



DOSTĚ BOLO DOKONALÝCH DETI

Milujte svoje deti
také, aké sú

Predslov od Garyho Chapmana, autora knihy *Päť jazykov lásky*

JILL SAVAGEOVÁ & KATHY KOCHOVÁ

DOSTĚ BOLO DOKONALÝCH DETÍ

Milujte svoje deti
také, aké sú

Predslov od Garyho Chapmana, autora knihy *Päť jazykov lásky*

JILL SAVAGEOVÁ A KATHY KOCHOVÁ

Americký originál No More Perfect Kids:	©2014 by Jill Savage and Kathy Koch, PhD.
Vydavateľ:	Originally published by Moody Publishers, 820 N. LaSalle Boulevard, Chicago, IL 60610 United States of America Translated by permission.
Slovenské vydanie:	©2015 KUMRAN, s. r. o. www.kumran.sk Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná, uložená do informačných systémov ani inak rozširovaná (elektronicky alebo mechanicky) bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.
Preklad:	Zuzana Vengliková
Jazyková korektúra:	Eva Petrovičová
Zodpovedný redaktor:	Eva Štrbová
Originál obálky:	Faceout Studio, iStock Photo
Obálka a grafická úprava:	Štefan Talarovič
Tlač:	Tlačiareň HEIDY, s. r. o.
Prvé vydanie:	ISBN 978-80-89487-61-5

*Túto knihu venujeme svojim rodičom
Duaneovi a Patsy Fleenerovcom
a Donovi a Arlene Kochovcom,
pretože vždy stáli pri nás.
Sme im vďačné za to, že sa nám venovali a rodičovstvo
považovali za svoju prioritu.
Vďaka ich láske a podpore sme sa stali ženami,
akými nás Boh chcel mať.*

Citáty zo Svätého písma:

Biblia. Slovenský ekumenický preklad.

Banská Bystrica: Slovenská biblická spoločnosť, 2008.

Sväté písmo Starého i Nového zákona.

Trnava: Spolok svätého Vojtecha, 2007 (uvedené skratkou SSV).

OBSAH

	<i>Predslov</i>	7
	<i>Úvod</i>	9
1	Dost' bolo dokonalých detí	13
2	Keď infekcia dokonalosti prenikne do výchovy	27
	3 Máš zo mňa radosť?	49
	4 Som pre teba dôležitý/á?	71
5	Je dobré, že som jedinečný/á?	93
	6 Kto som?	109
	7 Som nanič?	125
	8 Aký zmysel má môj život?	141
	9 Pomôžeš mi zmeniť sa?	159
Dodatok A	Slová opisujúce citové prežívanie	181
Dodatok B	Úlohy primerané veku dieťaťa	183
Dodatok C	Ako sa modliť za svoje dieťa pomocou biblických veršov	189
Dodatok D	Charakterové vlastnosti, ktoré môžete u dieťaťa rozvíjať	191
Dodatok E	Biblické modlitby požehňovania detí	199
	<i>Poznámky</i>	203
	<i>Podakovania</i>	206



Pred slov

*P*oznám mladého muža, ktorý vyštudoval medicínu, ale nechce sa stať lekárom. Povedal mi: „Na medicínu som šiel preto, aby som otcovi urobil radosť. Nikdy som však netúžil byť lekárom. Teraz, keď môj otec už nie je medzi nami, chcem sa konečne venovať vlastným snom.“ Často premýšľam nad tým, koľkí mladí ľudia sa usilujú dosiahnuť sny svojich rodičov namiesto toho, aby nasledovali vlastné túžby.

My rodičia chceme, aby naše deti boli úspešné. Naša predstava úspechu však nemusí byť v súlade so schopnosťami alebo záujmami dieťaťa. Nie každý chlapec je stvorený na to, aby sa stal pilotom či basketbalistom. Nie každé dievča má na to, aby z neho bola lekárka alebo právnička. Každé dieťa však má dary na to, aby pozitívne ovplyvnilo spoločnosť. Úlohou nás rodičov je pomôcť mu tieto schopnosti odhaliť a rozvíjať.

