

RODIČOVSTVÍ VYŽADUJE ČAS

Diskuse na téma kolik času věnovat dětem a jak se jim věnovat nám jako rodičům jistě nejsou neznámé. Je důležitější kvalita (jak čas s dětmi naplníme) nebo množství času (kolik jim ho věnujeme)? Co má přednost? A kdy? V průběhu růstu a vývoje dětí má své místo obojí. Kojenci a batolata vyžadují hodně (fyzické) péče. Důležitější je proto spíše množství času. Když matka s malými dětmi v sedm hodin večer padá únavou, měla by si říct, že „kvalita“ přide později. V pozdějším věku ubývá času, který s dětmi trávíme, a roste kvalita našeho vztahu. Jestliže vše funguje, jak má, tak v době, kdy se z našich dětí stanou dospělí, omezí se společný čas na příležitostné návštěvy, kdežto kvalita dostává podobu přátelství.

KVALITNÍ ČAS

Abyste nám však tento „plán“ naplnil, musíme vynaložit řádnou dávku úsilí na to, co by se dalo nazvat „kvalitní společně strávený čas“. Jde o momenty, kdy se snažíme dětem vštípit právě ty vlastnosti, které bychom u nich jednou rádi viděli. Může se jednat o čestnost, zodpovědnost, odvahu, úctu, důvěru, schopnost spolupracovat, sebevědomí, či sebekázeň. Toto jsou vlastnosti, kterých si rodiče obvykle nejvíce cení, a jež jsou nezbytné i k tomu, aby se z člověka stal nezávislý a schopný dospělý jedinec.

H. Stephen Glenn, ředitel Národního centra pro drogovou závislost v USA (NDAC), tvrdí, že mladí lidé postrádající právě tyto vlastnosti v sobě mají mnohem větší riziko problémovosti. Jeho rozsáhlé výzkumy zabývající se otázkami jako závislost na alkoholu nebo drogách, gravidita mladistvých dívek či kriminalita jasně ukazují, že se jedná o osoby, u nichž je dominantní vlastností právě chronická závislost. Závislí lidé nepovažují sami sebe za plnohodnotné členy společnosti. Vidí, co sami potřebují, co by pro ně ostatní měli udělat a také proč by měli oni sami být uchráněni od povinností, ať už doma, ve škole či v práci, nebo

od jakýchkoliv jiných požadavků, které na ně klade život ve společnosti. Právě závislost je jedna z příčin vzniku tzv. „já generace“. Tito lidé totiž nevidí, jak by mohli být ostatním užiteční nebo proč by se o to vůbec měli pokoušet. Těmto lidem chybí nejen schopnosti, ale i sama touha po schopnostech nutných k tomu, aby se z nich stali plně fungující dospělí.

Přestože se rodíme zcela odkázáni na druhé, všichni v sobě neseme potřebu vyrůst a stát se nezávislymi. Tento protiklad mezi tím, že potřebujeme ostatní, ostatní potřebují nás a že zároveň potřebujeme být samostatní, formuloval A. Adler, jeden ze zakladatelů moderní psychologie, jako 3 základní potřeby společné všem lidem.

CO JE TŘEBA, ABY BYLY DĚTI ÚSPĚŠNÉ

3 PILÍŘE NAŠEHO JEDNÁNÍ

1. Každý z nás potřebuje někam patřit, mít pocit *sounáležitosti* ostatními. Lidská mláďata se rodí plně závislá na druhých. Proto si musí urychleně najít způsob, jak zapadnout do svého prvního prostředí (rodiny), aby se jim dostalo péče, kterou potřebují. Strategie a zkušenosti, které si zde vytvoří, se stanou jakýmsi modelem pro celý život. Kladná zkušenost dává dětem pocit bezpečí a jistoty. S tímto základním pocitem mohou děti nalézt odvahu zkoušet nové a identifikovat se s lidmi okolo sebe pozitivním způsobem.

2. Každý z nás potřebuje pocit *sebedůvěry*. Aby se sebedůvěra, sebeúcta i pocit bezpečí mohly správně rozvinout, je nutné vědět, že jsem schopen zvládnout situace, které mi život přinese, že jsem schopen se o sebe postarat. Děti, které vyrůstají v rodinách, kde je možné si své jednání „vyzkoušet“ bez strachu z ponižení, věří i ve své schopnosti řešit správné problémy, které život později přináší.

3. Všichni se potřebujeme cítit *důležití (významní)*. Lidé potřebují mít pocit důležitosti, který dává jejich životu smysl.

Jestliže dítě cítí ve své rodině, že jeho přínos je vítaný a potřebný, bude si věřit a bude ochotné stát se „přínosem“ i mimo rodinu.

Tyto 3 „pilíře“, do jisté míry určující naše chování, mohou být naplněny jak kladným, konstruktivním, tak i záporným, společensky neuzitečným způsobem. Lidé mohou mít pocit sounáležitosti jak v komunitě, tak v gangu. Lidé mohou mít sebedůvěru plynoucí ze schopnosti vzít na sebe zodpovědnost, nebo si mohou založit „kariéru“ na tom, že budou pečlivě obcházet každou svou povinnost. Lidé se mohou cítit důležití, protože jsou přínosem, nebo tím, že se povyšují, upozorňují na sebe (neposlouchají). Různé gangy dospívajících a kultury perfektně naplňují všechny 3 potřeby negativním způsobem.

ZÁKLADNÍ SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI

Aby tyto „3 pilíře“ mohly být naplněny konstruktivně, je třeba si osvojit tyto základní dovednosti:

1. *Schopnost komunikovat* - což znamená nejen se umět jasně vyjádřit, ale též být schopen naslouchat ostatním. Tyto dovednosti v mezilidských vztazích jsou pro člověka nutné, aby si byl schopen vytvořit přátele, připojit se k nějaké skupině, aby byl schopen intimity či byl úspěšný ve své kariéře. Nedostatkem v této oblasti se projevují v nedostatku respektu k sobě i druhým, neschopností vcítit se či sdílet pocity a problémy s dávaním a přijímáním lásky nebo pomoci.
2. *„Zdravý náhled na svět“* - to znamená otevřenost novým informacím, schopnost vidět alternativy, odvahu dělat rozhodnutí a ochotu je hodnotit. Bez tohoto se lidé nacházejí neustále v sérii krizí a pohrom, protože nejsou schopní rozpoznat, porozumět a uplatnit účinná řešení svých problémů. Může se to projevit v nejrůznějších oblastech, jako například v utrácení, drogách, alkoholu, sexu atd.
3. *Schopnost vzít na sebe zodpovědnost* - to zahrnuje rozpoznání vlastních hranic, určení toho, co se musí udělat a ochotu dělat to, co vyžaduje situace. Lidé bez zodpověd-

nosti obvykle odmítají nést důsledky svého chování. Mají tendenci dávat vinu ostatním nebo systému či vidět sama sebe jako oběť.

4. *Sebekázeň* - vyžaduje správné sebehodnocení, sebezrozumění, rozpoznání svých pocitů, cílů a přístupů a ochotu přijmout zodpovědnost za své vlastní jednání. Mezery v této oblasti mají lidé, kteří vyžadují, aby za ně rozhodoval někdo jiný. Neustále se s někým srovnávají. Spíše sledují to, jak ostatní vidí to, co dělají, než to, co doopravdy dělají. Chybí jim schopnost vyrovnat se se stresem či tlakem. Mají nízké sebevědomí, dělá jim problém být sami k sobě upřímní, neumí prožít uspokojení.

K tomuto seznamu bychom rády přidaly ještě dvě vlastnosti, o kterých se domníváme, že jsou zcela nezbytné pro úspěšný a šťastný život. První z nich je *odvaha*, která nám umožňuje postavit se tvář v tvář neúspěchu, zvednout se, když upadneme, riskovat a zkoušet nové věci. Druhá je *ochota spolupracovat*, která nám dává možnost zapojit se a stát se členem určitého týmu či skupiny.

Utváření těchto schopností a vlastností, které mají zásadní vliv pro celý náš život, nesmíme ponechat náhodě. Je potřeba je v člověku pěstovat a rozvíjet. Nic z toho, co děláme, nám sice nemůže zaručit, že naše děti budou přesně takové, jaké je chceme mít, přesto však, jestliže vložíme do našich rodičovských praktik určité úsilí a snahu, máme mnohem větší šanci, že z nich vychováme schopné a připravené mladé lidi.

První, co musíme udělat, je zhodnotit naše současné rodičovské postupy a zjistit, zda-li opravdu v našich dětech podporují rozvoj těch vlastností, které jsme výše označili za zcela důležité. Ke správnému zhodnocení naší současné situace nám mohou pomoci tyto otázky:

1. Stávají se mé děti méně neposlušnými?
2. Rozvíjí se v nich právě ty hodnoty, kterých si na nich vážím?
3. Jaký získává mé dítě názor na sebe a na ostatní?
4. Jedná mé dítě jako člověk, který něco přináší společnosti, nebo jako někdo, kdo vidí v lidech kolem sebe jen sluhu?

Jestliže některá z odpovědí na předešlé otázky vás neuspokojuje, je zřejmě nutné něco změnit, či přidat k našim dosavadním rodičovským praktikám. Vytvoříme si tedy nový plán.

PRO ZAČÁTEK JE DOBRÉ SI UVĚDOMIT, ŽE:

Ve výchově dětí se uplatňují dvě základní techniky:

1. Přímá - umožňuje nám přímo předávat dětem znalosti a dovednosti nutné pro život.
2. Nepřímá - užíváme denně při veškerém našem jednání s druhými lidmi. Také určuje tón jednání v naší rodině.

V tuto chvíli většina rodičů asi začíná panikařit: „Kde na to mám vzít čas? Se všemi těmi povinnostmi, které každý z nás má, je štěstí, když se nám podaří zvládnout to nejnutnější. Jednou za den si sednout ke společnému jídlu a vyptat se dětí, jaký měly den.“ Rodiče bývají mile překvapeni, když zjistí, jaký účinek má 30-60 minut týdně, věnovaných speciálně na rozvoj nejdůležitějších vlastností pro život, rezervovaných pro rodinnou radu.

Adleriánská rodinná rada patří mezi techniky přímé a zaručuje, že si vaše dítě osvojí skrze praktickou zkušenost všechny základní dovednosti. Pomocí strukturovaných pravidelných setkání se ve vaší rodině ožijí vzájemné vztahy a kontakt. Pochvaly, poděkování, společné řešení problémů, rozhodování jsou všechno momenty, které kladou důraz na každého jednotlivce, a tak pomáhají rozvíjet sebedůvěru. Děti cítí, že jejich jednání může ovlivnit celou situaci, tudíž, že mohou být přínosem. Protože všichni účastníci rodinné rady zažívají pocity vlastní důležitosti, respektované ostatními, a mají příležitost se uplatnit, rozvíjí se v nich odvaha i respekt.

Aby rodinné rady mohly být úspěšné, měli by si rodiče osvojit také dvě nepřímé techniky. Jsou to povzbuzování a logická výchova. Povzbuzováním rozvíjíme v dětech sebedůvěru, odvahu, ochotu spoléhat na sebe sama, i víru

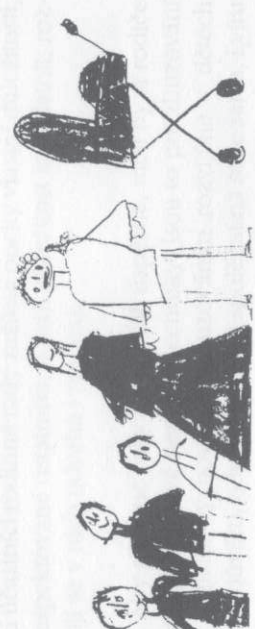
ve vlastní způsobilost zvládat nejrůznější životní situace. Logická výchova zdůrazňuje důležitost pravidel, která určujeme, učí nás pracovat s příčinou a následkem, rozvíjí v nás zdravý pohled na sebe sama, rozumný důsledek a zodpovědnost.

O těchto technikách bude více řeč ve druhé a třetí části knihy. Kombinace těchto nepřímých technik s technikou rodinné rady má velkou šanci na vytvoření rodinné atmosféry, ve které si děti mohou snadno osvojit vlastnosti a dovednosti nezávislého občana moderní demokratické společnosti.

Naším cílem je vychovávat děti, které dokáží říci NE drogám, které se zodpovědně rozhodnou v otázkách alkoholu i sexu, které ví, že mají vliv, a uplatňují ho pozitivním způsobem, takže jsou přínosem pro lidi kolem sebe.

RODINNÁ RADA

... a to je to, co chceme...
 ... a to je to, co chceme...
 ... a to je to, co chceme...



JAK ZAČÍT?

V dnešní hektické době se většina plánů a rozhodnutí dělá „za pochodu“. Rodiče obvykle sami zařizují, plánují, rozdělují práci, trápí se, nebo zlobí, když děti nemají pro všechny tyto jejich aktivity dostatek pochopení. Děti na druhé straně mají tendenci se cítit, že jsou neustále do něčeho nuceny a že jsou méněcenné, protože s nimi někdo nepočítá v rodinném plánování a rozhodování.

John a Mary byli nešťastní z počínání svých potomků, kteří si odmítali hrát s dětmi pozvaných hostů. Necháпали, proč jejich děti nemohou být trochu přátelštější. Po dlouhé přednášce o slušném chování se jim konečně zeptali na vysvětlení. Mamince a tatínkovi se však dostalo jednoho duché odpovědi: „Nemáme je rádi a nezvali jsme je.“ John a Mary si uvědomili, že to nebyly děti, kdo zapomněl na slušné chování, ale rodiče. Jistě by se jim příliš nelíbilo, kdyby jejich děti bez ptaní pozvaly rodiče svých přátel a od nich čekaly, že je budou bavit.

Jestliže si rodina udělá čas společně si sednout a rozhodnout, co a jak se bude dělat, výsledek je většinou překvapivý pro všechny. Rodiče, kteří zažili věčné dohady o tom, kdo má vynést koš, objeví, že jestliže má dítě možnost mluvit do toho, které povinnosti na sebe bere, pravděpodobně je bude dělat mnohem zodpovědněji a pečlivěji. Úspěšné rodinné rady pomáhají všem členům naučit se sdílet zodpovědnost a řešit problémy společně.

Jeden z vhodných způsobů, jak začít, by mohl být, že někdo z rodičů řekne: „Četl jsem o zajímavém nápadu, jak některé rodiny spolupracují, plánují a řeší problémy. Rád bych vyzkoušel tento přístup i v naší rodině, třeba jenom měsíc, a uvidíme, jestli bude fungovat i u nás. Jste ochotni to společně zkusit?“ Samozřejmě nemusí jít o ten pravý

způsob pro vaši rodinu. Rodiče však většinou sami nejlépe pocítí, je-li lepší zvolit přímou cestu, jako v našem případě, nebo spíše „okliku“. Někteří rodiče, nadšení myšlenkou rodinné rady, automaticky očekávají, že se bude líbit i jejich dětem. I když rodiče zdůrazní, že se jedná o příležitost si navzájem promluvit, poradit se a dělat věci společně, děti možná budou zpočátku dosti podezřívavé. Mohou si například myslet, že se jedná jen o nový způsob, jak je přinutit poslouchat. A je možné, že nebudou tak daleko od pravdy, protože mnoho rodičů, když vyžaduje „spolu-práci“, ve skutečnosti myslí „udělej, co ti říkám“.

Dobrý způsob, jak na tento problém vyzářít, je začínat pomalu. Místo abychom hned představovali techniku rodinné rady, můžeme všechny jen jednoduše seznat za nějakým účelem, jako je třeba plánování společného víkendů. Jestliže se nám podaří představit myšlenku společného řešení problému i s trochou humoru, jistě bude většina ochotna to s námi zkusit. U starších dětí může být tématem například půjčování auta, kapesné, či nějaká další privilegia. Důležité je, aby dané téma bylo zajímavé a přitažlivé.

KAŽDÝ JE DŮLEŽITÝ

Ujistěte se, že všichni ví o vašem záměru uspořádat radu. Už tím dáte najevo, že každý jednotlivý člen je důležitý. Vždy vyberte čas vhodný pro všechny, přestože ne každý přislíbí přijít. Tak i ten, kdo se nejdříve tváří vlažně, bude mít šanci změnit názor. Jestliže nikoho nezapomeneme pozvat a žádného z nich nenutíme, každý se bude cítit respektovaný a žádaný. Názor všech členů by měl být akceptován.

„Co byste řekli tomu, kdybychom se zítra večer všichni sešli a trochu si naplánovali víkend?“

„Tati, zítra nemůžu. Mám trénink.“

„Dobrá. Kdy nám to tedy bude všem vyhovovat?“

Další způsob, jak dát najevo svůj respekt, je, že předem stanovíme omezení, v rámci kterých se dítě musí pohybovat, aby mělo možnost přijít s vhodnými návrhy. Mohou to být například peníze, čas, vzdálenost atd.

„Jsem si jist, že každý z nás má spoustu výborných nápadů. Když však o nich přemýšlíte, pokuste se držet pod hranicí 25 dolarů, protože to je maximum, které si maminka a já můžeme dovolit.“

Jestliže tato informace není dána předem, děti mohou získat dojem, že zamítáte všechny jejich nápady. To by mohlo mít za následek rozbroje a hádky. Předem stanovte omezení dávají každému stejné šance učinit rozumné návrhy i rozhodnutí. Jsme všichni na jedné lodi. Toto je důležitý moment ve výchově k občanství a demokracii. Tón vzájemného respektu by měl být udržován stále ve všem a po celou dobu trvání rady. Každý je vítán. Všechny názory jsou vyslechnuty. Všechny nápady bereme vážně.

„Tak. Už jsme tady všichni a máme přibližně hodinu, než bude čas jít spát. Zkusme teď každý nezávazně říkat, co nás napadá, že bychom mohli o víkendu dělat.“ Vítány jsou všechny názory, jak legrační, tak vážné. Někdy hloupý nápad jednoho může pomoci druhému vymyslet výborný návrh. Pozor, toto je pouze čas k tomu, abychom vymysleli co nejvíce nápadů. Zvažovat je budeme později.

Pokuste se všem dát prostor k vyjádření názoru: „Co kdybychom si zkusili natáhnout budík na 5 minut a uvidíme, kolik nápadů budeme schopní za tu dobu dát dohromady.“

RODINA JE CELEK

Navrhované nápady napište na velký papír tak, aby je všichni dobře viděli. Tím dáte jednoduše najevo, že se jedná o plán celé rodiny. Často máme tendenci podceňovat přínos dítěte. Dalším krokem je zjistit, zda jednotlivé návrhy nepřekračují předem daná omezení. Nechte diskusi otevřenou, aby každý člen mohl říci, co by rád dělal a proč.

„Výborně! To je seznam. Čtyři hlavy, jak se zdá, jsou rozhodně lepší než jedna. Je tu spousta výborných nápadů. Ale jak se rozhodneme?“

„Mohli bychom si pro začátek seznam ještě jednou projít

a vynechat návrhy, které stojí více než 25 dolarů nebo by se nestihly v sobotu.“

„Hm, cestu do Disneyworld asi nestihneme, ale možná bychom to mohli zkusit o prázdninách.“

„Zkusme teď každý vzít pastelku a udělat hvězdičku u návrhu, který se mu líbí (nevadí, že jej navrhl někdo jiný). Který z nich bude mít všechny čtyři hvězdičky?“

Nebo:

„Zkusme každý napsat tři až čtyři návrhy, které se nám nejvíce líbí. Který z nich se objeví na seznamu nás všech?“

„Jeden z návrhů máme všichni na prvním nebo na druhém místě - jít do kina. Máte chuť jít na odpolední nebo spíš na večerní představení? Když půjdeme na odpolední (levnější), možná potom budeme mít ještě dost peněz a času stavět se na zmrzlinu do cukrárny. Co o tom soudíte?“

Jestliže někdo nesouhlasí a ostatní ho přemlouvají, zlobí se, nebo na něj jinak činí nátlak, jeden z rodičů by měl zasáhnout a znovu upevnit atmosféru vzájemného respektování.

„Rone, jestliže se Mikeovi nechce jít do kina, nerad bych, aby ustoupil, a pak se nudil. Účelem naší rady je najít něco, co by se líbilo nám všem. Myslím, že musíme respektovat Mikeovo rozhodnutí, co ho baví a co ne. Možná bychom mohli to kino zvažít ještě jednou příští týden. Je důležité, abychom jako rodina naplánovali něco, co se bude líbit nám všem.“

KAŽDÝ JE POTŘEBNÝ

Nyní je třeba rozhodnout, co je nutné udělat, aby se náš plán mohl uskutečnit, a kdo bude za co zodpovědný.

„V kolik hodin budeme odcházet? Kdo zjistí, kdy film začíná? Víte někdo přesnou cenu lístku? Najíme se než půjdeme, nebo budeme kupovat nějaké jídlo až ve městě?“

Kdybychom volili jinou činnost, musely by nyní být prodiskutovány záležitosti jako doprava, jídlo, vybavení atd. Je důležité dát každému možnost se nějak podílet na přípravě,

být užitečný. Například je možné vyrobit seznam úkolů, takže má každý možnost si vybrat (malé dítě může třeba sehnat noviny, ve kterých jsou programy kin). Takto je všem dáno zažít pocit sebevědomí plynoucí z užitečnosti pro rodinu.

Někdy se stane, že se rodina nemůže dohodnout. Potom je lepší navrhnout další datum setkání, kdy můžeme vymyslet něco nového nebo znovu zvažít již dříve podané návrhy.

Zdá se, že už je čas jít spát. Co kdybychom toho tedy pro dnešek nechali a dohodli se na termínu, kdy se můžeme ještě v tomto týdnu setkat.“

V takové chvíli se často člověk, který do té doby odmítal nějaký názor, může stát přístupnější. Když však rodič uvídí, že se dítě chystá vzdát, je na místě povzbuzení.

