3.

Jak pokárat, ale netrestat

ČÁST I

Všimli jste si, že když používáte metody k dosáhnutí spolupráce, vyžaduje to velké úsilí nevyslovit věci, které jste obyčejně říkávali? Když jsme vyrůstali, pro mnoho z nás byl sarkasmus, přednášky, varování, nadávky a výhrůžky denním chlebem. Není lehké vzdát se něčeho zažitého.

Rodiče nám často říkali, že i když navštěvovali naše semináře, přistihli se, že říkají dětem věci, které by jim už říkat neměli, a že je to moc mrzí. Jediný rozdíl byl v tom, že nyní už dokázali poslouchat sami sebe, co říkají. I toto znamená velký pokrok. Jde o první krůček k velkým změnám.

Ze své vlastní zkušenosti vím, že proces změny není lehký. Sama sebe jsem slyšela, jak neustále po svých dětech křičím: „Co to s vámi, kruci, je?! Copak vám nikdy nedojde, že máte v koupelně zhasínat?“ A pak jsem byla naštvaná sama na sebe. Rozhodla jsem se, že nadávat dětem nebudu, ale stejně jsem to udělala zase, a pak přicházely výčitky: „Nikdy se to nenaučím… Jak jinak bych to mohla říct?… Už vím… Měla jsem říct: ‚Děti, světlo v koupelně!‘ Nebo ještě lépe: ‚Děti, světlo!‘ “ a bála jsem se, že už nebude příležitost, abych své chyby napravila.

Toto mi ale opravdu nemuselo dělat starosti. Děti vždycky nechaly v koupelně rozsvíceno. Ale to už jsem byla připravená: „Děti, světlo.“ Někdo pak běžel a zhasl ho. Úspěch!

Pak přišly momenty, kdy jsem říkala všechny ty správné věci, ale nic se nedělo. Děti mě buď ignorovaly, nebo mi ještě dělaly naschvály. Když se to stalo, měla jsem chuť udělat jen jednu věc – POTRESTAT JE!

Abyste lépe porozuměli, co se stane mezi lidmi, když jeden potrestá druhého, čtěte prosím následující ukázky a odpovězte na otázky, které následují.

Ukázka I:

MATKA: Přestaň pořád běhat mezi těmi regály a pojď vedle vozíku, když nakupujeme! Proč musíš na všechno sahat? Řekla jsem, ať jsi u vozíku! Polož ty banány zpátky! Ne, nebudeme je kupovat, máme jich doma dost! Nemačkej ta rajčata! Varuji tě, pokud se okamžitě nechytneš toho vozíku, tak jednu schytáš! Sundáš laskavě z toho ty ruce? Vezmu zmrzlinu… Kam zase běžíš? Chceš spadnout?

Dobře, to stačí! Uvědomuješ si, že jsi málem povalil tu starou paní? Já ti ukážu! Nedostaneš ani jednu lžičku z téhle zmrzliny, kterou jsem na dnešek koupila. To tě snad naučí chovat se slušně, a ne jak divoké zvíře.

Ukázka II:

OTEC: Kubo, půjčil sis moji pilku?
KUBA: Ne.
OTEC: Jsi si jistý?
KUBA: Přísahám, nikdy jsem se jí ani nedotkl!
OTEC: Dobře, tak jak je možné, že jsem ji našel ležet obalenou pilinami u vozíku, který si s kamarádem vyrábíte?
KUBA: Jo, aha! Dělali jsme s ní minulý týden, ale pak začalo pršet a my jsme se šli schovat. A asi jsem na ni potom zapomněl.
OTEC: Takže jsi mi lhal!
KUBA: Nelhal. Fakticky jsem zapomněl.
OTEC: Jo, stejně jako jsi zapomněl kladivo předminulý týden a šroubovák předpředminulý!
KUBA: Ježíš, tati, neudělal jsem to schválně, prostě někdy zapomínám.
OTEC: Možná, že tohle ti pomůže zlepšit svou paměť. Nejenže ti už nikdy nepůjčím své nářadí, ale taky s námi nepůjdeš zítra do kina!

Otázky

1. Co motivovalo rodiče v každé ukázce, aby potrestali své děti?
   Ukázka I .....
.....
.....
   Ukázka II .....
.....
.....

2. Jaké si myslíte, že byly pocity dětí, které byly potrestány?
   Ukázka I .....
.....
.....
   Ukázka II .....
.....
.....

Potrestat či nepotrestat?

Kdykoliv tato otázka vyvstane v naší skupince, obyčejně se zeptám: „Proč? Proč trestáme?“ Tady si můžete přečíst některé odpovědi, které rodiče uvedli:

„Pokud děti nepotrestáme, tak se budou snažit vykroutit i z vraždy.“

„Někdy mě tak vytočí, že nevím, co dělat.“

„Jak dítě pozná, co by mělo dělat a co ne, když ho nepotrestáme?“

„Musím trestat svého syna, protože to je jediná věc, které rozumí.“

Když jsem se zeptala rodičů, aby mi popsali své pocity z mládí, když je rodiče potrestali, odpověděli mi:

„Nenáviděla jsem svou matku. Vždycky jsem si pomyslela, jaká je kráva, ale pak mě to mrzelo.“

„Zvykl jsem si na to tolik, že pak jsem si řekl: ‚Vždyť můj táta má pravdu, zasloužím si trest.‘ “

„Představovala jsem si, že onemocním a oni pak budou litovat toho, co mi udělali.“

„Pamatuju si, že má myšlenka byla: ‚Jsou tak hnusní. Ale já jim ukážu. Udělám to zase, akorát teď opatrně, aby mě nechytili.‘ “

Čím déle si rodiče vykládali své pocity, tím více začali chápat, že trest vede jen k pocitu nenávisti, odplaty, vzdoru, viny, méněcennosti a sebelítosti. Ale i přesto se obávali:

„Pokud přestanu své děti trestat, nezačnou být pánem v domě?“

„Bojím se, že ztratím svou poslední šanci, jak udržet kontrolu, a pak budu úplně bezmocná.“

Chápala jsem jejich obavy. Pamatuju si, že jsem se jednou zeptala doktora Ginotta: „Kdy je dobré dítě potrestat, když mě neustále ignoruje a zlobí? Nemělo by dítě pocítit následky svého nevhodného chování?“

Odpověděl mi, že dítě by mělo pocítit následky svého nevhodného chování, ale ne trestu. Tvrdil, že ve zdravém vztahu není místo pro tresty.

Pořád jsem se ho ale vyptávala: „Ale předpokládejme, že dítě stále zlobí. Je dobré ho pak potrestat?“

Doktor Ginott mi řekl, že trestání ve skutečnosti nefunguje. Že místo toho, aby dítě cítilo lítost za to, co udělalo, představuje si ve své fantazii akorát odplatu. Jinými slovy, pokud dítě potrestáme, zabráníme tak důležitému vnitřnímu procesu, kdy se dítě postaví čelem ke svému špatnému chování.

Tento styl myšlení, že trestání nefunguje, protože jen odvrací pozornost od důležitého, byl pro mě něčím úplně novým. Zanechalo to ve mně ovšem jednu otázku: „Co mám tedy místo toho dělat?“

Nyní se na chvíli zamyslete, jak jinak by tyto dvě situace mohli rodiče řešit:

1. Jaké jsou jiné možnosti – kromě potrestání – zvládnutí dítěte v supermarketu?

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

2. Jaké jsou jiné možnosti – kromě potrestání – vyřešení problému s dítětem, které si půjčilo otcovo nářadí, ale nevrátilo je zpátky?

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

Vždy mě rodiče dokážou překvapit svou vynalézavostí. Stačí jim dát jen chvíli na rozmyšlení a vymyslí hned několik způsobů, jak si s problémem poradit, aby dítě nemuseli okamžitě trestat. Podívejte se, prosím, na možnosti, s nimiž přišla jedna skupinka:

Maminka si doma zkusila s dítětem „nacvičit" problém v supermarketu. Během hraní mohla posoudit ty nejlepší způsoby, jak se v supermarketu vhodně zachovat.

Spolu potom mohli napsat knihu doplněnou obrázky s názvem Michal jde do supermarketu. Kniha obsahovala rady, jak využít Michalův potenciál a zaměstnat ho jako zodpovědného člena nakupujícího týmu, který pomáhá tlačit vozík, vybírat a nakládat potraviny nebo je zase ukládat zpátky do regálů.

Další možností by bylo vypracovat spolu s Michalem nákupní lístek, a to buď slovy, anebo obrázky – a pak ho pověřit, aby šel vybrat ty správné potraviny a uložil je do vozíku.

Jiný otec vymyslel systém podobný tomu v knihovnách, pomocí kterého je každá věc zkontrolována a v pořádku vrácena, pokud má být jiná věc půjčena.

Otec by mohl koupit svému synovi na jeho další narozeniny nářadí pro děti anebo by si syn mohl našetřit a koupit si je sám.

Všimněte si, že všechny tyto nápady zdůrazňují prevenci. Nebylo by nádherné, kdybychom mohli všem problémům předejít? Pokud ale nemáme ani schopnost předvídat

ani energii něco vymýšlet, existují určité možnosti, kromě trestu, které můžete vyzkoušet rovnou na místě.

Způsoby řešení konfliktu jinak než potrestáním

1. Ukažte dítěti, že vám může s něčím pomoct.
2. Ukažte váš jasný nesouhlas (aniž byste napadli jeho osobnost).
3. Uveďte svá očekávání.
4. Ukažte dítěti, jak danou věc napravit.
5. Dejte dítěti možnost výběru.
6. Jednejte (nějaká akce).
7. Umožněte dítěti, aby poznalo následky svého nevhodného chování.