Hoci sa slovo *dokonalé* neobjavuje v rodičovskom slovníku často, väčšina rodičov má predstavu, čo by ich dieťa malo dosiahnuť. A práve táto predstava môže obsahovať obraz dokonalého dieťaťa. Ak sa nezbavíme vlastnej predstavy dokonalosti a nevložíme svoje deti do rúk milujúceho Boha, ktorý ich stvoril s konkrétnym zámerom, budeme nespokojnými rodičmi. No ak budeme spolupracovať s Bohom a pomôžeme svojim deťom odhaliť ich vrodené schopnosti a rozvíjať sa fyzicky, intelektuálne, citovo a duchovne, stanú sa z nás úspešní rodičia.

Kniha *Dost' bolo dokonalých detí* vám pomôže byť úspešnými rodičmi. Jill Savageová a Dr. Kathy Kochová vniesli do tejto témy svoj jedinečný pohľad a skúsenosti. Som si istý, že sa stotožníte s osobnými skúsenosťami päťnásobnej mamičky Jill, ktorá sa vám zdôverí s osobným zápasom s túžbou dosahovať dokonalosť. Určite sa vám budú páčiť aj vyjadrenia detí a rodičov, ktoré Kathy zozbierala počas svojich seminárov. Vedecké poznatky a praktické skúsenosti robia z Kathy a Jill dokonalú dvojicu autoriek knihy o vývoji dieťaťa.

Verím, že táto kniha pomôže rodičom spracovať pocity sklamaní, ak sa ich deti nevyvíjajú fyzicky, intelektuálne, citovo alebo duchovne tak, ako dúfali. Zároveň im ukáže pozitívne príklady, ako dieťaťu pomôcť dosiahnuť jeho jedinečný potenciál.

Keď sa vzdáme predstavy, že budeme dokonalými rodičmi s dokonalými deťmi, oveľa ľahšie sa staneme *dobrými* rodičmi, ktorí vychovávajú *zdravé* deti. Keď sa vám to podarí, dostaví sa pocit vnútorného uspokojenia, že ste prispeli k tomu, aby vaše deti naplno rozvinuli potenciál, ktorý Boh do nich vložil. Len máločo vás v živote uspokojí viac než vedomie, že ste ako rodičia uspeli.

GARY CHAPMAN, PHD.
Autor knihy *Päť jazykov lásky*



Úvod

Keď ste čakali svoje bábätko alebo sa nachádzali v procese adopcie, ako ste si predstavovali svojho potomka? Predstavovali ste si chlapčeka? Dúfali ste, že to bude dievčatko? Bude mať rado šport? Bude hrať na klavíri? Či si to uvedomujete, alebo nie, už pred príchodom nového člena rodiny na svet ste si vytvárali puto so svojím imaginárnym dieťaťom.

Keď sa vaša ratolesť napokon narodila, vysnívané dieťa nezmizlo. Objavilo sa reálne dieťa a vy ste sa začali vyrovnávať s rozdielom medzi vysnívaným dieťaťom a tým skutočným. To nie

je výzva, s ktorou sa dá popasovať raz a navždy; trvá celé detstvo aj dospelie. Učíme sa prijímať svoje skutočné deti, ktoré sa často na našich imaginárnych potomkov vôbec nepodobajú. Niekedy máme problém *spoznať* svoje skutočné deti, pretože srdcom sme stále pripútaní k tým imaginárnym.

Každý rodič má tajné nádeje a sny o svojom dieťati. Niektoré si uvedomujeme, iné sú hlboko ukryté a vyplávajú na povrch iba vo chvíli, keď bublina očakávaní splasne. Čím skôr si svoje očakávania uvedomíme a prispôbime ich realite, tým to bude lepšie nielen pre nás, ale aj pre naše deti. Práve tým sa budeme zaoberať na stránkach tejto knihy.

Všetky deti si zaslúžia, aby sa rodičia tešili z toho, kým sú. Keď si uvedomíme jedinečnosť každého svojho dieťaťa a potlačíme nutkanie porovnávať ho so sebou, s jeho súrodencami alebo inými deťmi, dáme mu slobodu stať sa takou osobnosťou, akou ho Boh stvoril. Jedným z najlepších darov, aké môžeme dať svojim deťom, je, že im dovolíme byť samy sebou.

