



AKO ZVLÁDNUŤ VÝCHOVU OD BÁBÄTIEK
AŽ PO MLADÝCH TÍNEDŽEROV

Ako hovoriť, keď deti nechcú počúvať

PLAČ, HÁDKY, KOLAPSY, VZDOR
A INÉ VÝZVY DETSTVA

JOANNA FABER
JULIE KING

Ljndeni

Ako hovoriť, keď deti nechcú počúvať

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Lindeni

Joanna Faber a Julie King
Ako hovoriť, keď deti nechcú počúvať – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.


ALBATROS MEDIA

Joanna Faber a Julie King

Ilustrovala Emily Wimberly

Ako hovoriť, keď deti nechcú počúvať

PLAČ, HÁDKY, KOLAPSY, VZDOR
A INÉ VÝZVY DETSTVA

Ljndeni

„Než som sa stal rodičom, netušil som, že môžem niekomu pokaziť deň tým, že ho požiadam, aby si obliekol nohavice.“

– Anonym

Obsah

PRVÁ ČASŤ	11
ZÁKLADNÉ KOMUNIKAČNÉ NÁSTROJE	11
Kapitola 1	12
Ako sa vyrovnat' s pocitmi	12
– Prečo nemôžu byť deti proste šťastné?	12
Kapitola 2	34
Spolupracujúce deti – nemožný sen?	34
– Prečo jednoducho nemôžu ROBIŤ to, čo im povieme, aby ROBILI?	34
Kapitola 2 ½	53
Nič z toho nefunguje!	53
– Problém s druhou kapitolou	53
Kapitola 3	63
Problém s trestami	63
– a čo použiť namiesto nich	63
Kapitola 4	82
Pochvala a jej úskalía	82
– Prečo sa deti správajú tak zle, keď im vtírkame do hláv, že sú dobré?	82
DRUHÁ ČASŤ	93
PROBLÉMY V RAJI	93
Oddiel I: Ako prežiť	94
1. Už dost!	94
– Keď sú deti absolútne nerozumné	94
2. Ako počúvať, keď deti nerozprávajú	103
„Aký si mal deň?“ V pohode.	
„Čo si robil?“ Nič.	
– Umenie vypočúvať dieťa	103

3. Trápenie s domácimi úlohami	111
– Vzlyká nad pracovným zošitom iba moje dieťa?	111
4. Na konci s nervami a dieťa sa nechce upokojiť	121

Oddiel II: Zbytočná hrubosť **128**

5. POMOC! Moje deti sa bijú!	128
– Ako udržať mier na domácom fronte	128
6. POMOC! Moje dieťa ma bije!	141
– Umenie sebaobrany proti malým bojovníkom	141
7. Ako zaobchádzať so zvieratami	147
– Deti a iné potvorky	147

Oddiel III: Úzkosť, strach a kolapsy **156**

8. Strach	156
– Dinosaury, pavúky a mravce... Ó, božemôj!	156
9. Horúca linka pri záchvatoch hnevu (Julie usmerňuje rodiča po telefóne)	163
10. Smútok z odlúčenia	170

Oddiel IV: Negatívne emócie – sťažnosti, plač, vzdor a iné nespoločenské typy správania **174**

11. Plač	174
– Zvuk, ktorý vás privedie do šialenstva	174
12. Mrzutí porazení	185
– Sužujúce súťaženie	185
13. Nadávanie a „škaredé“ slová	193

Oddiel V: Riešenie konfliktov **200**

14. Podelme sa	200
– Moje, moje, všetko je moje!	200
15. TO NIE JE HRAČKA	211
– Keď si deti chcú požičať vaše veci	211
16. Digitálna dilema (1. časť)	217
– Spravovanie času stráveného pred obrazovkou pri mladších deťoch	217
17. Digitálna dilema (2. časť)	223
– Obrazovky a staršie deti	223
18. Pripravuje trest deti na „skutočný život“?	230

Oddiel VI: Večierka a kúpeľňové bitky	239
19. Čistenie zubov	239
– Najstrašnejšie mučenie	239
20. Nočná mora zvaná nočník	246
Oddiel VII: Citlivé témy	251
21. Rozvod	251
– Pomáhame deťom vyrovnať sa so zmenou a stratou	251
22. Ochrana detí pred problémovými ľuďmi	258
23. Sex	265
– Sú to len tri písmenká	265
24. Príliš veľa objímania	274
– Keď je náklonnosť na škodu	274
Oddiel VIII: Riešenie problémov	277
25. Problém so slovíčkom „Ty!“	277
26. Problém so slovíčkom „Ale!“	280
27. Problém s „Povedz, že ti to je ľúto“	283
Slová na rozlúčku	294
Āž kým sa znova nestretneme	294