Jak pokárat, ale netrestat

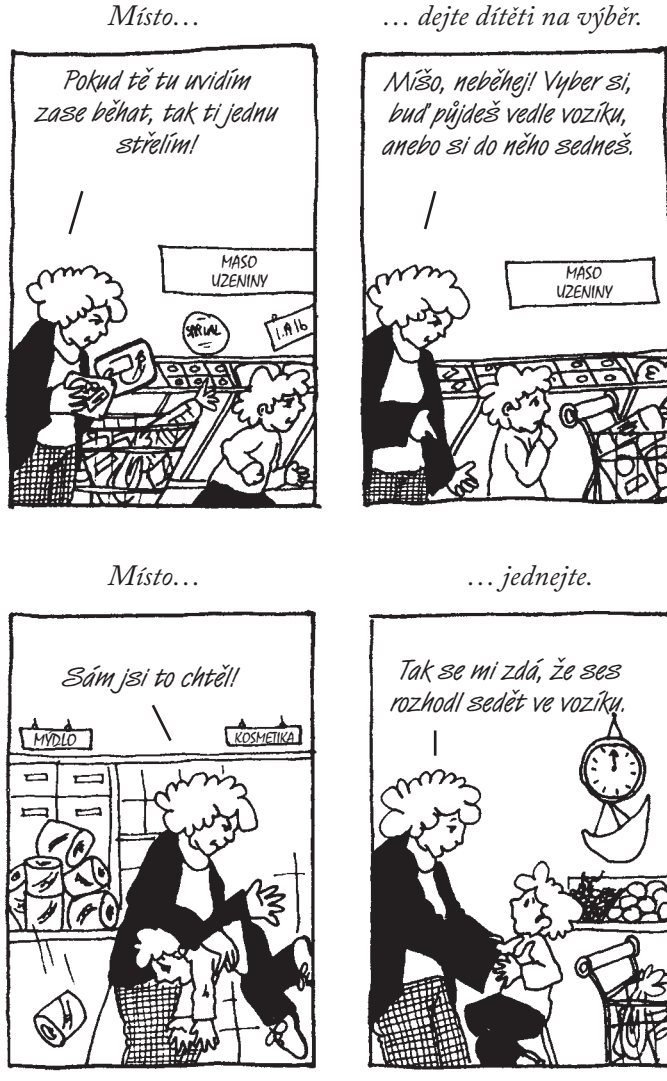
Místo…

… ukažte dítěti, že vám může být nápomocné.

Místo…

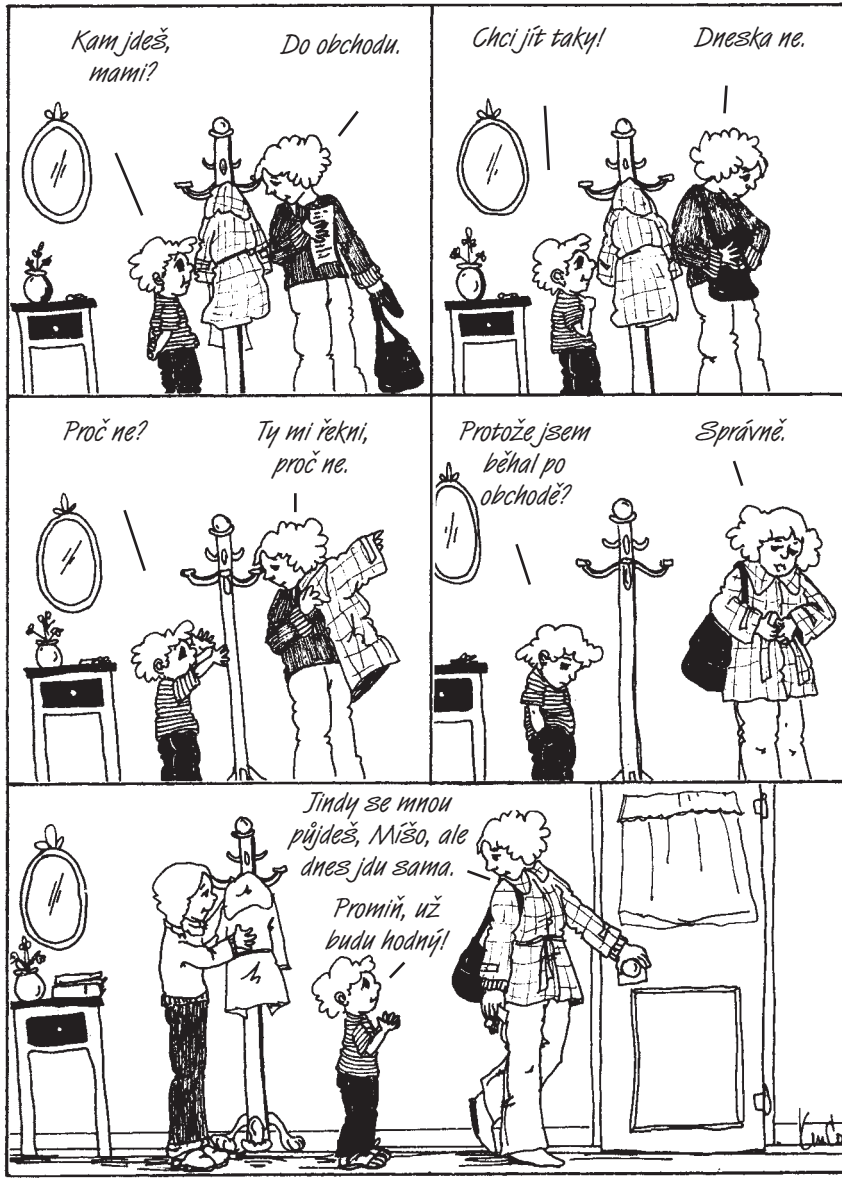
… ukažte váš jasný nesouhlas (aniž byste napadli osobnost dítěte).

Jak pokárat, ale netrestat



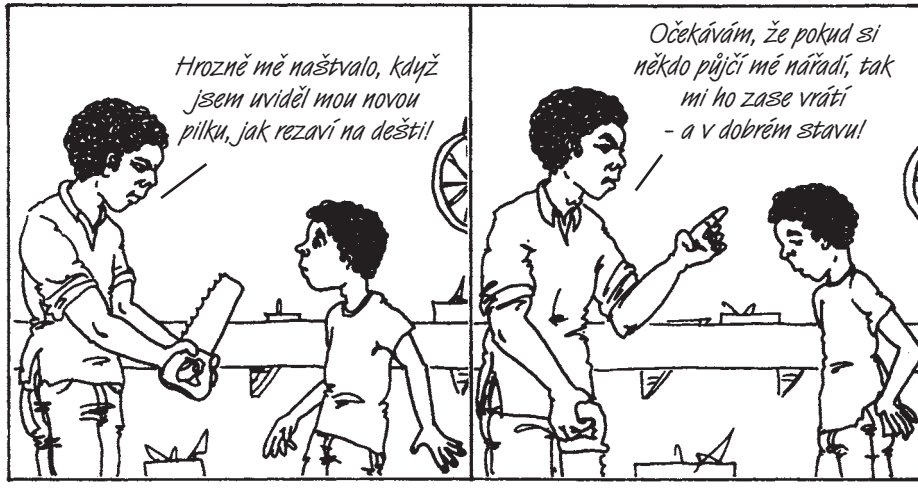
Ale co když se dítě chová tak nevhodně, že maminka musí z obchodu odejít? Co potom? Příští den dítě nepoučujte ani nekritizujte, nechejte ho, aby poznalo následek svého špatného chování samo.

Nechejte dítě, aby poznalo následky

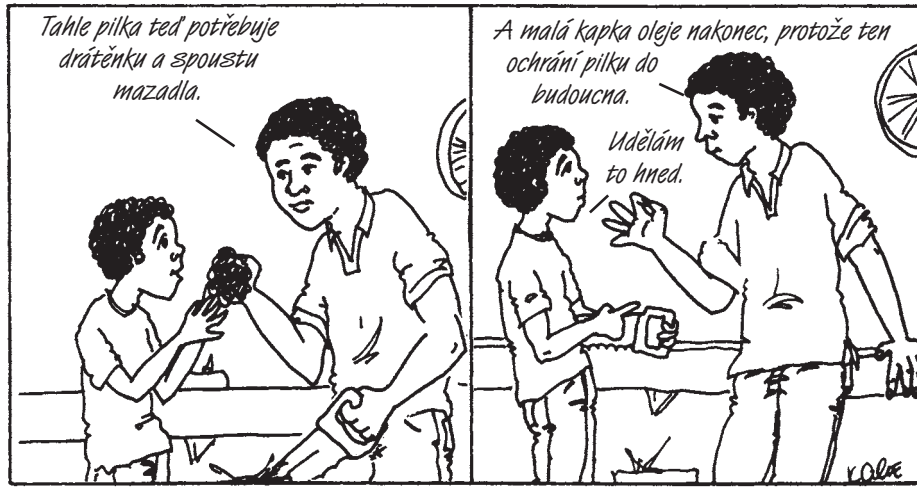


Jak pokárat, ale netrestat

Dejte jasně najevo, co cítíte. *Uveďte svá očekávání.*



Ukažte dítěti, jak to napravit.



Mnoha dětem postačí jakýkoliv z těchto postupů, aby se začaly chovat zodpovědněji.

Jak pokárat, ale netrestat

Ale co když si dítě věci neustále půjčuje a zapomíná?

Dejte mu na výběr.

Ale pokud ani to nestačí?

Jednejte!

Nyní se pojďme podívat ještě na jiný způsob, jakým se dají řešit trvalé kázeňské problémy. Na konci jednoho našeho semináře se nám jedna maminka svěřila, že má velké potíže se svým synem Tomem, který neustále chodí pozdě domů. Řekla nám o jeho neustálých výmluvách, nedodržených slibech a pokažených hodinkách. Z povzdechů, které vycházely ze třídy, bylo jasné, že tento problém musí řešit více rodičů.

Pro náš další seminář jsem si připravila cvičení pro celou skupinku. Použila jsem problém s Tomem a uvedla jej z pohledu, z nějž, jak jsem doufala, situaci uvidí právě Tom. Pak jsem napsala tři způsoby, jakými by mohli rodiče Tomovu permanentní nedochvilnost řešit.

Prosím, zkuste si toto cvičení udělat sami pro sebe. Až si přečtete reakce rodičů a Tomův příběh, zapište si, jak se podle vás Tom cítí.

Tomův příběh:

Rád si hraju po škole s kamarády na školním hřišti. Vím, že bych měl být doma do 17:45, ale někdy prostě zapomenu. Včera i předevčírem jsem domů přišel pozdě. Má maminka se kvůli tomu tolik zlobila, proto jsem poprosil kamaráda, aby mi řekl, kolik je hodin. Nechtěl jsem, aby na mě maminka křičela jako minule. Když jsem se ale zeptal, už bylo 18:15. Hned jsem přestal hrát a celou cestu domů jsem běžel. Vysvětlil jsem mámě, že jsem si vzpomněl, že mám být včas doma, ale že jsem se zeptal pozdě, a tak jsem běžel, jak nejrychleji jsem uměl.

První reakce rodičů:

„Už mám dost těch tvých výmluv! Už ti nemůžu věřit. Tentokrát ti to jen tak lehce neprojde. Celý příští týden budeš chodit ze školy rovnou domů a žádné vycházky. A nemysli si, že se budeš doma koukat na televizi, protože když nebudu doma já, tak tě bude hlídat chůva. A teď můžeš jít rovnou do svého pokoje, večeře pro tebe dneska skončila."

