

Každé dieťa sa vie naučiť pravidlá

Annette Kast-Zahn



Od batolaťa po školáka :

**Ako môžu rodičia stanoviť hranice
a sprostredkovať pravidlá správania**

„Moje dieťa sa potrebuje sústavne niečím zaoberať.“ – „Moje robí len to, čo samo chce.“ – „Moje sa snaží ísť hlavou proti múru.“ – „Moje dieťa plače, ak má ísť do škôlky.“ – „Moje nechce upratovať.“ – „Moje dieťa nechce jesť.“ – „Moje zas večer nechce ísť samé spať.“ – „Moje dieťa sa správa nemožne.“ – „S mojím si neviem rady.“

Všetci títo „milí malí“ nám rodičom dávajú zabráť. Presne vedia, ako si presadiť svoju vôľu – a my sme bezmocní. Naše deti nás majú prečítaných a my si nevieme dať rady. Následkom toho nervózne reagujeme a situáciu ešte zhoršujeme. Pritom však chceme len to najlepšie pre naše deti. No a tu sa nám ponúka knižka, ktorá nám ukáže, ako môžeme deti s láskou a dôsledne previesť ich detstvom. „Každé dieťa sa vie naučiť pravidlá“ – kniha pozitívneho ohýbania, s praktickými návodmi a cennými typmi pre spokojný rodinný život, v ktorom je tu každý pre každého a každý každého rešpektuje.

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

ISBN 3-9804493-1-9

1. vydanie

© Copyright 1997 by Oberstebrink & Partner GmbH, Ratingen

Moja srdečná vďaka patrí dr. Hartmut Morgenroth-ovi, ktorý svojou odbornou a vedeckou kompetenciou sprevádzal a podporoval vznik tejto knižky. V druhej kapitole spomenuté výskumy sme spoločne vypracovali a zaviedli v jeho detskej ordinácii. Konkrétne odporúčania v súvislosti s týmito výskumami sa opierajú o vedecké poznatky. Ako detský lekár sa stretáva s rodičmi a deťmi a radí im pri ich každodenných problémoch. Za jeho pomoci bolo možné zistiť, ktoré problémy v skutočnosti najviac zaujímajú rodičov, a ktoré návody a typy dokázali pomôcť.

Annette Kast-Zahn

OBSAH

OBSAH	2
PREDSLOV	4
1 KAPITOLA.....	5
" VÝCHOVA JE LÁSKA A PRÍKLAD“ - OKREM TOHO NIČ...?	5
PRÍKLAD A LÁSKA - NUTNÉ ALE NEPOSTAČUJÚCE	5
" S DEŤMI JE TO STÁLE ŤAŽŠIE" ...?	6
„PROBLÉMOVÉ DETI“: NÁZORNÉ PRÍKLADY U DETÍ VO VEKU OSEM MESIACOV AŽ OSEM ROKOV	7
KAPITOLA 1: TO NAJDÔLEŽITEJŠIE V SKRATKE.....	8
2 KAPITOLA.....	9
AKÉ PRAVIDLÁ SA MÁ NAUČIŤ MOJE DIEŤA?	9
KTORÉ PRAVIDLÁ V AKOM VEKU ?.....	9
<i>Bábätko: prvý rok dieťaťa.....</i>	9
<i>Mladšie deti: vo veku dvoch a troch rokov</i>	11
<i>Škôlkári: štyri až šesť rokov</i>	13
<i>Školský vek: od siedmich rokov.....</i>	14
KTORÉ PRAVIDLÁ ZVOLIŤ?	15
<i>Čím sa nechať viesť?.....</i>	15
<i>Ktorých problémov sa chceme vyvarovať?</i>	16
KAPITOLA 2: TO NAJDÔLEŽITEJŠIE V SKRATKE	18
3 KAPITOLA.....	19
A KAŽDÝ DEŇ DIVADLO – BOJ O ZÍSKANIE POZORNOSTI	19
DOBRÉ DÔVODY PRE NÁPADNÉ CHOVANIE - KOLOBEH	19
NÁZORNÉ PRÍKLADY.....	22
ÚČINNÉ PROTIPROSTRIEDKY.....	23
<i>Neodmeňujte nevhodné správanie</i>	23
<i>Načúvajte dieťaťu.....</i>	23
<i>Vysielajte Ja - posolstvá</i>	24
<i>Preneste na dieťa viac zodpovednosti</i>	25
<i>Zaveďte pravidelné rituály.....</i>	26
<i>Venujte čas náklonnostiam</i>	27
KAPITOLA 3: TO NAJDÔLEŽITEJŠIE V SKRATKE.....	28
4 KAPITOLA.....	29
ČO LEN ROBÍME ZLE? NAJOBĽÚBENEJŠIE CHYBY RODIČOV	29
NEÚČINNÉ: RODIČIA REAGUJÚ NEJASNE A NEISTO	29
<i>Držanie kázní.....</i>	30
<i>Otázky „Prečo?“</i>	30
<i>Prosenie a prosíkanie</i>	30

<i>Výzvy bez následkov</i>	31
<i>Ak - tak: Oznamenia bez následkov</i>	31
<i>Ignorovanie</i>	32
OSUDNÉ: RODIČIA REAGUJÚ NEPRIATELSKY.....	34
<i>Vyhrážanie a tresty</i>	34
<i>Telesné tresty</i>	35
KAPITOLA Č.4: TO NAJDÔLEŽITEJŠIE V SKRATKE:.....	36
5 KAPITOLA	37
AKO SA DETI MÔŽU NAUČIŤ PRAVIDLÁ: PLÁN STANOVENIA A PRESADENIA HRANÍC - PRE RODIČOV	37
PREDPOKLAD: DAŤ POZOR NA SPRÁVNOSŤ	37
<i>Dodať odvalu</i>	38
<i>Vymenovať to dobré pri mene</i>	39
PRVÝ KROK: HOVORIŤ ZROZUMITEĽNE	41
<i>Dať jasné pokyny</i>	41
<i>Kontrolovať hlas a gestá</i>	43
<i>Použiť techniku „obohratej platne“</i>	45
DRUHÝ KROK: PO SLOVÁCH NECHAŤ NASLEDOVAŤ SKUTKY	48
<i>Učenie sa z logických následkov</i>	48
<i>„Timeout“ (Oddychový čas)</i>	53
<i>Najskôr práca – potom zábava</i>	58
TRETÍ KROK: UZATVORENIE DOHODY	60
<i>Plán k dosiahnutiu sebakontroly</i>	60
<i>Dohoda medzi rodičmi a dieťaťom</i>	61
KAPITOLA 5: TO NAJDÔLEŽITEJŠIE V SKRATKE.....	64
6 KAPITOLA	65
ČO SA EŠTE DÁ ROBIŤ? KREATÍVNE RIEŠENIA PROBLÉMOV	65
PRIJAŤ RIEŠENIA DETÍ.....	65
AKO ZVRTNÚŤ SITUÁCIU	66
PONÚKNUŤ NIEČO NOVÉ.....	67
ROZPRÁVAŤ PRÍBEHY.....	67
KAPITOLA 6: TO NAJDÔLEŽITEJŠIE V SKRATKE.....	68
ZÁVEROM	69
LITERATÚRA	70

PREDSLOV

Čakáreň pred mojou detskou ordináciou je kvôli chrípkovej epidémii preplnená. Som rád, že pravidelná preventívna prehliadka u 4-ročnej Niny netrvala dlho. Už sa chcem rozlúčiť, keď si vtom mama vzdychne: „Ach pán doktor, s Ninou je to strašne náročné. Často sa správa úplne nemožne, čo mám robiť?“ Pred časom by som si len s povzdychnutím pomyslel, práve teraz, čo nevidí, koľko ľudí tu ešte čaká? Mám si ešte na ňu zobrať pár minút času a porozprávať o komplikovanejších obdobiach, alebo ju poslať do poradne, hoci viem, že na objednanie musia rodičia čakať pomaly pol roka?“ Vydýchol som si, keď sa mi do rúk dostala táto príručka. S čistým svedomím môžem povedať: prečítajte si k vášmu problému túto alebo tú kapitolu. Určite vám to pomôže“.

Dr. med. Hartmut Morgenroth, detský lekár

1 Kapitola

" VÝCHOVA JE LÁSKA A PRÍKLAD“ - OKREM TOHO NIČ...?



V tejto kapitole sa dozviete...

- prečo sú príklady nutné ale nepostačujúce
- prečo aj angažovaní rodičia často považujú svoje deti za ťažko zvládnuteľné

Príklad a láska - nutné ale nepostačujúce

Patrik má dva a pol roka. Je to šikovný chlapček plný elánu, s tváričkou anjela. Napriek tomu je postrachom každej skupinky hrajúcich sa detí. Prítomné matky znervóznejú a dávajú väčší pozor na vlastné ratolesti, keď sa Patrik priblíži. A predsa sa to stalo opäť. Patrik bleskurýchle priskočil k rovnako starému dieťaťu, buchol ho, no a teraz malý srdcervúco plače. Niekedy dieťa aj pohryzie, a to tak silno, že odtlačky vidno ešte dva týždne. Najčastejšie však vytrhne deťom hračku z ruky a šmarí ju tak, že sa pokazí. Niekedy sa však stane, že sa hrá pekne s deťmi. Vtedy je na nepoznanie.

A jeho matka? Patrik je plánovaným dieťaťom. Úplne ho zbožňuje. Po dvoch už starších dcérach sa jej narodil vytúžený syn. Má naňho čas, dáva mu veľa lásky a podpory. V jeho prítomnosti nikdy neudrela alebo nepohryzla iné dieťa, či mu vytrhla hračku. Napriek tomu to on sústavne robí. Prečo?

„Príklad a láska - nutné ale nepostačujúce“ - tento citát pochádza od Frobela, zakladateľa hnutia materských škôl začiatkom 19. storočia. Vyzerá to tak, že Patrika a jeho matky sa to však netýka. Napriek tomu je to zamysleniu sa chtivá veta. Podľa môjho presvedčenia, je láska to najdôležitejšie, čo môžeme našim deťom dať. Druhá najdôležitejšia vec je, ísť im dobrým príkladom. Na týchto dvoch pilieroch môžeme postaviť našu výchovu. „Bez lásky a príkladu by bola výchova nanič“ - takto by sa dala preformulovať táto veta. Je základom všetkého a keď si ju človek nevezme k srdcu, sú všetky rady, či knihy zbytočné. Aj táto.

Existujú skutočne deti, ktoré potrebujú len lásku a názorný príklad svojich rodičov k tomu, aby sa z nich stali rozumné, milé a zodpovedné osobnosti. Takéto deti sa rýchlo učia pomocou názorného príkladu, akceptujú hranice bez toho, aby ich obchádzali, prevzímajú ochotne povinnosti, v krátkosti povedané, rodičom nespôsobujú starosti. Sám poznám pár takých detí, ktoré týmto spôsobom prešli až do dospelosti. Žiaľ pre väčšinu detí - nevynímajúc moje tri - toto nestačí. Láska a príklad sú bezpodmienečne nutné. No len to, nestačí! Okrem toho potrebujeme my rodičia určitý druh „nástrojov“, po ktorých by sme podľa potreby mohli siahnuť.

Ako môžeme zabrániť našim deťom robiť veci, ktoré by robiť nemali? Na druhej strane, ako docieľiť, aby robili veci, ktoré robiť nechcú, ale my ich považujeme za potrebné? Čo môžeme robiť, keď „po dobrom“ sa to miňa účinku?

"S deťmi je to stále ťažšie"...?

V poslednom čase stále častejšie počúvame a čítame, že s deťmi je to stále ťažšie, alebo, že dnešné deti je oveľa náročnejšie vychovať, že kedysi bolo všetko lepšie.

Áno, my, dnešní rodičia sme boli iní ako sú naše deti teraz. Ale boli sme lepší? Naši rodičia robili množstvo vecí ináč ako my - ale boli lepšími rodičmi? Snažíme sa neopakovať ich chyby. Chceme vychovávať naše deti bez bitky, prísnych zákazov, bez strachu a zastrášovania a netabuizovať sexualitu. A väčšine z nás sa to aj darí. Poslušne zo strachu pred potrestaním, to bolo pred 30 rokmi bežne zaužívané. A dnes? Poskytujeme deťom oveľa viac možností na rozvoj vlastnej osobnosti, podporujeme ich schopnosti, sú oveľa viac materiálne zabezpečené, majú viac podnetov, ako sme mali my. Kto z nás mal ako dieťa vlastnú izbu? Kto sa mohol rozhodovať medzi viacerými druhmi športu či hudobnými nástrojmi? Kto si mohol dovoliť byť vychovávaný bez tabuizovaného pohľadu na sexualitu? Kto z nás bol naučený postaviť sa zoči-voči dospelému a klásť mu nepríjemné otázky?

Podľa môjho názoru, my ako rodičia, môžeme byť pyšní na mnohé pokroky. A môžeme byť pyšní na naše deti. Im sa žije - no určite nie sú horšie ako akékoľvek iné deti predchádzajúcich generácií. V každej dobe mali rodičia problémy so svojimi deťmi. Mnohí dospelí, ktorí potrebujú lekársku alebo psychoterapeutickú pomoc, trpia kvôli následkom výchovy, ktorá sa odohrávala za zatvorenými dverami, a na ktorú spoločnosť nemala dosah.

Výchova sa stala verejnou záležitosťou. Veľa rodičov je sebakritickejších. Nehanbia sa viac o svojich problémoch hovoriť s doktormi či psychológmi. Chcú byť dobre informovaní a pripravení na svoje úlohy. Preto sa zúčastňujú prednášok a čítajú literatúru ohľadne výchovy. Stretávajú sa s inými rodičmi a vymieňajú si skúsenosti.

Mnohé vzdelané matky na dlhší čas prerušia svoju pracovnú činnosť, aby sa naplno venovali výchove svojich detí. Sú si vedomé toho, že opätovný nástup môže byť ťažší prípadne nemožný. Zamestnané matky musia okrem práce zvládať aj domácnosť a starostlivosť o deti, dokážu však často krát prevalcovať top manažérov. Nikdy však nebolo toľko matiek, ktoré samé vychovávajú svoje deti a napriek finančnej núdzi dokážu neuveriteľné.

Toľké zapájanie sa a napriek tomu také problémy! Často si uvedomujeme len to, čo **nefunguje**. Tu potom rodičia naozaj zlyhávajú. Obzvlášť veľké býva sklamanie u mladých mamičiek, ktoré prerušili kariéru a venovali sa výchove svojich detí. „Celý deň nemáš viac-menej nič iného na práci, no napriek tomu nezvládaš deti.“ S narážkami tohto typu sa musia mnohé ženy popasovať. Nezriedka pochádzajú z úst vlastného manžela. Mnohé sa však samé dostávajú pod tlak byť úspešnými a bezpodmienečne všetko spraviť dobre.

Často sa však dostanú ľahko do zvláštnej situácie: hnevajú sa na seba a svoje deti kvôli mnohým chybám a problémom. Nepozerajú na veci, ktoré prebiehajú bezproblémovo. Vlastnou neistotou vplývajú na svoje deti. Strach, že urobia niečo zlé, spôsobuje nasledujúce: keď rodičia presne nevedia čo chcú a pred rozhodujúcimi momentmi ustupujú, podávajú „zbraň“ do rúk svojim deťom. A je jedno, či majú šesť mesiacov, tri alebo desať rokov. Deti vycítia neistotu svojich rodičov. Pociťujú, aké fajn je presadiť si svoje záujmy a vlastnú vôľu.

Keď viac rodičia nejednajú uvedomele a cielene, ale len reagujú na vlastné dieťa, a myslia jedine na to, že „snáď, keď bude po ňom, prestane vrieskať“, alebo, „hlavná vec, že nerobí divadlo“, môže sa stať, že tento bludný kolobeh sa úplne uzavrie. Dieťa tak získava moc a rodičia stále viac ustupujú. Matka ani otec, ale dieťa určuje priebeh dňa. Toto však nevedie k upokojeniu a harmónii, ale dlhodobo spôsobuje vznik nových a nových konfliktov.

Niekedy rodičia prenechajú len na jednom poli rozhodovanie na dieťa. Príkladom boja o moc je ukladanie sa na spánok. V mnohých prípadoch dochádza k stresovým situáciám pri akejkoľvek maličkosti - obliekanie, jedenie, upratovanie, vzťahy medzi súrodencami. „Moje dieťa si robí len to, čo samo chce“, alebo „môžem robiť čokoľvek, aj tak nepočúvne“ - to sú jedny z množstva ponosov, s ktorými sa denne stretávame. Niekedy sa však tieto denné problémy vyvinú až do porúch správania a spôsobujú ťažkosti v škôlke a škole.

Rodičom, ktorých sa to týka, nie je jedno, ako sa ich deti vyvíjajú. Vedia, že ich deti potrebujú hranice, a že z toho sami nevyrastú. S nasadením a láskou sa angažujú, no niekedy sú na konci so silami - „snažím sa robiť to najlepšie, čo sa ešte dá spraviť?“

Spoznali ste sa? Práve na vás sa obraciame s touto knihou.

„Problémové deti“: Názorné príklady u detí vo veku osem mesiacov až osem rokov

- „Ako to mohlo dôjsť až k takýmto problémom?“
- „Čo by som mala/mal ako matka/otec najskôr urobiť?“

V každom z príkladov sa nastoľujú obe otázky. Ak máte záujem, sami ich môžete zodpovedať.

Paul mal 8 mesiacov, keď jeho rodičia prišli do poradne. „To je strašné dieťa“ vzdychla si jeho matka. „Už sme z neho hotoví, pritom sme sa naňho tak tešili. Od prvého dňa dokázal hodiny prevrieskať. Len sme ho nosili na rukách. Našťastie v noci ako-tak spal. Domnievali sme sa, že sú to koliky u trojmesačných. Lenže ani po troch mesiacoch sa to nezlepšilo. Dokonca ešte horšie, Paul vrieskal a plakal ešte intenzívnejšie. Bol týždeň v nemocnici na pozorovaní, no

nepotvrdil sa žiaden nález. Chce stále viac, teraz plače aj keď je na rukách. Každú chvíľu sa potrebuje zaoberať niečím iným. Keď chcem umyť riad, musím po ňom stále nanovo upratať a po štvrt'hodine sa mi ledva podarí umyť jednu šálku. Dokonca aj na záchod ho musím vziať so sebou. Sám sa nezabaví ani minútu, čo mám robiť?“

Oliverova matka plakala do telefónu, keď si dohadovala stretnutie. Práve ju s jej dvojročným „vyrazili“ zo škôlky. Učiteľka bola toho názoru, že Oliver je príliš agresívny a jeho správanie je pre skupinu neúnosné. „Niekedy sa ho bojím“ hovorí jeho matka. „Vyslovene je zlý. Hryzie ma a kope. Raz do mňa dokonca hodil kazeťák. Ako náhle sa mu niečo nepozdáva, vrieska ako najatý. Už to viac nevydržím.“

Carola má tri a pol roka. Odmieťa jesť, preto ju rodičia musia kŕmiť. Keď chce, dokáže sa povracať a robí to dosť často. Často aj pol hodinu prežúva pri raňajkách bez toho, aby niečo prehltla. Väčšina dňa sa točí okolo výmeny názorov a diskusií na tému jedla.

Miriam, šesť ročnej, sa prednedávnom narodil braček. Vždy to s ňou mala jej mama ťažké, ale teraz je to jednoducho neúnosné. Každé ráno sa suchce, neoblieka sa a pri raňajkách jej to trvá večnosť. Dva-trikrát do týždňa nejde do škôlky, nakoľko nie sme načas hotoví. Úplne odmieta čokoľvek upratať. Po dlhej výmene názorov to končí tým, že to nakoniec musím upratať ja. Bračeka nenechá na pokoji. Dokonca, keď ho mám na rukách, tolko ho naťahuje, kým jej ho nedám. Okrem toho sú to každý večer dvojhodinové boje, kým ide do postele.

Vicky je 8 ročné, nesmelé a zakríknuté dievča. Po dvoch týždňoch už viac nechce ísť do školy. Každé ráno sa rozbehne viac ako 10krát na záchod predtým, ako majú s mamou odísť z domu. Každé ráno sa sťažuje na bolesti brucha a snaží sa presvedčiť mamu, že by mala zostať doma. Už trikrát uspela.

Odpovede hore uvedené otázky môžete nájsť v ďalších kapitolách tejto knihy.

Kapitola 1: To najdôležitejšie v skratke

- **Bez názorného príkladu a lásky nie je výchova možná**

Ale keď príklad, láska a dobré slovo nestačia, potrebujú rodičia nástroje, na ktoré by sa mohli obrátiť.

- **Naše deti nie sú "komplikovanejšie"**

Ale mnohí rodičia sú sebakritickejší a neistejší ako kedysi. Vedia, že ich deti potrebujú hranice. Radi by vedeli presnejšie, ako účinne presadiť hranice.

- **Naše deti nás vyprovokujú**

Názorné príklady „ťažko zvládnuteľných“ detí vo veku osem mesiacov až osem rokov poukazujú na to, s akými nástrahami sa musia ich rodičia vysporiadať.

2 Kapitola

Aké pravidlá sa má naučiť moje dieťa?



V tejto kapitole sa dozviete...

- ktoré pravidlá sa v akom veku môžu deti naučiť
- aké pravidlá môžu zvoliť rodičia pre svoje deti
- k akým problémom najčastejšie dochádza medzi rodičmi a deťmi

Ktoré pravidlá v akom veku ?

Pre rodičov, ktorých sa to týka, sú problémové deti: bábätká, ktoré hodiny neúnavne plačú, malé dieťa, ktoré hryzie a bije, zlí jedáci, nezvládnuteľný škôlkar, školák s bolesťami brucha. Všetci títo rodičia sú si v jednom istí. „Takto sme si to nepredstavovali.“

Zamýšľali ste sa niekedy nad tým, ako si predstavujete výchovu vášho dieťaťa? Predstavy rodičov a určité pravidlá, ktoré sa dieťa naučí, sa často od seba veľmi odlišujú. To platí v každom veku – pri bábätku či školákovi.

