

6

ČASTO KLADENÉ OTÁZKY

Pripravte sa na pár prekvapení.

Čo keď... A čo keď... A čo keď... A čo keď...

Stratégia počítania v Kúzle 1-2-3 je jasná, ale zvládnuť rozčuľujúce správanie detí nie je nikdy jednoduchá úloha. Na tomto mieste máte zrejme veľa otázok ohľadom tejto prvej veľkej fázy rodičovstva. Poďme sa pozrieť na niekoľko z tých, ktoré sú mi kladené najčastejšie.

1. Čo keď dieťa neodíde na time-out?

Ak dieťa neodíde do svojej izby po dosiahnutí čísla 3, pamätajte si, že nesmiete používať pokusy na presvedčanie malého dospelého ako „Tak švihom, urob, čo ti otec povedal. Je to iba päť minút a potom sa môžeš vrátiť a zase sa hrať. Nechcem predsa tak veľa... atď. atď.“ Čo urobíte namiesto toho, záleží na tom, aký veľký ste vy a aké veľké je dieťa.

Malé deti. Povedzme, že vážite šesťdesiat kilogramov a váš päťročný syn váži dvadsať kilogramov. Ak neodíde na 3 do svojej izby, jednoducho choďte smerom k nemu. Niektoré deti potom zostanú pol metra od vás počas celej cesty do izby. To je v poriadku; čoskoro

tam začnú odchádzať samy. Iné deti však treba „eskortovať“ (majte ústa na zámok, keď to budete robiť). Môžete ich jemne vziať za ruku, tiež ich môžete ťahať alebo odniesť – kopajúce a kričiace (ony, nie vy) – do izby. Žiadne bitie ani udieranie. Tak je to, keď máte šesťdesiat kíľ a dieťa dvadsať.

Väčšie deti. Teraz sa pozrime na to, ako to bude vyzerať o päť rokov neskôr. Váš desaťročný syn teraz váži štyridsať kilogramov a vy – aj napriek prísnemu programu diét a cvičenia – stále šesťdesiat. Už nie ste v takej pozícii, aby ste s chlapcom urobili čokoľvek fyzické. Je veľmi veľký a zápasenie z vás robí hlupáka.

Vaším záchrancom sa tu stane alternatíva time-outu. Pokiaľ sa po vašom „To sú 3, daj si 10“ nezdá, že by sa mladík niekam chystal odísť, informujte ho, že má na výber. Môže odísť na time-out alebo si vybrať jeden z nasledujúcich trestov: pôjde spať o pol hodiny skôr, strhnete mu 1 euro z vreckového alebo mu až do zajtrajška zakážete všetku elektronickú zábavu (vrátane tej, ktorá je poháňaná na batérie). Peknou voľbou sú tiež „komunitné služby“ – nejaká menšia domáca práca (niektorí rodičia vyberajú pletie záhrady alebo drhnutie drezu či toalety). Mnoho rodičov dieťaťu umožňuje, aby si následok vybralo samo. Ak dieťa odmietne, trest za neho vyberie dospelý. Tu sa však objavuje problém, pretože dieťa neodišlo do svojej izby a vy dvaja tu stále stojíte tvárou v tvár. Mnoho

detí v tejto situácii chce začať polemizovať o tom, akú hlúpe sú vaše pravidlá, aké hlúpe je *Kúzlo 1-2-3* a aký hlúpy musel byť ten chlapík, čo ho vymyslel.

Viete, že nemáte dovolené hádať sa. Čo teda urobíte? Môžete zvoliť „obrátenej time-out“, pri ktorom sa vy proste otočíte a odídete z miestnosti. Choďte do svojej izby, alebo ak je to nutné, napríklad aj do kúpeľne, kam si vopred nachystáte niečo pekné na čítanie a počkajte si, kým sa búrka preženie. Alebo sa párkrát prejdite po dome. Ale nehovorte.

Niektorí rodičia sa pýtali: „Prečo to mám byť ja, kto odíde? Koniec koncov ja som tu dospelý.“ Dobré. Zostaňte, ak dokážete ostať ticho a vyhnúť sa ako tomu byť provokatívny, tak aj tomu, že sa necháte vyprovokovať. Ale ak je vaším skutočným motívom túžba zostať a užiť si poriadnu hádku, nie je to dobrá stratégia.



Rýchly tip

Čo keď dieťa neodíde na time-out? U malých detí je v poriadku „eskortovať“ ich na stoličku alebo do izby. Môžete ich odniesť, ale musíte pri tom mlčať! U väčších detí prepnite na alternatívu time-outu. Dajte im na výber alebo rozhodnite sami a potom odíďte.

2. Dajú sa k trom sčítať rôzne druhy zlého správania?

Áno. Nemusíte mať jednotlivé počítania pre rôzne prehršky. Predstavte si: „Je na 1 za to, že hodil kocku cez izbu. Je na 2 za to, že hneval sestru. Je na 1 za to, že na mňa kričal. Je na 2 za to, že...“

Z takéhoto postupu by ste sa rýchlo zbláznili a potrebovali by ste počítač iba na to, aby ste si všetko zaznamenali. Takže pokiaľ dieťa napríklad strčí do svojej sestry, „To je 1“; hodí kocku cez izbu, „To sú 2“; a potom na vás kričí za to, že počítate, „To sú 3, daj si 5“. Koniec.

Mama môže povedať „1“, otec môže povedať „2“ a mama aj otec môžu povedať „To sú 3“. V skutočnosti vám naopak odporúčam, aby ste sa o tú radosť podelili. Je skutočne lepšie, keď mama s otcom počítajú spolu, pretože potom deti vedia, že obaja rodičia majú rovnaký plán – sú dôslední a myslia to vážne. Účasť oboch rodičov uľahčuje dieťaťu nápravu jeho správania. Rovnako aj používanie 1-2-3 zároveň doma a v škole uľahčuje deťom správať sa správne – zvlášť tým veľmi problémovým.

3. Môžem niekedy niečo ignorovať? Zoznámte sa s NAR!

Ako viete, kedy máte počítať? Zvyčajne to nie je ťažké rozoznať. Väčšinou by ste mali začať počítať vo chvíli, keď vás niečo rozčulí a je to zároveň Stop správanie. Len pre istotu si môžete spolu s deťmi napísať zoznam takých druhov správania.

