

MALÝ

Stephanie Schneider

RÁDCE V HÁDCE

ŘEŠENÍ RODINNÝCH KONFLIKTŮ SRDCEM A ROZUMEM

 GRADA®





**NEJDE O TO, ABYCHOM SE NEHÁDALI.
JDE O TO, ABYCHOM SE HÁDALI ROZUMNĚJI.**

OBSAH

Předmluva	4	... eskalace je špatná	21
Hádky jsou normální	6	Pomozte Pétovi	22
Silné děti se hádají	7	Oddechový čas	24
Hádky jsou opakem lhostejnosti	8	Vyhňte se „politickým“ duelům	26
Nehádejte se s každým!	9	Metoda seznamu možností	27
Očekávám příliš mnoho?	10	Hádky mezi sourozenci	28
Lekce hlazení pro hašteřivce	12	Vyřešte si to mezi sebou!	30
Když se dva hádají, lítají v tom všichni ..	13	Moje taktika urovnávání hádek pro maminky a tatínky	32
Hra na dovolenou – metoda klobouku ...	14	Zapomeňme na to!	36
Co mohu udělat pro zlepšení?	16	Oslava usmíření	38
Zmáčknete klávesu Pause	18	Další hádka určitě přijde	40
Vzdor není hádka	19		
Hádky jsou dobré	20		

PŘEDMLUVA

Ne, ne všechny rodiny se hádají. V okolí Mnichova údajně existuje několik lidí, kteří ještě nikdy nikomu neřekli zlé slovo. Jedna taková mimořádná rodina prý žije i v Karlsruhe.

Všichni ostatní to ale dělají. Jedni více, jiní méně. U některých zůstává při neškodných každodenních třenicích, jiní se s hořkým zklamáním setkávají před soudcem pro rodinné záležitosti. A naprostá většina se nachází někde mezi tím.

Někam sem bych zařadila i svou rodinu. Moje rodina, to je můj muž Jens, moje děti a já. Už léta si s železnou pravidelností vyjíždíme do vlasů a první náznaky puberty mi zatím nedávají naději, že to v následujících letech u nás bude klidnější.

My čtyři se hádáme s velkou vášní a vytrvalostí. To však neznamená, že nás to baví. Ó, nikoli. Vlastně je to pokaždé strašné.

V takových situacích, kdy to u nás vře, bych u sebe ráda měla nějakého rádce. Někoho, kdo by mě vzal za ruku a připomenul by mi všechny ty užitečné myšlenky a triky, které



v zápalu boje vždycky zapomenú. Prostě malého rádce pro případ hádky – poradce při hádce. Tato kniha vám asi nepomůže k tomu, abyste se už nikdy nepohádali. Ale mohla by ...

- ... vás utěšit a připomenout vám, že s tímto problémem nejste sami, ale jste v dobré společnosti.
- ...pomoci vám získat odstup.
- ...dodat vám několik námětů na přemýšlení a konkrétní tipy.

Každá rodina je jedinečná a hádá se jinak. Vyzkoušejte, co se líbí vám. Snad najdete v této sbírce přesně ten tip, který vám a vaší rodině prospěje.

Vaše **STEPHANIE SCHNEIDER**



HÁDKY JSOU NORMÁLNÍ

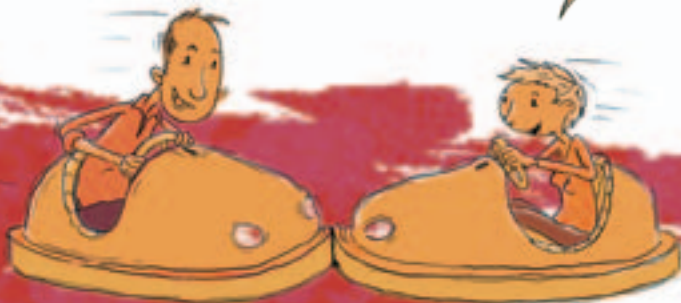
Dříve jsme se Jens a já snažili, aby si věčného dohadování mezi námi a dětmi nikdo nevšíml. Kolik nás to stálo úsilí! Pod záminkou, že náklady na topení jsou pro nás příliš vysoké, jsme dokonce přemluvili našeho pronajímatele, aby zaizoloval vnější fasádu. Ve skutečnosti jsme jenom chtěli, aby všichni sousedé neslyšeli, jak naše ratolesti spolu hrají hlasitou hru „Udělám něco, co nechceš“.

