

Moje vymodlené

dieťa
ma privádza do
zúfalstva

Dobrodružná
cesta obdobia
vzdoru

DANIELLE GRAF
KATJA SEIDE



TATRAN

*Moje
vymodlené
dieťa
ma privádza
do zúfalstva*

Danielle Graf/Katja Seide

*Moje
vymodlené
dieťa
ma privádza
do zúfalstva*

Dobrodružná cesta obdobiami vzdoru

TATRAN

Z nemeckého originálu Danielle Graf und Katja Seide:
Das gewünschtteste Wunschkind aller Zeiten treibt
mich in den Wahnsinn, ktorý vyšiel vo vydavateľstve
Verlagsgruppe Belz • Wienheim Basel, 2016
preložila Dana Petrigáčová.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2017 ako 5123. publikácia.

Vydanie I.

Prebal a väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval
AldoDesign, Bratislava.

Zodpovedná redaktorka Eva Melichárková

Jazyková redaktorka Adriana Oravcová

Technická redaktorka Katarína Junášová

Sadzba RS servis, Bratislava

Vytlačila CPI Moravia Books, Pohorelice.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © 2016 im Beltz Verlag in der Verlagsgruppe

Belz • Weinheim Basel

Translation © Dana Petrigáčová 2017

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2017

ISBN 978-80-222-0899-4

*Naším vytúženým deťom,
ktoré nás každý deň dovedú na hranice našich
možností a pomáhajú nám ich vždy znovu prekonať.*

Obsah

Úvod 11

Detský hnev

Malí zurvalci: Začína sa snaha o samostatnosť 20

Detský mozog funguje inak 26

Naučme sa zvládať pocity 30

Naučiť sa vcítiť do pocitov iných 33

Pochopiť „nie“ a „zamietnutie“ 46

Hryzenie 54



Rodičovský hnev

Dieťa vnútorne rastie 64

Pripisujeme dieťaťu úmysly, ktoré nemá 68

„Moje dieťa zúri – a ja s ním!“ 78

„Bojím sa o svoje dieťa!“ 86

„Najradšej by som sa pod zem prepadla“ 94



Prekladateľské pomôcky pre rodičov malých zurvalcov



Dopaľujúce drzé odpovede **104**

Drzá grimasa často znamená: Prepáč! **112**

Mešec plný šťastia **122**

Budujeme spoluprácu **128**

Napriek všetkému: samostatnosť treba podporovať

Posilniť ochotu spolupracovať – ako na to? **152**

Marlene: Ukážme deťom, ako na spoluprácu **155**

Malik: Dobrovoľná spolupráca **161**

Félix: Dajme deťom čas **167**

Karlotta a Helena: Dôvera **170**

Jednoznačnosť nad zlato **173**



Tipy a triky pre pokojné dni

„Moje dieťa nechce chodiť po schodoch“ **180**

„Moje dieťa sa nechce obliekať“ **185**

„Jedlo zakaždým končí na zemi“ **190**

„Moje dieťa stále uteká“ **195**

„Večer čo večer dráma pri ukladaní do postele“ **204**

„Šuchtavá Líza a malý zaháľač“ **212**

„Nová plienka – ale kdeže!“ **220**

Šetrné stanovenie hraníc: ako, kedy
a prečo? **228**



Rýchla pomoc pri akútnych záchvatoch vzdoru

Úl'ava v troch krokoch **242**

Keď chlácholenie už nezaberá **248**

Regulácia stresu: Naučte sa sami upokojiť **254**

Doslov: Chvála štádia vzdoru **259**

Poznámky **261**

Použitá literatúra **263**

Autorky **267**



Úvod

„Fúha, teraz si fakt presadila svoje!“ povedala som otcovi žmurkajúc. „Pekne si sa nechal zmaslovať. Robíš presne to, čo chcela!“ Otec na mňa len nechápavo hľadel. Myslím, že pochyboval o mojom zdravom rozume.