Bábätko: prvý rok dieťaťa

„Moje dieťaťko by malo byť zlatučké a stále dobre naladené. Keď práve nespí, a to bábätká robia cez deň ale i v noci takmer vkuse, sa vie samé zabaviť. Stále sa usmieva, pekne papá a pije a je stále zdravé. Behať, rozprávať a všetko ostatné sa naučí o niečo rýchlejšie ako jeho vrstovníci. Nakoľko sa hneď prispôbi, všade ho môžem vziať so sebou. Bez problémov samé ostane so starými rodičmi či opatrovatelkou. Moje dieťaťko je veľmi prítulné. Rado sa mazná a vychutnáva si telesnú blízkosť.“

Kto z nás nesníval o dieťatku ako z knižky? Reklame sa darí v spotoch i na titulných stránkach takýto obraz spokojného dieťaťa skvele prezentovať. Vidíme to, čo by sme si sami priali a myslíme si: „Áno, presne takto by to malo byť.“

V reáli si môžu rodičia takýchto detí, u ktorých všetko prebieha tak, ako si sami želajú, skutočne gratulovať. Bezproblémové bábätká ako z obrázkových knižiek sú „normálnym“ javom a my sa s nimi pri pravidelných lekárskech prehliadkach stretávame. Ale „normálne“ sú aj bábätká, ktoré nespia, nedokážu sa samé zabaviť, ktoré sa málo smejú a veľa plačú, zle jedávajú a sú často choré, prípadne trpia alergiou alebo majú chronický zápal, naučia sa neskôr chodiť a rozprávať ako iné deti, neradi sa maznajú a podráždene reagujú na zmenu prostredia. Aj s takýmito deťmi sa stretávame – a nie zriedkavo. Najviac detí sa však nachádza niekde uprostred oboch extrémov.

Máte na to plné právo, počas tehotenstva a prvých dňoch po pôrode o takomto ideálnom bábätku snívať. Rozumnejšie je, najskôr sa nechať prekvapiť. Pretože sa vám môže prihodiť to, čo mladej matke v nasledujúcom príbehu:

„Počas tehotenstva som sa veľmi tešila na bábätko. S istotou som počítala s chlapčekom. Všetko som si nádherne predstavovala. Ale realita bola iná. Narodilo sa mi dievčatko. Bolo to s ňou veľmi vyčerpávajúce. Veľa plakala a väčšinu času bola nespokojná. Celý deň som bola v pohotovosti. Po pár týždňoch som bola s nervami na konci. To všetko mi pripomínalo jeden zážitok z detstva. Raz som si na Vianoce veľmi želala vláčik a železnicu - a dostala domček pre bábiky. Absolútne som s tým nepočítala. O to väčšie bolo moje sklamanie.“

Už v okamihu oplodnenia sú určité veci dané, ktoré my ovplyvniť nemôžeme: nielen pohlavie, výška, stavba tela a výzor, ale aj predispozície k určitým ochoreniam, potrebám spánku, chuti, temperamentu, či schopnosti učenia. Samozrejme sa určité predispozície dedia, ktoré vplyvom prostredia viac či menej ovplyvňujú vývin dieťaťa. Ale to, či zo začiatku bude vaše bábätko veľa alebo málo plakať, dobre jesť, dlho alebo len minimálne spať, či bude zdravé alebo chorľavé, to veľmi ovplyvniť nemôžeme.

Preto nemôže otázka znieť: Ktoré pravidlá sa má dieťa naučiť v prvom roku života? - ale musí znieť: **Ktoré pravidlá sa má naučiť moje dieťa?**

V prvom rade záleží na tom, prijať dieťa také, aké prišlo na svet, či už je komplikované, chronicky choré alebo postihnuté. Ciele výchovy v každom vekovom medzníku si treba dobre premyslieť a **prispôbiť vášmu dieťaťu**, aby mali zmysel a dali sa dosiahnuť - a túto ťažkú a dôležitú úlohu za vás nik nespraví. Z tohto dôvodu nedokážeme dať presné rady, vieme však pomôcť pri rozhodovaní.

Možno vás to prekvapuje, že už i úplne malé deti sa učia pravidlám. Namiesto o pravidlách však treba viac hovoriť o súvislostiach. Premýšľajte, novorodenec netuší, čo je správne a čo nesprávne, želané či neželané. Je však schopný pochopiť súvislosti svojho konania na základe reakcií svojich blízkych. Dokáže z nich vyvodiť závery a prispôbiť svoje konanie. Prostriedky sú síce obmedzené, ale účinné: žiarivý úsmev u nás rodičov vyvoláva radosť a zabúdame na starosti, hlasný plač v nás vyvoláva pochybnosti: môžu sa pohybovať v rozmedzí od starostí, cez súcit, hnev až po zlosť a bezmocnosť. Takmer vždy dochádza k snahe čo najskôr upokojiť plač.

Zostavili sme - z pohľadu dieťaťa - celé množstvo pravidiel, ktoré môžu jeho pohľad na svet v prvom roku života, predovšetkým od veku 6. mesiaca, ovplyvniť. Je to zámerný výber bez nároku na úplnosť. Posúďte sami:

- Musím len dostatočne dlho vrieskať, aby sa so mnou niekto zaoberal.
- K uspávaniu patrí, že ma nosia na rukách.
- Smiem všetko. Moji rodičia sa tak či tak na mňa nevedia hnevať.
- Ja určujem, kedy spím a kedy jem.
- Keď budem usilovne odmietaať fľašku alebo kŕmenie lyžičkou, nakoniec predsa len dostanem prsník.
- Keď budem revať v kočiaku, nanajvýš po desiatich minútach ma vezmú na ruky.
- Upokojím sa len vtedy, keď ma položia na fitloptu.

Opakom toho sú tieto pravidlá:

- Musím vždy dopiť fľašku.
- Celý deň musím stráviť na hracej deke, kočiaku alebo ohrádke.
- Po hlavnom jedle ma uložia, je jedno, či som unavený alebo nie.

Myslíte si, že väčšina alebo takmer všetky tieto pravidlá nie sú hodné toho, aby ste sa ich namáhali zaviesť?

Možno vás viac oslovia nasledujúce:

- V pravidelných intervaloch dostávam jesť.
- Moja mamička určuje, kedy a ako dlho ma bude koiť.
- Moji rodičia majú na mňa dostatok času. Ale niekedy sa musím zahrať aj sám.
- V našom byte môžem takmer všetko preskúmať. Ale s niektorými vecami sa nemôžem v žiadnom prípade hrať.
- Keď som spokojný, maminka sa so mnou veľmi rada hrá.
- Keď priveľa plačem, nevenujú mi toľko pozornosti.
- Moji rodičia sú tiež len ľudia. Niekedy sú zo mňa nervózni a nahnevaní. Ale minimálne raz do dňa mi dajú najavo, že ma ľúbia.

Ako sa môžu tak malé deti naučiť takéto pravidlá? Stručne: každý deň ich to učíte vy!

Mladšie deti: vo veku dvoch a troch rokov

Prvé narodeniny už máte za sebou. V čo dúfate, že prinesú nasledujúce dva roky?

Ako ročné vie chodiť, začína rozprávať. V troch rokoch mu to už ide perfektne. Noc prespí, prechod od kojenja na pevnú stravu bol bezproblémový. Rado sa hrá s druhými deťmi, požičia hračky, podľa potreby sa vie presadiť. V krúžkoch sa do všetkého nadšene zapája. Na malého súrodca je vždy milé. Vždy počúvne, neodbieha preč, nemá problém odlúčiť sa odo mňa na chvíľu, robí len veci, ktoré nie sú nebezpečné, má vždy dobrú náladu a je stále zdravé. V dvoch rokoch je už bez plienok. Prirodzene, že vie samé jesť. Najradšej má zeleninu a ovocie. Rád sa hrá vo svojej izbičke a s hračkami sa dokáže samé prehrať hodiny. Na ihrisku všetko odvážne preskúma, ale nerobí nič nebezpečného. Pritom ostane vždy čisté.

Poznáte takéto deti? Ja poznám matky, ktoré si hovoria: „Tak to musí byť. Keď to tak nefunguje, znamená to, že som zlyhala.“ Realita však vyzerá ináč: Aj dieťa, ktoré sa neskôr naučí chodiť a rozprávať, v troch rokoch ešte stále nosí plienky, nemá rado zdravé jedlá, v krúžkoch nemá záujem spolupracovať, a ktoré by mladšieho súrodenca najradšej odnieslo späť do pôrodnice, je úplne normálnym javom.

V tomto vývinovom štádiu si každé dieťa podľa svojho tempa rozširuje vlastný horizont. Učí sa behať a zároveň aj odbiehať. Učí sa rozprávať a k tomu patrí aj slovo NIE. Vie postaviť vežu ale ju i zhodiť. Snaží sa začleniť sa k iným deťom – keď aj nie slovami, tak pohladením, ale aj buchnutím či uhryznutím. Vie sa samé najesť, ale aj cielene hodiť jedlo na zem. Vie s láskou objasť matku, ale ju i kopnúť. V tomto veku ešte žiadne dieťa samé nevie pochopiť, čo je dobré a čo zlé. Ale z reakcií svojich rodičov vie vyvodiť závery a dokáže sa to naučiť. Možné pravidlá u detí vo veku dvoch, troch rokov:

- Keď vytrhnem inému dieťaťu niečo z ruky, môžem si to ponechať.
- Keď sa ani nedotknem obehu, dostanem čokoládový puding.
- Keď sa hodím na zem a budem vrieskať, dostanem to, čo chcem.
- Keď nepôjdem na záchod, dajú mi plienku.

Mnohé deti sa tiež naučia:

- Keď vytrhnem hračku inému dieťaťu, nezjem obed, hodím sa o zem a nebudem sa pýtať na záchod, vyhrešia ma a dostanem po zadku.

Komplikované je to u detí, ktoré sa stretávajú s oboma druhmi týchto pravidiel. Alebo sa naučia:

- Keď vytrhnem inému dieťaťu niečo z ruky, mama ma vezme preč a vráti mu to.
- Keď sa ani len nedotknem obehu, musím si počkať až na nasledujúce jedlo.
- Keď sa hodím o zem a budem kričať, maminka odíde z izby.
- Nedostanem už plienku, aj keď sa ešte stane, že sa mi podarí urobiť do gatii.

Keď s dieťaťom navštevujete detské zariadenie, stretáva sa s ďalšími pravidlami:

- Do hry sa musia zapájať len maminy. Ja si môžem vybrať, či sa zapojím.
- Pri spoločných raňajkách si všetci posadajú k stolu. Stačí, že len sedím, keď jem. S jedlom v ruke však behať nemôžem.

Je len na vás, či sa vaše dieťa naučí tieto pravidlá, alebo sa namiesto toho naučí: „Druhí sú takí hlúpi, dodržiať pravidlá, no ja si môžem robiť, čo chcem.“

Škôlkári: štyri až šesť rokov

Vaše dieťa má právo chodiť do škôlky. Preň sa začína nová etapa. S akými prianiami a fantáziami odprevádzate vaše dieťa?

„Moje dieťa už perfektne rozpráva. Samé sa dokáže najesť a obliecť. Od prvého dňa s nadšením chodí do škôlky, teší sa však, keď ho opäť vyzdvihnem. S radosťou sa zapája do diania v škôlke: maľovať, modelovať, variť, spievať – všetko ho to baví. Rýchlo si nájde priateľov, s ktorými sa dokáže sám na niečom dohodnúť. Nezaujíma ho televízia, radšej si prezerá obrázkové knižky, hrá sa so stavebnicou alebo skladá puzzle. Keď sa dohrá, uprace si izbu. Ako štvorročné sa vie bicyklovať a plávať. Vie napísať a prečítať svoje meno. Najneskôr v piatich sa uňho naplno prejaví talent: balet, tenis alebo hra na klavíri. Plač a mrnčanie sa vyskytujú veľmi zriedkavo. Požiadavky rodičov a vychovávateľov plní bez toho, aby protirečilo. Pritom je stále veselé a vyrovnané.“

Spoznali ste v opise vaše dieťa? Tak blahoželáme! Alebo je každá veta úplným opakom správania sa vášho dieťaťa? Ako trojročné rozpráva vaše dieťa ešte nezrozumiteľne, musíte mu pomáhať pri obliekaní a s jedlom? Nerado chodí do škôlky? Má strach, odlúčiť sa od vás?

Odmietajú všetky tie lákavé ponuky, pretože radšej šantí vonku? Len ťažko je ho odtrhnúť od televízora? Motoricky vám pripadá nešikovné, obáva sa vojsť do vody či sadnúť si na bicykel? Kreatívne hračky považuje za totálne nudné, fascinujú ho ale plastové figúrky, ktoré sa vám ani náhodou nepáčia? Plače v každej skupinke a na vaše požiadavky hneď odpovie „nie“? Ak sa všetko toto týka aj vášho dieťaťa, asi ste si to predstavovali ináč. **Ale aj vaše dieťa je úplne normálne.** Najskôr ho musíte prijať také, aké je. Napriek tomu ho dokážete ovplyvniť. Pretože pravidlá, ktoré sa vaše dieťa naučí, sa stále učí od vás. Ktoré pravidlá spoznávate?

- Keď sa ráno neoblečiem, oblečie ma mama.
- Keď sa ráno extrémne dlho šuchcem a robím divadlo, nemusím ísť do škôlky.
- Keď odmietam upratať, spraví to mama.

Alebo, s určitou obmenou už spomenuté pravidlá:

- Keď sa šuchcem, neoblekam alebo neupratujem, nakričia na mňa a dostanem po zadku.
- Keď sa šuchcem, neoblekam alebo neupratujem, mama mi dopodrobna vysvetlí, prečo by som to mal robiť.

Ďalšie možnosti:

- Aj keď nie som úplne hotový s obliekaním, mama ma načas privedie do škôlky.
- Keď leziem mame až príliš na nervy, ide preč
- Hračky si musím sám upratať.

K ostatným pravidlám sa ďalšie naučí v škôlke. Môžu to byť napr. tieto

- Keď sa sedí, sedia všetky deti
- Po raňajkách si sám odpracem tanier a umyjem si ho.

Po hre zaznie gong signalizujúci upratovanie. Všetky deti upratujú. Až keď sú hračky na mieste, ide sa von. Tieto pravidlá sa dieťa naučí vtedy, keď sa naozaj v škôlke presadzujú a dodržujú. Inak sa naučí: „platia len pre tých hlupákov, ale nie pre mňa.“

Školský vek: od siedmich rokov

Ako si predstavujete perfektného školáka?

Nevie sa dočkať, kedy po prvýkrát nastúpi do školy. Dychtí po informáciách, je motivovaný a nepreťažený. Učenie mu ide ľahko, sám si robí domáce úlohy, rýchlo, aby mu ešte zvýšil voľný čas na kreatívne využitie alebo športovú činnosť. Atd'.

Ešte raz: o takomto dieťati môžete snívať. Ale nemôžete ho podľa potreby tak sformovať a „vychovať“. Nie každé dieťa sa bez problémov naučí čítať. Pre mnohé je to obrovská námaha - a keď sa to podarí, je to veľký výkon. Podobné je to aj naučiť sa plávať alebo ticho sedieť. Keď vaše požiadavky na dieťa silno vybočujú z jeho schopností, je stres pre rodičov a deti už vopred stanovený. Možno máte na mysli aj celkom iné veci: morálne hodnoty ako čestnosť, odvaha, vernosť, skromnosť, priateľskosť, spravodlivosť, úcta - aby sme ich pár spomenuli, sú pre vás dôležité. Chcete ich vášmu dieťaťu v školskom veku priblížiť. Napadlo vás, ako dávno už vyšlo z módy o nich hovoriť pri výchove dieťaťa? Byť úspešným, napredovať, presadiť sa, využiť všetko vo svoj prospech - momentálne je dopyt po takýchto „hodnotách“.

V angličtine vyšla kniha amerických manželov s titulom: „Ako môžete svojim deťom sprostredkovať hodnoty“. Obaja môžu čerpať z bohatých skúseností, pretože majú 9 detí vo veku batolaťa až po dospeláka. Celkovo hovoria o 12 hodnotách. Okrem už spomenutých sem patria napr. mierumilovnosť, empatia, rešpekt a láska. Odporúčajú rodičom, vybrať si jednu hodnotu a tú sa snažiť celý mesiac dieťaťu približovať a nacvičovať. K tomu ponúkajú aj pár typov, ktoré spoločenské alebo rolové hry by mohli byť užitočné. Z ich odporúčaní vyžaruje veľa lásky a skúseností. Želal by som si, aby sa rodičia zamýšľali nad takýmito hodnotami a sprostredkovali ich aj svojim deťom. Ísť príkladom je veľmi dôležité. Považujem však za otázne, či sa dajú takéto morálne hodnoty nacvičiť pomocou istého druhu učebného programu. V tejto knihe vám chcem ponúknuť praktické podnety a nápady. Spomeniem pravidlá, ktoré sa opierajú o určité správanie.

Opäť nasleduje výber otázok: ktoré pravidlá považujete za zmysluplné?

- Keď sa ráno dlho šuchcem, do školy ma odvezie ocko autom.
- Keď sa pri domácich úlohách robím hlúpy, ostane maminka každý deň zo dve hodiny pri mne a zaoberá sa mnou.
- Keď nemôžem pozeráť televízor, otravujem tak dlho, až mi to povolia.

Iné deti sa naučia iné pravidlá:

- Keď sa ráno šuchcem, večer nemôžem pozeráť televízor.
- Keď mám v úlohe jednu chybu, musím všetko napísať nanovo.
- Keď ma prichytia pri telke, mám domáce väzenie.

Alebo - opakom toho sú:

- Keď sa ráno šuchcem, prídem neskoro do školy.
- Moja mama mi ponúkne pomoc s domácimi úlohami. Keď začnem robiť divadlo, odíde.
- Keď nesmiem pozeráť určité programy, televízor ostáva vypnutý.

Okolie, v ktorom sa dieťa pohybuje, je plné výrazných i nevýrazných pravidiel. Niektoré príklady:

- Do školy chodím načas.
- Pravidelne si robím domáce úlohy.
- V triede ostávam sedieť na mieste.
- Prihlásim sa, keď chcem niečo povedať.

Niektoré deti majú dobré dôvody, aby sa postavili proti týmto pravidlám. Dostávajú sa do ťažkej pozície a sú vyčleňované z kolektívu.

Už od škôlky platí: Naše deti plnia pravidlá len od cudzích. Náš vplyv je stále slabší. Sme odkázaní na spoluprácu s inými skupinami.

Ktoré pravidlá zvoliť?

Spoznali ste ten druh pravidiel, ktoré ponúkate svojim deťom? Cítite sa byť istí, alebo niekedy pochybujete?

Čím sa nechať viesť?

Nikto nemôže presne vedieť, čo je správne. Niektorí rodičia prevezmú pravidlá, na ktoré si spomínajú z vlastnej mladosti, a ktoré považovali za správne. Iní si zas povedia: Len aby som nebol taký prísny ako môj otec. Alebo: Len nebyť taký puntičkársky ako moja mama - a pokúsa sa o opak. Opäť iní zopakujú presne tie isté metódy ako ich rodičia, ktoré im znepríjemňovali detstvo: Bití synovia sa nezriedka stávajú bijúcimi otcami.

Prednosťou je, zamýšľať sa nad detstvom a zároveň premýšľať: Aké následky majú moje vlastné skúsenosti pri výchove mojich detí? Konám vedome a cielene, alebo som len obeťou mojej minulosti? Niekedy je ťažké vyjsť z tieňa vlastnej minulosti. Rozhovory s partnerom alebo dobrým priateľom môžu tomu napomôcť. V extrémnych prípadoch je vhodné vyhľadať pomoc odborníka.

Ďalšou možnosťou je nájsť si príklad - rodičov, ktorí očividne bez boja o moc, dokážu vychádzať s vlastnými deťmi. Otázka: „Ako to len robíte?“ sa kladie ľahko a dostanete na ňu dobrovoľne odpoveď. Ja sám som sa už veľakrát poučil z odpovedí iných rodičov a mal úspech.

Ten, kto sa snaží vyčítať rady z odborných časopisov a kníh, uznáva: existuje veľa odborníkov a veľa názorov. Ale len pár je trvácnych. K nim bezpochyby patrí klasika medzi knihami o výchove Rudolpha Dreikursa a Vicky Solz, ktorá sa na trhu objavila pred vyše 30 rokmi a doteraz nestratila na aktuálnosti.

Menej zmysluplné je, pri presadzovaní pravidiel a hraníc, nechať sa viesť spontánnymi pocitmi. Na pravidlá a hranice sa musí dieťa môcť dlhodobo spoľahnúť. Okrem toho, pocity podliehajú silným výkyvom.

Nerealistické ciele typu: moje dieťa musí vedieť všetko skôr a lepšie ako druhé, tiež nemajú zmysel. Duševný a telesný vývin dieťaťa môžete podporovať, ale nie „vyregulovať“. Namiesto podpory potom ľahko dôjde k preťaženiu dieťaťa. Každé dieťa vie pochopiť súvislosti medzi vašim a jeho konaním a naučiť sa z nich - v každom veku, či už je duševne postihnuté alebo veľmi inteligentné.