Môže sa však stať, že vy ste podráždení, ale deti pritom v skutočnosti ani nehnevajú a vy by ste počítať nemali. Týmto činnostiam hovoríme „NAR“ alebo Nevýznamné, Ale Rozčulujúce správanie, ktoré vám môže prekážať, ale nie je to tak úplne hnevania. Prikladom môže byť hlučnosť, spievanie tej istej pesničky stále dokola, guľanie očami a dupanie na time-out, neposednosť, prenasledovanie psa alebo zjedenie najprv celej polevy zo zákusku. Ak dieťa v skutočnosti nehnevá a vy máte zlú náladu, najlepšie je zaťaf zuby a mlčať.

Otázka ignorovania istých druhov správania necháva priestor na určité obmeny medzi rodičmi. Prečo? Pretože niektorí rodičia majú prosto lepšie poistky ako iní. Niektorí napríklad dokážu ignorovať, že dieťa prevracia očami, dupe, reptá a fňuká, zatiaľ čo iní tu budú počítať. Niektorí dokážu ignorovať kriek alebo aj udieranie do steny, ak dieťa skutočne odíde na time-out. Iní za takéto správanie time-out predĺžia. Obe stratégie sú správne, pokiaľ ich dôsledne opakujete. Musíte si jasne definovať, ktoré prejavy správania dieťaťa, podľa vášho dobre premysleného názoru, sú príliš otravné, príliš hrubé, príliš agresívne alebo príliš nebezpečné. Potom sa rozhodnite, že toto správanie je tým, ktoré budete počítať.

Pri začínaní s *Kúzlom 1-2-3* však nikdy neignorujte skutočné hnevania. Spočiatku, ak ste

Pozor

Vaše deti už teraz majú svoje NAR! Nevýznamné, ale rozčulujúce správanie, ktoré vám môže prekážať, ale ktoré nie je skutočným hneváním. Môže k nemu patriť hlučnosť, neposednosť, guľanie očami a zjedenie najskôr celej polevy zo zákusku.



na pochybách, radšej počítajte! Po nejakom čase, keď už bude dieťa dobre reagovať na 1 alebo 2, budete môcť trochu povoliť.

Povedzte napríklad, že po niekoľkých týždňoch navykania na program 1-2-3 urobí vaše dieťa priamo pred vami niečo, čo by ste normálne počítali. Namiesto toho, aby ste hneď začali počítat, iba dieťa sledujte. Priamo ho nechajte „cítiť“, ako sa chystáte počítat. Niekedy, keď nič nepoviete, dieťa spontánne uplatní svoju sebakontrolu a s hnevaním prestane. Táto reakcia je ideálna, pretože ňou si dieťa osvojuje pravidlá a kontroluje samo seba bez priameho rodičovského zásahu. Nie je to presne taký človek, akého by ste chceli vysadiť pred internátom v prvý deň jeho prvého ročníka na vysokej škole?

4. Aké veľké majú byť medzery medzi počítaním?

Asi päť sekúnd. Akurát také dlhé, aby ste dali dieťaťu čas jeho správanie upraviť. Pamätajte, že počítame Stop (neznesiteľné) správanie, ako je hádanie, fňukanie, dobiedzanie a štuchanie, a u otravného správania zaberie dieťaťu asi iba sekundu, kým s vami môže začať spolupracovať tým, že s rušivou činnosťou prestane. Určite nechceme dať dieťaťu pol hodiny na pokračovanie záchvatu hnevu, než mu dáme 2. Počítanie sa skvele hodí na vytvorenie tejto sekundovej motivácie nevyhnutnej ku spolupráci. Dávame však deťom päť sekúnd, čo je trochu veľkorysejšie. Prečo päť sekúnd? Pretože táto krátka pauza poskytne deťom čas si všetko premyslieť a urobiť správnu vec. V týchto niekoľkých sekundách – ak dospeli ostanú ticho – sa deti učia preberať zodpovednosť za svoje správanie.

5. Keď dieťa dosiahne 1 a 2, zostáva pri tomto čísle zvyšok dňa, aj keď už neurobí nič zlé?

Nie. Časová perspektíva malých detí je veľmi krátka. Nemôžete povedať „To je 1“ o deviatej ráno, „To sú 2“ o štvrt na dvanásť a „To sú 3, daj si 5“ o tretej popoludní. Máme tu teda pravidlo, ktorému hovoríme, „okno príležitosti“: Keď napríklad šesťročné dieťa urobí tri zlé veci behom tridsiatich minút, každé varovanie sa počíta k súčtu 3. Keď ale urobí iba jeden prehrešok, potom uplynie hodina a následne urobí niečo, čo by nemalo, môžete začať znovu od 1.

Iba veľmi málo detí manipuluje týmto pravidlom tak, že urobia jednu vec, nechajú uplynúť tridsať minút a potom povedia: „Teraz už môžem!“ Ak máte pocit, že sa o to dieťa pokúša, jednoducho začnite pri 2 namiesto návratu k 1.

Okno príležitosti by sa malo predlžovať, ako deti starnú. Tu je všeobecný návod: U štvorročných detí použite dobu asi desiatich až pätnástich minút; pri jedenásťročných to budú asi dve až tri hodiny. Učiteľia v prvých ročníkoch školy zvyčajne nepoužívajú krátke okná,

pretože s dvadsiatimi piatimi deťmi v triede by tým povolili príliš veľký potenciál prehreškov za krátky časový úsek. Namiesto toho sa počítanie v škole predlžuje na celé dopoludnie, v čase obeda sa všetko zmaže a popoludnie sa už považuje za nové oddelené okno.

6. Dá sa na time-out používať stolička namiesto izby?

Na time-out môžete používať schodisko alebo stoličku (nepoužívajte roh miestnosti), ale iba v prípade, že dieťa si zo situácie neurobí hru. Niektoré deti si napríklad najprv sadnú na stoličku, ale potom s ňou pomaly začnú strácať kontakt. Nakoniec môžu stáť a dotýkať sa stoličky iba maličkom a pozeráť sa na vás s otázkou: „Čo s tým urobíš?“ Pokiaľ vaše pravidlo pre time-out znie tak, že dieťa musí zostať v kontakte so stoličkou, nie je žiadny problém. Ale ak dieťa zo stoličky zlieza a potom si zase sadá alebo sa od nej vzdáva a vy si nie ste istý, čo máte robiť, tento druh hry vašu snahu o disciplínu ruine.

Zvyčajne dávame prednosť tomu, aby bol počas time-outu prerušený očný kontakt medzi dieťaťom a rodičom, aby vás nemohlo dieťa dráždiť alebo provokovať. Preto je vhodnejšia detská izba alebo iná bezpečná miestnosť. Mnoho rodičov však úspešne používa schodisko a stoličku a mnohí hovoria, že deti – niekedy aj tie divokejšie! – na nich sedia pokojne, nehovoria a nevstávajú. Rodičia sú však v skutočnosti často veľmi kreatívni, pokiaľ ide o vymýšľanie miest pre time-outy.

