

2

POČKEJTE AŽ  
DO CHVÍLE,  
KDY NEGATIVNÍ  
POCITY VYJDOU  
NA POVRCH

DALŠÍ SEMINÁŘ ZAČAL v neoficiálním duchu. Zatímco si sundávali kabáty, sdělovali si rodiče první zážitky. „Věřili byste, že mi opravdu pomohlo dělat si poznámky, když se moji dva kluci hádali? Byla jsem tak zabraná do sepisování, že jsem se ani nestačila naštvat,“ řekla potěšeně jedna z žen.

„Kéž bych mohla říct to samé,“ posteskla si druhá. „Ke konci týdne jsem se na svou starší dceru nemohla ani podívat.“ Otevřela svůj poznámkový blok a zeptala se nás: „Chtěli byste vědět, co má dcera během snídaně stačila říct své sestře?”

Jsem ráda, že nesedíš vedle mě.

Smrdíš.

Táta má raději mě než tebe.

Jsi ošklivá.

Neznáš ani abecedu.

Bez mámy si nezavážeš ani tkaničky u bot.

Jsem hezčí než ty.“

Ze všech stran se ozývaly přitakávající povzdechy.

„Myslel jsem, že můj syn vyrostе z těch pubertálních krutých srandiček,“ řekl nahlas jeden muž. „Je teď ale v pubertě a neustále šikanuje svého bratra. Nebudu tady raději ani reprodukovat některé z jeho nadávek.“

„Nechápu, proč jsou tak zlí,“ přidala se jiná žena. „Má pětiletá dcera neustále tahá svého malého brášku za vlasy, strká mu prsty do nosu, do uší a docela se divím, že má ještě oční bulvy.“

Věděla jsem přesně, o čem mluví. Vzpomněla jsem si na své miminko, kterému se na zádech objevily dva krvavé škrábance, a vedle stojícího tříletého lumpa se škodolibým úsměvem na tváři. Cloumal se mnou neuvěřitelný vztek a nepochopení. Proč je to tříleté mrně tak zlé?! Proč to udělalo?

Abychom si trochu přiblížili problematiku „dětské krutosti“, rozdala jsem rodičům papír se cvičením. (Drazí čtenáři, možná si budete chtít zapsat své vlastní reakce. Pokud jste muž, nahradte „manžel“ za „manželka“ a „on“ za „ona“.)

Představte si, že váš choť vám položí ruku kolem boků a řekne: „Miláčku, moc tě miluji a jsi tak okouzlující, že jsem se rozhodl pořídit si další ženu jako ty.“

**Vaše reakce:**

---

---

---

Když nová manželka přijde, zjistíte, že je velmi mladá, krásná a milá. Když jdete ven na procházku, lidé vás slušně pozdraví: „Dobrý den.“ Ale jakmile uvidí novou manželku, nadšeně zvolají: „Ta je úžasná! Velmi mě těší... Jste okouzlující!“ A pak se otočí na vás a zeptají se: „Jak se vám líbí nová manželka?“

**Vaše reakce:**

---

---

---

Nová manželka potřebuje oblečení. Váš manžel jde do vaší skříň, vytáhne vaši halenku a kalhoty a dá je nové manželce. Když protestujete, odbyde vás slovy, že jste stejně přibrala a do oblečení se už nevejdete a nové manželce to bude sedět perfektně.

**Vaše reakce:**

---

---

---

Nová manželka dospívá jedna radost, až se z ní vyklubou velmi inteligentní a schopná mladá dáma. Odpoledne jdete pracovat na počítač, který vám koupil váš manžel, ale nedaří se vám. Vtom se rozrazí dveře, vstoupí do nich ona úžasná a řekne vám: „Potřebuju na počítač. Já vím, jak s tím zacházet.“

**Vaše reakce:**

---

---

---

Když jí řeknete, že na něm teď pracujete vy, rozbere se a běží za manželem. O chvíli později se vrací i s ním. Po tváři jí tečou slzy a manžel ji něžně objímá kolem ramen. Nato vám řekne: „Co by se ti stalo, kdybys jí na chvíli počítač půjčila? To se s ní nemůžeš podělit?“

**Vaše reakce:**

---

---

---

Jednou večer najdete svého manžela na gauči, v náručí novou manželku. Něžně se jí dotýká a ona se chichotá. Najednou zazvoní telefon, on ho zvedne a vzápětí oznámí, že musí kvůli naléhavému případu odjet. Požádá vás, abyste zůstali doma s novou manželkou a postarali se o ni.

**Vaše reakce:**

---

---

---

Všimli jste si, že vaše reakce byly jakékoliv, jen ne nadšené? Lidé v naší skupince ochotně přiznali, že se pod slupkou váženého a civilizovaného člověka skrývá malichernost, krutost, zášť, zloba, myšlenky na pomstu a dokonce i mučení a vraždu. I ti, kdo byli o sobě přesvědčeni, že jsou naprosto bezproblémoví, klidní a přizpůsobiví, zjistili, že je pouhá přítomnost „někoho jiného“ dokáže hodně rozzuřit a zároveň vyděsit.

„Mě se to nezdá,“ oponovala jedna matka. „Podle tohoto se zdá, že jen prvorození mají tendenci být hrubí. Mám dvě děti. Teprve osmnáctiměsíční holčičku a čtyřletého chlapce a je to právě má malá dcerka, která se chová hrubě ke svému bráškoví. Jednou, když se syn díval na televizi, přišla k němu zezadu a praštila ho chrastítkem do hlavy. Nedávno jsme zase leželi v posteli. Nejdříve já s dcerkou, která spokojeně pila z láhve, ale když se přiblížil její bratr a chtěl si lehnout k nám, přestala pít a udeřila ho takovou silou, až skončil na zemi.“

Na téma pocitů našich nejmladších dětí se strhla ohnivá debata. Hned několik rodičů se zmínilo o velké háklivosti svých dětí na své starší sourozence a jejich snaze se do nich od malička navázat. Na druhé straně se však ozvali rodiče, kteří tvrdili, že jejich děti naopak své starší sourozence obdivují, a byli tímto tvrzením dotčeni. Jeden rodič navíc řekl, že jeho syn je sourozenci naprosto převálcován s pocitem, že se jim nemůže nikdy přiblížit, natož se jim vyrovnat.

