmi ubližuje, když zobecňujete něco, co dělají občas. Například:

„Už **zase** jsi to udělal špatně.“

„Ty se **nikdy** nepolepšíš.“

„Kdybys nad tím **někdy** alespoň trošku přemýšlel.“

„**Nikdy** nejsi schopen to udělat pořádně.“

Používáte-li slova jako zase, vždycky, nikdy, pořád apod., vytváříte v druhém člověku odpor, pocit zloby i vzteku. Když řeknete dítěti (i dospělému): „Nikdy mi s ničím nepomůžeš,“ automaticky si začne vybavovat situace, kdy vám naposledy pomohl, a okamžitě začne oponovat. Ať už otevřeně, anebo alespoň ve své myslí. Dítě ztrácí vůči vám důvěru a chuť s vámi komunikovat. Pokud se snažíte dítě něco učit, vysvětlit mu nebo ukázat a během hodnocení začínáte proslovem typu „Zase jsi to udělal blbě, ty se nikdy nepoučíš!“, „To je strašné, už zase jsi to úplně zblbnul!“, cítí vaše dítě nechuť, odpor, vztek a hlavně se od vás nebude chtít učit.

Vaším úkolem tedy je začít sledovat sami sebe, kolik takových výroků používáte a jaké jsou reakce vašich dětí (i partnerů). Zároveň se zkuste zamyslet nad tím, jak často vám toto říkali vaši rodiče a jak hodně vám to vadilo.

„Už zase máš tohle hrozné oblečení!“

„Ty tady máš zase ale nepořádek!“

„Vždycky to po tobě musím kontrolovat!“

Takové věty dráždí nejen malé dítě, ale i dospělého člověka. Proto si na ně dávejte pozor a buďte ve svém vyjadřování vždy konkrétní.

Poučování aneb všichni vědí, že...



Další věcí, jíž se dopouštějí rodiče vůči dětem, je poučování, moralizování, sáhodlouhé vysvětlování stále dokola. Nastíním vám jednoduchý příklad. Povíme dítěti, aby si vzalo svetr, protože je venku zima. Dítě svetr odmítne, ale pak je mu venku chladno. A rodiče, místo aby řekli: „Teď máš parádní zkušenost, příště už budeš vědět, že ten svetr je

v takovém počasí fajn,“ začnou lamentovat: „Já jsem ti to říkal, kdyby sis ten svetr vzal, kdybys mě poslechl, tak ti teď není zima. Jenže ty ne. Chceš si prosadit svou, a pak to takto vypadá...“ Rodič moralizuje, vysvětluje a dítě obrací oči v sloup. Bohužel tato situace nepovede dítě k tomu, aby si příště vzalo svetr, ale naopak k tomu, aby s rodičem bojovalo a příště šlo znovu v tričku.

Nebo jiný případ. Řeknete svému dítěti, aby se večer učilo, protože má druhý den písemku. Jenže se na to vykašle a dostane z písemky špatnou známku. Vy máte opět dvě možnosti. Buď zareagujete v klidu, třeba ve stylu: „Já myslím, že to je fajn zkušenost. Alespoň už víš, že když se na písemku nepřipravíš, je velká šance, že dostaneš špatnou známku. Ale svět se nezboří a příště si to můžeš opravit.“ Jenže mnozí rodiče, místo aby reagovali v pohodě a budovali v dítěti zodpovědnost, začnou moralizovat: „Vidíš, já jsem ti to říkal, kdybys mě poslechl, mohl jsi mít dnes dobrou známku, teď tady musíš trčet a učit se.“

„Kdybys mě poslechl...“

„Kdyby ses nad sebou aspoň trochu zamyslel...“

Podobné výroky děti (i dospělí) naprosto iritují a velmi snižují důvěru v rodiče. Děti cítí ponížení, odpor, vztek a hlavně nechutí dělat tyto věci znovu. Pokud jim dáváme najevo, že jsme někdo víc, ti rozumní, a dítě je níže než my, vždy budeme mít problém ho kamkoli nasměrovat. Dítě nás musí uznávat za to, jak se chováme, ne za to, co mu říkáme. Pokud tedy ve slabé chvíli dáváme dítěti těmito větami najevo, že je neschopný „blbeček“, těžko nás bude chtít poslechnout a nebude motivováno na sobě pracovat. Kdežto když dětský „přešlap“ otočíme do skvělé zkušenosti, naučí se takto vnímat každodenní životní realitu.

