

Rády bychom poděkovaly...	6
Pár slov na úvod	6
Jak tato kniha vznikla	7
1. Sourozenci – minulost a současnost	10
2. Počkejte až do chvíle, kdy negativní pocity vyjdou na povrch	18
Otázky	31
3. Nebezpečí, když děti srovnáváme	44
Příběhy	53
4. Být stejní není dobré	56
Příběhy	68
5. Sourozenci v rolích	72
Pokud on je „Toto“, tak já jsem „Tamto“	73
Jak pomoci dětem ke změně	79
Už žádné problematické děti	88
Příběhy	94
6. Když děti spolu válčí	100
Jak zasáhnout a pak v klidu opustit prostor	114
Jak dítěti pomoci vyřešit složitou situaci	115
Otázky	124
Příběhy	127
7. Príměří s minulostí	136
Dodatek k novému vydání	146
Brzká zpětná vazba	148
Jak se vypořádat s malými rivaly	154
Příběhy	161
Sám doma	165
Další způsoby, jak mezi sourozenci vylepšit vztahy	170
Závěr	176

RÁDY BYCHOM PODĚKOVALY...

Naším manželům za jejich neustálou podporu v tomto projektu. Byli naším denním zdrojem síly zejména ve chvílích, kdy práce byla náročná.

Každému dítěti, které nám v dobách svých dětských let poskytlo mnoho prvotřídního materiálu pro psaní této knihy a které nám v době dospívání dalo cenné rady, co bychom mohly dělat jinak.

Rodičům v našich skupinkách za její ochotu prozkoumat s námi „nové přístupy“ ke svým dětem, jejichž zážitky a postřehy obohatily tuto knihu.

Všem lidem, kteří s námi jakýmkoliv způsobem sdíleli své ať už vzpomínky nebo čerstvé zážitky se svými sourozenci.

Kimberly Ann Coe, naší ilustrátorce, která dokázala ve svých kreslených postavkách vyjádřit to, co jsme chtěly, a dokázala vytvořit milý obrázek rodičů a jejich dětí.

A nakonec nedávno zesnulému doktoru Haimu Ginottovi, který nám dal první obrázek toho, jak by mohly být velké plameny sourozenecké rivality zmenšeny na malé neškodné jiskřičky.

PÁR SLOV NA ÚVOD

Abychom zjednodušily vyprávění příběhu, obě jsme se vtělily do jedné postavy, našich šest dětí do postav dvou chlapců a spousty skupinek, které jsme vedly, do jedné. Tolik pro upravení reality. Vše ostatní, co v knize naleznete – myšlenky, pocity, zkušenosti – jsou sepsány přesně tak, jak se staly.

Adele Faber
Elaine Mazlish

JAK TATO KNIHA VZNIKLA

Knihou *Jak mluvit, aby nás děti poslouchaly, jak naslouchat, aby nám děti důvěřovaly* jsme se octly před novým problémem. Kniha o sourozeneckém boji se nám vymkla z rukou. Pokryly jsme jen půlku problému a jen tato část zabrala asi sto stran. Zoufale jsme se ho snažily zkrátit, aby to bylo ve správném poměru se zbytkem knihy, ale čím více jsme text zkracovaly, tím více nás to tížilo.

Pomalu nám začalo docházet, že pokud se chceme skutečně zabývat problémem sourozeneckých šarvátek, budeme tomu muset věnovat celou knihu. Jakmile jsme se pro tuto variantu rozhodly, zbytek už šel sám. Do knihy *Jak Mluvit,...* jsme vložily spousty materiálů, které by rodičům mohly usnadnit chvíle v těch nejtěžších situacích. V naší „sourozenecké knize“ jsme měly prostor navíc, abychom mohly povyprávět o našich vlastních bitvách s dětmi válečníky; abychom mohly popsat principy, které nám otevřely oči a to díky dětskému psychologovi, Dr. Haimu Ginottovi v dobách, kdy jsme my samy byly částí jeho skupinek nešťastných a zoufajících rodičů; abychom se podělily o postřehy z našich rodin, našeho studování a nekonečných diskuzí jednoho s druhým; a nakonec, abychom popsaly zkušenosti rodičů, kteří se zúčastnili našich seminářů na toto téma.