Co si Tom asi myslí?

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

Druhá reakce rodičů:

„Zlatíčko, jsi z toho běhu celý uřícený. Pojď, utřu ti obličej. Slib mi, že už nikdy nepřijdeš pozdě. To mě úplně ničí. Teď běž a umyj si ruce a pospěš si, protože ti vystydne večeře. Ale to nevadí, maminka ti ji přihřeje."

Co si Tom asi myslí?

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

Třetí reakce rodičů:

„Říkáš, že ses opravdu snažil a já to oceňuju. Ale vadí mi to. Nechci se o tebe pořád bát. Očekávám, že když se domluvíme na 17:45, tak slovo dodržíš. Chci vědět, že se na tebe můžu spolehnout.

Už jsme po večeři. Sice nezbylo žádné kuře, ale pokud chceš, tak si můžeš udělat toust."

Co si Tom asi myslí?

.....

.....

.....

.....

Je zřejmé, že se nikdy nedozvíme, co si Tom skutečně myslel, ale možná vás budou zajímat myšlenky rodičů, kteří si toto cvičení dělali v semináři. Zdálo se jim, že první rodič byl až moc přísný. (Dítě si zřejmě pomyslí: „Je zlá, ale já ji to vrátím.") Druhý rodič byl zase příliš měkký. (Dítě si zřejmě pomyslí: „Všechno mi projde, je to v pohodě.") Třetí rodič byl ten „správný". Byl důrazný, aniž by dítě nějak tvrdě potrestal. (Dítě si zřejmě pomyslí: „Maminku to naštvalo. Raději už budu chodit včas. A kromě toho mi věří, nemůžu ji zklamat… A kromě toho nemám rád tousty.")

Naše skutečná maminka se rozhodla doma použít tento třetí postup. A fungovalo to – tři týdny. A pak se Tom opět vrátil ke svému starému zvyku. Maminka byla s nápady v koncích. Když popisovala svůj problém, ozývala se ze skupinky spousta otázek: „Co máme dělat v takovém případě?"… „Pokud jsme vyzkoušeli všechno a problém pořád pokračuje, tak co se dá ještě dělat?"… „Co jiného máme dělat, když nic kromě trestu nezabírá?"

Pokud problém přetrvává, situace může být komplikovanější, než se ve skutečnosti zdá. Pro složité věci potřebujeme složitější techniky. Terapeuti a rodinní poradci vynalezli některé detailní a skvělé metody, jak řešit složité problémy. Tady je metoda, kterou jsem prezentovala mé skupince:

Řešení problému

Krok I	Hovořte o pocitech a potřebách, které dítě má.
Krok II	Hovořte o svých pocitech a potřebách.
Krok III	Společně hledejte řešení, které by vyhovovalo vám oběma.
Krok IV	Zapište všechny nápady – ať jsou jakékoliv.
Krok V	Rozhodněte se, které nápady se vám líbí, které naopak vůbec a které byste rádi ještě rozvedli.

Řešení problému

KROK I

Hovořte o pocitech a potřebách, které dítě má.

KROK II

Hovořte o svých pocitech a potřebách.

Řešení problému

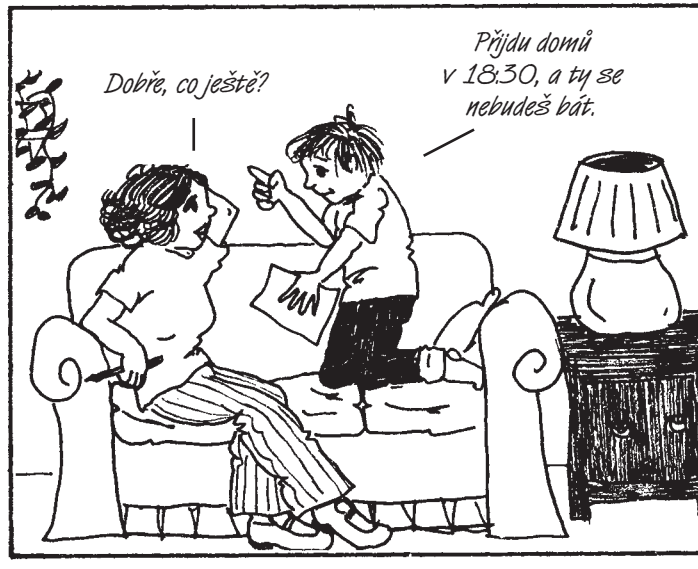
(pokračování)

KROK III

Společně hledejte řešení, které by vyhovovalo vám oběma.

KROK IV

Zapište všechny nápady – ať jsou jakékoliv.

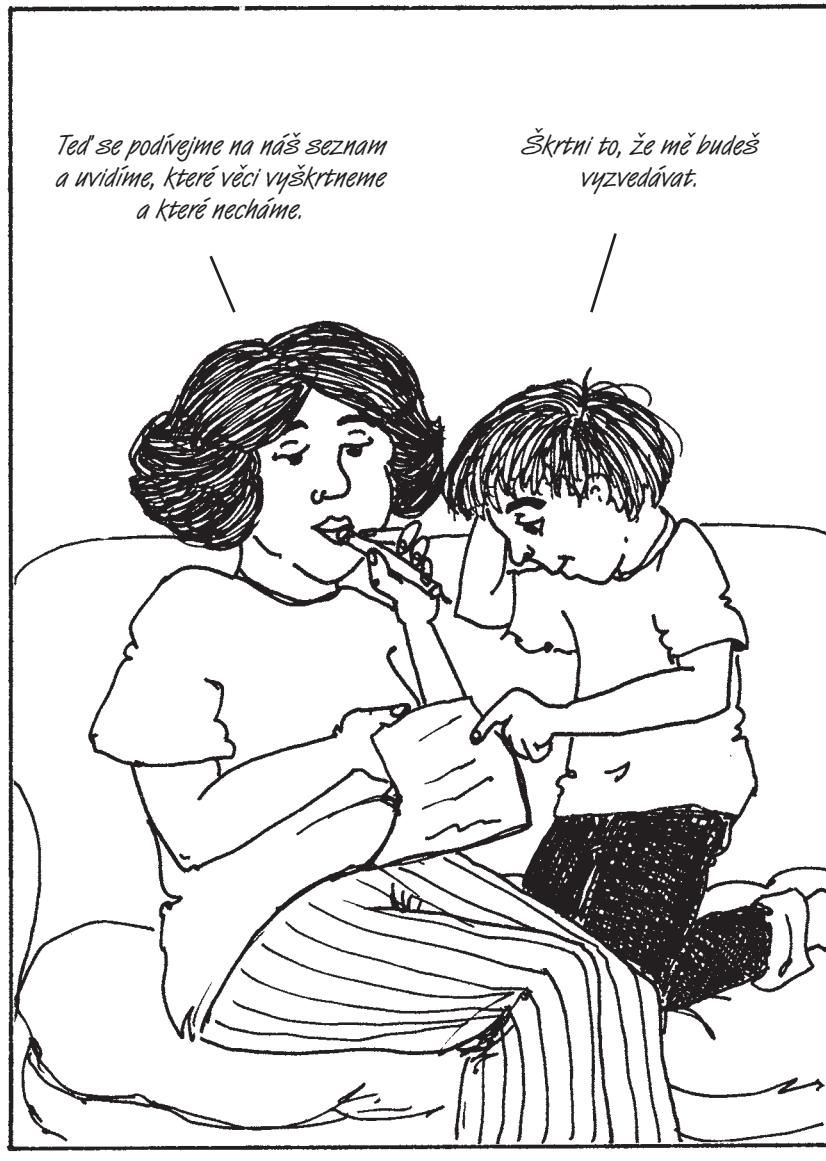


Řešení problému

(pokračování)

KROK V

Rozhodněte se, které nápady se vám líbí, které naopak vůbec, a které byste rádi ještě rozvedli.



Když jsem skupince ukázala tyto čtyři kroky, rozhodli jsme se, že by nám docela pomohlo, kdybychom si tuto situaci mohli zahrát. Já jsem hrála maminku a skutečná maminka hrála svého syna, Toma. Tady je přepis našeho rozhovoru, který jsme spolu vedly, a který je přepsán z diktafonu použitého ten večer. Jak uvidíte, vrhla se maminka do role svého syna opravdu tělem i duší:

MAMINKA: Tome, potřebovala bych si s tebou o něčem promluvit. Máš teď čas?
TOM: (*podezíravě*) Jo, proč?
MAMINKA: Týká se to tvých pozdních příchodů domů na večeři.
TOM: Už jsem ti říkal, že jsem se snažil, ale vždycky to vyjde tak blbě, že máme zrovna něco rozehraného.
MAMINKA: Opravdu?
TOM: Nikdo nemusí jít domů tak brzo jako já. Nikdo!
MAMINKA: Hmm.
TOM: A já se musím pořád ptát dokolečka, kolik je hodin, protože moje hodinky jsou rozbité. A oni mi vždycky odpoví: „Sklapni, otravo!"
MAMINKA: To musí být nepříjemné.
TOM: Jo! A Petr mi říká mimino.
MAMINKA: Ale ne!… Z toho, co tady slyším, jsi ze strany svých kamarádů pod velkým tlakem.
TOM: Přesně tak!
MAMINKA: Tome, a víš, jak to vidím já?
TOM: Jo, chceš, abych byl doma včas.
MAMINKA: Jo, to je jeden z důvodů. Ale ten hlavní je, že mám o tebe strach, když přijdeš pozdě.
TOM: Tak se prostě neboj!
MAMINKA: Kéž by… Podívej, dáme hlavy dohromady a pokusíme se vymyslet něco, co by vyhovovalo nám oběma (*maminka vytáhne tužku*). Začni.
TOM: Přijdu domu pozdě, ale ty se nebudeš bát.
MAMINKA: Dobře, napíšu to. Co ještě?
TOM: Nevím.
MAMINKA: Hej, něco mě napadlo. Mohla bych tě na hřišti vyzvednout.
TOM: Ne… to fakt není dobrý nápad.
MAMINKA: Zapíšeme si všechny nápady. Až pak se rozhodneme, které z nich jsou dobré a které ne. Co ještě?
TOM: (*dlouhá pauza*) Mohl bych si nechat opravit hodinky.
MAMINKA: (*zapíše si: Opravit hodinky*) Co dál?

TOM: Proč musíme vždycky jíst spolu? Nemůžeš mi prostě nechat trochu večeře?