Úvod

Vitajte v našej knihe, milí čitatelia. Pozrime sa na to, čo nás čaká. Prvá časť ponúka ilustrovaný prehľad základných nástrojov, ktoré budete potrebovať, aby ste v zdraví prežili výchovu svojich detí, počnúc od bábätiak až po mladých tínedžerov. Na konci každej kapitoly uvádzame aktivity na precvičenie vašich zručností, ak na také niečo budete mať náladu. V druhej časti nájdete oblúbené témy od našich čitateľov. Porozprávame vám aj príbehy, ktoré nám poslali rodičia či učitelia, a odpovieme na otázky týkajúce sa niektorých ich najväčších výziev v súboji s deťmi.

Ako vždy si rady vypočujeme aj váš názor. Pozývame vás, aby ste sa s nami podelili o svoje príbehy a otázky na adrese info@how-to-talk.com, prípadne navštívte našu webovú stránku how-to-talk.com. Možno sa vaša otázka objaví v našej ďalšej knihe!

Poznámka: Mená a iné identifikačné údaje sme v niektorých prípadoch pozmenili, aby sme ochránili totožnosť vyštavených rodičov (hoci občas sme na požiadanie použili ich skutočné mená). Pokúsili sme sa vybrať prezývky, ktoré verne reprezentujú kultúrnu alebo etnickú identitu rozprávačov. (Niektoré listy od rodičov zahrnuté v tejto knihe sú zložené z otázok, ktoré položili viacerí korešpondenti.)

PRVÁ ČASŤ

ZÁKLADNÉ KOMUNIKAČNÉ NÁSTROJE

Ak ste niekedy narazili na rady o tom, ako si poradiť s deťmi, pravdepodobne poznáte nasledujúce odporúčania: buďte láskaví, ale prísni, dôslední, ale flexibilní, nápomocní, ale nie príliš a stanovte si jasné hranice. Nezabudnite ich bezpodmienečne milovať, udržiavajte dostatočne pevné puto, buďte empatickí a keď vám už kvapkajú nervy, *zachovajte pokoj!*

Kto by mohol protirečiť týmto rozumným rodičovským tipom? Znie to všetko tak, že by sa to malo dať zvládnuť. Najmä ak vo vašom živote ešte nefigurujú žiadne skutočné deti!

Samozrejme, tí z nás, ktorí sa už podujali urobiť skok do života s deťmi z mäsa a kostí, sa čoskoro ocitli v situáciách, v ktorých sa teória neosvedčila. Keď vaše dvojročné dieťa vrieska ako paván, pretože ste mu dali pohár nesprávnej farby; keď sa vaše päťročné dieťa nervovo rúca nad domácou úlohou, ktorou je nakresliť predmet začínajúci na písmeno B (a odmieta nakresliť iba trápny banán); keď vaša dvanásťročná dcéra, vášnivá módna fanúšička, neprestajne frfle, že ste jediný rodič na svete, ktorý jej nedovolí kúpiť si tie ultra drahé značkové tenisky; keď syn s čerstvým vodičským preukazom ignoruje váš zákaz šoférovania v zlom počasí, aby mohol ísť na párty počas snehovej búrky. ste uprostred vojny a jednoducho necítite to láskyplné spojenie.

Čo si mám teraz počnúť?

Ak ste si niekedy položili túto otázku, sme radi, že ste zavítali na stránky našej knižky! Počas niekoľkých posledných desaťročí učíme rodičov, pedagógov a ďalších dospelých, ktorí žijú alebo pracujú s deťmi, ako prežiť naozaj krušné časy – všetky tie každodenné chvíle, kedy by ste si najradšej vytrhali vlasy **bez toho, aby ste stratili zo zreteľa širší kontext.** (Dobre, dobre, aj nám sa to občas stane, ale len na chvíľku!) V tejto knihe nájdete nástroje, ktoré potrebujete na riešenie nevyhnutných konfliktov medzi dospelými a deťmi.

Kapitola 1

Ako sa vyrovnat' s pocitmi

– Prečo nemôžu byť deti proste šťastné?

Keď ste snívali o živote s deťmi – predtým, ako ste nejaké mali – pravdepodobne ste si predstavovali pekné chvíle.