Také nás napadlo, že jsme dostaly neobyčejnou příležitost zjistit díky naší mezinárodní práci, jak rodiče vnímají sourozenecké rozepře. Brzy jsme objevily, že nám u nohou leží skutečně velké a ožehavé téma. Stačilo jen zmínit „sourozenecká rivalita“ a ať jsme byly kdekoliv, spustily se okamžité a prudké reakce.

„Ty neustálé hádky mě dohání k šílenství!“

„Nevím, co se stane dřív. Buď se zabijou navzájem, nebo je zabiju já.“

„S každým ze svých dětí vycházím moc dobře, pokud ale v blízkosti není to druhé. Pak už se nesnesu ani s jedním.“

Bylo evidentní, že tento problém byl všude velmi rozšířen a taktéž hluboce vnímán. Čím více jsme s rodiči hovořily co se u nich doma děje mezi dětmi, tím více jsme si uvědomovaly napětí, které vytvářelo stále vyšší stupně stresu v jejich domovech. Zkusme si představit dvě děti, které soupeří o rodičovskou lásku a pozornost. K tomu všemu přidejme závist jednoho dítěte k druhému, pokud se tomuto druhému něco podaří; a k tomu vztek, když jedno dítě má určité privilegia; a k tomu ještě pocit, že si nemůže dovolit na nikoho nic až na výjimku bratra či sestry. A potom je docela snadné pochopit, proč po celé širé zemi je mezi sourozenci tolik výbušného prachu a stačí jen malá jiskřička, aby vše vybuchlo.

Nejistě jsme se jedna druhé ptaly: „Je vůbec něco, co by se mohlo říct na obranu tohoto soupeření? Určitě to pro rodiče není snadné. Je na tom soupeření pro děti vůbec něco pozitivního?“

Vše, co jsme přečetly, nám ukázalo, že se dá různých konfliktů mezi sourozenci využít. Například soupeření, kdo bude mít navrch nad tím druhým, posiluje a tvaruje osobnost. Z neustálých domácích pranic si člověk odnese rychlost a hbitost. Ze slovních rozepří si odnese fakt, jaký je rozdíl mezi tím být chytrý a být hrubý. Z běžných problémů, které se občas objeví ze společného žití, si odnesou jak být asertivní, jak sám sebe bránit a jak dělat kompromisy. A pokud jedno dítě závidí druhému jeho dovednosti, vyprovokuje ho to alespoň k usilovnější práci, vytrvalosti a snaze uspět.

Toto je to nejlepší, co můžeme ze sourozeneckých bojů získat. Záhy nám ale rodiči sdělili, že naopak to nejhorší může jak jednomu, tak druhému dítěti hodně ubrat na morálce anebo dokonce způsobit trvalé ublížení. Jelikož se naše kniha zabývá prevencí a zlepšením jakéhokoliv problému, myslíme si, že by bylo dobré se ještě jednou podívat na příčiny neustálého soupeření mezi sourozenci.

Kde to všechno začíná? Experti v oboru se shodují, že kořeny žárlivosti mohou být nalezeny ve velké touze po jedinečné lásce svých rodičů. A proč vlastně existuje ta touha být pro ně ten jediný a nejlepší? Protože Máma a Táta jsou dva zázračné zdroje, ze kterých k dítěti plyne vše, co potřebuje k životu a k růstu: jídlo, obydlí, teplo, starostlivost, pocit identity, pocit, že za něco stojí, a pocit mimořádnosti a individuality. Je to právě síla rodičovské lásky a podpory, která umožňuje dítěti rozvíjet své kompetence a pomalu získávat převahu nad svým okolím.