Je jasné: neprichádzate sem preto, aby ste pevne stanovili pravidlá a hranice. Čím je dieťa menšie, tým menej chápe, čo je z dlhodobého hľadiska preň dobré. To musíte rozhodnúť vy a zodpovedať za to. Na to, aké dôležité je, byť si ako rodič istý, poukazuje nasledujúci príbeh: **Thomas** a **Kersten** oslávili medzičasom 12 a 10 narodeniny. Dobre medzi sebou vychádzajú. Boje o konkurenciu a hádky - zvyčajný jav medzi súrodencami - sa u nich vyskytujú veľmi zriedkavo. Čo sa týka celkového správania, sú milí. Úlohy na seba preberajú radi a dobrovoľne, sú priateľský a spolupracujú. Napriek tomu nie sú ostýchaví a zakríknutí, ale veselí a plní nápadov. „Beží to tak samé od seba“ spomenula mi ich matka. Spýtal som sa: „ako si to docielila?“ Vysvitlo, že obaja ako malé deti, toho museli veľa preskakať. Thomas do šiestich rokov trpel na extrémne silnú neurodermitídu. Noc čo noc sa tak doškriabal, že celá posteľ bola ráno od krvi. U Kerstena sa čoskoro prejavili tie isté symptómy. Matka bola zúfalá, skúšala všetko. Navštívila množstvo lekárov, zaobstarala si literatúru, hovorila s rovnako postihnutými ľuďmi. Trvalo to dlho, kým trpezlivo skúšala a zistila, čo pomáha jej deťom: vymyslená prísna diéta, ktorú treba prísne dodržiavať - aj v škôlke, aj počas narodeninových osláv. Konečne sa dostavilo zlepšenie. Thomas a Kersten boli maximálne disciplinovaní, napriek ich dovtedy podmienenej role outsiderov. Matka z toho vyvodila záver: „Moji rodičia robia všetko pre to, aby nám pomohli. Vedia najlepšie, čo je pre nás dobré a my sa môžeme na nich spoľahnúť. Pravdepodobne táto ich skúsenosť zapríčinila, že i v neskoršom veku prijali naše pravidlá. Ja sama som sa z toho poučila: Kým som si celkom na istom, čo je správne a dobré pre moje deti, funguje systém presadzovania hraníc akoby sám od seba.“

V jednom si je väčšina rodičov istá: že musia svoje deti chrániť pred nebezpečenstvom. Nijakému dvojročnému dieťaťu nedovolíme strkať prsty do elektrickej zásuvky, dávať do úst malé veci, či samé behať po ceste. Rodičia vedia, že musia zabrániť takémuto konaniu - aj keby ich dieťa silno a vytrvalo voči tomu protestovalo. Takmer všetci rodičia, ktorých poznám, presadili, že pri ceste autom dieťa ostáva pripútané. Oveľa ťažšie je rozhodnutie pri pravidlách týkajúcich sa sladkostí, spánku, pozerania televízie, upratovania, presného príchodu domov. Pristúpiť na detské požiadavky a oveľa viac povoliť. Keď ponecháte všetky tieto rozhodnutia na dieťaťu, bude preťažené. Vaše dieťa sa chce cítiť isto a byť chránené. K tomu potrebuje niekoho od koho môže odpozorovať a ho obdivovať. Potrebuje mať pocit: „Mama vie, čo je pre mňa dobré.“ Keď si necháte od neho všetko páčiť, cíti sa byť silnejším. Nezožnete od neho lásku ale pohrdanie.

„Čo si nechá moje dieťa bez veľkého divadla páčiť - to je u nás pravidlom.“ - ak sa to týka vašej rodiny, je načase priznať si skutočnosť a prečítať si túto knihu

Ktorých problémov sa chceme vyvarovať?

Ako máme ako rodičia zvládnuť, aby sa naše deti cítili isto a bezpečne a nie obmedzované? Od svojich detí predsa neočakávame nejakú nezmyselnú bezpodmienečnú poslušnosť. Chceme im priblížiť zmysluplné pravidlá, ktoré by nám ušetrili čas vynaložený na riešenie stále sa opakujúcich problémov a uľahčili spolužitie. Chceme ich pozitívne viesť. Dôležitým východiskovým bodom je, keď vieme: ktoré problémy najčastejšie zaťažujú všedný deň rodičov a detí?

Aby sme našli odpoveď na tieto závažné otázky, zostavili sme spolu s doktorom Morgenrothom dotazník, ktorý sme rozdali rodičom detí pri pravidelných zdravotných prehliadkach. (6 vekových skupín: 4 mesiace až 6 rokov) Na výber bolo 16 rôznych druhov problémov správania zostavených podľa veku detí. Rodičia mali rozhodnúť, či sa niektoré z problémov dotýkajú ich detí. Po vyhodnotení 320 dotazníkov sme mali vytvorený určitý obraz. Vo všetkých vekových skupinách detí v rozmedzí 4 mesiacov až 4 rokov sa na vrchole umiestnil:

Moje dieťa chce, aby sa mu bez prestania venovalo!

20% až 25% rodičov v týchto vekových skupinách to považovali za problém. Až keď dieťa dosiahne vek 6 rokov a nastúpi do školy, to viac nehrá rolu.

Nasledujúce problémy sa taktiež často vyskytovali:

- Moje dieťa nepočúva, robí si čo chce. (Veková skupina 1 až 6 rokov)
- Moje dieťa má viackrát do týždňa záchvaty zúrivosti. (nehrá vo veku 1 roka ešte žiadnu rolu, najrozšírenejšie je vo veku 2 až 4 rokov)
- Moje dieťa má problémy so spánkom, (obzvlášť časté medzi 7 mesiacmi a 2 rokmi)

Ak chcete sebe a vášmu dieťaťu ušetriť tieto časté problémy, dostatočne skoro by ste ho mali naučiť nasledovné pravidlá:

- Niekedy sa musím aj samé zahrať.
- Počúvnm rodičov, keď to naozaj myslia vážne.
- Záchvat zúrivosti mi neprinesie žiadne výhody.
- Viem sám a bez pomoci mojich rodičov zaspať a prespať noc.

K téme spánok existuje knižka: „Každé dieťa sa vie naučiť spať“. Niektoré typy a rady nájdete aj v tejto knihe.

Náš výskum priniesol ďalšie zaujímavé výsledky:

Téma „pocikávania“: približne 20% štvorročných a viac než 10% šesťročných sa v noci ešte pociká. Avšak len málo rodičov, ktorých sa to týka, to považovali za problém. Určite tú veľkú rolu zohráva vysvetlenie detského lekára: rodičia vedia, že spravidla sa jedná o podmienený problém, ktorý sa časom akoby sám upraví. U detí starších ako 5 rokov sa to dá odstrániť pomocou „zobúdzacích prostriedkov“. V minulosti sa väčšinou o tomto probléme hovorilo v súvislosti s psychickými problémami. Medzičasom sa dokázalo, že významnú rolu vo väčšine prípadov zohráva dedičnosť: v 75% postihnutých rodín sa okrem dieťaťa nachádzal niekto ďalší, ktorý v neskoršom veku dokázal prespať noc suchý. Okrem toho sa dokázalo, že väčšina pocikávajúcich má zníženú hladinu hormónu, ktorý obmedzuje tvorbu moču v noci a zamedzuje pocikaniu.

Téma „strach z odlúčenia“: Moje dieťa plače, keď je odo mňa odlúčené. Takéto zistenie sa dotýka každého štvrtého jednoročného a každého šiesteho dvojročného dieťaťa. U starších detí sa tento problém vyskytoval zriedkavo. Pri prekonávaní tohto problému sa vyžaduje trpezlivosť a miernosť. Strach z odlúčenia patrí u mnohých detí k normálnemu vývinu a sám neskôr pomíne.

Téma „panický strach z určitých zvierat alebo situácií“: týka sa to každého šiesteho dieťaťa vo veku 2 až 4 roky. V 6 rokoch sa to stáva rozšíreným problémom - v tomto veku sa to týka takmer každého tretieho dieťaťa. Tento výsledok nás prekvapil. Strach z určitých situácií patrí v tomto veku k normálnemu vývinovému štádiu. Je však nutné tento problém presnejšie preskúmať.

Téma „jedenia“: len 4% všetkých rodičov sú toho názoru, že ich dieťa je veľa. U detí vo veku 2 až 6 rokov priznalo 20% rodičov, že sa ich dieťa stravuje jednostranne. Okrem toho bolo až neuveriteľne veľa rodičov, ktorí si myslia, že **ich deti jedia málo**. Tento problém sa týka takmer každého piateho dieťaťa vo veku 4 až 6 rokov. Z lekárskej praxe je však známe, že len vo výnimočných prípadoch trpia deti staršie ako 1 rok na podvýživu.

Každé dieťa najlepšie samé vie, koľko musí jesť a piť. Keď je primálo, existujú dve rôzne príčiny: buď je dieťa zdravé a zdatné a nepotrebuje viac, alebo je choré a nechce jesť. V tomto prípade treba zistiť ochorenie a liečiť ho.

Problém „Moje dieťa nechce jesť“ je pravdepodobne ukotvený v hlavách rodičov. Tu je na mieste potreba vysvetlenia. K tejto téme nájdete presný popis príkladu o Carolle (str. 49).

Ak máte s dieťaťom špeciálny problém, číselné údaje vám nepomôžu. Každý problém, ktorý by sa čo i len vo veľmi výnimočných prípadoch vyskytoval, musí byť braný vážne, ak ho rodičia za taký považujú. Nakoľko chceme osloviť touto knihou čo možno najviac rodičov, pri výbere spomenutých pravidiel sme sa orientovali na najčastejšie sa vyskytujúce problémy. Údaje a rady z tejto knihy môžete však aplikovať aj na iné problémy.

Kapitola 2: To najdôležitejšie v skratke

- Naše želania a skutočnosť majú často krát ďaleko od seba

Mnohí rodičia majú tak vysoké nároky na svoje deti, že sú častokrát sklamaný z priebehu, akým sa vyvíjajú ich deti. Rozumnejšie je prijať dieťa také, aké je.

- Deti sa učia pravidlám už ako bábätká

Už bábätko si dokáže zapamätať reakcie rodičov a z nich potom vyvodíť dôsledky svojho správania. Je jedno, či sa jedná o bábätko, malé dieťa, škôlkara či školáka - deti sa učia pravidlá zo skúseností, ktoré každý deň zaznamenajú s rodičmi. Od škôlkarského veku silnie vplyv vonkajšieho prostredia.

- Rodičia vyberajú deťom pravidlá

Pri tom sa môžete nechať viesť vlastnými skúsenosťami, idolmi alebo mylnými radami. Má to veľký význam, keď rodičia vedia, čo chcú - a ktorých problémov sa chcú vyvarovať. V prvých šiestich rokoch sa rodičia sťažujú častokrát na to, že ich dieťa:

- chce, aby sa mu sústavne venovalo
- nepočúva
- má viackrát do týždňa záchvaty zúrivosti
- má problémy so spánkom

V určitých vekových skupinách zohrávajú významnú rolu strach a obavy, problémy s jedným a nočné pomočovanie.

3 Kapitola

A KAŽDÝ DEŇ DIVADLO – BOJ O ZÍSKANIE POZORNOSTI



V tejto kapitole sa dozviete...

- ktoré dobré dôvody môže mať Vaše dieťa, aby sa chovalo nápadne
- ako môže dôjsť k osudnému kolobehu, keď Vaše dieťa bojuje o pozornosť
- aké účinné prostriedky môžu urobiť boj dieťaťa o pozornosť zbytočným

Dobré dôvody pre nápadné chovanie - kolobeh

Dieťa, ktoré často bije druhé deti - je preto „agresívne“? Dieťa, ktoré v neznámom prostredí stále plače - je „ustráchané“? Keď nechce večer spať - je z tohto dôvodu „zlý spáč“? Keď sa často vrieskajú o zem hádže - je preto „tvrdohlavec“?

Takéto „šuflíky“ podľa môjho presvedčenia nepomáhajú ďalej. Keď už dieťa skončí v takomto „šuflíku“, ťažko sa z neho opäť dostane. Oveľa rozumnejšie je, pozrieť si presnejšie takéto chovanie Vášho dieťaťa: Čo sa stane bezprostredne predtým ako môj syn začne biť iné dieťa? Čo sa stane potom? Ako reagujem? Má dobrý dôvod na to, aby sa znova bil? Má naozaj dobré dôvody, aby to znovu neopakoval? Takmer vždy má dieťa dobré dôvody na to, aby pokračovalo s takýmto nápadným správaním. Z jeho uhla pohľadu neexistuje žiaden dôvod, aby svoje správanie zmenilo. Takmer vždy hrá najdôležitejšiu úlohu pranie Vášho dieťaťa: „Ja chcem pozornosť. Chcem byť dôležitý! Chcem sem patriť!“

Pozrime si znovu správanie „komplikovaných detí“ z prvej kapitoly (str.7). Najprv to bol Paul, dieťa, ktoré potrebovalo sústavnú činnosť. Prečo vrieska tak často, napriek tomu, že dostáva tak veľa pozornosti? Protitázka: Prečo by s tým mal prestať? Veď nespočetne veľakrát denne získava skúsenosť, že sa jeho jačanie oplatí: Každých pár minút jeho mama vymyslí niečo nové pre neho. Ako by mal prísť na myšlienku, prestať kričať sám od seba - keď doteraz vždy prišla jeho mamička a tíšila ho?

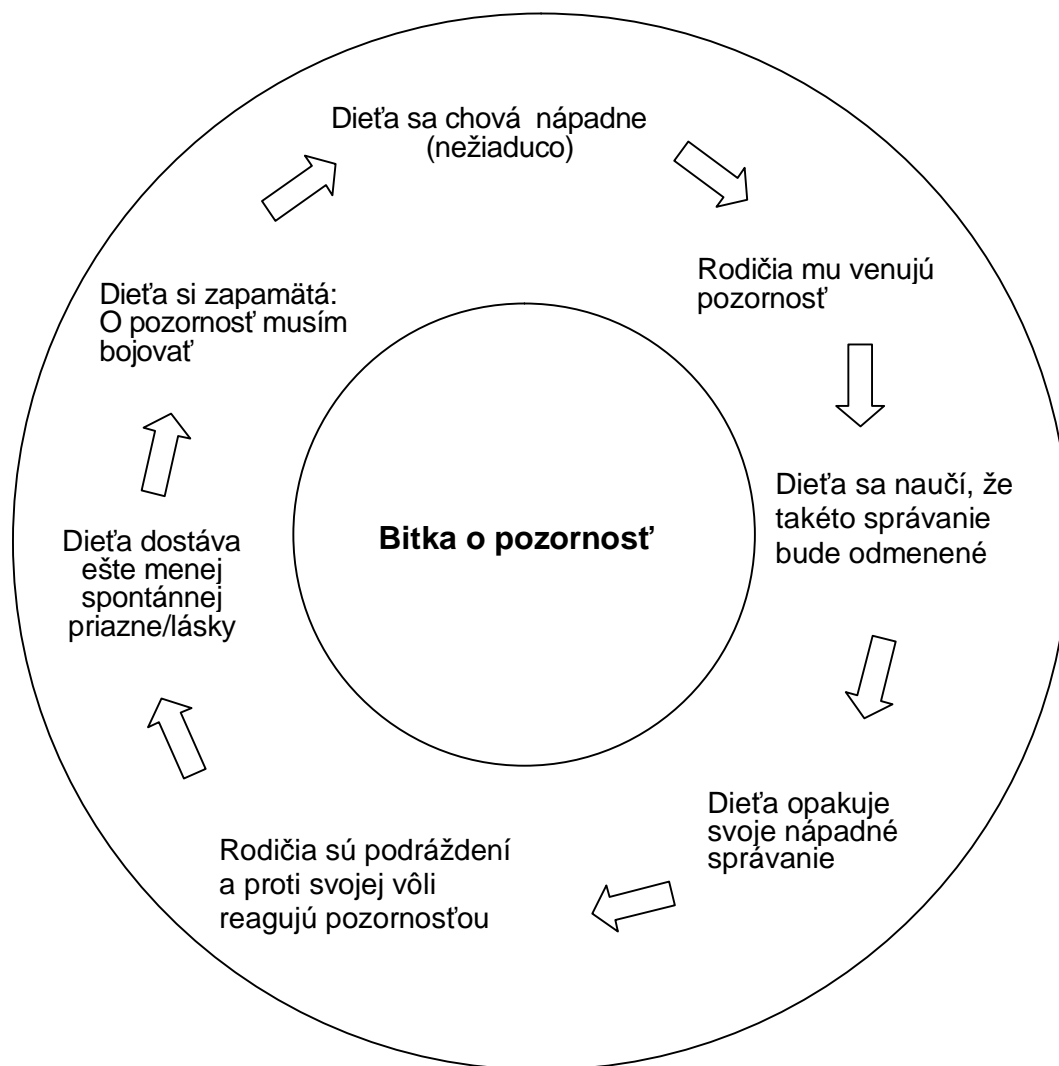
Pamätáte sa na Patricka, „postrachu skupinky kamarátov“ (str.5)? Čo sa stane každý krát, keď udrie druhé dieťa alebo mu vezme hračky? Jeho mama príde rýchlo k nemu, vysvetlí mu, že to nesmie, prečo to nesmie a venuje sa mu ďalšiu štvrtú hodinu, aby ho „odpútala“. Takto vlastne nič nestratí a získa oveľa viac pozornosti. Prečo by mal svoje správanie meniť? Carola, „zlá jedáčka“ získala skúsenosť, že keď robí pri jedle divadielko, získa od svojej mamy najviac pozornosti. Takto si môže každé stravovanie podľa prania predĺžiť a kontrolovať. Vicky so svojimi bolesťami brucha dosiahne to, že nemusí ísť do školy.

Všetkým deťom je jasné: ich nápadné, neželané chovanie sa vyplatí. Získajú viac pozornosti. **Aký** typ chovania si vyberú, nie je až tak podstatné. Každé dieťa má svoj vlastný temperament a svoje vlastné nadanie. Každá matka má svoju vlastnú zraniteľnú stránku. Nie zriedka majú deti presný „cit'ák“ preto, ktorým chovaním svoju mamu alebo otca najviac a najúčinnejšie zneistia. Čím neistejšie rodičia pôsobia, tým viac „vody na mlyn“ dostanú ich deti. A ešte sa k tomu naučia: „Týmto získam nielen pozornosť, ale ešte si aj svoju vôľu presadím! Som silnejší ako moji rodičia! Ja tu rozhodujem, ako to tu beží!“

Skutočne získava dieťa oveľa viac vplyvu, ako je pre neho dobré. Cíti sa silné, pretože v boji o moc s druhými - najmä s dospelými - vyhráva. So skutočným sebavedomím to žiaľ nemá nič dočinenia. Pretože dieťa neverí v seba. Necíti sa brané vážne. Ono musí znovu a znovu dokazovať, že je „silnejšie“. Musí dennodenne bojovať o novú pozornosť, pretože nadobudlo presvedčenie: „Dobrovoľne sa so mnou predsa nikto nezaoberá. Keď sa správam nápadne, vždy si ma niekto všimne a stará sa o mňa. Keď sa chovám normálne a pokojne, nič sa nedeje.“

Nebezpečenstvo, že sa presne toto stane je veľké. Rodičia, ktorí svojmu dieťaťu znovu a znovu vysvetľujú, prečo nemá robiť toto a ono, znovu a znovu mu nadávajú, opätovne diskutujú a nakoniec to vždy vzdajú, sa neskôr nahnevajú. Cítia, že ich jednanie nemá žiaden úspech. A neúspech mrzí. Nakoniec sú nervy v kýbli. Jednanie s dieťaťom sa stáva viac podráždenejším. Strach pred ďalšou hádkou prípadne konfliktom, je už v rodičoch vo vnútri, aj keď je dieťa pokojné dlhšiu dobu.

Aj obzvlášť zanietení rodičia, ktorí venujú veľa času svojim deťom, môžu nečakane a nechcene sklízuť do tohto kolobehu „boja o pozornosť“. Pre dieťa je nemožné, dostať sa z neho dobrovoľne. Len rodičia môžu urobiť prvý krok a v niektorom mieste z tohto kolobehu vystúpiť.



Obrázok 1: Šípky v kruhu zodpovedajú šípkam v nasledujúcich prípadoch.

Týmto kolobehom sa môžu uchovávať v deťoch rôzne „poruchy správania“. Rodičia dávajú deťom rôznym spôsobom najavo svoju pozornosť. Prekvapujúce je, že deti aj negatívnu pozornosť rodičov ako nadávky, vyhrážky a dokonca aj bitku považujú za to, ako „byť v centre pozornosti“ – nie len tíšenie, spoločné hranie a maznanie sa. Je to, ako keby deti mysleli: „Keď už sa mi nedostáva žiadnej milej pozornosti od mojich rodičov, chcem aspoň odmietavú pozornosť.“ Nasledujúce príklady objasnia tento kolobeh „boja o pozornosť“.

Názorné príklady

Dieťa sa správa nápadne: Manuel, 5 rokov, každý večer robí hodinové „divadlo“ pri zaspávaní. On nechce len jednu, ale veľa rozprávok, potom vždy vstane, chce niečo jesť alebo piť a každý druhý deň vyžaduje, aby si k nemu ľahla jeho mama, pretože sa „bojí“. → **Rodičia reagujú pozornosťou:** Manuelova mama číta každý večer najmenej tri rozprávky. Manuel si vždy žiada viac a plače. Väčšinou sa mama vzdá a číta ďalej. → **Dieťa sa naučilo: Nápadné správanie bude odmenené:** Manuel cíti: „S plačom dosiahnem minimálne prečítanie Ďalšej jednej alebo dvoch rozprávok. Zistíme, či dosiahnem viac.“ → **Dieťa opakuje nápadné správanie:** Manuel znovu robí „divadlo“. Vstane, volá, plače, vyžaduje. → **Rodičia sú podráždení a proti svojej vôli reagujú pozornosťou:** Spočiatku je Manuelova mama pokojná. Dá mu najesť, napiť a posieľa ho do postele. Nakoniec stratí nervy. Začne kričať: „Teraz ale stačilo! Každý večer robíš cirkus! To sa už nedá vydržať!“ zopár krát už aj Manuela držala a triasla, raz mu aj strelila. Nakoniec sa ale vzdá a ľahne si k Manuelovi do postele, vnútorné zúri a netrpezlivo čaká na to, aby zaspal. → **Dieťa dostáva menej spontánnej náklonnosti:** Manuelova mama má už strach pred večerným rituálom. Už tuší, čo sa znovu stane. Čítanie ju už nebaví, pretože vie: Manuelovi aj tak nebude stačiť. Jej náklonnosť nejde zo srdca. Pretože pozornosť navyše dáva synovi z donútenia. Keď je Manuel výnimočne spokojný s jednou rozprávkou a po nej zostane v posteli pokojný, je jeho mama prešťastná, že má konečne pokoj. Vyhýba sa tomu, aby znovu do jeho izby vstúpila. → **Dieťa zisťuje: Pozornosť si musím vybojovať:** Manuel presne zbadá, že jeho mama s ním večer nerada trávi čas. Myslí si: „Asi ma nemá veľmi v láske. Ale ja chcem, aby sa so mnou zaoberala! Ja už viem, ako to najlepšie dosiahnem: Keď budem robiť večer „divadlo, bude mi k dispozícii minimálne hodinu!“ → **Dieťa sa správa nápadne:** Manuel opätovne robí „divadlo“...