Práve sme sa celí vyčerpaní vrátili z víkendového nákupu. Najradšej by sme sa hneď hodili na pohovku, ale zabudli sme kúpiť maslo na koláč. Chystala sa veľká narodeninová oslava a moja mama už bola v kuchyni, aby pripravila cesto. Maslo potrebovala čo najskôr, a tak musel niekto ísť do obchodu. „Mohla by si ísť ty?“ spýtal sa otec mamy, „musím si trochu oddýchnuť, som úplne hotový.“ „Áno, mohla by som. Ale musím aj navariť. Nemohol by si ísť radšej ty? Buď taký dobrý!“ Otec si s povzdychom opäť obul topánky. Potichu si popod fúzy zamrmlal, že tentokrát si radšej vezme auto, pretože sa mu nechce zase ísť tak ďaleko pešo. „Nebudeš si predsa pre kúsok masla brať auto,“ zakričala zhrozene mama z kuchyne, „okrem toho, máme dobré parkovacie miesto rovno pred dverami. Veď zajtra musíme zbaliť do kufru veci na oslavu, preto by sme ho mali mať čo najbližšie.“ „To je pravda,“ skonštatoval otec, „na to som úplne zabudol.“ „Ale mohol by si ísť do toho malého obchodíka na rohu. Je síce trochu drahší, ale aspoň nemusíš chodiť ďaleko. Sľubujem, že potom si mô-

žeš oddýchnuť na pohovke. Už budem mať všetko, čo potrebujem.“ Po krátkej úvahe sa otec rozhodol: „Dobre, idem. O chvíľu som späť!“ Obula som si topánky, aby som mohla ísť s otcom. Keď sme odchádzali z domu, povedala som mu: „Fúha, teraz si fakt presadila svoje! Pekne si sa nechal zmaslovať. Robíš presne to, čo chcela!“ Otec na mňa len nechápavo pozrel. „Čože? Dohodli sme sa na tom, čo bolo dobré pre obidvoch. Hovorí sa tomu kompromis. Tak to vo vzťahu chodí!“

Asi sa teraz pýtate, čo má tento príbeh spoločné s obdobia vzdoru. Možno ste sa pri čítaní dokonca znovu pozreli na obal, aby ste sa presvedčili, či máte v ruke správnu knihu. Samozrejme, že máte! Podľa mňa tento príbeh stojí za zmienku, pretože mi pripomenul nedávny rozhovor, ktorý som mala s dvojročným synom, hoci on svoje argumenty neprezentoval tak výrečne.

Po dlhom dni v škôlke sme zašli ešte na ihrisko. Prišiel tam za nami aj môj otec. Je to milujúci dedko, s vnúčaťom trávi veľa času a malý starého otca zbožňuje. Chcela som teda využiť príležitosť a skočiť do neďalekého obchodu po jogurty. Ale môj syn s tým nesúhlasil.

Syn trochu podráždene: „Aj ja chcem ísť! S tebou!“

Mama: „Chceš ísť so mnou nakúpiť?“

Syn plačливо: „Áááno!“

Mama: „Ale no, veď len rýchlo zabehnem kúpiť jogurt. Raz-dva som späť. Zatiaľ sa môžeš s dedkom hrať na pieskovisku.“

Syn ešte podráždenejšie: „Nieee. Chcem ísť! S tebou!“

Mama s povzdychom: „Dobre, ale sadneš si do buginy, bude to rýchlejšie.“

Syn nahlas plače: „Nieee. Na rukáááách!“

Mama mierne rozladená: „Prosím ťa, si pre mňa veľmi ťažký. Ako budem niesť nákup?“

Syn hlasno plače: „Ja! Bééé.“

Mama sa snaží prekričať rev: „Chceš niesť nákup?“

Syn o niečo tichšie: „Áááno!“

Mama rezignovane vzdychne: „Dobre, tak pod.“

Keď som brala syna na ruky, otec na mňa priateľsky žmurkol: „Vyhral! Myslím, že si naozaj presadil svoje...“

Rozprávka o detskom tyranovi a dospelom, ktorý sa vie presadiť

Medzi predchádzajúcimi dvomi príbehmi v podstate nie je až taký veľký rozdiel, možno iba to, že môj syn vtedy ovládal verbálny prejav len obmedzene a nevedel mi presne vysvetliť, prečo je preňho také dôležité ísť so mnou. Ešte nedokázal svoje želanie tak dobre podložiť argumentmi ako mama v rozhovore s mojím otcom. Ale v zásade bola jeho argumentácia podobná argumentom dospelého. Môj otec aj ja sme pristúpili na kompromis, aby sme mohli zohľadniť potreby všetkých.

Skutočne podstatný rozdiel medzi rozhovormi predstavuje náš pohľad na ne. Pri rozhovore s dospelými sa nám zdá normálne, že zohľadníme želania obidvoch strán. Ale pri rozhovoroch rodičov s deťmi to už vnímame inak. Momentálne je v našej spoločnosti rozšírený názor, že keď malé deti presadzujú svoje želania plačom alebo krikom, chcú ostatných zmanipulovať ako malí králi, aby im ich splnili. Preto by dospelí nikdy nemali podporovať u detí takéto správanie, ale skôr z neho vyvodiť dôsledky.