MAMINKA: (*zapíše si: Nechat večeři v troubě*) Dny jsou teď delší. Myslím, že bychom mohli večeřet o patnáct minut později.

TOM: Jenom patnáct minut?!

MAMINKA: Chtěl bys, aby to bylo později? Hmm. (*zapíše: O 15 minut později*) Máš ještě nějaký nápad, nebo se už podíváme na náš seznam a probereme, co se hodí a co ne?

TOM: Jo, podíváme se.

MAMINKA: (*čte možná řešení*) Tom přijde domů pozdě, ale maminka se nebude bát. Vyzvednout Toma na hřišti. Opravit hodinky. Nechat večeři v troubě. Jíst o patnáct minut později.

TOM: Vyškrtni to, že mě budeš vyzvedávat. Petr by si mě fakt podal, kdybys to udělala.

MAMINKA: Dobře… Já musím vyškrtnout: „Tom přijde domů pozdě, ale maminka se nebude bát", protože problém je, že já mám o tebe strach. Ale pojďme se podívat ještě na další. Možná, že bych mohla udělat večeři na 18:15. Pomůže těch patnáct minut?

TOM: No… možná, trochu.

MAMINKA: A taky bych někdy mohla nechat tvou večeři v troubě, pokud bych to věděla předem.

TOM: Jo, a zbývá – opravit hodinky.

MAMINKA: No, to už je ale podruhé, co se rozbily. A bojím se, že už se mi nebude chtít platit znovu za opravu.

TOM: Mám nějaké našetřené peníze. Skoro stovku. Stačilo by to?

MAMINKA: Asi ne… ale určitě by to pomohlo. Myslím, že táta a já bychom mohli zbytek doplatit.

TOM: Budu na ně dávat pozor, přísahám. Sundám si je, když si budu s Petrem dávat páku… A taky se na ně budu koukat, abych věděl, kdy mám jít domů.

MAMINKA: Opravdu? (*podívá se na seznam*) Takže se mrkneme, na čem jsme se dohodli. Posunu večeři na 18:15. To ti umožní, aby sis hrál o patnáct minut déle. Složíme se a koupíme ti hodinky. A když mi dáš vědět, nechám ti večeři v troubě. Jak se ti to líbí?

TOM: Jo, dobrý!

Při našem dalším setkání se všichni ptali Tomovy maminky: „Použila jste řešení problému?… A co se dělo pak?"

Usmála se a řekla, že ji vyzkoušela hned ten večer. Tomovi se prý tahle technika líbila. „A nejzajímavější bylo zjištění, že mu nejvíce vadilo nosit hodinky. Domluvili jsme se ale, že večeři přesunu o patnáct minut později a že on bude dávat pozor, až bude na kostele odbíjet šest hodin. To bude znamení, že se musí vydat domů. A prozatím své slovo drží!"

Nevypadá to, že je tenhle způsob řešení konfliktu těžký, že ano? Ale ve skutečnosti je. Nejtěžší částí není učení se jednotlivým krokům (to jde postupně zvládnout), ale změna, kterou musíme udělat v našem přístupu. Musíme přestat myslet na naše dítě jako na nějaký „problém", který potřebuje opravit. Musíme se vzdát představy, že jsme dospělí lidé, kteří mají vždycky jasnou a správnou odpověď. Nesmíme se bát představy, že pokud „polevíme v přísnosti", přestane nás naše dítě respektovat.

Vyžaduje to opravdu velkou dávku úsilí věřit, sedneme-li si s dítětem nad určitý problém a svěříme-li se mu se svými pocity a na oplátku vyslechneme ty jeho, přijdeme spolu na nějaké řešení, které bude vyhovovat oběma.

V tomto přístupu je jeden důležitý fakt: „Pokud mezi námi vznikne konflikt, tak se nesnažíme mobilizovat naše síly proti tomu druhému a porazit ho, ale naopak se spolu snažíme přijít na řešení, které respektuje potřeby nás obou." Učíme naše děti, že nemusí být našimi oběťmi ani nepřáteli. Místo toho jim dáváme prostředky, které jim umožňují, aby se stali aktivními účastníky při řešení problémů, se kterými se setkávají – nyní, když jsou doma, i později, když budou zápasit ve složitém světě, který je čeká.

Zadání úkolu

I. V příštím týdnu použijte některou z předchozích metod. Kterou z nich jste použili? Jaká byla reakce vašeho dítěte?

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

II. Popřemýšlejte, zda se u vás doma nevyskytuje nějaký pravidelně se opakující problém, který by bylo možné zmírnit naší metodou řešení problému.

Najděte si čas, který bude vyhovovat vám oběma, a místo, kde vás nebude nikdo rušit. Pak použijte tuto metodu se svým dítětem.

Stručné připomenutí . . .

Místo potrestání

1. DEJTE JASNĚ NAJEVO VAŠE POCITY – ANIŽ BYSTE NAPADLI OSOBNOST DÍTĚTE.
   „Hrozně mě naštvalo, když jsem uviděl mou novou pilku, jak rezaví na dešti!“

2. UVEĎTE SVÁ OČEKÁVÁNÍ.
   „Očekávám, že pokud si někdo půjčí mé nářadí, tak mi ho zase vrátí – a v dobrém stavu!“

3. UKAŽTE DÍTĚTI, JAK DANOU VĚC NAPRAVIT.
   „Tahle pilka teď potřebuje drátěnku a spoustu mazadla.“

4. DEJTE MU NA VÝBĚR.
   „Můžeš si mé nářadí půjčovat, ale s podmínkou, že je budeš vracet. Anebo si je nebudeš půjčovat vůbec. Rozhodni se.“

5. JEDNEJTE.
   Dítě: „Tati, proč je ta krabice s nářadím zamčená?“
   Otec: „Ty mi řekni, proč asi.“

6. ŘEŠENÍ PROBLÉMU.
   „Tak co s tím uděláme, aby sis mohl půjčit nářadí, když budeš chtít, a já, abych si byl jistý, že je nářadí na svém místě?“

ČÁST II: POZNÁMKY, OTÁZKY A PŘÍBĚHY RODIČŮ

Otázky týkající se trestání dětí

1. Pokud se malé dítě, které ještě neumí mluvit, dotkne nějaké věci, na niž by sahat nemělo, je nesprávné ho po ručce plácnout?

To, že dítě ještě nemluví, neznamená, že neposlouchá a nerozumí. Malé děti se učí každou minutu, každý den. Otázkou zůstává, co se vlastně učí. Rodiče zde mají možnost volby. Samozřejmě mohou své dítě pokaždé plácnout po ruce, když něco provede, ale tím ho zároveň naučí, že plácání je jediná možnost, jak zjistit, že by něco nemělo dělat. Anebo se mohou k dítěti chovat jako k malému důstojnému človíčku tím, že mu budou dávat informace, které bude moct použít nejen teď, ale také po zbytek svého života. Když například dítěti matka vezme nůž, může dodat:

„Nože nejsou na lízání. Můžeš si třeba olíznout tuhle lžičku, jestli chceš."

„Keramická postavička se může rozbít, ale tvůj vycpaný plyšák ne."

Možná bude nezbytné danou informaci zopakovat mnohokrát, ale takové slovní opakování přenáší zároveň úplně jiné informace, než mnohokrát udělený pohlavek.

2. Jaký je rozdíl mezi potrestáním a přirozenými následky? Nejsou to jen různá slova pro tu samou věc?

Trest je chápán jako prostředek omezování dítěte použitý během určité doby úmyslně anebo způsobování bolesti s cílem dát dítěti lekci. Následky oproti tomu přicházejí přirozeně jako výsledek chování dítěte. Jeden rodič se s námi podělil o zkušenost, která shrnuje rozdíl mezi potrestáním a následky:

> Můj téměř dospělý syn se mě zeptal, zda si může půjčit můj modrý svetr, protože se skvěle hodí k jeho novým džínám. Dovolil jsem mu to, ale s podmínkou, ať je na něj opatrný. Asi o týden později, když jsem si chtěl svetr obléct, našel jsem ho pod kupou špinavého prádla na zemi synova pokoje. Zadní část svetru byla od křídy a předek byl umazaný od něčeho, co vypadalo jako kečup.
>
> V tu chvíli jsem byl na syna tak naštvaný, že přísahám, kdyby v té chvíli vešel do pokoje, tak mu zakážu nedělní fotbal a lístek dám někomu jinému.
>
> Když jsem pak syna uviděl o chvilku později, byl jsem trošku klidnější, ale stejně jsem ho seřval. Omlouval se, že je mu to hrozně líto, hned další týden

mě ale požádal o půjčení svetru znovu. Řekl jsem mu: „Ani nápad!“ A syn moc dobře věděl proč.

Asi o měsíc později se mě zeptal, jestli bych mu nepůjčil tričko na školní výlet. Řekl jsem mu: „Podívej, před tím, než ti zase něco půjčím, potřebuji se ujistit, písemně, že mé tričko mi vrátíš ve stejném stavu, v jakém sis ho půjčil.“ Ten večer jsem na svém polštáři našel vzkaz:

Tati,
pokud mi půjčíš to tričko, udělám cokoliv, abych ho nezašpinil.
Nebudu se opírat o tabuli. Nedám kuličkové pero do kapsy. A když budu jíst, tak si ho zakryju papírovými ubrousky.

Marek

Tím vzkazem jsem byl opravdu dojat. Domníval jsem se, že když vložil tolik úsilí, aby mi vzkaz napsal, tak se taky bude snažit svůj slib splnit. A skutečně! Tričko mi vrátil hned další den, na ramínku a čisté!

Tento příběh nám ukázal přirozené následky lidského počínání. Když je půjčená věc vrácena v dezolátním stavu, potom prvním přirozeným následkem je nelibost vlastníka. Druhým následkem je to, že je majitel věci už neochoten půjčit cokoliv jiného. Je ale také možné, že majitel změní svůj názor, pokud dostane skutečně jasný důkaz toho, že se prohřešek již nebude opakovat. Zodpovědnost změnit situaci je však pouze a jen na vypůjčovateli. Majitel vlastně nemusí udělat vůbec nic, aby udělil lekci. Je mnohem snazší učit se ze skutečných lidských reakcí, než od osoby, která vás potrestá „pro vaše vlastní dobro“.

3. Minulý týden jsem objevila na pohovce slupky z pomeranče. Když jsem se zeptala svých hochů, který z nich to udělal, svalovali vinu jeden na druhého. Není-li dobrý nápad zjistit, které dítě to udělalo, a potrestat viníka, tak co mám tedy dělat?

