

## **Radý rodičům při výchově dětí – aneb jak na malé tyrany**

### ***CHOVÁNÍ***

Zlobení je způsob komunikace, který používá každé dítě. Pokud dítě, zlobí, snažte se přijít na to, co Vám svým zlobením chce říct. Zlobí-li Vaše dítě hodně často, zkuste jeho chování posoudit podle vzorce PŘÍCHOD:

PŘÍ – příčiny: Zamyslete se nad tím, co dítě ke zlobení vede.

CHO – chování: Uvědomte si, co zlobení vlastně znamená, a jak na něj reagujete.

D – důsledky: Pokuste se přijít na to, co dítě svým chováním v té či oné situaci získává.

Např. Dítě si hezky hraje, ale zničehonic se vrhne na mladšího sourozence a strčí do něj. Vynadáte mu a snažíte se ho rozptýlit nějakou jinou činností.

PŘÍ: Po hezké hře byla nuda. Vy se přitom ponejvíce věnujete mladšímu dítěti.

CHO: Dítě zatahá sestru za vlasy, Vy se na ně rozzlobíte, zakřičíte. Získalo si Vaši pozornost.

D: Dochází ke změně činnosti, o což dítě usilovalo.

Zlobení může znamenat: Když já nevím, co si mám teď počít., Chci, abyste si mě všímali., Je to na mě moc těžké., Ta hudba je moc nahlas., Chci dělat něco jiného., Už jsem unavená. aj.

### ***ŘEKNĚTE NE KLIDNĚ, ALE NEÚSTUPNĚ:***

Když dítě udělá něco nepřijatelného, např. uhodí jiné dítě nebo rozšlape sušenku, řekněte NE a svá slova doprovodte výrazným gestem ruky. Nekřičte, nijak nevyvádějte, prostě řekněte NE. Dítě pak pochopí, že to, co udělalo, bylo špatně, ale nebude si to spojovat s Vaším vztekem či křikem. Hned poté se snažte dítě rozptýlit nějakou hračkou nebo činností. Když třeba dítě zatahá holčičku za vlasy, důrazně řekněte NE a vybidněte dítě, aby holčičku pohládilo. Hladit někoho po vlasech a zároveň ho za ně tahat, nejde provádět najednou.

### ***DOBŘÉ CHOVÁNÍ ODMĚŇUJTE, ZLOBENÍ PŘEHLÍŽEJTE:***

Když ze zlobení svého dítěte uděláte hotovou estrádu, dítě docílí svého – získá Vaši pozornost, takže příště nebude mít důvod chovat se jinak. Pokud však budete nežádoucí chování ignorovat, dítě ničeho nedosáhne. Jen nezapomínejte věnovat dítěti pozornost ve chvílích, kdy je hodné. Rodiče by se dítěti měli co nejvíc věnovat v situacích, kdy je hodné a nezlobí. Pověďte si s ním, chvalte ho za snahy a úspěchy, oceňujte dobré chování. Když se ale dítě nechová dobře, měli bychom mu věnovat co nejméně pozornosti. A úplně nejlepší je dítě ignorovat, aby se naučilo, že zlobení k pozornosti rodičů prostě nevede. Uvědomte si, že děti často chválíme za něco nového a výjimečného, zlobíme se na ně za zlobení, ale když dělají přesně to, co mají, víceméně si jich nevšímáme, ačkoli se právě chovají vzorně. Zkuste dítě chválit za to, že si hezky hraje. Chytne-li dítě záchvat vzteku, ignorujte to. Nesnažte se s dítětem dohadovat nebo ho kárat, jen v klidu počkejte, co z onoho záchvatu vyleze. Hlavně nikdy nedejte dítěti důvod myslet si, že vztekem dosáhlo svého, jinak pochopí, že výbuchem vzteku získá to, co chce, takže je bude opakovaně využívat.

### ***SLEDUJTE PŘÍZNAKY NEŽÁDOUCÍHO CHOVÁNÍ:***

Projdete-li vzorec PŘÍCHOD a zjistíte-li, že dítě zlobením něco získává, snažte se podobné situaci zabránit v úplném zárodku. Když dítě např. zlobí, jakmile se nudí, snažte se mu začít věnovat pozornost dřív tím, že se zapojíte do hraní nebo že navrhnete jinou hru. Některé situace, které spouštějí nežádoucí chování, jsou však nevyhnutelné. V takovém případě je třeba vybudovat si vhodnou strategii. Jedná se o situace, kdy se nemůžete dítěti věnovat nebo když dítě ještě nechápe, co se kolem něj děje. Zkuste dítěti zajistit něco na rozptýlení, nějak ho zaměstnejte. Když telefonujete a dítě začne zlobit, sáhněte pro hračky schované právě pro tyto příležitosti, které máte v kabelce. Možná by se i vyplatilo vést si deník, do něhož si

budete zapisovat problémové chování dítěte, abyste snáze identifikovali příčiny, místa a časy, kdy se dané chování objevuje.