Čím ráznejšie naše deti zdanlivo trucujú a niekedy možno aj rozdávať údery, hryzú alebo plujú, pretože sa nevedia vyjadriť slovami, tým neistejšie sa cítia. Naozaj ich vychovávame správne? Čo ak z nášho dieťaťa vyrastie malý tyran, ako nám to predpovedajú z každej strany? Nemali by sme stanoviť nejaké hranice? Veď naše deti nežijú iba vo svojej rodine, ale pohybujú sa aj v spoločnosti mimo rodiny. Musia zapadnúť medzi deti v škôlke alebo škole. Ani v budúcnosti, keď budú chodiť do práce, by sa nemali odčleňovať. Na poličkách kníhkupectiev nájdeme niekoľko poradcov, ktorí v súvislosti s takýmto vzdorovitým správaním propagujú návrat k starej dobrej dôslednej výchove. Annette Kast-Zahnová¹ napríklad neistým rodičom radí, aby dieťa v podobných situáciách vzdoru vždy poslali do jeho izby, nech o sebe „popremýšľa“. Aj Michael Winterhoff či Bernhard Bueb² vo svojich knihách prízvukujú, aké je dôležité deťom čo najskôr vysvetliť, že sa dospelým musia podriaďovať a že ich tvrdohlavé správanie nebude nikto tolerovať.

Ak teda chceme svoje deti pripraviť na budúcnosť, musíme ich vychovávať tak, aby sa naučili nedbať na svoje potreby? Tvrdíme: Nie! V tejto knihe chceme zboriť staré mýty o nevychovanom malom tyranovi a podporiť rodičov a starých rodičov v tom, aby aj v ranom detstve presadzovali dnes už bežnú výchovu zameranú na potreby dieťaťa, ktorá sa začína už dňom jeho narodenia. Chceme vám ukázať pokojnú cestu takzvaným obdobím vzdoru. Je predsa úplne zbytočné neustále sa so svojím malým dieťaťom hádať pre maličkosti. Presne tak, nikdy ho netreba karhať! Sľubujeme vám, že keď si knihu prečítate a vaše dieťa sa bude

najbližšie s hlasným škrekotom hádzať o zem v obchode pred regálom so sladkosťami, zareagujete láskyplne a s pochopením namiesto toho, aby ste naň zúrivo kričali. Bude sa len prizeráť a pomyslíte si:

„Veď vlastne vôbec nemusím kričať!“ Keď hodí na zem takmer plný tanier jedla alebo si ráno nechce obuť topánky, hryzie, hoci v skutočnosti sa chce vlastne pritúliť, zakaždým strká prsty do zásuvky alebo okolo seba na ihrisku rozhadzuje piesok, budete vedieť, prečo to robí a ako postupovať, keď chcete, aby s tým prestalo.

Svoje tvrdenia sme sa rozhodli vedecky podložiť, a tak sme prelúskali mnoho kníh a prebrali mnoho článkov a štatistík. Zhromaždili sme najnovšie poznatky z psychológie, neurológie a pedagogického výskumu a v knihe sme dali priestor viacerým odborníkom z týchto oblastí. Všetci sa zhodujú v tom, že výchova, akú presadzuje Kast-Zahnová alebo Winterhoff, založená na chvále za dobré správanie a nepriaznivých dôsledkoch za zlé, vo všeobecnosti síce funguje, ale často má negatívny vplyv na vzťahy v rodine a je spojená s možnými psychologickými následkami. Ak sa chceme tomuto riziku vyhnúť, musíme zmeniť svoje zmýšľanie o samotnej výchove.

Najskôr sa pozrieme na základné neurobiologické vlastnosti malých detí, aby sme videli, ako to funguje. V krátkosti si ukážeme, ako pracuje mozog, a vysvetlíme si, prečo deti dokážu reagovať na zlomenú sušienku iba vystrájaním, pri návaloch zlosti trieskajú vecami, alebo prečo vysypú odpadky zo smetného koša, hoci im rodičia práve povedali, aby to nerobili. Aj keď základné vedecké informácie o vývine detského mozgu môžu na prvý pohľad vy-

zerať trochu teoreticky, je dôležité poznať jeho fungovanie, aby sme vôbec mohli porozumieť správaniu našich detí. Sľubujeme, že táto kapitola vám otvorí oči!

