

POCITY A JEJICH ROZDÍLY

Dlouho jsme si myslely, že naslouchání a uznání pocitů je podstatou mezilidských vztahů. V podstatě to tak i je. Nakonec jsme ale zjistily, že tato metoda má hodně variant a bylo by užitečné znát je všechny.

Varianta 1

Některé děti si tolik přejí, aby jim rodiče naslouchali, že už to přesahuje mez únosnosti. Proto je důležité umět vymezit hranici pro takovéto naslouchání, ale zároveň dítěti ukázat, že o ně a jeho problémy rozhodně stojíme.

Lee se svěřila, že její dcera Sue začala nejméně desetiminutový monolog, ve kterém si stěžovala, že ji nevybrali do školní hry.

„Snažila jsem se ji povzbudit, ale Sue pokračovala dál a dál. Už jsem to nemohla dále poslouchat. Pomyslela jsem si, že je načase vše shrnout a ukončit.“

„Sue, vím, že jsi tu roli moc chtěla. Možná sis myslela, že se ze všech dětí na tu roli hodíš nejvíc. Chápu, že tě to hrozně štve, ale teď už musím jít do kuchyně chystat večeři. Během toho mi to ale můžeš dovyprávět.“

Varianta 2

Někdy děti k vyjádření svých pocitů používají tak urážející a sprostá slova, že je i ten nejtolerantnější rodič nedokáže skousnout.

„Taťka vypadá jak starý dědek. Proč musím mít tak starého tatku?“

„Moje učitelka je pitomá kráva!“

Když malá Laurie řekla Helen: „Kéž bys umřela,“ Helen odpověděla: „To je nepřípustné. Vidím, že jsi pěkně naštvaná, ale budeš muset najít jiný způsob, jak mi to sdělit. A teď chci být sama – celou hodinu.“ Když se Laurie zeptala proč, Helen odvětila: „Sama o tom přemýšlej!“

Varianta 3

Někdy může maličkost v podobě hračky či jiná věcná odměna udělat tu největší službu. Není třeba se ani ptát, jestli chce syn nové pastelky nebo dcera novou panenku. Prostě a jednoduše je stačí koupit v pravou chvíli.

Když si Rosalynin pětiletý syn stěžoval: „Mamka má radši všechny než mě,“ vzala ho na klín a řekla: „Cítit se nemilován musí být moc nepříjemný pocit. Myslím si, že je to správný čas na pusinku a horkou čokoládu.“

Když Leein syn dostal hysterický záchvat kvůli mikroskopické modřině, kterou si udělal během přetahování s bratrem, vzala Lee dva kousky ledu, zabalila je do červeného kapesníku a položila mu je na „poraněnou“ ruku.

Varianta 4

Když je dítě v zajetí svých emocí, můžeme mu pomoci nějakou kreativní činností. Dr. Ginott jednou řekl, že by v domě nikdy neměly chybět výtvarné pomůcky, jako například pastelky, fixy, plastelína, papír, barvy a podobně. Ženy z naší skupinky ho vzaly za slovo a hned další týden jsme slyšely příhody o srdceryvné básni napsané na počest mrtvé želvičky, o dopisu napsaném pro televizní stanici jako protest proti zrušení oblíbeného pořadu nebo o obrázku znázorňujícím velkou zlost.

Pro děti, které ještě neumějí psát nebo nechtějí, mohou rodiče sloužit jako jejich sekretářky a umělecký úkol vzít za ně.

Evelynin sedmiletý syn Steve jednou přišel ze svého odpoledního kroužku nazlobený jak čert. Jeho vedoucí mu řekl, že pokud nedokáže přeplavat bazén tam a zpět, bude ho muset vyloučit z oddílu.

