

8

## SKVĚLÍ RODIČE berou ohled na rozpoložení svých dětí

Zní to jednoduše – respektovat rozpoložení svých dětí – dokud nezjistíte, jak moc se jejich rozpoložení liší od toho vašeho. Brát ohled na rozpoložení dětí znamená nechat je, aby myslely a prožívaly odlišným způsobem, než jakým myslíme a prožíváme my. To se nám může podařit, jen dokážeme-li být empatičtí (# 6).

Přílišná starostlivost (# 13) a to, že nerespektujeme realitu svých dětí, je něco, čeho se obecně nevědomky dopouštíme. Musíme si uvědomit (# 17), jakým způsobem – neúmyslně – ignorujeme nebo zpochybňujeme jejich pocity a vidění světa, a dát si na to pozor.

Před několika lety jsem byla svědkem výstupu, který je příkladem, jak často nebereme ohled na rozpoložení svých dětí. Otec přišel vyzvednout dceru poté, co celý den strávila se svými kamarádkami. Když přijel, hrála si s ostatními děvčaty a byla veselá. A když jí řekl, že má jít domů, prosila: „Mně se ještě nechce. Je

tady fajn.“ Otec odpověděl: „Ale byla jsi tady celý den. Už toho máš dost.“ Dcera se naštvála a znovu protestovala. Konflikt se stupňoval, až nakonec otec popadl dceru za ruku a táhl ji k autu.

Obratnější způsob, jak řešit tuto situaci, by bylo hned zkraje použít empatii. Když dcerka řekla, že nechce jít domů, otec mohl odpovědět: „*Holčičko, vidím, že se dobře bavíš a že se ti ještě nechce domů* (empatie, viz # 6). *Je mi to líto. Maminka připravuje večeři a bylo by nezdvořilé, kdybychom přišli pozdě* (důvod, viz # 46). *Prosím, rozluč se s kamarádkami a jdi si pro své věci* (požadavek).“

A ještě jedna ukázka, jak můžeme selhat, když se náš cíl liší od cíle našeho dítěte, a jak může snadno vzniknout konflikt:

Prvnáček bojuje s úkolem z matematiky. Je otrávený a říká: „Nespočítám to.“ Mnoho rodičů, kteří to myslí dobře, většinou odpovědí nějak takhle: „Ale spočítáš, zlatíčko. Pojď, ukaž mi to.“

Tím, že mu řeknete, že to zvládne, ho chcete motivovat. Ačkoliv jsou vaše úmysly dobré, v podstatě mu říkáte, že se mýlí; nesouhlasíte s ním.

Tento typ odpovědi vede paradoxně k tomu, že se některé děti ještě více upevní v tom, že úkol nezvládnou: „NE, JÁ TO NE-UMÍM!“ A duševní rozpoložení dítěte se vystupňuje z frustrace nad domácím úkolem do frustrace/zloby/smutku z toho, že ho rodiče nechápou.

Šikovnější by byla opět empatie. „*Zlato, vidím, že s tím bojuješ... , a tenhle příklad je na tebe opravdu těžký* (empatie, viz # 6).

*Pojď ke mně? (Objetí nebo pohlazení, viz # 19). Tak fajn, ukaž mi, kde ses zasekl; podíváme se, jestli nepřijdeme na nějaký jiný způsob, jak to vyřešit (koučování, viz # 45). Vidím, že matematika je právě teď pro tebe těžká (vyhýbání se nálepkování, viz # 43). Zároveň věřím, že na to přijdeš.“*

Na tomto příkladu si povšimněte nepatrného, ale důležitého rozdílu mezi „Věřím, že to dokážeš“ namísto „Ty to dokážeš“. V prvním případě vyjadřujete svůj názor, ve druhém uvádíte něco jako fakt, který je v rozporu se zkušeností vašeho dítěte.

**VYZKOUŠEJTE:** Vyhledávejte příležitosti, které by vás přiměly být empatictí a zamýšlet se nad způsoby, jimiž vaše dítě poznává svět. Nevymlouvejte dětem jejich pocity a pohled na svět, i když jim nerozumíte nebo s nimi nesouhlasíte. Chcete-li dát najevo svůj nesouhlas, pokuste se to udělat způsobem, který rovněž bere na vědomí jejich způsob vidění věcí, namísto tvrzení, že jediné váš způsob vnímání světa je ten správný. Srovnajte následující dvě hypotetické odpovědi na stanovisko vašeho dítěte: „Mami, mně se v tomhle parku nelíbí. Není tu žádná zábava.“

- Ale je. Je to tady úplně stejně jako v parku, kam normálně chodíme.
- Ty si myslíš, že tady není zábava, ale já si zase myslím, že je. Každý má rád něco jiného.

Druhá reakce připouští rozdílný názor, zatímco první naznačuje, že existuje jediná správná odpověď (ta vaše).

A stejně tak, je-li vaše dítě rozladěné, vzít ohled na jeho rozpoložení znamená, že místo abyste ho utěšovali „Neplač“ nebo „Všechno bude dobré“ (přičemž ani jedna odpověď nebere na vědomí jeho momentální prožitek), byste měli říci „Vím, že tě to naštvalo.“ Viz rovněž # 6.