

KAPITOLA 1

Ako prekonať zvukotesné steny vo vašom vzťahu s dospievajúcim dieťaťom

Vedieť, čo chceme povedať, a vedieť, *ako* to povedať, aby sme boli vypočutí, sú dve veľmi odlišné veci, pričom rozdiel medzi nimi nebude nikdy výraznejší ako počas puberty vášho dieťaťa.

Ako dochádza k obrovským zmenám v mozgu dospievajúcich detí a s tým súvisiacim vplyvom na ich správanie a schopnosť nadväzovať vzťahy s ostatnými, dochádza aj k zmenám vo výchovných stratégiách, ktoré si vyžadujú bližšie preskúmanie a reflexiu.

Ak ste čítali moju prvú knihu o výchove detí vo veku 0-7 rokov, je pravdepodobné, že už odvtedy ubehol nejaký čas. Alebo sa ku mne možno pridávate až teraz a *rodičovské sebahodnotenie* je pre vás úplná novinka. Pre istotu ho preto spomínam aj tu a odporúčam vám, aby ste si toto cvičenie urobili teraz, skôr než budete čítať ďalej.

RODIČOVSKÉ SEBAHODNOTENIE

Začnite tým, že si položíte niekoľko otázok. Dôležité je odpovedať čo najúplnejšie a najúprimnejšie, pričom skúste zaznamenať, či narazíte

na niečo, čo si podľa vás bude vyžadovať ďalšiu reflexiu alebo detailnejší rozbor, aby ste prehľadli svoje porozumenie. Pre niektorých z vás bude toto ďalšie zamyslenie sa osobným kontemplatívnym procesom; pre iných môže byť prospešné stretnutie s vhodne kvalifikovaným odborníkom, ktorý vám pri práci s týmito blokmi môže výrazne pomôcť. Je dôležité, aby váš proces reflexie viedol k praktickým krokom, ktoré môžete podniknúť na odstránenie akýchkoľvek blokov, s ktorými sa môžete stretnúť. V tejto časti procesu vám pomôžu techniky hry a komunikácie, ktoré sú podrobne opísané v tejto knihe. Majte na pamäti, že v žiadnom prípade nejde o psychologické meraadlo alebo nástroj hodnotenia; slúži výlučne na osobné a sebareflexívne použitie. Tu sú niektoré z týchto otázok:

- Aké bolo vaše dospievanie?
- V čom bol váš vzťah s matkou podobný/odlišný od vzťahu s otcom?
- Ako ste boli ako dieťa karhaní a ako ste sa pri tom vtedy cítili? Ako sa na to dnes spätne pozeráte?
- Kto sa s vami hrával, keď ste boli malí? Máte spomienky na to, ako sa s vami rodičia hrali alebo vám spievali? Spomeniete si na konkrétny prípad, keď sa to stalo? O akú hru/pieseň išlo? Aký ste mali pocit, keď sa s vami hrali/spievali vám? A ak to nerobili, ako to vnímate dnes a ako ste to vnímali, keď ste boli malí?
- Stratili ste v detstve niekoho dôležitého, či už v dôsledku smrti, alebo odsťahovania? Kto to bol a akú úlohu vo vašom živote zohrával?
- Ako sa vo vašej rodine oslavovali vaše úspechy, keď ste boli dieťa?
- Ako sa vaša rodina stavala k rôznym sklamaniam, ktoré ste ako dieťa zažili?

- Mali ste vo svojom živote dôležitých dospelých mimo najbližšej rodiny? Kto to bol? V čom boli pre vás dôležití?
- Cítili ste sa doma niekedy nemilovaní alebo nechcení? Ak áno, ako vás to ovplyvnilo?
- Pamätáte si, keď ste sa prvýkrát museli odlúčiť od rodičov (aspoň na jeden celý deň a noc)? Aký to bol pocit? Aké to bolo, keď ste sa k nim vrátili?
- Čo sa dialo, keď ste boli chorí a museli ste ostať doma liečiť sa?
- Čo sa dialo, keď ste sa zranili (keď ste napríklad spadli a rozbili si koleno)?
- Poskytol vám niekto v detstve útechu a starostlivosť? O koho šlo?
- Cítili ste sa ako dieťa milovaní? Kto vás miloval?
- Aká je vaša najsmutnejšia spomienka z raného detstva?
- Aká je vaša najšťastnejšia spomienka z raného detstva?
- Kedy ste si uvedomili, že milujete vlastné dieťa? Stále ho milujete?
- Vymenujte tri veci, ktorým chcete, aby vaše dieťa počas dospievania bezvýhradne verilo.

Teraz napíšte zoznam piatich vecí, ktoré vám prinášajú potešenie. Mali by to byť veci, ktoré sa týkajú vás, nie vášho dieťaťa alebo toho, ako by vás mohlo potešiť. Tento zoznam môže obsahovať veci ako:

- plávanie
- beh
- futbal
- golf
- umenie alebo remeslo (napr. maľovanie)
- večera s priateľmi

- masáž horúcimi kameňmi/kaderník/manikúra/holič...
- noc strávená osamote s partnerom

Teraz si položte otázku, kedy ste naposledy robili každú z týchto vecí. Dokážete si vyhradiť čas na to, aby ste sa každý týždeň mohli venovať aspoň jednej z nich? Ak to nedokážete, spýtajte sa sami seba, čo je potrebné zmeniť alebo prenastaviť, aby to šlo.