Jednomu otci očividně začala naše diskuze na toto téma vadit a pronesl: „Upřímně, mám pocit, že všechno tak nějak nahrává různým pocitům. Jedno vím ale jistě. Už mám plné zuby toho, když přijdu z práce unavený domů a tam vidím tři dcery, jak jedna řve po druhé, druhá po třetí a třetí po první a do toho ještě křik mé manželky, která se je snaží umlčet. A pak se všechen ten rámus vrhne směrem ke mně a každá se mi snaží postěžovat. Nemám v té chvíli nejmenší chuť vyslechnout si, co kterou z nich trápí a co se vlastně stalo. Jediné, co chci, je, aby to všechno skončilo!“

„Vidím, že vás to moc trápí, ale je to ironie, protože právě tyto silné emoce, které se snažíme potlačit a zavřít za nimi dveře, musíme brát vážně a pracovat s nimi.“

Po této odpovědi se pán velmi zamračil, tak jsem se snažila pokračovat a vysvětlit mu to.

„Vím, jak je to skličující slyšet jedno dítě nadávat na druhé a naopak. Pokud se ale budeme snažit tuto zlost potlačit a nechat ji zavřenou v dětech bez možnosti prodrat se ven, hrozí nebezpečí, že se v dětech usadí a objeví se pak znovu třeba v jiné formě, při nejhorším v podobě psychických či citových problémů.“

Pán teď trochu znejistěl, ale vypadal stále skepticky.

„Zkusme si představit sami sebe, když si nemůžeme vylít zlost. Vraťme se k naší manželské dvojici s imaginární mladší manželkou...“

„Právě s tím mám problém,“ ozval se jeden muž a přerušil tak proud mých myšlenek. „Není legální mít dvě manželky nebo dva muže, kdežto mít více jak jedno dítě normální je.“

„Samozřejmě, ale pro náš účel si představme, že společenské normy se změnily a my si druhého chotě pořídit můžeme.“

„Dobře, zkusím to,“ řekl ne moc nadšeně.

„A proč byste to nezkusil? Vždyť zrovinka vás si chce vzít nějaká krásná žena jako svého druhého muže!“ Na chvíli jsem musela počkat, než se v místnosti utiší smích, a pokračovala jsem tam, kde mě tento pán přerušil.

„Je to už rok, co se k vám nastěhovala nová manželka či manžel. Místo toho, abyste si na její (dále jako nová manželka) přítomnost zvykli, je to ještě horší než předtím. Někdy se vám zdá, že už vám to skutečně přerůstá přes hlavu. Sedíte si tak na okraji postele, pěkně našťvaná a nešťastná, když vtom dovnitř vejde váš manžel. Neudržíte se a řeknete mu: ‚Už ji tady nechci. Nemám ji ráda. Proč ji odsud nevyhodíš?‘

Váš manžel vám na to odpoví několika možnými způsoby. Zaznačte si ke každému svou reakci:

1. To je nesmysl. Nemáš nejmenší důvod, aby ses tak chovala.

**Vaše reakce:**

---

---

---

2. Pěkně mě s tím šťveš. Pokud to tak vidíš, nechej si to laskavě pro sebe. Nechci už o tom slyšet.

**Vaše reakce:**

---

---

---

3. Podívej se, neumím nemožné. Moc dobře víš, že se jí zbavit nemůžu. Jsme rodina.

**Vaše reakce:**

---

---

---

4. Proč se pořád tváříš jako kakabus! Prostě se s tím musíš vyrovnat a neotravuj mě s každou maličkostí.

**Vaše reakce:**

---

---

---

5. Nevzal jsem si ji jen kvůli sobě, ale taky proto, abys nebyla sama a měla si někoho, s kým by sis mohla popovídat.

**Vaše reakce:**

---

---

---

6. Ale no tak, miláčku. Už toho nech. Co mají mé city k tobě společného s někým jiným? Mám vás obě moc rád.

**Vaše reakce:**

---

---

---

Jako by lidé ve skupince opět prozřeli. Někdo se cítil hloupě, někdo se cítil vinný, někdo vzal celý problém na svá bedra a někdo zase vypadal jako hromádka neštěstí.

Někdo řekl: „Mé pravé já je děsivé.“ „Musím být asi hrozná osoba.“ „Musím si sám sobě nalhávat, že jsem spokojený s touto situací.“ „Není nikdo, s kým by si mohli promluvit, komu se svěřit.“

To, co všechny překvapilo asi nejvíce, byla chuť nové manželce ublížit, ať to stojí co to stojí. Chtěli jí ublížit jak psychicky, tak fyzicky a nezáleželo na tom, jestli ublíží také sobě anebo zda na sebe uvalí hněv svého manžela. Stálo by to za to, kdyby se jim podařilo protivníka pokořit, a co víc, potrestat také manžela za to, že toto všechno způsobil.

Když jsme se zpětně podívali na reakci manžela, nebylo to nic neobvyklého. Je vcelku normální reagovat na něčí „nepřiměřené“ výbuchy emoce popřením, logickými argumenty nebo radou.

Když jsem se skupinky zeptala, co by chtěli slyšet jako odpověď, jednohlasně se shodli: „Ať jde pryč!“ A začali se smát.

„Kdyby se jí můj manžel skutečně zbavil, spíše by mě to vyděsilo, protože bych si potom myslela, že by to samé mohl udělat také se mnou.“

„Manžel by mi musel říct, že mě miluje mnohem více než ji a že pro něho nic neznamená.“

„No, možná by mě to na chvíli uklidnilo, ale pak bych začala přemýšlet, jestli jí náhodou neřekne to samé.“

„Takže co byste tedy chtěli slyšet?“ zeptala jsem se jich.