### ***BUĎTE DŮSLEDNÍ, NIKDY SE NEVZDÁVEJTE:***

Řeknete-li NE, musíte na svém rozhodnutí trvat, aby dítě pochopilo, že když řeknete NE, myslíte tím NE. Pokud dítě zjistí, že se po chvíli naléhání vzdáte, podřezáváte si pod sebou větev. Vezměte si např. dítě, které pořád chce sušenky. Budete-li si vždy trvat na tom, že dostane pouze jednu, dítě to brzy pochopí, a pak jich nebude ani víc chtít. Když se však někdy vzdáte, dítě bystře vysoudí, že když za Vámi bude vytrvale chodit a škemrat, dosáhne svého. Dítě totiž potřebuje znát hranice mezi přijatelným a nepřijatelným chováním. A pokud mu je budeme neustále měnit, nevyzná se v nich. Někteří lidé si doma sednou a přesně vymezí, co se doma smí a co ne. Jiní řeší pravidla tak, jak přicházejí. Je to na Vás. Ale dovolíte-li dítěti v neděli stát v botách na pohovce, v pondělí byste mu to zakazovat neměli. Definitivně se rozhodněte hned napoprvé. Pokud se zkusíte řídit doporučeními pro zvládnutí chování dítěte, zpočátku Vám patrně bude připadat, že k ničemu nejsou. Situace se totiž výrazně zhorší, protože se dítě bude snažit prorazit Vaši neústupnost. Ničeho se nebojte, to si jen testuje hranice. Vydržte to, trvejte si na svém a hlavně – buďte důslední. Když se Vám na druhou stranu někdy stane, že se zmýlíte, přiznejte si to a změňte pravidlo. Důslednost sama o sobě pochopitelně nestačí. Je třeba myslet i na spravedlnost a čestnost. Někdy třeba dítěti něco zakázete a pak zjistíte, že mu to někdo před Vámi už dovolil. V takovém případě stačí říct: „Když Ti to děda dovolil, tak dobře.“

### ***REAGUJTE IHNED:***

Na zlobení nebo nežádoucí chování reagujte hned, jinak dítě nebude vědět, co vlastně provedlo. Pokud dítě zlobí při nějaké oslavě – uždibuje z talířků jiných dětí – musíte ho pokárat hned, jakmile si toho všimnete. Nemá smysl čekat na vhodnou chvíli, až přijдете domů, a pak to teprve začít řešit. Dítě už totiž nebude vědět, co předtím provedlo. A nemusí mu to dojít ani poté, co mu to připomenete. Nezapomeňte při pochvalě a trestu dítěti říct, co udělalo dobře nebo naopak špatně. Místo „hodný kluk“ nebo „šikovná holka“ buďte co nejkonkrétnější. „Ty ale hezky jíš.“, „Ne, ne, za vlasy se netahá.“ Tím svůj výrok zdůrazníme. Při všeobecné pochvalě nebo trestu dítě ani nemusí vědět, co udělalo dobře nebo špatně. Nezapomínejte ani na to, že pro sebeúctu dítěte je důležité, abyste se zlobili na jeho chování, nikoli na ně jako takové – neříkat Ty jsi zlá, ale to , cos udělala, je ošklivé....

### ***ZMĚNA NEVHODNÉHO CHOVÁNÍ:***

Zkuste měnit chování postupně. Nejdřív dítě naučte, že nesmí skákat na židli, ale jen na pohovce. Pak vyměňte pohovku za postel a skončete výhradně u trampolíny nebo jiné alternativy. Nesmí trhat knížky, ale starý papír, který přijde do kontejneru apod.