Na stránkach tejto knihy sa zameriame na fenomén nazývaný infekcia dokonalosti a jeho dôsledky vo výchove. Poukážeme na nebezpečenstvo nerealistických očakávaní a zároveň na bezpečie a pokoj, ktoré prežívajú deti rodičov s realistickými očakávaniami. Potom svoje túžby a sny porovnáme s kľúčovými otázkami, ktoré si kladie každé dieťa: *Máš zo mňa radosť? Som pre teba dôležitý/á? Prijímaš moju jedinečnosť? Kto som? Som nanič? Aký je zmysel môjho života? Pomôžeš mi zmeniť sa?*

Rovnaké otázky sme si v detstve kládli aj my. Odpovede, ktoré sme si odvodili zo vzťahu s našimi rodičmi, nás dodnes ovplyvňujú. Niektorí z nás dostali pozitívne odpovede: vieme, že sme milovaní, nemusíme sa snažiť vyhovieť ostatným a poznáme svoje silné stránky a slabosti. Iní si so sebou doteraz nesú neprijemné „nálepky“, majú potrebu zapáčiť sa iným a dokonca aj v dospelosti majú pocit zlyhania.

Deti, ktorým rodičia cielene odpovedajú na najhlbšie otázky identity, majú vynikajúci štart do života. Keď sa rodičia zbavia svojich očakávaní, umožnia deťom rozvinúť to najlepšie, čo v sebe majú. Dúfame, že sa nám podarí pomôcť vám, aby ste to dokázali!

Aby bola kniha čo najpraktickejšia, pridali sme k nej niekoľko príloh. Ak chceme byť dobrými rodičmi, nestačí iba „dúfať v to najlepšie“. Treba sa cielene usilovať deti naučiť všetko, čo potrebujú na to, aby v tomto svete dokázali dobre fungovať. Na stránke www.NoMorePerfect.com nájdete konkrétne aktivity, ktoré vám v praxi pomôžu uplatňovať princípy obsiahnuté v tejto knihe.

Dost' bolo dokonalých detí je prvá kniha, ktorú sme napísali pre oboch rodičov. Ak váš manželský partner nerád číta, nezúfajte – podelte sa s ním o myšlienky, ktoré ste si prečítali! Ak sa však rozhodnete prečítať si knihu spoločne, očakávame, že budete horlivo diskutovať. Výchova sa nezaobíde bez uvažovania.

*Keď sa
rodičia zbavia
svojich očakávaní,
umožnia deťom
rozvinúť to
najlepšie,
čo v sebe majú.*

Kniha vznikla spoluprácou dvoch autoriek, preto sa vám chceme predstaviť:

JILL PREDSTAVUJE KATHY

Dr. Kathy Kochová patrí medzi najobľúbenejšie rečníčky našich konferencií pre matky Hearts at Home. Keď rozpráva Kathy, počávajú všetky mamičky! A ja patríam medzi ne. Počas dlhoročnej práce v organizácii Celebrate Kids skúmala detské srdiečka, aby pochopila, čo deti skutočne potrebujú, s čím zápasia a ako im rodičia môžu pomôcť stať sa ľuďmi, akých ich Boh zamýšľal mať. Jej workshopy na našich konferenciách sú zaplnené do posledného miesta a mamičky si na nich horúčkovo zapisujú jej poznatky, ktoré odovzdáva veľmi podmanivým

spôsobom. Žije v Texase, kde vedie neziskovú organizáciu Celebrate Kids, ktorá pomáha rodičom a vychovávateľom zdravými metódami naplňať základné potreby detí, akými sú: pocit bezpečia, identita, potreba niekam patriť, zmysel a úspech. Jej hlavným odkazom rodičom je, aby poznali a chápali svoje jedinečné deti.

KATHY PREDSTAVUJE JILL

S Jill som sa zoznámila v roku 2011 na konferencii Hearts at Home v Illinois, kde žije. Ihneď vo mne zarezovala jej vášeň pre službu mamičkám a deťom, ktorej sa začala venovať v roku 1994. Jej cieľom je povzbudzovať, vzdelávať a pripravovať mamičky v každej etape materstva. Váži si matky a z vlastnej skúsenosti pozná radosti a starosti materstva. Vďaka správne usporiadaným prioritám (Boh, manžel, deti, vnúčatá) je svojimi prednáškami a delením sa o skúsenosti požehnaním pre tisícky mamičiek. Málokto dokáže rozprávať príbehy ako Jill: bez zveličovania alebo bagatelizovania bolesti, s úctou ku každej osobe. Jill poukazuje na to, že vzťahy sú drina, ale oplatí sa pre ne obetovať. Je vynikajúcim príkladom vytrvalosti a dôvery v Boha. Moje poznámky a myšlienky dostávajú vďaka jej príkladom a anekdotám nový život. Jej nápady, ktoré do knihy vsunula, budete nadšení. Bolo mi ctou spolupracovať s ňou a som rada, že aj vy ste sa rozhodli k nám pridať.