Na chvíli se odmlčeli a pak začali uvažovat nahlas:

„Chtěla bych mít právo postěžovat si a říct, co si o novém manželce myslím, ať už by to byla pravda nebo ne. A aby se jí manžel nezastával, neshazoval mě a neštval mě svými řečmi.“

„Anebo odbytím, že nemá čas.“

„Anebo zapnutím televize.“

„Hlavní by bylo, jestli by skutečně pochopil, jak se cítím.“

Najednou jsem si uvědomila, že většina odpovědí je od žen. Bylo to proto, že jsem se více orientovala na „novou manželku“ než na „nového manžela“? Anebo proto, že se ženy o svých pocitech dokážou bavit otevřeněji než muži?

Obrátila jsem se tedy na mužskou část. „Vaše manželky vám právě řekly, jak se cítí. Co byste jim pověděli, kdyby si vám postěžovaly, že tu novou manželku už v domě nechtějí?“

Muži vypadali velmi rozpačitě, tak jsem se pokusila otázku formulovat trochu jinak. „Co byste své manželce řekli, aby pochopila, že jejím pocitům rozumíte?“ Zahlédla jsem pár vyděšených pohledů, až se jedna statečná duše odvážíla: „Netušil jsem, že jsi kvůli tomu nešťastná.“ Další muž řekl: „Nevěděl jsem, že ti to tolik vadí.“ Třetí muž pronesl: „Vidím, že je to pro tebe moc těžké.“

Otočila jsem se teď k ženské části a zeptala se na oplátku jich, co by svému manželovi odpověděly, aby pochopil, že mu jeho žena rozumí, co se týče nového manžela.

„Musí to pro tebe být hrozně těžké žít tady s někým dalším.“

„Řekni mi úplně všechno, co ti vadí a co tě trápí.“

A poslední žena: „Chci vědět, co si myslíš, protože mi na tom moc záleží.“

Místností zazněl hluboký vzdech a několik lidí dokonce zatleskalo. Zřejmě byli velmi spokojeni s tím, co právě slyšeli.

Zeptala jsem se otce, který měl těch „citů a pocitů“ plné zuby, co si o tom myslí. Smutně se usmál a odpověděl: „Mám pocit, že právě tyto naše odpovědi bychom měli dát svým dětem místo ignorance a snahy se jejich stěžování vyhnout.“

Přikývla jsem. „Vidíte, že i jako dospělým nám dělá velmi dobře, když si někdo chce vyslechnout naše negativní emoce. A u dětí tomu není jinak. Potřebují mít možnost a prostor vyjádřit svá přání a postoje, co se jejich sourozenců týče včetně těch nepřijemných.“

„Ano, souhlasím. Ale co mě trápí, je představa, že děti se neumějí ovládat stejně jako dospělí. Takže když jim ukážu, že s nimi soucítím, spustí to lavinu dalšího stěžování a nadávek.“

„Je důležité si uvědomit rozdíl mezi připuštěním si pocitů a povolením jednat. Nesmíme jim povolit, aby jeden druhému ubližovali. Naším úkolem je ukázat jim možnost, jak vyjádřit svůj vztek, aniž by někomu ublížili.“

Sáhla jsem pro materiály, které jsem si připravila pro tento seminář, a rozdala jsem je. „Na těchto krátkých příbězích uvidíte, jak můžeme teorii uplatnit v praxi, ať už se jedná o nejmenší děti nebo teenagery.“

Po zbytek večera jsme obrázky rozebírali a bavili se o metodách.

„Možná, že až si mi bude můj syn zase stěžovat, že babička tráví všechnen čas s jeho bráškou, řeknu mu: ‚Přál by sis, aby trávila více času s tebou, že ano?‘“

„Až se bude příště Lori snažit praštit svého bratra, tak jí řeknu, ať svůj vztek dá raději do svého hlasu než do pěsti.“

Každý se teď pro svou ratolest snažil vymyslet nějakou odpověď. V tu chvíli jsem si také všimla, že někteří rodiče zívají, takže byl nejvyšší čas naši lekci směřovat ke konci.

Když jsme se začali oblékat, zaslechla jsem jeden krátký rozhovor.

„Pamatuje si někdo všechny ty rady?“

„Dělá se mi ze mě špatně. Mám pocit, že svým dětem vždycky řeknu právě to, co bych neměla.“

„Tohle je na mě až příliš. Raději své děti jednou za týden pošlu k psychoterapeutovi.“

„Jednou za týden? Co se týče mých, musela bych se k němu nastěhovat.“

Poslouchala jsem a myslela si: „Musí být pro rodiče skličující hrát prostředníka a tušit co je špatně, ale nevědět, jak to dát do pořádku. Nedivím se, že jsou z toho celí zmatení.“ Také jsem ale věděla, že jejich trápení je dočasné, protože postupem času a cvičením si metody osvojí tak, že žádná už nebude překážkou. A co bylo důležité, oni už na cestě za úspěchem právě díky této první hodině a svému odhodlání a snaze byli.



## Místo popření negativních pocitů je připusťte

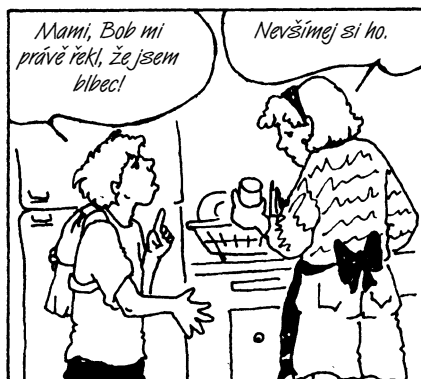
Místo...



... vložte pocity do slov.



Místo...



... vložte pocity do slov.



Místo...



... vložte pocity do slov.



## Nabídněte fantazii, když je věc nemožné realizovat ve skutečnosti

Místo...



... vyjádřete slovy, co si dítě přeje.



Místo...



... vyjádřete slovy, co si dítě přeje.



Místo...



... vyjádřete slovy, co si dítě přeje.



