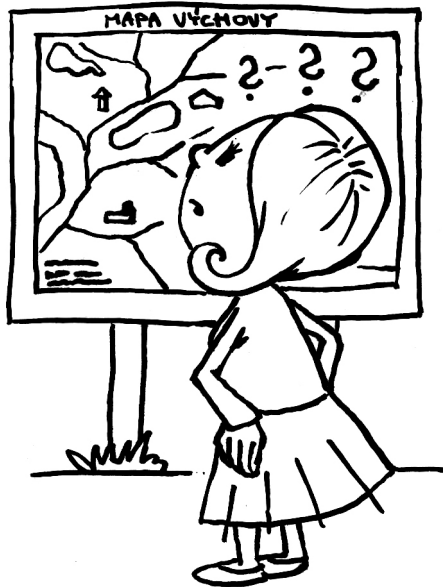


13.

Jdeme k cíli, ale podle špatné mapy.
Dodržujte správný směr!



„Včera jsme se vypravili s dětmi na výlet. Bohužel jsme došli úplně jinam, než jsme chtěli. Měli jsme jít po zelené značce a my šli po žluté...“

Nejen na turistickém výletě, ale i ve výchově můžeme někdy zamýšlet jít po zelené a dojít k cíli, k „zelenému cíli“. Ale místo toho se vydáme po žluté. Někdy k „zelenému“ cíli můžeme dojít i po žluté, ale řádnou oklikou. A někdy dojdeme úplně jinam...

Položili jste si někdy otázku, jaké chcete, aby byly vaše děti? Většina rodičů říká, že chce, aby děti byly šťastné, zdravé, spokojené, sebevědomé, cílevědomé, samostatné apod. A přitom s nimi nevytváří vazby založené na důvěře, používají k výchově tresty a ponižování, příliš jim pomáhají atd. atd. To je, jako bychom chtěli dojít do cíle, ale vzali jsme si špatnou mapu a jdeme po špatné turistické značce.

Na jednom z rodičovských kurzů se jedna maminka přiznala, že chce naučit svoji dceru trpělivosti. A na otázku, jak to dělá, se smíchem odpověděla: „No, přeče ji popoháním.“ Takových výchovných paradoxů najdeme ve svém životě určitě mnoho. **Někdy používáme ve výchově neefektivní metody, které nesměřují k našemu cíli, ale naopak metody, jež vedou úplně obráceným směrem.**

Představte si (muži mohou převést příběh do svého světa) následující situaci:

Jste s partnerem na večeři. Oblékla jste se, aby vám to slušelo, vzala jste si své oblíbené náušnice i náhrdelník. Chcete prožít pěkné chvíle v restauraci. Po chvíli k vám přijde paní od vedlejšího stolu: „Jé, máte moc pěkné náušnice, mohla byste mi je půjčit? Já bych se chtěla líbit svému partnerovi!“ Hledíte na paní a nechápete. Vtom váš partner povídá: „No tak, Jani, nebuď taková. Půjč ty náušnice paní. Vždyť ti to nic neudělá! Ona se chce taky líbit. Budou si o tobě myslet, že jsi lakomá, a takovou tě nikdo nebude mít rád...“

Jaké pocity budete v tuto chvíli mít? Co budete chtít v této situaci udělat? Uškrtnit partnera nebo cizí ženskou? Že vám tady předkládám něco nereálného, že se tyto situace nestávají? **Tak ji pojdme převést do světa dětí:**

Jste na písčovišti. Děti jsou zabrány do své práce. Honzík staví hrad, kope příkop. Janička chce taky kopat, ale nemá svůj kyblíček a nemůže přenášet písek. Přijde k Honzíkovi, který na chvíli kyblík odložil, a půjčí si ho. Honzík hledí nechápavě a pak kyblík Janičce vezme. Situace se opakuje, než zasáhne Honzíkova maminka: „No tak, Honzíčku, nebuď takovej. Půjč to holčičce, vždyť ti to nic neudělá. Ona si chce taky hrát.“ Honzík nechápe, proč má půjčovat svůj kyblík. A už vůbec nerozumí tomu, proč maminka říká: „Ty jsi ale lakomý kluk. Takhle tě nikdo nebude mít rád.“ Honzík stojí a nic nechápe.