„Miku, nechceme, abys souhlasil s něčím, co tě nebude bavit. Na příští radě se určitě dohodneme. Není tak důležité se rozhodnout právě teď.“

DALŠÍ SETKÁNÍ

Abyste rozšířili rodinné setkání od plánování na rodinnou radu s řešením problémů, zeptejte se svých dětí na dojmy a pocity.

„Máte dojem, že tento způsob rozhodování se hodí pro naši rodinu? Co byste chtěli na způsobu, jakým jsme pracovali, změnit? Co se vám líbilo a nelíbilo? Co myslíte, jaké další téma by se mohlo probrat na příštím setkání?“

Možná budete potřebovat několik plánovacích schůzek, než se vám podaří si vytvořit potřebné dovednosti a atmosféru vzájemné důvěry natolik, abyste mohli rozšířit program rodinné rady. Jak vidíte, i prosté plánování nám může poskytnout cennou příležitost k osvojení důležitých vlastností. Děti i dospělí se zde učí naslouchat, sdílet svůj názor, podílet se o zodpovědnost, chovat se jeden ke druhému s respektem a účastnit se rozhodování.

CÍL RODINY

Rodiny, které poznají výhody každodenních rodinných rad, mají obvykle snahu tuto myšlenku ještě více rozvíjet. V první části jsme mluvili o vlastnostech, které bychlom chtěli podporovat v našich dětech. Nyní je na místě se zamyslet nad tím, jaké vlastnosti bychom chtěli rozvíjet ve své rodině. Tyto vlastnosti má každá rodina jiné. Jsou to právě ty charakteristiky, které dělají z rodiny tu „naši“ a nazýváme je „cílem rodiny“. Je potřeba, aby se na určování „cíle rodiny“ skutečně podíleli všichni. Jinak nebudeme mít rodinné rady, ale rodičovské. Kdyby děti získaly z našeho počinání dojem, že pouze názory rodičů jsou brány v potaz, je dost pravděpodobné, že na dosažení tohoto „rodičovského cíle“ nebudou spolupracovat.

Existují různé způsoby, jak rodiče mohou představit myšlenku „cíle rodiny“.

„Když jsou děti velmi malé, rodiče sami rozhodují o tom, jak bude jejich rodina vypadat. Nyní však, když už jste starší, rádi bychom slyšeli váš názor a společně se dohodli, jakou rodinu chceme mít.“

„Jak by naše rodina vypadala, kdyby měla být podle vašich představ?“

„Vím, že nyní pomalu dospíváš. Možná dokonce přemýšlíš o svém odchodu z domu. Nebo si myslíš, že už nemá cenu v naší rodině něco zkoušet. Přesto bychom si však chtěli vzájemně udělat život co nejpříjemnější po tu dobu, kte-rou ještě budeme spolu. Máš nějaký nápad, jak by tahle nová, vylepšená rodina měla vypadat?“

„Kdybys měl svou vlastní rodinu, jak by vypadala?“

Abychom předešli hádkám, ponižování a nadávání, požádáme všechny, aby se zaměřili na pozitivní, na to, co by chtěli, ne na to, co se jim nelíbí.

(Nelíbí): Nesnáším, jak Tomáš pořád kňourá.

(Chtěl bych): Chtěl bych, aby na mě lidé mluvili příjemně.

(Nelíbí): Přeji si, aby mne konečně každý přestal otravovat.

(Chtěl bych): Chtěl bych, aby lidé více respektovali mé soukromí.

(Nelíbí): Nemůžu vystát, když je Zuzka tak sobecká, že nesnese, aby se někdo přiblížil k jejímu pokoji.
(Chtěl bych): Chtěl bych trávit více času se Zuzkou.

Protože chceme, aby si každý uvědomil, že je schopen vyjádřit smysluplný a cenný názor, požádejte všechny, aby napsali, jakou rodinu si představují. Mladší děti mohou diskutovat. Je důležité, aby každý měl možnost napsat svůj názor před tím, než o tom začneme diskutovat. Takto se totiž každý sám musí skutečně zamyslet, nejsme zbytečně ovlivňováni názorem někoho druhého. Předem zdůrazněte, že žádné názory nebudou zesměšňovány nebo hodnoceny. Mimochodem, toto je pro rodiče vynikající příležitost dozvědět se, jakých hodnot si jejich děti skutečně váží. Někdy jsou to názory velmi překvapivé.

Rodina přišla do poradny kvůli synovu vzdorovitému chování. Ve škole propadal v několika předmětech, několikrát v noci vůbec nepřišel domů. Požádala jsem každého z nich, aby mi napsal, „jak by chtěl, aby vypadala jeho rodina“. Syn napsal: „Přál bych si, abychom častěji společně večeřeli... Chtěl bych, abychom častěji jeli společně někam na dovolenou a aby se mě ostatní tolik nevyptávali.“ Rodiče byli šokováni. Mysleli si, že jejich syn se nemůže dočkat chvíle, kdy od nich odejde. On zatím chtěl jen více nezávislosti a důvěry, ale také blízkosti rodičů.

Když jsou všichni hotoví se psaním, každý postupně přečte nahlas svůj názor. Ostatní se ke čtenému názoru vyjadřují. Můžeme tomu dát formu např.: „Sám souhlasím (nesouhlasím)...“, „Co mě překvapuje...“, „Čemu nerozumím...“ atd. Nyní je na čase dát jednotlivé názory dohromady a zkonstruovat „cíl rodiny“. Nejprve je dobré se pokusit všechny nápady rozdělit do dvou kategorií:

1. Vlastnosti: Jakou bych chtěl(a) mít svou rodinu.

2. Činnosti: Co slouží k dosažení těchto vlastností u mé rodiny?

Příklady vlastností jsou: blízkost, otevřenost, vzájemný respekt, ochota pomáhat, spolupráce. Příklady činností:

společné věci, pusa na dobrou noc, klepání než vejdu do místnosti, pomoc s domácími úkoly, naslouchání jeden druhému, dělání domácích prací včas.

Poněvadž „cíle rodiny“ nám slouží jako jakýsi návod, či ideál, o jehož dosažení usilujeme, měl by být jasně formulován. Činnosti, které rodina vyvíjí, se mění s věkem dětí, počtem členů v rodině a vlivem situačních potřeb. Definic „cíle rodiny“ by mohla znít asi takto:

Naše rodina je místo, kde se každý cítí milován a v bezpečí. Jeden druhému pomáháme. Všichni se snažíme, aby se i ostatní cítili důležití. (Rodina s malými dětmi)

V naší rodině jeden druhého respektujeme. O věcech rozhodujeme společně a každý z nás dodržuje to, na čem jsme se dohodli. (Rodina se staršími dětmi)

Jakmile máme „cíle rodiny“, vrátíme se opět k „návrhům činností“. Zeptejte se každého člena, co on by mohl udělat, aby rodina dosáhla svého cíle. Každý sám si potom vybere jednu věc, na které bude příští týden pracovat. Je důležité na nikoho při volbě nenaléhat. Návrhy by pak mohly vyznít jako kritika.

Honza (5 let): Nebudu chodit do Megina pokoje bez klepání.

Megan (14 let): Nebudu se posmívat Honzovi a říkat mu prčku.

Jirka (8 let): Budu si plnit svoje povinnosti bez toho, aby mi je někdo musel neustále připomínat.

Max (17 let): Vždy jednou za týden si vyhradím čas na Jirku a budeme spolu dělat něco zajímavého.

Tatínek: Budu soustředěně poslouchat, když ke mně někdo z mé rodiny mluví, anebo řeknu, kdy konkrétně za mnou může přijít.

Maminka: Se svými návrhy přistě počkám, až na mně přijde řada.

Na příští radě každý člen shrne a zhodnotí, jak se mu

dařilo a jaký měla jeho snaha dopad. Možná potom zvolíte jinou činnost nebo budete pokračovat v té vytyčené následující týden. Toto je také příhodná chvíle dělat případné změny v definici „cíle rodiny“. Jestliže s ní stále všichni souhlasí, je dobré ji čitelně napsat na větší papír a dát na viditelné a čestné místo. Jakákoliv změna by se měla dělat společně a zpětně hodnotit na rodinné radě.

V budoucnu, kdy se objeví hádky a konflikty, může rodina s přihlídnutím ke svému cíli zhodnotit, zda ji daná řešení přibližují nebo vzdalují od cíle.

JAK SI VYTVOŘIT PROGRAM

Pro rodinu, která se rozhodla mít rady pravidelně, je nutné vytvořit si strukturovaný program, který by všem vyhovoval. Měl by například obsahovat poděkování, rozdělení prací, urovnání konfliktů, přidělování peněz, plánování, podávání informací, vymýšlení společných aktivit atd.

V následujících kapitolách budeme hovořit o tom, jak správně radu strukturovat a jak vytvářet její program.

POCHVALY

Bez ohledu na to, co se na vaší radě projednává, vždy byste si měli vymezit určitou dobu na povzbuzení. Tento bod programu se dá nazvat „Poděkování“, „Pochvaly“ či „Pohlazení“, a je vždy na řadě jako první. Pomůže udat příjemný, vstřícný tón vzájemné komunikaci.

V rodinách se obvykle kritizuje a nadává. Při sledování průměrné televizní komedie snadno napočítáte během půl hodiny 20 až 30 sarkasmů, urážek a shazování. Náš nepřímý rozvrh nám často dává čas pouze na příkazy a zákazy. Je důležité, aby se všichni členové rodiny naučili hodnotit a chválit jeden druhého. Pro tento účel by měl být prostor v různých aktivitách rodiny.

Začínat radu pochvalami nám dává příležitost nejen povzbudit v sobě navzájem „lepší já“, ale též ukázat dětem, že v nich nehledáme jen negativní, ale také pozitivní stránky. Jeden z dobrých způsobů, jak „přepnout“, je začít chvilku ticha, ve které si každý z účastníků může připravit svá ocenění.

- Chci poděkovat tatínkovi za to, že mě minulý týden přijel vyzvednout z tréninku.

- Chtěla bych říct, že pro mě bylo příjemnější a snad-

nější, že jsme minulý pátek všichni uklízeli společně.

- Cením si, jak vytrvale se Katka minulý týden učila do fyziky.

- Chci poděkovat Markovi, že mi pomohl s úkoly.

- Cením si toho, jak se Melissa včera přemohla a snědla kvěťák.

- Chci poděkovat Míše, že za mne dělala mé povinnosti, když jsem byla pryč.

- Chci všem říct, jak moc jim jsem vděčná, že na mne nikdo nebyl naštvaný, když jsem připálila buchtu.

- Chtěla bych říct Matoušovi, jak si vážím jeho vytrvalosti v práci, přestože se šéfem nevychází zrovna nejlépe.

- Přestože už o tom skoro nemluvíme, chtěl bych říct, jak jsem pyšný na Toddyho a jeho úspěchy v karate.

- Vážím si toho, jak Sára bezvadně zvládá náporu ve škole.

Každý člen má příležitost složit poklonu komukoliv druhému za cokoliv, co se stalo od poslední rady. Jestliže jsou rodiče sami dychtiví, aby poděkovali každému členu rodiny, děti to od nich rychle pochytí. Ze začátku se vám může zdát obtížné dávat a přijímat komplimenty. Každý člověk však o sobě rád slyší hezké věci a brzy se tento bod programu jistě stane jedním z nejpříjemnějších. Poklony dáváme také členům, kteří nemohli anebo nechtěli na radu přijít. Technika rodinné rady vás učí dívat se na všechny pozitivně. Nekritizujte nikoho za neúčast. Všichni jsou přivázeni k rodinným akcím, přestože nebyli u jejich plánování na radě.

Zdůrazňování kladných stránek a schopností je důležitou součástí budování sebevědomí a odvahy. Často chválíme jen ty, kdo jsou již úspěšní. Děti označované jako „neposlušné“, velice zřídka slyší někoho mluvit o tom, co udělaly dobře. Někdy to dojde tak daleko, že mají pocit, že jediný způsob, jak na sebe upoutat něčí pozornost, je dělat problémy.

Dáša byla neposlušná a bázlivá dítě. Byla zvyklá, že někdo stále někdo poukazuje na to, co dělá špatně. Cítila se pořád psckovaná a zlobila se. Pochvaly byly novou zkušeností

pro všechny. Dáša i její rodina si uvědomily, že vůbec není tak špatná. Tato změna pohledu ukázala Dášě jiný způsob, jak si najít své místo v rodině. Ostatním to pomohlo mít k Dášě opět upřímný, vřelý vztah i od ní více očekávat.

I kdyby se na rodinné radě nedělo nic jiného než plánovat společný program a rozdávaly „pochvaly“, úplně to stačí. Alespoň bychom věděli, že jsme vždycky schopní se dohodnout. Bez ohledu na to, jak kdo koho přes týden našel, vždycky nakonec dokážeme najít na tom druhém něco pěkného.

TĚMATÁ PROGRAMU

Každá rodina si musí přizpůsobit program svým potřebám. Technika je použitelná prakticky na všechny rodinné záležitosti. Každá rodina má tedy svou osobní volbu jednotlivých bodů programu. Dobrým prvním krokem je vyrobít společně seznam všeho, o čem by se mělo na radě mluvit.

- Práce v domácnosti a na zahradě
- Problémy týkající se vztahů v rodině
- Péče o zvířata
- Oznámení
- Oblečení a osobní potřeby
- Rodinná pravidla
- Domácí úkoly a příprava do školy
- Sledování televize
- Prázdniny
- Zábava
- Dárky
- Oslavy
- Návraty jídelníčku
- Návštěvy (na večer nebo přes noc)
- Pochvaly
- Kapesné
- Zvláštní příležitosti

Jednotlivé rodiny asi najdou v tomto seznamu témata, která nebudou chít probírat na radě. Přesto je zajímavé, jak málo témat ve skutečnosti nemůže být projednáváno ve skupině. I když konečné rozhodnutí bude na jednom z rodičů (anebo na obou), názory ostatních mohou být ceněným přínosem, který dokonce může i ovlivnit konečné rozhodnutí.

Aby se předešlo pozdějším nedorozuměním a „selektivní paměti“, je nutné si dělat poznámky. Doporučujeme, aby si rodiny zavedly „Knihu rodinné rady“ s pravidelnými zápisy z každého setkání. Je to jakýsi neustálý záznam témat, diskusí a rozhodnutí. Je důležité ukládat knihu na důstojném a všem přístupném místě. Tak všichni budou moci kdykoliv nahlédnout do poznámek a předejde se nedorozumění. Rodiče už nemusí nutit a připomínat. Stačí říci: „Myslím, že by sis měl znovu přečíst záznam z minulého týdne.“ V neposlední řadě se vám „Kniha“ stane jakousi kronikou vašeho rodinného života, ke které se jistě rádi budete vracet.

Některé rodiny připevňují program na příští radu bud magnetkami na ledničku nebo na nástěнку. Pak každý může snadno něco k seznamu přidat, kdykoliv se mu zlíbí. Pro děti, které ještě neumí číst, se dají šikovně použít obrázky (viz Příloha). Jiný způsob, jak si vytvořit program, je mít několik kategorií, ke kterým se vyjadřujeme na každé radě.

Například:

- Pochvaly, poděkování
- Postřehy z minulého týdne
- Problémy, starosti, řešení
- Oznámení, plány, program příštího týdne
- Potřeby rodiny
- Práce pro rodinu
- Zábava

Když dítě oznámí rodiči nějakou novinu, může mu dospěle připomenout: „Určitě to řekni na radě tento týden.“ Tak, jak se během týdne objevují různé náměty a problémy, každý z rodiny je může navrhnout jako téma k probrání na příští rodinné radě. Jestliže se nějaké téma začne

objevovat pravidelně, může být navrženo jako stálé na programu rodinné rady.

DOMÁČÍ PRÁCE

Chceme-li, aby naše dítě cítilo, že se s ním počítá, že má vliv, je třeba mu dát najevo, jak si jej ceníme a jak je potřebné. Chceme-li, aby si naše dítě důvěřovalo, je třeba mu dát zodpovědnost a příležitost být rodinně prospěšný.

Je třeba, aby se každý člen mohl podílet na domácích pracích. Tak všichni pocítí něco velmi důležitého: důvěru v sebe a vlastní schopnosti. Až příliš často v době, kdy my sami začínáme vyžadovat „pomoc“, od dětí, stihli jsme je už připravit o veškerou chuť být užiteční.

4letý: Mami, můžu zkusit vysávat?

Maminka: Ale ne broučku, na to jsi ještě příliš malý.

10letý: Tati, můžu letos sám začít sekat trávu?

Tátněk: Ne, sekačka je příliš nebezpečná pro tak malého chlapce.

Místo odmítnutí nebo poučování rodiče mohli říci:

„No, ještě není vysátá předsíň. To by bylo bezva, kdyby ses toho ujal. V naší rodině je třeba každé ochotné ruky.“

„Bral bys tím na sebe značnou zodpovědnost. Co myslíš, že je potřeba, abych ti ohledně sekačky vysvětlil? Jak se postaráš o svou bezpečnost?“

Rodiče jsou mnohdy překvapeni, jak mají děti vše dopředu promyšlené a kolik toho vědí. Jestliže vás děti žádají o více zodpovědnosti, je to většinou dobré znamení, že jsou připraveny postoupit o krok kupředu a zvládat toho víc.

Splnění povinností vyžaduje spolupráci. Ty rodiny, které se naučí pracovat společně a sdílet zodpovědnost, jsou většinou úspěšné v jejich plnění. Nejdůležitější složkou v tomto procesu je vzájemný respekt. Jestliže respektujeme druhého, nečekáme, že na sebe vezme naši zodpovědnost, ale ani na sebe nebereme zodpovědnost někoho

druhého. Respekt znamená, že nebudu druhého ani nutit, ani mu zbytečně ustupovat.

Rodiny často označují práce v domácnosti jako ustavičný zdroj neshod: Většina lidí je považuje za „otravu“. I když se díky nim vyloženě nehádáme, přesto jsou zdrojem napětí. Jeden ze způsobů, jak navodit spolupráci i v této oblasti, je přestat se na ně dívat jako na povinnost, ale spíše jako na „moji práci pro naši rodinu“. Jistě pak i ve vaší rodině vše půjde snadněji.

Většina rodin, které mají radu každý týden, má „práci pro rodinu“ pravidelně na programu. Je snazší to absolvovat, když:

1. Každý má co mluvit do seznamu prací, které musí být udělaný.

2. Skupina pomůže rozhodnout, KDO bude dělat CO, KDY a JAK, podle schopností jednotlivých členů. Od dětí bychom vždy měli očekávat spolupráci a zároveň je učít všechny práce na zahradě i doma. Tak je učíme samostatnosti a zároveň jim dáváme možnost uvědomit si svůj přínos a počítovat dobrý pocit z pomáhání ostatním.

3. Aby se předešlo nedorozumění, rodiče mohou s dětmi abychť dům, zastavit se v každé místnosti a zeptat se, co si myslí, že je potřeba udělat právě na daném místě. Instrukce můžete sepsat na papír a ten založit do Knihy rodinné rady.

Také způsob, jakým se svými dětmi mluvíme, zásadně ovlivní, jestli se budou cítit respektované a potřebné, anebo zeskokané a využíváné. Zde je několik typických špatných příkladů, jak si někteří rodiče vymáhají „spolupráci“ a několik lepších řešení:

Místo:

„Jestliže si sám nevybereš práci, sama ti nějakou přidělím!“

Řešení:

„Jestliže se teď nemůžeš rozhodnout, kterou práci bys dělal, ať se nejdříve napišou ostatní. Až se rozhodneš, tak se rozhodneš napíšeš tady na ten seznam. Když se nerozhodneš do zítřka, případně ti ten úkol, u kterého není ještě nikdo naplánovaný.“

Místo:

„Já jsem ti říkala, že koupelna je na tebe příliš velké sousto. Trval sis na svém a teď jsi ji nechal z půlky neudělanou,“
zkuste:

„Vidím, že máš asi pocit, že sis toho na sebe vzal moc. Ale myslím, že to určitě vydržíš do příští rady.“

Místo:

„Rozhodli jsme se jet v neděli na výlet, tak nakoupím jídlo, které budeme potřebovat, koupím benzín, nabalím nám věci s sebou... Je ještě něco, co bych měla udělat?“

nebo:

„Díky za nabídku pomoci s nákupy, ale když tam půjdu sama, bude to rychlejší a stejně nemůžeš nosit tak těžké tašky,“
zkuste:

„Protože jsme se rozhodli jet v neděli na výlet, mohla bych nám s sebou upécti kuře. Je ještě něco, co vás napadá, že bychom měli udělat?“

Tak, jak jsou zmiňovány jednotlivé věci, ten, kdo radu vede, se vždy zeptá: „Kdo je ochoten se toho ujmout?“ Jestliže není nikdo ochotný, práce zůstane neudělaná nebo se zeptáme: „Co s tím tedy uděláme?“

Neexistuje jeden nejlepší návod, jak vytvořit fungující rozdělování domácích prací. Avšak cíl „mít vše hotové“, je pro nás až druhořadý. Prvořadým cílem je dát všem příležitost cítit se vítaným, přínosným a důležitým členem rodiny. Nikdo není „příživníkem“, ale každý též něco přináší. Záležejí nám na vzájemné komunikaci, sdílení zodpovědnosti a na společném řešení problémů. Jde nám o to naučit děti, že každý člen je důležitý a že práce každého je potřebná a zaslужuje úctu.

STAROSTI A PROBLÉMY

Rodinná rada by měla být příležitostí, kdy je každému nabídnuta pomoc a kde každý může pomoc nabídnout. Ať už jde o problém mezi kterýmikoliv dvěma členy, či o problém ryze osobní, rodina může být požádána o po-

moc. Aby si děti mohly vytvořit vlastní názory a naučily se je uplatňovat, rodiče by neměli být příliš dychtiví hned odpovídat na všechny otázky.

