

# JAK SE NAUČIT ŘÍKAT „NE“

## PROBLÉM

*Když svému dítěti řeknete „ne“, začne se vztekat a zkouší vaši trpělivost až do krajnosti. Ať řeknete, nebo uděláte cokoli, nemůžete ho uklidnit. Po chvíli cítíte, že nemáte na výběr. Byli jste odhodlaní neustoupit, ale zase rezignujete a našťvaně souhlasíte.*

*Těmto vyčerpávajícím scénám ale můžete udělat přítrž. Nejdřív si přečtěte, proč vůbec říkat „ne“.*

## CO BYSTE MĚLI VĚDĚT

**Říct „ne“ není kruté.** Někteří rodiče s tím nesouhlasí a tvrdí, že s dítětem je třeba diskutovat, věci mu vysvětlovat, nebo s ním dokonce vyjednávat. Mají strach, že když dítěti něco nedovolí, bude našťvané.

Je pravda, že když dítěti nevyhovíte, může být zklamané. Učí se tím ale něco důležitého – že v životě existují hranice, které člověk musí respektovat. Naproti tomu pokud dítěti ustoupíte, oslabíte svou autoritu a naučíte ho, že kdykoli bude škemrat, uděláte, co chce. Po nějaké době ho může vaše jednání rozčilovat. Vždyť jak může mít dítě úctu k rodiči, se kterým snadno manipuluje?

**Když dokážete říct „ne“, připravujete dítě na dospívání a dospělost.** Učí se tím, že umět si něco odepřít je užitečné. Dítě, které to umí, nejspíš v dospívání nepodlehne tlaku vrstevníků.

Bude se mu to hodit také v dospělosti. „Pravdou je, že [my dospělí] vždycky nedostaneme, co chceme,“ píše dr. David Walsh. „Svým dětem nijak nepomůžeme, když je naučíme, že všechno, co si přejí, jim svět okamžitě naservíruje na stříbrném podnose.“\*

## CO MŮŽETE DĚLAT

**Mějte na mysli svůj cíl.** Určitě chcete, aby z vašeho dítěte vyrostl samostatný, citově vyrovnaný a úspěšný člověk. Pokud mu ale splníte každé jeho přání, jdete *proti* svému cíli. (Když je někdo „od dětství hýčkán, je z něho nakonec nevděčník“.) Když tedy rodiče říkají dítěti „ne“, vlastně ho tím ukáznují. A to mu nemůže uškodit.

**Budte rozhodní.** Mezi vámi a vaším dítětem není rovnocenný vztah. O svém rozhodnutí s ním proto nemusíte diskutovat, jako by ho mělo schválit. Samozřejmě že jak děti rostou, potřebují se učit rozlišovat, co je správné a co ne. Není tedy špatné s dítětem věci rozebírat. Ale nenechte se

malými dětmi zatáhnout do nekonečných diskusí, *proč* jste jim něco nedovolili. Čím víc s nimi budete diskutovat, tím spíš bude vaše „ne“ znít jako otázka, a ne jako rozhodnutí.

**Za svým rozhodnutím si stůjte.** Dítě může zkoušet vaši neoblomnost tím, že fňuká nebo žadoní. Co když se tak chová doma? „Oddělte se od dítěte,“ doporučuje kniha *Loving Without Spoiling* (Láska bez rozmazlování). „Řekněte mu: ‚Jestli se chceš vztekat, tak fajn, ale já to nebudu poslouchat. Běž do svého pokoje, a až se uklidíš, přijď.‘“ Být pevní pro vás může být zpočátku těžké a vaše dítě to možná nebude chtít přijmout. Když si ale uvědomí, že to, co říkáte, myslíte vážně, pravděpodobně se uklidní.

Neříkejte „ne“ jen proto, abyste ukázali, kdo je doma pánem.

**Buďte rozumní.** Neříkejte „ne“ jen proto, abyste ukázali, kdo je doma pánem. Někdy můžete dítěti dovolit to, co chce, ale mělo by pro to mít opodstatněný důvod a nesmí si to vynucovat žadoněním.

## UMĚT ŘÍCT „NE“ SE VYPLATÍ

„Rodiče přirozeně chtějí, aby jejich děti byly spokojené a šťastné. Ale je tu jedno nebezpečí. Pokud se na nás děti nikdy nerozzlobí nebo nepocítí rozmrzelost či zklamání, může to být varovný signál, že jako rodiče neděláme všechno správně. Jak své děti naučíte se s takovými emocemi vyrovnat, když je nikdy nepocítí? Jak se naučí něco si odepřít, když jim k tomu nedáte příležitost? V tom, aby tyto důležité schopnosti získaly, máte jako rodiče nezastupitelnou úlohu. Nebojte se proto říkat ‚ne‘.“ (Dr. David Walsh)