

# Nezvyšujte hlas

POMÔŽTE DEŤOM PREŽIŤ EMÓCIU



*Predstavme si jednoduchú a bežnú situáciu: po ulici kráča rodič s dieťaťom v kočíku alebo drobec cupká popri ňom a zrazu z ničoho nič začne plakať.*

MARCELA MIKLOŠKOVÁ

**Mgr. Marcela Miklošková**

Vyštudovaná pedagogička, ktorá svoj profesionálny život zasvätila láske k deťom - najskôr v knižných vydavateľstvách, potom neskôr v autorskom výchovno-vzdelávacom projekte **Hráme sa zdravo**, keď vydala aj svoju prvú detskú knižku **Ako sa farby vymenili**, a ostatné roky sa venuje meditáciám s deťmi vo veku 8 až 14 rokov v **Ateliéri duše** v Bratislave.

[www.atelierduse.com](http://www.atelierduse.com)



**V situácii A** rodič zastane a nadviaže s dieťaťom plne vedomý kontakt. Snaží sa prísť na to, čo sa stalo a pomáha dieťaťu upokojiť sa. Keď to nejde, vezme ho na ruky a venuje mu svoju plnú pozornosť, ochranu a bezpečie. Dieťa plače, ale rodič sa tým nenechá vyviesť z rovnováhy a naďalej drží dieťaťu bezpečný priestor. Nepodľahne panike, nevšíma si pohľady okoloidúcich a venuje dieťaťu všetok potrebný čas na to, aby sa upokojilo. Nežne sa mu prihovára, hladká ho po chrbátiku či po hlavičke, nesnaží sa ho nasilu tíšitiť, nezasahuje mu do jeho prejavu plaču, skrátka nechá ho prejsť cez emóciu, ktorá ho práve ovláda. Po chvíli plač ustane, dieťa sa k rodičovi pritulí a ešte so slzami na líčkach sa začne spontánne usmievať...

**V situácii B** rodič na prvé prejavy nespokojnosti dieťaťa nereaguje. Je zamyslený, jeho pozornosť je chytená v sieti starostí a tém, ktorým aktuálne čelí. Dieťa to vníma a na svoju vnútornú túžbu po kontakte s rodičom reaguje plačom. Rodič mu ponúkne hračku, fľašu s vodou, piškótku, alebo začne viac natriasat kočík v domnienke, že intenzívnejšie hojdanie dieťa upokojí. Situácia graduje, dieťa zvyšuje intenzitu svojej nespokojnosti a rodič začína strácať nervy. Správanie dieťaťa ho zjavne vyrušuje, zneisťuje a hlavne znerozňuje. Táto frustrácia rodiča na seba nabaľuje energiu, ktorú dieťa plne vníma a reflektuje na ňu intenzívnejším nepokojom. Zamotaný kruh: rodič zvyšuje hlas, dieťa zvyšuje plač. Rodič v snahe upokojiť dieťa stráca sám nad sebou kontrolu a nedokáže nadviazať s dieťaťom spojenie...

## Ako zvládnuť takúto situáciu?

Často stačí naozaj málo. **Iba nadviazať spojenie. Nechať všetko bokom a zamerať sa na okamih tu a teraz.** Nadýchnuť sa a v čo najväčšom pokoji zistiť príčinu nespokojnosti drobca, ktorý si nevie rady so svojou emóciou. A možno ide práve iba o to. **Pomôcť mu prežiť tú emóciu spolu s ním, aby sa v nej necítilo samo.** Aby mu bolo umožne-

né prejavíť ju tak, ako to v tej chvíli potrebuje. Možno stačí iba chvíľu počkať, trpezlivo, bez výhrad, bez pocitu zlyhania či prežívania vlastnej bezmocnosti, iba byť v napojení a hlbokom súcíte so svojou ratolesťou, ktorá nás v takej chvíli potrebuje ako loď svoj bezpečný prístav.

Spomeňme si na pocit, keď nás niečo nahnevá alebo rozosmutí. Ako nám dobre padne o tom niekomu povedať. Aké je pre nás potrebné vyventilovať svoju emóciu, či zdôveriť sa so svojimi starosťami niekomu, kto si nás v plnej pozornosti vypočuje, nekomentuje, neposudzuje nás a drží nám priestor, ktorý v tej chvíli potrebujeme. Deti nie sú iné... doprajme im to, čo potrebujeme my sami, venujme im spojenie.

## Nemontujme sa do ich sveta

**Určite sa vám už občas stalo, že niečo z vonkajšieho prostredia zaujalo vašu pozornosť spôsobom, ktorý vás akoby nútil nad danou situáciou premýšľať viac ako inokedy.**

Mne sa to stalo nedávno, keď som si bola dať zo pár „kolečiek“ mojej obľúbenej rýchlej chôdze po dráhe, uprostred ktorej je obrovská trávnatá plocha určená na rôzne športové aktivity. Bolo už podvečerné prítmие a na trávniku hrali futbal traja chlapci vo veku približne 11, 8 a 6 rokov. Na prvý pohľad sa mi zdali ako súrodenci. Zjavne tam boli sami, bez rodičov či iného dospeláckeho sprievodu.



