

ZJISTĚTE, JAK SE NÁLADA U VÁS DOMA DOKÁŽE ZMĚNIT, POKUD ZKUSÍTE ŘÍCI:

Plačícímu dítěti: „Takový škrábanec musí bolet.“

Namísto: „Vždyť je to jenom škrábnutí. Přestaň tady brečet.“

Při nehodě s mlékem: „Je tady rozlité mléko. Potřebujeme houbu.“

Namísto: „Jen se podívej, co jsi zase udělal!“

Při špatném chování: „Zdi nejsou na kreslení. Na to je papír.“

Namísto: „Ty lumpe! Už nikdy nedostaneš žádné pastelky!“

Na nepořádek: „Opravdu by mi moc pomohlo, kdybys vzal ten džus a dal ho do ledničky.“

Namísto: „Proč po sobě nejsi schopný nikdy uklidit!“

Na hrubé chování: „Vidím, že tě opravdu rozčiluje, když tě teta Harriet plácá po tvářích.“

Namísto: „Děláš tady z komára velblouda. Teta tě má moc ráda.“

Na ustavičné fňukání: „Je tady na tebe horko, vid?“

Namísto: „Jak ti může být horko! Vždyť je tu chladno.“

K lehkomyšlnosti: „Děti, dveře!“

Namísto: „Zavřete ty dveře, sakra! Co se to s vámi děje!“

Na sourozeneckou rvačku: „Vidím, že jste oba na sebe hodně naštvaní. Co kdybyste na kousek papíru napsali, co se stalo?“

Namísto: „Je mi jedno, kdo to začal. Chci, abyste oba dva okamžitě přestali!“

Mezinárodně uznávané expertky na vztah mezi rodiči a dětmi ADELE FABER a ELAINE MAZLISH si zasloužily vděk rodičů po celém světě a také velmi pozitivní ohlasy ze strany odborníků.

*Jejich první kniha *Osvobození rodiče, osvobozené děti* dostala nejvyšší ocenění za příspěví nejvyšším lidským hodnotám. Následující kniha *Jak mluvit, aby děti poslouchaly, a jak naslouchat, aby nám děti důvěřovaly*, se dočkala více než tři milionů prodaných výtisků a byla přeložena do více než dvaceti jazyků. Nahrané a zpracované semináře autorek o rodičovství jsou používány tisíci skupinami rodičů po celém světě. Kniha obou autorek *Jak mluvit, aby se děti lépe učily – doma i ve škole*, byla časopisem *Dítě* vyhlášena knihou roku za obrovské příspěví k řešení problematiky rodinných neshod a učení. Obě dvě autorky jsou dětské psycholožky, každá má tři děti.*

Předmluva.....	5
Pár slov úvodem	6
Na počátku byla slova	7
Děti jsou lidé	17
Cítí to, co právě prožívají.....	18
Pocity a jejich rozdíl.....	24
Když dítě věří samo sobě	27
Rozhovor na téma SAMOSTATNOST	31
„Dobré“ není dost dobré: Nový způsob, jak chválit	39
Role, ve kterých je vězníme.....	49
Neměňte úmysl, změňte způsob	84
I rodiče jsou jen lidé.....	93
Cítíme právě to, co cítíme.....	94
Ochrana – pro mě, pro ně, pro všechny.....	102
Pocit viny a bolesti.....	107
Zlost	114
Nový obraz rodiče.....	145
Doslov	149

PŘEDMLUVA

*Každému rodiči kdekoli na světě,
který si pro sebe někdy řekl:
„Musí existovat lepší způsob!“*

Dostalo se nám vzácné výsady. Přes pět let jsme patřily do semináře určeného rodičům, vedeného skvělým člověkem, psychologem, lektorem a autorem knih panem dr. Haimem Ginottem. Byl to jedinečný člověk, který měl dar jasně vysvětlit složité problémy, který ochotně opakoval to, co jsme chtěli či potřebovali slyšet znovu a znovu, a který nás dokázal neustále obohacovat novými a vzrušujícími nápady. Na oplátku od nás vyžadoval určitou dávku experimentování s novými metodami, sdílení našich poznatků a prozkoumávání vlastního potenciálu.

Výsledky této zkušenosti byly ohromující. V průběhu začleňování nových metod do našeho života jsme zjišťovaly nejen změny uvnitř nás samotných, ale také v členech našich rodin.