Pre jednoduchšiu orientáciu v texte budeme písať iba jedným hlasom, a to Jilliným. Všetky osobné zámená sa vzťahujú na Jill. Vo všetkých príkladoch a príbehoch Kathy Kochovej bude uvedené jej meno. Kniha *Dosť bolo dokonalých detí* je výsledkom našej spoločnej túžby povzbudzovať rodičov a byť hlasom ich detí.

Vydajte sa s nami na cestu skúmania mysli a srdc detí. Spoločne zistíme, ako my rodičia môžeme svoje deti milovať také, aké sú, a pomôcť im stať sa ľuďmi, akými ich chce mať Boh!



DOST BOLO dokonalých DETÍ

Stála som pred dverami detskej izby svojej šesťmesačnej prvorodenej dcéry a počúvala som, ako plače. Už som ju prebalila, pohojdala, nakrmila. Nič ju však neupokojilo. Aby som si o tretej ráno zachovala zdravý rozum, rozhodla som sa, že ju vložím do postielky a nechám nachvíľu osamote. Syn mojej najlepšej priateľky už po dvoch mesiacoch prespal celú noc. *Anne, prečo nemôžeš spať tak ako syn mojej najlepšej priateľky?* Bola som novopečenou mamičkou a očakávania, ktoré som mala od svojho prvého dieťaťa, už stihli poznačiť porovnávanie a sklamanie. Snívala som o tom, ako budem svoje vytúžené dieťaťko držať v náručí, nie stáť pred dverami jeho izby, vyčerpaná a so slzami sklamaní v očiach.

Neskôr som sa ocitla na futbalovej tribúne – ja, ktorá šport neobľubujem – a snažila sa prísť na to, ako povzbudzovať svojho

syna, futbalového nadšenca. Radšej by som sedela vedľa neho pri klavíri ako na tribúne počas futbalového zápasu. *Snažím sa pochopiť, o čo v tejto hre ide, a chcem ťa povzbudzovať. Buď so mnou trpezlivý, chlapče.* Na povrch opäť vyplávali moje očakávania: snívala som o pianistovi, nie o prepotenom rozstrapatenom futbalistovi pobežujúcom po ihrisku.

Potom som sa snažila porozumieť svojej dvanásťročnej dcére, ktorá miluje módu. Rada sa túla po obchodoch, nie však preto, aby si niečo kúpila, ale aby zistila, ako sa oblečenie navrhuje a zošívá. Ja na rozdiel od nej nenávidím nakupovanie, a keď sa rozdával zmysel pre módu, na mňa už nezvýšilo. Keby to bolo možné, zaplatila by som niekomu, kto by chodil nakupovať za mňa. *Ako sa matke bez citu pre módu narodila dcéra s vycibreným módnym vkusom?* Nikdy by mi nenapadlo, že módna maniačka sa môže narodiť matke, ktorej chýba zmysel pre štýl.

*Očakávame,
že všetko bude
dokonalé.
A potom sa nám
narodia deti.*

Štvrtý syn, ktorý bol v tom čase na druhom stupni základnej školy, sa ma opýtal: „Mami, pomôžeš mi naučiť sa na písomku?“ Vzala som mu z ruky učebnicu a prešla cez izbu do svojho kresla. Keď som sa otočila, našla som svojho trinásťročného syna sedieť dolu hlavou v kresle na opačnej strane miestnosti. Hlavu mal na sedadle a nohy mu prevísali cez operadlo. Zabrzdila som sa a nič som mu nepovedala. Na každú otázku odpovedal správne – hoci bol hore nohami. *Pane, pomôž mi môjho syna vidieť tvojimi očami. Je jedinečný a neopakovateľný. Má v sebe oveľa viac, než vystihuje nálepka „ADHD“.* Nikdy som nesenávala o tom, že budem mať dieťa trpiace poruchou pozornosti.