„Proč by mi měl nějaký brácha nebo ségra brát to krásné místo na výsluní mých rodičů?“ Děti se snaží zastrašit vše, co by mohlo vstoupit mezi ně a rodiče a ohrožit tak jejich bytí. Pouhá přítomnost jiného dítěte znamená VŠEHO MÉNĚ. Méně času, který dítěti rodiče věnují. Méně pozornosti, když má nějaké trápení a bolístku. Méně pochval za dobře provedenou práci a úspěch. A co je nejvíce děsí? „Pokud máma s tátou dávají sourozenci všechnu lásku, starostlivost a nadšení, možná brácha či ségra stojí za víc než já. A pokud stojí za víc než já, znamená to, že já jsem bezvýznamný. A pokud jsem bezvýznamný, je to pro mě hodně špatné.“

Není tedy divu, že se děti tak urputně snaží být první a nejlepší. Není proto také divu, že mobilizují všechnu svojí energii, aby toho co nejvíce dostali. Lépe řečeno, aby dostali VŠE. Jistota znamená mít pro sebe celou mámu a celého tátu, všechny hračky, všechno jídlo, celý prostor.

Je to pěkně těžký úkol, se kterým se rodiče musí vypořádat! Musí najít způsob, jak ujistit každé ze svých dětí, že v nich má jistotu, že je pro ně něčím ojedinělým a milovaným. Musí pomoci mladým soupeřům, aby objevili tu neocenitelnou podstatu spolupráce a dělení se o věci stejně jak o své starosti. A kromě toho je také na rodičích,

aby poskytli takovou základnu, aby tito, nyní konkurenti, jednou pochopili, že v tom druhém mají oporu a potěšení.

Jak se rodiče s touto náročnou zodpovědností vypořádali? Abychom to zjistily, vymyslely jsme stručný dotazník.

Je něco, co děláte, čím byste mohli zlepšit vztah mezi svými dětmi?

Je něco, co děláte, čím byste situaci naopak mohli zhoršit?

Vzpomenete si, čím vaši rodiče dokázali mezi vámi a vaším sourozencem nepřátelství ještě posílit?

Udělali někdy něco proto, aby se vaše nepřátelství zmírnilo?

Také jsme položily otázku, jak vycházeli se svými sourozenci, když byli ještě malí, jak s nimi vychází teď a o čem by si rádi v této knize přečetli.

Zároveň jsme vedly osobní dialogy. Nahrály jsme hodiny a hodiny rozhovorů s muži, ženami a dětmi různých věkových kategorií, od tří do osmdesáti osmi let.

Nakonec jsme shromáždily veškerý materiál, starý i nový, a začaly jsme vést několik skupin po osmi sezeních, z nichž každá byla zaměřena na sourozenecké boje. Někteří z rodičů byli od samého počátku nadšení, někteří byli naopak skeptičtí: „No jo, ale vy neznáte moje děti!“ A někteří byli s rozumem v koncích, takže byli ochotni zkusit cokoliv. Všichni se aktivně zapojili – dělali si poznámky, ptali se na různé věci, hráli scénky ve třídách a dělali se o své úspěchy či neúspěchy ve svých „domácích laboratořích“.

Ze všech těchto sezení a naší usilovné dlouholeté práce vyšla tato kniha, která nás ujistila, že to *můžeme* změnit.

Můžeme jejich soutěživost buď zesílit, nebo zmírnit, stejně tak nepřátelské pocity či rvačky, které ale mohou být vystřídány mnohem prospěšnější spoluprací.

Náš přístup a slova mají velkou moc. Už nemusíme šilet, být bezmocní nebo v koncích, když vypukne další Bitva Sourozenců. Vyzbrojme se zbraněmi ve formě nových dovedností a porozumění a dovedme tento boj to vítězného konce.