7. Čo keď dieťa neostane vo svojej izbe?

Mnoho detí zostane v izbe na time-out, aj keď nie sú zatvorené dvere (nemusia byť zatvorené). Iné budú naopak stále odchádzať. Pri veľmi malých deťoch je jednou z možností proste stáť im v ceste alebo držať zatvorené dvere. Po niekoľkých time-outoch im dôjde, že nemôžu chodiť von. Táto taktika však nebude fungovať, pokiaľ sa pri dverách dostávajú do ustavičných bojov. Keď vaša snaha o disciplínu dôjde na túto úroveň, budete vyzeráť hlúpo.

Druhou možnosťou je zablokovať dieťaťu východ nejakým druhom bránky, ktorá prilieha ku zárubni dverí. Tieto bránky sa môžu používať, kým deti nie sú schopné zariadenie preliezť alebo zvaliť. Ešte ďalšou možnosťou je zahájiť time-out znovu od začiatku, pokiaľ dieťa vyjde von skôr. Niektorí rodičia potom trvanie druhého time-outu zdvojnásobia. Táto metóda samozrejme príliš nepomôže pri dvoj- alebo trojročných deťoch, pretože jej nebudú rozumieť, ale pri starších deťoch môže dobre fungovať. Raz vysvetlite a potom začnite.

Niektoré deti sú však také divoké, že proste stále chodia von, až nazbierajú snád tisíc minút time-outu navyše. Čo máte urobiť? Je potrebné nejakým spôsobom zabezpečiť dvere. Máte na výber z niekoľkých možností.

Niektorí rodičia problémových detí, verte alebo nie, prerobili dvere do detskej izby na „holandský“ typ. Prerežú dvere v polovici, pri time-oute zamknú spodnú časť a nechajú otvorenú iba tú hornú. Môžete mať pocit, že ide pomerne o drastické riešenie. To aj je, ale niektoré deti proste potrebujú drastické (ale jemné) riešenie.

Ďalšou možnosťou je dať na dvere nejaký druh zámku. To desi niektorých rodičov, ktorí majú pocit, že ich dieťa tým dostane klaustrofóbiu alebo že zamknutie dverí je príliš hrubé.

Tiež existuje možnosť zamknutia dverí. Povedzte dieťaťu, že kým zostane vo svojej izbe, dvere zostanú otvorené alebo iba zavreté na kľučku. Ale potom, keď vyjde von, na zostávajúci čas dvere zamknite. Mnohé deti sa veľmi rýchlo naučia zostať vo vnútri, bez toho, že by sa museli zamykať. Ak aj napriek tomu preferujete bránky pred zámkom, zadovážte si jednu z tých robustnejších, ktorá sa primontuje k zárubniam. Ak ju dieťa dokáže preliezť, zožeňte vyššiu alebo dajte dve na seba.

Základná myšlienka znie takto: Niektoré deti, vrátane mnohých detí s ADHD, sa budú stále snažiť odchádzať z izby. Je preto absolútne nevyhnutné dvere tým či oným spôsobom zaistiť. Je neproduktívne a škodlivé ustavične naháňať deti späť do izby; dieťa musí vedieť, že dvere sú bariéra, za ktorou musia krátku dobu ostať. Ako náhle deti

zistia, že sa z miestnosti nemôžu dostať, prestanú sa hnevať a pokojne prijmu krátku obdobie pokoja.

Ak máte strach o bezpečnosť dieťaťa, dbajte na dobré detské poistky v izbe, zabezpečte všetky okná a počas time-outu zostaňte za dverami, ale pokúste sa, aby o vás dieťa nevedelo. Ak stále máte pocit, že dieťa nie je osamote v bezpečí, alebo ak cítite, že bude trpieť nadmernou separačnou úzkosťou, môžete do izby počas time-outu vstúpiť.

Pamätajte, že nesmiete zvyšovať dĺžku time-outu iba preto, že máte zlú náladu. Môžete ho predĺžiť – do istej miery – pokiaľ dieťa urobilo niečo výnimočne zlé.

8. Čo urobiť, keď dieťa opakuje počítanie po vás?

Vaša päťročná dcérka fňuká, pretože ste ju nevzali v horúci letný deň k bazénu. Pozriete sa na ňu, zdvihnete jeden prst a poviete: „To je 1.“ Ona sa na vás pozrie, zdvihne jeden prstík a povie: „To je 1 aj pre teba!“



Kľúčový pojem

Základná myšlienka znie takto: Je absolútne neproduktívne a škodlivé ustavične naháňať deti späť do izby. Dieťa musí vedieť, že existuje bariéra, za ktorou musí krátku dobu zostať.

Čo by ste mali vedieť? Je trochu zvláštne, že z tohto bežného javu sú niekedy v koncoch aj tí najsebaistejší rodičia. Sú v rozpakoch, ako sa vyrovnáť s takou nečakanou vzburou. Niektorí rodičia dokonca hovoria: *Kúzlo 1-2-3* nefunguje – dieťa proste počíta po mne!“ Takže čo robiť? Vaše deti dosiaľ nemajú autoritu na to, aby komukoľvek počítali (ak ich k tomu neoprávniť vy). Takže môžu úplne rovnako povedať: „Mesiac je vyrobený z tvarohu.“ Samotný komentár nič neznamená – ale môže sa premeniť aj na správanie, za ktoré mu budete počítať.

Je to na vás. Ak detská poznámka vyzerá ako vtipný pokus trochu vás podráždiť, môžete ju jednoducho ignorovať. Ak však jeho „To je 1 aj pre teba!“ znie sarkasticky a hrubo, spočítajte ich – zdvihnite dva prsty a nič nehovorte. Ak dieťa znovu zosmiešni vašu odpoveď, práve ste dospeli k 3. V prípade nutnosti postup opakujte. Môže jedno z vašich detí počítať druhému? Všeobecne vzaté nie. Môže k tomu dôjsť jedine vtedy, keď je jedno z detí dosť staré, aby sa staralo o to druhé. Uistite sa však, že vám po vašom návrate všetko povie.

9. Musí byť miestnosť pre time-out nezaujímavým prostredím?

Nie. Mnoho kníh vám povie, že miestnosť na time-out by mala byť napodobeninou cely vo väznici. Absolútna a úplná nuda – to ich naučí! To je ale zbytočné. Dieťa môže ísť do izby a čítať si, zdiemnuť si, hrať sa s legom, kresliť si a tak ďalej. Nemusí ani zostať v posteli. Sú tu však tri veci, ktoré sú zakázané: telefón, kamaráti a elektronická zábava.