Z ich pokrikov a povelov pri hre s loptou som zachytila, že hovoria pre mňa neznámym jazykom, ale to nebolo podstatné. Páčilo sa mi, ako títo traja, povedzme súrodenci, spolu kooperovali. Taktovku držal zjavne najstarší z nich, ktorého tí dvaja mladší poslúchali, snažili sa mu vyhovieť, ale zároveň boli do hry zapálení svojím vlastným spôsobom a dynamikou, ktorú veľmi radostne prejavovali.

*Videla som, že ním lomcuje hnev a zároveň sa mu zaleskli v očiach slzy. Stislo mi srdce, lebo mi bolo jasné, že sa nepohodli.*

Ako som tak chodila „do kolečka“, vždy upútaťli moju pozornosť a zakaždým som sa sama pre seba usmiala, lebo sa mi to veľmi páčilo. Keď som ich opätovne mala v obraze pred sebou, videla som, že sa ten najmladší od nich odčlenil. Ako som postupne po dráhe kráčala, prichádzala som k nemu, lebo z trávnikára prešiel aj on na dráhu. Videla som, že ním lomcuje hnev a zároveň sa mu zaleskli v očiach slzy. Stislo mi srdce, lebo mi bolo jasné, že sa nepohodli. Tí dvaja starší si ďalej kopali loptu s plným nasadením bez zjavného záujmu o tretieho spoluhráča. Drobec sa motal po celom areáli sám.

Cítila som, ako sa moje materinské pudy začínajú štartovať do ochrannárskej formácie a už-už som otvárala pomyselné operené krídla vtáčej mamy, ktorá ide ratovať svoje zatúlané či ubolené mláďa. No drobec sa zrazu stratil z môjho obzoru a hoci som obkružila celé ihrisko, nevidela som ho. Moja hlava sa okamžite prepla z módu relaxačnej chôdze na záchranársky, súčasne sa vo mne zapli všetky gombíky do režimu obáv a potenciálneho ohrozenia dieťaťa, skrátka, začala som to „riešiť“.

*V našej genetickej výbave máme okrem farby očí a krvnej skupiny obrovské množstvo darov, ktoré nám pomáhajú žiť v tomto svete.*

Zrýchliť som chôdzu, aby som obkružila ešte raz celé ihrisko, a bola som pripravená osloviť dvoch starších chlapcov, či vedia, kde je ich braček (či kamarát) a ako by som im mohla pomôcť, aby sa opäť hrali všetci spolu. Kým tieto úvahy kfmili moju hlavu, dokráčala som opäť na úroveň ihriska, kde sa hrali chlapci – na môj veľký údiv – už opäť všetci traja spolu.

Vníkala som, ako som spomalila krok, skontrolovala situáciu a zachytávala všetkými zmyslami, či je všetko v poriadku a či je drobec v pohode... bol. Oči mu svietili radosťou a soplík pod nosom si utrel do rukáva. Hrali sa ďalej všetci traja spolu, akoby sa nič nestalo. Mój krok sa opäť zrýchliť a moje myšlienky dostali ďalšiu nádielku úvah o tom, ako sa my dospeli neustále montujeme deťom do ich sveta. Ako chceme mať „spravodlivosť“ pod kontrolou a ako málo dôverujeme tomu, že sa deti dokážu popasovať so svojimi ťažkosťami veľakrát aj bez našej intervencie či prílišnej ochrany.

Uvedomila som si spojenectvo detských duší a ich úžasnú silu a schopnosť poradiť si v neľahkej situácii. Cítila som, že chlapci sa ľúbia, že sú dobre vychovaní a že si dokážu vybaviť svoje „účty“ po svojom a spôsobom, že na nejaký čas jeden vyhráva a druhý prehráva. Pre nich bola táto situácia úplne prirodzená a emocionálne pravdivá vo všetkých aspektoch. A hoci mne osobne sa zdala na jednej strane tvrdá až krutá, na tej druhej mi dala príležitosť uvedomiť si, že aj ľudské mláďa má právo streliť gól a vyhrať svoj zápas samo, že to dokáže a že by sme mu túto skúsenosť mali dopriať.

Je až zázračné, akými múdrymi vnútornými nástrojmi sme my ľudia vybavení už od narodenia. V našej genetickej výbave máme okrem farby očí a krvnej skupiny obrovské množstvo darov, ktoré nám pomáhajú žiť v tomto svete plnom rôznych príležitostí na rozvoj nášho ľudského potenciálu. Každá skúsenosť nás posilňuje už od útleho detstva. Kiežby sme vedeli životu a sebe samým viac dôverovať. S úsmevom v srdci som dokončila posledné „kolečko“ a v duchu som všetkým trom chlapcom poďakovala za cennú lekcii. •

**Barnängen**  
Založené v Štokholme



\* Vratane vody a v závislosti od produktu

Kto hovorí,  
že jemný nemôže  
byť tiež  
intenzívny?

Potešte svoju pokožku a odhaľte jej prirodzenú krásu s telovou starostlivosťou od značky Barnängen. Špeciálne vyvinuté zloženie s pridaným Cold Cream je navrhnuté pre hĺbkové ošetrenie a oživenie suchej pokožky, ktorú zanecháva s dlhotrvajúcim pocitom hebkosti.

Perfektne vyvážená starostlivosť pre perfektne vyváženú pokožku.

PRÍRODNÝ  
AŽ 95%  
INGREDIENCIÍ  
PŮVOD\*



**OBJAVTE**  
**ŠVÉDSKY**  
**ŠTÝL**  
**ŽIVOTA**

#BeautifullyBalanced