Deti snov



Možno ste už zistili, že realita výchovy dieťaťa často vyzerá úplne odlišne.

Ako to v SKUTOČNOSTI občas vyzerá



Keď čelíme konfliktom alebo trápeniam, radi by sme sa vrátili ku krásnym predstavám, ktoré sa nám zakorenili v hlave. Ale aj tá najoddanejšia a dobre mienená snaha byť nápomocným, prípadne vyriešiť problém, môže vo finále vypáliť ako totálne fiasko.



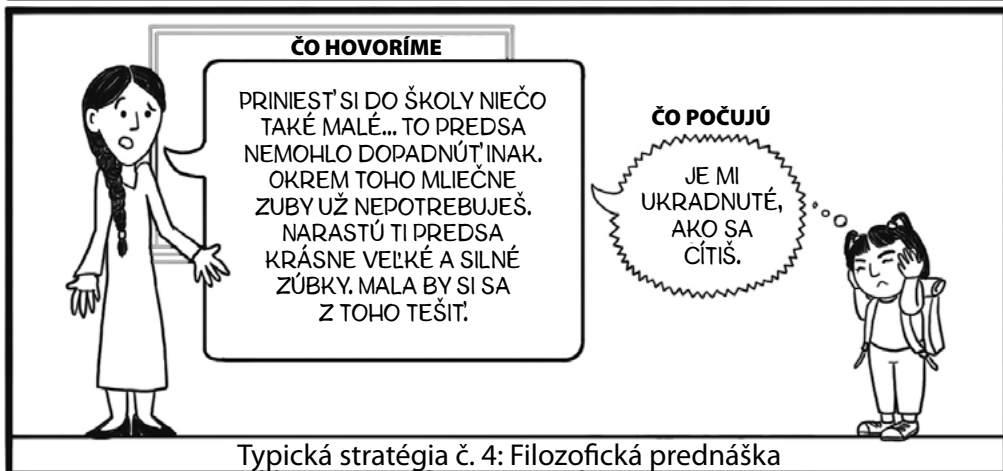
Čím to je, že keď sa snažíme deti upokojiť, sú ešte podráždenejšie? Naším zámerom je byť predsa ich utešiteľom a naučiť ich, že každý malý hrbolček na ceste životom sa dá prejsť bez toho, aby sa všetko rozpadlo na márne kúsky. *Bude to v poriadku!* Ale posolstvo, ktoré deti počujú, je iné: „Nemôžete mať, čo chcete, a je mi to jedno, pretože vaše pocity nie sú natolko dôležité, aby som sa nimi zapodieval.“ A tak sa ich trápenie zdvojnásobí – k pôvodnému sklamaniu z chýbajúcej müsli tyčinky sa pridá ten nepríjemný pocit, keď si uvedomia, že nikoho nezaujíma, že sú smutné.

Je pravda, že u dospelých sa müsli tyčinka nachádza na nižšej priečke v rebríčku globálnych katastrof. Ale pre sklamané dieťa je táto chýbajúca pochúťka rovnako frustrujúca ako ktorákoľvek z drobných katastrof, s ktorými sa my dospelí bežne stretávame. Používa váš otravný kolega neustále vaše perá a nevracia ich? *Prestaňte sa sťažovať. Nejde predsa o nič!* Vytáral váš priateľ vaše osobné zdravotné problémy celému okoliu? *Preháňate. Nebuďte taký precitlivčený.* Vyrubil vám automechanik vyššiu cenu za opravu prevodovky a tá sa po týždni znova pokazila, no nechcel vám vrátiť späť peniaze? *Hej, to je život! Nemá zmysel sa nad tým rozčulovať.*

Nehnevajte sa na *nás*. Snažíme sa vám len vysvetliť, prečo sa mýlite, keď sa cítite zle. Nepochybne je dosť skľučujúce, keď naše vlastné sklamanie, hoci vo veľkej miere sú mnohokrát bezvýznamné, druhá osoba len tak bez mihnutia oka zmietne zo stola, pretože keď sa nás pokúsi upokojiť tým, že minimalizuje naše problémy, nakoniec sa cítíme ešte horšie – a novú vlnu podráždenia dokonca môžeme nasmerovať na osobu, ktorá sa nám snažila pomôcť. Naše deti sú úplne rovnaké.