Chápete to vy? Ano, maminka chtěla pravděpodobně naučit Honzíka dělit se. Místo toho ale jen Honzíka vyřadila ze skupiny těch „správných“ dětí. Honzík cítil, že nechce kyblík půjčit a potřebuje ho, a maminka ho učí, aby nevěřil svým pocitům. Také ho učí falši a pokrytectví: Když půjčím kyblík, i když nechci, budou mě mít rádi. Když vyhovím někomu, i když cítím, že to nechci udělat, budu z toho mít nějaké výhody... Je tu totiž riziko, že v budoucnosti z obavy Honzík podlehne a udělá něco, co musí, aniž by přemýšlel o tom, jestli to opravdu chce a jestli je to správné. Velmi často v této situaci hraje roli okolí a naše reakce na něj.

A jak tedy jinak? Možná by situaci vyřešily překvapivě děti samy, kdyby maminka nezasáhla. Neschylovalo se k žádnému konfliktu. Možná by pomohlo vysvětlit Honzíkovi, že Janička kbelíček nemá a chce si taky hrát. A Janičce vysvětlit, že Honzík má právo nepůjčit svůj kbelík, a ukázat jí třeba jiný způsob hry s pískem. A pro příště vzít dva kyblíčky a doma si s Honzíkem popovídat, jaké výhody má půjčování věcí na pískovišti atd. A určitě bychom přišli na další a další řešení... V tomto případě ale maminka chtěla ke žlutému cíli a zvolila červenou turistickou značku. **Někdy se naše cíle a způsob, jak k němu jdeme, míjí.**

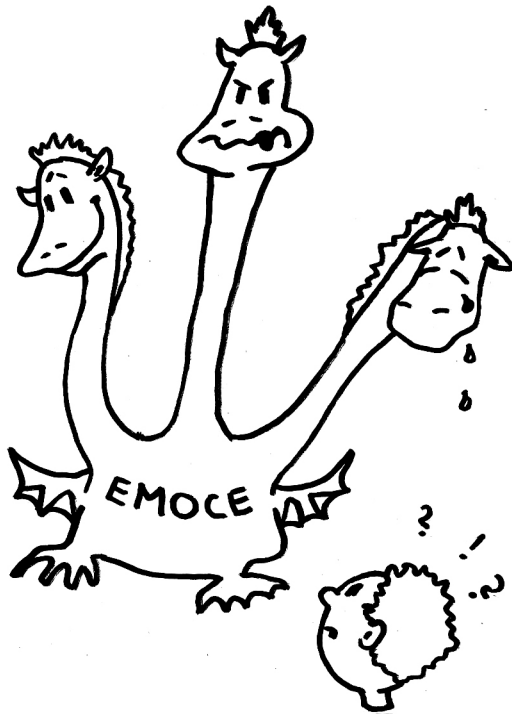


**I když máme dobrý záměr, nemusíme vždy zvolit správnou cestu k jeho uskutečnění.
Přemýšlejte proto, co opravdu chcete vaše děti naučit.**

**Zvažujte, zda způsob výchovy, který používáte, nemůže mít opačný výsledek,
než je váš záměr.**

14.

Emoce, emoce a ještě tisíckrát
emoce, to je to, oč tu běží



„To, co žijeme v srdci, je 5000krát větší než touha hlavou.“

Emoce, pocity, to je to, co roztáčí náš život. Necítím-li se dobře, snažím se dělat vše proto, abych se cítila lépe. To je hybná síla našeho života. V případě, že už nic nepociťujeme, pravděpodobně tu asi už nejsme... Emoce nám pomáhají vytvářet a udržovat vztahy, umožňují nám přežít, aktivizují psychiku, mají tlumící i regulační funkci. Správné emoce nám vracejí sílu. Emoce nepřiměřeně, zástupné, přehnané nebo přízpůsobující se situaci nás zraňují.