Niektorí sa môžu pýtať: „Dobre, ale ako má potom time-out fungovať? Moja dcéra mi hovorí, že time-out je pre ňu fajn – je jej to jedno, ide proste hore a hrá sa.“ Nevenujte príliš veľkú pozornosť tomu, keď vám dieťa povie: „mne je to jedno.“ Táto výpoveď zvyčajne znamená pravý opak: nie je mu to jedno. A keby bola jeho izba takým úžasným miestom, už by v nej bolo dávno.

Základnou skutočnosťou je, že moc 1-2-3 nevyplýva ani tak zo samotného time-outu: zvyčajne vyplýva z prerušenia súčasných aktivít dieťaťa. Tak sa stane, že práve vtedy, keď dcérka dostala time-out za to, že udrela brata, pozerala obľúbený program v televízii. Teraz z neho príde o pekný kus. Nikto – ani vy – nemá rád, keď ho prerušíte a pripravíte o nejakú zábavu.

Ak máte skutočne pocit, že time-out neúčinkuje, zvážte tri možnosti. Po prvé, nie je to tak, že počas snahy o výchovu stále príliš rozprávate a prejavujete príliš veľa emócií? Rodičovské výbuchy všetko pokazia. Po druhé, ak máte pocit, že zostávate pokojní, a aj napriek tomu time-out nefunguje, skúste iné miesto alebo izbu na time-out. Po tretie, zamyslite sa nad alternatívami time-outu.

10. Prečo práve tri? Deti by mali reagovať hneď, ako ich požiadate! Prečo dávať deťom tri šance na zlé správanie?

Kúzlo 1-2-3 je zaujímavý jav. Nieкто si myslí, že je príliš diktátorské, zatiaľ čo iní vidia v počítaní známku rodičovskej slabosti. Dôvod, prečo počítať do troch, je prostý: chcete dať deťom dve šance, aby sa upokojili (pokiaľ to, čo vyviedli, nie je také vážne, že si to zaslúži okamžitú 3). Ako by sa deti mali naučiť robiť správnu vec, keby nedostali šancu? A pri počítaní táto „šanca“ prichádza hneď – v niekoľkých prvých sekundách po počítaní. Táto okamžitá príležitosť im pomáha učiť sa. Sú to iba deti!

11. Čo keď sú okolo iní ľudia?

V tejto chvíli už odpoveď na túto otázku pravdepodobne dokážete predpovedať. Budete sa musieť naučiť 1) počítať aj pred inými ľuďmi a 2) nemeniť svoju stratégiu ani o kúsok len preto, že sa díva nieкто iný. Skúška ohňom samozrejme prichádza vo chvíli, keď ste na verejnosti (viď ďalšia kapitola). Momentálne sa budeme baviť o tom, čo by sa malo odohrávať v bezpečí vášho domova.

Z času na čas sa vo vašom dome vyskytnú ľudia práve v čase, keď sa vaše deti rozhodnú hnevať. Vlastne sa dokonca zdá, že prítomnosť iných ľudí pri mnohých deťoch rušivé správanie priamo spustí, čím stavajú rodičov pred zložitú úlohu: Dostať deti pod kontrolu uprostred javiska. Medzi skupinami ľudí, medzi ktorými sa rozhodnú dostať vás do tejto zložitej pozície, sú aj iné deti, iní rodičia (s vlastnými deťmi alebo bez nich) a nakoniec starí rodičia. Poďme sa pozrieť na problémy pri každej z týchto skupín.

Iné deti. Pokiaľ je u vášho dieťaťa na návšteve kamarát, počítajte dieťaťu presne tak isto, akoby tu nebol nikto iný. Keď dieťa dostane time-out, odíde do svojej izby a – nezabudnite – kamarát nesmie ísť s ním. Iba vysvetlite druhému chlapcovi alebo dievčaťu, že používate tento nový systém a jeho kamarát sa vráti o päť minút. Ak vám syn alebo dcéra povie, ako sa občas stáva, „Mami, je to trápne, keď mi počítaš pred kamarátmi,“ povedzte im raz: „Ak sa nechceš strániť, môžeš sa správať pekne.“

Ďalšou vecou, ktorú môžete v tejto situácii urobiť, je počítať aj druhému dieťaťu. Je to koniec koncov váš dom. Ak je prítomný aj jeho rodič, mali by ste ho však požiadať o dovoľenie a trochu mu vysvetliť metódu, kým začnete vychovávať jeho dieťa.

Ďalšou možnosťou s inými deťmi v dome je: „1-2-3, 1-2-3, 1-2-3: choďte sa hrať von“. To môže byť veľmi užitočné, zvlášť keď máte problémové dieťa, ktoré sa často až príliš rozblázni, keď je u neho kamarát. Pri tomto postupe pri treťom time-oute, namiesto

aby ste poslali dieťa späť do izby, musia obidve deti na určitý čas opustiť dom (ak sa vonku neženia čerti) a hrať sa vonku. Táto obmena 1-2-3 je veľmi obľúbená v teplejších krajinách.

Alebo – a to je ešte lepšie – 1 – 2- 3, 1 – 2 – 3, 1 – 2 – 3 a potom ich poslať hrať sa domov ku kamarátovi. Ja som to urobil!

Iní dospeli. Pokiaľ sú u vás doma iní dospeli, pravdepodobne sa budete pri počítaní dieťaťa cítiť výrazne nervóznejšie. Tento nepríjemný pocit je normálny. Aj keď sa môžete spočiatku cítiť trochu nesvoji, rýchlo si zvyknete aj na 1 – 2 – 3 v týchto podmienkach. Takže počítajte! Keď to neurobíte, vaše deti vycítia, že ste oveľa ľahšia korisť, keď sú okolo iní ľudia.

Na druhej strane, ak počítate pred iným rodičom, môže sa stať aj niečo prekvapujúce, čo sa vám bude páčiť. Budete sa rozprávať s priateľmi a vaše dieťa vás hrubo a hlasito preruší, dožadujúc sa jedla. Vy pokojne poviete: „To je 1.“ Vaše dieťa sa nielenže upokojí, ale aj odíde z miestnosti. Druhá matka sa na vás pozrie s otázkou: „Čo si to urobila?“ A vy jej poviete o 1 – 2- 3 a vysvetlíte, ako funguje. Táto scéna je jedným z najčastejších spôsobov, ako sa *Kúzlo 1 – 2 – 3* odovzdáva medzi ľuďmi.

