JILL SAVAGEOVÁ

DOSŤ BOLO DOKONALÝCH MÁM

ZAMILUJTE SI SVOJ SKUTOČNÝ ŽIVOT

KUMRAN.SK
UKÁŽME SVOJU NÁDEJ

Americký originál
No More Perfect Moms:
©2013 by Jill Savage

Vydavateľ:
Originally published by
Moody Publishers, 820 N. LaSalle
Boulevard, Chicago, IL 60610
United States of America
Translated by permission.

Slovenské vydanie:
©2014 KUMRAN, s. r. o.
www.kumran.sk

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukovaná, uložená do informačných systémov ani inak rozširovaná (elektronicky alebo mechanicky) bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

Preklad: Zuzana Vengliková

Jazyková korektúra: Eva Petrovičová

Zodpovedný redaktor: Eva Štrbová

Originál obálky: Faceout Studio, Getty Image

Obálka a grafická úprava: Štefan Talarovič

Tlač: Tlačiareň HEIDY, s. r. o.

Prvé vydanie: **ISBN 978-80-89487-52-3**

OBSAH

Úvod 7

1 | Infekcia dokonalosti 11

2 | Protilátka 21

3 | Dosť bolo *dokonalých* detí 41

4 | Dosť bolo *dokonalých* tiel 61

5 | Dosť bolo *dokonalých* manželstiev 73

6 | Dosť bolo *dokonalých* priateľstiev 91

7 | Dosť bolo *dokonalých* dní 103

8 | Dosť bolo *dokonalých* domácností 121

9 | Dosť bolo *dokonalých* gazdiniek 137

10 | *Dokonalý* Boh 151

Dodatok A | Kým som v Božích očiach? 165

Dodatok B | Kde nájdem pomoc, keď (sa) cítim...? 169

Poďakovanie 173

3. KAPITOLA

DOSŤ BOLO *dokonalých* DETÍ

Jeden z mojich tínedžerov pozval kamaráta, aby u nás prenocoval, a chalani ma poprosili, či by mohli spať v klubovni v suteréne. Keďže tam už spali viackrát, dovolila som im pozrieť si večer film a zostať tam spať.

O tretej ráno mi chlapci vpochodovali do spálne a zobudili ma z hlbokého spánku.

„Mami," povedal môj syn. „Hmm... mami... my sme boli vonku."

„Čo?" zamrmlala som ešte neprebudená.

„Mami... nuž... rozhodli sme sa ísť von a kúpiť si niečo v McDonalde... a hmm... zastavila nás polícia, pretože nám akože nesvietilo jedno zadné svetlo... a... hm... a je z toho akože problém, pretože sme boli vonku tak neskoro... a... ten policajt je teraz akože v kuchyni a chcel by sa s tebou akože porozprávať."

„O čom to ‚akože' hovoríš?" odvetila som a snažila som sa prebrať. „To nie je veľmi vtipné, chalani."

Nervózne sa zasmiali. „Kiežby to bol žart, ale nie je! Mohla by si prísť, prosím, dole a pozhovárať sa s tým policajtom?“

Vypotácala som sa z postele, natiahla som si župan a zišla som do kuchyne. A naozaj: v mojom dome *bol* o tretej ráno policajt.

Aká krásna pripomienka – dokonalé deti neexistujú.

Deti robia chyby. Vitajte v klube matiek!

Keď máte dvojročné dieťa, tento príbeh vás možno trochu vystrašil. Nebojte sa. Ide len o to, aby ste si uvedomili, že deti robia chyby. Niekedy sa zle rozhodujú – či už je to záchvat trucu v potravinách, keď majú dva roky, alebo nočný útek z domu, keď majú sedemnásť. Taký je život. Vitajte v klube matiek!

S piatimi deťmi pod strechou sme si s manželom „užili“ mnoho ťažkých situácií: nevhodné správanie na verejnosti, klamstvá, podvádzanie, krádeže, záškoláctvo. Museli sme zvládať hyperaktívne dieťa s poruchami učenia, ktoré sme si adoptovali z cudziny a ktoré sa po anglicky naučilo hovoriť, až keď malo deväť rokov. Vyskytli sa aj závažné problémy ako experimenty s alkoholom a cigaretami, chodenie s nesprávnou osobou či vzbura proti cirkvi a viere.