Nie len v rodinách prebieha takýto kolobeh. V škôlke aj v škole sa to môže diať tiež: Často sa dieťa dostáva z jedného kolobehu do ďalšieho - a o to viac si upevňuje svoj názor na svet: „Musím všetkých dospelých prinútiť k tomu, aby sa so mnou zaoberali.“ Tentokrát by takýto priebeh kolobehu mal objasniť nasledujúci príklad:

Nina má 4 roky. Má obzvlášť vrelý a silný vzťah k svojej mame. Mama považuje Ninu za náročnú a zaťažujúcu, keďže často na odlúčenie reaguje s plačom a hlbokým smútkom. Nina je obľúbená u druhých detí, pretože má šarm a tisíce nápadov. Niekedy sa hráva celý deň vonku s kamarátmi. Rada si kamarátov pozýva domov, tiež ich navštevuje ale nikoho bez jej milovanej mamičky. V prvom ročníku v škôlke fungovalo odlúčenie od mamy po ťažkej ale očakávanej úvodnej fázy celkom dobre. Po letných prázdninách, na začiatku druhého ročníka škôlky, sa Nina začala chovať nápadne. Už doma začne srdcervúco plakať: „Musím ísť naozaj do škôlky?“ Väčšinou ju vodí otec, aby pre ňu bolesť z odlúčenia nebola taká veľká. V škôlke však „divadlo“ pokračuje. → **Dieťa sa správa nápadne:** Nina sa nehrá, ale sedí v kúte a srdcervúco plače v kúte. Ak sa jej pýtajú na jej bolesť odpovedá: „Ja tiež neviem, prečo som taká smutná!“ → **Vychovávateľky reagujú pozornosťou.** Niekedy sa vychovávateľka zľutuje a vezme si Ninu na kolená, utišuje ju, ponúka jej nejakú hru. Po dlhom a intenzívnom prehováraní prestane Nina plakať a chvíľku sa hrá. → **Dieťa zisťuje: Nápadné chovanie je odmenené.** Nina si myslí: S nikým iným sa vychovávateľka nehrá toľko, ako so mnou. Moje slzy ju zjavne dojímajú. → **Dieťa opakuje svoje nápadné správanie:** V tejto škôlke však raňajkuje naraz 25 detí. Čaká sa, kým všetci skončia, až potom sa môžu opäť hrať. Nina nenávidí toto nudné sedenie potichu. Zistila, ako ho môže urýchliť: Pravidelne pri raňajkách začne srdcervúco plakať. Tíšenie nepomáha. Často môže Nina sama vstať a hrať sa v kúte. Obvykle avšak plače opäť. → **Dospelí sú podráždení a proti svojej vôli reagujú pozornosťou:** Keď si vychovávateľka už nevie pomôcť, posieľa Ninu do kancelárie riaditeľky. Tá má obvykle veľa práce a cíti sa rušená. Keďže chce mať rýchlo kľud, ponúka Nine pravidelne cukríky (ktoré doma dostáva výlučne

v sobotu) a týmto dosiahne, že sa Nina začne v jej kancelárii ticho hrať. Keď je pokojná, ide za deťmi. → **Dieťa dostáva málo spontánnej náklonnosti:** Vychovávateľky sú šťastné, KEĎ Nina neplače. Pozornosť jej venujú len keď plače. Kvôli tomu má Nina stále menej kontaktu s ostatnými deťmi. Postupne sa vytrácajú aj pokusy o zblíženie od ostatných detí. Nina prichádza k zisteniu: „Hrať sa s deťmi je hlúpe. Zábavu mám len s dospelými.“ → **Dieťa sa učí: Pozornosť si musím vybojovať:** Nina zisťuje, že pomaly ide vychovávateľkám so svojim plačom na nervy. Ale vie, čo musí urobiť, aby sa jej dostalo obzvlášť „intenzívne“ pozornosti spolu s cukríkmi a aby sa vyhla nudnému vysedávaniu po raňajkách: Podľa možnosti dlho a srdcervúco plakať. Žiaľ jej pri tom nedochádza, že aj hranie sa s deťmi môže byť zábava! → **Dieťa sa chová nápadne:** Nina opäť plače aj ďalší deň...

V knihe bojovné vzťahy od Margot Jorgensenovej a Petra Schreineru môžete nájsť ďalšie príklady k tejto téme.

Účinné protiprostriedky

Uvedomili ste si, že ste sa s vaším dieťaťom dostali do rovnakého kolobehu Alebo chcete hneď na začiatku zabrániť, sa do takéhoto kolobehu dostať? Existuje niekoľko účinných prostriedkov.

- Môžete sa postarať o to, že vášmu dieťaťu nebudú z jeho nápadného a nevhodného správania vyplývať žiadne výhody.
- Môžete načúvať vášmu dieťaťu a dávať pozor na jeho potreby.
- Môžete vysielat' Ja - posolstvá.
- Na dieťa môžete preniesť viac zodpovednosti za jeho vlastné konanie.
- Pomocou pevných rituálov môžete zjednodušiť vaše spolužitie.
- Sami od seba mu môžete venovať toľko pozornosti, že o ňu nebude musieť viac bojovať.

Neodmeňujte nevhodné správanie

Na niekoľkých príkladoch sme vám ukázali, koľko dôvodov môže mať dieťa, aby spravilo „cirkus“. Často ako rodičia našimi reakciami odmeňujeme práve to správanie, ktoré nám v podstate vadí. Čo presne vtedy robíme zle a ako by sme mali namiesto toho konať - tieto otázky podrobne rozoberieme vo štvrtej a piatej kapitole.

Načúvajte dieťaťu

Načúvať - to znie ľahko, ale oveľa ťažšie sa uskutočňuje. Bábätká predsa nevedia hovoriť. Ale už im môžeme načúvať: môžeme sa pokúsiť, z ich plaču vyvodit' posolstvo, ktoré nám chce dieťa zdeliť: som hladné, smädné, bolí ma niečo, hnevám sa, či nudím? Vyžaduje si to presné pozorovanie a cvik, vyvodit' z toho tú správnu alternatívu.

Aj keď sa dieťa učí rozprávať, nie vždy sme z jeho slov múdri. Je však veľmi nesprávne, keď sa ako dospelí naladíme tak, že nevieme pochopiť jeho dvojslovné. Môžeme hádať a ponúknuť mu viacero možností. V každom prípade mu môžeme dať najavo: berieme ťa vážne a počúvame ťa.

Staršie deti nie vždy rady hovoria o svojich pocitoch a potrebách. Podobne ako pri bábätku, musíme rozlúštiť, o čo sa vlastne jedná. Thomas Gordon napísal na túto tému 1970 poradcu rodičovstvom, ktorú stále považujeme za „klasiku“ pri výchove detí. Používa pojem "aktívne načúvanie" a apeluje na rodičov: Stále sa seba pýtajte: aké potreby a pocity sú za tým, čo vraví

moje dieťa? Ponúknite dieťaťu to, čo ste sa z toho dopočuli. Tak mu môžete pomôcť, aby si ujasnilo svoje pocity a našlo vlastné riešenie. Nasledujúci rozhovor medzi 8-ročným Tomom a jeho matkou má poukázať na to, čo myslíme "aktívnym načúvaním".

Tom: Sebastián je fakt blbý. Stále chce všetko určovať. Ináč sa so mnou nechce hrať.

Mama: Si teda riadne nahnevaný na Sebastiáná.

Tom: Nahnevaný? Nenávidím ho. Viac by nemal byť mojím priateľom

Mama: Tom, ty si ale nahnevaný. Najradšej by si ho nikdy viac nevidel, že?

Tom: Hej. Ale s kým sa mám potom hrať?

Mama: Úplne bez kamaráta, to tiež nie je najlepšie.....

Tom: Áno. Ale ja sa s ním nedokážem viac pomeriť! Prečo je len tak blbý!

Mama: Uzmieriť sa je veľmi ťažké, keď sa človek fakt hnevá.

Tom: Zaujímavé, predtým som mohol o všetkom rozhodovať ja. Všetko spravil a zrazu chce určovať všetko len on.

Mama: Viac sa nenechá tebou komandovať.

Tom: Zrazu už nie je mimino. Ale je to s ním aj teraz väčšia sranda.

Mama: Vlastne sa ti to takto viac ráta.

Tom: Hej, ale doteraz som bol šéfom len ja. Zvykol som si na to. Keď ho tiež nechám sem-tam rozkazovať - či si budeme vedieť lepšie rozumieť?

Mama: Myslíš tým, že sa budete striedať - potom sa tak ľahko nerozhádate.

Tom: No, skúsime.

Pri takomto načúvaní sa stane boj o pozornosť prebytočným. Pomôže dieťaťu nájsť vlastnú cestu a prevziať na seba zodpovednosť.

Vysielajte Ja - posolstvá

Thomas Gordon poukazuje vo svojej knihe na ďalší účinný prostriedok pri boji o pozornosť. Hovorí o ja posolstvách. Myslí tým: keď sa naše dieťa správa nevhodne, môžeme mu povedať, ako sa cítíme. Tým sa cíti skôr braté vážne a s väčšou pravdepodobnosťou zmení svoje chovanie, ako keď sa s ním vadíme.

Nasleduje niekoľko príkladov Ja-posolstiev medzi rodičom a dieťaťom:

Konflikt	Ja - posolstvo
Deväťročné dieťa príde o hodinu neskôr domov, ako ste boli dohodnutí.	"Odľahlo mi, že si už tu! Robil som si už starosti a mal som fakt strach o teba!"
Dvojročné dieťa mrnčí a liepa sa po mame, kým tá telefonuje.	"Musí dotelefonovať. Je to pre mňa veľmi dôležité!"
Päťročné dieťa viackrát po sebe vytiahne šnúru zo zásuvky, kým otec vysáva	"Takto sa ďalej nedostaneme. Nemôžem sa s tebou hrať, kým to nedovysávam"
Sedemročná slečna si napriek sľubom stále neupratala izbičku.	"Som naozaj veľmi sklamaná! Dohodli sme sa, že si dnes poobede upraceš! Je to pre mňa veľmi dôležité, že sa na teba môžem spoľahnúť!"

Takouto metódou dávate dieťaťu šancu, aby si samé uvedomilo svoju chybu a našlo riešenie. Vzdajte sa úplne negatívnej pozornosti. Vaše dieťa sa naučí prevziať väčšiu zodpovednosť za vlastné konanie.

Preneste na dieťa viac zodpovednosti

V druhej kapitole sme zdôrazňovali, ako nutne deti potrebujú poznať hranice. Vyzvali sme rodičov, aby boli zodpovední a rozhodli sa, aké hranice chcú stanoviť. A teda návrh "viac detskej zodpovednosti" - neoponuje si to? V skutočnosti obe patria spolu.

Pre mnohé deti je veľmi dôležité, keď môžu riadiť a kontrolovať dospelých. K vlastným potrebám a pocitom tak strácajú prístup. Sami so sebou, s vlastným a nenaplánovaným časom, nevedia čo robiť. Na tomto poli sa deti musia samé naučiť, sami za seba rozhodovať a prevziať za to na seba zodpovednosť. A začína to už vo veku bábätka.

Predstavte si: vaše bábätko je syté a čerstvo prebalené. Je zdravé, plné elánu, práve ste sa s ním dobrú pol hodinu hrali. Kladiete ho však na hracu deku a chcete spraviť niečo v domácnosti. Ono však nemá chuť samé sa zahrať a začne plakať. Čo urobíte? Máte túto možnosť: prerušíte hneď svoju prácu, aby ste vzali bábo na ruky a utíšili ho? Robíte to **vždy**, ako náhle dieťa zaplače? Čo sa ono z toho naučí? Naučí sa: "Mama má v kompetencii to, ako sa cítim. Keď nemám dobrú náladu, je na nej, aby to zmenila." Dieťa nemá žiadnu šancu, prevziať zodpovednosť za vlastné pohodlie. Nemá šancu naučiť sa: "Môžem začať plakať, keď mám potrebu. Môžem ale aj prestať, ako náhle sa niečo lepšie vyskytne." Matka mu upiera rozhodovanie "plakať alebo neplakať" - a dostáva sa s bábätkom do kolobehu "boja o pozornosť".

Aby nedošlo k nedorozumeniu: Naše rozhodnutie **neznie** "nechať bez prestania plakať." Kedy dieťa naozaj potrebuje pomoc a útechu, dokáže väčšina rodičov rozpoznať podľa tónu jeho plaču. Keď ale plače z hnevu, nudy, trucu alebo aby dosiahlo svoje, má sa naučiť, dokázať sa aj samé ukludniť. Rodičia môžu ostať v jeho blízkosti, po pár minútach s ním rozprávať ("No čo, budeš plakať ešte ďalej, alebo máš chuť sa pohrať?") alebo ho na chvíľu vziať na ruky.

Majte na pamäti: **Vaše dieťa má právo mať zlú náladu!** Môžete od neho požadovať, aby sa s časom na čas samé zahralo, ale nemôžete vyžadovať, aby to robilo rado. V pokoji a klude vystať plač dieťaťa - keď k tomu naozaj nemá dôvod - je ozaj veľká schopnosť. Všetci rodičia a ich deti z toho môžu len profitovať. Dokázalo sa vaše dieťa vlastnými silami upokojiť, máte dobrý dôvod sa s ním intenzívne a s radosťou zahrať. Čo začne vo veku bábätko, presadí sa ďalej u malého dieťaťa: Vaše dieťa vie stále viac a viac rozhodnúť o svojich potrebách - a samé pochopí prirodzené následky. Môžete a mali by ste napr. Rozhodovať za dieťa, **kedy** mu čo ponúknete jesť, môžete a mali by ste rozhodovať, **aké** jedlo mu ponúknete. Nikto iný okrem dieťaťa by nemal rozhodovať, **koľko** z toho chce zjesť! Keď už dieťa viac nechce, má prestať jesť. Veľmi rýchlo sa naučí, nájsť mieru - keď sa jedlo podáva v pravidelných intervaloch. Dôverujte svojmu dieťaťu - vie sa naozaj samé rozhodnúť! Kto s lyžičkou behá za svojím dieťaťom a takto ho chce nakŕmiť, dostáva sa jednou nohou do "boja o pozornosť". Majte na pamäti: problém "moje dieťa je málo" sa odohráva vo väčšine v hlavách rodičov! Keď dieťa odmieta jesť, dotkne sa to obzvlášť zraniteľnej strany matky. Dieťa presne cíti, že na tomto poli má najlepšie vyhliadky v "boji o pozornosť".

Rodičia škôlkarov sa najčastejšie sťažujú na šuchtanie detí pri raňajšom obliekaní sa. Vy viete: O deviatej sa zatvára škôlka. Vašou úlohou je, priviesť tam dieťa načas. Ale či bude dieťa poriadne učesané, dobre oblečené a bude mať čas v klude raňajkovať - toto rozhodnutie môžete prenechať na dieťa. Keď sa cíti byť samé zodpovedné, nemá viac dôvod, robiť ráno "cirkus".

Najnepríjemnejšou témou u školákov sú domáce úlohy. Otázka znie opäť: kto vo vašej rodine sa cíti byť zodpovedný za správne vypracovanie domácich úloh - vy alebo vaše dieťa? Zodpovednosť by ste mali prenechať na dieťa. Síce môžete určiť dieťaťu, kedy a ako dlho si bude úlohy robiť. Ako poriadne, s akou úplnosťou, ako precízne, ako perfektne ich chce dieťa urobiť, o tom by malo smieť rozhodovať samé. Len vtedy sa môže cítiť byť zodpovedné za výsledky - či úspech alebo neúspech. Vy však môžete ostať v jeho blízkosti, ponúknuť mu pomoc, skontrolovať, prípadne upozorniť na chyby a zostať v kontakte s učiteľkou. Takto sa

ušetříte boja o moc.

Pre všetky vekové skupiny platí: Prenehajte zodpovednosť na dieťa, ako naloží s voľným časom! Keď budete sústavne zabávať vaše bábätko, nemôže sa naučiť spoznať vlastné potreby a schopnosti. Keď už u škôlkara musíte v hlave držať kalendár činností, neobmedzujete len seba samého, ale aj jeho právo na rozvoj jeho osobnosti. To isté platí pre školákov, ktorých mama - taxikárka v neobmedzenej prevádzke - zväža z jednej akcie do druhej. Čím viac plánovaného času, tým častejšie kladená otázka: "Mama, čo mám robiť? Ja sa nudím!"

Vaše dieťa má právo sa nudiť! V žiadnom prípade nedopustíte, aby ste minútu bez určitej aktivity hneď vyplnili pozeraním televízie alebo hrou na počítači. Vaše dieťa musí a dokáže preniesť na seba zodpovednosť za to, že sa nudí. Musí a vie samé rozhodnúť: "Chcem tu len tak trčať a nič nerobiť - alebo si vymyslím niečo lepšieho?" Niekedy má dieťa naozaj chuť nič nerobiť - a my rodičia by sme to mali aj akceptovať. Z nudy však niekedy vzniknú tie najlepšie nápady kreatívnej činnosti, spoločné hry alebo spontánne dohovory v susedstve.

Najlepšie sa majú deti, ktorým je naklonené prostredie: môžu sa samé hrať na pokojnej ulici, v blízkosti bývajú deti, s ktorými sa stretávajú aj bez predošlého dohovoru. Žiaľ nie vždy je situácia takáto. Ale aj doma si môžeme urobiť priestor: miesto, kde deti maľujú, majstrujú, modelujú, a môžu sa vyblázniť. Z dôvodu nedostatku miesta im však nemôžeme takéto činnosti ponúknuť každodenne.

Je však dôležité, podporovať aj doma z času na čas takéto aktivity, namiesto toho, aby sme vyžadovali mať všetko v organizovaných krúžkoch. Čím viac možností má vaše dieťa na vlastný voľný rozvoj, tým jednoduchšia je preň odpoveď: "Sám si vyber, čo chceš robiť."

Viac zodpovednosti na dieťati - to je riziko. Mnohí rodičia sa pýtajú s obavami: "Môžem si byť istý, že moje dieťa nebude vrieskať celý deň? Že sa dostatočne naje? Že nepôjde do škôlky zakaždým v pyžame? Že si spraví úlohy aj bez môjho tlaku? Že sa nebude celý deň len ponevierať?" - Nedôverujete vášmu dieťaťu, že sa samé dokáže rozhodnúť? Počítate vždy s tým najhorším? Tak sa to potom aj s najväčšou pravdepodobnosťou aj stane. Vaše dieťa vycíti vašu nedôveru a bude znechutené.

Vaše poslanstvo musí znieť: "Viem, že sa vieš rozhodnúť sám. Verím, že to urobíš správne." Či to už vyslovíte nahlas alebo nie - vaše dieťa vníma váš postoj. Vaša dôvera mu pomôže, za seba rozhodnúť a nie byť za to zodpovednosť.

Zavedte pravidelné rituály

"Podarí sa u vás doma čosi urobiť aj bez stresu a divadla?" - Po krátkom premýšľaní mi všetci rodičia vedeli vymenovať zopár vecí. Väčšinou sa jedná o opakované činnosti. Sú v rodine samozrejmosťou, o ktorej netreba viac diskutovať. Sú to "nepísané zákony" a deťom sa dostali "do krvi". Máme na mysli také maličkosti ako už spomínané pripútanie sa v aute, vyzutie topánok pri vstupe do bytu, umytie rúk pred jedlom, očistenie zubov pred spaním, pozdravenie a rozlúčenie sa s hosťami a pod. Aké "nepísané zákony" máte vy? Ako to robíte, že ich aj dodržiavate?

Funguje to len vtedy, keď ich dodržiavajú **všetci** v rodine. Príklad: Dokážete naučiť syna sadnúť si na záchod len vtedy, keď to bude robiť i jeho otec. Alebo: "Každé ráno sa raňajkuje zdravo" - nestane sa z toho rituál, keď vy si neodpustíte kávičku a raňajšiu cigaretu.

Nie všetky rituály sú dobré. Ako rodičia sme sa mnohých vyvarovali, ktoré nám boli dobre známe: "Neopieraj sa laktami o stôl! Obslúž sa! Pri jedle sa nerozpráva! Keď sa bavia dospelí, deti majú byť ticho!" Trest formou bitky bol v mnohých rodinách tiež určitým rituálom. Dobré sú tie pravidlá, ktoré podporujú súdržnosť v rodine. K takýmto určite patrí **spoločné jedlo!** Ak je to aspoň trochu možné, mala by si rodina aspoň raz denne sadnúť spoločne k stolu - aby sme sa najedli a porozprávali! Mnohé z rodinného života sa vytráca, keď sa stará každý sám o seba, obed sa zohrieva na viackrát v mikrovlnke a namiesto spoločnej večere si odnesieme tanier do izby alebo položíme pred televízor. Presne tak dôležitý je i spoločný večerný rituál: stále o tom

istom čase, v tom istom priebehu. A ak sa ukončí spoločnou hrou alebo čítaním príbehu, dieťa sa môže spoliehať a tešiť z pekného ukončenia dňa. Rituálmi sa môžu stať i malé povinnosti v domácnosti. Postlanie postele, vypratanie umývačky, prestretie stola - takéto úlohy dokážu zvládnuť aj malé deti. Najlepšie to funguje, keď má každý v určitom presne stanovenom čase, na práci stále rovnakú úlohu.

Matka troch chlapcov vo veku 6, 8 a 10 rokov mi povedala: "Moji chlapci prevezmú úplne sami na seba prestretie stola, naloženie i vyloženie umývačky. Riad sme uložili tak, aby naň dočiahli. Každý ma dvakrát do týždňa službu pri stole. Nedele má na starosti ocko. Často sa musím krotiť, pretože by to bolo oveľa rýchlejšie, keby som si všetko spravila sama. Na začiatku sa tomu chceli tiež vyhnúť. Ale medzičasom sa všetko zosúladiť. Jednoducho to funguje."