Doktoru Ginottovi, který nás obohatil nespočtem důležitých rad v postoji k našim dětem a vůči sobě samým, dlužíme velmi mnoho. Nikdy mu to nebudeme moci plně splatit. Můžeme pouze sdílet své zkušenosti s rodiči a doufat, že si z toho vezmou to, co jim bude prospěšné.

Poznámka autorek

Téměř okamžitě, když se nám na mysl vkradla myšlenka napsat tuto knihu, vyvstal problém. Jak se podělit o soukromé zážitky a zkušenosti, aniž bychom při tom neznevázili soukromí našich rodin a členů skupinky? Rozhodly jsme se vytvořit odlietek postav, jejichž zážitky jsou směsicí zážitků našich vlastních a rodičů, které jsme znaly. Jane, naše vypravěčka, bude hovořit za všechny z nás, a zároveň nebude nikým z nás.

Adele Faber
Elaine Mazlish

PÁR SLOV ÚVODEM

Když jsme se doslechly, že se náš vydavatel rozhodl znovu, pouze s novým obalem, vydat naši knihu *Osvobození rodiče, osvobozené děti*, měly jsme obrovskou radost. Po šestnácti letech (původně vydána v roce 1974) se místo zmizení z pultů dočkala obnovy, a navíc v úplně novém kabátě. Ba co víc, toto nové vydání nám dalo možnost přidat další poznatky, které ji bezpečně přenesly do 21. století.

Začaly jsme s něčím, co jsme nedělaly léta: naši knihu jsme si celou přečetly. Bylo to, jako bychom otáčely stránky ve starém známém fotoalbu. Téměř jsme se nemohly poznat. Tehdy jsme byly ještě mladé maminky, které se učily, jak s dětmi zacházet. Teď jsou naše děti již velké a my učíme další generaci rodičů, co jsme se naučily my samy.

A byl to neuvěřitelně odlišný svět! Spousty věcí, které nám tehdy připadaly automatické a jasné, nám teď připadaly zvláštní. Matky, o kterých jsme psaly, byly ženami v domácnosti starajícími se o své děti a otcové byli hlavami rodin vydělávajícími peníze pro sebe a ostatní. Do knihy jsme tehdy zařadily pouze jednu rodinu, kde dítě vychovával jen jeden z rodičů, a dokonce žádnou rodinu, ve které by mělo dítě rodiče nevlastní. V té době jsme se s ničím takovým téměř nesetkaly. Kromě těchto případů jsme se nezmínily ani o rodině s dvojitým příjmem, o mužích v domácnosti anebo o chůvách.

Na druhou stranu se ale objevily i věci, které se za ty roky skoro nezměnily. Rodiče mají o své děti strach, přejí si, aby byly šťastné a veselé, aby měly spoustu dobrých kamarádů, aby se jim dařilo ve škole, aby vše bylo tak, jak má být. I teď rodiče rozčílí neustálé dětské fňukání, hádky mezi sourozenci, lelkování, nepořádek v pokojíčkách a odmlouvání. A i teď rodiče neustále pronásleduje obrovský strach jménem „zodpovědnost za dítě“.

V určitých bodech jsme si všimly, že naše kniha byla nadčasová. Vytvořila u dětí neviditelný most mezi jejich sebedůvěrou, vírou ve vlastní pocity a schopností bránit samo sebe. Prozkoumávala způsoby, jak děti oprostit od jejich rolí, které je ničily. A nakonec se v ní popisovalo několik metod, jak si vybudovat a udržet sebeúctu. Taky jsme si všimly, že se nám podařilo vyobrazit skutečný rodičovský hněv, od mírného podráždění až po nezvladatelnou zuřivost, a najít způsoby, jak se s ním vypořádat, aby naše děti nebyly zároveň našimi oběťmi. Znovu a znovu jsme narážely na slovo respekt. Respekt k rodičům. Respekt k dětem. Respekt ke společnému životu.

Než jsme dočetly poslední kapitulu, začalo námi cloumat silné vzrušení a přesvědčení, že je potřeba vše sepsat znovu. Nejen že kniha byla stále relevantní, ale metody a principy, které obhajovala, se teď zdály být ještě důležitější než kdykoliv jindy. Současnost je plná stresu. Rodiče jsou pod neustálým tlakem, aby „vše“ zvládli. Mnoho z nich si myslí, že to zvládnou sami. Požadavky se zvyšují. Energie ubývá. Nervy jsou napnuté. Den má jen 24 hodin. Jsme si jisté, že naše upřímné a starostlivé rady pomohou dosáhnout stability a duševního zdraví celé rodiny.