



Ako viest' deti k rešpektovaniu pravidiel

*„Je potrebné zachovávať poriadok.“
Povedala liška malému princovi.*

De Saint-Exupéry: Malý princ



„Je potrebné zachovávať poriadok.“ Povedala liška malému princovi.

Prečo sú pravidlá dobré:

- ✓ Jasnú pravidlá pomáhajú pri výchove, pretože určujú a upevňujú hranice, dieťa sa bude cítiť bezpečnejšie a istejšie, keď sa naučí, že jeho svet je svetom s pevnými hranicami.
- ✓ Deti sú schopné osvojovať si pravidlá už od veľmi útleho veku. Rodičia by mali stanoviť vhodné pravidlá, ktoré prirodzene rešpektujú vývinové obdobie a osobnosť každého dieťaťa.
- ✓ Keď sa dieťaťu rodičia podvoľujú a neustále mu ustupujú, nevedie to k pokoju a harmónii. Naopak, problémy a konflikty sú častejšie.
- ✓ Keď dieťa dosiahne vždy všetko, nemôže sa naučiť spoločenským pravidlám ani základným morálnym princípom.
- ✓ Keď však rodičia vstúpajú pravidlá tvrdo, pričom neakceptujú individualitu, osobnosť dieťaťa, môže sa stať, že si dieťa nebude veriť a bude mať nízke sebavedomie.

Výchova detí však znamená predovšetkým ísť im dobrým príkladom a dávať im lásku. Na týchto dvoch pilieroch je potrebné postaviť princíp správnej výchovy.

Ako byť dobrým vzorom:

- ✓ Deti sa učia napodobovaním, majú obdivuhodnú schopnosť pozorovať, imitovať a zvyčajne robia skôr to, čo robíte vy, než to, čo im hovoríte, aby robili.
- ✓ Rozprávajte pokojne a naučíte deti ako zachovávať pokoj, keď ich niekto provokuje.
- ✓ Ospravedlňte sa za chybu, naučíte deti prijímať zodpovednosť za svoje omyly.
- ✓ Zdvorilým správaním učíte deti zdvorilosti, štedrosťou štedroste, láskavosťou láskavosti.
- ✓ Keď sa snažíte zo všetkých síl byť čo najlepší, vstúpujete to isté aj svojim deťom.
- ✓ Keď sa správate zodpovedne, učíte zodpovednému správaniu aj svoje deti.

Naučiť dieťa primerane sa správať a dodržiavať pravidlá je proces, ktorý si vyžaduje čas, vytrvalosť a trpezlivosť. Chybou je brať ako samozrejmosť, že dieťa pravidlá pozná.

Ako postupovať pri učení detí pravidlám:

- ✓ Aj s tými najmenšími deťmi jednajte s rešpektom a úctou.
- ✓ Nájdite si čas na rozhovor s dieťaťom, udržiavajte pri rozhovore očný kontakt.
- ✓ Pokojným hlasom vysvetlite dieťaťu, čo od neho očakávate a aké správanie je vhodné.
- ✓ Pripomeňte dieťaťu dôležité pravidlá, sformulujete ich v pravej chvíli, predchádzajte tak opakovaným chybám.
- ✓ Rozhodnite, o ktorých veciach sa vyjednávať nikdy nebude, o ktorých sa dá vyjednávať niekedy a o ktorých vždy.
- ✓ Buďte aktívni a dopredu si veci plánujte, aby ste sa vyhli zbytočným problémom.

Keď sa dieťa správa ako malý nezbedník, zistite, čo stojí za jeho nevhodným správaním, skúste to pomenovať a primeraným spôsobom mu pomôcť.