Zamestnaný otec dvoch detí (9 a 11), ktorý ich sám vychováva, našiel takéto riešenie: "Raz týždenne si spolu sadneme a prerokuje plán domácich prác. Tak ako pri službách v bytovke, vypíšeme, kto je za akú činnosť zodpovedný. Plán visí v kuchyni. Funguje to len vtedy, keď sa všetci držia dohody, ináč si znáša každý následky sám. S touto skúsenosťou sa decká párkrát oboznámili. Preto sa plánu radšej pridávajú."

Zaviesť rituály je úplne jednoduché vtedy, keď nespolupracuje len rodina, ale i celé okolie. Dobrým príkladom toho je tradícia vo Švédsku, ktorú mi priblížila jedna švédska matka: "za celý týždeň v našom dome nedostanú deti žiadne sladkosti. Nikoho z príbuzných alebo v obchode by nenapadlo, nejaké im ponúknuť. Ani pri pokladniach v supermarketoch žiadne nenájdete. Deti sa však tešia na sobotu, pretože v sobotu je "Lördagsgodis" - sobotné vrecúško sladkostí. V sobotu - a len v sobotu! - sa môžu jesť sladkosti. A môže to byť i celé plné vrecúško. V obchodoch ich dostať hotové už v piatok večer. V nedeľu sa vrecko opäť vytratí. A s ním sa vytratí i téma "sladkosti", až do ďalšej soboty. Diskusie na túto tému sú zbytočné. Takmer každá rodina vo Švédsku sa toho drží. A zubári sú tiež nadšení: Takmer žiadne dieťa nemá kazy."

Venujte čas náklonnostiam

Čím viac pozornosti venujete sami od seba vašim deťom, tým menej musia o ňu bojovať. Čím komplikovanejšie je vaše dieťa, tým rozhodúcejšie je: Všímajte si, keď všetko opäť raz prebieha v pohodičke, a nechajte to pocítiť aj dieťaťu. Američania majú na to vhodné prirovnanie: "Catch them being good" - čo asi približne znamená: "Dotkni sa pri jeho prednostiach!"

Jednoducho sa môžete posadiť a prizerať sa, keď sa váš "neposedko" výnimočne koncentrovane hrá s hračkami. Môžete ho vziať na ruky a pomazať sa s ním, keď má výnimočne namiesto zlej, dobrú náladu - obaja z toho budete mať viac. "Teším sa, že ťa mám!" - takáto správa je pre dieťa životne dôležitá a vychádza ozaj zo srdca, keď ju môžete vysloviť v pokojnom harmonickom okamihu, alebo ju len nechať pôsobiť bez slov. Malé gesto, bozk, láskavý pohľad alebo spontánne objatie sú rovnako účinné ako chvála. Čas prejaviť náklonnosť je nutné aj nezávisle od správania sa dieťaťa. Dieťaťu môžete urobiť vzácny darček:

- Zaveďte rituál: Venujte raz denne dieťaťu čas a vašu náklonnosť. Rozhodnite, kedy vám to počas dňa najviac vyhovuje. Či čas obmedzíte na 10 minút alebo si doprajete celú hodinu, závisí od vašich možností a od počtu detí. Dôležitejšie ako počet minút je pravidelnosť. Mnoho rodičov preto uprednostňuje večer. Darujte vášmu dieťaťu jeho 10, 30 alebo 60 minút najlepšie každý deň. Predsa už viete: Rituály znesú len zriedkakedy výnimky.
- V tomto čase tu buďte len pre vaše dieťa. Podrobte sa úplne jeho potrebám a želaniam. Vysvetlite mu: "Teraz si šéfom ty. O všetkom môžeš rozhodovať. Všetko spravím." Vaše dieťa si smie zvoliť, čo sa bude diať v tomto spoločne strávenom čase: či si s ním budete čítať, hrať sa, mojškovať alebo ho len budete pozorovať pri hre. Akú knihu, akú hru, o čom sa bude rozprávať - o tom všetkom rozhoduje vaše dieťa. Pozeranie telky a PC - v závislosti od hodín - divošenie sa, by malo byť hneď od začiatku obmedzené.

- Pre vás pri tom platí dôležité pravidlo: Poučovanie, hrešenie a frflanie sú tabu. Podporte a povzbudte dieťa vždy, keď sa na to vyskytne príležitosť. Počúvajte ho. Urobte všetko, aby sa vaše dieťa cítilo dobre.

Predstavte si, nikto by **VÁM** dal denne takýto dar: počúval by vás, súhlasil by s vašimi túžbami, všetko na vás by sa mu páčilo – nebol by to balzam pre dušu? Vašou pravidelnou dobrovoľnou náklonnosťou dosiahnete, že vaše dieťa nebude mať potrebu bojovať o pozornosť. Dosiahnete rozvoj jeho sebadôvery. A okrem toho: Ak raz denne smie byť vaše dieťa neobmedzeným "šéfom", oveľa jednoduchšie pre neho bude po zvyšok dňa dodržiavať určité pravidlá a zásady.

Kapitola 3: To najdôležitejšie v skratke

- **Nápadné správanie sa často vypláca**

Deti dostanú často veľa pozornosti, keď sa počas dňa správajú nevhodne a nápadne. Často si tak dokážu presadiť vlastnú vôľu. Nemajú preto dôvod zmeniť svoje správanie.

- **"Boj o pozornosť" - bludný kruh**

Vaše dieťa sa správa nápadne. Reagujete na to tak, že mu venujete pozornosť. Dieťa sa naučí: Takéto správanie býva odmenené. Opäť sa bude správať nápadne. Reagujete postupne podráždenejšie a s nevôľou. Vášmu dieťaťu sa dostáva menej spontánnej náklonnosti. Naučí sa: Pozornosť si musím vybojovať nápadným správaním...

- **Účinné prostriedky robia boj o pozornosť prebytočným**

Postarajte sa o to, aby vaše dieťa z nevhodného správania nemalo žiadne výhody. Načúvajte mu. Používajte Ja - posolstvá. Preneste na dieťa väčšiu zodpovednosť. Zaveďte pravidelné rituály. Naplánujte si denne čas, aby ste sa mohli dieťaťu plne venovať.

4 Kapitola

Čo len robíme zle? Najobľúbenejšie chyby rodičov



V tejto kapitole sa dozviete...

- Ktoré nejasné a neisté reakcie sú u rodičov obzvlášť obľúbené a zároveň obzvlášť neúčinné
- Prečo môžu mať nepriateľské reakcie rodičov závažné následky

Neúčinné: Rodičia reagujú nejasne a neisto

Pokiaľ všetky menované prostriedky používate, bude boj o pozornosť Vášho dieťaťa zbytočná. Možno ste však ešte natoľko nepokročili, alebo Vaše dieťa napriek tomu nepočúva. Možno sa neustále bráni akceptovať Vaše hranice a pravidlá. Čo urobíte, aby ste to zmenili?

Prekvapivo sú u rodičov obľúbené práve tie reakcie, ktoré prinášajú najmenej úspechu. Naopak, niekedy práve tie začnú Boj o pozornosť. Väčšina rodičov síce zistí, že ich metódy nie sú úspešné - to im však nebráni v tom, aby ich zas a znovu používali s mottom: „Raz to predsa moje dieťa musí pochopiť.“ Ako frustrujúce je zistenie, že úspech sa ani po stom pokuse nedostaví.

Priznanie si situácie je prvým krokom k zlepšeniu. Z tohto dôvodu so všetkými rodičmi preberáme najčastejšie chyby, ktorých sa pri jednaní so svojimi deťmi dopúšťajú. Vychádzame pritom zo skúseností, ktoré Lee a Marlene Canter zhrnuli v rodičovskej príručke *Assertive discipline for parents*, ktorá vyšla len v anglickom jazyku. Prosíme vás: Dávajte pozor, či náhodou nespoznávate svoje vlastné správanie!

Prečo Vaše dieťa neposlúcha? Prečo sa napriek všetkým snahám aj naďalej neprimerane správa? Nasledujúce rodičovské reakcie deti skôr posmeľujú v tom, aby sa zle správali. Pokiaľ ste úplne normálni rodičia, tak sa Vám čo-to bude zdať povedomé.

Držanie kázní

Vyčítate svojmu dieťaťu zlé správanie: „Ty si si ešte stále neupratal izbu!“ - „Je to možné? Ty zase robíš zle svojej sestre?“ - „Stále pozeráš ten televízor!“ - „Celý deň beháš s cumľom v puse! To je hrozné!“ Často sú podobné výčitky sprevádzané znevažujúcimi pripomienkami ako napr.: „To od Teba vôbec nie je milé.“ - „Si nemožný.“ - „Si naozaj neznesiteľný.“ Mnohí rodičia zhrňujúco poznamenávajú:

„Ešte stále nerobíš to, čo som Ti povedal“ alebo „Ty ma vôbec nepočúvaš“.

Spoznali ste sa? Zažili ste niekedy, aby Vaše dieťa po podobných výčitkách náhle zmenilo svoje správanie? Hovoríte totiž svojmu dieťaťu len to, čo práve robí. A to ono väčšinou veľmi dobre vie. Zistenie, že jeho správanie je nevhodné, je neúčinné. Pre Vaše dieťa sú tieto výčitky proste len „frflaním“. Vie si z nich vziať len nasledovné: „Nemá ma rada. Takže musím bojovať o jej pozornosť a pokračovať v tom, čo robím.“ Pokiaľ Vaše výčitky obsahujú aj hanlivé alebo zhadzujúce poznámky, platí to dvojnásobne.

- **Výsledok**

Kázanie a výčitky nikdy nespôsobia zlepšenie správania. Môžete ich úplne vymazať.

Otázky „Prečo?“

Pýtate sa svojho dieťaťa na dôvody jeho nenáležitého správania: „Prečo si si neupratal izbu?“ - „Prečo stále hneváš svoju sestru?“ - „Prečo stále pozeráš televízor?“ - „Prečo si pohrýzol toho chlapčeka?“ - Zhrnuté: „Prečo ma neposlúchaš?“ alebo „Prečo nerobíš to, čo Ti hovorím?“ Opäť bývajú tieto otázky sprevádzané poznámkami typu: „Si naozaj to posledné.“ Alebo „Ideš mi na nervy.“

Dostali ste na nejakú z týchto otázok niekedy od Vášho dieťaťa rozumnú odpoveď? Normálne odpovede sú „lebo“ alebo „neviem“ alebo „lebo sa mi chce“.

Naozaj Vám to stačí? Možno, že sa Vám dostane „milej“ odpovede ako: „hlúpa mama“, dokonca Vás možno Vaše dieťa proste odignoruje. Je veľmi nepravdepodobné, že Vaša otázka bude začiatkom plodného rozhovoru, ktorý by Vaše dieťa viedol k premýšľaniu, to viete aj sami. My rodičia neočakávame žiadnu „dobrú“ odpoveď. Prečo sa teda stále znovu pýtame „Prečo“?

Naše otázky dokazujú dve veci: V prvom rade náš hnev a v druhom našu bezmocnosť. Oboje je vhodným začiatkom boja o pozornosť. Naším hnevom sa naše dieťa cíti odmietnuté a našou bezmocnosťou stratené. Namiesto „Prečo to robíš?“ sa môžeme rovno opýtať: „Čo len s Tebou urobím? Nevieť si s Tebou rady.“ Nie je to trochu veľa, keď očakávame, aby nám naše dieťa odpovedalo na takúto otázku?

- **Výsledok**

Otázky „Prečo“ sú pre zlepšenie správania Vášho dieťaťa nevhodné. Aj na tie zabudnite.

Prosenie a prosíkanie

Svoje dieťa prosíte, aby zmenilo svoje správanie: „Buď prosím Ťa tak milý a uprac si izbu!“ - „Buď prosím Ťa milý k svojej sestre!“ - „Mohol by si prosím vypnúť televízor - kvôli mne?“ - „Si predsa maminkin miláčik, prestaň prosím Ťa už konečne plakať!“ Niekedy sú rodičia tak zúfalí, že svoje dieťa v slzách prosia: „Prosím Ťa, urob čo Ti kážem!“

Nemám nič proti priateľskej prosbe. Pri ozajstnej prosbe má však dieťa možnosť vyhovieť alebo nevyhovieť. Pokiaľ teda od svojho dieťaťa naozaj niečo chcete, prosba nie je najvhodnejšia. Vznikol konflikt a Vaše dieťa sa správa absolútne nevhodne? V takej situácii je dôležité, aby Vás Vaše dieťa bralo vážne a cítilo, že to naozaj myslíte vážne.

S neistým „prosím prosím“ sa naopak pred svojim dieťaťom zhodíte. Stávate sa odkázaným na jeho milosť a nemilosť! Vaše dieťa si prosbu môže vysvetliť aj nasledovne: „No, nevyzerá, že by to bolo až také dôležité. Keď nechcem, nemusím to urobiť“. Prosili ste niekedy svoje dieťa v slzách, aby sa už polepšilo?

Mne osobne sa niečo podobné stalo pri mojom synovi po dlhej a ťažkej fáze vzdorovitosti a neposlúchania. Posadila som sa na zem k nemu a s plačom som mu povedala: „Robím si o Teba veľké starosti. V poslednom čase to bolo s Tebou strašne ťažké. Naozaj som sa snažila, ale už pomaly neviem, čo mám robiť. Prosím Ťa: „ukáž zase aj svoje dobré stránky, ja viem, že ich máš!“ - Zabralo to. Správanie môjho osem ročného syna sa značne zlepšilo.

Moja prosba bola obalená do viacerých „Ja-správ“, ktoré boli podrobnejšie opísané v 3. kapitole. To jej účinok rozhodne podporilo.

Pokiaľ svoju bezmocnosť a smútok otvorene ukážete raz, môže to na Vaše dieťa zapôsobiť a uviesť do chodu proces zmeny v správaní. Tento prostriedok však používajte veľmi zriedkavo. Predstavte si, že by ste svoje dieťa v slzách o niečo prosili každý týždeň, alebo dokonca každý deň. Ako Vás potom môže brať vážne? V najlepšom prípade Vás poľutuje. Ako sa však potom bude môcť s Vami cítiť v bezpečí?

- **Výsledok:**

Keď svoje dieťa o niečo prosíte, musíte počítať aj s odmietnutím. V súrnych záležitostiach sa prosby veľmi nehodia

Výzvy bez následkov

Svoje dieťa vyzvete raz alebo niekoľko krát, aby niečo urobilo alebo, aby s niečím prestalo. Vaše dieťa však nereaguje. Čo sa stane potom? - Vôbec nič! Vaše napomenutie, či výzva skončí vo vzduchoprázdne. Niekoľko príkladov:

Mama: „Nadine, uprac si izbu! Je tu hrozný neporiadok!“ (Nadine sa ďalej hrá a neupratuje)

Mama (po 5 minútach prichádza opäť do izby): „Nadine, mala si si predsa upratať izbu!“

Nadine: „Áno mami, hneď“ (Ďalej sa hrá a neupratuje)

Otec: „Mathias, vypni okamžite televízor a chod si robiť úlohy!“

Mathias: „Áno, hneď.“

Otec (o 10 minút): „Povedal som Ti predsa, že máš vypnúť televízor! Ty ma vôbec nepočúvaš!“

Mathias: „Ty stále len frfleš!“

Mama: „Beátka, okamžite vráť tomu chlapcovi jeho autíčko! To sa nepatrí!“ (Beátka kričí a auto drží ešte pevnejšie)

Mama: „Si malý netvor!“ (Beátka si autíčko necháva)

Priebeh je vždy rovnaký: Rodičia dieťaťu jasne oznámia, čo od neho žiadajú. Dieťa to však nevykoná. Rodičia teda záležitosť nechajú tak, ďalej nič neriešia. Svoju výzvu si nepresadia. Čo sa z toho dieťa naučí? „To, čo odo mňa rodičia chcú nie je dôležité. Zrejme je im jedno, či to urobím alebo nie.“

- **Výsledok:**

Výzvy bez následkov sú nielen zbytočné, ale dokonca škodlivé. Spôsobujú, že Vaše dieťa Vás po prvé neberie vážne a po druhé Vás nepočúva

Ak - tak: Oznámenia bez následkov

Oznámite svojmu dieťaťu aké následky bude mať jeho neposlušnosť: „Ak si okamžite neupračeš, nebudeš večer pozerat' televízor!“ - alebo: „Okamžite prestaň hnevať svoju sestru,

lebo Ťa odvediem do Tvojej izby!“ - alebo: „Vyber si ten preklaty cumel' z úst, inak Ti ho vezmem!“ - alebo: „Ak si hned' nezačneš robiť úlohy, niečo sa stane!“

Problém je, že v skutočnosti sa nestane vôbec nič! S naším „Ak - tak“ chceme my rodičia našim požiadavkám pridať na vážnosti. Potajme dúfame, že len naznačenie následkov zaberie. Dúfame, že nebude nutné konať. Takéto „prázdne hrozby“ však nezaberajú. A tak tu stojíme: dostať vrieskajúceho päťročného do jeho izby - to stojí nervy. Zniesť plačúce batola, aj keď s cumľom by bolo okamžite ticho - to predsa nestojí za to. A čo sa to vlastne má stať, ak si náš desaťročný ešte stále nerobí domácu úlohu? Premýšľali sme o tom pred tým, ako sme to vyslovili?

Pravdepodobne sme to dopredu vôbec nepremysleli. Všetci vieme, aký účinok majú varovania bez skutočných následkov: už Vás nebudú brať vážne. Ak budeme túto techniku používať často, naučíme naše deti, ako nás nepočúvať!

Jednáme totiž vtedy ako zamestnanec, ktorý od svojho nadriadeného žiada vyšší plat a dodá: „A keď nedostanem viac peňazí, dám výpoveď!“ Dúfa, že tým pridá svojej požiadavke na vážnosti a rýznosti, ale v skutočnosti nechce o svoje miesto prísť. Šéf však jednoducho odpovie: „V poriadku, dajte výpoveď.“ A teraz náš zamestnanec vyzerá dosť hlúpo. Pokiaľ vo firme ostane, poriadne svojmu menu poškodil. My rodičia ostávame „vo firme“! Rodinu človek nemôže vymeniť ako zamestnanie. Aj keď nevýhody tejto metódy priam bijú do očí, rodičia ju s obľubou používajú. Ako často nám z úst vykĺzne „ak - tak“ bez toho, aby sme sa nad jeho zmyslom alebo nezmyslom poriadne zamysleli. Často je nezmysel oznámeného následku očividný: „Ak sa okamžite neukľudníte, už nikdy si nikoho nepozveš na hranie!“ - alebo: „Ak toto nezješ, nedostaneš ďalšie tri dni vôbec nič!“

Väčšina rodičov vie, že takýmto konaním nič dobré nedosiahne. Napriek tomu zas a znova padajú do jamy, ktorú si sami vykopali. Malý príbeh k tomu: „Michal má 4 roky a začal chodiť do škôlky. Je na svoj vek celkom rozumný. Na prekvapenie svojich rodičov začal v posledných týždňoch robiť každé ráno „cirkus“. Plače a narieka, že do škôlky nechce ísť. Jedného rána to už bolo na jeho otca príliš a v hneve povedal: „Keď robíš takýto cirkus, môžeme Ťa rovno odhlásiť, aj tak platíme za škôlku hroznú peniazou!“ Výraz Michalovej tváre sa okamžite zmení. Nadšene pozrie na otecka a povie: „Oooo, áno!“ - takto si to teda jeho otec nepredstavoval. Rýchlo mení tému...

Z podobných skúseností sa dieťa naučí: „Mama a otec aj tak neurobia to, čo sľubujú!“ Napomenutia rodičov potom idú jedným uchom dnu a druhým von. A nakoniec prestanú počúvať úplne.

- **Výsledok:**

Napomenutia bez následkov sú veľmi obľúbené ale zradné. Ak sa pri nich prichytíte, sľúbte si, že si nabudúce radšej zahryznete do jazyka

Ignorovanie

Máte dve možnosti. Nevhodné správanie Vášho dieťaťa môžete ignorovať, alebo sa budete k nemu správať ako keby bolo vzduch. V druhom prípade ignorujete dieťa ako osobu, nielen jeho správanie. Ignorovanie správania dieťaťa môže byť niekedy osožné. Zlozvyky ako cumľanie palca, koktanie alebo príležitostné používanie neslušných slov, občasné záchvaty trucu sa niekedy stanú problémom až vtedy, keď im rodičia začnú venovať pozornosť. Pokiaľ však takémuto správaniu nebude venovaná pozornosť, dieťa s ním zvyčajne samo prestane. Ich cieľom bolo predsa stať sa stredobodom pozornosti a to sa nepodarilo.

Pokiaľ však ide o zvlášť nepríjemné správanie alebo o príliš časté prejavy tohto druhu, tu už treba konať inak. Predstavte si nasledovné: Kŕmite svoje ledva dvojročné dieťa. Niekoľký krát Vám priamo do tváre vypluje špenát. Dokonca naschvál zhodí celú porciu na zem. Alebo Vám Vaše šesť ročné dieťa kopne do pištale vždy, keď sa mu niečo nepáči. Alebo Vás Váš deväť

ročný syn denne častuje nadávkami hodných kočiša. Čo si o Vás asi Vaše dieťa pomyslí, keď si takéto správanie nebudete všimáť, keď sa budete tváriť, že sa nič nedeje a aj naďalej sa k nemu budete správať „normálne“ a milo?

Pravdepodobne si bude myslieť: „Tej je úplne jedno, ako sa správam. Takže si môžem robiť čo len chcem!“ A stratí voči Vám rešpekt. Kto svojim deťom dovolí, aby sa k nemu správali ako k tej poslednej handre, ten si nezaslúži vďaka za svoju „veľkodušnosť“, ale opovrhnutie.

Dieťa totiž myslí v tej chvíli rovnako ako dospelí: „Kto dopustí, aby sa k nemu zle správali, ten je sám zlý. Nič iné si teda nezaslúži!“

Ignorovanie extrémne zlého správania v sebe skrýva fatálnu stránku: skôr či neskôr prasknú každému rodičovi nervy. „Ignorovanie“ sa náhle zmení na záchvat zlosti a hnevu alebo na príliš tvrdý trest, pokiaľ sa rodičia prestanú ovládať.

