

Dr. Laura Markhamová

AHA!

RODIČOVSTVÍ

.....

SOUROZENCI

Jak zabránit sporům mezi sourozenci
a vychovat z nich přátele na celý život.

Dr. Laura Markhamová

AHA!

RODIČOVSTVÍ – SOUROZENCI

Jak zabránit sporům mezi sourozenci
a vychovat z nich přátele na celý život

© 2015 by Laura Markhamová, PhD
© Kristián Entertainment, s.r.o., 2017
Translation © Jana Vlková, 2017

ISBN 978-80-204-4840-8 (pdf)

Dr. Laura Markhamová

AHA!

RODIČOVSTVÍ – SOUROZENCI

Jak zabránit sporům mezi sourozenci
a vychovat z nich přátele na celý život

Kristián
entertainment



MLADÁ FRONTA

PŘEDMLUVA

Dr. Lauru Markhamovou, klinickou psycholožku s doktorátem z Kolumbijské university v New Yorku a matku dnes dvou už dospělých dětí, není třeba našim čtenářům představovat. Její jméno je spjato s konceptem Aha! Rodičovství. Její prvá a výchozí kniha na toto téma vyšla u nás v r. 2015 a rázem se stala bestsellerem. Znovu a znovu generace mladých lidí dospívají do věku, kdy se děti a jejich výchova stávají jejich životním tématem. Je dobrým znamením, že se tito mladí rodiče rozhlížejí po výchovných vzorech a praktických návodech. Platí však, že základní životní zkušenosti si musí každý rodič učinit sám, třebaže mnohé z toho je předžito v našem vlastním dětství. Tuto jedinečnou zkušenost je ve správný čas vhodné rozšířit a obohatit i o zkušenosti druhých, zvláště těch, kdo se na poli výchovy ukázali být osvědčenými průvodci. Naštěstí máme v české tradici řadu osobností a děl, které rodičům účinně pomáhají. Vzpomeňme třeba knihy prof. Matějčka či dr. Jiřiny Prekopové.

Do této řady osobností vybavených hlubokými životními zkušenostmi a poznáním plným právem patří také dr. Markhamová. V jejích knihách máme jedinečnou příležitost naši osobní zkušenost reflektovat a kultivovat a tak zrát ve svém osobním vývoji i jako vychovatelé dětí svých anebo svěřených, pokud jsme třeba pedagogy. A je to vskutku rozvoj podporující, můžeme-li zde svoje přístupy prohloubit, osvěžit a nastítnit z nového úhlu a třeba i v novém pojmovém rámci.

Autorka ve svém díle integruje ve vyšší jednotu několik osvědčených přístupů. Vychází především z toho, že nejdůležitějším ná-

strojem je vychovatel sám a ve smyslu prastaré zásady „Poznej sám sebe“ doporučuje začít u sebe samotného, porozumět sobě a svým emocím, neboť jen tak můžeme být pravdivě vnímaví pro naše emoce vlastní, které nás nebudou v našem výchovném působení rušit, ale budou východiskem vcítění do prožívání dítěte. Takto připraveni, popř. uzdraveni, stáváme se disponovanými k pozitivnímu rodičovství a můžeme se odevzdat překrásnému dobrodružství vytváření jedinečného spojení s dítětem. Tento proces spočívá ve vzájemně posilovaném koloběhu láskyplných směn radostných podnětů, jež jsou sto překonat i naše lidské limity a slabosti, v duchu známého: „Láska přemáhá svět“. Na této cestě vzájemného vcítění, jež začíná u rodiče, se osvědčuje a procvičuje také laskavá všímavost a vědomá pozornost k dítěti, jak ji do nové psychologie vnáší východní tradice. Je-li naše nitro pokojné, jsme k dispozici pro svoje dítě. Autorčiny knihy jsou mimořádné i tím, že o těchto krásných pojmech nejenom hovoří, ale podávají množství zcela konkrétních zkušeností, nápadů, podnětů a konkrétních příkladů pro nejrůznější situace každodenního života, rozepsané do podrobností. Vše to pak vede k tomu, že se rodič coby vychovatel stává v nejlepším slova smyslu průvodcem dítěte, namísto toho, aby byl jeho kontrolorem či vládcem. Dítě je tak k vývojovým pokrokům zváno s trpělivostí a laskavostí, namísto aby bylo nuceno ovládající autoritou. Roli, kterou např. v Komenského Labyrintu světa a ráji srdce plní průvodci Všežvěd a Všudybud nebo v Dantově Božské komedii Vergilius či Beatrice, připadá v tomto pojetí rodičům, které v souladu s dobou autorka charakterizuje jako kouče citového prožívání dítěte.