Otázka: „Kdo to udělal?“ obyčejně automaticky vede k odpovědi „Já ne,“ po níž obvykle následuje: „Dobře, jeden z vás lže.“ Čím více se snažíme dobrat pravdě, tím více děti zapírají. Pokud nás něco rozčílí, je lepší to přiznat, než hledat viníka a trestat ho:

„Nesnáším, když vidím kousky jídla na pohovce! Můžou tam zůstat fleky.“

V této chvíli možná uslyšíte dvojhlas: „Ale já to nebyl!“ „To udělal on!“ „To byl pes!“ „Udělalo to mimino!“

Toto je vaše chvíle:

„Je mi jedno, kdo to udělal. Nechci obviňovat někoho za něco, co se stalo v minulosti. Jediné, co mě opravdu zajímá, je zlepšení v budoucnosti!“

Pokud dítě neobviňujeme a netrestáme, dáváme mu šanci, aby se zaměřilo na svou zodpovědnost spíše než na pomstu.

„A teď vás oba prosím, abyste mi pomohli uklidit ty slupky z pohovky.“

4. Řekla jste, že jednou z možností je ukázat náš nesouhlas. Pokud to ale udělám, mé dítě se zatváří hrozně provinile a vypadá jako hromádka neštěstí po celý zbytek dne. A to mě mrzí. Je možné, že to přeháním?

Chápeme vaše obavy. Doktorka Selma Fraibergová ve své knize Kouzelná léta říká: „Dítě potřebuje někdy slyšet náš nesouhlas. Ale pokud je naše reakce tak silná, že se dítě cítí bezcenné a opovrhované kvůli svému přestupku, tak jsme svou moc opravdu zneužili a překročili hranici únosnosti pocitu viny a také sebenenávisti ve vývoji dětské osobnosti.“

Proto cítíme, že vedle našeho nesouhlasu by se měla objevit také rada dítěti, jak danou věc napravit. Po tom, co má dítě výčitky kvůli špatnému chování, je dobré ho ujistit, že je respektováno a že je bráno jako rovnoprávný člen rodiny. Jako rodiče mu tuto možnost můžeme dát. Tady je pár příkladů:

„Jsem pěkně naštvaná. Davídek si klidně hrál, než jsi mu vzal chrastítko. Doufám, že teď najdeš způsob, jak ho utišit!“

(Místo: „Ten malý zase brečí kvůli tobě. Už ti jednu fakt střelím!“)

„Opravdu mě mrzí, když přijdu domů a dřez je plný neumytého nádobí. Slíbila jsi mi, že ho budeš mýt. Byla bych ráda, kdybys ho umyla a uklidila dříve, než půjdeme spát!“

(Místo: „Rovnou zapomeň na to, že zítra večer někam půjdeš. To tě naučí, abys držela své slovo.“)

„Celá plechovka dětského pudru je rozsypaná po koupelně! Nesnáším takový nepořádek. Dětský pudr není na hraní! Potřebujeme smeták, lopatku a sáček. Honem, než se to roznese po celém domě.“

(Místo: „Podívej se na ten svinčík, jako bych toho neměla dost. Dnes večer žádná televize!“)

Dobře cílené věty dítěti řeknou: „Nelíbí se mi, co jsi udělal a doufám, že to napravíš.“ Doufáme, že až jednou bude dospělý a udělá něco, co ho bude mrzet, tak se zamyslí a řekne si: „Co můžu udělat proto, abych věc napravil?“ místo: „To, co jsem udělal, jen dokazuje, že jsem neschopný a trest si zasloužím.“

5. Svého syna už netrestám, ale když na něj někdy zařvu, řekne: „Mrzí mě to, promiň." Ale druhý den udělá to samé. Co s tím mám dělat?

Některé děti používají „Promiň", aby si usmířili pohněvané rodiče. Rychle se dokážou omluvit, ale stejně rychle udělají tu samou hloupost. Takové děti by si měly uvědomit, že pokud je opravdu mrzí co provedly, měly by své pocity převést do akce. „Opakovanému viníkovi" můžete říct:

„Promiň znamená, že se začneš chovat jinak."

„Promiň znamená, že se něco změní."

„Jsem rád, že slyším omluvu. Tohle je první krok. Druhý krok je, aby ses zeptal sám sebe, co s tím můžeš udělat."

Slova odborníků o trestu

Každou chvíli se objevují články pějící ódy na trestání, které nám radí, jak vlastně trestat („Vysvětlete, jaký je čeká trest už předem"… „Trestejte ihned"… „Vyberte trest, aby odpovídal co nejlépe dětskému přestupku"). Často se tyto rady uchytí právě u rodičů, kteří toho mají moc. Kromě toho si ale také můžeme přečíst úryvky od profesionálů z psychologických center, kteří mají na trestání jiný pohled.

> Trestání je velmi neefektivní metodou výchovy… Co je dost zvláštní, je efekt, který způsobí, že se dítě učí trestáním chovat přesně naopak, než bychom chtěli my! Mnoho rodičů používá tresty, protože je nikdy nikdo neučil žádné jiné techniky ukáznění dítěte.
>
> (*How to Father, Dr. Fitzhugh Dodson, Signet, 1974*)

> Proces disciplíny dítěte může být velmi frustrující. Na počátku je nutné říci, že disciplína jako taková je vlastně výchovou. Disciplína je v základě naprogramovaný průvodce, který pomáhá lidem rozvíjet vnitřní sebekontrolu, sebeřízení a výkonnost. Pokud má toto fungovat, tak disciplína vyžaduje vzájemný respekt a důvěru. Na druhé straně tresty vyžadují vnější kontrolu nad osobou pomocí násilí a donucení. Člověk, který trestá, si těžko získá od trestaného důvěru a respekt.
>
> (*The Case Against Spanking, Brian G. Gilmartin, Ph.D., v Human Behaviour, February 1979, vydání 8, č. 2*)

Z četné literatury lze vyvodit, že fyzické trestání ze strany rodičů nepotlačuje nevhodné chování, ale naopak ho podporuje. Tresty dítě jak frustrují, tak mu dávají vzor, podle kterého se může začít samo chovat.

(*Viloence and Struggle for Existence, práce souboru pracovníků na katedře psychologie na Standforské lékařské univerzitě, Brown&Company, 1970*)

Zmatení a neinformovaní rodiče se mylně domnívají, že trestání jim nakonec přinese nějaké výsledky, aniž by si uvědomili, že se se svou metodou nedostanou vůbec nikam…

V dítěti se akorát trestáním vyvine ještě větší odolnost a vzdor.

(*Children: The Challenge, Rudolf Dreikurs, M.D., Hawthorn, 1964*)

Dítě se může naučit, jak se vyhnout pocitu viny za své špatné chování, a to tím, že si vlastně trest vyloží jako odplatu za své chování, tím je vše smazáno a dítě svůj prohřešek může opět zopakovat, protože už pocit viny nemá.

Pokud dítě všemožně provokuje, aby dostalo výprask, je to vlastně tajný dluh jeho „hříšné" dušičky, kterou je rodič vlastně vyzván, aby ji naplácal. A právě toto naplácání dítě skutečně nepotřebuje!

(*The Magic Years, Selma H. Fraiberg, Scribners, 1959*)

Alternativy místo trestu (zkušenosti rodičů)

Má čtyřletá dcera Martina byla vždycky hodně komplikované dítě. Umí mě dostat do takového stavu zuřivosti, že se nedokážu ani ovládnout. Minulý týden jsem třeba přišla domů a zjistila jsem, že pastelkami pokreslila ve svém pokojíku tapety. Tolik mě to rozčílilo, že jsem jí dala přes zadek. Pak jsem jí řekla, že jí vezmu všechny pastelky, což jsem taky udělala.

Když jsem se druhý den ráno vzbudila, dostala jsem šok, neboť jsem zjistila, že mi Martina vzala rtěnku a rozmazala ji po kachličkách v celé koupelně. Chtěla jsem ji přinejmenším uškrtit, ale zastavila jsem se. Velmi klidně jsem se jí zeptala: „Martinko, udělala jsi to, protože jsi na mě naštvaná, že jsem ti vzala pastelky?"

Přikývla.

Pokračovala jsem: „Marti, hrozně moc mi vadí, když někdo kreslí po zdech. Dá mi to spoustu práce, než vše vyčistím a dám do původního stavu."

A víte, co dcera udělala? Vzala houbičku a začala drhnout kachličky. Ukázala jsem jí, jak použít mýdlo a vodu a Martina se celých deset minut pokoušela všechno vyčistit. Pak mě zavolala a ukázala mi, že většina rtěnky už je pryč. Poděkovala jsem jí a vrátila jí pastelky a nějaké papíry, aby si mohla kdykoliv v pokoji kreslit.

Byla jsem na sebe tak pyšná, že jsem dokonce zatelefonovala manželovi do práce a řekla mu, co se právě stalo.

Už je to měsíc a Martina ještě žádnou zeď znovu nepopsala.

* * *

Jakmile jsem se minulý týden vrátila z našeho semináře, zavolala mi učitelka, která učí mého syna Dana matematiku. Řekla mi, že můj syn je v hodinách neustále pozadu, že vyrušuje, že pořád neumí tabulky s matematickými funkcemi a že zřejmě doma potřebuje více „disciplíny". Poděkovala jsem jí, ale zároveň mne zamrazilo. Má první myšlenka byla: „Měla bych ho potrestat. Žádná televize, dokud se nenaučí všechna ta matematická znaménka a nezačne se chovat slušně."

Naštěstí jsem měla hodinu času na uklidnění, než se můj syn vrátil ze školy. Měli jsme spolu tento rozhovor:

JÁ: Dneska volala paní učitelka a vypadala hodně naštvaně.

DAN: Jo, vždycky je kvůli něčemu naštvaná.

JÁ: Pokud mi někdo zavolá z tvé školy, tak to považuju za něco hodně vážného. Říkala, že v hodinách neustále vyrušuješ a že ještě neumíš matematická znaménka.

DAN: No, Michal mě praštil sešitem do hlavy, tak jsem mu to prostě vrátil.

JÁ: Chtěl jsi mu to oplatit?

DAN: Oplatit?

JÁ: No, že jsi mu to chtěl vrátit zpátky.

DAN: Jo, to jo. A někdy mi zase napíše vzkaz a kope do mé židličky, dokud mu neodpovím.

JÁ: Nedivím se, že pak ve škole nestíháš pracovat.

DAN: Tu tabulku umím do šesti. Neumím ještě sedmičku a osmičku.