Téma „Ignorovanie“ mi pripomína moje školské časy. Tak ako asi každý y vás, sme aj my mali jedného učiteľa, ktorý bol stabilne milý. Na jeho hodinách sme mohli žuť žuvačku, Ignorovanie extrémne zlého správania v sebe skrýva fatálnu stránku: skôr či neskôr prasknú každému rodičovi nervy. „Ignorovanie“ sa náhle zmení na záchvat zlosti a hnevu alebo na príliš tvrdý trest, pokiaľ sa rodičia prestanú ovládať.

Téma „Ignorovanie“ mi pripomína moje školské časy. Tak ako asi každý y vás, sme aj my mali jedného učiteľa, ktorý bol stabilne milý. Na jeho hodinách sme mohli žuť žuvačku, čítať komiksy, štrikovať, rozprávať sa, počas písomiek sme si mohli navzájom vymieňať zošity - nikdy nič nepovedal. Ignoroval naše zlé správanie. Postupne sme si dovoľovali viac a viac. Nikoho už nezaujímali jeho hodiny. Nebrali sme ho vážne. Občas dostal z čista jasna záchvat zlosti a nakričal na nás, ale tým sa v našich očiach stal ešte trápnejším. Keď nás potom chcel potrestať veľmi zlými známkami, už sme ním len opovrhovali.

Niektorí rodičia idú ešte o krok ďalej. Ignorujú nielen správanie dieťaťa, správajú sa k nemu ako by tam vôbec nebolo. V extrémnom prípade rodičia niekoľko dní s dieťaťom neprehovoria v nádeji, že príde k „osvieteniu“.

Viac pravdepodobné sú však nasledovné scény: Vaše dieťa už malo byť dávno v posteli. Ono však stále prichádza za Vami do obývačky. Rozhodnete sa, že si ho nebudete všimáť nech robí čokoľvek. Alebo. Pri večeri sa s partnerom chcete o niečom dôležitom porozprávať, Vaše dieťa Vám však neustále skáče do reči. Tvárite sa, ako keby s Vami pri stole vôbec nesedelo a rozprávate sa ďalej. Posledný príklad: Pohádali ste sa s dieťaťom kvôli jeho domácim úlohám. Keď Vaše dieťa opäť príde za Vami so zošitom v ruke, vôbec si ho nevšímate.

Čo takéto správanie zo strany rodičov spôsobí u dieťaťa? Už Vás niekedy niekto potrestal tým, že si Vás nevšimá? Aký ste mali pocit? Podľa mňa je nevšimanie si nejakej osoby dosť nepriateľské. Správa „Si pre mňa vzduch“ je horšia ako „Nemám Ťa rád“. Z tohto dôvodu ignorovanie nespôsobí uvedomenie ani lepšie správanie. Práve naopak: Ignorovanie je istý začiatok boja o pozornosť. Dieťa svoje nemožné správanie stupňuje, až kým rodičia nezareagujú. Pokiaľ dieťa provokuje dosť dlho, môže byť reakcia rodičom veľmi silná a nepriateľská.

- **Výsledok:**

Ignorovanie vo väčšine prípadov nie je vhodný prostriedok na zlepšenie správania Vášho dieťaťa. Môže spôsobiť zhoršenie vzájomných vzťahov.

Našli ste sa v niektorých z menovaných rodičovských chýb? Nič si nevyčítajte a nemajte zlé svedomie. Pravdepodobne ste sa pri Vašich nejasných a neistých reakciách necítili vo svojej koži. A napriek všetkým dobrým predsavzatiam sa bude opakovať stále zas a znova! Ja sa tiež často pri jednaní s mojimi deťmi prichytím pri nejakej typickej chybe. Občas sa už neviem zastaviť, aj keď viem, že nerobím dobre. Nikdy si nesľubujte, že už budete všetko budete robiť správne! Oveľa dôležitejšia je ochota rozoznať a priznať svoje chyby a poučiť sa z nich.

Osudné: Rodičia reagujú nepriateľsky

Nepriateľské reakcie obsahujú jasnú správu nášmu dieťaťu. Tá znie: „Nemám Ťa rád!“ My vlastne takúto správu vyslať nechceme. Nerobíme to naschvál, pretože sa to stane. Väčšinou sme sa predtým tak rozčúlili, že sme stratili kontrolu nad našim správaním. Väčšinou je nám to potom ľúto. V podstate vieme sami veľmi dobre: Výčtkami, vyhrážkami, prísnyimi trestami a telesným násilím naše deti pozitívne neovplyvníme. Ideme im zlým príkladom. Prispievame k tomu, aby sa náš vzájomný vzťah zhoršil.

Výčitky a nadávky

Vyčítate svojmu dieťaťu jeho zlé vlastnosti: „Si taký nešikovný! Všetko pokazíš!“ - „Si hlúpejší ako je dovolené!“ - „Si hnusný klamár!“ Alebo zovšeobecňujete ešte viac: „Si proste neznesiteľný!“ - „Už to s Tebou ďalej nevydržím!“ - „Som z Teba chorý!“ - „Kvôli Tebe ešte dostanem infarkt!“

Takýmito výčtkami vôbec nekritizujete správanie svojho dieťaťa. Miesto toho mu ukazujete, že ho ako osobu odmietate a opovrhujete ním. Čo to vo Vašom dieťaťu vyvolá? Určite žiadnu snahu svoje správanie zmeniť. Namiesto toho sa začne o Vašu pozornosť ešte viac. Okrem toho môžu u neho vzniknúť pocity viny a túžba po pomste. Takéto výčitky pôsobia na sebavedomie Vášho dieťaťa deštruktívne. Ničia ho rýchlo a dôkladne.

Účinok sa zvyšuje, ak na svoje dieťa ešte aj kričíte. Verím, že naším krikom sa jeho správanie nezlepší. Niektoré deti sa vyľakajú. Iným je náš krik vodou na mlyn každodenného boja o moc. „Ja, malý človečik, som dokázal priviesť svojho veľkého otecka na pokraj zúrivosti. Okrem mňa to nedokáže nikto! Absolútne sa prestal ovládať! Musím byť naozaj šikovný, keď som to dokázal!“ - Iné proste „ohluchnú“: Chránia sa tým, že vypnú a nepočúvajú.

Všetci dobre vieme, prečo na svoje deti kričíme: dávame voľný priebeh svojmu hnevu, nech sa už zlostíme na čokoľvek. Odreagovávame sa na úkor našich detí.

- **Výsledok:**

Výčitky a nadávky neúčinkujú na nikoho. Vyvolávajú negatívne pocity a ničia sebavedomie našich detí. Platí to dvojnásobne, pokiaľ pritom na dieťa kričíme.

Vyhrážanie a tresty

Oznámite nepríjemné následky pre prípad, že Vaše dieťa odmietne poslušnosť: „Ak si okamžite neupraceš, máš celý týždeň domáce väzenie!“ - „Keď už konečne nezačneš poslúchať, pôjdeš do internátu!“ Alebo vymyslíte nereálne dôsledky ako: „Ak už s tým nezmyslom neprestaneš, už nikdy s nami nepôjdeš na dovolenku!“

Pokiaľ vyhrážky vyslovíte nepremyslene a nemyslíte ich vážne, Vaše dieťa Vás prestane počúvať. Avšak ten nepriateľský tón určite zaznamená. Cíti sa odmietnuté a odstrčené. Vznikajú negatívne pocity.

Je vhodné premieňať tie hrozné následky, ktoré ste vyslovili bez rozmýšľania, na skutky? Samozrejme, že nie. Prísne tresty sú taktiež veľmi nepriateľským konaním. Môžu Vaše dieťa zahanbiť a ponížiť, môžu spôsobiť strach a vyvolať túžbu po pomste. Ich cieľom je totiž dať dieťaťu pocítiť aké je malé, oproti nám dospelým. Je vám to treba? Nie sú tresty len prejavom našej bezmocnosti, keď už si nevieme dať rady? Nemáme sami zo seba nepríjemný pocit, keď naše deti trestáme?

Prísne tresty môžu účinkovať dvoma spôsobmi. Možno ste na svoje dieťa urobili dojem. Ďalším trestom sa chce vyhnúť a tak zmení svoje správanie. Prečo to urobí? Zo strachu.

Druhá možnosť: Vaše dieťa sa len tak „nenechá“. Prekukne Vašu hru, pochopí, že ste bezmocní a cíti sa „na koni“. Vaše tresty sú mu ľahostajné, využije však každú možnosť, aby Vám v boji o moc ukázalo, že má navrch. Kuje pomstu.

- **Výsledok:**

Vyhrážky a prísne tresty vyvolávajú u Vášho dieťaťa strach a túžbu pomstiť sa Vám. Ničia Váš vzťah.

Telesné tresty

Už Vám niekedy „ušla ruka“? Videli ste už niekedy odtlačok svojej dlane na líci alebo tele Vášho dieťaťa? Už ste niekedy svoje dieťa chytili a zatriasli? Už ste niekedy svoje dieťa doslova zmlátili? Ako ste sa potom cítili?

Ešte stále človek počuje názory, že „jedna bitka ešte nikomu neublížila“ a podobne. Verím a dúfam, že takmer všetci čitatelia a čitateľky tejto knihy fyzické násilie a tresty ako výchovnú metódu odmietajú. To však nevylučuje, že mnohí raz alebo viac krát stratili nad sebou kontrolu a udreli. Takmer každý z nás už niekedy svojmu dieťaťu ublížil - zámerne, či náhodou. Účinok fyzického násilia na dieťa si dokáže každý predstaviť. Predstavte si, že by Vás zbila osoba, ktorú ľúbite a ktorá je fyzicky oveľa silnejšia. Ako by ste sa pritom cítili Vy? Podobne sa cíti Vaše dieťa: ranené do hĺbky duše a ponížené. Tak ako pri prísnych trestoch, aj pri bitke reagujú deti buď bojácne alebo sa proti nej vnútorne obrnia. Deti, ktoré sú často bité, časom znečitlivejú. A kujú pomstu. Nesmieme zabudnúť, že deti, ktoré ich rodičia bili, budú pravdepodobne rovnako konať pri svojich deťoch. Budú pokračovať v tom, čo sme ich naučili.

Každú úder, ktorý zasiahne Vaše dieťa, zasiahne Váš vzájomný vzťah. Dôvera, pocit istoty, láska, bezpečie - ako to môže obstať proti dospelému, ktorý dvihne svoju ruku a zámerne svojmu dieťaťu spôsobí bolesť? A keď sa Vám to raz stane? Keď Vám tá ruka raz naozaj „ubehne“? Ja vtedy prosím svoje deti o odpustenie. Niekedy hneď, inokedy neskôr. Priznám, že som bol tak rozčúlený, že som urobil niečo zlé. Sľubujem, že urobím všetko preto, aby sa to už nikdy nestalo. Musím však svojim deťom dať čas, aby mi odpustili a zabudli. Nech sa na mňa nejaký čas hnevajú. Pokiaľ sa pozabudnem a konám akokoľvek nepriateľsky, urobím to isté. Ospravedlním sa a dám im čas, aby mi odpustili. Podobné prešľapy sa však nesmú stávať často, inak je prosba o odpustenie málo hodnoverná.

Dostáva Vaše dieťa občas „po prstoch“ alebo „jednu po zadku“? Tieto „výchovné metódy“ sú ešte stále veľmi obľúbené. Považujem ich za nevhodné a na zamyslenie. Od „jednej po zadku“ nie je k bitke ďaleko.

- **Výsledok:**

Fyzické tresty a násilie sú zničujúce a ako výchovný prostriedok absolútne nevhodné.

Všetky nepriateľské reakcie - vyhrážky, nadávky, prísne tresty a bitka - majú niečo spoločné: Sú prejavom našej bezmocnosti. Sú našou „pomstou“ na vlastnom dieťati za to, že naše doterajšie snahy boli neúčinné. A slúžia nám na to, aby sme sa odreagovali z nášho hnevu a zlosti: „vypúšťame paru“. Ja sama som matkou troch detí a počítam sa medzi nás rodičov tiež. Všetci rodičia robia sa dopúšťajú ťažkých chýb. Všetci rodičia majú ľudské slabosti. Väčšina má výčitky svedomia. To však bohužiaľ nepomáha. Pomáha iba jedno: účinné výchovné metódy, ktoré nám bránia v strate kontroly.

Kapitola č.4: To najdôležitejšie v skratke:

- Rodičia často reagujú mätúco a neisto

V budúcnosti sa vyvarujte:

- Kázaniam
- „Prečo - otázkam“
- Proseniu a prosíkaniam
- Výzvam bez následkov
- „Ak - tak“ výzvam bez následkov
- Ignorovaniu

Všetky tieto reakcie sú nevhodné na stanovenie pravidiel pre Vaše dieťa. Skôr spôsobia, že Vás Vaše dieťa nebude počúvať a prestane Vás brať vážne. Vyvolávajú boj o pozornosť.

- Nepriateľské reakcie zaťažujú Váš vzťah.

V budúcnosti sa zrieknite:

- výčitiek a nadávok
- vyhrážkam a prísny trestom
- fyzickému násiliu

Vaše dieťa sa tieto reakcie od Vás učí, napodobňuje Vás. Zároveň môžu zničiť sebedôveru Vášho dieťaťa a vyvolať strach a túžbu po pomste.

5 Kapitola

Ako sa deti môžu naučiť pravidlá: Plán stanovenia a presadenia hraníc - pre rodičov



V tejto kapitole sa dozviete...

- Ako a prečo by ste mali dávať pozor na správnosť u vašich detí
- Ako zrozumiteľne môžete hovoriť s dieťaťom
- Aké činy by mali nasledovať po vašich slovách
- Ako môžete s dieťaťom uzavrieť dohodu

Predpoklad: dať pozor na správnosť

V predchádzajúcej kapitole sme podrobne popísali, čo všetko by rodičia nemali robiť. Určite ste sa sami seba viackrát spytovali: „Čo mám namiesto toho urobiť? Nejakou predsa konať musím.“

Podľa našich skúseností sa osvedčilo, postupovať krok za krokom. Nepostačuje prvý krok, bude nasledovať druhý. Lee a Marlen Canter takýto postupný plán vypracovali a vyskúšali v materských centrách spolu s rodičmi a vychovávateľmi. V našej ambulancii sa osvedčil plán vyvinutý z návrhov rodičov. Je ľahké ho pochopiť a jednoduché aplikovať. Pozostáva z týchto krokov:

Predpoklad: dať pozor na správnosť

Prvý krok: zrozumiteľne hovoriť

Druhý krok: po slovách nechať nasledovať skutky

Tretí krok: uzavrieť dohodu

Dôležité pre úspešnú aplikáciu je, že rodičia porozumeli dôvodom nápadného správania dieťaťa a vedia, aký podiel na ňom majú. Najskôr vám chcem pripomenúť pokyny z 3. kapitoly: počúvať,

ja-posolstvá, viac detskej zodpovednosti, viac podpory. Budete s tým mať úspech. Konflikty budú vznikať zriedkavejšie, dieťa bude častejšie s vami spolupracovať a vy ho nebudete musieť zdolať. Napriek tomu sa stále budú vyskytovať aj situácie, kde to nebude fungovať: Keď sa vcítite do pocitov dieťaťa (počúvanie), predostriete požiadavky (ja-posolstvá), dobre argumentujete - no a vaše dieťa si robí, čo chce. Keď sa každodenne vyskytujú boje o moc a diskusie, ale nedochádza k zmene, potrebujú rodičia nástroj, aby presadili hranice.

Predpokladom na účinné stanovenie hraníc je, že sa vaše dieťa cíti byť vami akceptované. Neprijemné požiadavky a nutné obmedzenia pôsobia na vaše dieťa ťažko. Ako protihodnota je potrebná vaša láskavá podpora, ktorá vedie k harmonickému partnerskému vzťahu. Pokým sa vaše dieťa učí pravidlám a hraniciam, musíte dohliadať na správnosť. Nič vám nemôže uniknúť.
Venujte pozornosť dieťaťu pri jeho dobrom správaní!

Odkiaľ má vaše dieťa vedieť, že to s ním myslíte dobre? Že ho máte radi také, aké je? Že ho ľúbite? Že vám môže dôverovať? Že ho potrebujete? Pre dieťa sú tieto „samozrejmosti“ životne dôležité. Ale ste si istí, že mu ich dávate dostatočne najavo? Dieťa potrebuje vašu odozvu - nielen z času na čas, ale denne. Máte rôzne možnosti, ako môžete podporiť svoje dieťa.

Dodat' odvahy

- Posmeľujte vaše dieťa. Ukážte mu, že dôverujete jeho schopnostiam.

Obzvlášť u malých detí nie je dňa, kedy by nezažili nejaké to dobrodružstvo. Neprestajne objavuje niečo nové a skúša... Pre rodičov je to nádherná príležitosť ukázať dieťaťu: Dôverujem ti, dokážeš to! Teším sa s tebou.“ Žiaľ, mnohé takéto príležitosti nechávame bez povšimnutia. Často dokonca zneistíme dieťa, namiesto toho, aby sme mu dodali odvahy. Spomenuté každodenné príhody na to poukazujú:

Lars, 22 mesiacov, sedí na koberci a snaží sa obúť si papuče. Nakoniec sa mu to predsa len podarilo. No ľavú si zamenil s pravou. Opačne obutý, zato pyšne, čaptá ku svojej mame.

Čo môže jeho mama v tejto situácii urobiť? má 2 možnosti:

Zneistiť	Posmeliť
Matka mu ich hneď vyzuje a povie. "To máš zle, miláčik."	Mama mu nechá papuče tak ako sú a povie: "Ty si si sám obul papučky! Teda, to mám radosť! Čo ty už teda vieš!"
Smeje sa: "Čo si to porobil, čaptoško? To máš úplne zle"	Smeje sa: "Teda, urobil si si čaptošky! Super, pod', zatancujeme si čaptavý tanec!"

Christine, 3 roky, je s mamou na ihrisku. Po prvýkrát sa odváži vyjsť na preliezku.

Zneistiť	Posmeliť
Matka ju zloží a povie: „Preliezka je pre teba príliš veľká, na ňu ísť ešte nemôžeš. Mohla by si spadnúť.“	Matka nepovie nič, no keď Christina vylezie až hore, nadšene zvolá: „Super sa ti to podarilo! Myslím si, že dokážeš zísť aj dole.“

Christian, 5 rokov, si z komory vzal metlu a ako odušu zametá po celej kuchyni.

Zneistiť	Posmeliť
Matka mu vezme metlu z ruky a hovorí: „Takto sa predsa metla nedrží. A okrem toho všetky omrvinky porozhadzuješ po celej kuchyni.“	Matka ho pohladká po vlasoch, pozrie sa naň a povie: „Som rada, že mi pomáhaš. Čo by som si len bez teba počala.“

Andrea, 6 rokov, chodí len chvíľu do školy, keď príde hrdo za otcom a v ruke pyšne zviaza lístok: *OČko si veľmi milí*

Zneistiť	Posmeliť
„No, toto, ty si mi napísala list. Ale pozri, koľko je v ňom chýb.“ Zoberie ceruzku a opraví ich.	Otec si prečíta list, pozrie milo na dcéru a povie: „Prvýkrát si mi teraz napísala naozajstný list. Mám z toho obrovskú radosť! Ten si navždy odložím.“ Pobožká Andreu a povie: „tiež ťa mám rád.“

Mohli by sme uviesť ešte nespočetné množstvo príkladov. Všetky zneistenia majú jedno spoločné: Rodičia zdôrazňujú chyby svojich detí. Výkon a dobrý úmysel ostávajú bez povšimnutia. Naproti tomu pre posmeľovanie platí:

- *Vyzdvihovaný je dobrý úmysel a pokroky, nie chyby. Rodičia vyjadrujú svoje pozitívne pocity a radosť. Tým vzniká blízkosť. Dieťa sa cíti byť prijaté. Rastie jeho dôvera vo vlastné schopnosti.*

Vymenovať to dobré pri mene

- Povedzte dieťaťu, čo sa vám na ňom páči.

„Chváľte najmenej trikrát za deň svoje dieťa.“ Takéto rady nájdete v každom časopise. Tu je pár príkladov:

„Super, to si dobre urobil.“ - „Pekne si namaľovala ten obrázok.“ - „Taký ťažký diktát a takmer bez chyby.“ - „Akú vysokú vežu si postavil.“ - „Celú hodinu si sa hral so stavebnicou. Som na teba pyšná, že sa vieš tak pekne zahrať sám.“ - „Jednoducho paráda, ako dobre sa vieš korčuľovať. To by som ja tak dobre nevedela.“ - „To je ale prekvapenie. Obliekla si sa celkom sama!“ - „Ty si už pripravil na stôl? Teda, ty nás ale rozmaznávaš!“

Každé dieťa potrebuje takéto odozvy. A to tak často, ako kyslík na dýchanie. Musí často počuť takéto vyjadrenia, aby samé seba považovalo za dobré. Slová rodičov mu znejú v ušiach a stávajú sa pre dieťa akýmsi druhom „vnútorného hlasu“. Chválu a povzbudenie, ktoré ste mu ako dieťaťu dávali, mu neskôr nik nedokáže vziať. Takto môžete položiť základy pre jeho

sebadôveru. Je to veľmi dôležité a z vlastnej skúsenosti viete: Ako dospelí sa musíme vysporiadať s tým, že od druhých sa nám neujde chvála ani povzbudenie. Samozrejme, treba sa naučiť vedieť pochváliť. Vaše slová obzvlášť zapôsobia, ak dodržíte nasledovné pokyny:

- Povedzte dieťaťu presne, čo sa Vám páči!