## Pomozte svým dětem prezentovat jejich nepřátelství k sourozenci jiným způsobem

Místo...



... podpořte jejich kreativnější vyjádření.



Místo...



... podpořte jejich kreativnější vyjádření.



Místo...



... podpořte jejich kreativnější vyjádření.



## Zabraňte dítěti v hrubém chování. Ukažte mu, že lze zlost vybit jinak než na sourozenci.

Místo...



... ukažte mu lepší možnost,  
jak vylít vztek.



Místo...



... ukažte mu lepší možnost,  
jak vylít vztek.



Místo...



... ukažte mu lepší možnost,  
jak vylít vztek.



## Stručné shrnutí...

### **Sourozenci si potřebují své pocity k sobě navzájem přiznat**

DÍTĚ: Já ho snad zabiju! Vzal mi mé brusle.

#### **Slova, která se ztotožní s pocitem dítěte**

„Vypadáš pěkně našťvaný.“

nebo

#### **Jeho přání**

„Asi by sis přál, aby se tě nejdřív zeptal.“

nebo

#### **Symbolická či kreativní aktivita**

„Líbilo by se ti, kdybys měl na dveřích od skříně cedulku s názvem ‚SOUKROMÉ VLASTNICTVÍ?‘“

#### **Dětem musíte v dalším ubližování zabránit**

„Přestaň! Lidé tu nejsou od toho, aby se jim ubližovalo!“

#### **Ukažte jim, jak svůj hněv vybit, ale přijatelným způsobem**

„Řekni mu, jak tě to šťve, ale slovy. Třeba: ‚Nechci, abys mi bral mé brusle, aniž by ses mě zeptal!‘“

Při našem druhém sezení se lidé nemohli dočkat, až se podělí o své zážitky s novými metodami. Nejdříve se podíváme na jejich dotazy.

**Snazil jsem se svému synovi ukázat, že chápu, jak je naštvaný. Řekl jsem mu: „Vím, že nesnášíš svého bratra.“ A to ho rozzuřilo ještě více. „Ne, to není pravda!“ Co jsem udělal špatně?**

Většina dětí má ke svému sourozenci velmi proměnlivé pocity a nemusí se jim líbit, pokud jim naznačíme, že jde jen o nenávisť. Mnohem lepší by bylo: „Zdá se mi, že se v tobě ve vztahu k bráčkovi bijou dva pocity. Někdy ho máš rád, ale někdy bys ho nejraději zabil.“

**Ale co mám dělat, když dítě začne ječet, že ho nesnáší. Když jsem Petrovi řekla: „Vidím, že ho nemůžeš vystát,“ začal křičet: „Já ho nenávidím!“ Mám pocit, že se s takovou nedostaneme nikam.**

Abychom dítěti pomohli uniknout ze „začarovaného kruhu nenávisť“ z jeho sourozenci, je potřeba použít jazyk, který by mu pomohl trochu se posunout kupředu. Některé z následujících reakcí by mohly pomoci:

„Vidím, že jsi na Davida pěkně naštvaný.“

„To, co udělal, tě vytočilo, že?“

„To, co řekl, tě muselo rozzuřit.“

„Chtěl bys mi o tom povědět něco víc?“

**Své tříleté dceři jsem řekla, ať přestane bít svou malou sestřičku a ať jde do svého pokoje raději tlouct do panenky. Ona ale neposlechla a pořád do své sestřičky šťouchala. Mám v takovém případě tento přístup používat?**

Je rozdíl, pokud dítě pošlete pryč, aby si v pokojíku samo bouchlo do panenky, anebo zda je vyzvete, aby takto projevilo své emoce před vámi. Lepší by bylo, kdybyste dceři řekla: „To není hezké bouchat svou sestru, ale můžeš mi svůj hněv ukázat třeba na panence.“

Klíčová slova jsou *UKAŽ MI*. V momentě, kdy dítě panenku udeří, je dobré jeho hněv vyjádřit slovy: „Teda, tvá sestra tě asi musí hodně rozčilovat.“ „Jsem ráda, že jsi mi to ukázala. Kdykoliv budeš mít zase zlost, přijď za mnou a poděľ se se mnou o to.“

**Snažila jsem se své tříleté dítě donutit, aby zlost vybilo na panence. Když ale panenkou mlátilo o zem, nemohla jsem tento pohled vystát, i když jsem věděla, že je to správně. Jsem snad jediná, která to takto cítí?**

Rozhodně nejste sama. Někteří rodiče zjistili, že je jim mnohem příjemnější, pokud se dítě vyjádří pomocí pastelek a obrázku, na starém polštáři anebo barvami.

„Mohl bys mi nakreslit obrázek, jak se právě cítíš?“

„Z těch černých čar je mi jasné, že jsi pěkně naštvaný.“

„Teda, musíš být asi hodně naštvaná, když tím polštářem tak házíš.“

A pokud zrovna nemáte žádný materiál po ruce, je možné říct: „Nemůžeš do bratříčka píchat, ale pověz mi to slovy a klidně zakřič: „Šlím!““

**Uvědomila jsem si, že když přijdou příbuzní, všímají si hlavně mého miminka a pětiletého syna spíše ignorují. Když odejdou, potom si to starší na své mladší sestře vylívá. Co s tím mám dělat?**

Nebylo by krásné některé lidi prostě umlčet? A spolu s nimi to jejich cukrouškovské chování k miminkům? Tady by pomohlo, kdybyste si s příbuznými promluvila a vysvětlila jim důvod. Tím ušetříte synovi bolestivé chvílky ignorace ze strany příbuzných. A pokud přece jen bude naštvaný, zkuste mu říct: „Vsadím se, že ti celý ten humbuk kolem mladší sestry hodně vadí, všechno to – tuťu...ňuňu – i když to samé oni dělali tobě, když jsi byl v jejím věku. Pokud se to zase stane, dej mi nějaký signál, třeba na mě mrkni, já pak na tebe taky mrknu, takže o tom budu vědět. A to bude naše tajemství.“

**Zdá se, že můj syn není vůbec schopen vidět věci z pohledu své sestry. Nedávno jsem se ho zeptala, jak by se cítil, kdyby to samé, co on udělal jí, udělala ona jemu. Nikdy mi ale na tuto otázku neodpověděl.**

Taková otázka ho tlačí do kouta, protože kdyby k vám měl být upřímný, tak by musel přiznat, že by se mu to určitě nelíbilo. Pokud chcete, aby váš syn zvážil také jiný úhel pohledu než jen ten svůj, proneste jednoduchou poznámku, která mu dodá důvěru: „Jsem si jistá, že si umíš představit, jak by se to ubližování líbilo tobě. A teď musí přemýšlet: „Umím si tu bolest vůbec představit? Jaké to asi je?“ Nikomu nemusí na tuto větu odpovídat. Jen sám sobě. A to je důležité.

