

## Úvod

*„Keď sa staneme rodičmi, často sa považujeme za učiteľov našich detí, no čoskoro zistíme, že aj ony nás veľa naučia.“*

Daniel Siegel a Mary Hartzel

**M**oje najväčšie víťazstvá v úlohe matky pramenia zo zlyhaní. Dovoľte mi podeliť sa o jedno z najväčších.

Sedela som na chodbe a nariekala. Kvílila som a ronila obrovské slzy, až mi napuchla a očervenela tvár. Vyzerala som, akoby som sa s niekým pobila v ringu. Navyše som sa tak aj cítila. Za zavretými dverami takisto plakala aj moja dvojročná dcéra, ktorú vystrašil môj hnev. Zvuk jej náreku sa mi zabáral do srdca a spustil ďalšiu vlnu prerušovaných a usmrkaných vzlykov. Schúľila som sa do kľbka na drevenej podlahe a ponorila si tvár do dlaní.

*Prečo sa takto cítim? pomyslela som si. Prečo si nevychutnávam jedinečné okamihy s mojím dieťaťom a láskyplne ho nesledujem pri hre? Prečo to tak nie je?*

Bola som zúfalá. Po čase som sa zmierila s faktom, že výchova detí je NÁROČNÁ. Pomaly som si uvedomila, že som naľakala nevinné batola. Moje činy poznačili náš vzťah. Lahko by som z toho

mohla viniť dcéru a jednoducho sa cez to preniesť. Našťastie som si zachovala chladnú hlavu a rozhodla sa radšej začať odznova.

Utrela som si slzy do rukáva. Stále som bola vyčerpaná a triasla sa. Zhlboka som sa nadýchla, vstala, otvorila dvere a dcéru utíšila.

V ten deň na drevenej podlahe sa začala moja cesta.

Kiežby to bol jediný veľký moment, ktorý mi otvoril oči. Kiežby som mohla tvrdiť, že odvtedy som si zaumienila nikdy nekričať a stal sa zo mňa šťastný rodič. Popravde som už toľkokrát stratila nervy, že som to prestala počítať a aj po danom incidente som niekoľkokrát zlyhala.

Vtedy by som nikdy neverila, že si s mojou dnes takmer tínedžerskou dcérou vybudujem blízky vzťah. Občas som síce frustrovaná, no iba zriedka na ňu alebo jej mladšiu sestru skríknem. Moje deti spolupracujú bez vyhrážok alebo trestov (v 98 percentách prípadov).

Čo sa teda stalo? Odhodlala som sa využívať praktické stratégie, ktoré vychádzajú z konceptu *mindfulness*, teda všímavosti, súcitnej komunikácie a riešenia konfliktov. Presne o tom je táto kniha. Na nasledujúcich stranách sa naučíte, ako sa z vystresovaného rodiča stanete milým, sebedomým, pokojným a skúseným rodičom, ktorý stojí pevne nohami na zemi. Rady, ktoré som zozbierala, pomohli už stovkám rodičov vybudovať si vytúžené príjemné a kooperatívne vzťahy s deťmi.

Z takmer neutíchajúcej frustrácie som sa vydala na epickú cestu k pochopeniu mojej dcéry a samej seba. V snahe zmeniť svoje návyky som prečítala niekoľko kníh, skúsila rôzne praktiky, absolvovala školenia a získala certifikáty. Zahĺbila som sa do štúdia všímavosti a preniesla ju do každodenného života rodiča. Naučila som sa, ako si zachovať chladnú hlavu a vytvárať silné vzťahy. Teraz

moje deti spolupracujú, lebo sa tak *rozhodnú*, nie preto, lebo som sa im vyhrážala. Vďaka tejto knihe by som vám rada ukázala skratku (pomohla vám obísť roky štúdia, tréningu, pokusov a omylov) a predstavila osem zručností, ktoré považujem za najdôležitejšie.

## Realita výchovy detí

Než sa Maggie narodila, mala som veľa názorov na výchovu detí. Predstavovala som si, že moje dieťa dychtivo splní to, o čo ho požiadam, a nebude mi odvrávať. Budem milujúca, ale prísna a budeme spolu vychádzať. Snívala som, ako si spoločne vychutnáme výstavy v galériách (pokojne sa mi smejte).

Skutočnosť ma tvrdo zasiahla. Dieťa ma nepočúvalo a navyše vzdorovalo takmer všetkému, čo som povedala. Denne sme sa hašterili. Spolu s manželom, ktorý je od prírody pokojný, sme vnímali našu dcéru ako časovanú bombu. Záchvaty hnevu spustilo čokoľvek a jej krik a vreskot sa ozýval (akoby) hodiny. Po celom dni s ňou som bola nervózna a vyčerpaná. *Čo sa jej porobilo? Prečo je taká?* dumala som. Netrvalo dlho a aj mňa pohltil hnev. Bolo to hrozné!