Šestiletou Katku trápilo, že se jí ostatní posmívají, když si hraje s chlapečkem, kterého má ráda. Její devítilletá sestra Sára jí nabídla řešení, které ona používá v podobné situaci. Řekla Katce, že ať se děje, co se děje, je důležité se nenaštvát. Když se jí ostatní ptají, jestli miluje Oxena, prostě řekne: „Ano!“ Když ostatní vidí, že jí nenaštvou, brzy je posmívání přestane bavit. Katka byla šťastná, že se Sára zajímá o její problém a velmi jí potěšilo, že i její „velká sestra“ může mít podobné starosti.

Je také důležité, aby rodiče žádali od svých dětí návrhy a pomoc. Pak děti uvídí, že jejich nápady jsou brány vážně a že jejich názory jsou důležité. Toto vědomí je zcela zásadní k tomu, aby se z dětí mohli stát i dobří občané.

Nejhorší doba na řešení problémů je, když jsme rozčilení a vzduchů přímo jiskřít emocemi. Když se právě s někým hádáme, jde nám spíše o to vyhrát nebo zranit než o vyřešení problému. Mnoho rodin pořádacích vědomí radu, si pomáhá tím, že prostě napíšou problém do programu na příští radu a odsunou jej na později. Sámě tím snižujeme množství každodenních konfliktů. Výhodný přístup jsou, že:

1. Bere problém vážně, přesto se však vyhýbá nutnosti vyřešit ho právě teď.
2. Poskytne nám čas k tomu, abychom se uklidnili a podívali se na problém s „chladnou hlavou“.
3. Dává nám možnost zhodnotit svou vlastní pozici, popřípadě změnit svůj přístup.
4. Učí nás, že ne všechny problémy musí být řešeny okamžitě. Ve skutečnosti mnoho problémů ztratí na naléhavosti a důležitosti, než je rada začne řešit.

Jak se rodina stává zkušenější a více si zvyká na společnou práci, je možné tímto způsobem řešit čím dál složitější problémy, které by jindy posuzovali výhradně rodiče.

V jedné rodině se dávalo dětem kapesné na konci rodinné rady jednou za týden. Vždycky první den v měsíci dala maminka do kasičky příslušnou částku, která se pak každý týden dělila mezi děti. Jednou se v sousedství pořádala burza a sedmiletý Kenny přišel domů se spoustou věcí. Někteří byli nadšení Kennyho „úlovkem“ a jiní se ho ptali, kde na to vzal peníze. Nikdo ho však nenutil odpovídat. Až maminku zarazilo, když zkontrolovala kasičku a zjistila, že chybí 8 dolarů. V první chvíli se rozlobila, pak si ale uvědomila, že Kenny neukradl peníze jí, tudíž není na ní, aby situaci řešila. Problém se týkal celé rodiny a hlavně dětí. Na nejbližší radě, když děti čekaly na své kapesné, maminka vysvětlila, že v kasičce chybí 8 dolarů. Každému bylo hned jasné, kdo to byl. Jenom jeden z nich zničehonic minulý týden „zbohatl“.

Nejdříve ostatní sourozence popadl vztek. Chtěli své peníze zpátky, ale Kenny už žádné neměl. Potom požadovali na rodičích nové kapesné. Rodiče souhlasili s tím, že situace je jasně nefér, ale peníze na kapesné se dávají stranou vždy o výplatě a další bude až v první den dalšího měsíce. Všichni začali dávat Kennymu spousty dobrých rad, jak by měl peníze sehnat. Navrhli, aby prodal některé ze svých hraček, půjčil si peníze od kamarádů nebo přibuzných, mohl by si zkusit něco vydělat. Všichni se snažili něco vymyslet. Stala se z toho záležitost celé rodiny. Konečný výsledek nebyl zas tak světoborný, protože se ukázalo, že ani jeden z návrhů není opravdu uskutečnitelný. Přirozeným následkem menšího obnosu v kasičce bylo snížení kapesného pro všechny až do příští výplaty.

Kdyby rodiče sami potrestali Kennyho a dali nové peníze do kasičky, unikla by jim vzácná příležitost naučit své děti v praxi, co znamená spolupráce a zodpovědnost.

To, co se Kenny potřeboval naučit a taky naučil je, že určitým chováním můžeme druhé zranit. Kenny nebyl označen za „zloděje“. Dál byl považován za bezva kluka, který pouze udělal hloupé rozhodnutí, aniž by myslel na následky. A protože ho mrzelo, co ostatním způsobil, sám se rozhodl, že už to znovu neudělá.

Tak, jak se snažíme začít radu pěkně - pochvalami, tak je také dobré ji pěkně zakončit. Proto mnoho rodin končí radu plánováním společných akcí na příští týden a „sladkou odměnou“. V chystání a vybírání „sladké odměny“ se všichni pravidelně střídají. Je to pocta, která jasně ukazuje, že i zodpovědnost může být velice příjemná. Také je tím samozřejměm zajištěno, že každý bude moci jednou vybrat „odměnu“ podle své chuti.

JAK NA TO

VEDENÍ

V demokratické společnosti je třeba umět jak vést, tak se spolehnout na druhého. Již od dětství se musíme učit samostatně myslet a moudře se rozhodovat. Děti jsou však často „trénované“ v následování, aniž bychom je učili se rozhodnout, koho a kdy chtějí následovat. Zrovna tak jestliže dětem neposkytneme možnost naučit se vést ostatní, zvyknou si očekávat instrukce, co mají vlastně dělat, od druhých. Takoví lidé jsou pak snadno manipulovatelní, huře odolávají nátlakům, sektám i různým jiným druhům násilí.

Každá rodinná rada potřebuje svého vůdce nebo předsedu. Povinnosti vůdce jsou:

1. naslouchat ostatním,
2. dát prostor všem názorům bez svého posuzování, či hodnocení,
3. každému umožnit, aby vyjádřil svůj názor,
4. hlídat, aby se neodbýhalo od tématu, dokud není nalezeno řešení,
5. shrnout výsledky, aby se mohly zapsat do Knihy rodinné rady.

Je dobré, aby napoprvé radě předsedal jeden z rodičů, aby dětem ukázal, jak se má co dělat. Avšak hned druhý nebo třetí týden dejte šanci dětem. Funkce vůdce by měla postupně rotovat mezi všemi členy. Rozvrh vedení rady si zapište do Knihy.

ZAPISOVATEL

Děti starší šesti let se snadno naučí zaznamenávat jednoduchou formou potřebné údaje: Datum, jména přítomných,

diskutované problémy a rozhodnutí či řešení (viz Příloha). Dokonce i mladší dítě může na sebe vzít funkci zapisovatele a záznam nahrávat na kazetu. Běžně se stává, že člen, který do té doby radu spíše „blokoval“, najednou organizuje, pokud radě předsedá. Dítě, kterému není příjemné se podřízovat přáním ostatních, často velmi uvítá příležitost ukázat, jak umí vést.

Postupné střídání v roli předsedy a zapisovatele může mít některé nečekané výsledky.

Petr byl třináctiletý chlapec s problémy v učení. S psaním i čtením na tom byl velmi špatně. Tyto své nedostatky se pokoušel zakrýt, jak jen to šlo. Jeden z projevů také byl, že odmítal předsedat či zapisovat v rodinné radě. Jednou se rodina rozhodla, že zkusí průběh celé rady nahrát na kazetu. Když si ji později pouštěli, mohl Petr jasně slyšet, že i on často a dobře vstupuje do jednání. Bylo mu příjemné moci si sám sebe poslechnout. Proto, když přišel na radu a měl radě předsedat, souhlasil, že to zkusí. Líbilo se mu ostatní vést a odvedl výbornou práci. Za týden byl na radě, aby zapisoval. I když udělal dobrou zkušenost ve vedení, přece jen měl ještě ze psaní strach. Ostatní sourozenci ho povzbuzovali i nabízelí pomoc. Petr však na následující radu nepřišel. Hrál si raději venku s kamarády. Jedno z dětí se nabídko, že přečte Petrův záznam z minulého setkání. Bylo však téměř nemožné jej rozluštit. Rada byla přerušena, dokud Petr nebyl nalezen a požádán, aby své poznámky přečetl. Petra to docela potěšilo. Přestože on sám měl problémy po sobě poznámky vyluštit, nakonec se mu to za vydatné pomoci ostatních podařilo. Když se ho někdo z rodiny zeptal, co znamená první rádek, řekl: „To je jednoduchý – R. V. R., to znamená Radek vedl radu.“ Přestože Petr měl značné problémy, nikdo ho neomlouval z jeho povinnosti, nikdo mu netekl, že jeho pomoci není třeba. To pomohlo Petrovi si uvědomit, že ho rodina přijímá takového, jaký je, a že jeho úsilí stačí k tomu, aby mohl být užitečný ostatním.

Zde je ještě několik pravidel pro lepší zvládnutí rady:

1. Rada by měla mít vymezený svůj stálý čas a hodinu. Abychom dali najevo, jak je pro nás rada důležitá, nepřipustíme žádnou změnu, aniž se na ní všichni předem dohodneme. Takto se vám rada stane stálou součástí vašeho rozvrhu.

V některých rodinách se stále se měnícím rozvrhem je často velice obtížné vymezit si pravidelný čas a hodinu pro každý týden. Potom je možné situaci řešit tak, že se na konci každé rady dohodne datum příštího setkání. Rodiče by neměli v době rady brát telefon ani se nechat jinak rušit během tohoto „důležitého jednání“.

2. K účasti je třeba povzbuzovat, nikoliv však nutit. Od všech se čeká, že se rady zúčastní, protože názory všech jsou velmi důležité. Nikdo však nikoho nenutí, protože nátlak má za následek jen necht a vzpouru. Nikoho nenutíte, aby z rady odešel, protože to by bylo ponižující. Avšak jestliže někdo svým chováním vyloženě ruší, mohou odejít ostatní a nenechat se špatným chováním ponižovat.

3. Rozhodnutí, která udělala rada, platí pro všechny bez ohledu na to, zda se účastnili nebo ne. Takto všem rychle dojde, že je lepší na radě být a účastnit se rozhodování.

4. Všechna rozhodnutí platí až do příští regulérní rady. Tímto pravidlem rázíme důležitý princip. Jestliže se s ostatními na něčem dohodneme, je to svým způsobem závazek. Když se nám to přestane líbit, nemůžeme jednoduše dohodu přestat plnit nebo ji sami zrušit. Musíme jí dostát do té doby, než se opět společně dohodneme na něčem jiném.

5. Délka trvání rady závisí na věku dětí. Pro malé děti by měl být limit asi 20 - 30 minut. Čím jsou děti starší

a mění se náplň rady, každá rodina si musí sama rozhodnout, jaká délka rady je právě pro ně ta nejlepší.

6. Rozhodovat by se mělo na základě společných bodů, nikoliv hlasováním. Tím, že se dohodneme na nějakém řešení, zdůrazňujeme vzájemnou solidaritu a učíme se spolupráci. Jestliže rozhodujeme hlasem většiny, je nasnadě, že jednotliví členové budou soutěžit o přízeň a skupina se rozdělí. Snadno se pak proti sobě postaví buď rodiče - děti nebo ženy - muži.

Nesprávnost tohoto přístupu demonstruje jednoduchý příklad:

Karen se rozhodla, že by bylo pěkné mít mladší sestřičku nebo bratříčka. Přišla s tímto názorem na rodinnou radu. Otec, bratr a Karen volili ano, maminka volila ne. Přestože matka byla přehlasována, je jasné, že její hlas je v takové situaci rozhodující.

Přehlasování, kteří s danou věcí nesouhlasí, se mohou stát pod nespravedlivým nátlakem a odmítnou spolupracovat. Dohoda nás naopak vede ke spolupráci a k aktivní účasti na rozhodování. Ukazuje, že bez ohledu na to, o jak obtížný problém se jedná, jestliže vytváříme, nalezneme řešení, které vyhovuje všem. To neznamená, že je vždy přijat pro mne nejlepší návrh, ale třeba můj alternativní návrh nebo alespoň návrh svým způsobem pro mne přijatelný. Jestliže se nemůžete dohodnout, odložte rozhodování do té doby, dokud někdo nebude schopen přijít s návrhem pro všechny přijatelným.

7. Celá rodina by se měla shodnout na základních pravidlech pro průběh rodinné rady. Ukázalo se, že je dobré dodržovat tato dvě jednoduchá pravidla:

- Rodinná rada je setkání, kde jsme všichni odhodláni jeden druhého respektovat.
- Všichni souhlasíme s tím, že budeme jeden druhému pomáhat.

Tato dvě pravidla mohou také sloužit jako určité vodítko ke stanovení „hranic“ i v ostatních akcích souvisejících s radou a mohou vás ochránit před mnoha chybami a problémy. Protože každý máme jinou představu o tom, co znamená

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

„respektovat“ a „pomáhat“, je dobré si vytvořit vlastní „rodinnou definici“ těchto pojmů. Například: respektovat znamená, že budeme útočit na problémy, nikoliv na lidi, nebudeme druhé snižovat, dovolíme každému mluvit a nebudeme mu skákat do řeči.

Jestliže někdo podá návrh, který zní sarkasticky, nepřátelsky nebo je ponižující, předseda se může zeptat: „Myslíš, že takový návrh nám pomůže?“ Anebo: „Myslíš, že to byla pro Dianu fér otázka?“ Aby se předsedající vyhnul osobnímu posuzování, může se zeptat přímo toho, který byl osloven: „Diano, myslíš, že ti tento návrh může v něčem pomoci?“ Nebo: „Diano, připadá ti toto řešení ponižující?“ Pokud se takto ptáte přímo Diany, má šanci říci, jak ve skutečnosti celou situaci vnímá ona. To je mnohem důležitější, než jak ji vnímá někdo třetí.

8. Rodiče by si měli dát pozor, aby nemluvíli přespříliš. Rodiče někdy mají na všechno hned řešení a snadnou odpověď. Když se drží zpátky, dávají i ostatním šanci vyjádřit a zformulovat své myšlenky.

9. Rodiče by si měli dát pozor, aby se nesnažili chránit, či okřikovat jedno z dětí ze strachu před hádkou. Přestože jsme zvyklí na to, že „zastat se slabšího“ je správné, pozor, aby si to daný člověk nevysvěloval jako nedostatek důvěry ve své schopnosti. Může se dokonce cítit ponižován tím, že se jej někdo snaží chránit.

10. Nezdůrazňujte perfektní výsledky rodinné rady. Účelem rodinné rady je zlepšit rodinný život, vzájemnou komunikaci, ohtu si pomáhat a spolupracovat, naučit se přijmout svůj díl zodpovědnosti, cenit si sám sebe i ostatních a poznat, jaké je to štěstí, že máme jeden druhého.

Dnešní společnost přináší našim dětem mnohá nebezpečí. Noviny jsou plné článků o dětech, které se dostaly přímo do styku s násilím, drogami, alkoholem, sexuálním zneužíváním atd. Je proto nutné učit děti, jak se správně vyrovnávat a samostatně myslet. Jinak jsou mnohem náchylnější podlehnout nátlaku, spíše se připojí ke gangům či sektám, pro dospělé je snazší je využít či zneužít. Děti se také musí učit být zodpovědné za své činy. Nemí dobré, aby si zvykly se vymlouvat na ostatní stylem „to byl jeho nápad“, „oni mě přemluvili“, „řekli mi, abych to zkusil“, „jáť jsem jenom to, co ostatní“ nebo aby si zvykly se vymlouvat na to, že ostatní je měli chránit: „Měl jsi mi o tom říct dřív!“, „Myslel jsem, že umí řídit.“, „Myslel jsem, že máš Honzova maminka přijde vyzvednout.“

DŮSLEDEK VERSUS TREST

Není možné uchránit děti před životem, proto je lepší naučit je se s životem vyrovnat, jak nejlépe to půjde. Musíme jim dát příležitost pocítit na vlastní kůži dopad jejich chování a poučit se z vlastních chyb. Nařizování a varování dítě jen „vzdědnout“ někde s ustrašeným rodičem. Trest vyvolává odpor. Jestliže dítě nepocítí logickou spojitost mezi tím, co provedlo, a trestem, riskujeme zmatek v jeho žebříčku hodnot. Může se cítit tak zraněné, rozlobené a ponižené vaší reakcí, že úplně zapomene na svůj přestupek. Logicky pak dochází k náozu, že darebáctví se nevyplácí, protože se pak za něj zlobíme anebo spíše, že se vyplácí, pokud jej u toho nikdo nechytí.

Zkuste si vzpomenout, kdy jste vy sami něco provedli, co si z toho pamatujete. Většina lidí si spíše vzpomíná na trest

nebo na nesmyslnost počínání svých vlastních rodičů, než na to, co skutečně udělali špatně. Poučení, které si dítě odnese, by vždy mělo mít silné spojení mezi chováním a důsledkem.

Nyní můžeme již jasně rozlišit mezi trestem a logickým důsledkem. Trest definujeme jako impulsivní reakci, využívající k poučení dítěte fyzickou či psychickou bolest. Je založen na názoru, že nejlepší způsob, jak dítě poučit, je, když si může vytrpět následky svého chování. Logický důsledek vychází z toho, že dítě se nejlépe poučí, když si může prožít, k čemu jeho chování vede. To neznamená, že nebudeme své děti chránit před nebezpečnými situacemi. Bezpečnost je vždy na prvním místě. Kdykoliv je to však možné, měli by rodiče ustoupit, aby se dítě samo mohlo vypořádat se situací. Citlivé vedení pomůže dětem bezpečně si prožít logické a přirozené důsledky svého jednání, ať pozitivní nebo negativní.

Třináctiletý Todd si hrál na zahradě s míčem a neopatrným kopnutím rozbil okno. Přestože to Todd neudělal úmyslně, dopustil se chyby, že si hrál příliš blízko domu. Tatiček měl v podstatě na vybranou, zdali se rozlobí nad Toddého bezmyšlenkovitostí nebo jestli se pokusí problém nějak řešit. Křik nebo jiný podobný trest by měl asi jen malý pozitivní účinek. Todd by se nejspíš cítil nepochopeň a ukřivděný. Otec se však rozhodl využít této příležitosti a něco syna naučit. Nejprve mu vysvětlil, jak bezpečně uklidit a vyhodit sklo, aby se nikdo nepořezal. Poté mu pomohl zakrýt rozbité okno a konečně, protože to byla záležitost celé rodiny, byl problém zapsán do programu příští rodinné rady. Todd nerozbil okno úmyslně, ale přesto bylo správné, aby se postaral o nápravu. Nikdo se na Toddá nezlobil, ale nikdo mu ani neprominul opravu toho, co pokazil. Rodina společně probrala, jak by se daná situace dala řešit a nakonec dala Toddovi na výběr: Bud si může zajistit a zaplatit opraváře, anebo se může naučit sám, jak se sklo vyměňuje a zaplatit pouze za materiál. Také si mohl vybrat, zda chce raději použít své kapesné, anebo si příslušnou částku vydělat prací na zahradě. Todd se rozhodl, že by se raději naučil sám okna opravovat, protože

šetřil na novou baseballovou rukavici. Tak si tatiček a Todd naplánovali den, kdy budou mít oba čas a pustili se do práce společně. Todd se naučil, jak změřit rám na výměnu skla. Společně šli do obchodu a nakoupili potřebné suroviny. Tatiček pak naučil Toddá všechno potřebné k výměně skla a společně práci dokončili.

HLAVNÍ ROZDÍLY MEZI DŮSLEDKEM A TRESTEM

	LOGICKÝ DŮSLEDEK	TREST
UČÍ NÁS	sebedisciplíně, spolupráci	despotické moci, kontrole zvenců
EMOCE DOSPĚLÝCH	přátelství, zájem o problémy dítěte	hněv
JEDNÁNÍ DOSPĚLÝCH	snaha najít řešení v logické souvislosti s jednáním dítěte, respektující, promyšlené	zraňující, domínaní často impulsivní
ZAMĚŘENÍ DOSPĚLÝCH	na budoucnost (co je třeba udělat, co JSME SCHOPNI udělat)	na minulost (co provedl, co už nejde napravit)
DÍTĚ SE CÍTÍ	schopné, respektované	pokořené, odstraňované, nemilované
DÍTĚ SI PAMATUJE	osobní přínos, pojení mezi jednáním a důsledkem	neschopnost, nespravedlnost
ÚČEL	sebeovládání	ovládání druhých

Správný logický důsledek, vyplývající z jednání dítěte musí splňovat tato 3 kritéria:

1. Souvislost: Naše jednání musí mít jasnou souvislost s druhem přestupku. Místo toho, abychom mu zakázali dívat se na televizi pro pozdní příchod k večeri, je lepší, když je o hladu, nebo si musí sám uvařit a po sobě uklidit.

2. Slušnost, respekt: Pokuste se vyhnout jakémukoliv pohoršování. Je nutné spojit obojí: pevnost (zachování úcty k sobě) a laskavost (úcta k dítěti).

3. Smysluplnost: Důsledek musí být pochopitelný a srozumitelný jak pro dospělého, tak pro dítě. Příliš tvrdý důsledek či rozložené jednání je vždy vnímáno jako trest.

Hněvu není třeba ke zdárnému vyřešení problémů. Objevuje se pouze tehdy, když ten, který je v bitvě poražen, se snaží za každou cenu vyhrát.

„BEZPEČNĚ CHYBOVÁNÍ“

„Bezpečné chybování,“ je předem dohodnutý důsledek, který nastane, když jedna nebo druhá strana nedodrží danou úmluvu. Úžití tohoto modelu pomáhá vyhnout se trestání, i když se dítě přímo staví proti rodičům. Když si dítě začne uvědomovat kontrolu samo nad sebou a nad tím, co se s ním děje, je nasnadě, že bude „zkoušet“, kam až může jít, že se bude snažit získat vládu, jak jen to půjde. S „bezpečným chybováním“ získávají v této bitvě o moc kontrolu obě strany, jak rodič, tak dítě.