V první knize tak dr. Markhamová provází jednotku rodiče-dítě procesem vytváření jedinečného vztahu – přilnutí – a jeho proměn na různých věkových úrovních dítěte. V druhém díle AHA! RODIČOVSTVÍ – SOUROZENCI, které si dovoluji po prostudování jedním dechem našemu čtenáři vřele doporučit, přenáší tyto principy na situace, kdy do rodiny přibude další dítě a přirozené dynamiky sourozeneckých vztahů je třeba využít, podobně jako energie tekoucí vody v přehradě, jako zdroje pozitivní energie, tentokrát

k vytváření pevných sourozeneckých vztahů. Ty procházejí stejně jako řeka zátokami a víry, jejichž smyslem je dát příležitost k tomu, aby skrze společnou životní zkušenost zahrnující radosti i strasti byly tyto vztahy všem zúčastněným zdrojem síly i moudrosti pro život. Autorka nás opět vede v osvědčených krocích: začínáme prací na sobě, abychom se stali vyrovnanými osobnostmi a vychovateli. Pak nás vede k dítěti. Otvírá naše oči pro hlubší vhled do dětských potřeb a mentality. Poskytuje nám nepřehledné množství praktických a konkrétních podnětů, jak principy a zásady vtělit do denní výchovné praxe. Příklady, které nabízí, svědčí o bohatosti její výchovné a terapeutické praxe.

S radostí vítám tuto knihu na našem knižním trhu. Jsem přesvědčen, že rodičům a vychovatelům bude i v této oblasti dr. Markhamová spolehlivou koučkou a průvodkyní.

Jaroslav Šturma
dětský psycholog



*„Když máte jedno dítě, jste rodič.
Když máte dvě děti, stává se z vás rozhodčí.“*

– David Frost

*„Pokud se vaše děti perou, chcete, aby se naučily zdárně
řešit své neshody. Možná jste se ale vy sami nikdy nenaučili
úspěšně zvládat konfliktní situace.*

*Dříve, než začnete učit své děti naslouchat, pojmenovat
problém, vyjádřit vlastní pocity, hledat řešení a nalézt
kompromis, si musíte uvedené dovednosti vedoucí k řešení
problému osvojit vy sami.“*

– Laura Davisová & Janis Keyserová

*„Chceš říct, že to miminko by mohl být chlapeček?
Ale tvůj chlapeček jsem přece já. Ale to nevádí...
Vždycky ho můžeme vrátit, vid’?“*

– syn autorky, 3 roky

ÚVOD

Gratuluji! Budete mít druhé dítě. A jak tak, sníte o tom, jak se vaše rodina rozrůstá, možná si představujete směs úcty a strachu ve tváři staršího dítěte, až poprvé spatří novorozené miminko. Oči novorozeněte začnou velmi brzy sledovat vše, co dělá jeho starší sourozenec. Každé miminko má pocit, že jeho starší sourozenec si zaslouží obdiv – je tak chytrý a šikovný! Dokonce umí chodit a mluvit! Nikdo nedokáže novorozené děťátko rozesmát tak jako jeho starší bráška nebo sestřička, když na něj dělají legrační obličejy. Když se jednomu sourozenci něco zlého přihodí, ten druhý se o něj postará tak, jak se o něho samotného dříve starala maminka – obejmeme svého sourozence a přikryje ho peřinkou. Společné dovádění na trávníku a hrátky se stříkající hadicí postupem času nahradí jízda na kole a stanování, které nakonec přejde v dohadování o tom, kdo si v sobotu večer půjčí auto, nebo ve vzájemné utěšování, když jeden ze sourozenců přijde domů po prohraném zápase nebo se zlomeným srdcem. Po ukončení střední školy se možná každý vydá svou cestou, ale vzájemné pouto je bude provázet po celý dospělý život, v radostech i starostech. Oběma dětem dáváte neocenitelný dar: přítele na celý život.