**Moje dcera, která je právě v období puberty, si mi neustále stěžuje na svého bratra. Někdy už je toho na mě opravdu moc. Copak to musím pořád poslouchat?**

Každý z nás má občas chvíli, kdy nemá vůbec náladu někoho poslouchat. A co je důležité, toto by si měly naše děti uvědomit také. Své dceři můžete říct: „Vidím, že tě brácha zase naštvál, ale teď bych potřebovala chvíli sama pro sebe. Popovídáme si o tom po večeři.“

Jedna máma už neměla trpělivost na to, aby neustále poslouchala hádky a stěžování ze všech stran, tak každému dítěti koupila poznámkový blok, pastelky a pokaždé, když měli na sebe zlost, kreslili do něho nebo psali. Bloky se hned ujaly a od té chvíle klesl počet útoků na matku v podobě stěžování si o velký počet.



Pořádám skupinové semináře už několik let, ale pokaždé mě dokáže překvapit, jak si rodiče již po prvním nebo druhém sezení dokáží s problémem poradit.

První dva příběhy překvapily naprosto každého. Byly to příběhy sourozenců, kteří zlobili svou maminku, ještě než se narodili.

Jsem teď v sedmém měsíci. Když jsem poprvé své pětileté dceři řekla, že budu mít miminko, neřekla mi na to nic. Minulý měsíc ale přišla, položila mi ruku na břicho a řekla: „Nenávidím tě!“ Šokovalo mě to, ale byla jsem ráda, že to řekla. Díky tomu jsem věděla, že k němu má pocity odporu, ale na druhé straně ke mně důvěru. I přesto, že jsem na to byla připravená, bylo to jako blesk z čistého nebe.

Řekla jsem jí: „Jsem ráda, Teri, že jsi mi to řekla. Myslíš si, že až se miminko narodí, nebudu mít na tebe dost času, vid? Pokývala hlavou. Pokračovala jsem: „Když se tak budeš cítit, přijď za mnou a já si ten čas na tebe udělám.“

Bomba zase ulítla pryč a od té doby se již podobná situace neopakovala.

\* \* \*

Když jsme Michaelovi (šest let) s manželkou řekli, že bude mít sourozence, byl nadšený. Po chvíli se ale zamyslel a vykřikl: „To ne!“ Od tohoto večera se začal počůrávat.

Po narození naší dcery byl jako vyměněný. Choval ji, hlídal ji a bránil před vším možným. Co se ale týkalo jeho mámy, tu začal tyranizovat! Ta se tomu snažila udělat přítrž. Zlepšení situace se ovšem nekonalo. Michael začal všude po bytě rozmazávat zubní pastu anebo vazelínu. Vyvrcholilo to tím, že nám zavolala jeho paní učitelka a sdělila nám, že Michael v hodině nedává pozor a zdá se být myšlenkami úplně mimo.

S manželkou jsme to začali rozebírat a došli jsme k názoru, že bychom synovi měli dát větší prostor, aby vyjádřil, co skutečně cítí, jinak než jeho oblíbenými způsoby. Řekl jsem mu například: „Asi tě musí hodně zlobit, že se maminka točí pořád kolem miminka – přebaluje ho, krmí, nosí.“ A manželka ještě dodala: „Někdy si děti mohou myslet, že když se narodí miminko, máma přestane ostatní milovat. Pokud si toto někdy pomyslíš, přijď za mnou a pomazlíme se.“

Střídali jsme se také u miminka, abychom byli s ním – aby si od miminka odpočinul.

Stoprocentně to pomohlo. Jeho chování se zlepšilo, a dokonce i paní učitelka byla proměnou velmi překvapená: „Nemohu tomu uvěřit. Nevím, co se Michalovi přihodilo, ale teď je jedním z nejlepších žáků a také je nejlepší ve čtení.“

Další příběh vypráví o matce, která dokázala použít nové metody na svého desetiletého syna a reagovat na jeho pocity i přesto, že ji svými názory doháněl k šílenství.

Několik dnů po našem posledním sezení přišly děti pozdě ze školy. Přišly ale tak pozdě, že jsem je šla hledat. Vtom jsem uviděla Toma (šest let), jak jde po cestě domů se slzami velkými jak hrách, a za ním šel klidně jeho bratr Honza (deset let).

Rozběhla jsem se k Tomovi. V náručí mi řekl, že ho Honza praštil, shodil na zem a kopnul. V momentě jsem byla absolutně nepřičetná. Měla jsem sto chutí dát Honzovi facku, ale zarazila jsem se. Místo toho jsem se snažila Toma uklidnit, jak jen to šlo. Když se mi to nakonec povedlo, dala jsem mu svačinu a poslala ho hrát si na zahradu.

Celou tu dobu se Honza potloukal sem a tam a sledoval vše z povzdálí. Když Tom odešel, sebral odvahu a zeptal se mě: „Kdy si to poslechněš i z mé strany?“ „Teď.“ Z Honzy se začala jako vodopád řinout slova o tom, že musel před pár kluky utéct do lesa, a aby byl rychlejší, sundal si tašku. Když po chvíli vyšel z lesa ven, viděl, že mu Tom tašku vzal. A neměl na to právo. Takže si vlastně výprask zasloužil.