Jestliže dokážeme být slušní k sobě i k dítěti, můžeme řešit i velice obtížné situace:

David a Helena přišli do poradny nešťastní nad počínáním svého syna Ricka. Přestože mu bylo už 6 let, nebyl schopný udržet stoličku. Malou stranu vykonával na záchodě normálně, ani ve škole se mu nikdy nestala nehoda. Když však byl doma, měl neustále „v kalhotách“. Helena s Davidem si již nevěděli rady. Zkusili všechno od odměňování až po tresty. Nic nefungovalo. V poradně jim byla doporučena meto-

da „bezpečného chybování“. Rozhodli se ji zkusit. Nejdříve uspořádali rodinnou radu, aby si naplánovali nadcházející výlet na kanoích. Bylo jim zdůrazněno, že je velmi důležité hovořit o „bezpečném chybování“ na „neutrální půdě“, kde každému jde především o vyřešení problému.

David: „Ricku, moc se těším na ten výlet, ale mám jeden problém, o kterém s tebou potřebuji mluvit. Když ti připomenu, že máš jít na záchod, vždy se rozzlobíš. Předpokládám, že tě to uráží. (Rick přikývl, že ano.) Mne ale zase uráží a zlobí, když musím čekat tvůj smrad. Chtěl bych, abychom se pokusili najít nějaký lepší způsob, jak toto řešit. Napadá tě něco?“

Rick: „Jo. Zlepší si nos.“

David: „To bych sice mohl, nicméně bych u toho asi velice těžko pádloval. I tak se mi to nezdá příliš dobrý nápad. Nevíš o něčem jiném? (Rick pokrčil rameny.) Co kdybych tě prostě nechal být a ty by ses o svou potřebu staral sám? Když jednoduše budeš chtít jít na záchod, řekneš mi a já ti zastavím u břehu.“

Rick: „Hm. To by bylo dobré.“

Když najdete řešení, které všem vyhovuje, diskuse se může pohnout kupředu. Jinak se pokuste vytrvat, dokud nenajdete pro všechny přijatelnou formu.

David: „Dobrá, dohodnuto. Ty se sám rozhodneš, kdy potřebuješ jít na záchod a já ti to už nebudu připomínat. Ale co když někdo z nás zapomene?“

Rick: „Neboj se, nezapomenu.“

David: „Asi ne, ale přesto - každému se nám někdy stává, že zapomene. Co když mi to ujede a začnu ti připomínat? Nemohl bys vymyslet něco, jak bys mi to dal najevo?“

Rick: „Co tím myslíš?“

David: „Třeba něco legračního, abych si dával více pozor.“

Rick: „Mám to, převrátím kanoi.“

David to považoval za docela originální řešení a pomýšlení na odpolední koupel mu zase příliš nevadila. Neměli

byste souhlasit s něčím, co by bylo trestající, nebezpečné nebo ponižující. To, co se zdá jednomu legrační, může druhému připadat ponižující.

David: „Dohodnuto. Nyní jsem zajištěný pro případ, že udělám chybu, a dám si skutečně pozor. Ale co ty? Co mohu udělat já, když ucítím, že smrdíš? Vyhovovalo by ti kdybych prostě zajel ke břehu a nechal tě, abys mohl sám vyřešit svůj problém?“

Rick: „Dobrá, ale žádné mluvení.“

Rick se na výletě tak snažil nad otcem vyhrát, že si dal zvlášť velký pozor, aby se neznečistil. Oběma se to podařilo a prožili krásný den díky respektu jeden k druhému i sami sobě.

Na příští rodinné radě otec a syn probírali zážitky ze svého výletu. Rozhodli se, že „pojištění se“ je dobrá věc, kterou přístě použijí určitě zase. Rick byl pyšný na svou schopnost se ovládat a oba rádi vzpomínali na prima den bez hádání a rozeprání.

Kdykoliv použijete metodu „pojištění se“, je nutné, aby se všechny strany dohodly na termínu, kdy se budou moci ohlídnout a zhodnotit, zda-li pojistka funguje a jestli ji chtějí dále používat.

BĚŽNÉ CHYBY

Jedna z běžných chyb, kterých se rodiče dopouštějí, je, že se rozzlobí, když někdo uplatňuje společnou dohodu proti nim. Jedním špatným krokem tak mohou zmařit důvěru dítěte i jeho ochotu spolupracovat.

Mělo by být základním pravidlem, že dohoda platí pro všechny. Jinak budou děti vnímat rodinnou radu jen jako další způsob omezování svobody, a ne jako situaci, v níž je možné vyřešit každý problém.

Bellova rodina se rozhodla pro neobvyklé „pojištění se“ pro zapominání domácích povinností. Všichni souhlasili s tím, že jim nebude vadit, když jim někdo připomene

jejich povinnost. Jediný háček byl v tom, že se mělo připomínat v nevhodnou dobu a úkolem daného člověka bylo všeho nechat a jít splnit svou povinnost. Po několika vypnutých televizích a časných ranních probuzeních se děti staly naprosto vzornými. Všechno fungovalo bezvadně až do dlouho očekávaného dne, kdy jednu ze svých povinností zapomněl pan Bell. Děti si s velkým nadšením nařídily budík na půlnoc a asi hodinu poté, co tatínek usnul, ho ovšem nesdílel jejich nadšení a odmítl dodržet dohodu. Svým odmítnutím úplně pokazil výběorně fungující systém. A co víc: děti ztratily důvěru v rozhodnutí rady.

Dětem se někdy přestane líbit dodržování pravidel a začnou se vymlouvat, že „je to nespravedlivé“, „je to trest“ atd. Jestliže důsledky jsou smysluplné a nepostrádají souvislost, je na to jednoduchá odpověď: „Nepovažuj to za trest, ale pouze za způsob, jak ti zabránit v trestání ostatních tím, že neděláš své povinnosti. Nechci, abys byl ponižován, ale zároveň ti nedovolím ponižovat ostatní. Všichni jsme na poslední radě souhlasili s touto dohodou. Jestli ji chceš změnit, můžeme o tom mluvit na příští radě.“

ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ

Dobrá, povzbudivá atmosféra rodinné rady skýtá bezpečný prostor pro řešení konfliktů. Následujících 8 bodů můžete použít jako užitečnou osnovu pro „bezpečnou hádku“.

1. Dohodněte se, že se pokusíte jeden druhého maximálně respektovat. To znamená, že každý může říct, co si myslí, bez jakéhokoliv snižování či útoků.
2. Pokuste se celý problém definovat pozitivně, aby s tím všichni souhlasili.
3. Najděte cíl, který je všem společný. Například: „Všichni chceme mít dostatek času sami pro sebe.“ Nebo: „Všem se nám nelíbí, když nás někdo zneužívá“, „Všichni chceme, aby mezi námi vládla pohoda a dobré vztahy.“

4. Držte se daného tématu. Je snadné začít vyťahovat své staré špatné zkušenosti, negativní očekávání nebo zmínit téma. Na předsedovi je, aby pomohl všem držet se tématu.

5. Jasně a otevřeně vyjádřete svůj názor, pozorně naslouchejte ostatním. Znovu si vše ujasněte zpětnou vazbou: „Z tvého pohledu vypadá situace tak, že...“, „Já si myslím, že...“, „Vypadá to, že...“

6. Abychom předešli napjaté atmosféře, kdy návrh jednoho je přijat a návrh druhého ne, je dobré, aby každý přispěl do diskuse minimálně třemi návrhy (brainstorming). Jestliže jsme uvázli v situaci, kdy se nabízí pouze 2 možnosti - dobře/špatně, ano/ne, chytrý/hloupý..., třetí možnost většinou vnese do situace více světla. Každé řešení, které má charakter trestu, by v této fázi mělo být zamítnuto.

7. Posuďte všechny alternativy. Rozhodněte se, která nejlépe vyhovuje. Vymyslete si vhodné „pojištění“ - co se stane, když dohodu někdo poruší. (Nesmí se jednat o trest, nýbrž důsledek, se kterým všichni souhlasí.)

8. Dohodněte se na datu, kdy se budete moci sejít a rozhodnout výsledky své práce, či rozhodnout o nutnosti nějaké změny. Nejlepší příležitostí pro to bývá obvykle příští rodinná rada.

Jestliže se skupina „zasekne“ na některém kroku, je lepší si řešení nevynucovat za každou cenu. Někdy to může trvat déle, než najdeme všeobecně přijatelná řešení. V případě nutnosti je možné přijmout dočasné řešení, dokud se nám celý problém nevyjasní. Někdy stačí jen krátká přestávka k tomu, aby se vzduch pročistil a všem členům byla dána možnost přehodnotit své názory.

Rodinná rada může být snadno zneužita a její vliv zničen, když rodiče podlehnou pokušení řešit všechny problémy sami a používat rodinnou radu pouze jako nástroj jak donutit děti k akceptování jejich řešení. Rodiče a děti by měli být schopni nalézat řešení svých krátkodobých problémů bez toho, aniž ztratí ze zřetele své dlouhodobé cíle ve vytváření atmosféry, která klade důraz na porozumění a sjednocuje rodinu.

K A P I T O L A P Á T Á NUTNÁ PREVENCE

Mnoho dětí nikdy nezakusí důsledky svého chování. Jestliže dítě zapomene doma svačinu, maminka mu ji donese. Když zapomene domácí úkol, učitel ho napomene a dítě jej může donést přistě. Když někdo něco rozbije, mnoho dospělých odpoví: „Nedělej si starost, to je v pořádku.“ Jestliže se opije nezletilý chlapec, obvykle se mu dostane jen „varování“. Dáváme tolik „druhých šancí“, že děti mohou jen těžko rozpoznat, kdy mluvíme vážně. Mnohé děti i poté, co dosáhnou dospělého věku, očekávají, že je někdo zbaví zodpovědnosti a bude jim dávat další šance. Často jsou doslova šokovány, když se tak nestane. Je nutné navrátit do naší výchovy a škol přirozené a logické důsledky, aby každé dítě mohlo na vlastní kůži zakusit důsledky svého jednání.

RESPEKT

Když rodič předsedá rodinné radě, může ukázat, co znamená respekt tím, že zůstane vždy klidný a přátelský. Takto se děti učí:

1. N a s l o u c h a t d r u h ý m

Jestliže rodič vidí, že někdo někomu skáče do řeči, může odmítnout toto nerespektující chování, aniž někoho poniží. Například: „Promiň Sandy, zajímá mě, co chceš říct, ale skáčeš Míšovi do řeči. Musíme mluvit jeden po druhém. Jsi další na řadě.“

2. V y j a d ř o v a t n e s o u h l a s b e z h á d e k
Někdy se stane, že jeden ze členů rady zaujme negativistickou pozici a návrhy pouze zamítá, místo aby sám vymýšlel nové. Tehdy je na místě opět zaměřit pozornost na cíl diskuse, kterým je získat co nejrozmanitější seznam návrhů, a ne zjistit, kdo má nejlepší nápady. Jistě se na konec najde návrh, za který se mohou všichni postavit.

Rodiny se hádají každý den. Rodinná rada nemá sloužit k hádkám. Jejím účelem je tento zaběhnutý model jednání změnit. Hádky se objevují tehdy, když navzájem začneme poukazovat na to, co druhý dělá špatně. Hádat se je snadné, avšak mnohem těžší je najít, co bychom měli na svém chování změnit. Když jeden ze členů začne druhého obviňovat, je správné, aby předseda zasáhl, například otázkou: „Co myslíte, že může každý z nás udělat, aby se situace zlepšila?“

3. R e s p e k t o v a t s e b e i d r u h é

Jestliže se někdo záměrně staví do negativistické pozice, nebo zneužívá svou pravomoc a radu blokuje, rodič na tento fakt může laskavým a klidným způsobem upozornit.

Rodič: Jeffrey, zdá se mi, že jediný návrh na víkend, se kterým jsi ochoten souhlasit, je dražší než je stanovený limit peněz. Všichni chceme něco společně podniknout a zároveň tě nechceme odstrčit tím, že bychom vybrali jiný program.

Jeffrey: Prima. Musíte tedy souhlasit s mou volbou.

Rodič: No, ve skutečnosti mám takové dilema. Bud prosadím svou, odstrčím tě a zamítnu tvůj návrh, nebo na něj přistoupím, ale pak se zase budu cítit poníženy já, protože budu muset utratit víc, než si můžeme dovolit. Nemohu s tím pohnout. Pomohl bys mi najít řešení, které by neponižovalo nikoho?

DŮSLEDNOST

Jedna z nejběžnějších rodičovských chyb je, že „udělají výjimku“, to znamená, že se nedostaví slibovaný důsledek, protože „není vhodná chvíle“. Důslednost je však důležitější možná právě ve chvíli, kdy se nám to nehodí. Bez ní vychováváme malé rebely, kteří budou věčně zkoušet, jestli jim to projde i tentokrát.

Julie a Jim se často chovali zcela nepřipustně, když šli

někam s rodiči na večeři. Rodiče se rozčilovali, vyhrožovali („Jedeme domů“), ale protože jídlo bylo už objednáno a nehodilo se to, nikdy slovu nedostáli.

Jednou byla celá rodina pozvána na luxusní svatbu a otec se začal právem obávat, že děti udělají u jídla ostudu. Přemýšlel, jak by se dalo chování dětí změnit a došlo mu, že by to vlastně měl být on sám, kdo se změní první.

Na příští rodinné radě rodiče poukázali na své obavy a uznali, že se nechovali správně, když se snažili něco dosáhnout vyhrožováním. Jestliže se i příště problém objeví, bude lepší restauraci opustit okamžitě. Julie a Jim je ubezpečili, že to nebude třeba, že se příště budou chovat správně.

Při následující návštěvě restaurace jim to trvalo sice trochu déle, ale než bylo po polévce, chovali se úplně stejně, jako dřív. Otec se rozhodl, že je čas dostat slovu a odejít. Teprve až Julie reagovala: „Ale tati, to není fér. Vůbec jsi nás nevaroval. Nevěděli jsme, že to skutečně myslíš vážně“, došlo rodičům, jak moc děti spoléhají na jejich nedůslednost.

Zeptej se sám sebe, kolikrát říkáš „Myslím to vážně“, než skutečně začneš myslet vážně, co říkáš. Tvé děti to určitě moc dobře vědí.

LIMITY PRO VŠECHNY

Zatímco některé rodiny mají problém s tím, jak získat všechny členy rodiny pro spolupráci, jiní si zase stěžují na příliš dominantního „vládnoucího“ člena, který monopolizuje celou diskusi. Jestliže mluví stále jen jeden člověk, ostatní snadno ztratí odvahu, nebo se začnou nudit. Tím, že toto stanovíte jako jeden z bodů programu, můžete se dočkat některých zajímavých řešení. V jedné rodině například používali budík. Jakmile někdo začal mluvit, zmáčkli budík nastavený na 5 minut. Když budík zazvonil, byl čas předat slovo někomu dalšímu.

Člověk, který vytrvale odmítá souhlasit s jiným návrhem než svým vlastním, může snadno celou radu „zablokovat“. Jeden ze způsobů, jak se proti tomu bránit, je udělat z blokování předmět diskuse. Takto se ten, koho se to týká, nestává obětí, ale řešitelem problému. Děti, které nejsou zvyklé účastnit se rozhodování, vám pravděpodobně nebudou ze začátku důvěřovat, že budete jejich přání a rozhodnutí brát vážně. Možná se pokusí si vás prověřit tím, že účast odmítnou. Když zjistí, že jejich názory opravdu respektujete, změní svůj negativní přístup.

V jedné pěstounské rodině byl tatínek vášnivým hráčem kuželek. Každý, kdo navrhl kuželky jako společnou zábavu pro všechny, si mohl být jist jeho plnou podporou. Když Billy poprvé přešel do své nové rodiny, připadalo mu velmi podezřelé, že by se měl stát jejím rovnocenným členem. Na první rodinné radě se rozhodl si toto prohlášení rodičů ověřit v praxi a odmítl jít hrát kuželky. Vše se mohlo vyvíjet tak, že Billy ustoupí tlaku nové rodiny, a tím si potvrdí své podezření. Rodina se však pevně držela zásad dohody a žila podle nich.

Bylo krásné vidět malého chlapce, jak pevně hájí své zájmy, a ostatní děti, jak se ho snaží celý týden získat pro hru kuželek. Vyzkoušely nejrůznější způsoby přes vykládání zážitků z kuželek a barvitý popis výběrného snack baru až po příslib, že když jednou zkusí s nimi jít, nikdo ho už nikdy nebude nutit, pokud on sám nebude chtít. Bez jeho hlasu však kuželky hrát nepůjdou. Billy si uvědomil, že přestože je nejmladším a novým členem rodiny, nikdo ho tu nebude nutit, aby změnil názor. Je zde rovnocenným a plnohodnotným členem.

JAK UDRŽET POZITIVNÍ PŘÍSTUP

Rodinná rada má sloužit k řešení problémů, ne k osočování a obviňování. Proto, abychom si navzájem nebrali chuť do života, můžeme zavést pravidlo, že ke každé

stížnosti musí být přidán i návrh řešení. Některé rodiny zdůrazňují pozitivní přístup i tím, že daný bod programu nazývají Problémy/Řešení.

Nedovolte, aby dřívější neúspěchy sloužily jako výmluva před novými pokusy. Těm, kteří stále vytahují minulost, řekněte třeba: „Já vím, že si myslíš, že se Honza tehdy nechoval, jak měl, ale víš o něčem, cos mohl udělat, aby se to změnilo? Zdá se, jakoby se všechny problémy stále opakovaly. Možná by pomohlo, kdybychom se změnili v tom, jak na ně reagujeme. Existuje něco, co můžeme udělat jinak, abychom neměli znovu ty samé potíže, když nás potká stejný problém?“

I ŠPATNÁ ROZHODNUTÍ MOHOU BÝT PŘÍNOSNÁ

Rodiče někdy trpí potřebou děti „varovat“, nebo v případě, že je neposlechnou, lamentovat: „Já jsem ti to říkala, ale ty ne...“ Děti, jejichž rodiče mají vždy na všechno hned tu nejlepší odpověď, ztrácejí potřebu samy vymýšlet nějaké řešení. To může vést k ponižující nevyrovnané atmosféře, kde děti jsou „ti špatní“ a rodiče mají na všechno ta „správná řešení“. Abyste pomohli dětem rozvinout jejich samostatné myšlení a tvořivost, je dobré se občas „držet zpátky“ a nechat je, aby si samy vyzkoušely různá možná řešení (dokonce ta, o kterých jsou rodiče přesvědčeni, že nebudou fungovat). Na začátku každé rady pak rodina může prodiskutovat účinnost řešení, zvolených minule, a rozhodnout se, zda-li jsou, či nejsou vhodná i pro následující týden.

Členové rodin, kteří takto přistupují k problémům, se často na konci týdne od plíc zasmějí nad všemi „výbornými nápady, co také nefungovaly“, místo aby obviňovali jeden druhého a cítili bezmoc nad vlastními chybami.

U Jordanových nebyl nikdo ochoten ujmout se povinnosti umývat nádobí. Děti vůbec neviděly důvod, proč by se nádobí muselo umývat každý den. Nakonec se skupina rozhodla, že každý bude sám umývat nádobí, které zašpiní. Přibližně v půlce týdne už nebyly k dispozici žádné čisté

VARIACE NA TÉMA RODINNÁ RADA

RODINA S JEDNÍM DÍTĚTEM

Ve velkém světě dospělých, kde každý všechno dělá rychleji a lépe, se jedináčkovi nežije snadno. Jestliže se nám nepodaří poskytnout mu dostatečný prostor k tomu, aby byl přínosem a nesl na svých bedrech část zodpovědnosti, tak bud se mu jeho pozice začne velice zamlouvat a bude pro něj automatické, že ostatní jsou zde, aby mu sloužili, nebo ztratí odvahy pokusit se vyrovnat dospělým a dojde k názoru, že nic neumí a stejně od něj nikdo nic nepotřebuje, anebo se pokusí chovat jako dospělý a stane se z něj sedmikrát stařec. Pro jedináčka je těžké naučit se vycházet s druhými dětmi a vlastnit něco společně s nimi (pro děti s více sourozenci je přijímání a půjčování přirozenou samozřejmostí).

Tuto celou nesnadnou situaci můžeme pozitivně ovlivnit zavedením rodinné rady. Dítě zde získává pocit nepostradatelnosti pro rodinu, učí se domlouvat a spolurozhodovat, nese svou část zodpovědnosti, vyjádřit se a řešit problémy společně. Rodičům skýtá rada možnost vidět dítě v reálném světě a popřípadě mu pomoci vypořádat se se slabinami, které má.

Dva rodiče se jednomu dítěti mohou jevit jako neprostopupná síla, která vše rozhodne, a k dítěti už se dostanou jen příkazy, či hodnocení. Jeho vlastní názor je nedůležitý a nemůže ovlivnit rozhodnutí. Jedináčkovi zejména je potřeba dát možnost, aby si prožil rovnoprávnost a sílu svého područního hlasu. Rotující místo předsedy a zapisovatele, společná rozhodnutí, dohody, které platí pro všechny stejně, by vám měly pomoci dítěti tento prožitek poskytnout.

Důležitě je mít stále na paměti, že jedináček stejně jako každý jiný člověk potřebuje mít pocit vlivu, sounáležitosti či významu pro ostatní. V rodinách s více dětmi není těžké si mezi rovnými najít své místo. Avšak v rodinách pouze s jed-

skleničky ani příbory. Zpočátku se jeden zlobil na druhého, že po sobě neumyl své nádoby, ke konci týdne však už situace narostla do tak absurdních rozměrů, že každý souhlasil s tím, že problém „nádoby“ potřebuje nějaké lepší řešení.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY RODIČŮ

Každý začátek je těžký a každá dovednost vyžaduje určitý cvik. I když mají rodiče ty nejlepší úmysly, snadno upadají do starých modelů chování. Nejčastější „pasti“, které cestou na rodiče čekají, jsou:

- rodiče příliš mluví,
- rodiče příliš přesvědčují,
- na programu jsou pouze zájmy a problémy rodičů,
- rodiče využívají rady k ovládnutí ostatních,
- neberou radu vážně, tzn. během ní berou telefony, domlouvají si různé aktivity, a to na dobu předem rezervovanou pro rodinu,
- nedodržují rozhodnutí, na kterých se rodina dohodla,
- neužívají svého postavení rodičů a svévolně nedodržují dohodnutá pravidla
- změní rozhodnutí bez vědomí rady,
- vystupují příliš autoritativně,
- uspořádají radu jen tehdy, když vyvstane nějaký problém,
- vzdávají se, když se zdá, že rodinná rada nefunguje.

ním dítětem se musí rodiče sami vynasnažit, aby dítěti pomohli najít si svou vlastní pozici.