„Perfektne si si upratal izbičku. Ešte aj stôl a knihovníčku!“ - „Tvoj obrázok sa mi veľmi páči. A aké pekné farby si si zvolila. Tá obloha je naozaj krásna.“ - „Ty si už prestrel na stôl? A ako pekne, dokonca aj servítky a sviečky si nachystal.“

Čím presnejšie dieťaťu poviete, čo sa vám na ňom páči, tým lepšie. Vaše dieťa cíti, že si skutočne všimáte jeho dobré chovanie. Vaše uznanie je pre neho oveľa dôveryhodnejšie, ako keby ste len povedali: „To je pekné.“ „To si dobre urobil.“ - čím by ste sa mohli dostať do situácie, že bude mať pocit, že ho chváľte len tak. Poobzerajte sa dobre, kým niečo poviete, možno i z nie práve najlepšej situácie sa vám podarí poukázať na nejakú drobnosť.

„Tak tento riadok je naozaj urobený poriadne.“ - tak toto môžete povedať vášmu školákovi, keď zapísal celú stránku v zošite, z ktorej akurát táto jedna bola spravená dobre. Ak vám dieťa dáva navonok málo príležitosti ku chvále, ostáva vám táto možnosť: Vyzdvihnite vydarenú maličkosť a povedzte: „Presne toto sa mi páči.“ To, čo môže znamenať pre iné deti maličkosť, môže byť pre vaše obrovským pokrokom alebo výkonom. Pozitívne veci u svojho dieťaťa vyzdvihnete tak, že sa budete koncentrovať naň, brať ho také, aké je, a nesnažiť sa ho porovnávať s inými deťmi - hlavne nie so súrodencami.

- Nechajte pôsobiť to dobré!

Stáva sa často, že svoje deti pochválime a posmelíme, no dopovieme vetu s určitou narážkou, čím všetko pokazíme. Na jednej strane vyzdvihujeme dieťa a posmeľujeme ho, na druhej sa správame, ani čo by sme v ruke kyjak mali a doteraz všetko vybudované zničili:

„Tak tento riadok je naozaj urobený poriadne. *ale ten zvyšok je teda príšerný!*“ - " Pekne si upratal. *Ale inokedy to tu vyzerá naozaj ako vo svinčíku!* - " Vy dvaja ste sa dokázali skutočne pekne hrať, bez hádok celých 5 minút! *To si zaznačím do kalendára! zvyčajne sa do 2 minút mlátite*" - " Dnes si spravil úlohy veľmi šikovne a dobre. *Prečo to tak nemôže byť každý deň?*" - " Pri futbale si fakt eso! *Keby si bol aspoň z polovice tak dobrý aj v škole !*" - " Dnes si prišiel pekne načas domov. *To som ti tisíckrát musela opakovať, aby to aspoň raz vyšlo?*"

Stáva sa nám veľmi často, že nám tieto narážky samé vykĺznu z úst. Snažte sa za pochvalou urobiť bodku. A radšej si zahryznite do jazyka, ako by ste mali dopovedať. Nezabúdajte, nechajte pôsobiť len to dobré!

- Ukážte dieťaťu váš dobrý pocit

Pod pojmom „chvála“ rozumieme väčšinou slová, v ktorých dominuje slovíčko „ty“: „Dobre si to urobil.“ - „Pekne si upratal.“ - „Si odvážny.“ Oveľa efektívnejšie je, keď s chválou spájame tzv. „ja - posolstvo“: „Som uveličená.“ - „Som na teba pyšná.“ - „Z toho mám radosť.“ Chvála s ja - posolstvom ukazuje vášmu dieťaťu, že to, čo robí, je pre jeho rodičov dôležité, že v je

v rodičoch prebudiť dobrý pocit, že naozaj patríte k sebe. Chválou vzniká blízkosť.

Vaše pocity môžete vyjadriť aj bez použitia slov. Dieťaťko vidí lesk vo vašich očiach, keď v niektorých momentoch pociťujete silnú lásku a spojenectvo. Spontánne objatie, jemný úsmev, milé pohladenie - to všetko sa hneď dostáva do srdca vášho dieťaťa a pôsobí na vás spätne. Vaše dieťaťko sa na vás usmeje, batola sa vám vyštvára do lona a rukami sa vám zavesí okolo krku, škôlkar vám dá veľkú pusku. Naše deti majú obrovskú schopnosť pohnúť našimi citmi. Uviesť do chodu tento pozitívny kolobeh môžeme tak, že sa budeme dívať na svet otvorenými očami a deťom ukážeme naše dobré pocity.

- **Zhrnutie:**

Len keď súčasne dávate pozor na správnosť konania, môžete sprostredkovať dieťaťu pravidlá a hranice. Vaše posmelenie, chvála, milé gestá posilňujú vaše dieťa a vytvárajú protihodnotu všetkým neprijemným požiadavkám a nutným obmedzeniam, ktoré od dieťaťa vyžadujete.

Prvý krok: hovoriť zrozumiteľne

Predpoklad, ako presadiť hranice a naučiť pravidlá vám je jasný. Dávate pozor na to dobré u vášho dieťaťa - a to nepretržite. Čo môžete ešte spraviť? Môžete urobiť prvý krok, a to, hovoriť zrozumiteľne.

Nie vždy hovoríme k našim deťom zrozumiteľne. Niekedy si robíme srandu, inokedy zas nie je také dôležité, či to urobia. Najskôr sami ako rodičia musíme vedieť, čo považujeme za dôležité. Nápomocné nám môžu byť tieto typy otázok: „Aké správanie mi najviac prekáža u môjho dieťaťa? Dochádza k nemu častejšie do dňa a tak zaťažuje celý priebeh dňa? Vznikajú kvôli tomu stále nové boje o moc? Aké pravidlá sa má najskôr naučiť moje dieťa?“ Dôležité je, najskôr sa koncentrovať na určitý typ prejavu. Naše deti by mali vedieť rozpoznať, kedy čo myslíme vážne. Nato potrebujú, aby sme vysielali **jasné signály**.

Dat' jasné pokyny

- Povedzte dieťaťu presne, čo má, podľa vášho názoru robiť. Vyjadrujte sa jasno, krátko a zrozumiteľne.

Čo tým myslíme? V nasledujúcich vetách sa dočítate o jasne a zrozumiteľne podaných i o nejasne a nezrozumiteľne prezentovaných požiadavkách:

Nejasné požiadavky	Jednoznačné požiadavky
Strašné, už je zase zapnutá telka! Bude ťa z toho bolieť hlava!	Chcem, aby si vypol ten televízor!
Ešte stále nie si oblečený!	Lukáš, teraz si oblečieš pančuchy!
Pre pána kráľa, ako to vyzerá v tvojej izbe!	Najskôr odlož to lego do krabice!

Pripomínajú vám tieto nepriame a nejasné požiadavky chyby, na ktoré sme upozorňovali v predchádzajúcej kapitole? - tzv. robenie prednášok, ako to dieťa malo urobiť, pôsobí oveľa

negatívnejšie, ako keď mu priamo povie, čo má spraviť.

Nepriame sú aj požiadavky typu: „Buď milý!“ - „Chovaj sa konečne!“ - „Buď poriadny.“ - „Uprac si izbu.“ - „Obleč sa!“ - čím je dieťa menšie, tým presnejšie a jasnejšie musia byť formulované naše požiadavky.

Dôležité je vyjadriť požiadavku pozitívne. Nie v negatívnom svetle. Na to poukazujú nasledovné príklady:

Negatívna formulácia	Pozitívna formulácia
Nepadni!	Dávaj pozor na schody!
Nevybehni na cestu!	Chod' po chodníku!
Neutekaj preč!	Ostaň blízko pri mne!
Nenechávaj to tu všetko povalovať sa!	Uprac si veci do skrine!
Nehuč tak!	Pssst, hovor potichu!

Prečo skôr deti zareagujú na pozitívnu formuláciu? Je ľahké vyzistiť dôvod. Deti počujú slová ako: padnúť, odbiehať, kričať - a tieto sú v jeho mysli zakódované v určitom slede činností - a tie sa v tomto momente automaticky zaktivizujú. Predpona „NE“ je príliš slabá, aby dokázala zabrániť tejto aktivácii. No a je to tu: dieťa padá, odbieha, kričí. Vašimi pokynmi ste práve danú reakciu vyvolali. Nie je ľahké nájsť vždy pozitívnu formuláciu. „Nemáš...“ sa nám očividne ľahšie hovorí. Využite každú príležitosť, vyskúšať preformulovať pokyn v pozitívnom duchu!

Spomína jedna matka: „Vždy som sa veľmi hnevala, keď moje deti pri raňajkách vyliali šálku mlieka, alebo drgali. Namiesto: Nedrgajte tak! - Dávajte pozor, lebo to vylejete! - poviem teraz: „Deti, nechajte mlieko v šálke.“ Najskôr sa len smiali, no začalo to fungovať.“

Mnohí rodičia majú problém formulovať požiadavky jasne a zrozumiteľne. Ich hlavným argumentom je, že nechcú deti komandovať, že sa im nepáči štruktúra rozkazovania, že sa nepoužíva pritom slovíčko prosím. Rozmýšľajte ale: jasné pokyny by vás mali pozdvihnúť vo zvláštnych situáciách, v ktorých ste si istí, že: „Teraz sa musí niečo stať. Je zmysluplné a nevyhnutné, aby moje dieťa robilo teraz to, čo poviem.“ V žiadnom prípade by ste nemali celý deň behať za dieťaťom a dávať mu takéto rozkazy a komandovať ho!

Je veľa situácií, v ktorých aj dospelý človek potrebuje od iného presné pokyny, čo má urobiť. Kto sa chce niečo naučiť, nasleduje pokyny svojho učiteľa. Spomeňte si na obdobie, keď ste si robili vodičský preukaz. Učiteľ v autoškole vám pred každým úkonom presne povedal, čo máte robiť. Očakávali ste od neho v danej situácii „prosím“? Pravdepodobne ste sa spoľahli, že na základe svojej praxe vám dáva správne pokyny. Alebo, čo tak skúsená doktorka pri operácii? Má odborné vedomosti a vie rozhodnúť. Tiež by nebolo namieste, aby každý pokyn, ktorý dáva svojim spolupracovníkom, bol formulovaný ako prosba. Nepriame a nejasné požiadavky by mohli mať v takýchto situáciách katastrofálne následky. Spolupracovníci plnia jej pokyny, dôverujú jej úsudku a uznávajú jej vedomostný náskok. No je úplne normálne, ak sa k svojim spolupracovníkom správa priateľsky. No a či vy voči svojmu dieťaťu nemáte náskok vo vedomostiach a skúsenostiach? Nemalo by tiež vaše dieťa dôverovať vašim schopnostiam a rešpektovať vaše požiadavky? Je to naozaj odsúdeniahodné, keď niekedy niečo požadujete od svojho dieťaťa bez večného „pretože“, pretože ste presvedčení o nutnosti? Je to problém, keď vaše dieťa príležitostne akceptuje: „Urobím to, čo mama povie, lebo vie, čo je pre mňa dobré.“

Nikto nehovorí, že sa máte vzdať používania slovíčka „prosím“. Pre vaše dieťa však môže byť výhrou, keď vie rozlíšiť medzi prosbou a jasným pokynom. Že aj malé deti nie vždy rešpektujú zmysluplné pokyny od dospelých, sa dočítame v nasledujúcom príklade:

V našom susedstve malého chlapca navštívil asi trojročný kamarát. Obaja s nadšením jazdili vo svojich šliapacích autíčkach. Chlapček, ktorý bol na návšteve, zrazu dostal nápad, nejazdiť autíčkom len po chodníku, ale aj v susedovej pekne upravenej predzáhradke. Náhodou som bol sám ako jediný dospelý na blízku. Toho malého chlapca som nepoznal, napriek tomu som mu jasne povedal: „Chod' z tadiaľ preč! Zničíš kvetiny!“ Malý sa na mňa uškrnul a povedal: „Debil“, a ešte raz v rýchllosti prešiel po záhone. V tomto prípade som nemal s mojou jasnou požiadavkou úspech. Malý bol očividne naučený, že keď mu nejaký dospelý niečo prikáže, just to neurobí. Musel som konať dodatočne, a tak som vzal auto a preniesol ho na chodník.

Nik z nás nechce návrat k absolútnej poslušnosti, ktorá sa vyžadovala vo výchove predchádzajúcich generácií. Každý vie, aké katastrofálne následky mala. Tu treba dávať pozor: aj nezmyselné, svojvoľné, či dokonca nebezpečné rozkazy môžu znieť ako jasné pokyny. Jasné požiadavky môžu byť - ako aj rôzne typy z iných kníh - zneužitú v postavení voči dieťaťu. Ako rodičia máme povinnosť, mať na očiach dobro našich detí a vyvarovať sa všetkému, čo by mu mohlo telesne alebo duševne ublížiť.

- **Zhrnutie:**

Čo považujete naozaj za dôležité? Prečo je pre vás práve to dôležité? Kedy to naozaj myslíte vážne? Odpovedať na tieto otázky nemôže nikto za vás. Čím vážnejšie o tom budete premýšľať, tým presvedčivejšie budú pôsobiť vaše požiadavky na vaše dieťa.

Kontrolovať hlas a gestá

- Hovorte pokojným a pevným hlasom.

Minimálne tak dôležitý ako je výber slov je aj znenie vášho hlasu. Tón udáva hudbu. Tichý, plačlivý a prosebný tón má sotva pre vaše dieťa charakter pokynu. Ako na naše deti vplýva, keď na ne nakričíme, sme už spomínali: možno ostanú zaskočené, možno sa nastavia na - jedným uchom dnu, druhým von - alebo jednoducho po nás opakujú a začnú tiež kričať. V každom prípade však dostanú impulz: „Aha, mama stratila kontrolu!“

Každá mama a každý otec aspoň raz stratili kontrolu nad svojím hlasom a nakričali na vlastné dieťa. Prah, kedy by sme mali pribrzdziť a spozornieť pri výbere tónu hlasu, často zlyháva najmä pri našich deťoch alebo partneroch. Je zarážajúce, že najviac kričíme na ľudí, ktorí sú nám najbližší. Naproti tomu vo vzťahoch ku kolegom, priateľom a cudzím sa dokážeme viac kontrolovať. Správame sa k nim tak, ako by sme chceli, aby sa oni správali k nám. Vieme, aké nepríjemné je, keď na nás niekto nakričí. Vieme, ako sa zosmiešňuje ten, kto často kričí na svojich kolegov. Z toho si berieme ponaučenie. Mnohí z nás idú ešte ďalej a nejakou prehltnú nepríjemnosť. Uprednostňujeme radšej úctivé mlčanie, ako by sme vyjadrili nahlas kritiku.

Ten, kto sa voči druhým sústavne kontroluje a správa sa vzorovo, musí niekde „vypustiť paru“. Žiaľ, väčšinou si to „zlízne“ vlastná rodina. Niekedy sa všetka zlosť, ktorá sa u nás počas dňa nahromadila, zvezie na naše dieťa, keď naň nakričíme. Takto to bolo aj u matky troch malých „neposedníkov“: *Viackrát za deň stratila nervy a nakričala na nich. Celý deň v domácnosti a okolo detí, niet čudo, že bola vyčerpaná. Napriek množstvu práce v domácnosti bola členkou niektorých dobrovoľných spolkov, dokonca pomáhala priateľke pri renovácii a zariadovaní nového bytu. Kvôli*

tomu doma nestíhala. Odôvodňovala to tým, že nevie povedať nie, že by to jej priateľka nepochopila, nechcela byť nezdvorilá a keď to stíhajú iní, tak prečo by ona nie. Aspoň navonok nech to vyzerá, že všetko má pod palcom. - najskôr sa musela naučiť aj vo vzťahu k druhým z času na čas vyjadriť kritiku, povedať „nie“ a priznať si: „Je toho na mňa priveľa, nezvládnem to. Najskôr musím myslieť na vlastnú rodinu.“ (ja-posolstvá) Až potom bolo možné, aby kontrolovanejšie a pokojnejšie hovorila s vlastnými deťmi.

Pravdepodobne sa sotva niekomu podarí úplne vynechať kričanie. Ale keď vám na niečom naozaj záleží, hovorte pokojne a jasne. Vaše dieťa vás bude brať vážne, ak sa budete mať pod kontrolou.

- Gestami podčiarknite, keď niečo myslíte vážne

Na porovnanie uvádzame nápomocné gestá a tie, ktoré nie sú obzvlášť vhodné:

Menej vhodné	Nápomocné
Na dieťa hovoríte zhora.	Pri komunikácii s dieťaťom si čupnete alebo kľaknete, aby ste mali oči v jeho rovine
Pri komunikácii sa vyhýbate očnému kontaktu.	Pozeráte dieťaťu do očí, ak sa tomu nebráni.
Schytíte dieťa a zatrasiete ním. Ukazovákou mu šibrinkujete popod nos.	Dotýkate sa vášho dieťaťa, napr. držíte ho za plece.
Dieťaťu hovoríte niečo z inej izby.	Idete k dieťaťu, kým mu začnete niečo hovoriť.

Aby ste dali vašim slovám dôraz, je dôležité, udržať s dieťaťom očný kontakt, poprípade sa ho aj dotknúť. Priznajme však, že nie vždy je to jednoduché. Mnohé deti sa chcú radi pritísnuť, keď sa situácia vyostruje. Možno vaše dieťa odmieta očný kontakt, odvracia tvár a zatvára oči. Nemôžete si vynútiť očný kontakt. Stačí, keď ste v jeho tesnej blízkosti a ono pociťuje, že sa naň uprene dívate.

Čo robiť keď si dieťa zakrýva uši a nechce nič počuť? Môžete mu vziať rudy do vašich rúk a držať mu ich po dobu, kým s ním hovoríte. Nezabúdajte, že ide o krátky pokyn, nie o siahodlhé prejavy.

Čo robiť, keď vaše dieťa nechce ostať pri vás ale odbieha? Ak to naozaj myslíte vážne, v takejto situácii vám dieťa nemôže ujsť. Keď nechce ostať pri vás dobrovoľne, nezostáva vám nič iné ako: držte dieťa čo najmenejšie ako sa dá a s čo najväčším dôrazom ako je nutné. Zároveň sa naň pozrite a povedzte mu, čo má robiť.

Niektorí čitatelia možno krúčia hlavami: „tak najskôr ho mám komandovať, a keď sa nič nedeje, tak aj silno držať. Nehraničí to už s násilím? Ved' využívam pri tom moju telesnú prevahu!“

Mne je tiež milšie, keď dieťa dobrovoľne ostáva pri mne a počúva. Ale čo chcete robiť, keď vám utečie preč? Chcete naň kričať, čo má robiť? S určitosťou sa to nepodarí. Chcete bežať za dieťaťom a počas behu mu dávať „jasné požiadavky“? Bude sa na tom náramne zabávať.

Reagujete rezignovane a myknutím pliec hovoríte: „No dobre, tak teda nie!“ a necháte celú záležitosť len tak, naučíte vaše dieťa nasledovnému: „Keď sa mi niečo nepáči, stačí, keď odbehnem a je opäť po mojom.“ A ono vám bude odbiehať stále znova. Bude vás počúvať len vtedy, keď sa mu to bude hodiť. A určite nie vtedy, keď to budete myslieť naozaj vážne.

- **Zhrnutie:**

Ak niečo myslíte vážne, hovorte s vaším dieťaťom zrozumiteľne. Dajte mu jasný pokyn a povedzte mu, čo má urobiť. Pritom hovorte pokojným pevným hlasom. Vaše gestá dodajú vašim slovám väčšiu váhu: choďte k dieťaťu blízko, pozrite mu do očí a dotknite sa ho.

Použiť techniku „obohratej platne“

- Opakujte dieťaťu viackrát po sebe, čo od neho chcete. Pritom nereagujte na jeho námietky.

Ide o jednoduchú techniku, ktorú naše deti dokonale ovládajú. Ak ju ako rodičia použijeme, porazíme dieťa jeho vlastnými zbraňami. Ako túto techniku používajú deti, zobrazuje nasledovný rozhovor:

Je horúci letný deň. Štvorročná Anika šla so svojou mamou nakupovať:

Anika: Mami, kúpiš mi zmrzlinu?

Mama: Počúvaj, veď si už ráno jednu mala.

Anika: Ale ja chcem zmrzlinu.

Mama: Priveľa zmrzliny nie je zdravé, prechladne ti bruško.

Anika: Mami, ja by som tak strašne chcela zmrzlinu.

Mama: Ale už je neskoro, musíme ísť domov.

Anika: Pod' mami, kúp mi takú malú zmrzlinu.

Mama: No dobre pod', ale to len teraz.

Ako sa to Anike podarilo? Ignorovala argumenty svojej mamy. Namiesto diskusie, koľko zmrzliny je ešte zdravé a koľko už škodí a koľko zmrzliny môže spôsobiť zachladenie bruška, ustavične, jasne a neoblomne opakovala len jedno - ako platňa, ktorá sa pokazila a stále nanovo hrá ten istý úsek. Matka, tak ako i väčšina dospelých, sa snaží prísť stále s novými argumentmi. Diskutuje. Chce, aby jej dieťa niečo pochopilo. Tak isto sa správa, keď kladie požiadavky na vlastné dieťa. Jasný pokyn nakoniec vyústi do siahodlnej diskusie. No a na konci matka možno už aj zabudla, čo vlastne od dieťaťa chcela. Z takéhoto dôvodu deti milujú diskusie tohto druhu. Okrem toho uvítajú príležitosť, že im rodič venuje pozornosť. Príklad:

Mama: (čupne si, pozrie Anike do očí a povie) Anika, uprac si teraz lego do škatule.

Anika: A prečo?

Mama: Pretože si ich aj rozhádzala.

Anika: To je ale nespravodlivé. Stále musím len ja upratovať. Celý deň len upratovať.

Mama: Vôbec nemusíš celý deň upratovať. Musíš upratať len to, čo si rozhádzala.

Anika: Ale Timi (2-ročný brat) upratovať nemusí. Za neho to urobíš vždy ty. To je nespravodlivé, mne nikto nikdy nepomôže.

Mama: *Timi je oveľa menší ako ty, on to ešte nevie.*

Anika: *Ale vie! Timiho máš radšej ako mňa.*

Mama: *Ale prestaň! Dobre vieš, že to tak nie je.*

V diskusii by sme mohli ľubovoľne pokračovať. Anikina matka ostáva pokojná. Ešte neurobí žiadnu, vo štvrtej kapitole spomínanú, chybu. Keď však diskusia trvá prídlho, ľahko sa to môže stať. A či na konci Anika naozaj upraxe, nie je isté. Inými slovami: diskusia v takejto situácii nie je vôbec potrebná. Anike sa podarilo, aby matka rozvinula jasnú požiadavku do dlhej diskusie.