Dokonca aj vyškolení odborníci môžu neúmyselne ublížiť utrápenému dieťaťu:







Zúfalo chceme poskytnúť deťom určitú perspektívu. Nemôžu sa predsa nervovo rúcať kvôli každej maličkosti. Je súčasťou našej práce pomôcť im naučiť sa, čo je dôležité a čo nie, však? Problém však tkvie v načasovaní. Keď ste naštvaní, pretože vám v telocvični ukradli nové tenisky, nie je to ideálny moment, kedy by vám priateľ mal pripomenúť, že máte byť vďační za to, že máte nohy. A keď prídete o nohy kvôli gangréne, nechcete, aby k vám deň po amputácii prišiel priateľ a pripomenul vám, že máte šťastie, pretože existujú ľudia, ktorí nohy nemajú. Niet pochýb, že niekedy v budúcnosti bude jeho perspektíva užitočná, ale v danom momente by ste pravdepodobne ocenili trochu empatie namiesto motivačných rečí.

S pomocou racionálneho zmýšľania dokážeme pochopiť, že by sme sa nemali snažiť vyhovoriť ľuďom ich utrpenie v kritických chvíľach. Ale stále máme silné nutkanie minimalizovať alebo odmietnuť negatívne pocity, a to ako pre dobro nášho dieťaťa, tak aj pre naše vlastné. Keď nám deti rozprávajú svoje príbehy o krivde či iných trampotách, prirodzene sa ich snažíme presvedčiť, že to celé nie je také čierne, ako to vidia. Reagujú tak, že zvýšia intenzitu svojich emócií, aby nás presvedčili, že je to *naozaj také zlé*. Našou odpoveďou je frustrácia a než sa nazdáme, všetci vpadneme do eskalujúcej špirály podráždenia. Čím viac sa snažíme oheň na streche uhasiť, tým je požiar väčší. Ukázalo sa, že namiesto vody prilievame do ohňa benzín.



ČO BY STE MALI UROBIŤ

Dobre, takže nie je užitočné pokúšať sa prinútiť deti, aby sa pozreli na svetlú stránku alebo im povedali, že by sa na to mali vykašľať a prestať skúšať, pretože ich problémy nie sú také zlé, ako sa na prvý pohľad zdajú. Tak čo potom? Sadnúť si na gauč so slúchadlami a ignorovať okolitý svet? Neexistuje doslova NIČ, čo môžeme povedať alebo urobiť, aby to veci nezhoršilo?

Sme radi, že ste sa opýtali! Je nám ctou predstaviť vám súbor nástrojov, ktoré môžete použiť, keď je dieťa v emocionálnej núdzi.

Nástroj č. 1: Prijmite pocity dieťaťa prostredníctvom slov

Namiesto toho, aby ste sa utvrďovali v tom, že vaše dieťa je nerozumné, neporiadne, drzé či precitlivené, na chvíľku sa pozastavte a opýtajte sa sami seba: čo cíti? Je frustrované, sklamané, nahnevané, mrzuté, smutné, znepokojené alebo vystrašené?

Prišli ste na to?

Teraz mu ukážte, že ho chápete.

Hľadajte také slová, akými by ste sa prihovorili priateľovi, s ktorým skutočne súcítite. *To znie príšerne. Božemôj, to je otrasné! To by bolo veľa aj na koňa! Vyzerá to tak, že tá teraz naozaj hnevá _____ (brat/učiteľ/priateľ).*



Nástroj č. 2: Prijmite pocity dieťaťa tým, že si ich zapíšete

V písanom slove sa skrýva niečo, vďaka čomu má dieťa pocit, že ho beriete vážne. Dokonca aj deti, ktoré nevedia čítať, sa často potešia, keď si ich myšlienky zapíšete a prečítate im ich. Zapisovanie pocitov môže mať napríklad formu zoznamu – zoznamu želaní, nákupného zoznamu, zoznamu starostí alebo sťažností.



Nástroj č. 3: Prijmite pocity dieťaťa pomocou umenia



Umenie môže byť mocným nástrojom, pokiaľ sa v hre objavia silné emócie. A dobrou správou je, že nemusíte byť špičkovým umelcom. Vystačíte si s obyčajným panáčikom! Niekedy sa budú chcieť deti pridať a ukázať vám svoj smútok alebo hnev pomocou ceruzky, kriedy alebo pasteliek. Dokonca by ste mohli použiť aj cereálie Cheerios, z ktorých deti môžu poskladať smutného smajlíka, aby sa uistili, že chápete, ako sa cítia.