Pokud už máte víc než jedno dítě, věřím, že se teď usmíváte s porozuměním. Pokud ale kroutíte hlavou a říkáte si, kde se stala chyba, nejste sami. I když je určitě možné vychovat sourozence tak, aby z nich byli dobří přátelé, ne vždy se to podaří. Někdy během prvního roku života nového miminka – možná už před jeho narozením – si začne většina rodičů uvědomovat, že to nebude až tak snadné.

- „*Může se mimino spláchnout do záchodu?*“
- „*Naše malá zbožňuje svého bratříčka... Vlastně ho objímá tak silně, že nás to děsí... Pevně ho tiskne rukama, hlavně kolem krku.*“
- „*Nemůžu ani bezpečně řídit auto, protože se chvíli nechají na pokoji.*“
- „*Maximálně mě vytočil, když jsem vyšla ze sprchy a zjistila, že právě počůral svého devítiměsíčního bratříčka!*“

Prostě se tomu nevyhnete. Rivalita mezi sourozenci je běžná věc. Každý člověk je konec konců geneticky naprogramován tak, aby si chránil prostředky, které mu pomáhají přežít, a vaše dítě je závislé na prostředcích, které jsou pro něj nesmírně cenné – váš čas a vaše pozornost – a *bojuje* o tyto prostředky. I když je dítě obklopeno láskou, má tendenci dostávat se do konfliktů, neboť ještě nemá rozvinutou schopnost empatie a schopnost kontrolovat své impulzy. A v neposlední řadě hraje roli také jeho povaha a temperament. Náročné dítě bude ještě náročnější, až ho seznámíte s jeho bratříčkem či sestřičkou. Někteří sourozenci se zkrátka nesnesou.

Bohužel řada rodičů neví, jak pomoci dětem s jejich silnými emocemi, a pocity ublížení a odporu pak mohou vést k agresivitě, která je základem negativních vzorců chování při vzájemné interakci. Tyto nezpracované pocity mohou udávat tón sourozeneckému vztahu v období puberty, a dokonce mohou vyplavat na povrch v pozdějších obdobích života, ve stresových situacích týkajících se rodiny.

Mám pro vás ale i dobrou zprávu. Vztah se sourozenci obrušuje ostré hrany naší primární sebestřednosti a učí nás zvládat naše vlastní silné emoce. Ze sourozenců se často stávají dobří přátelé, a protože se dobře znají, mohou si vzájemně poskytnout oporu a hluboké porozumění. I sourozenci, kteří se často hádali, nakonec

většinou začnou jeden druhého respektovat a naučí se spolu vycházet. V dospělosti pak řada z nich cítí hluboké spojení s druhým člověkem, který je jediný, kdo ví, jak to bylo v dětství u nich doma.

A nejlepší zpráva je, že rodiče mohou výrazně ovlivnit formování sourozeneckého vztahu. Žárlivosti mezi sourozenci se těžko vyhnete, ale skoro vždy je možné pomoci dětem vytvořit vzájemné pozitivní pouto, které bude silnější než přirozená žárlivost. Vychovat sourozence, kteří se navzájem dokážou ocenit a stanou se přáteli na celý život, není snadné – ale oddaný rodič může mnohé ovlivnit. Tuto knihu jsem napsala, abych vám ukázala, jak na to.

Já sama jsem nebyla připravená na to, jak zareagoval můj syn, když se mu narodila sestřička. Byly mu 4 roky a do té doby měl jen velmi málo výbuchů vzteku. Příchod miminka ho ale zcela vykojil. Vztekal se, visel na mně a měl strach. Jediná kniha o sourozencích, kterou jsem tenkrát sehnala, byla *Siblings Without Rivalry (Sourozenci bez rivality)* autorek Adele Faberové a Elaine Mazlishové; zůstala na mém nočním stolku řadu let. Stále je to kniha, kterou na prvním místě doporučuji rodičům dětí školního věku, které spolu nevycházejí.

