

Dar slůvka "Ne"

Nadpis tohoto článku vás může překvapit či dokonce šokovat. Konec konců, málokoho těší omezení a neodvolatelnost, které s sebou slůvko "ne" přináší. Jak by vůbec něco takového mohlo být považováno za projev laskavosti, nabídku pomoci, něco, co by odpovídalo významu slova dar? Za dvacet let, které jsem strávila jako rodič, poradce a kdy jsem působila ve veřejném vzdělávání, jsem pochopila, že spravedlivě a vhodně vyslovené "ne" je darem, který si děti zaslouží, jelikož jim pomáhá vyrůst v zodpovědné, vyrovnané dospělé tak, jak bychom si přáli.

Musíme vycházet ze skutečnosti, že svět není bez hranic. Bez ohledu na to, jakými prostředky rodina disponuje, či jaká je její filosofie, existují společenská pravidla, která nelze přehlížet, nebezpečné chování, jehož je třeba se vyvarovat, domácí práce, které je nakonec třeba udělat a životní události, které nemůžeme ovlivnit. Každý, ať chce nebo nechce, se s těmito omezeními, která život přináší, nakonec musí nějak vypořádat. Díky slůvku "ne" se děti učí tomu, že nemohou mít vše, co chtějí a kdy chtějí. Říká jim: "než něco uděláš, myslí na své okolí a ostatní lidi". Naznačuje, že mnohá rozhodnutí nemohou dělat děti samy a občas zkrátka musí dělat i něco, co nechtějí. "Ne" pomáhá udržet děti v bezpečí. A při vši skromnosti tento dar nabízí dětem realistický pohled na svět tím, že jim sděluje: "nejste pány či středobody světa".

Přesto však říci dětem "ne" a důsledně dodržovat hranice může patřit mezi nejobtížnější rodičovské dovednosti, které bychom měli pochopit, naučit se jim a zvládnout je.

Je to skutečné umění, používat "ne" moudře, vědomě se dokázat vyvarovat nebezpečí nadměrného omezování či trestů a zároveň umět dítě ukáznit, když je to třeba. Když srovnávám nastavení hranic u sebe jako rodiče a u rodičů, kterým poskytuji poradenství, všímám si narůstajících nejasností ohledně důležitosti kázně a související neschopnosti poskytnout dětem pokyny, které potřebují k přijetí hranic. Dát dětem dar slůvka "ne" se stává těžším z různých důvodů.

Z kulturního hlediska žijeme nyní (v USA) v době, kdy je možnost výběru považována za velmi důležitou a můžeme to vidět všude, od supermarketů po národní politiku vytvářením iluze neomezené štědrosti a zisku. I rodiny s pevně stanovenými hranicem, kde se rodiče snaží děti chránit před vlivem médií a komerce, se musí potýkat s tímto silným kulturním vlivem přítomným v každém společenství.

Někteří rodiče nesouhlasí s myšlenkou, že říci "ne" je výchovné či zdravé. Možná věří tomu, že děti by měly mít neomezený výběr možností, nebo, že se naučí vybírat si ve světě správně samy bez pomoci. Možná si přejí chránit své děti tak dlouho, dokud to jde, před omezeními krutého světa. Nebo možná pevně věří tomu, že říci "ne" je špatné na základě dětské rozladěnosti jako reakce na nastavování hranic.

Jiní rodiče intuitivně cítí, že říci "ne" je v nejlepším zájmu jejich dětí, ale je pro ně těžké či dokonce nemožné to učinit. Pro ty s mírnou povahou je těžké najít pevný hlas. Někteří jsou vyčerpaní moderním způsobem života a nemají dost energie na dodržování nastavených hranic. Jiní bojují s pocitem viny, že se svými dětmi netráví dost času a nechce se jim čelit potížím spojeným s nastavováním hranic. Jiní pociťují úzkost, která sužuje mnoho mladých rodičů, zda je to opravdu "správné".

Přesto všechno *je* to správné. Je to konec konců projev rodičovské lásky, učit své děti od útlého věku základnímu poselství, že svět má svá omezení, protože se to může dít v bezpečí a klidu domova s lidmi, kteří je nadevše milují. Tyto děti si pak v sobě rozvinou silný a vyrovnaný vnitřní smysl, který dokáže respektovat "ne" a vše, co s tím souvisí. Dokážou přijímat omezení bez nepatřičného vzdoru vůči učitelům, dalším autoritám a celému světu.