Starí rodičia. Pre naše účely si na tomto mieste môžeme rozdeliť starých rodičov na tri druhy, či už navštevujete vy ich, alebo oni vás. Prvým – a najzávažnejším – druhom je starý rodič *spolupracujúci*. Ten bude počítat spoločne s vami. Vy poviete 1, babička povie 2 a tak ďalej. Tento druh spolupráce je úžasný, ale nedochádza k nemu tak často, ako by sme chceli. Podobný ako prvý, je aj druhý typ starého rodiča, ktorého je príjemné mať pri sebe. Tejto osobe môžeme hovoriť starý rodič *pasívny* či *nemiešajúci sa*. Táto babička alebo deduško vás nechajú, keď vychovávajú svoje deti a nezasahujú do toho. To pre nich často nie je jednoduché.

Tretí druh starého rodiča – *odporca*, vám bude priamo zasahovať do výchovy. Poviete malému Bertíkovi: „To sú 3, daj si 5,“ a kým sa stačí pohnúť, zakročí babička a povie: „Ale veď Bertík nič neurobil. Bertík, poď chvíľku na kolená k babičke.“

Niektorí rodičia sa na tomto mieste pýtajú: „Dá sa počítat starým rodičom?“ Zrejme nie, ale problém asertivity držíte vo svojich rukách vy. Môžete povedať niečo ako: „Vieš, mami, mám ňa veľmi rada, ale toto sú naše deti a takto ich vychovávame. Ak sa ti tento program nepáči, budeme túto návštevu musieť trochu skrátiť.“ Aj keď povedať niečo takéto môže byť veľmi náročné, môže to byť rozhodne dobrá investícia do budúcnosti vášho dieťaťa.

Dokážete si predstaviť, že niečo takéto poviete svojim rodičom?!



Rýchly tip

Ak sa na vás dieťa pozrie a povie: „Mami, je to trápne, keď mi počítáš pred kamarátmi!“, proste mu odpovedzte: „Ak sa nechceš strániť, môžeš byť dobrý.“

12. Čo keď sa dieťa nevráti z time-outu?

Odpoveď na túto otázku pravdepodobne poznáte: Dajte si nohy na stôl a užite si to! Vstúpíte do detskej izby a povie: „Čas vypršal.“ Váš syn alebo dcéra odpovie: „Ja už odtiaľto nikdy nevyjdem, kým budem žiť!“ Nehovorte na to: „Dobre!“ ani nič podobné. Proste iba odíďte – nikdy neprenasledujte mučenika.

Na druhej strane ale ani nepodvádzajte tým, že by ste mu time-out predlžovali. Predstavte si, že vaše dieťa dostalo time-out na päť minút. Práve ste si ale všimli, že ste sa nechali rozptýliť a uplynulo už osem minút. Pomyslíte si: „Ach, tu je taký pokoj! A ona je tak ticho vo svojej izbe! Prečo ju púšťať von?“ Chyba – to nie je spravodlivé. Stále sledujte hodiny alebo časovač a potom dieťaťu oznámte, že čas vypršal. Ak dieťa zaspalo – a je v poriadku, aby si v tomto dennom čase zdriemlo – nechajte ho spať.

Niektoré deti chcú vždy objat' alebo sa uistiť, že je všetko v poriadku, keď čas uplynie. Čo máte robiť? Objímte ho! Bud'te s tým však opatrní. Ak dieťa opakovane vyžaduje objatie, mali by ste sa uistiť, že 1 – 2 – 3 robíte správne. Niektoré deti sú iba veľmi citlivé a akýkoľvek pokus o zavedenie disciplíny ich trochu rozruší. Iné deti však potrebujú uistenie, pretože ste boli na ne príliš tvrdí – emocionálne alebo fyzicky – kým ste ich poslali do izby. Takže pokiaľ objímate, dbajte na to, aby ste dodržiavali pravidlá Bez reči a Bez emócií.

13. Pomoc – moje deti sa zbláznia, ako náhle telefonujem!!

Tento problém prebúda vo všetkých rodičoch živé spomienky. Zdá sa, že na celom svete neexistujú rodičia, ktorých deti by nezačali hnevať, keď rodičia telefonujú. Akoby zazvonenie bol signál, že je čas sa odviazať!

U nás doma sa k tomu pridával aj pes. Zazvonil telefón a pes začal štekať. Štekanie psa bolo signálom pre deti: „Teraz máme ďalšiu obeť, ideme dolu a budeme ho chvíľu mučiť!“ A potom všetci behali okolo, kričali a štekali a bolo im nádherne. Človek pri telefóne, nech to bol ktokoľvek, sa však cítil v pasci a frustrovaný.

Prečo to vyzerá, že deti vždy začnú hnevať, keď telefonujete? Najprv som si myslel, že je to tým, že deti žiarlia, pretože sa ich rodič rozpráva s niekým iným a ignoruje ich. Čiastočne to tým mohlo byť, ale teraz verím, že hlavným dôvodom je, že deti vás považujú za *bezmocných*. Zdá sa, že veria, že keď je vaša hlava pripevnená k telefónu, nemôžete nič robiť, ani začať počítat' ich výtržnosti.



Rýchly tip

Prečo ty vždy vyzerá, že deti začnú hnevať, keď sedíte pri telefóne alebo voláte z mobilu? Zrejme je to tým, že vás považujú za *bezmocných*. Dajte im najavo, že nie ste: počítajte presne tak, akoby ste s nikým netelefonovali.

Musíte deťom počítať presne tak isto, ako keby ste netelefonovali – rovnako ako keď je u vás návšteva. Pretože ste pri telefóne, je tu prítomný ešte niekto ďalší – ale iba počúva, nepozera sa. Možno budete musieť kvôli počítaniu na chvíľu prerušiť konverzáciu. Možno budete musieť položiť telefón alebo vysvetliť tomu, s kým hovoríte, čo robíte, alebo dokonca aj zložiť, aby ste mohli dieťa eskortovať do jeho izby. Diaľkové hovory sa trochu predražia, ale urobte to, nech to stojí, čo to stojí. Inak budú vaše deti vedieť, že ako náhle niekto volá, ste ľahký cieľ. Táto telefónna rutina nie je spočiatku jednoduchá. Po nejakom čase sa však mnohým rodičom podarí dospieť v tréningu detí do bodu, keď nemusia pri počítaní nič hovoriť. Môžu jednoducho zdvihnúť príslušný počet prstov, kým pokojne pokračujú v konverzácii! A deti reagujú, pretože vedia, že mama alebo otec to myslí vážne. Ak ste dospeli do tohto bodu, máte mocnú a užitočnú taktiku, ktorá sa dá používať aj počas telefonovania.