RODINY S JEDNÍM RODIČEM

Po smrti jednoho z rodičů, po rozvodu či během něj se děti pravděpodobně budou cítit více ohrožené. Rodinná rada skýtá všem členům příležitost otevřeně promluvit o svých obavách, navzájem se podpořit, společně řešit problémy a zažít pocit, že jsme rodina, která dokáže zvládnout obtíže, které život přináší. Rodič, který je na všechno sám, je vystaven jistě velkému stresu a pokušení zvládat potíže bez pomoci druhých. Tím, že dítě litujeme, máme výčitky kvůli rozvodu a snažíme se okolň i sami sobě dokázat, že „my to přece zvládneme“, snadno přestaneme v dítěti vidět cenný přínos a zdroj. Ochuzuje se tak nejen rodič, ale i dítě, kterému upíráme možnost být zodpovědným a přínosným členem rodiny. V některých rodinách je osamělý rodič příliš závislý na jednom dítěti a přenáší na něj zodpovědnost chybějícího partnera. Často zejména nejstarší dítě si na sebe bere - ve snaze naklonit si rodiče - více povinností, než by mělo. Takto je potom ostatním dětem upírán pocit důležitosti a potřeby. Rodinná rada v této situaci umožňuje rozpoznat, kdo z členů rodiny pracuje více, než by měl, kdo méně a které věci zůstávají neudělané.

Rodiny s jedním rodičem a jedním dítětem často považují rodinnou radu za zbytečnou. Vždyť je zde přece už tolik nerušeného času, který tráví jen spolu! Avšak každý, kdo skutečně zažil, „jak to chodí“, vám potvrdí, že čas věnovaný skutečně diskusím o tom, kdo, co, kdy a proč udělá, je minimální. Dva lidé, odkázaní na sebe, snadno zapomínou, jak je důležité znát názor druhého na tu či onu věc a automaticky předpokládají, že ví, co si druhý myslí nebo cítí.

Někdy máme zábrany stěžovat si na problémy jen proto, že druhý si také nestěžuje. Rodinná rada je čas speciálně vymezený a určený k diskusi o problémech a zá-

ležitostech, které přináší společný život. Vyžaduje, aby si všichni členové rodiny udělali čas ve svých rozvrzích, společně si sedli a promluvili si o každodenních věcech, plánech i pochybách, objevovali a posilovali dobré stránky jeden druhého, navzájem se informovali o svých pracovních plánech na nejbližší dny, rozdělili si mezi sebe společné povinnosti v péči o dům a konečně si pomohli najít i vhodnou společnou zábavu.

NÁHRADNÍ RODINA

Náhradní rodiny existují v nejrůznějších podobách a různě velké. V některých je stálá skupina dětí a střídají se rodiče, jinde je zase nutné spojit dvě stálé skupiny dětí, některé jsou spolu jen o víkendech či prázdninách, jinde je stálá skupina dětí doma a další přijíždí na víkendy. Není ani možné vyjmenovat všechny typy náhradních rodin. Jednu věc mají však společnou. Zaběhnuté vztahy se musí postupně změnit, aby bylo možno přijmout nového člověka. Vytvoření nové rodinné konstelace s sebou přináší velkou dávku stresu a obtíží, neshody ohledně rodinných rituálů, ztrátu výsadních práv ve vztahu k rodičům, otázky loajality k rodičům původním, nové rodičovské praktiky, ztrátu financí, přátel, výsad, nutnost najít si znovu pozici v nové rodině (z nejstaršího se stává druhý nejstarší, z nejmladšího mazlíčka „jedno z dětí“) atd. Rodinná rada může být důležitým nástrojem, který umožní tuto transformaci. Vymezením času k pravidelným setkáním dají též rodiče najevo, jak důležitou otázkou je pro ně vytvoření nové rodiny. Vytvoření nových vztahů vás vždy bude stát úsilí, trpělivost a čas. Rodinná rada skýtá bezpečný a všemi uznávaný prostor, kde může bez obav každý mluvit o svých starostech, vyslechnout názory ostatních, pocítit vlastní význam i zodpovědnost za ostatní. Když společně prodiskutujeme domácí povinnosti, rozdělení pokojů, zábavu, víkendy a způsob, „jak se co bude dělat“, lépe se navzájem poznáme a nalezené podobnosti mohou významně přispět k vytvoření nových přátelství (aliancí). Bez rodinné

radý hrozí nebezpečí zklamání, zlost „se uhnízdí pod povrchem“ a vytvoří se aliance buď s jedním, nebo oběma rodiči nebo mezi sourozenci proti sobě navzájem.

Pro náhradní rodiny tak jako pro všechny rodiny slouží rodinná rada jako nástroj prevence i léčby.

PĚSTOUNSKÁ RODINA

Je vysoce pravděpodobné, že děti přijaté do pěstounské péče se budou ze začátku cítit ztracené, dezorientované a velmi nejisté v rituálech a zvycích nové domácnosti. Často se jedná o děti zneužívané, nemilované i týrané, které byly posílány z místa na místo a nikdy nezažily skutečný domov. Dítě s takovými zkušenostmi snadno může začít považovat samo sebe za nechtěné, nedůležité a bez nároků na jakákoliv práva. Je-li dítě přijato do rodiny, kde se konají pravidelné rodinné rady, je okamžitě konfrontováno s novou zkušeností. Během pěti šesti dnů si může na vlastní kůži zakusit, že v tomto domě jsou jeho názory přijímány a respektovány. Časem zjistí, že je to bezpečné místo, kde může hovořit o svých problémech a kde se dá lidem důvěřovat.

Jedním z hlavních problémů, kterým musí pěstounské rodiny čelit, jsou hádky mezi osvojenými a vlastními dětmi. Jejich zdrojem mohou být pocity, že rodiče „tomu druhému nadřívají“, či pocit „outsidera“ v rodinném kruhu. Osvojené děti někdy vůbec nechťejí o svých potřebách mluvit ze strachu, že budou ignorovány, zesměšněny, či dokonce potrestány za to, že očekávají příliš mnoho. Potom samozřejmě nejsou schopny otevřené komunikace.

Pěstounské rodiny se musí pokusit vytvořit otevřené a trvalé vztahy k dětem, které patří někomu jinému. Tím důležitější je zde model rovnoprávnosti poskytovaný rodinou radou.

VÍCEGENERAČNÍ RODINA

Rodiny žijící společně s prarodiči, nebo jinými příbuznými, či známými asi budou uvažovat o možnosti pořádat

rodinnou radu všichni společně. Rada se osvědčila jako výborná technika pro řešení každodenních problémů, které se musí zákonitě vyskytnout všude, kde žijí více než dva nebo tři lidé pohromadě. Je to neohrožující prostor pro plánování, diskuse a rozdělování povinností. Jasně dává najevo nutnost účasti a spolupráce všech členů na zajištění chodu domácnosti. Nikdo není příliš starý, bezvýznamný, či špatný na to, aby mohl rodině přispět.

Každý, kdo žije v domě, je pozván k účasti na radě. Hosté, kteří se v domě sdržují právě v den, na který je rada plánována, mohou být přizváni jako pozorovatelé. Je to dobrý způsob, jak se mohou s technikou rodinné rady seznámit další lidé. Přátelé, kteří byli pozváni, aby přihlíželi naší rodinné radě, to považují za velice cennou zkušenost i pro sebe. Naše děti dostávají čas od času svolení přivést na rodinnou radu někoho ze svých kamarádů, jen aby mohli okusit ten vřelý a vzrušující pocit, když skupina na něčem pracuje společně, či aby jim pomohly řešit nějaký jejich osobní problém.

RODINA S VELMI MALÝMI,

ČI JIŽ ODROSTILÝMI DĚTMI A RODINA BEZ DĚTÍ

Rodinná rada není dobrá jen kvůli dětem. Dá se použít pravidelně, kdekoliv jsou dva nebo více lidí pohromadě. V každém blízkém vztahu se musí zákonitě čas od času objevit těžkosti. Často může být pro člověka těžké otevřeně mluvit o svých potřebách, či starostech. Problémy jsou pak „zavírány pod pokličku“ a mohou vyústit ve ztrátu odvahy nebo otevřený, či skrytý odpor. Vymezený čas pro diskuse o problémech, zájmech, potřebách atd. usnadňuje komunikaci a zdůrazňuje zodpovědnost každého za mezilidské vztahy.

Rodinná rada je pro každého. Nabízí prostor pro otevřenou komunikaci o všech typech problémů. Problémy mohou být řešeny bez zbytečných hádek, hněvu, zahorčklosti a strachu z pomsty. Je to společné dílo celé rodiny, kde je každý vítán a každý nese část zodpovědnosti za konečný výsledek.

ODVAHA

Je třeba si uvědomit, že odvahou není jen to, že se člověk postaví proti nepravdě, ale především to, že se postaví proti vlastnímu strachu. Strach je přirozenou reakcí člověka na neznámé a nebezpečné situace. Strach nás chrání před nebezpečím a pomáhá nám rozhodnout se, zda se do něčeho pustíme nebo ne. Strach nás může vést k opatrnosti a k opatrnosti, což může být v mnoha případech dobré. Nicméně strach nás může také vést k tomu, že se vzdáme svých cílů a svých snů. Otevřenost znamená, že se postavíme proti své vlastní strachům a pokusíme se překonat tyto strachy. Otevřenost znamená, že se postavíme proti své vlastní strachům a pokusíme se překonat tyto strachy. Otevřenost znamená, že se postavíme proti své vlastní strachům a pokusíme se překonat tyto strachy.



JAK PĚŠTOVAT V DĚTECH ODVAHU

Ti, kdo studují latinu, vědí, že slovo *cor* nebo *coeur* znamená „srde“. Od něj odvozené anglické *courage* se do češtiny ne příliš přesně překládá jako odvahy. Dodávání odvahy by se tedy spíše dalo postihnout jako vkládání srdce do druhého, či lépe víra v druhého člověka. Odvaha je vlastnost, kterou potřebuje každý, kdo má být schopen překonat všechny nástrahy, které současný život přináší. Je to právě odvaha, která pomáhá dítěti se vztyčenou hlavou zkoušet všechno znovu - přes všechny neúspěchy zkoušet nové a neznámé věci, rozvíjet se a postupovat stále kupředu. A je to odvaha, která dětem pomáhá dělat právě to, co je správné, i když všichni ostatní dělají něco jiného.

Když dítě ztratí odvahu (ale to samé platí i pro dospělého) začne jednat sociálně neužitečným nebo nepřijatelným způsobem. Jestliže je dítě přesvědčené, že to, co se po něm žádá, nedokáže, buď se vzdá, rozzlobí, obviňuje ostatní nebo se naučí podvádět. Takto postižení lidé jsou značnou přítěží pro své okolí. Obvykle totiž odmítají vzít na sebe svůj díl zodpovědnosti, což znamená, že odpovědnost za ně musí převzít někdo jiný, nebo blokuje práci ostatních. Odvaha je nejlepším lékem. Není to jen vlastnost, které má někdo víc a jiný méně. Je to nutnost, kterou musíme v dětech pěstovat.

S povzbuzováním je vždycky nejlépe začínat doma, v rodině, kde si dítě začíná vytvářet představu samo o sobě. Děti bedlivě sledují, co děláme a říkáme, a podle toho si utvářejí svůj model, jaké by *měly být* a jaké *opravdu jsou*. Rozdíl mezi mou aspirací na to, jaký bych měl být, a mým skutečným výkonem určuje míru mého sebevědomí. Jestliže je příliš velký, moje sebevědomí bude malé.

DOBŘÝ ÚMYSL NENÍ VŠECHNO

Není jednoduché naučit se správně povzbuzovat. To,

co je pro jedno dítě povzbuzením, pro druhé může být urážlivé či ponižující. Jestliže řekneme „vsadím se, že přišší pololetí tu dvojku určitě vytáhneš na jedničku“ dítěti, které obvykle jedničky mívá, je pravděpodobné, že dítě pochopí naši poznámku jako víru v jeho schopnosti. Jestliže však totéž řekneme dítěti, které minulé pololetí vynaložilo všechno své úsilí, aby kýženou dvojku získalo, pravděpodobně se vám zhroutí před očima. Náš dobrý úmysl nestačí. Je totiž třeba, abychom se naučili povzbuzovat ne k tomu, čeho si vážíme my, ale vcítit se do dítěte a povzbuzovat a vést ho k tomu, čeho si skutečně samo váží.

Maminka uklízela se svou pětiletou dcerou venkovní stůl po odpolední sváčině. Matka zahlédla Jennifer, jak se snaží odnést tu největší konvici ze stolu směrem k domu.

„Jennifer, ani nevím, co bych si počala, kdyby ses tak hezky nesnažila mamince pomáhat.“

Na to Jennifer klidně položila konvici na zem a šla si hrát. Maminka tím získala možnost si uvědomit, proč se její povzbuzení minulo účinkem. Zatímco ona měla za cíl mít dítě, které rádo pomáhá ostatním, Jennifer spíše chtěla ukázat, že je již velká a dovede uklidit ze stolu. Kdyby se matka ozvala spíše s něčím jako „Jenni, ty mi rosteš před očima, ani bych nevěřila, že zvládneš odnést i tu největší konvici“, dcera by ji jistě s chutí odnesla až do kuchyně a vzápětí se vrátila pro další.

Možná si i vy sami vzpomínáte na to, jak se vám někdo snažil pomoci tím, že zdůrazňoval vaše „vady charakteru“, chyby a incidenty, o kterých jste doufali, si jich nikdo nevíšimne.

„Copak nevidíš, že máš rozvázanou botu? Je zázrak, že ses ještě nepřerazil.“

„Jak můžeš být takový sobec? Hned dej své sestře kousnout.“

„Jsi tak nešikovná. Nikdo si tě nevezme.“

„Nevidíš, že je tam stůl? Proč jsi tak nemotorná?“

„Vůbec se nečivím, že si s tebou nikdo nechce hrát. Všechno musí být po tvém. Jsi tak hrozně tvrdohlavá.“

„Špatně. Je vidět, že se vůbec nesnažíš.“

„To snad není pravda. To jsi vážně takový blbec?“

Vzpomínáte si, co to s vámi dělalo? Přestože těmto lidem na vás asi záleželo a chtěli, abyste byli úspěšní, budili ve vás úplně jiné pocity. Nejspíš hlavně ponižení, vlastní neschopnost, nepřijemnost, možná i hněv. Dítě, které je často vystavováno takovým poznámkám, nejspíš ztratí zájem i odvahy zkoušet věci znovu a vzdá se, protože „už stejně lepší nebude“. Dobrý úmysl je velmi důležitý, ale musíme též kontrolovat výsledky našeho působení, abychom zjistili, jestli opravdu má ten dopad, který jsme zamýšleli. Rodinná rada nám dává možnost ideální zpětné vazby o výchovném působení na dítě.

Ve všech následujících případech mají všichni rodiče krásné úmysly, ale děti zdaleka nevnímají to, co si rodiče myslí, že jim dávají najevo.

Honza musí v pondělí odevzdat důležitý referát. Maminka má strach, že jako obvykle bude práci odkládat na poslední chvíli. Ve středu mu začne jeho povinnost připomínat a nabídne mu, že pomůže najít potřebnou literaturu.

Honza se nejspíš:

- rozhodne, že je to zřejmě více matčina povinnost, aby referát odevzdal včas a nechá ji, ať se stará,

- rozzlobí, že ho pořád někdo do něčeho nutí a odmítne matčinu spolupráci,

- zaraduje se a využije situaci jako výbornou příležitost se matce pomstít a vrátit jí tak to, že mu minulý týden nechtěla dát peníze na nové tenisky, které si vybral.

Marie si doma zase zapomněla oběd. Tatínek se sebere, zaveze jí ho do školy s důkladným „kázáním“ o zapominání. Marie se nejspíš:

- naštve, protože tatka vždycky děsně přehání,

- zjistí, že se vlastně nic nestane, když doma nechá oběd, jen člověk musí snést trochu toho křiku,

- vzdá to, protože „má stejně mizernou paměť“ a „lepší už to nebude“.

Jirka nechce rozlije mléko. Maminka mu řekne, že se nic neděje, ať si jde hrát, že to uklidí. Jirkovy pocity budou vypadat asi:

- „Nejsem k ničemu, ostatní to stejně vždycky zvládnou udělat lépe než já“,
- „Jestliže neumím udělat něco bezvadně, je lepší vůbec to nezkoušet“,
- „Když něco pokazím, tak to ostatní napraví, na mně je jen, abych se za to styděl“ (živná půda pro pozdější pocity viny).

Jana si hraje s panenkami. Jason jí chce jednu vzít a roztrhne panenče šaty. Jana do něj rozzlobeně strčí a maminka jí dá pohlavek. Jana se nejspíš:

- rozhodne, že maminka má Jasona radši, protože se ho vždy zastává,
- zapamatuje si, že uhodit někoho je dobrý způsob, jak situaci řešit, ale jen tehdy, máš-li v situaci navrch,
- dojde k závěru, že život není fér, že klukům všechno projde a holky to vždy odsáčkou.

Zuzka byla hvězdou rodiny. Chovala se vzorně, poslouchala, ve škole měla výborné známky. Maminka a tatínek ji vždy hlasitě chválili, jakou jim dělá radost a jak moc ji mají rádi. Často ji dávali za příklad její sestře Eloise.

Zuzka si asi:

- začne myslet, že láska rodičů je závislá na jejich výsledcích,

- vyvodí, že její povinností je být vždy nejlepší,
- zvykne si hledat mínění o sobě u druhých,
- utvoří si závislost na názorech okolí a podle nich bude formovat své chování (nyní jsou to rodiče, které se snaží svým chování uspokojit, v dospívání to však budou vrstevníci, jejichž názory budou „normou“).

Eloise se nejspíš:

- vzdá, protože „stejně nikdy nebude tak dobrá, jako její sestra, tak proč to vůbec zkoušet“,
- rozhodne, že když nemůže být nejlepší, bude „černou ovčí rodinou“,

- rozhodne, že když nemůže vynikat ve škole, bude lepší obrátit své úsilí někam, kde může vyniknout (sport, přátelé, hudba).

Kdyby rodiny, z nichž byly tyto příklady vzaty, měly pravidelnou rodinnou radu a zavedeny některé výchovné techniky, o nichž jsme se již zmiňovali, mohly mnohým problémům předějit.

Místo toho, aby Honzovi připínala jeho povinnosti, maminka mohla klidně přenechat zodpovědnost na něm, popřípadě mu nabídnout dobu, která oběma vyhovuje, kdy za ní může přijít pro radu, ale je na Honzovi, jestli za matkou přijde nebo ne. Kdyby si Honza mohl zakusit následky toho, když se „věci nechávají na poslední chvíli“, uvědomil by si, že je pouze na něm, aby se podobné nepřijemnosti přístě vyvaroval.

Když Marie zapomněla oběd, tatínek prostě mohl nedělat nic, jen vyjádřit pochopení pro její nepřijemnou situaci, popřípadě se jí zeptat, co si myslí, že by se dalo dělat, aby přístě zase nezapomněla. Marie by se naučila, že jen ona sama nese zodpovědnost za svůj oběd.

Když Jirka rozlil mléko:

Maminka mohla říci Jirkovi, že se nic neděje a ukázat mu, kde je hadr na utření. Jirka by se tak naučil, že k nehodám dochází, ale že to je v pořádku, protože on sám je zvládne napravit. Také by se naučil něco o domácích pracích, což by mu zajistě neškodilo. Asi by též došel k závěru, že když se maminka spolehla, že to „napoprvé“ zvládne sám, je bezpečné zkoušet nové věci, i když je možné, že nedopadnou zrovna „na jedničku“.

Když maminka slyšela, jak se Jana a Jason hádají:

Mohla „neudělat nic“, pokud by neměla pocit, že hrozí opravdové nebezpečí. V tom případě je mohla každého poslat do jiného pokoje, dokud nebudou schopní svůj problém řešit méně násilným způsobem. Jana by mohla napsat

svůj problém s Jasonem do programu na příští rodinnou radu a zrovna tak Jason svůj problém s Janou. Jana i Jason by se tak naučili, že existuje mnoho způsobů, jak se problémy dají úspěšně řešit, a že je na nich, aby se pokusili najít pro sebe ten nejlepší.

Když Zuzka přinesla domů výborné vysvědčení:

Maminka a tatínek jí mohli říci, že si velmi vážně úsilí, které vynakládá a že má sama ze sebe jistě dobrý pocit. Zuzka a Eloise by obě došly na to, že rodiče spíše hodnotí úsilí věnované k dosažení výsledků než výsledky samotné. Co je důležité, je tedy spíše zlepšení, nežli dokonalost. Když se pak Eloise bude srovnávat se Zuzkou, nevyjde z toho tak špatně, protože ona přece také vynaložila značnou dávku úsilí a zlepšila se. Ani jedna z dívek by tedy nedospěla k chybnému názoru, že láska rodičů závisí na jejich úspěších.

ROZVOJSCHOPNOSTÍ

Všichni si utváříme povahové rysy a vlastnosti takové, abychom dokázali jednat s lidmi kolem nás, žít život se všemi jeho radostmi a starostmi. Naše povaha pramení ze zdrojů, které máme určeny ke zvládnutí života. Žádné lidské rysy nebo vlastnosti nejdou předem nějak hodnotit, dokud se neprojeví v konkrétní situaci. Jestliže člověk uplatňuje daný povahový rys ku prospěchu ostatních i sebe sama, je označen pozitivně - například smysl pro pořádek. Když však je ten samý povahový rys uplatňován nevhodným a nepřijemným způsobem, je označen negativně - pedantství. V čem je rozdíl? Rozdíl je v konkrétní realizaci povahových vlastností. Člověk bez naděje a bez odvahy užívá svých zdrojů nesprávným způsobem.