„Dnes sis to vyzkoušel podle sebe a alespoň máš parádní zkušenost. Příště už budeš vědět, co udělat jinak. Neboj, já jsem takových situací taky zažil hodně, a jsem za to rád...“ Dítě musí z rodiče cítit, že i když se mu něco nepovedlo, protože jej neposlechlo, že mu nebude nic vyčítat. Naopak. Musí vnímat, že se svými chybami neustále učíme a že je to dobře. Musí od rodičů vnímat, že se nezlobí, i když si to dítě udělalo podle sebe. Pak může mít rodič důvěru a velkou šanci, že ho

dítě příště poslechne. Zkuste se zaposlouchat a vnímat, jak mluvíte se svými dětmi, jak s nimi mluví váš partner nebo rodiče. Pozorujte reakce dětí, jejich výrazy ve tváři, podráždění v okamžiku, kdy je poučujete. A dělejte maximum pro to, abyste se tohoto zlozvyku zbavili.

To byla hrůza



Komunikačním selháním, které vnímám jako jedno z nejhorších a zároveň nejčastějších, je kritika zaměřená na vypíchnutí chyby dítěte. Tohoto zlozvyku se dopouštějí jak rodiče, tak trenéři a bohužel i mnozí učitelé. Poukazování jen na chyby dětem ubližuje, mají pak strach a odpor dělat věci, za které byly kritizovány, anebo v nich vytvoříme nezdravé ambice dokázat nám, že to příště zvládnou. Rodiče, trenéři, ale i učitelé používají například věty:

„Dívej se, jak jsi to zvorál!“

„Podívej se na to tričko, vypadáš jako čuně.“

„Dívej se, jak píšeš, vždyť se to nedá číst.“

„A co ty tvoje známky, to je strašný.“

„Ty tady máš ale nepořádek, podívej se na ten bordel!“

Když vypálíme kritiku touto formou, bez dialogu, bez zájmu, bez nadhledu a laskavosti, dítě se v tu chvíli cítí pod psa. Pokud je slabé, stáhne se, uzavře do sebe, cítí se jako viník, stydí se. Pokud je silnější, jde s námi do boje, začne se hájit a říkat, že mu to nevadí, že se mu to líbí, že mu to vyhovuje. Schopnost popsat to, co se mi nelíbí, takovým způsobem, aby dítě chtělo udělat změnu, je základ rodičovské komunikace. Stejně tak tuto dovednost musejí mít trenéři i učitelé a v dalších kapitolách popíšu několik způsobů, jak to jde říct jinak.

Já se zblázním



Rodiče, ale i učitelé či trenéři si vůbec neuvědomují, jak dalece mohou přijít o důvěru svých dětí (i partnerů), když budou používat například tyto věty:

„Mně se z tebe rozskočí hlava...“

„Já se z tebe snad zblázním...“

„Já už to s tebou nevydržím...“

„Já mám jen jedny nervy a ty mě prostě zničíš...“

„Já z tebe asi onemocním...“

Tyto výroky děti citově vydírají a říkají jim, že nesou vinu za to, jak se dospělý cítí. Tímto dávají rodiče dětem najevo, že v tuto chvíli jsou nezodpovědní za své emoce, že jsou natolik slabí a ne-schopní, že neudrží svůj životní nadhled. A děti jejich emoce řídí. Rodiče dávají dětem vinu za to, co oni sami nejsou schopni zvládnout. Jelikož jste tuto knihu dočetli až sem, už víte, že děti pouze reagují na to, jak se rodiče chovají. A pokud s dětmi neumíme komunikovat, naprosto logicky nám budou dělat naschvály, útočit na nás, zkrátka udělají všechno proto, aby nás dostaly na kolena. Citovým vydíráním tedy nedocílíme ničeho jiného než zase jenom ztráty důvěry. Citlivé dítě si navíc vytvoří nezdravý pocit viny, a tím pádem může mít v dospělosti problémy s lidmi, kteří touto formou manipulují s druhými. Nebo si děti vybudují odpor vůči rodičům, některé mohou být znechuceny jejich slabostí, a hlavně si jich vůbec nemohou vážít.

Komunikace je odrazem našeho vnitřního nastavení, takže zkuste naslouchat sami sobě, jestli tyto výroky někdy vypouštíte z úst, jestli je říkáte dětem nebo partnerovi. A pokud ano, pokuste se začít své projevy v tomto ohledu měnit.

Nesahej na tu zásuvku



Další komunikační chybou, již se dopouštíme zejména u nejmenších dětí do čtyř let, je dávat pokyny upozorňováním na věci, které nechceme, aby dělaly. Malé dítě vnímá svět jinak než dospělí. Podvědomě reaguje na věci, na které upozorňujeme. Když tedy řekneme dítěti:

„Nesahej do té zásuvky!“

„Neskákej do té louže!“

„Ať tě ani nenapadne sáhnout na ten počítač!“

„Nesahej mi na ten telefon!“

„Neber to do ruky!“

... můžeme počítat s tím, že jej směřujeme přesně k tomu, aby danou věc udělalo. Dítě vnímá nikoli náš zápor ve větě, ale daný objekt, na který upozorňujeme, a ten jej začne tím pádem přitahovat o to více.