Neskôr som pravidelne navštevovala naše piate dieťa v nemocnici, kde ho niekoľkokrát hospitalizovali pre psychické problémy. Pred desiatimi rokmi Boh zatriasol nebom i zemou, aby do nášho domu uprostred kukuričných polí v Illinois priviedol chlapčeka z ruského sirotinca. Spočiatku

sa novému prostrediu prispôboval bez problémov, ale keď sa ocitol v tínedžerskom veku, objavili sa uňho rozličné emocionálne a osobnostné poruchy. *Takýto život som ti nevysnívala, keď sme cestovali cez oceán, aby sme si ťa priviedli domov.* Nikdy som nesnívala o tom, že našu rodinu postihne utrpenie v podobe psychickej choroby.

Robia to všetci rodičia: predtým než sa nám narodí dieťa, snívame o tom, akú budeme mať rodinu. Predstavujeme si, ako budú členovia rodiny spolu vychádzať. Snívame o milníkoch, ktoré naše deti dosiahnu. V mysli sa už vopred rozhodneme, kým sa stanú naše deti. Predstavujeme si, čo budú robiť. Premýšľame o tom, ako budeme spoločne tráviť čas. Očakávame, že všetko bude dokonalé.

A potom sa nám narodí dieťa.

Rodičovstvo je náročnejšie, ako sa zdá. Dokonca aj keď sú naše životy, rodiny a deti presne podľa našich predstáv, predsa na nás za každým rohom číhajú nové výzvy. Nerozumieme vývinovým štádiám detí a niekedy sme z nich sklamaní. Hovoríme im, aby sa správali primerane svojmu veku, a potom si uvedomíme, že sa tak aj správajú! Niektorí z nás majú dojem, že ich deti sa vôbec nezhodujú s ich predstavami. Ich povaha je zmesou ocka aj mamy a nie sme si celkom istí, ako ich zvládnuť. Keď dospievajú, zisťujeme, že nemajú také záujmy, aké sme si mysleli, že budú mať, alebo aké sme od nich očakávali. Majú iné talenty ako my. Nemajú rady to isté čo my. Zápasia s vecami, ktorým nerozumieme. Nerozhodujú sa tak, ako by sme sa rozhodovali my. A niekedy sa rozhodnú zle!

Niektorí z nás sa musia dokonca vyrovnáť s ešte väčším odklonom od svojich snov: ak naše dieťa trpí nejakou chorobou, mentálnym či fyzickým hendikepom, alebo zaostáva vo vývine. Rodičia takýchto detí sú na tom ako ľudia, ktorí sa domnievali, že budú žiť v Taliansku, no napokon skončili v Holandsku. Aj Holandsko je síce pekná krajina, ale veľmi odlišná od tej, ktorú očakávali.

Väčšina z nás má od svojho dieťaťa isté očakávania. Očakávame od neho, že bude rásť a učiť sa. Že sa bude slušne správať a bude

zodpovedné. Že sa mu bude dariť. Očakávame veku primerané správanie, ale niekedy zabúdame – alebo jednoducho vôbec nevieme – čo je vlastne pre dieťa v danom veku normálne! (Je tento cieľ vôbec realistický, keď si uvedomíme, že ani my sa často nesprávame primerane svojmu veku?)

Povedzme si to na rovinu: život nevyzerá vždy tak, ako sme si ho predstavovali. Chceli sme dieťa, ale nepočítali sme s tým, že to bude znamenať dvanásť – a možno aj viac – mesiacov prebdených nocí! Chceli sme sa s deťmi zahrať na naháňačku v záhrade, ale malý Joey by si radšej ťukal na klavíri v obývačke. Túžili sme po dieťati, ktoré by rado študovalo, a na rodičovskom združení sa snažíme prísť na to, prečo Susie prechádza do ďalšieho ročníka len s odretými ušami. Očakávali sme smiech a lásku a prehliadali sme skutočnosť, že slzy, záchvaty hnevu a problémy budú tiež súčasťou balíka. Milujeme svoje deti celým srdcom, ale občas nevieme, čo si počať, keď sa naše očakávania nezhodujú s realitou. Čo treba robiť v takej situácii?