Neposlušnost je symptom, či zjevný znak bezradnosti dítěte. Signalizuje, že dítěti chybí pocit souměřitelnosti s rodinou, cítí se neschopné a opuštěné. Rodiče často, vyburcování „symptomem“, přehlédnou „chorobu“. Děti potřebují kolem sebe dospělé, kteří dokáží vidět, co vězí

za jejich „zlobením“, porozumí jejich potřebám a pomohou jim odhalit jejich vlastní schopnosti.

Vzpomínáte si na dobu, kdy jste byli malí a někdo z dospělých vás pochválil, vyzdvihl vaše schopnosti, řekl vám, že jste se zachovali bezvadně a že to jistě „v budoucnu někam dotáhnete“? Možná jste se cítili povzneseni, možná dokonce i překvapeni, začali jste si více věřit, motivovaní pro přístě, a určitě jste nabývali pocit vřelosti a vděčnosti k člověku, který vás takto poctil. Takové zkušenosti nás povzbuzují, abychom se přístě zachovali stejně, se stejným výsledkem. Člověk, který věří v dítě, které má před sebou, bude vždy spíše poukazovat na jeho „odhodlanost jít si za svým cílem“ místo na „tvrdohlavost“. Rozeznání schopností daného člověka je klíčem ke správnému povzbuzování. Když si toto neosvojíme, utkájí nám jedinečné příležitosti, kdy můžeme dítě motivovat a povzbudit.

To neznamená, že by dospělí měli předstírat, že zlobení dítěte je ve skutečnosti dobrá vlastnost. Umění spočívá v tom, že jemně dítěti naznačíme, jak by se jeho chování dalo přeorientovat do pozitivní a užitečné podoby. Místo toho, abychom něco dítěti odmítali, pokusme nasměrovat jeho schopnosti pozitivním směrem.

Když máte například v rodině dítě, které neustále kritikuje, jak se ostatní oblékají, zkuste za ním zajít, až si budete vybírat, co na sebe a zeptat se ho na názor: „Co o tom soudíš?“, „Ladí to k sobě?“ Nebo jej požádejte, aby opravilo chyby v nějakých písemnostech. Je hodně prací, které vyžadují „kritiku“. Toto je způsob, jak využít talent dobrým způsobem. Smysluplné povzbuzování musí být „šité na míru“ každému jednotlivci, musí se jednat o víc než jakousi sestavu chytřích návodů, jak přimět dítě, aby uposlechlo.

Udělejte si čas a zamyslete se nad každým členem své rodiny. Zkuste si vytvořit pro každého člena seznam jeho povahových rysů, jak se projevují ve své pozitivní i negativní podobě. Vidíte, jak tyto takzvané „chyby“ mohou být považovány za pozitivní, kdybychom je dokázali využívat pozitivním způsobem? Když se cítíme uraženi nebo poníženi, máme tendenci hodnotit vlastnosti druhých negativně.

UMĚNÍ POVZBUZOVAT

Abychom zvýšili pravděpodobnost, že se nám podaří kladně ovlivnit sebevědomí, motivaci a odvalu dítěte, zaměříme se na následující body:

1. **Všimněte si schopností dítěte.**

Hleďte v co nejšířší oblasti. Nejsou důležité jen výsledky ve škole a jiné intelektové dovednosti, ale i manuální, sociální a umělecké schopnosti, sportovní výkony, všímavost, tvořivost atd.

Matka Thomase Edisona si vždy velmi stěžovala, že syn do všeho vtá a nechává po sobě nepořádek. Otec Beatrix Potterové vždy pokládal její kreslení za plýtvání časem. Učitelé Davida Brennera jej vždy označovali za „strašně neposedného“.

Je dobré si uvědomit, na co je naše rodina „zatižená“, protože tato silná preference v jedné oblasti často vede k přehlédnutí talentu v jiné.

Rodiče Lily a Marie byli oba spisovatelé. Mladší dceru Marii však spíše než čtení a psaní bavilo si věci prohlížet a zkoumat, jak fungují. Její starší sestra Lily byla cílevědomá dívka s vynikajícími školními výsledky. Její slohové práce slavily vždy úspěch, dokonce se jí podařilo publikovat některé básně. Marie vyrůstala ve stínu Lily. Pod vlivem představ svých rodičů o tom, co má cenu a co ne, se vždy pokládala spíše za hloupou a bez nadání. Její rodiče se tímto názorem v podstatě ztotožňovali, a proto se rozhodli umístit Marii do soukromé školy, kde bude mít více individuální péče. To samozřejmě Marii příliš odvahy nedodalo a konečně na střední škole studia zanechala. Přestěhovala se do jiného státu a sehnala si zaměstnání jako prodávačka. Později si večerně dokončila střední školu. V zaměstnání rychle postupovala po služebním žebříčku a během krátké doby se stala asistentkou hlavního

PŘÍKLADY:

tvrdohlavý - cílevědomý
panovačný - schopný věci zorganizovat (vůdce)
hlučný - společenský
předrážděný - starostlivý
ufrukavý - jemný
zakřiknutý - důvěřivý
nevychovaný - pravdivý
upovídaný - přátelský
drzí - přímý
bez zájmu - klidný
dráždivý - entuziastický
výbušný - spontánní
hazardér - odvážný
tvrdohlavý - stojící si za svým
lhostejný - opatrný
manipulativní - schopný druhé ovlivnit
dezorganizovaný - dobře snášející ambivalenci
sarkastický - se smyslem pro humor
líný - uvolněný, nenechá se vyprovokovat

Když jsme zklamaní, užíváme své povahové zdroje na obranu, místo abychom se jimi snažili přiblížit ostatním. Člověk vyrovnaný a spokojený užívá svého smyslu pro humor, aby pozvedl náladu ve společnosti, uvolnil napětí a napomohl sblížení lidí. Zklamany člověk užívá humoru, aby ostatní ponižil, zesměšnil a zbavil se jich.

Abychom mohli změnit něčím neuzitečné chování, potřebujeme změnit pohled člověka na sebe samého. Někdo změnu chování, ale změnu pohledu na sebe. Této změny dosáhneme povzbuzením. Dítě si vytvoří pozitivní pohled na sebe tehdy, když zjistí, že dospěl kolem něj mu věří a jsou skálopevně přesvědčeni, že má všechny předpoklady pro to, aby se z něj stal schopný a správný člověk.

nákupčího a posléze hlavní nákupčí. Povzbuzena tímto úspěchem se Marie přihlásila na dálkové studium college. Tam vyšlo najevo její vynikající matematické nadání. Po college následovala univerzita, kde se jí podařilo dosáhnout i doktorátu. Marie byla vždy matematický talent, ale nikdo si toho nevšiml. Důvodem nebyl nezájem rodičů. Oni jen prostě přehlédli její nadání, protože si sami cenili spíše jiných hodnot.

2. Dávej najevo důvěru ve schopnosti dítěte.

Rodiče si musí být dobře vědomi talentu a dobrých vlastností, které dítě má, aby ho mohli citově podpořit, když to potřebuje. Je jednoduché dítěti „spravedlivě vyčínit“, když domů donese pětku z písemky, nicméně taková situace nám též dává výbornou příležitost vyjádřit důvěru ve schopnosti dítěte. Zkuste se zamyslet nad následujícími příklady, kdy otec udělá z Markova neúspěchu povzbudivou zkušenost.

Marek: Tati, úplně jsem zvrátil písemku z chemie. Opravdu jsem se snažil. Nikdy ze mě vědec nebude.

Otec: Víím, jak mě samotného to vždycky našte, když se něco nepovede, jak bych chtěl. V čem myslíš, že je problém?

Marek: Nevím, tati.

Otec: Co z člověka dělá dobrého vědce?

Marek: No, musíš si toho spoustu pamatovat.

Otec: To je pravda. A co dál? Musí být přece také schopný si spoustu věcí zjistit a vymýšlet různá možná řešení.

Marek: Jo, to jo. To nám říkali, když jsme dělali pokusy, ale jsem na to stejně úplně levý.

Otec: To mě překvapuje, že to říkáš. Vždycky jsem si myslel, že v tom jsi frajer.

Marek: Co tím myslíš?

Otec: Vzpomínám si, jak ses zajímal o dinosaury a pamatoval sis všechny druhy a odkud který pochází. A potom, jak ses dal na auta a znal jsi každý model, a potom na hokej a sypal jsi z rukávu nejrůznější detaily o všech hráčích ve všech týmech. A co se týče pozorovacích schopností

a možných řešení, pokud vím, když se spolu díváme na detektivku, vš vždycky alespoň 10 minut přede mnou, jak to dopadne.

Marek: Takto jsem o tom nepřemýšlel.

Otec: Někdy je těžké najít způsob, jak uplatnit své schopnosti v té či oné oblasti, ale myslím, že máš všechny předpoklady pro to, abys to zvládl. Když se rozhodneš zkusit si to opravit a budeš potřebovat nějakou pomoc, klidně mi řekni.

Pro dítě může být velkou psychickou zátěží, když je pozadu ve škole. Proto je někdy nezbytné zařadit doučování, aby dohnalo zanedbané učivo, a vůbec si vytvořilo nový přístup k předmětu.

3. Všemi prostředky se pokuste vyhnout kritice.

Je nutné se konečně vzdát mýtu o „konstruktivní kritice“. Nežádaná kritika člověka vždycky snižuje. Nemá na ní nic „konstruktivního“, co by člověka nějakým způsobem povzbuzovalo. Kritika je obvykle „dobrá rada“, o kterou nikdo nežádal a nikdo o ni nestojí. Když nám na druhých záleží, snažíme se odstranit překážky, které jim leží v cestě k cíli. Pokud však nechceme, aby náš komentář byl vnímán jako kritika, je třeba si být jist, zda daný člověk skutečně chce slyšet náš názor.

„Honzo, když jsi chtěl, abych si přečetla tvůj referát, dával jsi mi ho jako příteli nebo jsi mi ho dal, abych ti zkontrolovala, jestli tam nemáš chyby?“

Tím ovšem nechceme říci, že ke správnému přijímání druhého je nutné souhlasit se vším, co dělá. Můžeme jasně říct, co chceme, aniž někoho snižíme. Místo toho, abychom dítěti vyčítali jeho nezodpovědnost, můžeme říct:

„Když nepřídeš ze školy rovnou domů a ani nezavoláš, mám o tebe starost, protože nevím, kde jsi.“

Někdy i způsob, jakým danou věc podáme, či možnosti výběru, které navrhuje, jsou dobrým výchovným prostředkem.

„Všichni jsme se dohodli, že chceme jít v neděli na večeri. Máte spíš chuť se slavnostně obléknout a jít do nějaké dražší

restaurace, nebo si natáhneme džíny a půjdeme na pizzu?"
Takto podané možnosti výběru dávají rodičům dostatek prostoru pro uplatnění svých názorů, co se týče oblíbení a zároveň nenarušují vztah nějakým autoritativním zásahem.
Když skutečně narazíte na situaci, kdy jste přesvědčeni, že je kritika nutná, nebo je třeba upozornit na chybu, je nutné vždy zakončit něčím pozitivním.

Místo „Je hezké, že jsi prostřel na stůl, ale zapomněl jsi na vidličky“ řekněte „Výborně. Zapomněl jsi sice na vidličky, ale všechno ostatní, zvláště ty květiny, se ti moc povedlo.“
Většina z vás si asi vzpomene, jak vám bylo, když vás někdo shodil nějakou nelichotivou poznámkou na konci dlouhého komentáře o vaší práci. Nebylo by mnohem hezčí, kdyby všechna ta naše „ano, ale...“ končila pozitivně?

4. Pro každou chybu hledejte logické odůvodnění.

Chyby bývají velmi často logické - sice chybné, ale logické. Již Piaget si tohoto povšiml: „Je třeba se více zajímat, PROČ dítě zvolilo danou odpověď, než o to, CO odpověďlo.“ Místo perfekcionismu hledejme v dítěti spíš schopnost analyzovat, schopnost kritického myšlení, zdravý úsudek, úsilí, zlepšení. Spíše se ptáme po tom, čeho už dosáhlo, než čeho by dosáhnout mělo.

„Diano, co sis myslela, že ta otázka znamená, když jsi zvolila tuto odpověď? Poté, co se dospělejšímu dostane vysvětlení, může například poznamenat: „Aha, teď už chápu, jak jsi na to přišla. A co bys odpověděla, kdybys tu otázku pochopila takto...?“

„Martine, když jsi to udělal, co sis od toho sliboval? Jak jsi čekal, že bude tvůj kamarád reagovat? Stalo se opravdu to, co ses čekal? Kdyby ses do takové situace dostal znovu, co bys udělal jinak? Pouchl ses nějak z této situace?“

Když dítě tvrdí, že už uklidilo, ale v jeho pokoji je stále nepořádek, je přesto možné předejít hádce, když požádáte dítě o vysvětlení, například slovy: „Když jsem tě požádal, aby sis uklidil pokoj, co sis představil, že tím

myslím?“ Jestliže dítě odpoví: „Měl jsem si dát oblečení do skříně a ustlat postel“, máte možnost se pozastavit a všimnout si toho, co dítě udělalo, a pak přidat vysvětlení, co jste předpokládali, že udělá. Je totiž velice provděpodobné, že z dětského pohledu bylo vše v nejlepším pořádku.

5. Pomozte dětem, aby se samy poučily ze svých chyb.

Když dítě udělá nějakou chybu, promluvejte si o tom, co se z dané situace dá vyzískat.

„Díky, že ses přiznal k zamazání ubrusu. Jak myslíš, že bys to teď mohl napravit?“

„Chápu, že sis myslel, že když dáš bratrovi facku, tak ti mič vrátí, ale nevyšlo to. Nezkusil bys to nějak jinak? Já bych ho mohla přinutit, aby ti ho vrátil, ale to by ti příliš nepomohlo. Co budeš dělat příště, až ti ho sebere? Ne-budeš přece pořád běhat za maminkou.“

„Vsadím se, že ses musel cítit hrozně, když jsi došel do školy a zjistil, že nemáš úlohu. Jak ses s tím vypořádával? Jak to proběhlo? Jak se tomu můžeš příště vyhnout? Co uděláš jinak, abys příště nezapomněl? - To zní rozumně. Stejně si myslím, že je bezvadné, že nejsi člověk, který se hned sesype, když se mu něco nepovede.“

Rodinná rada není určena k tomu, aby odnaučila lidi dělat chyby, ale aby jim pomohla jasně vidět, že:

- chyby jsou důležitým zdrojem poučení,
- většina chyb jde napravit,
- naše chyby mohou sloužit buď jako výmluva k tomu, abychom se vzdali, nebo jako šance a výzva, abychom to zkusili znovu,
- chybování je jedna ze základních podmínek pro to, aby člověk mohl být skutečně člověkem, je to jedna z mála věcí, u kterých si můžeme být jisti, že je dělájí naprosto všichni lidé.

6. Nezapomeňte na pozitivní zpětnou vazbu.

Je nutné říkat dětem, kdy je jejich chování nepřijatelné

nebo nevhodné, ale stejně tak je nutné říkat jim, co dělají správně, aby mohly mít jistotu. Buďte konkrétní.

„Líbí se mi, když“ protože

„Líbí se mi, jak jsi zvládl“ protože

„Jsem rád, když trváš na tom, že se budete s malým bráškou střídat, protože nechci, aby z něj vyrostlo princátko očekávající, že mu bude každý ustupovat.“

„Líbilo se mi, jak ses postavil proti tomu posmívání ostatních dětí. Nenechal ses vyvést z rovnováhy. Příště si to určitě dvakrát rozmyslí, než si něco začnou.“

„Jsem ráda, že nejsi člověk, který se hned vzdá, když udělá chybu. Je tolik věcí, které se člověk musí naučit, že kdybychom se pořád jen strachovali, že uděláme nějakou chybu, asi bychom toho moc dělat nemohli.“

„Mám radost, že chodíš domů včas. Vidím, že k tomu přistupuješ zodpovědně a že bylo správné, když jsme ti dovolili vrátet se o hodinu později.“

Pravidelná část rodinné rady „Poděkování“ dává výrobou příležitost pro pozitivní zpětnou vazbu.

7. Vytvořte podmínky pro úspěch.

Velké úkoly rozdělte na více malých. Místo toho, abyste řekli malému dítěti: „Uklid si pokoj“, požádejte ho například, aby posbíralo všechny velké hračky, vy že posbíráte všechny malé, nebo at posbírá všechny modré a vy posbíráte všechny červené atd. Jindy nechte dítě utřít prach a zalít květiny a pomozte mu s vysávaním.

Když se dítěti špatně pije z velkého hrníčku a rozlívá, nabídněte mu hrníček malý. Dítě, kterému nejde psaní, můžeme požádat o napsání seznamu, co je třeba koupit. Tak pro něj nebude psaní jen nepřijemnou povinností, při které obvyklej zklame, ale dovedností, kterou pomáhá ostatním. Právě tak jej můžeme požádat, aby dělalo pravidelné seznamy z rodinné rady.

Není dobré vytvářet umělé úspěchy. Děti nás obvykle rychle prohlédnou.

Jedna matka často chválila svou dceru, jak pěkně něco upekla. Ve skutečnosti ji k samotnému pečení nikdy nepustila. Mohla se „jen dívat“. Zřejmě si myslela, že ji povzbuzuje, a tak nešetřila chválou ani před cizími lidmi. Dcera se však cítila matčiny jedním hluboce pokořena a pochvaly i ocenění matky pro ni ztratily na významu.

8. Není správné dítě litovat.

Lítovat někoho je nebezpečné a ponižující. Jestliže dítě litujeme, je zde nebezpečí, že i ono samo se začne litovat, protože se bude domnívat, že si myslíme, že situaci nemůže zvládnout. Můžeme s dítětem soucítit, ale nesmíme mu bránit, aby si samo zakusilo důsledky svého jednání. Když vyjádřím politování nad situací, do které se dítě dostalo, dáváme tím najevo sympatie a podporu. Jestliže však dítě litujeme, ukazujeme mu spíše nedůvěru v jeho schopnosti.

Jessica byla 5 let jako jedináček zvyklá trávit hodně času s dospělými. Po prvním týdnu ve škole si začala stěžovat mamince, jak jsou na ni ostatní děti zlé a nechťejí si s ní hrát. Mamince bylo líto její malé holčičky a pokoušela se jí to vynahradiť zvýšenou pozorností, drobnými dárky atd. Přibližně po dvou měsících však začala situace matku zlobit a rozhodla se do školy zajít. Učitelka jí umožnila sledovat Jessicu při hře s kamarády. Maminka mohla jasně vidět, že lítostí dceři nepomohla, naopak tím ztížila její situaci. Místo toho, aby si Jessica hrála a spolupracovala s ostatními dětmi, nutila všechny, aby poslouchaly ji. Když se jí jedno z dětí odmítlo podřídit, řekla: „Já si s tebou stejně nechci hrát, maminka říká, že jsi protivná.“ Příště, když si Jessica stěžovala na ostatní děti ve škole, maminka reagovala jinak. Naznačila jí pochopení, ale bez lítosti: „Zní to jako velice nepřijemná situace. Skutečně se tam asi musíš cítit opuštěná. Co by se dalo dělat, aby se to už nestalo?“ Potom společně přemýšlely nad tím, co dělá z člověka dobrého kamaráda. Jessica si uvědomila spoustu důležitých věcí a sama přišla na množství dobrých nápadů, které se rozhodla ve škole vyzkoušet.

9. Nesnažte se příliš pomáhat.

Jestliže chceme v dětech rozvíjet odvahu a sebevědomí, musíme jim dát příležitost si osvojit nejrůznější dovednosti a příležitost brát na sebe zodpovědnost za jejich zvládnutí. Protože nemůžeme děti před životem uchránit, musíme je na něj připravit.

Rodič, který se příliš snaží dítěti se vším pomáhat, mu v podstatě dává najevo, že není samo schopno naplnit požadavky, které na něj život klade. Dítě většinou ztratí odvahu, jestliže rodič soustavně dělá za dítě i ty věci, které by mohlo zvládnout, jenom proto, že rodič je udělá rychleji, lépe a kvalitněji. Je pak nasnadě, že se dítě buď vzdá ve své snaze zlepšit své schopnosti, anebo se zaměří na zlepšení schopnosti zotročovat si ostatní.

Alice byla jedno z těch šťastných dětí, které mají „dobrou matku“, která je vždy připravena pomoci. Maminka každé ráno vstávala dřív, nacheystala Alici oběd, připomněla jí v kolik hodin je v televizi její oblíbený program a večer jí pravidelně pomáhala s úkoly. Jednou potřebovala zajít na důležitou schůzi a nemohla ten večer pomáhat. Alice, jakožto milující a adaptabilní dcera projevila porozumění: „Ale samozřejmě, mamí, ty úkoly můžеш udělat až se vrátíš.“ Ale samozřejmě, mamí, když je budeš dělat sama.“ Po tomto incidentu se matka rozhodla, že je na čase, aby Alice převzala zodpovědnost za sebe.

Zodpovědnosti můžeme dítě naučit pouze tak, že mu ji dáme. Všichni členové rodiny mají právo na to, aby se od nich očekávalo, že každý přispěje svou „troškou do mílna“ smysluplnou účastí na společných pracích. Jakmile se dítě naučí chodit, je schopné vykonávat drobné práce.

Rodič, který se příliš snaží dítě ochránit, jej okrádá o iniciativu a odvahu. Některé děti tento zájem rodičů vnímají špatně jako: „Běž radši od toho, protože bys to stejně nezvládl udělat tak, aby mě to mohlo uspokojit.“ Tyto děti pak často dospějí k názoru, že se stejně nemohou s nikým měřit, a začnou se vyhýbat všem podobným situacím, pokud nemají zaručený úspěch. Děti se potřebují naučit přijímat

porážky a překonávat je. Zatímco zraněné koleno se zahojí, zraněná odvaha zůstává handicapem na celý život.

