

Slová, ktoré používame, majú obrovskú silu. Zvlášť, keď hovoríme s deťmi, pre ktoré sme prirodzenou autoritou, sú od nás mladšie, menej skúsené, nemajú takú slovnú zásobu ako my. Slová majú schopnosť zahojiť bolesť alebo ublížiť, vytvoriť blízkosť alebo, naopak, rozdeliť, umlčať city alebo otvoriť srdce, posilniť závislosť alebo vlastnú silu. V dnešnej dobe sú jednou z veľmi mocných zbraní. Dobré vieme, ako môže cieleňá kampaň, založená hoci aj na klamstve, zmeniť život nejedného človeka. A to v dobrom i zlom zmysle slova. Napriek tomuto poznatku mnohokrát narábame so slovami „len tak“ bez vnímania dôsledkov, akoby bez hlbšieho zamyslenia. Nepozastavíme sa nad tým, čo vlastne ideme vyriešiť. Nevnímame obrovskú zodpovednosť za vyslovené a za dôsledky na ľudské osudy!

RODIČOVSKÉ MONOLÓGY ČI DIALÓGY?

A teraz si v myslí predstavme, ako prebieha komunikácia s našimi deťmi. Sme stavitelia zvukotesnej steny alebo komunikačného mosta, cez ktorý prebieha bohatá diskusia?

Ani si neuvedomujeme, ako často nás vlastne deti nepočítavajú. Množstvom slov, ktoré na ne púšťame, vytvoríme u nich takzvanú „selektívnu poruchu sluchu“. Zrazu máme deti, ktoré sú hluché na rodičov! O čom to tu hovoríme? Skúsme si to priblížiť jasným príkladom.

Možno sa pamätáte na nejednu z počítov zo svojho neskoršieho detstva, keď ste niečo vyvedli a rodičia sa snažili od vás zistiť, prečo ste to urobili. Mierili na vás ostré špičky otázok či obvinení: „či si uvedomujete, čo ste spravili?, čo to vlastne spôsobilo?, ako si to vlastne predstavuješ?“ a plno ďalších otázok... Zvyčajne sme radšej neodpovedali, lebo sme dobre vedeli, že sme porušili dohodu, alebo sme mali na vec taký

odlišný názor, že nebol pre rodičov za žiadnych okolností akceptovateľný. A vtedy sa začala tá nekonečná tortúra lekcí, moralizovania a kázania. Poučilo vás niečo z toho? Alebo si skôr pamätáte, ako ste si v duchu hovorili: Prečo mi radšej jednu nestrelia a vec bude vybavená.

*„Nie je rozprávanie ako rozprávanie. Múdry človek sa s vami rozpráva, blbák iba hovorí.“
Ben Johnson*

Teraz, v polohe rodiča, už tušíme, prečo nám vtedy tí naši otcovia a mamy nechceli streliť. Ale uvedomujeme si, prečo aj my sami do dieťaťa toľko hudieme? Nie je to tým, lebo máme pocit, že sme už skúsili, že sme „najmúdrejší“, že musí počuť všetky možné dôvody, z ktorých sa poučí? Sme si istí, že sila našich argumentov presvedčí dieťa, vezme si ich k srdcu a prestane neželané správanie praktizovať?

Treba si úprimne priznať, že táto naša vysvetľovacia potreba, neustále mentorovanie

alebo opakovanie istých zásad je čisto o tom, ako primäť dieťa robiť to, čo si želáme!

Všimli ste si, že keď pri deťoch používame veľa slov typu: „rob toto“, „urob tamto“, stávajú sa akoby hluché? Prípadne, keď niečo ustavične vysvetľujeme, síce na nás hľadia, ale nás nevidia? A my si vtedy povieme sami pre seba: „Veď ma nepočítavajú!“ Skúsme vyhodnotiť efektivitu tejto metódy či prístupu. Zamyslime sa nad tým, nakoľko je rodičovský monológ vlastne produktívny. Podme sa spolu pozrieť, čo sa s tým dá urobiť, ako by sme mohli konať efektívnejšie a zmysluplnejšie.