Keď sa dnes pozriem na naše staré fotografie, pripadá mi zvláštne, ako zlato vtedy vyzerala v porovnaní s tým, aké náročné to s ňou bolo. Na jednej strane sme prežívali krásne chvíle plné nekonečnej radosti, na druhej mi otvorila také rany, o ktorých som ani nevedela, že ich mám. Vtedy som ešte netušila, že sa správam ako môj výbušný otec, a pokračujem tak v rodinnej tradícii.

Ak ste podráždený/-á, frustrovaný/-á, rozčarovaný/-á a cítite sa previnilo (pretože kričíte, dupete alebo plačete), verte mi, nie ste

jediný/-á. Keď bola moja dcéra malá, bola som podráždená a vyčerpaná, hanbila som sa za svoj hnev a cítila sa previnilo.

Keď som v onen deň sedela na chodbe, mala som dve možnosti: mohla som sa obviňovať a podvoliť zúfalstvu... alebo som mohla akceptovať, čo sa stalo a poučiť sa z toho. Hnev som brala ako svojho učiteľa. Dumala som, *prečo* som stratila nervy. Uvedomila som si, že ak chcem byť dobrý rodič, potrebujem sa upokojiť, nereagovať výbušne, osvojiť si vhodnejší jazyk a vyhýbať sa kritizovaniu, ktoré situáciu ešte zhoršovalo.

Ak som dokázala napraviť svoje chyby a vybudovať si silné, milujúce a úprimné vzťahy s deťmi, *dokážete to aj vy*.

## Zabudnite na perfekcionizmus

Nie je to ľahké. Spoločnosť nám nahovára, že ako rodičia musíme vždy vedieť, čo robiť. Bez námahy máme pripraviť zdravý obed, upratať, všetko zorganizovať a popri tom ešte aj skvelo vyzerieť. Mali by sme mať úžasné vzťahy s našimi deťmi, pretože „dokonalý rodič“ je vždy milujúci, trpezlivý a vlúdny.

V skutočnosti však občas nemáme *radi* naše deti a niekedy sme netrpezliví, zlomyseľní alebo ukričaní. V niektorých z nás vyvolá predstava týchto prešlapov pocit neznesiteľnej hanby. Môžete sa v nej utápať alebo ju môžete využiť ako katalyzátor učenia a zmeny. Navrhujem, aby ste vyskúšali druhú možnosť.

### **Buďte vzorom**

Čo chceme pre naše deti? Ja túžim po tom, aby moje dievčatá boli šťastné a sebavedomé. Chcem, aby mali dobré vzťahy s inými

ľuďmi. Zo všetkého najviac si však želám, aby sa cítili dobre vo svojej koži – aby akceptovali, kým sú.

Čo chcete pre vaše deti? Keď na túto otázku odpoviete, mám pre vás druhú: *Robíte to aj vy?*

Nepochybne už viete, že deti často nerobia to, čo od nich *žiadame*, zato dokážu skvele napodobniť to, čo *robíme*. Spôsob, akým sa k deťom správame, ich už od útleho detstva učí, ako zaobchádzať s okolím. Spôsob, akým denne reagujeme na naše deti, vytvára vzorec, ktorého sa budú zvyšok života držať. Preto musíme robiť to, čo chceme, aby po nás opakovali aj naše deti.

Aké rodinné vzťahy chcete mať? Ako sa v rodine chcete *cítiť*? Možno túžite po pokoji alebo chcete byť rozhodnejší či menej výbušní. Zrejme si ceníte spoluprácu. Pozývam vás preskúmať vaše odpovede na tieto otázky nasledujúcim cvičením. (Prvé z mnohých v tejto knihe. Odporúčam vám založiť si denník, do ktorého si všetky spíšete.)

*Poznámka:* Drahí rodičia, viem, aké to je, keď čitateľa žiadajú o plnenie úloh. Väčšina z nás si povie, že cvičenie urobí neskôr a pokračuje v čítaní. Ak chcete vašu výchovu a vaše deti zmeniť, táto kniha si vyžaduje vašu účasť. Zhodneme sa na tom? Predstavte si, že celá táto kniha je cvičenie, ktorým si osvojíte obohacujúcejšiu výchovu a nasledujúca úloha je prvým krokom k vášmu cieľu. Dokážete to! Vezmite si zošit a pustite sa do toho.