Jak se ale vypořádat s problémy, jimž čelí matka malého dítěte a novorozence? Jak mám zabavit svého syna, zatímco kojím jeho mladší sestřičku? Jak mu můžu pomoci naučit se být něžný, když objímá miminko trochu příliš horlivě? Odejít z pokoje a nechat sourozence, aby si věci „vyřešili“ sami, očividně nemá smysl, pokud jeden z nich je ještě miminko. Když se naše rodina začala rozrůstat, bylo to opravdu náročné období. Potřebovala jsem konkrétní strategie, jak místo problematického vztahu pomoci dětem vytvořit úzké pouto. Prostudovala jsem dost odborné literatury na to, abych věděla, že základy vztahu mezi dětmi vznikají cca v prvních dvou letech. Ale nemohla jsem najít žádný konkrétní návod na to, jak postupovat.

V průběhu let jsem rozpracovala empatický model, který propagovaly autorky Faberová a Mazlishová a jejich mentor Haim Ginott, pradědeček soudobého hnutí pozitivního rodičovství,

a integrovala jsem nové poznatky vyplývající z výzkumu emocí, vztahů a vývoje mozku (viz Poděkování). Pozorováním dynamiky v rodinách, s nimiž jsem pracovala, v kombinaci s meditační praxí jsem zjistila, že rodiče mohou dynamiku v rodině změnit; nikoli ovládnutím dětí nebo partnera, ale změnou vlastního uvažování, pocitů, slov a jednání. Zjistila jsem, že rodičovství je mnohem snazší, když si jako rodiče osvojíme tři velmi náročné dovednosti:

1. Usměřňovat vlastní emoce.
2. Zůstat napojený na dítě i ve chvílích, kdy mu stanovujeme hranice, nebo kdy je dítě rozrušené.
3. Koučovat namísto kontroly – tím, že budeme pěstovat emoční inteligenci, že povedeme dítě pomocí empatického nastavení hranic namísto trestů a budeme podporovat rozvoj jeho přirozených dovedností.

Tyto tři koncepty promění váš vztah s dítětem tak, že dítě bude šťastnější, emocionálně vyrovnanější a ochotnější spolupracovat – a vy budete klidnější a šťastnější rodič. Tyto koncepty jsem podrobně popsala ve své první knize *Peaceful Parent, Happy Kids, How to Stop Yelling and Start Connecting*, v českém jazyce *Aha! Rodičovství – Jak přestat křičet a začít žít s dětmi v harmonii*. Pro mě jsou tyto koncepty klíčem k nalezení radosti z rodičovství. A protože jsou základem výchovy šťastného dítěte, jsou rovněž zásadní při vytváření šťastného vztahu mezi sourozenci.

Každý den slýchám od rodičů, že *Aha! Rodičovství – Jak přestat křičet a začít žít s dětmi v harmonii* byla skvělá kniha, když měli jen jedno dítě. Teď se však objevují nové otázky. Mnoho otázek. Například:

- Jak pomoci malému dítěti přijmout novorozence?
- Jak pomoci dítěti rozvinout schopnost vyjádřit své potřeby a postavit se za sebe – bez nutnosti ubližovat druhým?

- Jak pomoci dvěma nebo dokonce třem malým dětem současně zvládnout přívaly emocí?
- Jak vytvořit rodinné prostředí založené na vzájemné spolupráci a podpoře, v němž láska mezi sourozenci zvítězí nad jejich rivalitou?

Naštěstí existují řešení, která skutečně fungují. Každá rodina řeší specifické problémy; existují však prokázané, výzkumy podložené způsoby, jak pomoci dětem vykročit na cestu ke vzájemnému vztahu správnou nohou a pokračovat po ní až k vybudování fungujícího vztahu. Dokonce i v případě dětí, které jsou výrazně soutěživé nebo mezi kterými existují značné povahové rozdíly, je možné najít strategie, které omezí sourozeneckou rivalitu a posílí pozitivní pouto. Ne všichni sourozenci dokážou být nejlepšími přáteli, ale všichni se mohou naučit vážit si jeden druhého a respektovat vzájemné rozdíly. Tato kniha podrobně rozebírá uvedené strategie a přináší praktický návod, jak krok za krokem proměnit vztah mezi vašimi dětmi.