PRAVIDLÁ RODIČOVSKÉHO DOHOVORU

1.KROK: NIKOHO V ŽIVOTE DO NIČOHO NEDONÚTITE

Prvým krokom na minimalizáciu času rozprávania „NA“ dieťa je uvedomenie si faktu, že nikoho v živote do ničoho nedonútíme, teda ani svoje dieťa. Môže mať najlepší sluch na svete, ale je vám to nanič, ak vás dieťa nechce počúvať. Jeho **vôľa vypočuť** vás je rovnako dôležitá ako zdravé uši, ktorými počúva. Môžeme teda prikazovať, vyhrážať sa, trestať, ale to ho na naozajstnú spoluprácu nepresvedčí. Tá sa musí opierať o pocit zodpovednosti, nie o poslušnosť našich detí. Deti treba zameriavať na ich vlastné riešenia a schopnosť niesť dôsledky svojho rozhodnutia. Ukážme si to na nasledujúcej situácii:

Často sa stáva, že rodič nezainteresovaný do hádky medzi dieťaťom a druhým partnerom povie:

EFEKTÍVNE RODIČOVSTVO

AKO VIEŠ SPRÁVNÝ RODIČOVSKÝ ROZHovor

„Nevidíš, ako si rozčútil ocka? To predsa nemôžeš nechať tak. Choď a daj to do poriadku, ospravedlň sa mu!“

Pozrime sa na matkinu reakciu podrobnejšie. Kam dieťa zavedie? Mama týmto spôsobom jasne vyžaduje poslušnosť. Zároveň začala komunikáciu s dieťaťom obvinením (prípadne aj neoprávnene) a následne prikázala, čo treba spraviť. Čo sa podľa vás s najväčšou pravdepodobnosťou stane? Na základe prirodzeného ľudského založenia dieťa začne bojovať. Bude odporovať a vzpierať sa. Po istých



nátlakoch sa prípadne aj ospravedlní. Počuli ste už niekedy také ospravedlnenie? Pravdepodobne áno, je sprevádzané nevôľou v hlase a rýchlym odchodom od otca. Je to formálne. Zmena postoja u dieťaťa jednoducho nenastane. Mama ho k nej nedonútila, napriek tomu, že navonok sa udial očakávaný akt zmierenia.

Ako však pomôcť či naviesť dieťa správnym smerom? Keď sa tretia osoba, napríklad mama, zamieša do konfliktu, mala by si predovšetkým uvedomiť, že dieťa sa rovnako zmieňa v emóciách hnevu ako otec. Tieto jeho pocity sú plne oprávnené, a preto ich uznanie: „Vidím, že sa hneváš rovnako ako ocko“ – pomôže dieťaťu utíšiť sa a nájsť opätovnú motiváciu na spoluprácu. Vypustením pary hnevu sa hlava vyčistí a dieťa je schopné začať rozmýšľať nad riešením. S prípadnou pomocou mamy, vo forme navádzajúcich otázok, rozlúšti rébus s ockom. Napríklad aj tak, že sa s ozajstnou ľútosťou pôjde ospravedlniť.



2.KROK:

ZMEŇTE SLOVÁ NA ČINY

Ak prídete na to, že väčšinu času s deťmi venujete pripomínaniu, dohováraniu a vysvetľovaniu, skúste si jeden deň vyhradiť na pozorovanie. A to tak, že budete počúvať sami seba, čo vlastne hovoríte. Môže sa stať, že budete nemilo prekvapení, koľko zbytočných a neúčinných slov vychádza z vašich úst. Skúste načúvať rodičom v supermarkete, na ihrisku či v parku. S najväčšou pravdepodobnosťou začujete tie isté veci mnohokrát bez toho, že by sa niečo aj stalo. Tak ako v istom supermarkete, kde dieťa prestalo mať záujem o nezáživé nakupovanie. Začalo sa zabávať tým, že chytilo vozík a ako s formulou začalo pobehovať tam a späť okolo mamy. Tá ho rázne napomenula slovami: „Prestaň tu zmätene jazdiť a drž sa pri mne.“ Asi na minútu nastal pokoj. Potom chlapec veselo pokračoval ďalej a mama so svojím napomínaním takisto. Jediné, čo sa zmenilo, boli *dospelácke* napomínania, ktoré prerástli do hrozieb a neskôr vyhrážok. Stále to však boli len slová, čo viseli vo vzduchu. Detské jazdenie prekitalo.

Účinné a rešpektujúce by zo strany mamy bolo chápanie vyjadrenie voči synovi o tom, že nakupovanie nie je pre neho zaujímavé a že by sa najradšej s ním už niekde hrala na ihrisku. Potom by ho napríklad mohla pre neho atraktívnym spôsobom zapojiť do nakupovania, čím by sa všetko urýchlilo a ušetril by sa čas na spoločnú zábavu.

Nerešpektujúce sú napomínania, dohovárania, vyhrážky, podplácania alebo kázania, ktoré v konečnom dôsledku aj tak vedú viac k nepohode ako ku riešeniu situácie.

Pravidlo druhého kroku

Mnohé problémy zmiznú akoby šibnutím čarovného prútika, keď budete jednoducho menej hovoriť a viac konať.