Možno vám niekedy hlavou prebleskli takéto myšlienky: *Prečo nemôže byť ako jej brat? Nikdy som si nemyslel/a, že moje dieťa nebude chcieť ísť po vyučovaní na krúžok, ale radšej rovno domov, aby si mohlo čítať. Kiežby moje dieťa spávalo pravidelne!* Keď sme sklamaní, frustrovaní, zmätení alebo znechutení, takéto myšlienky sa zdajú prirodzené. Ak však priveľa času trávime tým, že si želáme, aby naše dieťa bolo niekým iným, potom sa môže stať, že sa z nás stanú znechutení, kritickí, ba dokonca odmietaví rodičia.

*Očakávame pokrok,
nie dokonalosť.*

Každý rodič sa skôr či neskôr dostane do bodu, keď musí odhodiť svoje predstavy bokom a prijať skutočnosť. *Toto je moje skutočné dieťa. Toto sú skutočné okolnosti môjho života. Musím sa naučiť orientovať sa aj v týchto neprebádaných vodách. Ako mám viesť a usmerňovať dieťa, keď mu občas nerozumiem? Ako mám milovať toto bábätko, dieťa, tínedžera, dospelého bez toho, aby*

som si želal/a, aby bolo v niečom iné? Ako sa mám z neho tešiť, hoci som si ho predstavoval/a celkom ináč? Ako mám svoje dieťa motivovať a povzbudzovať bez toho, aby som od neho očakával/a dokonalosť? Ako sa mám tešiť z jeho úspechov a vyhýbať sa nerealistickým očakávaniam?

Odpovede na tieto otázky vám ponúkneme na nasledujúcich stránkach. Naše deti sú jedinečnými Božími darmi, z ktorých sa máme tešiť. Boh ich stvoril tak, aby neopakovateľným spôsobom obohatili tento svet. Majú veľkú hodnotu a potenciál, ktorý treba odhaliť. Našou úlohou je vidieť v nich tento potenciál nielen v dobrých dňoch, ale aj v zlých. Vydajme sa na cestu objavovania skutočného obrazu našich detí a naučme sa tešiť sa z toho, akým výnimočným spôsobom ich Boh stvoril!

KDE SA TO ZAČÍNA?

Vojdete do izby a prekvapene pozeráte na svoje dieťa, ktoré stojí. Uvedomujete si, že má pred sebou veľký mílnik svojho života. Neskríknete naňho: „Sadni si, môžeš si ublížiť!“ Namiesto toho niekoho pošlete po kameru a vy sa pripravujete na veľký okamih. Očakávate od dieťaťa pokrok a naznačujete mu to správaním a slovami.

Postavíte sa niekoľko krokov od neho s rozťahnutými rukami, usmievate sa od ucha k uchu a používate povzbudivý tón: „Poď k mamičke/oteckovi!“

Jeden krok. Druhý. Pád. Ďalší pokus nie je úspešný. Počas nasledujúcich dní sa objaví niekoľko zakopnutí. Nevydarených pokusov. Polovičných krôčikov. Pádov.

Nič z toho však nebolo „chybou“. Nikdy nepoviete, že vaše dieťa spravilo chybu, keď sa pokúšalo chodiť – dokonca aj keď na desiaty raz spadlo. Namiesto toho sa pýšite každým pokusom. Zavoláte rodičom, súrodencom a priateľom a možno napíšete na Facebook: „Jared sa dnes pokúšal chodiť!“ Takýto postoj máme preto, lebo očakávame pokrok, nie dokonalosť – rast, nie výsledok.

Bezchybná chôdza je cieľom; nie je možné, aby bola cestou. Cesta sa musí zakladať na viere a očakávaní dobrého, lepšieho a potom najlepšieho.

Určite ste si už všimli, že deti nelozia po štyroch príliš dlho. Stavajú sa na nohy, kráčajú okolo nábytku, potom chodia samy, skáču, až napokon behajú. Keď spadnú, takmer vždy sa hneď postavia a pokračujú v pohybe, ale len dovtedy, kým nezačneme reagovať tak, akoby mali byť z pádu nešťastné. Híkame, pozeráme sa na ne s panikou v očiach, bežíme hneď k nim a pýtame sa, či sú v poriadku. Takéto správanie pravdepodobne vyvolá u detí slzy dokonca aj vtedy, keď sa pri páde neudreli. Deti často odrážajú naše reakcie ako zrkadlo.