Honza měl obrovské štěstí, že jsem zrovna začala navštěvovat seminář, jinak bych ho musela uškrtnit. Přemohla jsem se a řekla: „Takže proto, že ti Tom vzal tašku domů, jsi ho zbil.“ „Přesně tak! To byla přece moje taška!“

Nevěděla jsem, jak tuto situaci zatím vyřešit, takže jsem šla chystat večeři. Za chvíli se objevil Honza a tiše se ke mně postavil. Podívala jsem se na něho, tichým hláskem mi řekl: „Chtěl bych něco říct, ale nemůžu.“

Popostrčila jsem ho, aby mi pověděl, o co šlo. Vypadal hodně nešťastně a nemohl ze sebe dostat ani slovo. „Chtěl bys mi to napsat?“ Použila jsem jednu z metod, kterou jsme se učili, a... fungovalo to! Vzal si kousek papíru a napsal: „Myslím, že jsem Tomovi možná ublížil zbytečně moc.“

Vzmohla jsem se jen na: „Oh.“ Stál tam a vypadal jako hromádka neštěstí. „Mrzí tě to, že?“ Přikývl a spustil další proud slov, proč se to vlastně stalo. Když utíkal před těmi kluky, byl vyděšený. Nato ho ale pohltil obrovský vztek. A nakonec: „Však víš, mami. Kdyby mě ti kluci nerozhodili, nic bych Tomovi neudělal.“

Povzdechla jsem: „Aha.“

Po zbytek večera se Honza snažil být na Toma milý.

Jeden otec přišel na naprosto originální způsob, jak zareagovat na tvrdé nepřátelství své dcery k bratrovi. Nejen že její vztek vložil do slov, ale ta slova také na papír.

Minulý večer si Bára šileně stěžovala na svého bratra. Pokusil jsem se jí naznačit, že chápu, jak se cítí, ale přes tu sprchu stížností si toho ani nevšimla. Vzal jsem si tedy tužku a poznamenal jsem, co mi říkala:

1. Bára zásadně odmítá, aby Marek odposlouchával její hovory na druhém telefoně.

2. Nenávidí, když naschvál mlaská a když si vidličkou jezdí po zubech a vydává přitom hrozné zvuky.

3. Nesnáší, když jí Marek vejde bez klepání do pokoje. A obzvláště, když mu důrazně řekne, ať odejde, a on jen stojí a směje se.

Když se zastavila, aby popadla dech, začal jsem jí to vše číst. Velmi ji zaujalo slyšet vlastní slova. Zeptal jsem se jí, jestli jí trápí něco dalšího. Zmínila se ještě o dvou jiných problémech, tak jsem je přidal k seznamu.

„Marek je první, který by tento seznam měl vidět. Mám ale pocit, že pět stížností je na každého až příliš velké sousto. Mohla bys tedy vybrat dvě, které tě štvou nejvíc?“

Přečetla si znovu svůj seznam stížností, zakroužkovala dvě a strčila si papír do kapsy.

Nemám ani ponětí, co se mezi nimi dělo potom, i když jsem byl hrozně zvědavý. Raději je ale nechám, ať si to vyřeší už sami mezi sebou.

S novými schopnostmi a vědomostmi se z rodičů stali vzrušení objevovatelé a průzkumníci toho, co by se stalo, kdyby svým dětem poskytli představu místo reality. Výsledky je někdy velmi překvapily.

ONDRA (*pět let*) ke mně přišel s usazeným obličejem a srdcervoucím příběhem, jak ho bratr Vojta nemá rád, že mu dělá toto a tamto a že ho vyhodil z pokoje a nazval ho otravou.

MATKA: To tě muselo asi moc zamrzet. Určitě by sis přál, aby ti řekl slušně, že chce být zrovna sám.

ONDRA: *(neřekl nic, ale přestal plakat)*

MATKA: Přál by sis, aby tě pozval dál a chtěl si s tebou hrát?

ONDRA: Jo, a taky aby mě nechal podívat se přes jeho teleskop.

MATKA: Tak dlouho jak by sis přál.

ONDRA: Jo! A dal mi nějakou ze svých nálepek. Kdybych měl mladšího bratříčka, udělal bych to tak.

MATKA: Umíš si představit, jaký bys byl super velký brácha?

VOJTA: Jasně! *(a očka se mu touto představou rozzářila)* Měj ještě miminko!

Na to jsem neměla skutečně co říct.

Jeden z problémů, který se objevil, byl velký tlak, který na sebe rodiče vyvinuli. Hned od počátku chtěli, aby vše řekli a dělali dobře. Naštěstí pro ně brzy zjistili, že od dětí dostanou vždycky druhou šanci. Tady je příběh o otci, který uprostřed hádky otočil směr konverzace.

Lízina oslava narozenin (osm let) způsobila u Pavla (jedenáct let) nevrlost a zlost. Odmítl jakkoliv při přípravách pomoci a jakkoliv se do procesu chystání zapojit. Když našeho syna manželka požádala, aby si posbíral rozházené věci ze suterénu, kde se měla oslava konat, odsekl: „Nech mě na pokoji.“ To se mi vůbec nelíbilo, tak jsem mu řekl, že je protivný, a poslal jsem ho do jeho pokoje. Když zavíral dveře, tak vynaložil veškeré úsilí, aby s nimi praštil, co to šlo.

Nemohl jsem uvěřit, že se chová tak dětinsky. Přece jenom, je mu jedenáct, ale jak jsem poznal, i v tomto věku jsou děti až přehnaně citlivé na sourozenecké akce, takže ho oslava narozenin sestry hodně rozladila. Než jsem k němu došel do pokoje, byl jsem klidný a spíše mi ho bylo líto a soucítil jsem s ním.

„Vím, že musí být asi hodně otravné celý týden slyšet jen ‚oslava‘, ‚oslava‘. Zejména, když tvoje vlastní narozeniny jsou až za tak dlouhou dobu.“

„Pět měsíců,“ řekl našťavaně.