Jak už jste asi zjistili, nařídit dětem jednoduše: „*Nehádejte se!*“ jim nepomůže zvládnout silné emoce, vyjádřit vlastní potřeby, ani vypořádat se se vzájemnými rozdíly. Konflikt, který se „zametete pod stůl“, nevyhnutelně znovu vyplave na povrch, obvykle v situacích, kdy řídíte auto, tlačíte nákupní vozík nebo jste na večeři u babičky. Pokud ale naučíte děti poradit si s celou škálou lidských emocí a vztahů, podaří se vám vychovat děti, které dokážou záležitosti mezi sebou řešit. Budou schopné postavit se za své vlastní potřeby a současně respektovat potřeby ostatních. A budou hledat řešení přijatelná pro obě strany, místo aby se uchýlily k roli násilníka nebo oběti. Stručně řečeno, vychováte děti, které budou schopny projevovat lásku, zvládat vlastní emoce a vytvářet zdravé vztahy. Nejen se svými sourozenci, ale také s vrstevníky, spolupracovníky a nakonec s partnerem. A takových lidí potřebujeme na světě víc.

Rodina je zkouška ohněm, která transformuje dítě ve zralou lidskou bytost. Nemůžete si vybrat surovinu, se kterou budete

pracovat, ale to, jaké prostředí u vás v rodině vytvoříte, záleží jen na vás. Můžete vytvořit domov, kde se neshody řeší smírnou cestou, a vychovat děti, z nichž se stanou přátelé na celý život. Tato kniha vám ukáže, jak na to.



Moje první kniha *Aha! Rodičovství: Jak přestat křičet a začít žít s dětmi v harmonii* popisuje, jak si uvědomit silné emoce, které nás svazují, jak se uklidnit, napojit se na dítě a prostřednictvím emočního koučinku vést dítě k sebekázni tak, aby CHTĚLO spolupracovat, bez nutnosti trestu. V této knize se dočtete, jak uplatnit tyto koncepty při výchově sourozenců. Není zde prostor podrobně opakovat základy rodičovství popsané v knize *Aha! Rodičovství*; proto doufám, že si knihu přečtete, nebo jste ji už přečetli. I když je tato kniha samostatným a komplexním zdrojem nástrojů na podporu pozitivního vztahu mezi vašimi dětmi, brzy zjistíte, že tyto nástroje budou mnohem účinnější, pokud je budete používat v kombinaci s uměním seberegulace, napojování a koučinku, které je obsahem knihy *Aha! Rodičovství: Jak přestat křičet a začít žít s dětmi v harmonii*.



ČÁST PRVNÍ

Využití Aha! Rodičovství při výchově šťastných sourozenců

„Když jsem začala uplatňovat vaše tři základní koncepty (umění seberegulace, napojení se na dítě a koučink), moje děti ve věku 6, 5 a 3 roky spolu začaly častěji vycházet. Je-li každé z nich vnímalo silnější spojení se mnou, jako by prožívaly méně vnitřní úzkosti, a tudíž už neměly potřebu prát se se svými sourozenci.“

– Anna

Možná máte pocit, že ať děláte cokoli, vaše děti se spolu perou. Upřímně řečeno, všichni sourozenci se někdy poperou. Konflikt je součástí jakéhokoli lidského vztahu. Nemůžete zabránit tomu, že děti budou mít potřeby a touhy, které budou někdy ve vzájemném rozporu. Co ale *můžete*, je dát dětem zdravé nástroje, které jim pomohou vzájemné neshody řešit a které budou moci využívat po celý zbytek života.

Každé dítě je jedinečné a někteří sourozenci se snášejí lépe, jiní hůře. Možná vás překvapí, že klíčem k tomu, aby mezi vašimi dětmi panovala zdravá, hravá a uspokojivá dynamika, není jejich chování či povaha. I tyto aspekty jsou sice důležité, ale klíčem jste především vy sami.

Desítky let trvající výzkumy týkající se rodin a sourozenců dospěly k fascinujícím výsledkům. Postupně o nich budu v knize mluvit. Zde je jedno z nejdůležitějších zjištění:

Čím lepší vztah mají rodiče k dětem, tím lepší vztah mají tyto děti mezi sebou. Pokud mají rodiče k dětem přísnější nebo negativnější vztah, budou se děti k sobě navzájem chovat mnohem agresivněji a sobečtěji.

