

Namiesto hnevu buďte zvedaví

Pýtajte sa namiesto odsudzovania.

– NEZNÁMY AUTOR

Citát často nesprávne pripisovaný Waltovi Whitmanovi znie: „Pýtajte sa namiesto odsudzovania.“

Moja obľúbená scéna v jednom z mojich obľúbených seriálov sa točí okolo tohto odporúčania. Ted, titulná hlavná postava seriálu *Ted Lasso*, ktorý získal cenu Emmy, prednesie vášnivú reč obsahujúcu tento citát počas turnaja v šípkach proti hlavnému súperovi. Ted sa zamýšľa nad tým, že žiadny z kritizujúcich chlapcov z jeho mladosti, ktorí ho šikanovali a doberali si ho, nikdy neprejavoval zvedavosť. Nepoložili mu žiadne otázky, a pretože sa nepýtali, nevedeli o ňom takmer nič. Zásadné zistenie prišlo, keď si Ted uvedomil, že keď vás niekto šikanoval bez toho, aby o vás čokoľvek vedel, znamená to, že to nemá nič spoločné s vami, ale má to veľa spoločného s ním.

V momente, keď som uvidel túto scénu, zamiloval som si tento citát. Hovorí o základnej pravde života a najmä rodičovstva.

Protijedom na odsudzovanie a často aj na následný trest je zvedavosť.

Protijed na odsudzovanie

Podstatou výchovy bez trestov je zásada, že musíme prestať k deťom pristupovať s odsudzovaním a namiesto toho musíme byť zvedaví. V prípade našich detí môže posudzovanie nadobúdať rôzne podoby a rozmery, avšak žiadna jeho forma nám nepomôže lepšie vychovávať deti ani im nepomôže rozvinúť schopnosť samoregulácie či učenia sa. Z môjho pohľadu najčastejším spôsobom, ako rodičia „súdia“ správanie svojich detí, je, že dovoľia, aby v nich dané správanie spustilo emocionálnu reakciu, a konajú agresívne, zvyčajne s použitím vyhrážok alebo trestov. Preto budem odteraz namiesto slov: „Pýtajte sa namiesto odsudzovania,“ hovoriť: „Pýtajte sa namiesto zúrenia.“

Namiesto rozčulovania sa, keď sa naše deti zle správajú, majú poruchu regulácie alebo nám vo všeobecnosti idú na nervy, sa ich v prvom rade musíme pokúsiť pochopiť.

Na rovinu vám poviem, že táto zmena nie je pre nikoho z nás jednoduchá. Aj my sme boli kedysi deťmi a ako deti sme si vytvorili hlboko zakorenené nervové dráhy, ktoré riadia naše štandardné rodičovstvo. Ak vaši rodičia počas vašich najformatívnejších rokov nepristupovali k vášmu správaniu z postoja zvedavosti, bude si to od vás vyžadovať vedomé a zámerné úsilie, aby ste tento cyklus prerušili. Bude to znamenať, že využijete všetky taktiky a triky, ktoré máte k dispozícii – ktoré vás naučí táto kniha, či ťažko nadobudnuté zručnosti, ktoré ste si osvojili inde –, aby ste nekonali na základe nevedomého impulzu reagovať na problémové správanie svojich detí hnevom, odsudzovaním a trestami a namiesto toho sa im venovali s plným porozumením a zvedavosťou. Možno sa budete musieť raz (alebo päťkrát) sústredene nadýchnuť. Možno budete musieť použiť terapeutickú pomôcku, napríklad uzemnenie. Možno budete

musieť odísť a pozbierať sa, kým sa rozhodnete reagovať vedome a nie automaticky. Nech už budete musieť urobiť čokoľvek, sľubujem vám, že to stojí za to. Pretože dobrá výchova sa začína tým, že sa dostanete k podstate správania sa svojich detí.