JÁ: Hmm… Dane, myslíš, že by pomohlo, kdybyste s Michalem seděli dál od sebe?

DAN: Nevím… Možná… Mohl jsem už umět počítat se sedmičkou a osmičkou, kdybych se mohl učit.

JÁ: Myslím, že by to paní učitelka měla vědět. Co kdybychom ji napsali dopis? (*Dan přikývl*). Vytáhla jsem propisku a začala psát:
„Milá paní učitelko,
promluvila jsem si s Danem a říkal…," Dane, co tam mám napsat?

DAN: Řekni, že chci sedět dál od Michala.

JÁ: (*píšu*) „Říká, že by byl rád, kdybyste ho posadila dál od Michala." Je to tak správně?

DAN: Jo.

JÁ: Ještě něco?

DAN: (*dlouhá pauza*) Napiš jí taky, že si napíšu celou násobilku sedmi a osmi. A pak mi to nahlas přečti.

JÁ: (*píšu a čtu*) „A taky má v plánu naučit se a napsat celou násobilku sedmi a osmi." Ještě něco?

DAN: Ne.

JÁ: A já to uzavřu: „Děkuji vám, že jste mne informovala."

Přečetla jsem celý dopis Danovi, oba dva jsme ho podepsali a druhý den ho odnesl do školy. Věděla jsem, že se muselo něco změnit, protože první, co mi řekl, když přišel ze školy, bylo, že už sedí jinde a že na něho byla paní učitelka dneska „moc hodná".

* * *

Další příběh nám pověděla maminka, která během prvních sezení jen zamračeně seděla a kroutila hlavou. Při našem čtvrtém sezení se však přemohla a pověděla nám následující:

Nevěřila jsem, že cokoliv, co tu bylo zmíněno, by mohlo být aplikováno na mé dítě. Filip je tak tvrdohlavý a neovladatelný, že jediné, co na něho platí, je trest. Minulý týden jsem málem dostala infarkt, když mi soused pověděl, že ho viděl přecházet velmi frekventovaný úsek silnice, což má Filip přísně zakázáno. Nevěděla jsem, co mám dělat. Už jsem mu zakázala kolo, televizi i kapesné… co ještě? V záchvatu zoufalství jsem zkusila jednu z věcí, o kterých jste tady mluvili. Když jsme přišli domů, řekla jsem synovi: „Filipe, musíme si o něčem promluvit. Nejdříve ti řeknu, jak si myslím, že se cítíš. Chceš přejít přes silnici, ale nechceš se nikoho zeptat, aby tě převedl. Je to tak?" přikývl. „A teď ti povím, jak se cítím já. Mám o tebe strach, když si představím šestiletého chlapce, jak chce sám přejít velmi frekventovanou silnici, kde se stalo už tolik nehod. Pokud máme problém, tak musíme najít řešení. Popřemýšlej o tom a u večeře mi povíš, co tě napadlo."

Filip začal okamžitě chrlit proudy slov. Zastavila jsem ho: „Ne teď, je to moc závažný problém. Chci, abychom o tom oba dva pořádně popřemýšleli. Rozebereme to před večeří i s tátou."

Ten večer jsem svého muže požádala, aby „jen poslouchal". Filip si umyl ruce a posadil se rychle na své místo. Jakmile vešel otec do pokoje, Filip vykřikl: „Mám řešení! Každý večer, když táta přijde domů z práce, tak mě bude učit, jak rozeznávat semafor a kdy správně přecházet cestu." Pak se na chvíli odmlčel a zase spustil: „A na své sedmé narozeniny už budu přecházet sám."

Můj muž téměř spadl ze židle. Myslím, že oba dva jsme našeho syna podceňovali.

* * *

Denis, můj desetiletý syn, mi jen tak v klidu oznámil (když jsem spěchala udělat večeři a pak honem zase pryč), že někde ztratil tři knihy do školy a že mu na ně musím dát peníze. Málem jsem „vyletěla z kůže". Měla jsem sto chutí ho praštit nebo nějak potrestat. Ale i když jsem byla téměř nepříčetná, ovládla jsem se a začala větu slovem: „Já." Myslím, že jsem řvala tak hlasitě, jak jen to bylo možné:

„Já se zblázním! To snad není možné! Ztratíš tři knížky a já mám za ně dát tolik peněz? Mám pocit, že asi vybuchnu! A řekneš mi to ve chvíli, kdy spěchám udělat večeři, pak musím odejít pryč a do toho mám řešit tvoje problémy! DĚS!"

Když jsem skončila, na tváři mého syna se objevil ten nejúzkostnější výraz a syn řekl: „Mami, promiň. Nemusíš to platit ty. Vezmi mi to z kapesného." Myslím, že teď se zase na mé tváři objevil ten největší údiv. Myslím, že jsem se nikdy nepřestala tak rychle zlobit. Co je někomu po třech ztracených knihách, když má syna, který má starost o city své matky!

ČÁST III: VÍCE O METODĚ ŘEŠENÍ PROBLÉMU

Než začneme

Aby tato metoda fungovala, musíme se na ni duševně připravit. Sami sobě říkáme:

„Budu se snažit být ke svému dítěti tak chápavý a vstřícný, jak jen to půjde. Budu naslouchat takovým informacím a pocitům, které jsem předtím ještě nikdy neslyšel."

„Budu se snažit vyhnout se soudům, hodnocením a přednáškám. Budu se snažit nepřesvědčovat a nepřemlouvat."

„Zvážím všechny nové nápady – bez ohledu, jaké nesmysly to budou."

„Udělám si na vše dost času. Pokud nepřijdeme hned na nějaké řešení, znamená to, že musíme více popřemýšlet a promluvit si o tom."

Klíčovým slovem je respekt k mému dítěti, k sobě samému a ke všem možnostem, které vymyslíme, když „dáme hlavy dohromady".

Upozornění ke každému kroku

Než začnete, zeptejte se nejprve sami sebe: „Jsem už natolik klidná, abych mohla začít celý tenhle proces?" Do ničeho se nepouštějte, cítíte-li stále vlnu vzteku uvnitř sebe. Pak zjistěte, v jaké náladě je váš potomek. „Můžu si s tebou o něčem teď promluvit?" Pokud odpoví kladně, tak:

1. Hovořte o pocitech, které má vaše dítě. („Mám pocit, že se cítíš trošku…")

Neuspěchejte tuto část. Ukažte, že vám na tom skutečně záleží: „Opravdu bych chtěla vědět, co si o tom myslíš." Jedině v případě, že dítě skutečně vycítí, že ho posloucháte a že mu rozumíte, bude schopno chápat také vaše pocity.

2. Hovořte o svých pocitech. („A teď ti povím, jak to cítím já.")

Tuto část zase projděte stručně a jasně. Pro dítě je těžké poslouchat, co mu říká jeho rodič, pokud mluví příliš dlouho o svých obavách, hněvu nebo výhradách.

3. Vyzvěte dítě, aby se zapojilo spolu s vámi do hledání vhodného řešení.

Pokud to bude možné, nechte dítě, aby samo přišlo s prvními nápady. Rozhodujícím prvkem tady bude, abyste se zdrželi jakéhokoliv hodnocení nebo komentování jakéhokoliv nápadu. V okamžiku, kdy řeknete: „No, to se mi nelíbí," je celý proces u konce a vy jste zmařili celou svou práci. Všechny nápady jsou vítány. Velmi často se stane, že zrovna ten nejhloupější nápad vede k nejlepšímu řešení. Klíčová věta zní: „Zapíšeme si všechny naše nápady." Není nezbytné, abyste si vaše nápady zapisovali, ale dává to každému příspěvku jistou důstojnost. (Jedno dítě proneslo: „Má maminka se snaží, zapisuje si všechny moje nápady.")

4. Rozhodněte se, které nápady se vám líbí, které se vám naopak nelíbí a které byste chtěli vyzkoušet.

Dávejte si pozor na věty, které by mohly dítě ponížit: „To je ale pitomý nápad." Místo toho raději popište váš osobní názor:

„Na tohle se moc necítím, protože…"

„To bych snad mohla udělat."

5. Projděte si svůj nápad.

Nebezpečí v tomto kroku spočívá v tom, že můžete být tak unešení dobrým řešením, že už se nezajímáte o jasný plán, který byste měli poté dodržovat. Je důležité dodat:

„Co musíme udělat, abychom tenhle nápad mohli zrealizovat?"

„Kdo bude zodpovědný za co?"

„Kdy se do toho pustíme?"

6. Nenechte dítě, aby vás z něčeho obviňovalo.

DÍTĚ: Jo, jenže to nebude fungovat, protože ty vždycky… ty nikdy…

Je důležité, aby se rodič nenechal vyvést z rovnováhy a stál nohama pevně na zemi.

RODIČ: Žádná obviňování a žádné řeči týkající se toho, co bylo v minulosti. Teď se snažíme přijít na něco, co bude fungovat v budoucnosti!

Otázky týkající se řešení problému

1. Co když plán, na kterém se s dítětem dohodnu, bude fungovat jen na chvíli, a pak se zase všechno vrátí ke starému. Co pak?

Toto je chvíle, která vyzkouší naše odhodlání. Můžeme se opět vrátit k moralizování a trestání, anebo to zkusíme znovu. Například:

RODIČ: Zklamalo mě, že tento přístup už nefunguje. Přistihl jsem se, že dělám věci za tebe, a to se mi nelíbí. Zkusíme dát tomu plánu ještě jednu šanci. Můžeme si o tom zase promluvit? Anebo vymyslíme nějaké jiné řešení?

Jako dospělí jistě chápeme, že existuje jen málo řešení, která fungují nastálo. Plán vytvořený pro dítě, které mělo čtyři roky, nemusí fungovat teď, když je dítěti pět. To, co fungovalo v zimě, nemusí fungovat na jaře. Život je proces přizpůsobování. Co je důležité pro dítě, je pocit, že je součástí řešení, spíše než že je součástí problému.

2. Je nutné projít vždy všechny kroky, abychom problém vyřešili?

Ne, problém může být vyřešen kdykoliv během tohoto postupu. Někdy jen jednoduchý popis vaší situace může vést k rychlému rozuzlení. Například:

MAMINKA: Takže je tu jeden problém. Ty chceš, abych šla teď s tebou koupit kopačky. Jenomže musím roztřídit špinavé prádlo, a pak musím začít dělat večeři.

DÍTĚ: Tak já dodělám to prádlo, ty se zatím připrav, pak zajedeme do toho obchodu a já ti večer pomůžu s večeří.

MAMINKA: To by šlo.