Nemůžete sice ovládat své děti, ale *můžete* ovládat někoho, kdo má obrovský vliv na to, jak spolu budou vycházet. Sebe sama.

Je to tak. Vaše děti budou rozhodně pociťovat určitou vzájemnou rivalitu. V každé rodině nastanou chvíle, kdy se sourozenci budou hádat kvůli každé maličkosti nebo křičet, že se nenávidí. Způsob výchovy, který nazývám „vyrovnané rodičovství“, však obvykle dokáže pomoci tomu, aby nad rivalitou zvítězila láska.



1.

CO ZNAMENÁ VYROVNANÝ RODIČ?

Žádný rodič není vyrovnaný neustále. Ale pro rodiče, kteří chtějí vnést do své rodiny i do svých srdcí více klidu a vyrovnanosti, jsou neocenitelné následující tři aspekty.

1. Vyrovnaný rodič zvládá své vlastní emoce, i když stojí tvář tvář silným emocím a nepříjemnému chování vlastního dítěte. To nám umožňuje napojit se na dítě, i když se jeho emoce vymkly kontrole. Můžeme rozhodně počítat s tím, že dítě se občas bude chovat dětinsky. Proto je na nás chovat se jako dospělý, což znamená nepodlehnout neovladatelnému výbuchu vzteku. Jako rodiče můžeme vždy dítě uklidnit – anebo jeho projevy zhoršit – na základě své vlastní reakce.

Vyrovnaný neznamená, že u vás doma nenastanou chvíle plné divokosti, živelnosti nebo legrace. Znamená to jen, že VY budete pracovat na tom, abyste se cítili klidnější a méně reagovali uvnitř. To z vás dělá lepší vzor pro vaše děti a pomáhá jim to vytvářet mozek a nervový systém schopný autoregulace a sebeusměrňování.

Jaký vliv má snaha rodičů zvládat vlastní emoce na vztah mezi sourozenci? Rodiče jsou vzorem pro své

děti; proto uslyšíte, jak vaše dítě mluví se svou sestrou nebo bratrem a používá při tom vaše slova a tón hlasu. Děti rodičů, kteří zvládají vlastní emoce, se naučí zvládat své pocity, a tudíž i chování – včetně chování vůči sourozencům. Tyto děti se snáze dokážou uklidnit a také se méně perou. Stále se u nich může objevit žárlivost, ale budou mít lepší vnitřní výbavu k tomu, aby si dokázaly poradit se svými zmatenými pocity, a láska tak má šanci zvítězit nad rivalitou.

2. Vyrovnaný rodič se vždy snaží zůstat napojený na své dítě. Když rodiče udržují pozitivní napojení na své dítě, má dítě pocit, že mu naslouchají, že mu rozumí, že si ho váží a oceňují ho jen za to, že je. A vzhledem k tomu, že potřeby dítěte jsou splněny, je dítě schopné být emocionálně vstřícnější vůči svému sourozenci, a to i v obtížných okamžicích.

Navíc je tu další velká výhoda: Napojení je to, co děti motivuje, aby následovaly naše vedení. Nemůžeme nikdy nikoho PŘIMĚT, aby něco udělal, bez použití síly, a to funguje jen tak dlouho, dokud máme dostatečnou fyzickou převahu. Naše děti se musejí ROZHODNOUT, že chtějí udělat to, co říkáme. *Proto mnoho rodičů vnímá život s dítětem jako nekonečnou každodenní sérii úplatků, výhružek a bojů o moc. Pokud ale rodiče naváží hlubší spojení se svým dítětem, bude dítě CHTÍT tento vztah chránit a bude více nakloněné tomu následovat vedení rodičů. Proto jsou děti, které cítí spojení s rodiči, ochotnější ke spolupráci.* Vzniká tak prostředí, které je jednodušší pro rodiče, ale také pro sourozence žijící v dané domácnosti, protože dítě je v důsledku této strategie veselejší a méně náročné.

V konečném důsledku pak bude dítě vnímající spojení s rodičem ochotnější ocenit hodnoty, které uznává jeho rodič, a následovat rodiče jako svůj vzor. To zna-

mená, že dítě se bude chovat ke svému sourozenci více jako rodič, tudíž bude laskavé, trpělivé a starostlivé.