Rozumět svým emocím a tomu, jak reaguji na emoce druhých, je klíčovou dovedností pro jakýkoli lidský vztah. Vyznáte-li se dobře ve svých citech, naučíte se je ovládat, odhalíte situace, které vás vyvedou z rovnováhy. Podle psychologa Paula Ekmana záleží zejména na tom, jak nás s emocemi naučí zacházet v dětství, jinými slovy se podle něj **umíme radovat, stejně jako prožít zármutek podle toho, jak s námi zacházeli rodiče, učitelé a další lidé, kteří se podíleli na naší výchově.**

Učíme děti: *Když budeš mít hlad, řekni. Když se ti bude chtít čurat, zavolej. Když se ti bude chtít spinkat, řekni mi to. Jestli máš žízeň, přijď si pro pití. Když tě bolelo břicho, řekni to paní učitelce...* Učíme ale děti říkat taky: *Když ti bude smutno, řekni mi to? Když máš strach, řekni to paní učitelce? Jestli se budeš cítit osamoceny, přijď za mnou a řekni mi to?* Často víme, kdy má dítě hlad i žízeň, ale víme, kdy je smutné a kdy ho něco trápí?

Víme mnoho o fyzickém těle, ale víme taky o dětské duši, to, co bychom vědět jako rodiče měli? Jestliže nenaučíme děti mluvit o svých emocích, o svých pocitech, o svých tužbách, těžko jim můžeme pomoci. Do hlavy ani do srdce si nevidíme, přestože můžeme být velmi empatictí.

Jestliže chceme naučit děti rozeznávat svoje emoce, musíme nejdříve rozeznat ty naše a umět s nimi pracovat, protože jak už bylo mnohokrát řečeno, děti jsou naše zrcadla a vychováváme je především naším vzorem.

Většinou v souvislosti s emocemi se nám vybaví ty negativní, těch si u dětí všímáme častěji. Jestliže patříte mezi ty rodiče, kteří vyzdvihují, když má dítě radost a těší se z něčeho, tak gratuluji. Častokrát si ale rodiče všímají spíš toho, že se dítě vzteká, křičí nebo má strach.

Negativní emoce jsou úzce spojeny se specifickými fyziologickými změnami. Když se například dostaneme do situace ohrožení, prožíváme strach, naše tělo se připraví na to, abychom přežili – **k útěku nebo k útoku**. Při ohrožení se zvyšuje krevní průtok v rukou, zrychluje se srdeční frekvence a dochází k rychlému uvolnění energie v důsledku vyplavení různých hormonů, například adrenalinu. Jsme připraveni na fyzickou reakci. Kdysi býval výbuch zlosti výsadou

mocných, později byl výbuch emocí považován za selhání, za emocionální nevyrovnanost. Jenže zlost a vztek k životu patří. Psychologové dokonce tvrdí, že výbuch zlosti je důkazem, jak nám na druhém člověku záleží, jak ho máme rádi. Když jsme lhostejní, nemůže nás nic příliš rozčlítit.

Je samozřejmé, že děti se teprve učí ovládat své emoce, a my rodiče bychom jim v tom měli pomoci. Ne ale tak, že se budeme zlobit nebo je dokonce trestat, třeba právě za výbuchy vzteku. Přijměte svoje pocity i pocity svých dětí, snažte se jim porozumět, popsat je a najít nějaké přijatelné vyjádření. Práskání dveřmi k nim určitě nepatří. Jenže když rodiče po hádce prásknou dveřmi, proč se divíme, že to dítě udělá ve zlosti taky?

V rozhovoru jedna maminka prohlásila: *„Já taky křičím, když mám zlost. Ale že by se tak mělo chovat moje dítě, to se mi tedy nelíbí. Nám taky doma říkali, U nás se nevzteká a nesměli jsme se vztekat!“*

Proč se bojíme dětských negativních emocí? Že jsou slyšet nahlas? Co tomu řeknou sousedi? Nebo nám klesne rodičovská autorita, když necháme dítě vydupat a vykřičet svoji zlost? Což teprve, když se záchvat zlosti objeví na veřejnosti! **Popírání emocí a nenaslouchání je ale uzavíráním do tlakového hrnce. Když ventily přestanou stačit, poklička vybuchne...**

Čtyřletému Adamovi vzala jeho kamarádka Nikolka láhev s pitím. Adam se domáhal láhve zpátky, a protože se mu to nedařilo, začal plakat a vztekat se. Adamova máma přispěchala na pomoc a láhev synovi vrátila. Ten ale byl už tak rozplakaný, že nemohl přestat. Vzlykal, vztekal se a vztek se zvětšoval při máminých větách: „Tak už přestaň. Je to v pořádku. Neřvi. Prosím tě, přestaň už brečet. Vždyť už máš tu lahev zpátky. Nedělej tady ostudu kvůli takové hlouposti.“ Jenže Adam nepřestával. V tom se k Adamovi přitočila další z přítomných maminek: „Tebe rozzlobilo, že ti Nikolka vzala pití? To máš tedy pořádný vztek. A kdyby sis chtěl utírat slzy, tak na, tady je kapesník.“ Adam zpozorněl, přijal nabízený kapesník a utřel si oči. A bylo po pláči a po vzteku. Stačilo jen nepopírat jeho emoce, vcítit se do jeho pocitů a respektovat je. Adam jen chtěl vyjádřit svoji zlost.