3. Co když projdeme v pořádku všechny kroky, ale stále jsme nepřišli na žádné řešení, které by vyhovovalo nám oběma. Co pak?

To se může stát, ale nic se neděje. Tím, že jste spolu probrali problém, jste se stali více citlivými k potřebám toho druhého. V těžké situaci je to často to nejlepší, v co může člověk doufat. A někdy je to jen otázka času, kdy je potřeba nad problémem déle popřemýšlet.

4. Co mám dělat, pokud dítě odmítne spolupráci a nebude to chtít se mnou probrat?

Některé děti nemají rády takovýto přístup. Pro ně je vhodné napsat vzkaz s podobnými principy, jako má řešení problému.

Milý Jendo,

rád bych slyšel tvé nápady, jak vyřešit problém s… Možná by sis přál (chtěl, potřeboval…)

Já bych si přál (chtěl, potřeboval…)

Prosím, dej mi vědět o jakémkoliv řešení, které tě napadne a které by mohlo vyhovovat oběma.

Tvůj táta

5. Nehodí se tento přístup spíše na starší děti?

Rodiče s malými dětmi si tento přístup velmi chválili. Na dalších stránkách si můžete přečíst příběhy, kdy rodiče použili tuto metodu u dětí různého věku.

Řešení problému v akci

Situace: Známá mi právě vrátila kolébku, co jsem jí půjčila. Dala jsem ji do ložnice. Matěj, můj dvouletý syn, si toho všiml a začal tu houpací věc prozkoumávat.

MATĚJ: Mami, chci do kolíbky.

MAMINKA: Zlatíčko, už jsi na ni moc velký.

MATĚJ: Já chci nahoru (*snaží se do kolébky vyšplhat*).

MAMINKA: (*bránící mu*) Matěji, maminka řekla, že jsi na ni příliš velký. Kolébka by se mohla rozbít, kdybych tě do ní dala.

MATĚJ: Prosím! Chci do kolébky – HNED! (*začíná pofňukávat*)

MAMINKA: Řekla jsem NE!! (*Když nyní Matěj začal neutěšeně vřískat, uvědomila jsem si, že jsem to já, kdo musí celou situaci uklidnit a rozhodla jsem se, že zkusím metodu řešení problému.*)

MAMINKA: Miláčku, vidím, jak moc by sis přál vlézt si teď do té kolíbky. Určitě se ti zdá, že to musí být velká legrace houpat se sem a tam. I já bych se v ní ráda zhoupla. Problém ale je, že jak já, tak ty jsme na ni moc velcí, neunesla by nás.

MATĚJ: Maminka moc velká – Matěj moc velký. (*Matěj odejde z pokoje a zpátky přijde s Béďou, plyšovým medvědem. Položí ho do kolébky a začne ho houpat.*)

MATĚJ: Vidíš, mami? Matěj houpá Béďu, že jo?

MAMINKA: (*ohromená!*) Béďa je do kolébky akorát.

* * *

Po mnoha utrpeních, které jsem měla s svým tříletým synem při snaze naučit ho hygienickým návykům, jsem se rozhodla použít tuto metodu. Sedli jsme si spolu ke stolu a já začala: „Myslela jsem na to, Davide, že to musí být pro tak malého chlapce ještě těžké, naučit se, jak používat záchod. Vsadím se, že když jsi v zápalu hraní, tak si ani neuvědomíš, že se ti ‚chce'."

Podíval se na mě svýma velkýma očkama, ale nic zatím neřekl. Tak jsem pokračovala: „A taky se vsadím, že i když si uvědomíš, že se ti ‚chce', tak je opravdu těžké včas dojít na záchod a vyšplhat se na mísu."

Přikývl: „Jo."

Poprosila jsem ho tedy, jestli by mi nemohl přinést papír a tužku a že si své nápady, které by mohly pomoct, zapíšeme. Běžel do svého pokoje a přinesl mi žlutý papír a červenou pastelku. Sedla jsem si k němu a začala psát.

Začala jsem dvěma návrhy.

Koupit stoupátko, jaké má na záchodě kamarád Jirka.

Maminka se bude ptát Davida, jestli se mu „chce".

David řekl: „Barbara a Petr mi pomůžou." (Petr je jeho kamarád, který už „to" umí, a Barbara je Petrova maminka.)

A pak dodal: „Petr nosí ‚opravdové klučičí slipy'."

Zapsala jsem tedy: opravdové klučičí slipy pro Davida.

Hned druhý den jsem mu koupila jak stoupátko k záchodu, tak ty slipy pro „malé chlapy". David byl nadšený a hned běžel ukázat novou výbavu Petrovi i Barbaře, kteří ho v odhodlání používat záchod podpořili.

Mluvili jsme několikrát o tom, jak pozná, že se mu „chce" – tlak v jeho bříšku, potřeba jít na záchod a dovednost stáhnout si své kalhoty včas.

Věděl, že jsem chápala starosti, které měl. Už je to tři měsíce a David už umí sám chodit na záchod bez jakýchkoliv potíží. A je za to na sebe patřičně hrdý!

* * *

Netrpělivě jsem čekala na náš další seminář, protože jsem chtěla své skupince něco důležitého sdělit. Byla jsem volná! A stejně tak má třiapůlletá dcera Rachel.

Začalo to v úterý brzy ráno, když zazvonil telefon:

„Zuzko, prosím tě, mohla bys mi dnes pohlídat Danielu?"

„Jasně," řekla jsem. Až později jsem si uvědomila, že jsem chtěla jít nakupovat a že tedy namísto jednoho svého dítěte budu nakupování absolvovat se dvěma malými dětmi. Napadla mne ale ještě jedna možnost. Moje dcera Rachel navštěvovala denně 45minutový kroužek, který probíhal na venku na hřišti. Mohla bych tedy nakoupit

v čase, kdy je Rachel v kroužku. Jenomže dcera tam chodila jen s podmínkou, že budu po celou dobu trvání kroužku sedět na hřišti v jejím dohledu. Jiné matky tam své děti nechaly a odešly, ale já zůstávala!

Řekla jsem jí: „Rachel, musím jít nakupovat už teď ráno, zatímco budeš tady v kroužku, protože pak přijde Daniela a už na to nebudu mít čas."

Rachel začala plakat. Teď jsem mohla uplatnit novou metodu řešení problému: „Vidím, že jsi moc smutná. Jak tenhle problém vyřešíme? Napíšeme si to všechno, jo?"

Zatímco jsem psala, tak se dceřina očička pomalu rozjasňovala:

Problém: Maminka musí koupit mléko. Nemá čas to udělat po kroužku, tak bude muset nakoupit během něho.

Nápady, jak to vyřešit:

(Můj) 1. Jít do obchodu během kroužku.
(Rachelin) 2. Nekupovat mléko.
(Rachelin) 3. Jít tam po kroužku.
(Můj) 4. Zatímco bude maminka nakupovat, může si Rachel zpívat, kreslit a hrát.
(Můj) 5. Rachel zůstane v kroužku, zatímco maminka půjde nakoupit.
(Rachelin) 6. Maminka koupí jen jednu věc a honem poběží zpátky.
(Rachelin) 7. Zítra si spolu koupíme žvýkačky.
(Rachelin) 8. Pokud bude chtít Rachel brečet, tak bude brečet.

Přečetly jsme si seznam a vysvětlila jsem jí, že pokud to mléko nekoupím, tak ona i táta budou zklamaní. Takže jsme to vyškrtly. Taky jsem ji vysvětlila, že opravdu nebudu mít čas koupit mléko, když u nás bude Daniela. Takže jsme to vyškrtly taky. Rachel vypadala poměrně spokojeně.

Šla jsem ji tedy odvést do jejího kroužku. Rachel mě objala, dala mi pusu na rozloučenou. Připomněla mi, že mám jít jen pro jednu věc, a šla si sednout k ostatním dětem.

Honem jsem spěchala do obchodu a když jsem se vracela, viděla jsem Rachel zcela ponořenou do dětských her. Rychle jí to uběhlo a dokonce se mě zeptala, jestli jsem už v obchodě byla.

„Ano byla. Musíš být na sebe pyšná, že jsi tady zůstala sama."

Přikývla.

Středa ráno.

RACHEL: (*vypadá napjatě*) Je dneska ten kroužek?
JÁ: (*očekávám: „Zůstaneš se mnou?*") Ano.

RACHEL: Mami… pokud budu chtít brečet, tak budu brečet. A pokud nebudu chtít brečet, tak nebudu!
JÁ: Tak si to zapíšeme.

Zapsala jsem to a Rachel ještě řekla, že bude sedět vedle kamarádky. Nakonec dodala: „Mami, vrať se brzy, brzičko. Utíkej!"

Dovedla jsem ji do kroužku. Objala mě, dala mi pusa a já se vydala do města.

Vrátila jsem se o 45 minut později.

JÁ: Zase jsi tu zůstala sama!
RACHEL: Jo, a mám z toho obrovskou radost!
Pátek ráno:
RACHEL: Mami, jdu dneska zase do toho kroužku?
JÁ: Jo, jdeš.
RACHEL: Dobře, zapiš si teď tohle: budu sedět vedle kamarádky.

Problém vyřešen. Rachel chodí do kroužku, maminka může nakupovat! Když se na to dívám zpětně, zjišťuji, že mě stálo opravdu hodně úsilí a času vše s Rachel pořádně rozebrat a problém tak vyřešit. Ale jsem moc ráda, že jsem tomu ten čas a úsilí věnovala. A Rachel taky!

* * *

Mému synovi Michaelovi je pět a půl roku a chodí do mateřské školy. Čte knížky určené dětem v šesté třídě, má velkou slovní zásobu a už teď se rozhodl, že chce být plastickým chirurgem. Hrozně se mu líbí, když mu čtu různé články z lékařských knih o lidském těle. Poměrně často za mnou v noci chodí do postele. Už jsem zkusil všechno možné, aby přestal, ale zase nechci, aby se cítil odstrčeně. Zkusil jsem vydržet až do půl třetí do rána. Když však tvrdě usnu, vplíží se s polštářem do mé postele a ráno ho obyčejně najdu stočeného pod mou peřinou. Dokonce mi navrhl, abych já spal v jeho posteli a on v mé. Když jsem se vrátil z našeho semináře, rozhodl jsem se zkusit něco jiného.

Zeptal jsem se Michaela, co by se dalo udělat s tím, aby už ke mně v noci nechodil. Řekl mi: „Popřemýšlím o tom." Šel do svého pokoje a asi za deset minut vyšel se žlutým blokem a tužkou. Řekl mi: „Tati, napiš zprávu." A pak jsem zapsal, co mi nadiktoval.