Čo pomáha:

- ✓ **Jasné a dôsledné správanie rodičov:** Deti vycítia neistotu rodičov. Skúšajú najrôznejšie stratégie a taktiky, aby presadili svoju vôľu. Nezáleží pritom vôbec na veku dieťaťa.
- ✓ **Efektívna komunikácia:** Používanie *JA* formulácií, napr.: „Mám radosť, že sa Ti podarilo rýchlo sa obliecť a prišli sme včas do škôlky.“ **Jasné a zreteľné vyjadrovanie:** „Prosím ťa, ulož si lego do krabice“. **Pozitívne formulácie:** „Chod' len po chodníku“.
- ✓ **Spolupráca:** Dajte dieťaťu možnosť riešiť problém. Keď prijmete jeho návrh, pomáhate mu prevziať zodpovednosť za svoje činy a vaše dieťa bude ochotnejšie dodržiavať pravidlá a dohody.
- ✓ **Dodávanie odvahy:** Podporujte, motivujte dieťa, ukazujte, že mu dôverujete. Sústreďte sa predovšetkým na jeho pozitívne vlastnosti. Za pochvalou urobte bodku a vyvarujte sa slovíčku „ale“.

- ✓ **Prijatie dieťaťa:** Nesúďte dieťa, múdre je milovať a brať svoje dieťa také aké je. Rovnako ako môžete robiť chyby vy, má právo robiť chyby aj vaše dieťa.
- ✓ **Férové jednanie:** To, že občas svoje dieťa o niečo slušne poprosíte je v poriadku. Výčitkami sa nedocieli zlepšenie jeho správania, ani ničoho iného dobrého.
- ✓ **Pokoj a rozvaha:** Snažte sa byť pokojní. Ak ste naozaj veľmi nahnevaní a nemôžete myslieť rozumne, odložte riešenie problému na neskôr, aby ste dieťaťu neublížili.
- ✓ **Rituály:** Každá rodina si môže vytvoriť rituály, ktoré spolužitie, rodinnú pohodu a pokojnú atmosféru podporujú, napr. spoločné stravovanie, stolovanie či večerné ukladanie do postele.

Ked' dieťa neposlúcha a rodič z toho nevyvodzujete žiadne dôsledky, musí svoje správanie prehodnotiť. Nielen preto, že je neefektívne, ale dieťa môže rodiča prestať brať vážne.

Ako vyvodzovať logické dôsledky za nevhodné správanie:

- ✓ Dôsledky musia byť dieťaťu jasné ešte pred prekročením hraníc, porušením pravidiel, poriadku.
- ✓ Pri vyvodzovaní dôsledkov je potrebné jasne a konkrétne naformulovať požiadavku napr.: „Ked' ..., tak potom ...“.
- ✓ Predpokladom dôsledku je, že dieťa chce spolupracovať na odstránení nežiaduceho správania.
- ✓ Dôsledky sú založené na partnerskom vzťahu medzi dospelými a deťmi, ktorý však nezamieňajte za slobodu a rovnosť s bezmocnosťou a rovnosťárstvom.
- ✓ Dôsledok vychádza zo vzájomného rešpektu, z pozitívnej predstavy o dieťati, že hnevá len preto, lebo sa nenaučilo iným spôsobom konštruktívne správať.
- ✓ Je dôležité, aby si dieťa mohlo predstaviť situáciu zo svojho pohľadu. Pritom porozumenie jeho motívom správania, neznamená akceptáciu nevhodného správania.

Niekedy sa stáva, že dieťa nerešpektuje pravidlá a robí si čo chce, aj napriek veľkej snahe rodičov o pozitívnu zmenu v správaní dieťaťa.