Kolik těchto příběhů je kolem nás. Čím víc se rodiče snaží dítě utiшит, vyhrožují, uprošují, uplácí, a dítě stále křičí. A mnohdy by pomohlo **jen přijmout pocity dítěte, popsat je a nabídnout pomoc.** Zkuste si to sami a uvidíte...

Jestliže máte malé dítě, určitě jste zažili nebo zažijete, že se dítě dožaduje něčeho, co nemůže dostat, třeba v hračkářství. Děti touží po věcech a činnostech, které nemohou dostat nebo je nepotřebují. Potřebují ale vyjádřit svoje pocity,

být se svými pocity respektovány a vyslechnuty. Zůstaňte tedy s dětmi v jejich pocitech a nepopírejte je. Vždyť i pláč je přirozený nástroj, který pomáhá hojení a pomůže zbavit tělo toxinů uvolněných trápením. Bude-li dítě vyvádět v obchodě s hračkami, že chce koupit právě toto auto, věty typu: *To jsem si mohla myslet, že to tak dopadne. Nic nepotřebuješ, aut máme dost. Nedělej tady ostudu. Nemám peníze, abych ti kupovala další hračky...* situaci pravděpodobně nezklidní. Pokusit se ale zůstat v pocitech dětí a současně dát jasně a důsledně najevo, že nákup hraček dnes není v plánu, by pomoci mohlo: *To je opravu pěkné auto. Tobě se líbí, vid? Můžeme si ho společně prohlédnout. Bohužel dnes žádné hračky kupovat nebudeme. Vidím, že tě to trápí a zlobíš se na mě, ale opravdu dnes auto nekoupíme. Ale můžeme si, až se vrátíme domů, spolu zahrát na automobilové závody s autíčky, které máme doma. Které auto si můžu půjčit?*

Nepopírejte emoce svých dětí i tehdy, když vám připadá, že přece tohle bolet nemůže, tak proč pláč! Jak můžeme my vědět, jaké pocity probíhají v těle našich dětí? Přesto jim stále vnucujeme naše pocity: *To přece nebolí, jsi velký kluk! Je ti zima, obleč se! Napij se, máš přece žízeň.* Vrcholem rodičovského vnucování pocitů mi připadá věta: *Vždyť se ti musí chtít čurat.* Jsme my to ale jasnovidci!

Dítě, jehož pocity rodiče stále popírají a vnucují mu svoje, časem přestane samo sobě věřit: *Není mi zima, ale máma tvrdí, že je zima, tak se radši obleču. Nemám hlad, ale máma říká, že bych měl mít hlad, tak se najím. Bojím se, ale táta tvrdí, že se není čeho bát – tak to jsem asi nějaký divný...*

Naučme děti poznat svoje tělo, svoje emoce a vyjadřovat je adekvátním způsobem, místo abychom jim vyvraceli jejich pocity. Učte děti jejich emoce vyjadřovat tak, aby to bylo přijatelné i pro okolí. Mluvte i o svých emocích a nestydte se za ně. Jen tak se vyjadřování naučí i vaše děti. O zlosti a hněvu si s dětmi povídejte, když jste všichni v klidu! Jestliže dojde k výbuchu hněvu agresivním způsobem, je nutné dítěti jasně říci, že jeho chování bylo nevhodné, současně mu však dát také najevo, že je i nadále přijímáno, respektováno a že jej máte rádi. Avšak ani v budoucnosti nebudete trpět jeho agresivní chování. Pak mu pomozte hledat cestu, jak vyjádřit negativní emoce jinak.