14. Čo keď dieťa pri „oddychovom čase“ zdemoluje svoju izbičku?

Zďaleka najväčšia časť detí toto nikdy neurobí. Len veľmi malé percento detí bude hádzať veci okolo seba a obráti izbu hore nohami. Ešte menšie percento detí bude rozbíjať veci, trhať obliečky a vykopávať diery do steny. Aj takéto deti však existujú a ich rodičia potrebujú vedieť, ako nakladať s týmto desivým správaním.

Základnou myšlienkou ukrytou za *Kúzlom 1–2–3* je byť pripravený na všetko a nie sa cítiť defenzívne a strachovať sa: „Ale nie, čo si urobí teraz?“ Chceme, aby váš prístup a vaše poslanstvo deťom hovorilo: „Si moje dieťa a ja som tvoj rodič. Mám ňa rád a mojou úlohou je ňa vzdelávať a vychovávať. Neočakávam od teba, že budeš dokonalý, a pokiaľ urobíš niečo zlé, ja urobím presne toto.“

Zásluhu na riešení problému demolovania izby má jeden pár, ktorý navštívil moju ordináciu pred mnohými rokmi. Mali osemročného chlapca, ktorý sa ku mne v mojej ordinácii správal veľmi milo, ale – podľa maminky a otecka – „všade inde bol peklo na kolieskach“. Títo rodičia mi povedali, že premýšľajú o tom, že dajú na svoju poštovú schránku jeho meno, pretože mali dojem, že celú domácnosť riadi on. Často o svojom synovi hovorili ako o „kráľovi Ľudovítovi XIV.“

Takéto správanie evidentne nemohlo pokračovať, a tak som sa týchto rodičov opýtal, či sa chcú naučiť *Kúzlo 1 – 2– 3*. Odpovedali, že áno. Naučil som ich program, pripravil ich na testovanie a manipuláciu a oni odišli domov, aby s programom začali. Tento chlapec bol zvyknutý riadiť domácnosť – ale keď sa jeho rodičia vrátili domov, boli na neho pripravení.

Keď kráľ Ľudovít dosiahol prvú trojku, nemohol uveriť tomu, čo sa stalo. Ako ho rodičia dostali do jeho izby na jeho prvý „oddychový čas“, je mi dodnes záhadou, ale ako náhle sa tam dostal, celú izbu totálne – a tým myslím absolútne – zlikvidoval. Jeho prvou taktikou, ktorá je zrejme favoritom všetkých likvidátorov – bolo vyprázdniť šatníkovú skriňu a rozhádzať oblečenie všade po zemi. Potom vytrhal z postele prikrývky a obliečky. Ďalej vytiahol

z postele matrac a rošt. Potom sa presunul ku skrini, vzal všetko oblečenie z vešiakov a kúsok po kúsok ho rozhádzal po miestnosti. Následne vyhádzal zo skrine všetky hračky.

A nakoniec išiel k oknu a strhol z neho záclony.

Čo urobili jeho rodičia? Napodiv mi nezavolali kvôli pomoci. Ako prvé – neurobili nič! Neupratali neporiadok, ani nenútili kráľa Ľudovíta, aby upratol on. Akékoľvek upratovanie by znamenalo znovu mu nabíť zbrane pre ďalší time-out: ďalšiu skvele upratanú izbu na demoláciu. V druhom rade začali mama a otec synovi agresívne, ale spravodlivo počítať. Keď chlapec došiel k trojke, dostal trojku plus následok. Žiadne švindľovanie so zlomkami ako: „To sú 2 a pol, to sú 2 a tri štvrté.“ Rodičia ho zasiahli jeho zaslúženou trojkou a poslali ho späť do izby, aby ju znovu poupravil. Keď prišiel čas ísť spať, chlapec si musel nájsť pyžamo. Musel nájsť aj posteľ. Každé ráno počas celého týždňa chodil do školy v podivných kombináciách oblečenia.

Ako dlho trvalo kráľovi Ľudovítovi, kým pochopil, že v starom dome je nové vedenie? Trvalo u neho asi desať dní, kým sa začal počas time-outu upokojovať. Potom, po troch alebo štyroch dňoch pokoj-

ných time-outov, mu rodičia pomohli izbu upratať. A potom – verte tomu alebo nie – začal počítanie tak nenávidieť, že ho rodičia v okamžiku zastavili jedinou jednotkou.

Čo myslíte, zlomili sme jeho ducha? Bude teraz celý zvyšok života zbabelcom? Rozhodne nie. Teraz z neho bolo skutočne stalo to milé dieťa, ktoré som stretol prvýkrát v ordinácii, a vlastný domov zase riadili jeho rodičia, ako to malo byť od začiatku. Okrem toho sa chlapec začal správať lepšie aj v škole, kde jeho učiteľ rovnako používal 1 – 2- 3.

Ak máte pocit, že vaše dieťa sa stane likvidátorom izbičiek, potom sa pred zahájením programu 1 – 2 – 3 presvedčte o dvoch veciach. Po prvé, pokiaľ je v izbe niečo nebezpečné či škodlivé, alebo niečo cenné, čo sa môže rozbiť, odstráňte to pred prvým „oddychovým časom“. Ak má napríklad dieťa v izbičke kladívko a pilku alebo babička má na skrini svoju zbierku porcelánových figúrok, kým začnete počítať, odneste ich z izby.

15. Demolovanie izbičky je jedna vec, ale čo urobíte, keď vaše dieťa pri time-oute pomôči podlahu?

Niektoré deti to robia – zvyčajne predškolači. Pošlete ich na time-out a ony sú také rozzúrené, že si vyzlečú nohavice a vymočia sa. Čo urobiť? Dávajte ich na time-out do kúpeľne.



Kľúčový pojem

Základnou myšlienkou ukrytou za *Kúzлом 1-2-3* je, aby boli rodičia pripravení na všetko a nie sa strachovali, čo ich dieťa urobí nabudúce. Posolstvo znie: „Si moje dieťa a ja som tvoj rodič. Mám ňa rád a mojou úlohou je ňa vzdelávať a vychovávať. Neočakávam od teba, že budeš dokonalý, a pokiaľ urobíš niečo zlé, ja urobím presne toto.“

Viem, čo si myslíte: „To je naivné! Skutočne si myslíte, že dieťa pôjde normálne na záchod?“ odpoveď znie: „Nie, nemyslíme si, že dieťa pôjde normálne na záchod.“ V tom pointa nespočíva. Pointa spočíva v tomto: Čo sa jednoduchšie upratuje, koberec v izbičke alebo podlaha v kúpeľni? Keď sa dieťa vymočí na podlahu v kúpeľni alebo na kúpeľňovú predložku, je to niečo iné.