„Šest měsíců,“ dodal jsem.

Začal počítat na prstech: „Duben, květen, červen, červenec, září.“

„A co srpen?“ Zeptal jsem se.

„Ale ne! Já zapomněl! Pitomý srpen!“

Na to jsem mu řekl: „Vsadím se, že bys nejraději říjen posunul už na příští měsíc, abys mohl začít plánovat své oslavy hned teď.“

Poprve ten den se usmál. Po chvíli jsem odešel.

O pár minut později jsem ho viděl, jak v suterénu uklízí a přitom si píská.

Ta představa, že by se negativní pocity daly nějak přenést na kreativní činnost se ve skupince rychle ujala. Jedna žena ale měla poznámku, že kdykoliv se snažila své děti donutit, aby pocity vyjádřily například malůvkou, děti rezolutně odmítly. Co tedy v takovémto případě dělat? Jeden rodič k tomu řekl důležitou věc. Děti mají tendenci kopírovat chování svých rodičů. Bylo by tedy dobré, když bychom byli my, rodiče, na něco naštvání, vzít si pastelky, tužku nebo fixy a papír a začít před dětmi něco tvořit.

Maminka, která si před chvílí postěžovala, seděla tiše, ale nevypadala, že by tomu moc věřila. Nicméně, další hodinu nám pověděla, co se jí přihodilo.

Hned příští ráno po našem posledním semináři se nám doma pokazila televize. Zavolala jsem našemu sousedovi, který je opravář, zda by nám nepomohl. Ani ne za deset sekund přišel na to, co se stalo. Zástrčka byla v zásuvce jen lehce uvolněná. Připadala jsem si jako idiot. Načež mi vypsál účet s plnou taxou. Snažila jsem se mu to nějak jemně vymluvit, ale nechtěl se o tom bavit, takže jsem přišla za deset vteřin o zbytečné peníze. Měla jsem sto chutí mu vynadat, ale vedle mě stály děti, tak jsem se ovládla, a když zavřel dveře, vzala jsem papír a tužku a začala psát. Nahoru jsem velkým písmem poznačila:

Jsem NAŠTVANÁ!!!

Toho chlapa nesnáším. Je to zloděj.

Sprostý vyděrač.

Už ho nikdy o pomoc nepoprosím.

Všem sousedům řeknu, co mi udělal.

Potom jsem nakreslila škaredý obrázek jeho obličeje s vyplazeným jazykem a bankovkou místo očí.

Cítila jsem se lépe. Dokonce jsem se nad svým obrázkem musela pousmát. Když můj muž přišel domů, naše děti mu ze všeho nejdříve pověděly o škaredém sousedovi.

Nejdříve ho to taky naštvalo, ale když uviděl můj obrázek, neudržel se a začal se smát. A to byl jen začátek. Od té doby se u nás nedělá nic jiného, jen kreslí a píše. Tady je útržek z toho, co můj desetiletý syn napsal o svém starším bratrovi.

## SEZNAM CHYP ALEXE

1. Pitomost
2. Hloupost
3. Debilnost
4. Psychicky retardovanej
5. Pěkně zlej
6. Trouba
7. Divnej
8. Nenormalní
9. Tupec

### ZÁVJER

Pokud někdy potkáš Alexe, tak ho začneš hnet nenávidět.

Toto je ověřená informace.

Tajná služba

A tady je kresbička, kterou mi má dcera ukázala jednou ráno a řekla: „Alex mi naschvál zlomil červenou pastelku. Tenhle obrázek ti ukazuje, jak mě naštvál!“



Dva rodiče z naší skupinky se potýkali s velkým problémem. Jejich starší děti fyzicky útočily na mladší sourozence a ubližovaly jim. I když se oba rodiče snažili všechno dát do pořádku a použít všechny metody, nejvíce se u nich uplatnila slova!

Slova, která vycházela z jejich dětí, byla strašná a velmi vulgární, ale počet útoků dramaticky klesl.

Zaslechla jsem jednu z mnoha hádek mezi dcerou Kristýnou a jejím bratrem. Řvali na sebe jako lvi. Z ničeho nic se rozrazily dveře, z nich vyletěl syn a běžel do svého pokoje.

Za chvíli se vrátil zpátky a dceři řekl: „Víš, jak jsem naštvaný? Nejraději bych tě rozcupoval na malé kousičky jako teď škubu tenhle papír.“ (Přitom jsem slyšela, jak trhal papír.) „Přál bych si, abys tím papírem byla ty!“

Byla jsem šťastím bez sebe. Ještě před dvěma týdny by skutečně na kousičky rval svou sestru.

\* \* \*

Petra (sedm let) se vůbec neumí kontrolovat. Stačí, aby se na ni bratr křivě jen podíval a už mu přiletí facka.

Minulý týden jsme jeli autem a už to zase všechno začalo.

PETRA: (*křik*) Kuba mě praštil do oka autíčkem!

KUBA: Ne, nepraštil!

PETRA: Lháři!

KUBA: Neudělal jsem to schválně. Vypadlo mi z ruky.

Ve zpětném zrcátku jsem viděla Petru, jak je připravená Kubu praštit.

JÁ: Petro, to musí bolet, když tě někdo bouchne do oka, i když to není schválně. To dokáže naštvat. Řekni Kubovi, jak ti je!

Petra ho nazvala vším možným, ale podstatné bylo, že mu bouchanec nevrátila.