10. Nesnažte se děti uplatit.

Používání odměn s cílem přimět děti ke spolupráci volává ve skutečnosti v dětech nesprávnou odezvu. Místo abychom jim dovolili prožít pocit uspokojení z dobře vykonané práce a pomoci druhému člověku, učíme je hodnotit situaci stylem „Co mi to hodí“? S růstem dětí by musely růst i odměny. Jestliže byste za jedničku na základní škole dávali korunu, na střední už by vás stála deset korun a na vysoké byste se nedoplátili.

Matěj jednou přinesl domů vysvědčení, na které mohl být hrdý. Požádal maminku, zda dostane za své jedničky nějaké peníze. Matka mu odpověděla, že ne, protože si nemyslí, že je správné dávat odměny za úspěchy. „Musel jsi přece pilně pracovat, abys těch známek dosáhl a ony jsou výsledkem tvého úsilí.“ Matěj na to řekl: „Mami, to není fér. Hodně z mých kamarádů dostává 5 dolarů za každou jedničku, kterou přinesou domů. Jaktože ty mi nic nechceš dát?“ Matčina odpověď: „Matěji, důvod, proč se u nás nedávají finanční odměny, je ten, že kdybychom ti je dávali za dobré známky, museli bychom tě též trestat za špatné. Odměna a trest patří k sobě, patří do jednoho stylu výchovy. Tatínek a já si však myslíme, že když přineseš špatnou známku, už máš z toho beztak špatný pocit a náš trest by stejně nevedl k nějakým trvalým výsledkům. Zrovna tak nevěříme tomu, že odměňování za dobré známky by přineslo lepší výsledky. Ve skutečnosti by tě to spíš obralo o dobrý pocit, který jsi měl, když jsi uviděl své vysvědčení. Jedničky, které jsi dostal, jsou tvé, ne naše a my nechceme zkazit tvé výsledky tím, že bychom je zredukovali na nějaký malý obnos peněz. Ale řeknu ti, co bychom mohli udělat. Dnes odpoledne přinesou vysvědčení i tvůj bratr a sestra. Co kdybychom uspořádali pro všechny malou oslavu na počest toho, jak pilně jste všichni tohle pololetí pracovali.“

11. Rozvíjejte v dětech empatii.

Jestliže se člověk bojí, že udělá chybu, něco nezvládne nebo bude vypadat špatně, vytvoří si nejrůznější způsoby, jak se vyhnout pocitům neúspěchu či nedostatečnosti. Když dítěti chybí odvaha a i dobrá vůle je oříšena, začnou se u něj objevovat obranné mechanismy. Rodič se může naučit brát tyto obranné mechanismy jako možný znak strachu z neúspěchu. To usnadní získat představu o tom, jak ostatní členové rodiny zvládají své osobní neúspěchy. Není vždy snadné rozpoznat u druhých obranné mechanismy. Nápovědou vám však může být váš vlastní pocit zloby, rozčilení, podrážděnosti, vzteku či ublížení. Podaří-li se vám rozpoznat tuto příčinu chování dítěte, můžeme jej povzbudit a vyjádřit mu pochopení, aniž bychom omlouvali jeho špatné chování.

„Chápu, že jsi zklamaný, že nemohu hned teď nechat práci a jít si s tebou hrát. Musím to dokončit, jestliže však chceš, přijdu za tebou, až budu hotov a pak si můžeme zahrát; jestli se ti bude ještě chtít.“

„Mám dojem, že jsi na mne naštvaný, protože jsem ne-souhlasil s tvým nápadem. Je mi jasné, že chceš být dospělý a dělat si všechna rozhodnutí a já to chci také a chci si také být jist, že se nevyhýbám žádným povinnostem jakožto rodič. Možná bychom se mohli pokusit najít způsob, jak můžeme každý dosáhnout svého, a přitom neublížovat jeden druhému.“

„Hodně mne zamrzelo, co jsi právě udělal (řekl), a vím, že člověk neublíží jako první, obvykle jen vrací to, že mu někdo ublížil. Asi jsem ti musel něco provést. Nemohl bys mi říct, co to bylo, abych si mohl dát příště pozor?“

„Když takhle jednáš, vypadá to, jako bys mi chtěl říct, abych tě nechal napokoji. Chtěl bych se s tebou naučit být tak, aby ti nebylo nepřjemné. Kdyby tě napadlo něco, co bych mohl na sobě změnit, určitě mi řekni.“

Skutečným testem povzbuzování je, když si před tím, než promluvíme, položíme otázku: „To, co chci právě říci, udělá dítě více ochotným, nebo méně ochotným?“

Před mnoha lety vyjádřil Johnny Mercer umění povzbuzo-

vat krásnou metaforou: „Musíte zdůraznit pozitivní, odstranit negativní, upnout se ke kladům a nechat za dveřmi všechny kompromisy.“

RODINNÁ RADA BUDUJE ODVAHU

Mnoho lidí dnes mluví o rodinné radě a užívají je k různým účelům. Někteří k tomu, aby „určili pravidla“, jiní jako „krizovou intervenci“ či „poslední naději“. My vidíme rodinnou radu jako důležitý nástroj prevence a také obohacení vedoucí ke zkvalitnění rodinného života. Při rodinné radě můžeme vědomě formovat a učit takové modely chování, které chceme, aby si naše děti osvojily. Týden co týden se jim tak dostává povzbuzení a zpevnění všech tří pilířů.

STYLY VÝCHOVY

Rodiče jsou v nevyhově. Společnost jim nakládá na bedra nejtěžší úkol - rodičovství, aniž je předem nějak vyškolí, či jim alespoň poskytne nějakou zkušenost. Ve skutečnosti je většina rodičů tak rozrušena tím, že mají dítě, že ani nepřemýšlí o tom, jak ho budou vychovávat. Nedostatek přípravy se většinou neprojeví, dokud v tom rodiče nejsou „až po uši“. Pod takto vzniklým tlakem se obvykle uchýlí k jedné z těchto tří možností:

1. Vychovávají své dítě stejně, jako jejich rodiče vychovávali je.
2. Vychovávají své dítě přesně opačně, nežli je vychovávali rodiče.
3. Nejprve vyzkouší jednu možnost, a když zjistí, že nefunguje, zkusí druhou.

3 nejčastější chyby ve výchově dětí jsou:

1. **Přísná pravidla.** Pokoušíme se přinutit děti, aby se podřídily. „Udělej, co ti říkám.“ (Někteří rodiče i to muto říkají „spolupráce“.)
2. **Rozmazlování.** Děláme vše za dítě a ustupujeme jeho požadavkům.
3. **Jeden rodič odpovídá typu 1, druhý typu 2.** Jeden rodič vyžaduje naprostou poslušnost, protože „on nebude vychovávat žádné rozmazlené“. Druhý rodič se pak snaží dítěti vynahrádít toto „nefér chování“ zvláštními ústupky. Každý z rodičů je ochotný zajít dosti daleko, aby dítěti kompenzoval „chyby“ toho druhého.

V jedné rodině se čtyřmi dětmi bylo zvykem, že kdykoliv někdo něco provedl, měla matka sáhodlouhá „kázání“ plná výčitek, vysvětlování a návrhů, „co by bylo lepší udělat příště“. Když tatínek ale viděl, že jsou děti smutné, bylo mu jejich líto. Vždy rychle řekl něco na způsob: „Ale oni to přece tak nemyslí. Není potřeba to tak nafukovat. Vždyt jsou to jen



děti.“ Matka má starost, že si děti neosvojí chování, které od nich společnost bude vyžadovat. Bojí se, aby ji lidé nepomluvili, že dobře nevychová své děti. Tatínek se zase bojí, že děti budou mít takový strach z chyb, že se v životě neodváží do něčeho se pustit. Myslím si, že potřebují být chráněny před vysokými požadavky matky.

PROČ NESTANOVIT „PŘÍSNÁ PRAVIDLA“?

Někteří rodiče říkají: „Děti to dnes mají příliš snadné. Měly by dělat, co se jim řekne. Já musel poslouchat své rodiče, tak oni budou poslouchat mne.“ Bylo by možná hezké, kdyby to fungovalo, ale ono to nefunguje.

Dnešní rodiče se právem obávají spousty nebezpečí čhájících na jejich ratolesti. Chtějí po dětech, aby si nic nezačínaly s cizími lidmi, i když vypadají přátelsky, odmítaly drogy a alkohol, i když to znamená „zůstat pozadu“ za přáteli, zodpovědně se rozhodovaly o otázkách sexu, přestože to spolužáci budou považovat za „zbabělé“ či „svatouškovské“. Rodiče, kteří chtějí po dětech, aby se uměly rozhodovat „zdravým rozumem“, si nemohou dovolit vychovávat děti ve „slepé poslušnosti“. Dítě, které pouze poslouchá příkazy, se naučí vybírat si a správně se rozhodovat. Když jsou děti svévolně k něčemu nuceny, je to pro ně ponižující a musí si najít způsob, jak obnovit svou sebevědomost. Záleží na tom, za jak silně se považují a jaké vidí před sebou možnosti. Mohou reagovat takto:

- pustí se do boje a otevřeně řeknou NE!
- postaví se do opozice a pasivně řeknou ne! (Tím, že zapomenou, otálejí nebo užijí nějaké jiné techniky.)
- řeknou ano, ale udělají „ne“.

Nastolení „přísných pravidel“ je nebezpečné, protože se děti neučí spolupráci. Takové násilí je učí „správu silnějšího“. Uznání existuje pouze jedním směrem, pro toho, kdo je „vyšší“. Tyto děti nejsou připraveny zaujmout své místo v rovnoprávné společnosti. Svět vidí rozdělený na vítěze a poražené, na chytré a hlupáky, vůdce a otroky.

PROČ NEROZMAZLOVAT?

Všichni jsme si vědomi důsledků nezájmu a násilí na dětech a považujeme je za závažné formy deprivace. Jen málo dospělých si však uvědomuje, že rozmazlování je též vážnou formou deprivace. Okrádá děti o možnost si osvojit dovednosti, které bude v životě nutně potřebovat. Rozmazlované děti jsou handicapované, protože samy sebe nepovažují za dost dobré a schopné zaujmout své místo jako rovnocenný člen společnosti. Staví se do opozice proti svému pocitu závislosti, ale zároveň považují za své právo, aby jim ostatní sloužili. Tyto děti se zlobí, nebo dokonce trestají ty, kdo nevychází vstříc jejich požadavkům. Také dělá svět na nadřazené a podřízené, na ty, kterým je slouženo, a na ty, kteří slouží. Spolupráci a práci pro druhé vidí jako slabost a znak podřízenosti.

Rodiče jsou možná často zmateni. Slyšeli, že nejlepší způsob, jak děti vychovávat, je dávat dobrý příklad. Jak to, že jim však roste malý tyran, když oni mu ukazují jen laskavost a ochotu pomoci. Odpověď je jednoduchá. Rodiče zapomněli na důležitý moment - respektovat sami sebe. Když rodič nemá úctu sám k sobě, nebude ji k němu mít ani dítě. Dítě přejímá chování rodiče. Když je pokoušeno, dítě dojde k názoru, že je správné takto s rodičem jednat, že má na to právo.

Jedna matka si mohla dobře uvědomit chybné představy své dcery, když se společně chystaly na maskarní ples. Když se matka osmileté dcery zeptala, jakou masku si zvolí, odpověď byla jednoznačná: „Já budu krásná, bohatá paní a ty budeš moje služka.“ Mamince došlo, že pro jejich vztah je tento model vlastně typický. Naštěstí jí to došlo, dokud byla její dcera ještě dost malá na to, aby ji mohla nějak příznivěji ovlivnit. Tím, že pak matka změnila vlastní chování, dala dceři možnost se naučit respektovat ostatní a rozeznávat mezi povinností a zodpovědností.

Někteří rodiče v jakési naději označují sobeckost svých dětí za „období, kterým musí projít“. Doufají, že děti

z toho „prostě vyrostou“, takže stačí trocha včíttek a napominání, a žádná změna způsobu výchovy není nutná.

To však nebyl případ matky, která v rychlosti vysvětlovala svým přátelům, proč přichází pozdě. „Nezlobte se, že jsem vás nechala čekat, ale Honzík i Franta se dnes ráno nějak loudali a musela jsem na ně dohlédnout, aby se nasnídali, než půjdou do školy.“ Zarazila se, chvíli přemýšlela, a pak dodala: „I když vlastně vůbec nevím, proč to dělám, protože se vždy nasnídají, i když donesou poznámku, že přišli pozdě.“

Rozmazlování je nezodpovědné vůči dětem, protože se tak nenaučí, co se čeká od nich, naučí se pouze, co mohou oni čekat od druhých. Nejde to změnit jinak, než že rodiče přestanou dělat věci místo dítěte a ustupovat mu do nezumných mezí.

PEVNÝ A LASKAVÝ

Rudolf Dreikurs řekl: „Je pravda, že svoboda je součástí demokracie, ale málokdo si připouští i druhou stranu mince, že svobodní jsme jen tehdy, uznáváme-li práva ostatních... Abychom všichni mohli být svobodní, musí existovat nějaký právní systém. Ten s sebou nutně přináší jisté zákazy a závazky. Svoboda v sobě zahrnuje demokracii.“ (Rudolf Dreikurs, *Children: The Challenge*, New York, Hawthorn Books, 1964).

Rodiče mají povinnost vychovat ze svých dětí zodpovědné občany. Děti se potřebují naučit, že skutečná svoboda existuje jen tehdy, respektuje-li se společenský řád. Bez určitých omezení se nikdo nemůže cítit bezpečně a bez možnosti výběru se nikdo nebude cítit svobodný.

Musíme dětem poskytnout bezpečné prostředí pro samostatné rozhodování a volbu, a zároveň jim dát příležitost si zakusit důsledky svého rozhodnutí. Naše rodičovské přístupy by v sobě měly kombinovat pevnost a strukturovanost „přísného“ rodiče a laskavost a flexibilitu „rozmazlujícího“ rodiče.

Dvanáctiletý Jeff nemohl pochopit, proč mu matka nedovolí jít s kamarády na rockový koncert. Rozzlobil se natolik, že na ni nakonec křičel, že je kráva pitomá. Přestože se matka cítila velice rozzlobená i zraněná, uvědomovala si, že „vrátit to“ Jeffovi a zranit ho také není žádná odpověď. Ten den odpoledne přišel Jeff za matkou, aby ho zavezla autem do karate. Matka se chopila příležitosti, aby pomohla Jeffovi zakusit si důsledky drzého chování. „Jeffe, je mi jasné, že tam nutně potřebuješ zavést, ale jako tvá matka nemohu kvůli tvé bezpečnosti dovolit, abys jel v autě, které bude řídit pitomá kráva.“ Jeff se rychle omluvil, řekl, že to tak nemyslel, že byl jen hrozně naštvaný. „Přijímám tvou omluvu a jsem ráda, že už se cítíš lépe, ale já se pořád cítím uražená. I tobě to nějakou dobu trvalo, než ses uklidnil a jsem si jistá, že zítra budu v pořádku i já. Potom ti ráda pomůžu, s čímkoliv budeš potřebovat.“ Jeff se snažil změnit maminčin postoj a kňoural: „Ale mami, já jsem se omluvil a nemůžu vynechat trénink.“ Maminka však zůstala pevná i přátelská: „Vím, že je trénink pro tebe důležitý, ale budeš muset najít nějaký jiný způsob, jak se tam tentokrát dopravit.“ Matka syna nepoučovala, nekřičela, netrestala ho. Naučila ho respektu tím, že odmítla být urážena.

Respektující přístup k výchově je pevný a laskavý zároveň. Místo trestů a odměn pracuje s logickými důsledky jednání. Takto odmítáme jak násilí (trest), tak ponižování (odměnu) a nenarušujeme dítěti jeho proces učení tím, že bychom jej chrámili před realitou života.

VZÁJEMNÁ ÚCTA

Rodinná rada je výbornou příležitostí, kde se může prodiskutovat, co by se mělo stát, když některý ze členů odmítne dodržet rodinou přijatá pravidla. Rodina se snaží vytvářet řád, jehož principy by vyhovovaly všem. Principy, kterým všichni rozumí, považují je za rozumné, přiměřené a související se situací. Logicky daný řád umožňuje všem členům (počínaje zhruba 4letými dětmi), kteří si „vyzkouší“ porušení pravidla, zakusit důsledek, který znají předem. Když známe pravidla a důsledky nedodržení předem, máme možnost volby a nezkoušíme tak nejistotu z neznáma.

Důsledek smysluplně postavený na společných principech v podstatě říká: „Já nemám v úmyslu tě trestat a nemám v úmyslu tě chránit před důsledky, které sis pro sebe zvolil (s výjimkou nebezpečných nebo život ohrožujících situací) a chci tě požádat, abys mě respektoval.“

Příklady důsledků, na kterých se rodiny shodly na rodinné radě:

- Hračky neuklizené přes noc může kdokoliv, kdo je bude muset překračovat, na 1 den zabavit.
- Pouze oblečení dané do koše se špinavým prádlem bude vypráno.
- Věci, které se volně povalují neuklizené, může kdokoliv, kdo chce mít místnost uklizenou, dát do krabice do skříně.
- Jestliže se dva lidé hádají, na který program v televizi se budou dívat, může každý (komu bude hádání vadit) televizi vypnout dokud se nedohodnou.
- Když člověk vrátí auto s miň než čtvrtinou nádrže benzínu, nebude mu znovu půjčeno po dobu 1 týdne.

DĚLAT MÉNĚ, ABYCHOM NAUČILI VÍCE

Logické důsledky mohou být vyvozeny i individuálně, bez čekání na rodinnou radu, chová-li se dítě provokativně, nezdvouřile či hrubě (jako v případě Jeffa, který křičel na svou matku, že je pitomá kráva), nebo v situaci, jak je například tato:

Jednou z povinností matky bylo prostírat na stůl. Kdyžkoliv šla prostírat, našla stůl zaplněný nejrůznějšími „krámy“. Začalo ji dosti unavovat připomínat všem, aby si uklidili své věci ze stolu, že se bude jíst. Nakonec se matka rozhodla vyzkoušet nový přístup. Konečně jejím úkolem bylo přece prostírat a ne všechny honit a neustále jim připomínat. Rozhodla se dělat jen tu práci, která jí byla přidělena. Když se ten večer rodina sešla k večeři, naskytl se jim směšný pohled. Talíře i příbory byly prostřeny na knihách, papírech, odložených bundách atd. každý viděl, že bude nutné si svoje věci uklidit, než budou moci jíst. Přestože se maminka smála spolu s ostatními, zároveň dala jasně najevo, že tohle není vtip a že je ochotná takto postupovat vždy, bude-li třeba.

Rozhodnutí nebojovat s dítětem, nevzdávat se, ale ani nevnučovat dítěti naše představy, může vést k překvapivým výsledkům.

Tomáš, tatínek, který čerstvě absolvoval kurs správce něho rodičovství, se rozhodl, že se pokusí problémy se svou osmiletou dcerou Michaelou řešit novým způsobem. Když dcera přišla se svým problémem, že potřebuje nové kolo, byl odhodlán celou situaci zvládnout přátelsky, s respektem, bez obvyklých hádek. Souhlasil s tím, že Míšino dětské kolo je pro ni již skutečně příliš malé. Potom Míša oznámila, že si přeje desetirychlostní kolo, které si vyhlédla v obchodě. Tomáš byl zkušně obchodník a dobrý prodavač, pokusil se tedy své dceři logikou dospělých co nejlépe vysvětlit, že takové kolo vysoce

převyšuje její potřebu. Nabídl jí třírychlostní kolo, které by jí plně vystačilo, a byla by to i finančně výhodnější koupě. Každý rodič si teď asi umí představit, co následovalo. Michaela s veškerou přesvědčivostí logiky osmiletého dítěte snažela argumenty, proč právě desetirychlostní kolo a nic jiného. Tátinek se snažil najít způsob, jak být dobrým rodičem, aniž by se hádal nebo vzdával. Řekl Míše, že chce, aby měla nové kolo. Proto se již zorientoval v cenách a nabídl dceři peníze na třírychlostní kolo, o kterém byl přesvědčen, že jí plně postačí. Rozhodně ji ale nebude nutit, aby si koupila něco, co nechce. Řekl jí, že má stále na výběr: Buď si může koupit kolo za peníze, které jí nabízí, anebo může počkat, až bude mít našetřeno tolik, kolik jí bude chybět ke koupi dražšího kola. Michaela se rozhodla prosadit si svou. Rodina žila na venkově, proto nebylo snadné najít si tam práci. Nic však nemohlo zdržet Míšino nadšení. Starala se o zvířata, sbírala vejce, chodila se psy na procházku atd. Vykonařovala jakoukoliv práci, která byla k dispozici. Koncem léta si konečně mohla koupit kolo, které si vybrala. Byla na svůj výkon dost pyšná a nebyla sama. Na Tomáše udělaly velký dojem obchodní dovednosti, podnikavost a vytrvalost jeho dcery - „jablko přý nepadne daleko od stromu“. V tomto případě měla Michaela příležitost si okusit důsledky svého rozhodnutí. Bylo to vlastně nezávislosti a otcova respektu ke svému rozhodnutí. Kdyby se Tomáš pokoušel dceru nutit, aby přijala jeho řešení, anebo ji nutil vydělat si peníze, cítila by to jako trest. Bývali by zřejmě oba přišli o vzácnou příležitost vidět, jak může být Míša schopná, vytrvalá a podnikavá, když o něco jde.

MÁM SVÁ PRAVA, ALE I ZODPOVĚDNOST ZA PLNĚNÍ SVÝCH POVINNOSTÍ

Abychom parafrázovali sociálního psychologa Erica Fromma, Spojené státy udělaly velkou chybu, když na východní pobřeží umístily sochu Svobody a zapomněly

na západní pobřeží umístit sochu zodpovědnosti. Úspěšná demokratická země vyžaduje, aby její občané byli schopni užívat svobody a aby přijali svou zodpovědnost. Práva a povinnosti nemohou být dva problémy oddělené od sebe.