V tom nejlepším případě by nastavování hranic mělo být vývojovým procesem začínajícím při narození a pokračujícím až do dospělosti. Velmi malé děti poznávají "ne" v těch nejzákladnějších situacích jako je spánkový režim, neublížování ostatním, zdvořilé vyjadřování. Jakmile dosáhnou středního dětského věku, přijímají tyto věci již přirozeně. Poté rodiče přicházejí s postupně složitějšími omezeními jako je domácí práce, domácí úkoly, spolupráce v různých skupinách. Pokud se podaří položit dobrý základ v prvních letech, nemusí pak být nastavování hranic a pravidel v adolescenci bitevním polem plným hádek, ale prostým pokračováním započatého procesu. Všechny ty zákazy chození ven, různá bezpečnostní opatření, či omezení v řízení motorových vozidel se pak již setkávají s teenagery, kteří chápou konečnou platnost slova "ne". Celý proces se neobejde bez slz a trápení na straně rodičů i dětí, ale na jeho konci je jistá odměna: Respektující a zodpovědný mladý člověk.

Děti, které již v útlém věku rodiče nenaučí tomu, co znamená "ne", nevyhnutelně narazí na tuto nepříjemnou zkušenost někde jinde, mimo svou rodinu. Otázkou není, zda na ni narazí, ale spíše kdy a kdo jim tuto zkušenost předá. Pokud k tomu nedojde postupným výchovným procesem doma, stává se poznávání hranic poněkud tvrdším nárazem a vystavuje dítě, jeho vrstevníky i dospělé, kteří mu musí hranice nastavit, zbytečnému stresu a bolesti. Takové děti si nevytvořily svůj vyrovnaný vnitřní prostor, který zná "ne" a tak stále hledají, co nemají i když to mít nemohou. Značně trpí, když jejich přání nejsou plněna, nebo si mohou vytvořit manipulativní vzorce chování, aby se konečnému přijetí "ne" vyhnuly.

Představme si dvě hypotetické pětileté děti, Marušku a Honzíka, které se chystají se svou třídou zpívat písničku a doprovázet ji rytmickými nástroji. Učitelka rozdala dětem nástroje a Maruška s Honzíkem, podobně jako jiné děti, nedostaly nástroj, který si přály. Oba vypadají smutně a moc se jim na jejich nástroje nechce hrát. Učitelka řekne: "Já vím, že mnozí jsou zklamaní, že nedostli nástroj, po kterém toužili, ale všechny nástroje jsou úžasné, i když každý jinak." Honzík je z domova zvyklý přijímat omezení a tak se oklepe a začne hrát na svůj maracas. Za pár minut se spokojeně nechá vtáhnout do společné melodie písničky. Maruška, která na omezení z domova zvyklá není, zůstává i nadále smutná, špulí rty a říká: "Já nechci hrát na buben." Pláče, pokud možno nahlas, snaží se získat soucit ostatních, ale učitelka pokračuje s písničkou dál. Brzy jsou všechny děti vesele pohroužené do zpěvu a hry, jen Maruška, která se odmítla přidat, ne.

Kdybychom mohli nahlédnout do mysli těchto dvou dětí, byl by to jasný obraz toho, co znamená dar slova "ne". Honzík tento dar dostal už jako velmi malý, dobře ví, jaké to je, když nedostane to, co by chtěl. Ze zkušenosti ví, že zklamání nakonec pomine, že vše bude jednodušší, když se vzdá toho, co chtěl a přijme skutečnost takovou, jaká je. Může si v duchu říct: "Dobře, chtěl jsem sice buben, ale paní učitelka říká, že ne a myslí to vážně. Třeba bude maracas taky zábavný." Maruška se s touto užitečnou zkušeností, co znamená "ne" ve svém životě nesetkala a není zvyklá na dospělého, který trvá na svém. Nezná, tak jako Honzík, vnitřní proces posunu od zklamání někam dál. Možná si myslí: "Když zůstanu smutná, možná mi paní učitelka nakonec dá činely", protože dospělí v jejím světě jí obvykle dopřejí, co ona chce, když si chvíli počká. Ale paní učitelka je jiná

a Maruška bude muset zažít ještě spoustu smutných chvil a promarněných příležitostí, než se naučí přijmout své zklamání a přenést se přes ně.