3. Vyrovnaný rodič koučuje namísto kontroly. Co to znamená koučovat, nikoli kontrolovat? Koučink znamená učit dítě rozvíjet jeho vlastní nejlepší „já“ a podporovat ho v tomto směru. Dítě, které nejedná ve vzteku, si pak zvolí chování, které je v souladu s vašimi hodnotami, a naučí se ovládat vlastní emoce. Kontrola naproti tomu znamená nutit dítě chovat se podle vašich představ, a trestat ho, pokud se tak nechová.

Znamená to, že vyrovnaní rodiče své děti netrestají. Samozřejmě nastavují hranice, ale bez použití trestu. Víím, že mnoho lidí si myslí, že přísným rodičovstvím vychovají vzornější děti. Není to pravda. Výsledky výzkumných studií zaměřených na kázeň stabilně poukazují na to, že přísná nebo autoritářská výchova vytváří jedince s nižší sebedůvěrou, kteří se chovají hůř než jiné děti – a tudíž jsou častěji trestáni!

Další problém s tresty je ten, že pokud si dítě své chování samo nevybere, není mu „vlastní“. Není vnitřně motivováno „udělat to, co je správné.“ Když bylo mé dceři 16, požádala jsem ji o rozhovor na blog o tom, jak se naučila slušně se chovat, aniž by kdy byla trestána. Řekla: *„V obou případech – ať už trestáte, nebo ne – se dítě naučí neuhodit druhého. Ale pokud používáte trest jako prostředek k učení, dítě se naučí neuhodit, ale jenom proto, aby samo netrpělo. Pokud k učení používáte empatii, dítě se naučí neuhodit, protože by to bolelo toho druhého. A tak se stává lepším člověkem. Záleží mu na ostatních.“*

Ano, bylo by mnohem pohodlnější, kdyby nás děti jednoduše poslouchaly! Je však mnohem lepší, když si musí samy ZVOLIT své jednání. Je to počátkem jejich přebírání odpovědnosti sama za sebe. Pokud své dítě koučujete, pomáháte mu rozvíjet jeho schopnosti

a dovednosti tak, aby se častěji chovalo jako své nejlepší já. Dítě si zvolí „chovat se správně,“ protože CHCE následovat vaše vedení. Věří vám, že jednáte v jeho nejlepší zájmu. Jeho motivace vychází zevnitř.

A jaký vliv má koučování místo kontroly na sourozenecký vztah? Výzkumy ukazují, že rodiče, kteří trestají a kontrolují, nakonec vychovávají děti, které jsou vůči sobě mnohem negativnější, jelikož se naučily, že ostatním vnutí svou vůli pomocí síly a výhružek. Konec konců dobře sledovaly své rodiče. Naopak vyrovnaní rodiče vedou děti koučováním k osvojení schopnosti řešit konflikty v rámci mezilidských vztahů, např. tím, že se děti naučí zajistit splnění svých potřeb, aniž by musely útočit na jinou osobu. Proto pak lépe zvládají spory, k nimž nevyhnutelně dochází v běžném mezilidském soužití.

Jsou vyrovnaní rodiče vždycky vyrovnaní? Samozřejmě, že ne! Jsme jenom lidi. Žádný člověk není dokonalý, a stejně tak žádný rodič není dokonalý. A autoregulace je to nejtěžší, co v oblasti práce s emocemi může být, proto máme někdy dojem, že navzdory pozitivnímu záměru se jedná o marný boj. *To, co odlišuje vyrovnaného rodiče od ostatních rodičů, je však jeho upřímná snaha o seberegulaci, napojení a koučink namísto kontroly. Díky této snaze měníme své chování postupně, krok za krokem.* A protože vztah mezi rodičem a dítětem je tvořen jednotlivými okamžiky, každá jednotlivá pozitivní volba přispívá k vytvoření nového celku. I když uděláte dva kroky vpřed a jeden krok vzad, stále směřujete k radostnější cestě, a než se nadějete, kráčíte úplně novou krajinou.

Shrnutí této kapitoly najdete online na adrese
<http://AhaParenting.com/Sibling/ChapterSummary1>