Benovi bylo sedmnáct. Měl dobrý pocit ze své čestně nabyté nezávislosti, připadal si dospělý. Získal zaměstnání v přípravně rychlého občerstvení. Některé dny pracoval dlouho do večera. Rodina ho požádala o vytvoření rozvrhu, aby ostatní věděli, kdy ho mají čekat. Ben sice dal rodičům rozvrh, ale když ho jeho spolupracovníci pozvali, aby šel s nimi „někam si sednout“, zapomněl na rozvrh a přišel domů velice pozdě. Rodiče tedy požádali Bena, aby vždy, když se bude chtít zdržet s přáteli, zatelefonoval domů, aby o něj nemuseli mít starost. Častěji a častěji Ben telefonoval, že přijde později než v domluvenou hodinu. Rodiče začínali mít z celé situace špatný pocit, neboť měli dojem, že za stávajících podmínek nemohou zvládat své rodičovské povinnosti. Žádali po Benovi, aby přicházel z práce rovnou domů a o víkendy byli ochotni limit prodloužit až na rozumnou mez, na které se společně s Benem dohodli. Dohromady pak probírali otázky týkající se práv a povinností rodičů a dospívajících. Ben se přesto rozhodl znovu se vrátit domů velice pozdě během týdne. Všichni už byli v posteli. Rodiče poté požádali Bena, aby jim vrátil svůj klíč od domu, protože na sebe nebere zodpovědnost a také nerespektuje práva rodičů. Oznamovali Benovi, že když se bude vracet domů v domluvenou hodinu, budou v tom vidět jeho ochotu spolupracovat. Jestliže přijde domů do té doby, kdy jdou rodiče spát (11:30), dostane se dovnitř. Jestliže se však rozhodne vrátit se ještě později, dveře budou zamčeny. Zeptali se Bena, jak by v takové situaci jednal. Řekl, že ho vždy vozí domů jeden přítel, poprosí ho tedy, aby počkal, až zjistí, jestli jsou dveře otevřené. Když budou zamčené, přespí u kamaráda. Rodiče by patrně nepřipustili toto řešení u mladšího dítěte. Benovi však už bylo

17 a za rok se měl stát nezávislým člověkem. Potřeboval se naučit být spolehlivějším a zodpovědnějším. Ben se však znova pokusil obejít dohodnutý systém. Když se jednou vrátil a dům už byl zamčen, šel a házel kamínky do okna ložnice mladšího bratra, aby ho probudil. Požádal ho, aby mu otevřel a bratr mu vyhověl. Na příští rodinné radě se rodiče k problému opět vrátili a požádali všechny členy rodiny, aby nechali Bena zakusit si důsledky jeho neochoty spolupracovat. Vysvětlili, že Ben neměl právo nikoho svévolně rušit ve spaní. Nebylo to ohleduplné a jedním z rodinných pravidel je respektovat sebe a ostatní. Ben se pokusil prověřit dohodnutá práva-vidla ještě jednou, ale protože rodiče zůstali pevní a přátelští, pomohli mu pochopit, že ztratil jedno ze svých práv, protože nepřijal zodpovědnost, která k právu neodmyslitelně patří.

OMEZENÍ A SVOBODA

Naším cílem je vychovat děti, které jsou v 18 letech soběstačné a plně schopné žít mezi ostatními zodpovědným způsobem. Abychom tohoto cíle dosáhli, měla by svoboda a práva dětí růst spolu s povinnostmi a zodpovědností - v souladu s jejich vývojem a schopnostmi.

Následující tabulka vám dá představu, co je vhodné pro určitý věk:

věk	práva (svoboda)	omezení
mladší 5 let	Rodiče skýtají dítěti bezpečí, určují pravidla a omezení	nechodí však mimo zahradu marmeládu nebo sýr studio „Kamarád“ nebo odpolední pohádku
5 - 7	Rodiče skýtají více příležitosti k učení se svým právům a zodpovědnosti	z hromádky věcí do školy, z hromádky věcí na ven pokud si je můžeme finančně dovolit a nejsou nebezpečné pro dítě či pro ostatní
8 - 12	Rodiče začínají vysvětlovat nebezpečí alkoholu a drog (toto je nevhodnější období, kdy myšlení už je plně rozvinuto, ale dítě ještě není v pubertě)	ráno, před večerí, po večerí pomoc ze seznamu toho, co je potřeba před večerí, před spaním zve si je domů, aby se s nimi mohli rodiče seznámit
13 a více	Dítě se postupně stává soběstačné a seznamuje se čím dál víc s dospělým světem zodpovědnosti	nejpozději ale v ... (zákaz sprchování či hlásitěho pouštění hudby po 22 hod. ve všech dnech) poté, co je uzavřeno řádné pojištění jestliže se domluví předem a po vypůjčení doplní benzín Žádný alkohol, žádné drogy

Přestože hodně mluvíme o logických důsledcích jednání, je důležité si uvědomit, že tato technika není vždy nutná. Rodiče mohou též problém předjímat, než se objeví.

Rodiče si potřebují jasně vymezit čas, kdy budou své děti učit orientovat se a pohybovat v daných společenských pravidlech a pořádku. Nejlepší příležitost pro učení se nové dovednosti či chování je, když si speciálně za tímto účelem vymezíme určitou dobu. Neučíme děti, jak si zavázat botu, když spěcháme na autobus. Stejně tak bychom neměli děti začínat učit správnému stolování v luxusní restauraci.

Rodinná rada je skvělé místo, kde můžeme smysluplně začít děti učit dovednosti, jako např. zvládat různé práce, připravovat je na neznámé situace (například návštěva u lékaře, stolování v restauraci, cestování letadlem atd.). Důsledky jsou přijatelnější a pochopitelnější, když víme, co nás čeká.

Když se rodiče rozhodnou, že je čas naučit děti základům správného chování v restauraci, měli by si rozhodně udělat čas a vše nejdříve na rodinné radě důkladně prodiskutovat (popřípadě i nacvičit). Také je správné zdůraznit, že je naprosto nutné brát ohled na práva jiných lidí. Každý v restauraci má právo si v klidu vychutnat své jídlo bez toho, aby byl něčím vyrušován.

„Když si jdeme dát jídlo do restaurace, máme na výběr: Buď si můžeme vychutnávat dobrý oběd, pokud se všichni budou chovat slušně, nebo můžeme z restaurace odejít a zkusit to znovu jindy.“

Rodiče pak mohou zvolit levnou restauraci nebo snack-bar, kam si společně zajdou na zmrzlinu. Jestliže dítě začne zlobit, mohou pevně a přátelsky říci například: „Vidím, že ses rozhodl odejít.“ Nebo: „Když zlobíš a křičíš, ostatní lidé nemohou v klidu jíst. Musíme proto odejít.“ Potom se rodiče zvednou a všichni společně ihned odejdou. Jestliže dítě kňourá nebo prosí o další příležitost, rodič odpoví: „V pořádku, zkusíme to zase jindy.“ Žádné nadávání, výčitky, tresty. Jednoduše dovolíme dětem si zakusit důsledky vlastního

jednání. Budete-li vytrvalí, vrátí se vám to v budoucnu v podobě krásných společných zážitků v mnoha restauracích.

Mnoho rodičů se na tomto místě jistě zeptá: „Proč bych já musel nést důsledky špatného chování mého dítěte?“ Odpovědi jsou hned dvě:

1. Rodič je povinen vychovat své dítě a slova jsou přece jen pouhá slova. Jedna bezpečně naplánovaná zkušenost má větší cenu než tisíc slov.

2. Připravte se o pár dolarů, které jednou či dvakrát necháte v restauraci za nesněžené jídlo posatač k tomu, aby se vaši potomci naučili chování, které vám umožní jíst v pohodě v restauracích příštích několik let. Tato malá investice do zážitku by se jistě mnoha rodičům bohatě vyplatila.

RODINNÁ RADA NÁS VYCHOVÁVÁ PRO DEMOKRATICKOU SPOLEČNOST

Děti dneška musí být připraveny žít ve světě zítřka. Rychlé změny ve výrobě a pokroky ve vědě ovlivňují náš způsob myšlení, prožívání i jednání. Tradice a hodnoty se často ztrácejí v našem rychle ubíhajícím světě.

Za těchto okolností jsou rodiče ještě více vázáni:

1. Pomoci dětem si osvojit dovednosti, které budou potřebovat, aby přežily a uspěly v dnešní společnosti.
2. Připravit je, aby správně zaujaly svá místa ve společnosti, pro kterou se stanou přínosem.

V této kapitole jsme popsali systém smysluplné výchovy, která pomůže rodičům vychovat děti, které dokáží zdravě věci posuzovat, brát na sebe zodpovědnost, efektivně komunikovat, respektovat sebe i ostatní, spolupracovat, věřit si a radovat se ze života.

Rodinná rada se přirozeně doplňuje se smysluplnou výchovou. Když se zavážeme k pravidelným rodinným radám, máme jistotu, že skýtáme svým dětem příležitost vidět sama sebe jako rovnocenného, přínosného člena rodiny, který má možnost si osvojit všechny výše jmenované dovednosti.

PŘÍLOHY

SCHEMA RODINNÉ RADY V RODINĚ LONBERG-LEWOVÝCH

- Jedna minuta ticha určená k přemýšlení nad pochvalami a poděkováními.
- Pochvaly, poděkování:
- Minulý zapisovatel přečte zápis z poslední rady. Jsou zvolená řešení funkční? Je třeba se k něčemu ještě vrátit?
- Diskuse o navrhovaných problémech:
- Oznámení
- Plány na příští týden
- Finance
- Krabice (naše opatření proti nepořádku: věci, které se neuklizené někde pavalují déle než 24 hodin, se dají do krabice a nemohou být vráceny do příští rady)
- Občerstvení (zařizuje ho předseda ze speciálního fondu)
- Závěr (ve 20 hodin, abychom se všichni mohli účastnit rodinného seriálu)



TŘÍDNÍ RADA

Umíte si představit, jak by mohly být všechny děti úspěšné, kdyby v nich rodiče i učitelé rozvíjeli ony 3 pilíře správného jednání a učili je základním sociálním dovednostem? Rudolf Dreikurs doporučoval, aby se rady konaly doma a ve školách.

Frank Meder, učitel na základní škole, a John Platt, poradce v Sacramentu v Californii, šíjeji rozpracovali techniku třídní rady. Učí studenty, aby každý problém nebo spor, který je trápí či zajímá, napsali do sešitu speciálně k tomuto účelu zřízenému. Každý týden v určenou dobu třída v rychlosti vytvoří kruh ze židlí a společně řeší své problémy.

Rada má 2 základní body:

1. *Pochvaly*

Každý, kdo chce, zvedne ruku, učitel jej vyvolá a on pochválí buď jednotlivce nebo skupinu. Student, který pochvalu přijímá na to odpoví: „Děkuji“.

2. *Řešení problémů*

Učitel využije „sešitu problémů“. Přečte první jméno a problém v knize. Pak se například zeptá: „Jíme, je ten problém stále ještě aktuální?“ Když jim odpoví, že ano, učitel se zeptá třídy: „Kolik z vás má rádo, když se jim stane něco podobného jako Jimovi?“

„Kolik z vás by nechtělo, aby se jim přihodilo něco podobného jako Jimovi?“

Tímto způsobem se vám podaří přimět skupinu, aby rychle, srozumitelně a velmi přesvědčivě vyjádřila svůj názor na to, co je a není sociálně přijatelné chování. Místo toho, aby učitel dítě kritizoval, ukáže mu, jaké pocity vyvolává svým chováním u ostatních.

Jestliže je vznesena stížnost proti druhému dítěti, je dobré se ho zeptat: „Zuzko, myslíš, že by bylo dobré s tím něco dělat?“ A potom: „Máš nějaké návrhy?“ Touto otázkou dáváme najevo respekt k dítěti, které bude rozhodnutím postiženo. Zuzku tak povzbuzujeme a vyzýváme,

aby svým názorem přispěla k rozhodnutí o logických důsledcích svého chování a přímo přijala zodpovědnost za své činy.

Když Zuzka navrhne řešení, zeptáme se třídy: „Kolik z vás si myslí, že je to dobrý návrh?“ Jestliže většina považuje návrh za přijatelný, použijeme ho k nápravě problému anebo k vyvození logických důsledků. Jestliže Zuzanino řešení většina nepovažuje za přijatelné, požádejte Jima, jestli on nemá nějaké řešení, které by mohlo Zuzce pomoci. Potom si vyžádejte od třídy další možnosti řešení, ne však více než pět.

Poznámka: Všechna přijímaná řešení nebo návrhy třídy musí splňovat tyto požadavky: Musí se vztahovat k tomu, co se stalo. Musí být smysluplné, respektující a musí vést studenta k zodpovědnosti za své jednání.

Návrhy jsou přečteny nahlas a třída pak volí hlasováním ten, o kterém si myslí, že je pro Zuzanu nejvhodnější. Zuzaně dáme na výběr, kdy si přeje, aby bylo zvolené řešení uplatněno. Například: Když Zuzana nebude smět hrát vyřazenou společně s ostatními kvůli špatnému chování na hřišti, dáme jí na výběr, jestli hodlá nehrát už tentokrát nebo raději až příště. Je to jeden ze způsobů, jak zajistit, aby se dítě necítilo ponižené, ignorované a méněcenné, i když proti němu bylo zakročeno.

Pak se zeptejte třídy, jestli někdo nemá nějaké nápady, které by Zuzce pomohly se podobnému problému příště vyhnout.

Hlavním účelem této knihy bylo ukázat, jak pravidelná rodinná rada skýtá dětem možnost správného citového rozvoje i rozvoje dovedností.

CITOVÝ ROZVOJ: 3 PILÍŘE

Patřím do této rodiny, mám pocit sounáležitosti.

Rada nám skýtá čas být pospolu, je rituálem naší rodiny, což se ukazuje být velmi důležité. Každý člověk má možnost ovlivňovat a nést zodpovědnost za vše, co se v rodině děje. Každému členu rodiny zaručuje to, že bude přijat, vyslechnut a brán vážně.

Mohu si věřit. Mám vše, co bych měl mít k tomu, abych byl úspěšný. Mám vliv na to, co se se mnou stane.

Všichni členové jsou částí „týmu“. Každý z rodiny si rozvíjí pocit sebedůvěry a jistoty, když slyší ostatní mluvit o svých přednostech. Všichni si navzájem sdělují své nápady, které se pak posuzují a uskutečňují. Děti se dávají jasně najevo, že chyby jsou příležitostí se něco naučit, a ne známkou neúspěchu.

Mám vliv. Mohu být pro rodinu přínosem. Jsem potřebný.

Celá rodina se účastní diskusí o problémech a společně hledají řešení. Každý je vyslechnut a brán vážně. Všichni se podílejí na domácích pracích a povinnostech. Každý má příležitost pomoci tomu, kdo to potřebuje. Všichni se střídají v předsedání radě a v zapisování. Každý má možnost slyšet, jak si ostatní cení jeho práce.

POZNÁMKA O ALFREDU ADLEROVI (1870-1937)

Alfred Adler byl vídeňský psychiatrik, jeden z předních humanitních vědců našeho století. Svou kariéru začal jako oční lékař, později pracoval jako všeobecný lékař a posléze se specializoval na neurologii. Adler považuje člověka za sociálně motivovaného, ale přesto schopného dynamického a nezávislého jednání.

I když evidentně věděl o vlivu rodiny a společnosti na rozvoj osobnosti a považoval za velmi důležité porozumět lidem v jejich sociálním kontextu, věřil, že každý člověk si sám plně hodnotí a vybírá způsob, jakým bude reagovat na různé životní situace. Již v roce 1900 začal zdůrazňovat kritická témata a problémy jako rovnoprávnost, výchovu rodičů, vliv pořadí mezi sourozenci a nutnost přispívání k blahu všech lidí. Svou teorii nazval „individuální psychologií“, aby zdůraznil svou zaměřenost na jednotu každého individua. Během svého života se zabýval zejména vzděláváním rodičů a učitelů ve výchově dětí. Sloužil jako lékař za 1. světové války, poté založil více než 30 dětských poradenských středisek ve vídeňských školách.

Učitelé, rodiče, sociální pracovníci i lékaři, kteří navštívili tyto poradny, se učili, jak správně dětem rozumět a jak je motivovat. Adler vždy zdůrazňoval důležitost rozvoje víry dítěte ve vlastní síly. Věřil, že největším bohatstvím dítěte je odvaha se stavět tvář v tvář životním obtížím. V roce 1935 nacisté uzavřeli všechny Adlerovy kliniky a Adler sám emigroval do Spojených států.

Dnes jsou Adlerovy přístupy rozšířeny do oblastí jako výchova, poradenství, komunitní programy, obchod a klinická praxe. Myšlenky Alfreda Adlera a těch, kdo šli v jeho šlépějích, nabývají stále na důležitosti tak, jak lidé usilují o hlubší demokracii a naplnění života.

ROZVOJ SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ

Komunikace

Každému je dána možnost promluvit a být vyslechnut. Všichni členové rodiny se učí naslouchat a respektovat jeden druhého tím, že si neskáčí navzájem do řeči. Všichni si navzájem sdělují své názory a pocity. Vzájemná spolupráce, empatie, respekt, společné diskuse a řešení pomáhají dětem si osvojit správný způsob komunikace, který je pro ostatní snadno přijatelný.

Zdravý úsudek

Na radě se společně probírá smysl a dopad jednotlivých zkušeností. Identifikují a analyzují se problémy. Zkoušejí se různá řešení. Vybraná řešení jsou zkoumána, zda respektují všechny členy a jaký na každého z nich budou mít vliv. Vždy existuje možnost výběru. Každý má příležitost si zakusit důsledky svého jednání.

Zodpovědnost

Každý má možnost být prospěšný celé rodině. Všichni se střídají postupně ve vedení, zapisování i v nevedoucích rolích. Všichni mají možnost výběru, svobody, šanci zakusit si důsledky svého jednání a dohodnutá omezení. Řešení problémů jsou vyžadována od každého.

Sebedisciplína

Na pravidlech a důsledcích se společně dohodne celá rada. Všichni členové zakouší důsledky svého jednání. Každý dává a dostává od druhých zpětnou vazbu.

VLASTNOSTI

Odvaha

Uznání se projevuje na úsilí a zlepšení. U každého se zdůrazňují jeho schopnosti a talenty. Každý má příležitost se poučit ze svých chyb a opravit je. Nikdo není „onálepkovaný“. Odmítáno je určité chování, ne člověk.

Spolupráce

Členové rodiny spolupřehájí jeden na druhého. Přínos každého jednotlivce je chitěný a druhými je oceněn.

UTVÁŘÍ SE JEDNOTA RODINY

Jako všechny techniky a nástroje, tak i rodinná rada přináší užitek jen tehdy, pocítí-li její prospěšnost všichni jednotliví členové. Některý užitek je krátkodobý, jiný dlouhodobý. Možná budete mít tendenci rodinných rad zanechat, když se bude zdát, že se stále více problémů objevuje a méně řeší. Mějte však na paměti, že se snažíte svým dětem ukázat, že problémy se dají řešit, když dáte hlavy dohromady. Je normální, že člověk je čas od času v krizi, je nešťastný a pesimistický, ale není normální tvrdit, že to tak musí být. Jestliže zanecháte rodinných rad, když se objeví příliš mnoho problémů, může si vaše dítě myslet, že to je jeho chyba, anebo to převzít jako model jednání. Když není řešení hned nasnadě, bude si myslet, že je v pořádku se vzdát.

Život je plný problémů. S úspěchem jím však procházejí ti, kdo jsou schopni je vidět jako příležitosti k nalezení řešení, a ne jako příležitosti pro útek. Jak čas postupně ubíhá, je dobré si přečíst některé starší záznamy a vidět, jakých výsledků se dosáhlo různými rozhodnutími skupiny.

Naše rodina má záznamy za mnoho let. Je nám skvělou odměnou, když si můžeme znovu pročitat tuto kroniku našich společných pádů a vzestupů. Děti, které jsme měli v pěstounské péči, a zažily rodinné rady, se často při návštěvách ptají: „Míváte ještě pořád radu?“ Každé z nich pak vzpomíná na rady, které mu zvlášt uvízly v paměti. V dnešním světě často narážíme na fakt, že za nás nikdo nic neudělá a my sami to také nedokážeme udělat. Rodinná rada je očistující zkušenost se společenstvím, kde každý nese kus zodpovědnosti za druhého tak, že se všichni cítí významnými, zařazenými a schopnými členy rodiny.

ŘEŠENÍ GENERAČNÍCH PROBLÉMŮ

KDYŽ MAJÍ RODIČE S DĚTMI VYŘEŠIT SPOLEČNÝ PROBLÉM

Jednu a tutéž vlastnost je možné vidět pozitivně i negativně

- TVRDOHLAVOST JAKO CÍLEVĚDOMOST
- PANOVAČNOST JAKO SCHOPNOST
- ORGANIZOVAT A VĚST DRUHÉ
- UFŇUKANOST JAKO JEMNOST
- DRZOST JAKO PŘÍMOST
- NEZAJEM JAKO KLID
- VÝBUŠNOST JAKO SPONTANEITU
- ATD.

Kniha dvou současných amerických psychologů a rodinných terapeutek, představitelk psychologického poradenství, jako v tomto století rozvinuli Alfred Adler a jeho žák Rudolf Dreikurs, byla vydána v USA, Austrálii, Kanadě, Irsku, Německu, Řecku, Izraeli a Puerto-Ricu. Přivítá ji každý rodič, hledající správné návody, jak vychovávat psychicky zdravé své děti.



JAK POMOCI VAŠEMU DÍTĚTI NALÉZT SVĚ VLASTNÍ JÁ

NEJČASTĚJŠÍ PROBLÉMY DĚTÍ