Ale vyplatí se investovat tolik energie jenom proto, aby si člověk zachoval pěknou „fasádu“ a hrál před ostatními nějakou hru?

••••• **Hádky jsou úplně normální.** •••

Namísto abychom se v supermarketu schovali za chladicí pult a ujasnili si tam něco ohledně ementálu, nebo nějakého jiného sýra, raději jsme mezitím změnili postoj. S novým mottem: „Promiňte, ale takoví prostě jsme!“ to v každodenních situacích funguje lépe.

„Od té doby, co neinvestujeme tolik času a energie na zachování pěkné fasády, zbývá nám víc energie na to, abychom se dohodli.“



SILNÉ DĚTI SE HÁDAJÍ

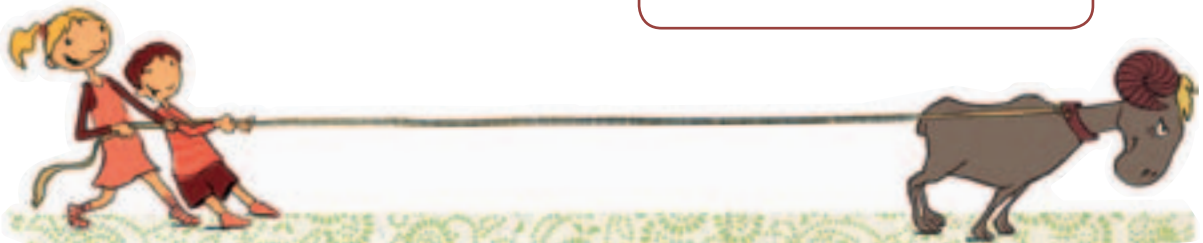
Přiznávám to, někdy bych dala i svou nejoblíbenější růžovou kabelku za to, abych ze svých dětí udělala nenáročné vzorné exempláře – bezproblémové třetáky, kteří se za prvních letních dnů s počasím na koupání naučí Picasův životopis, místo aby se mnou diskutovali o oprávněné otázce: „K čemu to má být dobré?“. Nebo mírné andílky, kteří babičce zdvořile poděkují za květovanou členku, namísto aby s pláčem připomínali, že si výslovně přáli sběratelské album k dalšímu MS ve fotbale.

Bohudíky se každé mé přání hned nesplní. Neboť co dělá dítě jako první, když přijde na svět? Pláče. A všichni přítomní se z toho radují. Právem, protože v daném okamžiku je pláč znakem vitality a vůle k životu.

Někdy je randál prostě opakem rezignace a slabosti. Silné děti nemlčí a neupadají do letargie. Nenechají si všechno líbit, angažují se, a když se jim děje nějaké bezpráví, občas bouchnou pěstí do stolu (a nohou do lýtka starší sestry).

To je někdy docela náročné. Všechny rodiny, které přesto každou hádku hned nežehlí, si proto zaslouží medaili zlatého hašteřivce na stuze.

Rodiče, kteří jsou schopni hádku ustát, jsou k nezaplacení! Naše děti jsou málokdy povzbuzovány k tomu, aby byly hlasité a nepřízpůsobivé.



HÁDKY JSOU OPAKEM LHOSTEJNOSTI

Rozčiluje vás, že má na vás vaše nejlepší kamarádka tak málo času? Zlobí vás, že váš syn si ještě nikde nezajistil praxi? Vyčítáte své ženě, že zapoměla na výročí vaší svatby? A myslíte si, že skutečnost, že se hádáte, je jistým znakem toho, že je váš vztah momentálně v krizi? Kdepak! Skutečná krize začíná tehdy, když jsou vám tyto věci lhostejné.

Všechny ty otravné výčitky a stížnosti prozrazují protějšku: „Jsi pro mě tak důležitý, že se rozčiluji. Když o něco bojuji, svědčí to o tom, že mi to není jedno.“ Když se se svými nejbližšími neustále hádáte, neznamená to automaticky, že jste nesympatická, bezcitná rodina. Právě naopak. V podstatě se pořád hádáme proto, že nám na sobě navzájem hodně záleží. Nebo, jak to chytře vyjádřila herečka Anna Thalbach:



Jste člověk, který se snadno pouští do hádek? Blahopřeji! Zřejmě patříte k takovým lidem, kteří jsou součástí života druhých. Vzpomeňte si na Nelsona Mandelu nebo Pipi Dlouhou Punčochu, ti také nejsou známí tím, že by se vyhýbali konfliktům a intenzivním emocím.