### ***VYTVÁŘENÍ VHODNÉHO PROSTŘEDÍ:***

Rodiče musí vymezit, co znamená vhodné a co nepřijatelné chování. Pravidla by měla být spravedlivá, předvídatelná, důsledně dodržovaná a pochopitelná. Děti zprvu budou hranice testovat a budou zkoušet, kam až mohou zajít. Jakmile pochopí, že jsou pravidla pevně daná, přestanou se vzpouzet, ba dokonce pro ně budou představovat jistotu a bezpečí. Děti potřebují pravidla nejen pro život doma, ale samozřejmě i pro správné fungování ve společnosti. Rodiče se krom hranic musejí i zamýšlet nad tím, zda jejich dítě má dostatek svobody k tomu, aby mohlo zkoumat a zkoušet nové věci. Cílem vymezení hranic rozhodně není postavit kolem dítěte vysoký plot. Dítě se musí učit být max. nezávislé – dle svých možností. Vy ho kontrolujte, ale zároveň kontrolu nad chováním dítěte přenechávejte i jemu samotnému. Všechna pravidla jsou od toho, aby se porušovala. Připadá Vám to absurdní? Nikoli. Děti se občasným porušováním pravidel učí, že pravidla nejsou striktně vymezená jednou provždy,

ale že je vhodně lze přizpůsobovat situaci. Když třeba chodí dítě každý den spát v půl osmé, na čarodějnice může zůstat vzhůru déle. Nezapomeňte mu však vysvětlit důvod porušení pravidla. Rodiče navíc musejí dítěti poskytovat vhodné modely. Děti se totiž řídí reálnými činy mnohem víc než slovními instrukcemi, byť dobře míněnými. Hlavně si výchovu sami nekomplikujte. Pokud dítě opakovaně doráží na Vaši sbírku CDček, tak ji prostě dejte někam jinam, kam k ní nedosáhne.

### ***VÝBĚR A ROZHODOVÁNÍ:***

Základem je nepožadovat od dětí rozhodování přesahující jejich možnosti a schopnosti jejich věku. Ptát se, zda chce jet do Francie nebo Španělska je hloupost, ale vybrat si mezi žlutým a modrým tričkem dítě určitě zvládne. Také mu nedávejte vybrat, když je možná pouze jedna odpověď. Často rodiče přede mnou říkají: „Budeš tady s paní doktorkou, vid' nebo chceš, abych tady byla s vámi?“ Co myslíte, že si dítě vybere☺ S vyzráváním nechte dítě víc rozhodovat, jinak se promění v pasivního nebo naopak agresivního jedince, ale nezapomínejte spoustu věcí určovat dítěti sami, jde o řád a pravidelnost (kdy půjde spát, kam půjdete, co již je naplánováno) – v některých situacích se neumí rozhodnout a z této neschopnosti pramení úzkost, kterou Vám dítě prezentuje jako vztek nebo zlobení.

### ***NĚCO ZA NĚCO:***

Jakmile se dítě dostane na odpovídající rozumovou úroveň, osvědčuje se používání bodového systému. Nejdřív si promyslete, které druhy chování byste chtěli u dítěte změnit, a které naopak upevnit. Podle toho nakreslete a připravte tabulku a vysvětlete dítěti, co od něj očekáváte, co má a nemá dělat. Pokaždé, když zaznamenáte úspěch, přidejte mu bod (nebo hvězdičku, kytičku, puntík, obrázek, smajlíka, ...), za určitý počet získaných bodů dítě odměňte.

### ***DALŠÍ DŮLEŽITÉ PŘIPOMÍNKY:***

Děti se musejí naučit, že některé chování je povolené doma, ovšem nikoli na veřejnosti či jinde. Musejí pochopit, že na světě existují hranice, jež je nutno pečlivě rozlišovat. Dítě může házet do vody kamínky, ale jen tehdy, pouze ve vodě nikdo není. Snažte se o pozitivní přístup, i když se právě potýkáte s problémovým chováním. Každou negativní poznámku kompenzujte alespoň jednou pozitivní. (Teď jsi sestřičce trochu ublížila, to nebylo do tebe hezké, a předtím sis přitom tak hezky hrála, tak jsem tě chválila, to byla moc hezká hra.) Každý den s dítětem začínejte i končete v klidu a pohodě. Budete-li totiž dítěti na všechno říkat NE, za čas Vás přestane vnímat. Nepříliš časté, avšak vhodně použité NE má mnohem silnější a zřetelnější účinek. Nezapomínejte dbát i na své duševní zdraví. Nechcete-li se pod tíží starostí zhroutit, zaměřte se vždy na řešení dvou až tří problémů, nesnažte se zvládnout všechny najednou – stejně to nejde. Dbejte na to, aby se všichni lidé, kteří se o Vaše dítě starají, chovali k dítěti co nejpodobněji, aby nemuselo být stresované zbytečnými změnami. Problémy s chováním dítěte dokážou rodičům odčerpat mnohodenní energie. Zkuste proto najít činnosti, které by se dítěti líbily a při nichž by nezlobilo – plavání, zpívání... Věnujte se takovým činnostem co nejčastěji, abyste s dítětem trávili hodně příjemných chvil.