Během synova monologu vzal Stevův otec potichu pero a začal vše zapisovat. Když se Steve nadechoval na další proud slov, jeho otec řekl: „Teda, ty musíš být na svého vedoucího asi hodně naštvaný. Poslouchej, toto všechno jsi řekl: ‚Ten starý páprda si myslí, že je asi pánem světa. Je hrozně zlý, nenávidím ho!‘“

Steve byl fascinován: „Jo,“ řekl upřímně, „a taky tam připiš, že ho žduchnu do vody a že ho tam budu držet tak dlouho, dokud se neutopí.“

Otec psal tak rychle, jak jen dovedl.

„A taky, že vytáhnou špunt v bazénu, všechna voda vyteče a že ho to vcucne a odnese pryč.“

Když byl proslov u konce, pokýval Steve vítězoslavně hlavou a požádal svého tátu, aby mu to všechno ještě jednou přečetl.

„Hele, vezmi si to a můžeš si to číst kdykoliv budeš chtít. A teď musím jít napsat dopis panu vedoucímu a říct mu, že můj syn nemusí přeplavat celý bazén, a to až do chvíle, než se na to bude cítit připravený.“

Varianta 5

Občas nastane chvílka, kdy je lepší raději se na nic neptat, nechtít všemu porozumět a nezjišťovat, co si dítě v té chvíli myslí. Vhodnější je nechat mu v jeho dušičce prostor, který bude mít jen a jen pro sebe.

Pořád si pamatuju, když byly Jill čtyři roky, ležela na posteli a cumlala si palec. Hleděla na mě a zeptala se:

„Víš, na co myslím?“

„Ne,“ odpověděla jsem.

„Je to super věc,“ řekla a strčila si prstík zpátky do pusy.

Varianta 6

V životě dítěte nastanou situace, které je dobré určitým způsobem shrnout a pochválit dítě za jeho odvalu a sílu. Není to obyčejná věta, kterou by rodiče mohli říkat často kvůli každé maličkosti s představou, že tím dítě posilují. Není to nic ledabylého jako například: „Jasně, chlapče, všechno zvládneš.“ Je to naopak vroucí ocenění a pochvala: „Ano, bylo to těžké udělat. Vážím si tvého úsilí a snahy.“

Například Helen jednou řekla své dceři Laurie: „Přestože je na tebe paní učitelka sarkastická, stále se od ní snažíš učit, a to i navzdory jejímu špatnému chování.“

A můj manžel Ted řekl Andymu: „Viděl jsem, jak ses snažil ignorovat toho kluka, který se ti posmíval za to, že nejsi vyšší. Věřím, že víš, že v této rodině si mnohem více vážíme člověka proto, jaký je, a ne proto, jak je vysoký.“

Věc, která mnou hnula asi nejvíce, byl příběh Nelly, které zemřel před několika měsíci manžel. Na jednom z našich sezení se rozpovídala. Její syn se teď cítí naprosto mizerně. Chybí mu táta. Pořád si na to stěžuje, a dokonce z toho viní právě svou matku. Nelly vypadala opravdu zdrceně.

V dusném tichu jsme se všichni podvědomě obrátili na dr. Ginotta, aby Nelly dopřál trochu balzámu na duši v podobě empatie. Docela nás všechny překvapilo, když se na ni podíval a pevným hlasem řekl: „Nelly, nenechejte život, aby vás porazil.“

Její oči se zalily slzami a někdo honem změnil téma.

Příští týden se Nellin problém objevil znovu. Helen se jí zeptala, jak věci pokračují. „Nejsem si jistá,“ odpověděla. „Něco se ale přece jenom změnilo. Když si před pár dny Kenneth zase začal stěžovat, zastavila jsem ho a řekla mu: ‚Kennethe, vím, že to pro tebe není jednoduché od doby, co tatínek odešel. Jsme teď rodina, která má jen jednoho rodiče. Zkusme se ale stát tou nejlepší jednorodičovou rodinou na světě!‘

To odpoledne bez jediného slova Kenneth posekal trávník před domem.“