Potom zväzte, ako v súčasnosti vychováвате svoje dieťa (ak máte viac detí, budete to musieť zopakovať pre každé z nich, pretože každé dieťa je iné, a líšiť sa preto bude aj spôsob jeho výchovy). Položte si nasledujúce otázky:

- Hovorím svojmu dospelievajúcemu dieťaťu každý deň, že ho mám rád a že som naň hrdý?
- Dávam mu príležitosti na tréning samostatnosti?
- Zásobujem ho týmito príležitosťami v súlade s jeho vývojom?
- Dokážem byť naň podľa potreby prísna, ale zároveň láskavá?
- Som predvídateľná, pokojná a dôsledná v tom, ako s ním komunikujem a ako naň reagujem?
- Dávam mu slobodu a voľnosť, ale v prípade potreby preberám zodpovednosť?
- Zvyknem sa s ním aspoň raz denne zasmiať? Cíti, že ho mám rád?
- Snažím sa zistiť, čo sa mu na jeho dni páčilo najviac a ktorú časť jeho dňa by chcelo zmeniť?
- Povzbudzujem ho, aby skúšalo nové veci a podstupovalo (primerané) riziká?
- Chválím jeho snahu bez ohľadu na výsledok?
- Prejavujem empatiu, keď dieťa vyhľadáva moju pomoc, podporu, ochranu alebo pocit komfortu?

- Udobril som sa s ním po roztržke (dnes alebo naposledy, keď sa to stalo)?
- Hrám sa s ním každý deň aspoň 15 minút?
- Prajem mu s láskou dobrú noc každý večer – bez ohľadu na to, čo sa počas dňa dialo?

Sebahodnotenie rodiča nie je jednorazová činnosť. Je to cvičenie, ktoré môžete a mali by ste opakovať počas toho, ako vaše dieťa dospieva. Prehlbovanie nášho povedomia a chápania nášho rodičovského ja je cenný, nepretržitý a neustále sa vyvíjajúci proces. Cesta od štádia, v ktorom sme deťmi našich rodičov, do štádia, v ktorom sme rodičmi našich detí, nám všetkým prináša veľa užitočného poznania. V tomto štádiu rodičovstva čerpáte aj zo svojich prežitých skúseností z obdobia, keď ste boli sami tínedžermi, do obdobia, v ktorom je v tomto veku vaše dieťa. Práve preto sa oplatí zopakovať si svoje rodičovské sebahodnotenie spolu s reflexiou na jednotlivé časti vášho rodičovského ja.

ČASTI VÁŠHO RODIČOVSKÉHO JA: VAŠE ZÁKLADNÉ RODIČOVSKÉ INŠTINKTY

Zachovať si blízkosť: Musíme vyžadovať blízkosť a spojenie vo vzťahu s našimi deťmi – mali by sme to skutočne chcieť a vážiť si. Blízkosť je niečo, čo rozvíjame v rámci spojenia založeného na dôvere, ktoré dokáže vydržať a prežiť navzdory prekážkam, a dokonca sa rozvíjať v rámci meniacej sa pripútanosti, ktorá sa vyvíja počas nášho života a v priebehu našich vzťahov s inými. S každým človekom v našom živote, dokonca aj v našich najbližších a najintímnejších vzťahoch, prídu chvíle, keď máme k ľuďom veľmi blízko alebo naopak pocítíme potrebu na čas sa mierne vzdialiť.

Vcítenie sa do našich detí: Keď sme v spojení s našimi deťmi (alebo inými ľuďmi v našom živote), je pre nás ľahké pozorovať ich pocity

a chápať, čo si myslia a cítia. Vnímame ich vnútorné pochody spolu s tým, ako pôsobia na naše vlastné myslenie a cítenie (viac o tom v kapitole 6). Robíme to tak, že hodnotíme a interpretujeme ich neverbálnu komunikáciu viac ako ich verbálnu komunikáciu. To nám umožňuje vnímať, čo sa s našimi blízkymi v danom okamihu deje.

Zdieľaná radosť: Aby sme v niečom vytrvali, musí nám to aspoň do určitej miery prinášať radosť. Platí to aj pre naše vzťahy a dôležité spojenia s inými ľuďmi. Aby sme si vzťah udržali, musíme v ňom prežívať potešenie a radosť, a najmä v tomto období o ne bojovať. Zdieľaná radosť vnáša do vzťahu pocity bezpečia a istoty – jeden sa teší z toho, že sa teší druhý a naopak. Tento stav, pri ktorom sa v mozgu uvoľňuje dopamín (hormón šťastia), dáva dospievajúcemu dieťaťu schopnosť nájsť a naplno precítiť radosť vo svojich vlastných vzťahoch.