Pravidlo prvého kroku

Môžete byť akokoľvek pevným rodičom, ale snaha zmeniť alebo kontrolovať dieťa je oveľa ťažšia a náročnejšia ako rozhodnutie nechať zodpovednosť na dieťati. Zmeniť vlastné rodičovské správanie na účinnejšie je na jednej strane oveľa jednoduchšie, pretože sa stačí sústrediť len na jednu osobu – na seba. Je to však aj ťažšie, najmä keď si uvedomíme, aké jednoduché je obviňovať naše dieťa z nepozornosti, nerešpektovania a nedostatku ovládania sa!

3.KROK:

NEPÝTAJTE SA

Vyhňte sa vypytovaní, či deti chcú urobiť niečo, čo urobiť musia. Napríklad: Prichystala by si na stôl?

Upratval by si si izbu? Tieto typy otázok vo väčšine prípadov povedú k jednej a tej istej odpovedi: „Nie.“

Čo však povedať, keď príkazy typu „prichystaj na stôl“, či „uprac si izbu“ sú rovnako nevhodné. Riešením je reč, ktorou povzbudíme spoluprácu. Sú to všeobecne vety v prvej osobe množného čísla, ktoré konštatujú nevyhnutnosť istej aktivity či činu na to, aby následne mohla prísť činnosť iná. V našom príklade by sme povedali: „Stôl musí byť prestretý predtým, než si dáme obed“, alebo „Upraceme si izbu predtým, než sa vyberieme hrať von“.

Ak budete tento spôsob rozprávania sa s dieťaťom používať od malička, vyhnete sa v budúcnosti veľkému množstvu zbytočných bojov. Je to tak preto, že vybudujete konzistentnosť a rutinu pre niektoré činnosti, ktoré vaša rodina pravidelne robí. Treba si uvedomiť, že ich nie je málo a sú to práve tie, o ktoré sa denne s deťmi sporíte. Konkrétne máme na mysli napríklad základné hygienické návyky, ako umývanie rúk pri príchode zvonka, po použití toalety alebo pred jedlom, večerné kúpanie či sprchovanie, čistenie zubov...

Zuby sú zväčša v každej rodine vďačnou témou. Je dôležité pre vyhnutie sa budúcim komplikáciám a zbytočným denným kázaniam vytvárať tento návyk od momentu, keď dieťaťu začnú rásť prvé zúbky. Pôjde o formu zábavy a stane sa z toho potrebná rutina, a nie príležitosť na hádky. Potom práve rutina pomôže preklenúť situácie, keď si dieťa zabúda zuby umývať. V momente, keď zbadáte, že dieťa odchádza od jedla inam ako do kúpeľne, stačí povedať jednoducho, holú vetu: „Po jedle si umývame zuby.“ Netreba žiadne hádky, žiadne otázky.

Pravidlo tretieho kroku

Priamou rečou povzbudzujeme k spolupráci. Vytvárame rodinné pravidlá, zvyky a rutinu, ktoré nám spätne pomáhajú udržiavať pokoj a harmóniu.

4.KROK:

OČNÝ KONTAKT S DIEŤAŤOM

Ďalší spôsob, ako si byť istý, že to, čo sme povedali, bolo aj vypočuté a vnímané, je byť v očnom kontakte s dieťaťom, keď mu danú vec hovoríme. Znamená to napríklad vyhnúť sa pokrikovaniu odkazov z kuchyne do detskej izby. Sú s najväčšou pravdepodobnosťou neúčinné najmä preto, že dieťa sa pohrúžilo do inej činnosti. Ak od detí niečo požadujeme, treba rozprávať priamo k nim. Vtedy si môžeme byť istí, že nás vypočuli, a zároveň máme možnosť overiť si, či aj správne porozumeli tomu, čo sa snažíme vyjadriť.

Situácia by mohla vyzeráť takto:

Dieťa si kope v izbe do futbalovej lopty. Z času na čas počutí silný náraz do steny alebo nábytku. Mama z kuchyne sa začne ohradzovať proti nebezpečnej hre. Akoby ani nič nepovedala, synček veselo pokračuje. Preto mama vjde do izby a zastaví štvorročného Mareka. Čupne si k nemu a hľadiac mu do očí, povie: „Čo myslíš, čo sa môže stať, keď lopta trať lampu?“ – „Rozbije sa,“ bez váhania odpovie Marek. „Budeš s tým spokojný?“ pýta sa mama ďalej. „Idem sa hrať radšej s legom,“ ukončí rozhovor Marek.

Pravidlo štvrtého kroku

Účinnok rodičovského odkazu sa zvyšuje, ak si obe strany budú isté, že komunikujú o rovnakej veci.

POVZBUDENIE NA ZÁVER

Všetky štyri kroky a s nimi spojené pravidlá tvoria jeden zo spôsobov, ako sa v rodine môžeme zhovárať, a pritom cítiť potešenie jeden z druhého. Tak prečo to neskúsiť!

RNDr. Martina Vagačová