Ako postupovať, keď sa rozhodnete preda len siahnuť po treste:

- ✓ Správne trestanie nie je jednoduché a vyžaduje dôslednosť. Prílišné trestanie je však škodlivé. Dieťa by nemalo cítiť hanbu, strach, výčitky, pocit viny.
- ✓ Vysvetlite dieťaťu zmysel trestu. Keď vie, prečo bolo potrestané, lepšie Vám porozumie a bude ochotnejšie spolupracovať.
- ✓ Používajte tresty, ktoré sa ľahko realizujú. To umožní dôslednosť vo výchove. Nejde o to, aby sme dieťa zranili, ponížili.
- ✓ Trest by mal zodpovedať závažnosti priestupku. Niekedy je možné nechať dieťa vybrať si ho.
- ✓ Mierne tresty sú obvykle produktívnejšie, než tresty prísne. Tvrdé tresty obvykle vyvolávajú hnev alebo túžbu po pomste.
- ✓ Netrestajte v hneve. Trestom sa má dieťa niečo naučiť. Mal by redukovať potrebu ďalších trestov a obmedziť ďalšie nevhodné správanie.

Všeobecne však platí, že vhodne podaná pochvala je účinnejšia, než trest.

Ako pochváliť:

- ✓ Chváľte primerane. Príliš málo pochvaly nenaučí dieťa čo je správne a brzdi to rozvoj jeho sebadôvery. Príliš veľa pochvaly môže spôsobiť, že dieťa bude neustále očakávať pozornosť od druhých a bude na pochvale závislé.
- ✓ Chváľte konkrétne, nie všeobecne. „To je dobre, že si odložila hračky do skrinky.“ je vhodnejšie než „Ty si ale šikovné dievčatko.“
- ✓ Chváľte skôr snahu, než celkový výkon. Deti, ktoré dostanú konkrétne ocenenie za svoju snahu, budú správanie opakovať. „Potešilo ma, že si sa snažil upratať si izbu.“ Aj keď výsledok snaženia nie je celkom podľa Vašich predstáv.
- ✓ Chváľte slovami, ktoré odrážajú Vaše hodnoty. Je to najlepší spôsob ako naučiť deti hodnotám, ktoré sú Vám blízke. „Páčilo sa mi, ako trpezlivo si sa venoval úlohám.“ namiesto „Podarilo sa ti to“.
- ✓ Vyhnite sa pochvalám v superlatívoch ako „najlepší“, „najšikovnejší“, „super“. Aj keď sú to pozitívne slová, keď sú používané veľmi často, môžu vyvolať v dieťati pocit, že musí byť vždy perfektné, aby splnilo očakávanie rodičov.
- ✓ Chváľte správanie, nad ktorými môže mať dieťa určitú kontrolu. Napr.: „Oceňujem, že si povedal pravdu a priznal si sa, že si rozbil vázu“. Takým spôsobom môže rodič naučiť dieťa odlíšiť dobré od zlého, bez toho, aby na neho tlačil alebo ho kritizoval.

V súčasnej dobe existuje množstvo rôznych zdrojov informácií, ako deti výchovne viesť. Všetky odporúčané postupy a dobre mienené rady je ale vždy dobré prefiltrovať cez pomyselný filter osobnosti každého rodiča a rodičovského štýlu a používať to, čo sa zdá pre jeho dieťa ako aj celú rodinu najlepšie.

Pri všetkých výchovných stratégiách je však podstatné, aby rodičia brali za každých okolností do úvahy dobro svojich detí. Čím viac lásky a priazne sa dieťaťu dostáva, o to menšia je jeho potreba bojovať a vynucovať si pozornosť nevhodným správaním.

Spracovala: Mgr. Lýdia Begerová, psychologička

Použitá a odporúčaná literatúra:

- KAST-ZAHN, A. 2008. *Jak naučiť děti pravidlům*. Computer Press, a. s. , 2008. ISBN 978-80-251-2042-2
- ROUGE, J. U. 2005. *Rodiče určují hranice*. Portál, s. r. o., Praha 2005. ISBN 80-7178-990-9
- REICHLIN, G. - WINKLER, C. 2010. *Výchova dětí. 1000 +1 rada pro každou situaci* Computer Press, a. s., 2008. ISBN 978-80-251-1638-8
- SEVERE, S. 2007. *Co dělat, aby se vaše děti správně chovaly*. Portál, s. r. o., Praha 2005. ISBN 978-80-7367-324-6