Pochopenie správania

V prvom rade chcem, aby ste, pokiaľ ide o správanie vášho dieťaťa, pochopili, že ide vždy o komunikáciu. Veľká časť nej sa u detí odohráva bez ich vedomia. Na rozdiel od všeobecného presvedčenia si deti zriedkakedy „vyberú“ zlé správanie s cieľom konať manipulatívne alebo zlomyseľne. Rodičia častejšie zažívajú, že von vytryskne niečo iné, čo sa deje pod povrchom. Preto rodičom často hovorím (a sám si to musím pripomínať päťdesiatkrát denne), že vaše dieťa vám nerobí problémy, ale že to ono má problémy.

O čom teda toto správanie informuje?

Určité správanie naznačuje, že sme svoje deti formovali nie práve ideálnym spôsobom. Možno kričím, keď sa rozčúlim, pretože to robil aj môj otec. On zase kričal, pretože to robil aj ten jeho. Je oveľa pravdepodobnejšie, že moje deti budú kričať, keď sa rozčúlia, pretože kričím aj ja.

Rozličné správanie informuje o tom, v akom vývojovom štádiu sa naše deti v danom období nachádzajú. Tu sú dva príklady.

Deti vo veku od osemnástich mesiacov do troch rokov majú tendenciu udierať a hrýzť. Robia to preto, lebo ich fyzický vývoj predbieha ten verbálny. Podľa mojich skúseností s rodičmi to platí najmä pre mladších súrodencov, ktorí sa musia s ešte nevyvinutými rečovými schopnosťami uchádzať o pozornosť rodičov a často bojujú o hračky a maškrty s väčšími, silnejšími

a múdrejšími staršími súrodencami. Takéto batolatá sa naučia, že jedným zo spôsobov, ako komunikovať alebo získať kontrolu nad väčším súperom, je násilie. Ide nepochybne o problematické správanie, ktoré však samo osebe zvyčajne rýchlo zmizne, keď z neho vyrastú a doženú vývoj v oblasti verbálnych zručností.

Ďalším častým javom, ktorý sa vyskytuje u trochu starších detí, je klamanie. Mnohé deti staršie ako osem rokov (a v skutočnosti aj dospelávajúci a dospelí) klamú, aby sa vyhli trestu alebo spoločenskému vylúčeniu. Ide o komunikovanie potreby prežitia. Iné klamú, pretože videli príklad klamania.

Ale sú aj mladšie deti, zvyčajne štvor- alebo päťročné, ktoré vyrastajú v domácnostiach bez trestov a pozitívnej výchovy s rodičmi, ktoré vo svojich rodičoch nevidia model nečestného správania, a napriek tomu prechádzajú „fázou klamania“. Je to preto, že ich vývojové štádium im síce už umožňuje vymýšľať si zložité príbehy, ale ešte nedospeli do fázy, aby pochopili, že povedať niečo ešte neznamená, že je to pravda.

Inými slovami, klamstvo detí v tomto veku často nevychádza zo zlého úmyslu. Vzhľadom na ich rozvíjajúcu sa predstavivosť niekedy stierajú hranice medzi realitou a výmyslom. Nie je za tým nič iné. Môžu si vymýšľať príbehy alebo poskytovať nápadité vysvetlenia inak všedných udalostí. Keď tieto príbehy vyhlasujú za pravdu, nie je to vždy úmyselný pokus o klamstvo. Deti skôr skúmajú svoje rozširujúce sa kognitívne a obrazotvorné schopnosti a cvičia sa v chápaní objektívnej „pravdy“ (čím sa neskôr v detstve stanú posadnutými). Ich klamanie nie je príkladom úmyselného klamstva alebo morálneho zlyhania. Je to len obraz vývojového štádia, v ktorom sa nachádzajú.

V prípadoch klamstva aj bitia/hryzenia, väčšinu z nás vychovávali, aby sme takéto správanie odsúdili a snažili sa ho napraviť bez