*Čo keby sme pred
svojimi deťmi
stáli s otvorenou
náručou,
nie s rukami
preloženými
na prsiach?*

Deti sa nakoniec naučia chodiť a všetci sa z ich úspechu tešíme. Jedným z dôvodov, prečo deti dlho nelezú po štyroch, je, že túžia po pokroku. Keď sledujem, ako sa moja desaťmesačná vnučka stavia na nôžky a chodí okolo nábytku, uvedomujem si, že sa veľmi nelíši od dvoch tínedžerov, ktorých mám ešte stále doma. Rozdiel je len v tom, že pre ne pokrok spočíva v dosahovaní nezávislosti.

Čo keby sme si aj v čase dospievania detí udržali postoj: „Pod' k mamičke/otcečkovi“? Čo by sa zmenilo, keby sme si všímali aj tie najmenšie formy pokroku u svojich predškolákov, piatakov, tínedžerov a dospievajúcich? Čo keby sme počítali s tým, že na ceste sa potknú, a potknutie nepovažovali za chybu? Čo keby sme stáli len meter od nich, nie dva? Čo keby sme stáli s otvorenou náručou, nie s rukami preloženými na prsiach?

Čo keby sme sa usmievali a nemračili sa? Čo keby náš hlas mal povzbudivý, optimistický tón? Čo keby sme deťom dávali splniteľné požiadavky, nie nespĺniteľné príkazy?

Čo keby sa naše deti na svet pozerali z perspektívy: „Pod' k mamičke/otcečkovi“? *Dokážem splniť to, čo rodičia odo mňa*

očakávajú. Viacnásobné pokusy nie sú zlyhaním, ale súčasťou života. Môžem sa znovu postaviť a skúsiť to znova. Nemusím dosiahnuť dokonalosť, pretože moji rodičia sa budú tešiť z môjho pokroku.

Ak to chceme dosiahnuť, bude si to vyžadovať zmeny v našom myslení a reakciách. Tento druh motivujúceho potvrdenia sme možno sami v detstve nikdy nezažili, preto sa budeme musieť naučiť niečo nové a tešiť sa z vlastného pokroku. Ako rodičia máme obrovský vplyv na to, aký pocit budú mať deti samy zo seba a zo vzťahu s nami.

OČAKÁVANIA MAJÚ MOC

Vieme, že všetkého veľa škodí: zmrzlina, bielizna, ktorú treba vyžehliť, telefonátov, lístia v záhrade – aj privysokých očakávaní.

Väčšina z nás sa púšťa do výchovy s vysokými očakávaniami, pretože svoje deti milujeme a chceme pre ne to najlepšie. Ak deti naše očakávania splnia, pripravíme im nové, náročnejšie. Dokázali predať, že na to majú, a nebolo by dobré, aby prestali rásť a učiť sa. Začína sa to nevinne, ale neskôr sa z toho môže vykľuť poriadne náročný výstup na vysoký štít. Ak kladieme stále vyššie a vyššie nároky, deti z toho získajú dojem, že nikdy s nimi nebudeme spokojní. Keď sa im podarí niečo dosiahnuť a pomyslia si, že už budeme šťastní a nachvíľu si budú môcť oddýchnuť, oznámime im ďalšiu úlohu. Keď im jasne nedáme najavo, že splnili naše očakávania, ľahko si domyslia, že nie sme spokojní.

Keby sme sa spýtali detí v akomkoľvek veku, prečo podľa nich rodičia očakávajú dokonalosť, odpovede by prišli jednoducho. „Povedali mi, že sa mám zlepšovať. Súhlasil som s nimi, že na to mám. A podarilo sa mi to: dostal som lepšiu známku. Nepochválili ma však, ani mi nepoďakovali. Povedali len: „Dokážeš to ešte lepšie!““

Podľa výskumu Kathy Kochovej sa niektoré deti nezastavia iba pri takomto konštatovaní, ale dôjdu k takémuto záveru: „Svojim rodičom nikdy nevyhoviem.“ Takýto záver je nebezpečný, pretože na