Určitě najdete spoustu nápadů, **jak mohou negativní emoce ven:** vztekaní polštář, do kterého si mohu praštit, zadupání nohama, běh kolem domu, procházka, polštářová bitva... Každý dle svého. O přijatelném řešení diskutujte s dítětem a společně hledejte možnosti. I když se vám může stát, že dítě přijde s nepřijatelným nápadem: *„Já když mám vztek, tak mi naši nabízejí, ať si praštím do balonu. Jenže to mě vztek nepřejde. Mnohem lepší je praštit si do bráchy!“* (šestiletý Petr)

Hněv, vztek, zlost mohou ale taky **maskovat jinou emoci**. Třeba zklamání. Čtyřletý Matyáš se moc těšil, že dostane od Ježíška pod vánoční stromček stavebnici lego a napsal si o něj s maminkou v dopisu pro Ježíška. Maminka tak přesně věděla, jaký model koupit. Jaké bylo překvapení, když malý Matyáš po rozbalení dárku začal plakat, kopl do krabice se stavebnicí, praštil o zem s dalším dárkem, praštil dveřmi a s křikem, že takový blbý dárek nechce, utekl do dětského pokoje. Zděšená rodina včetně babiček dlouze probírala, jaký je to nevychovaný kluk a kde se bere jeho zlost, místo aby projevil radost. Naštěstí byla maminka dostatečně empatická a po rozhovoru s Matyášem pochopila, odkud zlost a nepřiměřená reakce pramení. Matyáš dva dny před Štědrým dnem viděl v televizní reklamě nový model této stavebnice, takže v duchu pozměnil své přání. Vždyť přece Ježíšek ví všechno, tak měl taky vědět, že on svoje přání změnil! **Tam, kde jsou velká očekávání, mohou vzniknout velká zklamání a emoce, které dítě nemusí zvládnout.**

Pro náš život jsou důležité ale také pozitivní emoce, o kterých tak často nemluvíme. Kdy jste naposledy nahlas řekli „já mám radost“, „já jsem nadšená“? Nebo kdy jste si naposledy uvědomili, že pocítujete spokojenost? Když máme dobrou náladu, lidé nás mají raději. Jsme výkonnější, tvořivější a tolerantnější. Jsme otevření novým nápadům a zkušenostem. Snažte se proto vnímat nejen dětské pozitivní emoce, ale hlavně ty svoje a dávat je najevo. Jak píše francouzská psycholožka Isabelle Filliozat: „Rodič naplněný vnitřní radostí ji předává svým dětem a to je to nejkrásnější dědictví, které mohou dostat.“

Podle autora motivačních knih Stephena R. Coveyho má každý z nás **svůj emoční bankovní účet**, na který ukládáme, ale taky z něj vybíráme. Tento účet, jako každý jiný bankovní účet, začíná na nule. Stejně jako je to s každým jiným bankovním účtem, můžete na něj vkládat, či z něj vybírat. Jediný rozdíl je v tom, že nekládáte objemy finanční, ale emocionální. Množství důvěry, která byla vybudována a po nějaký čas nastřádána v jakémkoliv vztahu. Je to pocit bezpečí, který cítíte, když jste v přítomnosti s dalším člověkem. A jak začít ukládat na emoční bankovní účet našich dětí? **Namísto výběrů** (negativní komentáře, posměšky, sarkasmy, nesplněné sliby, lži, netrpělivost) **vkládejme** (milá slova, pohlázení, úsměvy, zdvořilost, lásku, úctu, trpělivost, naslouchání s empatií, promyšlené reakce, společně strávené radostné okamžiky). S naplněným emočním bankovním účtem se jim bude dobře vstupovat do samostatného života.



Žádná emoce není špatná.

Mluvte o svých emocích, rozebírejte své pocity a nestyďte se za ně.

Nepopírejte pocity druhých, naslouchejte.

Osvojte si způsoby, jak se uklidnit (techniky nádechu a výdechu, tělesná aktivita, samomluva).

Myslete na to, že „nevybijete-li“ své emoce, může vám to způsobit i zdravotní problémy (žaludeční vředy, neurózy aj.).

Učte děti rozeznávat a pojmenovávat jejich emoce a vyjadřovat je přijatelným způsobem.

Učte děti empatii – vcíťování.

Rozumět svým emocím a tomu, jak reaguji na emoce druhých, je klíčovou dovedností pro jakýkoliv lidský vztah.