Tá istá rada platí, pokiaľ máte jedno z tých detí, ktoré sa rozzúria na toľko, že sa povracajú. V každom workshope, ktorý som robil, bolo niekoľko takýchto detí. Uistite sa, že je v kúpeľni bezpečne a pošlite ho na time-out tam. A zostaňte v kľude!

16. Keď už sme pri tom, dá sa používať počítanie aj pri nácviku na záchod?

Nie. Počítanie nie je pri tréningu na nočník zvlášť efektívne. Keď sa totiž pokúšate počítať špinavé detské nohavice, nepoznáte vždy tú presnú chvíľu, kedy k „nehode“ došlo, a tak proste neviete, kedy počítať. Okrem toho sa väčšina odborníkov zhoduje na tom, že trestať deti za pomočenie alebo pokakanie nemá žiadny veľký efekt, ani to nie je vhodné.

Aj keď existuje niekoľko účinných metód, ako naučiť deti chodiť na záchod, mojou obľúbenou je, aby rodičia deti v tomto ohľade trénovali veľmi málo. Príliš mnoho rodičov sa veľmi ponáhľa s tým, aby sa ich deti naučili chodiť na záchod, a veľmi veľký zhon môže každému dieťaťu spôsobiť problémy. Namiesto toho pred dieťaťom demonštrujte, že vy chodíte na záchod, a zaobstarajte im vlastný nočník. Väčšina detí sa nakoniec naučí, ako tú vec používať, bez prílišného priameho tréningu z vašej strany. Keď budú mať úspech, môžete ich potom pochváliť a odmeniť.

Ďalšou, často neúspešnou, rodičovskou taktikou v tomto ohľade je opakované pýtanie sa dieťaťa – keď pôsobí neposedne – či sa mu nechce ísť na záchod. Je lepšie povedať niečo takéto: „Jedného dňa ma prekvapíš a pôjdeš na nočník sama!“

17. Čo keď je medzi deťmi nejaký očividný problém, ale vy ste nevideli, čo sa stalo?

Vaša dcéra Zuzka príbehne do kuchyne a kričí: „Oci, Jano by mal dostať 1!“ Nemáte ani najmenšie tušenie, v čom je problém, ale je určitá možnosť, že sa problém opäť točí okolo súrodeneckej rivality. Všeobecne vzaté pravidlo znie: Ak ste hádku alebo konflikt nevideli, nepočítajte ho; ak ste ich počuli, môžete počítať.

Ak ste napríklad v kuchyni a počujete začínajúcu zvađu v obývacej izbe, nemôže vám nič zabrániť v zvolaní: „Mládež, to je 1.“ Samozrejme budete chcieť pravidlo používať

flexibilne. Ak máte pocit, že jedno dieťa je ustavične prenasledované tým druhým, možno budete musieť zasiahnuť a počítať iba tomu agresívnemu. Na druhej strane, keď sa žalovanie začne vymykať z rúk, mnoho rodičov sa rozhodne počítať žalobníčkovi.

18. Znižuje počítanie sebaúctu dieťaťa?

Väčšine detí nie je potrebné príliš počítať, takže množstvo jednotlivých počítaní zvyčajne nepredstavuje problém. Ako náhle doma začnete, mnoho detí nebude potrebovať počítanie niekoľko dní. V bežnej školskej triede v priemerný deň je potrebné počítať menej ako piatim deťom.

Ani u detí, ktorým sa počíta častejšie, pokiaľ realizujete metódu 1 – 2 – 3 správne, by počítanie nemalo predstavovať žiadnu významnejšiu hrozbu alebo ujmu na sebaúcte. Sebaúcte vašich detí ale *ublíži* všetko to kričanie, hádanie, nadávanie, sarkazmus alebo bitie, ku ktorým môžete dospieť, keď sa nebudete kontrolovať. Popri tom, ako uvidíte neskôr, by vaša spätná väzba voči deťom mala byť viac pozitívna ako negatívna. A jedno počítanie je iba kúskom negatívnej spätnej väzby. Preto budete chcieť viac než len vyvážiť svoje príležitostné počítanie inými aktivitami alebo stratégiami, ako je náklonnosť, zdieľanie zábavy, načúvanie a chvála.

19. Malo by sa dieťaťu dať niekedy na zadok?

Bliži sa čas, kedy budú ľudia musieť čeliť realite: *veľká väčšina výpraskov sú rodičovské výbuchy hnevu*. V žiadnom prípade to nie sú pokusy o vzdelanie alebo výchovu dieťaťa. Sú to len nahnevané výlevy rodičov, ktorí stratili kontrolu, nevedia, čo robiť, a chcú sa pomstiť tým, že spôsobia bolesť. Rodičia, ktorí majú veľké problémy so sebakontrolou a zvládnutím hnevu, sa snažia ospravedlniť a racionalizovať bitie výrokmi: „Musíte si stanoviť určité hranice,“ „Je to pre ich dobro,“ alebo „To, že musím udrieť dieťa, ma bolí viac ako jeho.“

Je pravda, že existujú kultúry a skupiny, kde sa bitie prijíma ako legitímna výchovná technika. Výskumy však ukazujú, že *nadmerné* fyzické trestanie má sklony vytvárať u detí úzkosť, znižovať ich sebaúctu a zvyšovať pravdepodobnosť, že aj samy deti sa stanú agresívnymi.

20. Moje dieťa dostáva záchvaty, keď sa pokúsim nechať ho v škôlke. Nech sa snažím akokoľvek ho upokojiť, začne kričať, kedykoľvek sa pokúsim odísť.

Aj keď je pri malých deťoch separačná úzkosť normálna, zúfalý krik detí, keď sa ich pokúsite nechať v škôlke, s opatrovatelkou alebo dokonca pri babičke, môže byť pre vás veľmi nepríjemný. Tu je riešenie. Zahryznite si do pier a staňte sa Majstrom rýchlych odchodov. Keď dáte dieťa do škôlky (alebo ho nechávate doma), pobožkajte ich na rozlúčku, povedzte im, kedy sa znovu uvidíte, a zmiznite odtiaľ! Čím dlhšie zostanete a čím viac budete hovoriť, tým bude všetko iba horšie.

Ak vo vás tieto hrozné chvíle prebúdzajú pocit, že ste absolútne chladní a bezcitní dospelí, zavolajte neskôr a opýtajte sa kohokoľvek, kto stráži dieťa, ako dlho vaše dieťa plakalo. Priemer je asi osemdesiat sekúnd.