Zdánlivě neškodný příklad, ale je důležité si uvědomit, jak těžký může být život pro dítě jakým je Maruška, které nemá základní zkušenosti s přijetím omezení. Ať už je Maruška kdekoliv, v běžné škole, waldorfské škole, mateřském centru či na pikniku s rodinou, podobné zkušenosti se budou objevovat mnohokrát denně. Zatímco Honzík je otevřený učení se všemu, co mu jeho prostředí nabízí, Marušku zdržuje to, že stále tráví spoustu času učením se přijmout omezení světa. Když bude mít štěstí, naučí se to s pomocí okolí a dospělých mimo svou rodinu ještě v raném věku. Pokud ne, bude celý život zápasit s přijetím omezení, dodržováním pravidel, zákonů a respektováním autorit.

Jak se naučit dát dětem tento dar

Někteří rodiče mají štěstí v tom, že nastavování hranic dětem je pro ně přirozené a říct "ne" jim nečiní problém a nijak je to nezneklidňuje. Ale pro většinu z nás to znamená si vypěstovat a udržet silnou vůli a pevné přesvědčení, abychom dětem dokázali říci "ne" a tím jim pomáhali. Následují některé nápady, jak této "většině z nás" pomoci vypěstovat a udržet si schopnost nastavit hranice.

- Vypěstujte si vnitřní sílu a jistotu, že říct "ne" je skutečně darem, jak tento článek tvrdí. Ačkoliv děti protestují (někdy velmi důrazně), když říkáme "ne", potřebují jistotu a ochranu, kterou jim zákaz nabízí a často je hluboce uklidní, když to uděláme. Zkuste za slzami a záchvaty vzteku vidět potřebnou životní zkušenost, která se dětem nabízí.
- Snažte se zůstat klidní a udržet si klid i když vaše dítě protestuje a vzteká se, když mu něco zakazujete. Vytvořte si nějaký obraz či myšlenku, která vám dokáže dát sílu, když ji budete potřebovat. Mně třeba ohromně pomáhalo říci si "omezení jsou jako milující náruč". Když moje dítě nebo dítě, se kterým pracuji, vzdoruje proti mému zakazu, představuji si obrovskou náruč plnou lásky a bezpečí.
- Začněte tím, že budete říkat důrazné "ne" při různých důležitých maličkostech a buďte vytrvalí při jeho dodržování. Zakazování je jako sval, který je možné v průběhu času vycvičit a posílit. Cvičte a bude pak pro vás snadnější zůstat pevní ve náročnějších situacích.
- Vytvořte si repertoár zakazů, které jsou pro vás přijatelné, obzvláště, pokud nemáte rádi slovo "ne". Například: "Do lidí neboucháme" funguje stejně dobře jako "Žádné bití" Další nápady: "Tohle u nás doma neděláme"; "Tohle ti nemůžu dovolit"; "Nečekám, že tomu budeš rozumět, ale očekávám, že uděláš, o co tě žádám"; "Ráda/a bych, abys...".
- Najděte podporu alespoň jednoho dalšího rodiče, který říká "ne" a sdílí vaše hodnoty ohledně nastavování hranic. Když máte malé děti, může to být někdo z vašich přátel, pro kterého je důležité dávat dětem pravidelně včas spát, ve školním věku pak někdo, kdo nedovolí dětem sledovat horory, v adolescenci někdo, kdo trvá na včasných návratech domů. Zavolejte mu vždy, když čelíte nějaké výzvě ohledně nastavování hranic, aby vás podpořil ve vašem rozhodnutí.

Dát dar slůvka "ne" vyžaduje prozíravost a vyzrálost. Je to dar, který dětem dáváme ve věku, kdy mu ještě nerozumí a jehož hodnotu pochopí až v dospělosti. Učí se mu rozumět díky tomu, že jej stále znovu a znovu předáváme a oni jej znovu a znovu přijímají v průběhu celého dětství. Pokud budou hranice skutečně správně nastaveny, přijaty a děti se jim naučí; celá společnost pak bude obohacena mladými dospělými, kteří budou připraveni stát se zodpovědnými občany.

Helene McGlaflin, MEd, LCPC je poradkyní, pedagožkou a spisovatelkou faktografické literatury a poezie. Pracovala dvacet let ve veřejném vzdělávání jako učitelka a poradkyně a napsala množství článků a brožur jak pomáhat dětem jako rodič, učitel či poradce. Žije se svým manželem a dvěma dospívajícími dětmi v Bath, Maine, USA.

Tento článek vyšel v časopise Renewal na jaře 2004.