Keď sa prepracujeme cez teoretickú časť, vysvetlíme si, prečo rodičov tak neuveriteľne rýchlo a do nepričetnosti vytáča vzdorovité správanie ich detí. Na základe typických situácií, pri ktorých sa rodičia nahnevajú na svojich potomkov, si ukážeme, ako ovplyvňuje vlastné detstvo ich správanie a prečo je často také ťažké ovládať sa. Táto časť je pre nás mimoriadne dôležitá, pretože hnev rodičov má minimálne rovnaký podiel na vzdorovitom správaní ako chýbajúce neurologické predpoklady detí. Dalo by sa dokonca tvrdiť, že mnoho každodenných hádok vzniká iba preto, že tvrdohlaví sú rodičia. Sme toho názoru, že ak sa doteraz žiadny odborník na obdobie vzdoru nevenoval téme hnevu u dospelých, ide o vyjadrenie pohľadu spoločnosti na deti spomínaného v predchádzajúcom príklade. Musia sa meniť, prispôsobovať a vychovávať, zatiaľ čo dospelí majú automaticky pravdu, a preto na sebe už nemusia pracovať. Naša kniha chce takýto uhol pohľadu rozšíriť. Chceme ukázať, že harmonický vzťah môže vzniknúť len vtedy, keď všetci zúčastnení bez ohľadu na vek rovnako veľa dávajú aj berú.

V neposlednom rade sa pokúsime zistiť, aké hranice sú rozumné, ako môžeme k dieťaťu aj v návale hnevu láskyplne pristúpiť a kedy je dôležité, aby sme ako rodičia trvali na určitých hraniciach alebo pravidlách, aby sa mozog dieťaťa postupne naučil nielen venovať vlastným záujmom, ale vnímať aj potreby ostatných a zaoberať sa nimi.

V praktickej časti opíšeme najčastejšie sa vyskytujúce neprispôsobivé správanie detí a poskytneme vám nie-

koľko rád odskúšaných na sebe, aby sme takýmto situáciám predchádzali, uvoľnene ich prekonali, dieťaťu čo najpokojšie ustúpili, alebo mu dovolili splniť si vlastné želanie.

Pritom nesiahame iba po vlastných skúsenostiach, zážitkoch a úvahách, ale použijeme aj mnohé príspevky z nášho blogu „Moje vymodlené dieťa ma privádza do zúfalstva“, po ktorom je pomenovaná aj táto kniha. Už viac ako tri a pol roka sme v kontakte s mnohými čitateľmi a čitateľkami (momentálne 200 000 mesačne), ktorí každý deň obohacujú náš život väčšími i menšími starosťami, anekdotami a príbehmi, dojmemnými i vážnymi zisteniami a rodinnými príhodami. V príkladoch sme zmenili mená a udalosti sú tiež trochu zostručnené, aby sme sa pridržali stanovenej témy. Aby sa vám kniha čítala plynulejšie, nebudeme ďalej používať tvar čitateľ/čitateľka.

Chceme sa tiež poďakovať lekárkam a čitateľkám blogu Nine Angenendtovej, Jördis Grafovej a Ricarde Wullenkordovej, ktoré sa s nami podelili o svoje vedomosti o detskom mozgu a psychologickom pozadí rodičovského hnevu, ako aj našej kamarátke Laetizii, ktorá tiež prispela vzácnymi postrehmi.

My, teda Katja a Danielle, ktorým život dennodenne obohacuje – no dobre, niekedy aj milým spôsobom komplikuje – dokopy päť detí vo vrcholnej fáze vzdoru vo veku dva až sedem rokov, sme vďačné za neustály kontakt s inými rodičmi, ktorý máme vďaka nášmu blogu, a za vzájomné prepojenie, z ktorého sa vďaka takmer každodennému kontaktu aj počas spoločného písania tejto knihy stal stabilný obohacujúci faktor v životoch nás oboch.

A tu sa opäť dostávame k príkladu zo začiatku: Môj malý syn mi celý deň pri nákupoch usilovne pomáhal. Keď som ho vzala so sebou do obchodu, čiže som mu splnila želanie, chcel vyhovieť aj on mne. Viedla som ho za ruku, v obchode si vykračoval vedľa mňa a ani nemukol. Poukladal jogurty na pás pri pokladni aj do nákupnej tašky a pomohol mi ich zanieť do auta. Potom tašku podľa dohody celkom sám a s očividnou hrdosťou odniesol na ihrisko. A hoci som pôvodne plánovala ísť na nákup sama, aby som ušetrila čas, polhodina, ktorú sme spolu strávili, bola neuveriteľne pekná.

Detský hnev