21. Nemali by sa deti niekedy ospravedlniť?

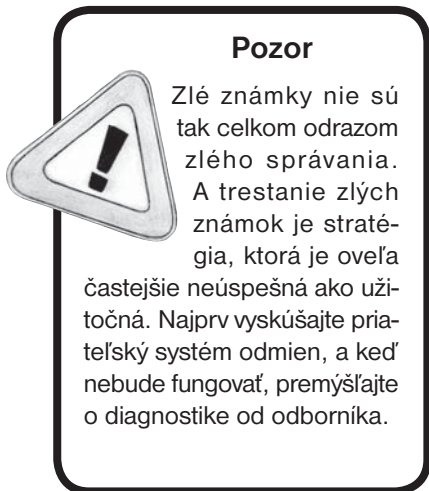
To je ťažká otázka. Ak už žiadate od svojich detí, aby sa ospravedľovali, a funguje vám to, v poriadku. Majte ale na pamäti, že mnohé ospravedlnenia sú v skutočnosti iba cvičením v pretváraní. Vyžadovať ospravedlnenie je často iba súčasťou trestu dieťaťa – nie poučnou skúsenosťou zahŕňajúcou ľútosť alebo súcit.

Napríklad dvaja vaši synovia sa pobili. Vy bitku prerušíte a požadujete od nich, aby sa jeden druhému ospravedlnili. Starší chlapec pozerá na toho mladšieho a s úškrnom na tvári povie: „Ospravedľujem sa.“ Jeho tón je nútený, neúprimný, sarkastický.

Teraz mi dovoľte položiť dve otázky ohľadom tejto detskej odpovede. Po prvé, bolo to skutočné ospravedlnenie? Samozrejme, že nie. Jeho komentár bol iba pokračovaním pôvodného boja, ale na slovnej úrovni. Po druhé, bol jeho výrok lož? Odpoveď znie áno. Ak chcete trvať na ospravedlneniach, dbajte na to, aby ste tým deti nenútili klamať.

22. Čo keď môj syn alebo dcéra hnevá v škole?

Keď dieťa hnevá prvýkrát, požiadajte ho o vysvetlenie. Netrestajte dieťa dvakrát, ak už nejaké výchovné opatrenie podnikla učiteľka. V závislosti od prehrešku si s ňou možno budete chcieť pohovoriť v prítomnosti svojho dieťaťa.



Aj keď sa stále môžete rozhodnúť nič nepodnikať, ak zlé správanie pokračuje, možno bude dobré vytvoriť si dennú alebo týždennú tabuľku správania (viď diagramy v 13. kapitole), ktorú učiteľka vyplní a pošle vám ju, aby ste mali aktuálne informácie. Možno sa rozhodnete pripojiť si túto tabuľku k odmenám a následkom, ktoré urobíte doma. Ak tento zákrok nebude mať úspech ani o niekoľko týždňov, skúste pozmeniť odmeny, následky alebo tabuľku samotnú. Ak to ani potom po niekoľkých týždňoch nefunguje, premýšľajte o odbornej diagnostike prostredníctvom školy alebo súkromne.

Jedno upozornenie: zlé známky nie sú tak celkom odrazom zlého správania. A metódy riešenia zlých známok, ktoré sa zakladajú iba na trestoch, zvyčajne zlyhajú. Namiesto toho použite vyššie popísaný systém tabuliek a v prípade ich zlyhania

diagnostiku (objednajte sa na vyšetrenie v pedagogicko-psychologickej poradni).

23. Čo metóda 1–2–3 a deti so špeciálnymi potrebami?

Kúzlo 1–2–3 sa dá používať ako pri typicky sa vyvíjajúcich deťoch, tak aj pri deťoch so špecifickými potrebami, akými sú deti s ADHD, poruchami učenia, poruchou opozičného vzťahu, depresiou, a dokonca aj s poruchami autistického spektra. Hlavné je, aby dieťa dosiahlo mentálny vek aspoň okolo dvoch rokov.

Metóda počítania zvyčajne nevyžaduje žiadne veľké úpravy, ale mali by sme sa zmieniť o dvoch zvláštnych prípadoch, ktoré sa oba týkajú úzkosti. Po prvé, zdá sa, že niektoré deti začnú byť úzkostnejšie (nie rozčúlenejšie, ale úzkostnejšie), keď sa im počíta slovné. Niekedy pomôže použitie vizuálneho stimulu ako napríklad tri kartičky (zelená = 1, žltá = 2, červená = 3).

Po druhé, často je nanič počítať úzkosť. Úzkosť koniec koncov nie je úmyselné správanie riadené vôľou. S dieťaťom, ktoré kričí pri pohľade na komáre alebo ktoré zúrivo vystrája, keď sa ho pokúsite nechať v škole, je lepšie zaobchádzať s útechou a jemnou, ale pevnou štruktúrou. Viď Príloha pre ďalšie odkazy.

24. Kedy by ste mali hovoriť?

Teraz už viete, že epizóda disciplíny nie je správnou chvíľou na reči. Nie je to žiadna „chvíľa na poučanie“. Na odovzdávanie múdrosti sú lepšie chvíle (viď 21. kapitola).

25. Ten program sa mi páči. Ako primäť k účasti aj manžela?

Dostať manžela na jednu loď je niekedy náročné, keď príde na systematické rodičovské programy. Čo by ste mali urobiť? Ak nie je odporcom čítania, dajte mu prečítať túto knihu. Ak vie dobre anglicky, potom mu môžete skúsiť zohnať na internete (napríklad na Amazon.com alebo Amazon.co.uk) prvé (modré) DVD, *1-2-3 Magic: Managing Difficult Behavior*. To pokrýva program približne až do 12. kapitoly tejto knihy. Požiadajte manžela, aby si pozrel DVD. Má to ale jeden háčik: Nesmiete byť s ním v jednej miestnosti, pretože by ste mali tendenciu hovoriť: „Vidiš, takto to musíš robiť.“ Tým ho takmer zaručene odradíte. Keď si pozrie DVD, a bude ochotný spolupracovať, začnite a o niečo neskôr pridajte rodičovské úlohy 2 a 3 (purpurové DVD, *More 1-2-3 Magic*, alebo 13.-24. kapitola tejto knihy). Používať *Kúzlo 1-2-3* u detí prospeje každému manželstvu!

Zhrnutie kapitoly



Vyriešili sme tu všetky možné otázky?

Nie tak celkom. Tá najčastejšie kladená otázka si totiž zaslúži celú vlastnú kapitolu:

Čo mám robiť na verejnos ti?