I přesto, že někteří rodiče byli nadšeni tímto pokrokem u malých raubířů, některým se moc nelíbilo, že by si jejich děti měly nadávat. Po delší diskuzi jsme došli k názoru, že pokud chceme, aby se dítě posunulo o jeden stupínek ve slušném vyjadřování, je třeba si tuto situaci názorně ukázat. Chce-li, aby se dítě umělo vybit jinak než fyzicky a slovně na svém sourozenci, musíme být i my schopni možné alternativy najít. Toto se přihodilo jednomu otci:

Máme tři dospívající dcery a všichni na sebe křičíme. Má žena a já jim nadáváme stejně jako ony si nadávají navzájem. Po minulém sezení jsme ale zjistili, že tohle musíme zatrhnout. Když se mé dvě dcery jeden večer hádaly kvůli zmrzlině a jedna řekla: „Ty krávo...“, vložil jsem se do toho a řekl: „Počkejte minutku. Máme s maminkou nápad. Co kdybychom si na chvíli sedli a promluvili si o tom?“

Když jsme se sesedli kolem stolu, pomalu jsem začal: „Moc dobře všichni víme, že si těmi nadávkami ubližujeme. My zraňujeme vás a vy sebe navzájem. A myslím, že bychom s tím měli přestat. Stručně řečeno.“

Reakce nebyla nijak oslnivá: „No jo, dobře... tak my přestaneme.“ Co je ale fajn, že jsme se alespoň trošku pohnuli z místa. Když teď někdy vidím, jak si nadávají do blbečků a podobně, do hádky jim vstoupím a: „Hej, na něčem jsme se dohodli. Už si nebudeme nadávat. Nedělám to já, tak vy taky ne. Jen jí řekni, co tě naštvalo.“ A za chvíli už se jedná jenom o dialog.

A to samé dělají taky ony mně, když jsem vytočený. Říkají: „Tati, my jsme ale myslely, že už si nebudeme nadávat.“ A já řeknu: „Jasně, máte pravdu. Ujely mi nervy, omlouvám se.“

Je to malá věc, ale u nás doma došlo k velké změně k lepšímu.

Další příběh nám povyprávěla maminka, která byla zvyklá svého syna plácnout, když ubližoval miminku. Tentokrát zkusila jiný přístup:

Jednou ráno jsem málem přišla o nervy, když mé dvě děti hulákaly na celý dům, takže jsem byla nesmírně ráda, že má malá holčička usnula. Když jsem chystala pečivo, poprosila jsem Filipa, aby šel zkontrolovat, jestli Katka v pokoji spinká. Když se delší dobu nevracel, šla jsem se podívat, co se děje, a málem mě zase trefil šlak. Filip stál nad malou a vši silou jí před obličejem trásl chrasťátkem. A malá samozřejmě řvala na celé kolo. Když jsem se ho zeptala, jestli jí vzbudil on, sdělil mi, že ano, protože ho už pěkně štválo, že tak dlouho spí.

V těle mi cukaly všechny nervy a měla jsem sto chutí mu jednu vlepit, ale nakonec jsem se udržela. Namísto toho jsem vyšla z pokoje ven a začala křičet, jak jsem naštvaná. Pak jsem vzala malou do obývacího pokoje. Filip zůstal v pokoji a zavřel se tam. Pomyslela jsem si, že je to pro něho jako malé vězení. Asi za deset minut přišel za námi a řekl, že se nenávidí. V té chvíli už jsem byla klidná.

„Myslím, že máme problém,“ řekla jsem mu. „Zkusme to spolu probrat.“ Sedli jsme si ke kuchyňskému stolu a vyzkoušela jsem naučené metody. „Někdy máš Katku moc rád, ale někdy tě hrozně, hrozně štvě.“

Přikývl.



„Najděme spolu nějaký způsob, jak bychom to mohli zlepšit.“

Před tím, než jsem stihla cokoliv dodat, vyhrklo z něho: „Vždycky, když budu nějak naštvaný, tak Katku vezmi pryč, protože si na ní vylívám zlost.“

Nemohla jsem v té chvíli uvěřit, jak je pětileté dítě schopno vyjádřit slovy to, co cítí. Od té doby se nám podařilo vyhnout se mnoha potencionálním problémům. Když nemá dobrou náladu, přesedne si v autě na jiné sedadlo, a když ho Katka rozčiluje, pošlu ho hrát si do vedlejšího pokoje.

Poslední příhodu nám vyprávěla žena, která až doteď jen tiše seděla a poslouchala. Hned se mi vybavila psychologka Dorothy Baruch, která tvrdila: „Nejdříve musí jít špatné ven, aby dobré mohlo jít dovnitř.“

Vždycky jsem si myslela, že Melissa (sedm let) zárlí na svou mladší sestru (tři roky). Ale ne, že by jiabila nebo na ni byla ošklivá. Prostě ji ignoruje. S Melissou je těžké mluvit o něčem, co ji trápí. Je uzavřená. Stejně jako já.

Nicméně, po našem minulém sezení jsem něco zkusila. Když malá spala, požádala jsem Melissu, aby si ke mně sedla na gauč. Položila jsem jí ruku kolem ramen a řekla: „Jsem ráda, že teď můžeme být spolu a že si můžeme popovídat jen my dvě, protože v poslední době jsem na tebe neměla moc času. Přemýšlela jsem a myslím si, že tě musí někdy hodně trápit, že máš mladší sestru. Musíš se s ní o všechno dělit – hračky, pokoj i maminku.“

Následoval výbuch sopky v podobě nekonečného proudu slov. Nemohla jsem věřit tomu, co slyším. Říkala hrozné věci, dokonce si prý i někdy přála, aby její sestra umřela. Začalo mi být z toho všeho špatně. Bylo štěstí, že zazvonil telefon, protože nevím, jak dlouho bych byla schopna ještě poslouchat tuto hrůzu.

Když jsem šla ten večer zkontrolovat své dvě princezny, zda už spí, nemohla jsem údivem ani zavřít pusy. Obě dvě ležely v jedné postýlce a navzájem se držely za ruce!

Když jsme si všechno dovyprávěli, jeden na druhého jsme koukali a užasli nad tím, co jsme právě slyšeli. Byli jsme svědky zvláštního procesu, který vypadal jako hlavolam paradoxů:

*Pokud trváte na dobrých vztazích mezi dětmi, přinese to špatné vztahy.*

*Pokud povolíme špatné vztahy mezi dětmi, vede to k vztahům dobrým.*

Tedy zdlouhavá a klikatá cesta k sourozenecké harmonii a přitom tak jasná.