Interpretácia a preklad: Správanie druhých si vysvetľujeme skrz to, *ako ho sami zažívame*. To znamená, že sa rozhodujeme, aký význam a motiváciu má správanie druhého človeka z hľadiska toho, ako s nami rezonuje a aký nám dáva zmysel. Musíme sa bližšie pozrieť na to, aký je náš referenčný rámec pre tento zmysel, teda naše vlastné skúsenosti z dospievania a výchovy dieťaťa v pubertálnom veku.

Fungovanie pred pocitmi: Je veľmi frustrujúce neustále sa snažiť o pozornosť toho druhého bez toho, aby podobná snaha vychádzala aj od neho. Opakovaná a dlhodobá skúsenosť s takýmto emocionálnym odmietnutím zo strany vášho dieťaťa môže prispieť k tomu, že funkčné vzťahy budú mať prednosť pred vzťahmi založenými na emóciách a pocitoch. Ide o pocit „poskytnem ti jedlo a ubytovanie, ale tam som skončila“. Samotná funkčná starostlivosť neumožňuje človeku prosperovať a nemôže podporovať emocionálny rast a rozvoj. *Nad rámec*

starostlivosti všetci potrebujeme aj emocionálne spojenie. Objatia, úsmevy, vyjadrenie lásky, dôvera, túžba, vedomé spojenie – to všetko má svoj význam. Obdobie dospievania skutočne preverí tento aspekt vašej výchovy.

15-minútové cvičenie

- Vyberte dve slová, ktorými by ste sa ako rodiča opísali.
- Zamyslite sa nad tým, ako sa tieto dve slová vzťahujú na vašich vlastných rodičov.
- Súvisia podľa vás s tým, ako ste boli vychovávaní vy, alebo poukazujú na vedomé rozhodnutie vychovávať vaše dieťa úplne iným spôsobom, ako ste boli vychovávaní vy?
- Ako sa pri tom teraz cítite?

Túžba byť vypočutý môže byť v tomto období kritická, a ak vám to nie je ľahostajné, zamyslite sa nad tým, ako sa ako rodič vyjadrujete. Zvyknete sa väčšinou rozprávať *spolu* s dieťaťom alebo mu skôr len sami niečo hovoríte? Viete, ako tieto dva prístupy rozlíšiť?

AKO SA VYHNÚŤ KRÁTKODOBÝM RIEŠENIAM ALEBO ODVRÁTENIU POZORNOSTI

Aby ste posilnili a zlepšili svoje citové spojenie s dospievajúcim dieťaťom, mali by ste sa vyhnúť *krátkodobým riešeniam alebo odvráteniu*

pozornosti. Zmysluplné citové spojenie s vaším dieťaťom si vyžaduje obojstrannú komunikáciu, pričom obaja musíte chcieť šťastnejší a harmonickejší vzťah s tým druhým. Majte pritom na pamäti, že vaše dieťa je z vás dvoch ten tínedžer a vy ste ten dospelý, takže vy by ste mali (častejšie) byť tým hnacím motorom tohto zámeru posilniť váš vzťah.

Hovoriť *na* dieťa znamená dávať mu prednášku. Prednášky však nefungujú – a to nikdy. Je to preto, že prednášajúci prístup môže spočiatku upútať jeho pozornosť, ale dlhodobo ju neudrží. Tento spôsob komunikácie vyvolá vo vašom tínedžerovi obrannú reakciu. Tá môže byť otvorená a vyslovená nahlas a jasne (TY MA NIKDY NEPOČŮVAŠ) alebo môže zahŕňať neverbálnu komunikáciu, ako napríklad prevracanie očí, vzdychanie, presunutie pozornosti na mobil, televízny ovládač alebo časopis, či fyzické bloky, napríklad odvrátenie sa od vás alebo dokonca úplné opustenie miestnosti. Prednášky pripomínajú kázanie a odkazujú na morálnu autoritu. Ich cieľom je (väčšinou) kontrolovať vaše dieťa alebo naň vedome vplývať, čo vyvolá frustráciu a prípadne aj hanbu, čo zas môže jedine znížiť jeho angažovanosť vo vzťahu k vám a viesť k emocionálnemu ochladeniu. Prestane vás vnímať. Skôr než sa nazdáte, budete v polke svojho prejavu, no pre dieťa to celé bude len biely šum. Bude to ako hádzať hrach o stenu. Nič tým nedosiahnete, pretože vás v skutočnosti nikto nepočúva.

Podobne, ak sa prepnete do režimu riešenia problémov, pôjde vám o nájdenie rýchleho riešenia alebo zmenu celkového prístupu. Príliš rýchlo vtedy dieťaťu poradíte, čo by malo urobiť, aby sa problém vyriešil, čím skrátime (alebo úplne preskočíte) skúmanie emócií a významu z jeho vlastného pohľadu. Pri svojej práci často od tínedžerov počúvam, ako chcú, aby ich rodičia len proste počúvali bez toho, aby hneď navrhovali riešenia problému. Naším dospievajúcim deťom nepomôžeme, ak sa budeme neustále snažiť zachraňovať ich pred každým problémom.