Ak máte ešte malé deti, čítanie o týchto veciach vo vás môže vzbudzovať obavy z budúcnosti. Ak však už máte tínedžerov, pravdepodobne ste si s úľavou vydýchli s uvedomením, že nie ste jediné. Bez ohľadu na to, v akom štádiu materstva sa nachádzate, platí toto tvrdenie: *Vaše deti nie sú dokonalé*. Ich nedokonalosti nie sú odrazom vašej osobnosti. Nemôžete ich doviesť k dokonalosti. Pre deti je veľkým darom, ak im dovolíme zlyhať bez toho, aby na nich ako dôsledok dopadol náš hnev. To najlepšie, čo svojim deťom môžete ponúknuť, je vaše nedokonalé „ja“, ktoré sa zo všetkých síl snaží vyrovnať sa s ich nedokonalosťami prostredníctvom lásky a milosrdenstva.

POZOR NA OČAKÁVANIA

Rodičia majú deťom stanoviť víziu, určiť štandard správania a naznačiť im hranice, aby ľahšie dosiahli stanovené ciele. Či už ide

o učenie dieťaťa na nočník, alebo o určovanie hraníc tínedžerovi, dôležitou súčasťou rodičovstva je nastavenie očakávaní.

Očakávania môžu byť kontraproduktívne, keď my rodičia očakávame dokonalosť od seba aj od svojich detí. S takýmito očakávaniami budeme neustále zažívať iba sklamanie a znechutenie. Prispôsobme svoje očakávania a pripravme sa na to, že deti budú robiť chyby. Znie to trochu pesimisticky, však? Alebo je to len realita?

Nerealistické očakávania v nás živia sklamanie zo seba samých aj z našich detí. To veru nie je zdravý spôsob života. Neprospieva to ani nám, ani zdravému rodinnému prostrediu, ktoré každé dieťa potrebuje.

Často si ani neuvedomujeme, že od svojich detí očakávame dokonalosť. Keby sa nás niekto opýtal, či chceme, aby naše deti boli dokonalé, ihneď by sme sa ohradili: „Vôbec nie!“ Žiaľ, naše očakávania bývajú často nevedomé. Rozumom pripúšťame, že nikto nie je dokonalý, preto tvrdíme, že dokonalosť od iných nemožno očakávať. V skutočnosti sme však sklamané vždy, keď musíme riešiť problémové správanie svojich detí. Keby sme boli skutočne úprimné, museli by sme priznať, že naozaj očakávame dokonalosť alebo aspoň niečo veľmi blízke dokonalosti.

Nasledujúci test vám možno pomôže byť voči sebe úprimnými.

Pravda alebo nepravda?

- Teším sa z toho, aké je moje dieťa. Na jeho osobnosti a talentoch by som nič nemenila.
- Keď spravím chybu, odpustím si a idem ďalej. Málokedy sa k danej situácii vraciam v myšlienkach.
- Neprekáža mi (nebude mi prekážať), keď moje dieťa nemá (nebude mať) na vysvedčení prevažne jednotky.

- Necítim sa zahanbene, keď moje dieťa zlyhá. Pomôžem mu, ak sa to dá, a idem ďalej. Snažím sa nevŕtať sa v minulých chybách.
- Chcem svojmu dieťaťu pomôcť uspieť v živote, ale nechystám mu veľké plány, pretože sa rozhodne samo.
- Úprimne si vážim schopnosti, ktorými Boh moje dieťa obdaril, a nenútim ho zúčastňovať sa na aktivitách, ktoré mám rada (alebo som mala rada v detstve).
- Vážim si všetko, čím sa moje dieťa odo mňa odlišuje.
- Keď spravím niečo nerozumné, dokážem sa na sebe zasmiať.
- Keď moje dieťa spraví niečo nerozumné, spolu sa na tom zasmejeme.
- Keď dieťa narobí v dome neporiadok, iba zriedkavo reagujem hnevom.

Ak päť alebo viac tvrdení o vás nie je pravda, zrejme máte privysoké očakávania od seba alebo od svojho dieťaťa. Prvým krokom k vytváraniu realistických očakávaní je uvedomiť si nerealistické očakávania, ktoré máte teraz. Nerealistické očakávania odrádzajú, kým tie realistické inšpirujú. Buďte milosrdné k sebe aj k svojim deťom a rodina sa vám začne pred očami meniť!

Aj k vám domov občas chodí „mamastrašidlo“? Keď mamastrašidlo kričí, jeho hnev ovplyvňuje celú rodinu. Pred niekoľkými rokmi som si uvedomila, že sa u nás doma zjavuje častejšie, ako by som si to želala. Keď som uvažovala nad tým, čo spôsobuje častý výskyt mamastrašidla v našej rodine, pochopila som, že to do značnej miery zapríčiňovali nerealistické očakávania. Nedokázala som správne ohodnotiť aktuálne schopnosti svojich detí. Inými slovami, očakávala som od nich príliš veľa príliš skoro.