MILÝ MICHAELI,
PROSÍM, NECHOĎ V NOCI ZA MNOU.
TVŮJ TÁTA.

Odešel zpátky do pokoje a přinesl lepicí pásku. Zvenčí na mé dveře připevnil vzkaz.

Pak řekl: „Pokud nechceš, abych přišel, tak nalep tu zprávu dolů. Pokud můžu jít dál, nalep vzkaz doprostřed dveří."

V 6:02 si přišel Michael lehnout do mé postele. (V pracovní dny vstávám obvykle v šest hodin.) Michael mi pověděl: „Vidíš, tati. Když jsem se v noci vzbudil a vydal se k tvému pokoji, tak byla taková tma, že jsem nic neviděl, jen to, že vzkaz byl dole. Ani jsem ho nemusel číst a bylo mi jasné, že tam nemám chodit, tak jsem šel zas zpátky do pokoje."

Trvá to asi dva týdny s velmi dobrými výsledky. Je to dobré řešení.

* * *

Spát či nespat

V úterý večer, plna zážitků ze semináře, jsem se s Katkou (pět let) snažila zavést rozhovor:

MAMINKA: Máš teď čas?
KATKA: Jo.
MAMINKA: Chtěla bych s tebou probrat náš „problém bezesných nocí".
KATKA: Dobře.
MAMINKA: Mohla bys mi povědět, co si myslíš o naší situaci, která trápí nás obě?
KATKA: Něco prostě ve mně je (*grimasa na její tváři a zaťaté pěsti*), co mě nutí odejít z mého pokoje. Chci být u tebe.
MAMINKA: Hmm…
KATKA: Vím, že to nesnášíš, že jo?
MAMINKA: Dobře, teď ti povím, jak to vidím já. Po těžkém a dlouhém dni se opravdu těším, až si lehnu do teplé postýlky, přikryju se peřinou a usnu. A když mě někdo vzbudí, tak prostě nejsem pak ta milá maminka.
KATKA: Já vím.
MAMINKA: Pokusme se přijít na něco, co se bude líbit mě i tobě, chceš? (*beru blok a tužku*)
KATKA: Ty to budeš psát? To bude seznam nebo co? (*živě zaujata*)
MAMINKA: Správně. Můžeš začít?
KATKA: Chtěla bych chodit spinkat k mamince a tatínkovi.

MAMINKA: Dobře, co ještě?
KATKA: No, mohla bych vás třeba jen vzbudit.
MAMINKA: Hmm… (*zapisuji*)
KATKA: Mohla bych si třeba číst.
MAMINKA: Jo, to bys mohla.
KATKA: Kdybych tak měla lampu – můžu mít lampičku?
MAMINKA: (*zapisuji*) A kdybys ji měla, tak co bys s ní dělala?
KATKA: (*velmi zaujatá*) Mohla bych si číst ty knížky nebo bych si mohla hrát s měřičem tlaku (*manžel je doktor*), mohla bych psát dopisy…
MAMINKA: Někdo se nám tady rozjel…
KATKA: Nějaký další nápad?
MAMINKA: Máš ještě nějaký?
KATKA: (*rychle*) Mohla bych chtít něco k pití.
MAMINKA: Hmm (*zapisuji*).
KATKA: A za páté bych se mohla připlížit a podívat se, jestli jste v pohodě.
MAMINKA: Tak, něco jsme vymyslely, teď se na to podíváme.

Katka rychle zakřížkovala první a druhý nápad. Taky měla v plánu hned další den koupit lampičku, bloček a pastelky. Vybrali jsme příšernou oranžovou lampičku (její volba), protože prý bude ladit k jejímu bíločervenému pokojíčku. Tato noc proběhla nádherně a ráno jsem dostala krabici od bot plnou obrázků. Je to už týden, co mě nechala spát. A držím jí v tomhle pěsti.

* * *

Od rodičů jsme se dozvěděly, že když si děti zvyknou na metodu řešení problému, tak jsou schopny si vyřešit své neshody i se svými sourozenci. Toto je pro rodiče velká výhra. Místo toho, aby museli řešit spory mezi sourozenci krok za krokem, hovořit s dětmi, posuzovat kdo co udělal, tak problém vrátí tam, kde vznikl, a to mezi sourozence. Tvrzení, které zřejmě děti rozhýbe k zodpovědnosti za řešení svých problémů je: „Děti, tohle je složitý problém, ale věřím, že jste schopni dát hlavy dohromady a přijít na něco, co bude vyhovovat vám oběma." První příklad byl od jednoho otce:

Radim (4 roky) a Lucka (2,5 roku) si hráli venku. Radim jezdil na Lučině trojkolce a Lucka samozřejmě chtěla taky, ale když se Radim nechtěl trojkolky vzdát, začala Lucka hystericky brečet.

Jindy bych bez zaváhání Radimovi řekl: „Slez z té trojkolky, máš své vlastní kolo!", ale místo toho, abych začal bránit Lucku, řekl jsem: „Vidím, že máte

problém. Luci, chceš se asi projet na trojkolce, viď? A ty, Radime, chceš jezdit na Lucčině trojkolce, ale ona ti to nechce dovolit." Pak jsem řekl oběma: „Myslím, že byste měli zkusit najít řešení, které by vyhovovalo vám oběma."

Lucka pořád brečela, ale Radim se na chvíli zamyslel, a pak mi řekl: „Lucka by mohla stát vzadu na trojkolce a držet se mě, když budu jezdit."

„Tohle musíš probrat s Luckou, a ne se mnou."

Radim se tedy zeptal Lucky a ona souhlasila! A pak oba jezdili až do večera.

* * *

Co nás asi nikdy nepřestane překvapovat, jsou děti a různá řešení, která vymyslí. Jsou obyčejně mnohem originálnější a daleko uspokojivější než návrhy, jaké vymyslí rodiče.

Když jsem se minule vrátila z našeho semináře, doma jsem našla mé dvě děti, jak se hádají o červený svetr, který si obě chtěly obléct. Ten svetr kdysi nosila má šestiletá dcera, teď ho nosí můj tříletý syn. Zastihla jsem děti ve fázi, kdy už téměř řešily spor pomocí pěstí.

Na chvíli se mi je podařilo utišit, proto jsem jim honem řekla: „Vidím tady dvě děti a obě chtějí mít tenhle červený svetr. Jedno z nich ten svetr kdysi nosilo a chtělo by ho pořád nosit a druhé si ho chce vzít, protože mu teď patří. Věřím, že dokážete přijít na nějaké řešení. Budu v kuchyni. Až na něco přijdete, tak mi dejte vědět."

Můj muž a já jsme s úžasem z kuchyně poslouchali rozhovor, jaký mezi sebou děti vedly. Asi za pět minut přišly vítězně za námi a řekly: „Máme řešení! Radek si ten červený svetr vezme do restaurace a když pak půjdeme nakupovat, tak si ho vezmu já a on si vezme můj nový žlutý!"

* * *

Poslední příběh nám ukáže souboj chlapce se svými vlastními silnými emocemi:

Šimon (8 let) má potíže sám se sebou, protože občas neví, jak se zbavit záchvatu vzteku. Když jsme večeřeli, z ničeho nic vyskočil od stolu se zaťatými pěstmi a snažil se zbavit se své zuřivosti, i když nevěděl jak.

Při cestě do svého pokoje vzteky shodil jednu z mých nejoblíbenějších váz. Jakmile jsem uviděla střepy, vjela do mne neskutečná zuřivost a naneštěstí jsem

začala na syna hystericky ječet. Šimon se rozběhl do svého pokoje a zabouchl za sebou dveře.

Po chvilce, kdy se ve mně všechny rozbouřené pocity trošku uklidnily a po tom, co můj manžel slepil vázu, rozhodla jsem se, že zajdu za Šimonem. Zaklepala jsem na jeho dveře a zevnitř se ozvalo: „Co je!" Zeptala jsem se ho, jestli můžu dál a jestli má chvíli čas si o něčem popovídat.

Z vděčností se na mě podíval a řekl: „Ano!" Znělo to, jako by byl vděčný za můj přístup k němu, že ho neberu jako nezvladatelné zvíře, ale jako lidskou bytost.

Nejdřív jsem se ho zeptala, jestli by mi mohl povědět, co cítí, když je tááák naštvaný. Odpověděl mi, že má většinou sto chutí někoho praštit nebo aspoň rozbít všechno kolem a třískat s věcmi tak silně, jak jen bude moct. Řekla jsem, že pokud svou zlost ukáže takovýmto způsobem, tak já mám v tom případě taky chuť jít a zničit jeho nejmilejší hračku. Pak jsme se na sebe oba podívali a povzdechli.

Zeptala jsem se ho (s papírem a tužkou v ruce), zda bychom mohli přijít na nějaký způsob vybíjení zuřivosti, který by nevadil ani jednomu z nás. Navrhl toto:

Táta by mi mohl pověsit boxovací pytel.
Připevnit něco na zeď, do čeho by se mohl trefovat.
Zesílit rádio, jak jen to půjde.
Přimontovat někde v bytě tyč na přitahování.
Dostat polštářem přes hlavu.
Třískat dveřmi.
Skákat po podlaze.
Skákat po posteli.
Zapínat a vypínat světlo.
Oběhnout si desetkrát dům.
Trhat papír.
Mlátit sám sebe.

Neřekla jsem na to ani slovo, jen jsem si to všechno poznamenala. Po tom, co všechno pověděl, se zahihňal, jakoby tušil, že mu většinu z těch věcí stejně zakážu, ale bylo to zajímavé.

Když jsme si seznam procházeli, tak jsem vyškrtala některé jeho nápady, a snažila jsem se mu vysvětlit, proč se mi moc nelíbí. Nakonec jsme se dohodli na čtyřech možnostech.

Táta bude muset sdělit, kdy se mu podaří opravit a zavěsit boxovací pytel.
Laťka na přitahování bude zavěšena při vstupu do Šimonova pokoje.

Bude moct běhat kolem domu, ale jen ve dne.

Na jeho nápad ohledně trhání papíru jsem mu řekla: „Tady vidím jen jeden problém." Odpověděl: „Já vím, všechno potom posbírám!"

V té chvíli jsme seděli u sebe, drželi jsme se za ruce a tiše si povídali. Nakonec jsem mu řekla: „Chtěla bych už říct jen jednu věc. Vždycky, když budeš mít vztek, tak se můžeš spolehnout na jednu věc." „Že si o tom budu moct s tebou promluvit," řekl bez váhání.

Oba dva jsme tu noc klidně usínali.