Nedávno som si všimla mladú mamičku, ktorá zápasila s rovnakým problémom. Bola znechutená zo svojej dvojročnej dcérky, ktorá ustavične porušovala hranice. Mamička sa ju zároveň pokúšala naučiť na nočník. Problém bol v tom, že ani jeden z týchto cieľov nebol pre dvojročné dieťa dosiahnuteľný, najmä keď ich bolo treba zvládnuť naraz. Táto mamička mala síce dobrý úmysel, ale nesprávne odhadla schopnosti svojho dieťaťa. Očakávala od neho viac, než mohlo v danom veku dokázať, čo vyvolávalo stres na oboch stranách.

Mnohé z nás preceňujú schopnosti svojich detí ovládať sa, sústrediť sa na nejakú úlohu a zvládať sociálne situácie. Je normálne, ak sa dvojročné dieťa nahnevá, keď nedostane to, čo chce. Je normálne, ak je trojročné dieťa mrzuté, keď sa naruší pravidelná večierka. Je normálne, ak sa päťročné dieťa zasníva uprostred loptovej hry. Je normálne, že dvanásťročné deti bývajú náladové. Je normálne, ak je tínedžer z času na čas nezodpovedný.

Príliš často strácame s deťmi trpezlivosť a zlostným hlasom ich karháme, pretože hlboko vo vnútri od nich očakávame, že sa budú správať lepšie. Zabúdame na to, čo je pre ich vek a štádium vývoja prirodzené. Hneváme sa, pretože nespĺňajú naše vysoké očakávania, a potom sa mamastrašidlo ukáže vo svojej plnej sile. To sa deje od obdobia batoľaťa cez pubertu až do dospelosti.

V knihe *Got Teens?* (Máte tínedžera?), ktorú som napísala spolu s Pam Farrelovou, sa venujeme práve tejto otázke:

> Dr. Jay Giedd z Národného inštitútu zdravia uskutočnil trinásťročný výskum myslenia tínedžerov. So svojimi kolegami z Harvardu a Montrealského neurologického inštitútu zistili niekoľko zaujímavých vecí. Kedysi sa vedci domnievali, že detský mozog je vo veku dvanástich rokov už úplne vyvinutý, ale doktor Giedd zistil to, čo sme my mamičky už roky vedeli – dvanásťročné deti ešte nie sú dospelé! (Možno na to

prišiel doma, pretože sám má štyri deti v tínedžerskom veku!) Tento lekár zistil, že mozog prechádza dramatickými zmenami aj po puberte. Lekári skúmali to, ako vývin mozgu ovplyvňuje vlastnosti, ktoré si my mamičky tak dobre uvedomujeme: emocionálne výbuchy, neuvážené riskovanie, porušovanie pravidiel a zahrávanie sa s vecami ako sex, drogy a rock and roll...

Zdá sa, že mozog sa vyvíja odzadu dopredu. Funkcie, ktoré dozrievajú najskôr, sa nachádzajú v zadnej časti a riadia interakciu s prostredím: zrak, sluch, hmat, priestorová predstavivosť atď. Neskôr dozrievajú tie centrá, ktoré pomáhajú koordinovať tieto interakcie. Je to napríklad tá časť mozgu, ktorá vám pomôže v noci nájsť vypínač v kúpeľni, aj keď ho nevidíte. Najneskôr dozrieva prefrontálna kôra, sídlo takzvaných vyšších funkcií – plánovanie, stanovovanie priorít, usporadúvanie myšlienok, potláčanie impulzov, zvažovanie dôsledkov činov. Inými slovami, ako posledná dozrieva tá časť mozgu, ktorá dokáže povedať: *Dokončím domácu úlohu, vynesiem smeti a potom napíšem kamošom esemsku, či si spolu nepozrieme film.*

Kedy je teda tínedžer zrelý? Voliť a narukovať do armády môže v osemnástich, piť alkohol a hrať hazardné hry, keď dosiahne dvadsaťjeden, ale auto si môže prenajať, až keď má dvadsaťpäť. Zdá sa, že požičovne áut majú najlepší odhad. Doktor Giedd tvrdí, že mozog je zrelý okolo dvadsiateho piateho roku života. Hovorí: „Existuje diskusia o tom, koľko vedomej kontroly deti majú. Môžete im povedať, aby si vstúpili do svedomia, ináč za to ponesú následky, ale pochybenia sú súčasťou optimálneho vývoja mozgu.“[1]

Teraz ste na celú vec získali nový pohľad. Očakávali ste od detí zrelosť skôr, než im na to dozrel mozog! Dbajme o to, aby naše očakávania zodpovedali vývinovému štádiu, v ktorom sa dieťa nachádza.

Očakávajme od detí zodpovednosť a poslušnosť. Očakávajme, že sa budú vhodne správať, ale až keď sme ich to naučili. Na druhej strane však treba očakávať, že zlyhajú. Áno, prečítali ste to správne. Musíme očakávať, že naše deti zlyhajú. Dokonalosť predsa neexistuje! To však nie je všetko: nezabudnime na to, že omyly sú súčasťou dozrievania mozgu. Chyby sú odrazovým mostíkom pre ďalšie učenie sa. Preto súčasťou rodičovstva je zvládanie chýb, nevhodného správania a zlých rozhodnutí detí. Ak budeme očakávať dokonalosť, potom budeme deťom brániť v prirodzenom procese dozrievania – a zrelosť je vec, po ktorej najviac túžime!

Prečo je pre nás ťažké nechať deti robiť chyby? Podľa mňa je to z viacerých dôvodov:

1) *Chceme mať kontrolu*. Nie je ľahké nechať deti niesť zodpovednosť, robiť chyby a preberať kontrolu nad niektorými aspektmi ich života.
2) *Chceme mať pocit, že deti nás potrebujú*. Chceme byť súčasťou života našich detí. Máme dobrý pocit z toho, keď im pomáhame dosahovať úspechy. Nedokážeme len tak sedieť a prizerať sa, ako sa pre niečo trápia. Chceme im hneď priskočiť na pomoc.
3) *Túžime po uznaní iných ľudí*. Či sa nám to páči alebo nie, väčšina z nás zatiahla svoje deti do hry na porovnávanie. Keď sa môjmu dieťaťu nepodarí triedny koncert v hudobnej škole, čo si o mne pomyslia iní rodičia?
4) *Bojíme sa*. Bojíme sa, že naše deti utŕžia citové zranenia. Máme strach, že nám budú zazlievať, že sme im nepomohli alebo že sme im dovolili zlyhať.

5) *Sme netrpezlivé*. Povedzme si to rovno: dovoliť deťom, aby na veci prichádzali samy, je veľmi zdĺhavý proces. Všetky máme pokušenie to jednoducho urobiť za nich, pretože je to jednoduchšie. Dovoliť dieťaťu, aby niečo vyskúšalo, urobilo chybu, zase skúšalo, znova zlyhalo a pokúsilo sa po ďalší raz, je únavné. Pri učení však nefungujú skratky; deti na to musia prísť samy.

Väčšina z nás nechce deťom dovoliť robiť chyby preto, lebo si nedokážeme pripustiť, že nie sú dokonalé. Máme sklon vylepšovať to, čo robia, pretože sa bojíme, že to vrhne zlé svetlo na nás ako matky. Ako teda odolať nutkaniu zachraňovať svoje deti? Ako sa vyhnúť zasahovaniu do rastu, ktorý sa uskutočňuje viacnásobnými pokusmi a omylmi? Začnite rešpektovať prirodzený proces dozrievania. Načrtnite víziu, určte ciele, povzbudzujte a nerobte vedu z každej chyby, ktorej sa dieťa dopustí. Pripíšte niektoré nevhodné prejavy správania nezrelosti, nechajte ich samovoľne zmiznúť a dovoľte deťom, aby sa učili postupne, primerane svojmu veku. Nemusíte poukazovať na všetky chyby svojich detí, najmä ak sú prirodzene nezrelé. Keď deti potrestáte podľa svojich nerealistických očakávaní, iba ich tým podráždite. Biblia hovorí: „A vy, otcovia, nedráždite svoje deti, ale vychovávajte ich prísne a napomínajte ich v Pánovi“ (Ef 6, 4). Tresty vychádzajúce z nerealistických očakávaní pôsobia stresujúco a vedú k ďalšiemu nevhodnému správaniu: u detí nižšieho veku to býva hnev a výbuchy zlosti a u tínedžerov vzbura.

Vy svoje dieťa poznáte najlepšie.

Nezabudnite, vy svoje dieťa poznáte najlepšie. Je dobré povzbudzovať ho, aby sa snažilo, ale zároveň neklásť naňho nerealistické požiadavky. Aj malá úprava vašich očakávaní môže priniesť obrovskú úľavu dieťaťu, ktoré sa naozaj snaží zo všetkých síl, ale brzdí ho vlastná nezrelosť.