Iný príklad. Nasledujúci rozhovor medzi trojročnou Lisou a jej matkou sa odohráva takmer každý deň, alebo s určitou obmenou:

Mama: *Lisa, obleč sa. (jasný pokyn)*

Lisa: *Ale mne sa nechce!*

Mama: *Ale, buď poslušná. Keď sa pekne oblečieš, niečo milé si spolu urobíme.*

Lisa: *A čo?*

Mama: *Spolu môžeme poskladať puzzle.*

Lisa: *Ale mne sa skladať nechce. Puzzle sú hlúpe. Ja chcem pozerat' televízor!*

Mama: *Televízor hneď tak z rána, V žiadnom prípade.*

Lisa (plače): *Nikdy nemôžem pozerat'. Všetci ostatní môžu.*

Mama: *Nemáš pravdu, deti, ktoré poznám tiež nemôžu ráno pozerat' televízor.*

Lisa medzičasom plače kvôli úplne inej veci, ale oblečená ešte stále nie je. Väčšinou to končí tak, že ju mama vezme na kolená, tíši a nakoniec jej pomáha s obliekaním, hoci Lisa by to veľmi dobre zvládla aj sama. Aj tu sa matka po jasnom pokyne nechala vtiahnuť do dlhej diskusie. Lisa s témou pozerania televízie rozohrala hru na inom poli. Veľa rodičov priznáva, že sa často nechajú vtiahnuť do zbytočnej diskusie. Keď však siahnete po metóde obohratej platne, vyšachujete vaše dieťa.

Ako mohla Anikina a Lisina matka zabrániť takejto diskusii? Technika "obohratej platne" sa obracia ako bumerang a sotva dovolí skĺznuť do inej diskusie. Anika nás uviedla do tejto témy, keď dosiahla svoje - zmrzlinu.

Tentoraz použije Anikina mama techniku "obohratej platne":

Mama (čupne si, pozrie Anike do očí, dotkne sa jej pliec a dá jasný pokyn): *Anika, teraz si odprac lego do škatule!*

Anika: *A prečo?*

Mama: *Musí to byť! Vezmeš lego a upraxeš ho do škatule!*

Anika: *To je ale nespravodlivé! Stále musím ja upratovať! Celý deň upratovať!*

Mama: *Pod', Anika, teraz si upraxeš lego do škatule!*

Anika (začína upratovať a sama pre seba protestuje): *stále ja....*

Rozhovor medzi Lisou a jej matkou prebieha taktiež inak, keď použije mama techniku "obohratej platne":

Mama: *Lisa, obleč sa! (jasný pokyn)*

Lisa: *Mne sa ale nechce!*

Mama: *Páči sa, Lisa, najskôr si obleč košeľu.*

Lisa: *Ale ja sa chcem s tebou hrať!*

Mama: Lisa, teraz si oblečieš košielku.

Lisa (hundre, ale oblieka sa): Nespravodlivé...

Neveríte, že to ide tak ľahko? Vyskúšajte! Mnoho rodičov skonštatuje, že sa nechá vtiahnuť do nekonečných diskusií. Keď namiesto toho siahnu po metóde "obohratej platne", sú úspechom celkom zmätení.

V prvej kapitole sme spomínali prípad osemročnej Vicky, ktorá sa aspoň desaťkrát pýtala na záchod a sťažovala sa na bolesti brucha, keď mala ísť do školy. Matka s ňou dva týždne diskutovala, utišovala a zo trikrát nechala aj doma. Nenašiel sa ale žiaden dôvod Vickinho strachu. Cez deň a večer bola uvoľnená a veselá. Preto sa matka rozhodla, dodať Vicky istotu iným spôsobom. Bolo jedno ako Vicky argumentovala a mrčala. Matka opakovala každé ráno len jedno: Sklonila sa nad Vicky, pohladila ju po pleci a riekla milo ale rozhodne: „Teraz pôjdeš do školy. Viem, že to zvládneš.“ Keď Vicky, ako aj predtým, ešte raz chcela ísť na záchod, matka riekla: „A teraz choď! Na záchode si už bola.“ Viac už nepovedala. Niekedy zopakovala svoje slová (obohratá platňa). Sama bola prekvapená, ako rýchlo sa uzdravilo Vickine brucha bolenie. O týždeň neskôr šla Vicky ako predtým, bez problémov do školy.

Aby sme sa vyhli nedorozumeniam, chcem poznamenať: Diskusie medzi dieťaťom a rodičmi sú veľmi dôležité a mali by sa vyskytovať viackrát do dňa. Diskusie počas spoločného obedu, pri večerných rituáloch, času, kedy sa venujete dieťaťu, keď je chvíľu klud - vtedy majú veľký význam a môžu byť veľkým prínosom. Máte čas dieťaťu načúvať, podať mu argumenty a presne vysvetliť potreby. Sami od seba ponúkajte dieťaťu takéto diskusie! Všetky zdôvodnenia, ktoré ste pri použití metódy obohratej platne vynechali, môžete dohnať. Ak vášmu dieťaťu naozaj ide o danú vec, bude sa o ňu zaujímať.

Často sú však pre dieťa diskusie dôležité len z toho dôvodu, aby odvrátilo záležitosť na niečo iné a vydobilo si vašu pozornosť. Keď je však na diskusiu čas, stráca celá záležitosť význam a pravdepodobne si ju ani nebude vyžadovať.

- **Zhrnutie:**

Pozná už vaše dieťa vaše argumenty? Boli vaše ja-posolstvá bez účinku? Ste v časovej tiesni? Prebieha momentálne konflikt? Máte pocit, že teraz sa niečo stane? Tak v takomto prípade bude diskusia zbytočná. Vtedy dajte dieťaťu jasný pokyn. Keď vaše dieťa začne diskutovať, použite metódu obohratej platne: zopakujte viackrát to, čo má vaše dieťa urobiť. Ignorujte jeho námietky. Nereaguje dieťa ani keď ste to už zopakovali trikrát? Prvý krok na „presadenie hraníc“ ste vyčerpali. Len hovoriť zrozumiteľne nepomohlo. Prejdite k ďalšiemu kroku „po slovách nechajte nasledovať skutky“.

Druhý krok: po slovách nechať nasledovať skutky

Veľa rodičov sa pomocou zreteľného vyjadrovania posunie o krok ďalej. Obzvlášť vynechanie diskusií a zavedenie pojmu obohratej platne sa ukázali ako veľmi účinné. Predsa však, kým rodičia vyslovia jasný pokyn, mali by vedieť: „Čo urobím ako ďalšie? Čo ak ma moje dieťa nebude počúvať?“

Ako ste reagovali doteraz, keď vaše dieťa nereagovalo na vaše jasné pokyny? Pohltili vás chyby tak príznačné pre rodičov ako: robenie prednášok, prečo - otázky, vyhlásenia bez následkov, vyhrážky a nadávky, prísne tresty a bitka? Tieto reakcie vznikajú v konflikte z pocitu hnevu, zlosti a bezmocnosti. V stave maximálneho rozhorčenia nám nenapadá žiadne iné rozumné výchovné opatrenie. Preto platí:

- Činy, ktoré budú nasledovať po slovách, by sme si mali včas a poriadne naplánovať.
- Naše činy nemajú trestať ale presadzovať hranice. Majú dať dieťaťu jasne najavo: „Stop, toto chovanie nemožno akceptovať!“ Preto nehovoríme o trestoch, ale následkoch a dôsledkoch.
- Aby boli naše činy účinné, musíme dať pozor na jedno: Dôsledky majú byť pre dieťa nepríjemné a neželané. **Nesmieme mu však nimi nikdy spôsobiť psychickú alebo fyzickú ujmu!**
- Wir Na druhej strane dieťaťu môžeme naše činy nasledovne zdôvodniť: „Mám ťa rád. Si pre mňa veľmi dôležitý, preto mi nemôžem byť jedno, ako zle sa chováš. Musí sa to zmeniť a ja ti pri tom pomôžem.“

Ktoré dôsledky pri akom správaní a pre ktorý vek majú opodstatnenie - odpovedať na túto otázku je veľmi zložitú. Zvažujeme konkrétne pokyny. Pritom sa neopierame len o naše skúsenosti, ale aj o nové poznatky z detskej psychológie.

Učenie sa z logických následkov

V tomto bode sú výnimočne všetci experti jednotní. Čím jednoduchšie je rozpoznať súvis medzi zlým správaním a dôsledkami, tým lepšie. Dieťa získa príležitosť poučiť sa z následkov svojho vlastného konania. Naučí sa prevziať samo zodpovednosť. Niekoľko príkladov na objasnenie:

Jonas, 11 mesiacov, mal nepríjemný zvyk. V noci okolo jednej sa zobudil a plakal. Minimálne ďalšie dve hodiny bol hore. Rodičia mohli robiť aj nemožné, pred treťou jednoducho nezaspal. Samozrejme si spánkový deficit ráno dohnal. Nevstal pred 9 alebo 10 hodinou. Večer ho ukladali okolo 8 do postele. Deti v jeho veku potrebujú zvyčajne 11 hodinový spánok. Prirodzený dôsledkom bolo, zobudil Jonnasa ráno o 7. Po treťom raze už v noci spal. Naučil sa pravidlo, že v noci sa spí.

Iný príklad:

Daniel, 2 roky, sa rád prechádzal so svojou mamou po pešej zóne. Žiaľ, veľmi často si vytrhol ruku a odbiehal preč. Zakaždým musela matka za ním utekať a chytať ho. Daniel sa zabával,

jeho matke to však také zábavné nepripadalo. Rozhodla sa konať. Ako vždy, do mesta vzala kočík, Daniel však mohol ísť za ruku. Viackrát mu dala jasný pokyn, aby pri nej ostal. Napriek tomu po 5 minútach odbehol prvýkrát.

V tomto prípade prichádzajú do úvahy dva logické následky: matka by ho mohla, ak po ceste nechodia autá, nechať bežať ale dohliadať naň. Keď ju však ustráchané začne hľadať, mala by podísť k nemu a viackrát povedať: „Teraz ostaneš pri mne.“ Keď sa sám necíti dobre, pravdepodobne ostane pri nej. Danielova matka zvolila druhú možnosť: *Vzala syna a zapla ho v kočiuku. Najskôr silno kričal, keď sa však upokojil, mohol sám kráčať. Takto si uvedomil svoju „vinu“. Odvtedy jeho mama vždy konala týmto spôsobom a Daniel sa naučil: „Keď chcem ísť sám, musím ostať pri mame.“*

Nasledujúci príklad sme spomenuli na začiatku knihy:

Carola mala tri a pol roka, a pri jedle robila pravidelne divadlo. Jedlo sa naťahovalo vyše hodiny. Carola bola kŕmená a potrebovala odpútať pozornosť televízorom alebo obrázkovými knižkami, aby vôbec čo - to zjedla. Deň bol sprevádzaný výmenou názorov ohľadne jedenia. Jej matka bola oprávnené posadnutá myšlienkou, že jej dcéra je príliš chudá. Preto nevynechala žiadnu príležitosť, aby jej niečo nestrčila do pusy. Tak mala pri každej prechádzke v taške pripravené gulôčky z pečiva, ktoré nebadane strkala dcére do úst.

Ako by v tomto prípade mohlo nasledovať učenie z následkov? V žiadnom prípade nemá zmysel strkať dieťaťu jedlo proti jeho vôli. Nik nesmie byť nútený do jedla, ani použitím trikov, ani násilím. To môže mať kritické následky. Carola si napr. zvykla často vracaať. U mladších detí môže pri silnom kŕmení dôjsť k poškodeniu jemného podnebia. Pri učení sa z následkov do úvahy prichádza skôr opačná metóda:

- **Ohraničte časy**, kedy sa podáva jedlo.
- Zvoľte **čo** sa bude podávať.
- Prenehajte na dieťa, **koľko** chce zjesť.
- Jedzte **spoločne** s dieťaťom. Pozornosť sústreďte na vlastné jedlo, nie na dieťa!
- Počas jedla ostáva sedieť dieťa na mieste.
- **Odvádzať pozornosť** rozhovorom **nie je rozumné**.

Všetky tieto body sme prebrali s Carolinou matkou. Najskôr ju však musel pediater presvedčiť, že Carola nie je príliš chudá. Už od narodenia vážila menej ako bol priemer. Ale pravidelne a rovnomerne priberala. Hmotnostná krivka to zjavne potvrdzovala. Carola bola zdravé dievčatko, telesne zdatné a pohyblivé. Sama vedela, koľko potravy potrebuje. O tomto presvedčiť matku bola najťažšia časť celého spracovávanía. Po porade s nami matka prenehala na dcéru množstvo jedla. Časy jedla sa presne stanovili a boli ohraničené na 15 minút. Potom sa zo stola spratalo. Carole matka ponúkla niečo na zjedenie až pri nasledovnom jedení. Medzitým mohla jesť ovocia koľko chcela. Odvracanie pozornosti televíziou alebo knižkami sa viac nekonalo. 4 dni jedla Carola extrémne málo. Až potom sa zo skúsenosti naučila: „Keď nič nebudem jesť, budem mať hlad. Byť hladná je nepríjemný pocit. Medzi jedlami nedostanem okrem ovocia nič jesť. Keď chcem eliminovať nepríjemný pocit hladu, neostáva mi nič iné, ako to, že sa musím najesť počas podávania jedla.“ Celkovo Carola nejedla viac ako predtým. Ale boje o moc sa viac nekonali. Naučila sa pravidlo, že mama rozhodne, čo bude na stole, kedy to bude a kedy sa to sprace. Ja rozhodnem, koľko a čoho chcem zjesť.

Ďalší príklad, ktorý sme už spomínali na začiatku knihy:

Miriam, 6 rokov, sa každé ráno šuchtala pri obliekaní. Dva-tri-krát do týždňa nešla do škôlky, pretože nebola načas hotová. To jej ale vôbec neprekážalo.

Je jasné, ako v tomto prípade môže nasledovať učenie z následkov:

Miriamina matka jej jasne povedala, čo má robiť a použila metódu obohratej platne: „Teraz sa oblečieš. Ja ťa načas odvediem do škôlky.“ Nepomohlo to. Miriam sedela v pyžame na dlážke a ani sa nepohla. Matka odišla z izby a viac nereagovala na volanie svojej dcéry. Každých 5 minút sa vrátila do izby a zakaždým zopakovala: „Miriam, potrebuješ moju pomoc? Keď ručička bude tu, odchádzame.“ Miriam matke neverila. Zúrila a revala, ale sa neobliekala. V danom čase matka vzala dcéru za ruku a odviedla k autu - v pyžame. Jej veci vzala do auta. V aute sa Miriam bleskovo prezliekla. Zúrila ako d'as, aká je mama nespravodlivá. Matka nepovedala vôbec nič. Nasledujúci deň stačila jasná formulácia požiadavky. Miriam sa naučila z následkov.

Či tomu veríte alebo nie: v predškolskom veku funguje táto metóda **zakaždým**. Len zriedka sa stane, že dieťa odchádza z domu v pyžame. Rodičia musia byť vnútorne vysporiadaní zájsť do takejto krajnosti. Deti to cítia. V poslednej chvíli sa predsa len rozhodnú vychystať sa.

Môžem uviesť podobný príklad, keď som mala výmenu názorov s mojou 6 ročnou dcérou.

Objednala som ju ku kaderničke. Súhlasila s tým. Keď sme chceli vyraziť, začala plakať a protestovať, nechcela ísť so mnou. Pozrela som na ňu a celkom pokojne riekla: „Sme objednané ku kaderničke a my tam aj načas prídeme. Vôbec mi nebude prekážať, keď budeš celý čas revať a kadernička je tiež na také dačo zvyknutá. Keď sa však ukludníš, sama môžeš povedať, ako chceš mať ostrihané vlasy.“ Celou cestou malá ešte plakala. Ako sme však vošli do kaderníctva, prestala. Spolupracovala a mohla povedať, ako chce mať vlasy ostrihané. Nakoniec bola pyšná na nový účes.

Posledný príklad poukazuje na to, že aj „prirodzené“ následky sa niekedy nevydaria.

Maximilian mal 8 rokov. Vzťah s jeho matkou bol veľmi vypätý. Často bojovali o získanie si pozornosti. Týkalo sa to aj domácich úloh. Matke som poradila, ako má so synom hovoriť zreteľne a ako zaviesť metódu obohratej platne. No opäť raz tak sedela pri synovi a jeho domácich úlohách a rozčuľovalo ju, že nie je koncentrovaný a celý čas brnkal do kopy kariet s futbalistami. Trikrát ho upozornila, aby tie karty odložil. Nepomohlo - teda matka musela konať. Žiaľ, dopredu si nepremyslela nasledovný krok - a to, čo robiť, keď samotné slová nestačia. Rozhodoval za ňu hnev a sklamanie. A čo spravila, Vzala karty a roztrhala ich. Maximilián strašne plakal. Dlhو šporil a vymieňal karty, až kým mal kompletnú sériu a teraz boli všetky zničené.

Čo mohla Maximiliánova mama namiesto toho urobiť? Karty naozaj narúšali jeho pozornosť. Prirodzeným následkom teda bolo, odpratať ich z dosahu. Ale stačilo by vziať mu ich po dobu, kým nebudú hotové úlohy.

Ak vaše dieťa nerobí to, čo by malo, existuje tzv. prirodzený dôsledok jeho konania.: musíte tomu pomôcť jemným spôsobom. Ak sa bábätko vrtí pri výmene plienok, pevne ho podržte. Ak sa dvojročné dieťa blíži k nebezpečnému miestu, vezmite ho z tade preč. Odmieta vaša trojročná vyjsť hore po schodoch do izby, tlačte ju, ťahajte alebo odneste. Odmieta si obliecť kabát keď sa ponáhľate a nemáte čas? Neostáva vám nič iné, ako pomôcť.

V našej rodine sa stala otázka „dobrovoľne alebo nasilu“ zaužívanou frázou. „Nasilu“ však nesmie byť pre deti priveľmi odstrašujúce, pretože inak by sa moja šesťročná z času na čas nespytovala: „Mami, dnes som bola milá. Nemohla by si ma prosím nasilu odniesť do postele?“

Niekedy nie je „nápomoc“ veľmi vtipná. Často je spojená so silným krikom nášho dieťaťa. Máme pocit, že na dieťa príliš tlačíme, že mu vnucujeme našu vôľu. V takejto situácii je veľmi ťažké udržať si kontrolu a zostať pokojným. Ale práve tu je to rozhodujúce.

V nasledujúcej tabuľke prezentujeme určité typické formy prejavu a ich možné prirodzené dôsledky.

Nápadné (vzdorovité) chovanie	Prirodzený dôsledok
Liona, 9 mesiacov, sa v noci 3 krát zobudí a zakaždým vypije veľkú fľašu mlieka. Cez deň nevypije takmer nič.	Nočné množstvo pitia sa obmedzí. Po týždni Liona viac už nepije, nakoľko cez deň utíši svoj hlad.
Marcel, 2 roky, zo zlosti zničí svoje najobľúbenejšie autíčko.	Nové auto nedostane.
Laura, 3 roky, nechodí ešte na záchod, hoci vie ovládať mechúr.	Viac plienku nedostane. Buď zostane istý čas v mokrom, alebo sa sama musí prezliecť.
Trojročná Carola odmieta obedovať.	Jesť dostane až pri ďalšom podávaní jedla.
Thomas, 5 rokov, vylial mlieko.	Dostane handru a utrie ho.
Mathias, 5 rokov, odmieta upratať svoje hračky z koberca v obývačke.	Hračky putujú do škatule a minimálne týždeň budú z dosahu.
Sabrina, 6 rokov, začne hneď plakať, ak pri hre tuší, že prehrá nad mamou.	Mama okamžite ukončí hru.
Alexander, 7 rokov, sa ráno napriek viacnásobnému upozorneniu šuchce.	Do školy príde neskoro.
Sabrina, 8 rokov, pri hádke so svojou sestrou, vytrhla ruku sestrinej bábiky.	Sara, musí kúpiť novú z vlastného vreckového.

Všetku prirodzené dôsledky fungujú za jedinej podmienky:

- Nech vaše činy hovoria za vás, vy sami však ostaňte ticho!

S použitím jemného násillia môžete dieťa vyniesť po schodoch, pričom mlčíte alebo v krátkosti povieť: „Teraz ťa odvediem do kúpeľne.“ Pokušenie, poriadne sa vynadávať, je veľké: „Každý deň to isté divadlo! Mám toho plné zuby! Nemôžeš raz sama ísť do kúpeľne? Ty mi neveríš, že mi to lezie na nervy? ...Napadá vám, ako ľahko sa nám takéto vety rinú z úst? Zaplo vám, že bezslovné jednanie môže mať oveľa väčší účinok?“

Ako náhle vaše skutky okoreníte prednáškami a hromžením, učenie sa z prirodzených následkov nebude viac tak úspešné. Bude preťažené mocenským bojom medzi vami a vaším dieťaťom. Ešte vám ponúkame nejaké ukážky týkajúce sa výstižných, ale zbytočných komentárov:

Logické následky	Zbytočné komentáre
Sabrinina mama bez slova ukončí hru po tom, čo Sabrina začala mrnčať.	Sabrinina mama zúri: "Myslíš, že ma to baví, s tebou sa hrať, keď reveš"
Laura viac plienku nedostane. Keď sa pociká, mama povie: "Vieš, kde máš čisté veci." Potom mlčí.	Laurina mama povie: "To nie je možné, už si zase mokrá! Prečo to robíš? Teraz sa musíš znova prezliecť!"
Thomas musel utrieť mlieko, ktoré rozlial. Otec sa ticho prizera.	Thomasov otec povie: "Nemohol si dávať lepší pozor! Prečo musíš byť taký nešikovný!"

V takýchto prípadoch je mlčať zlato, ale hovoriť nie je striebro. Rozprávanie mení logické dôsledky do akéhosi trestu. Všetky nevýhody spomínaných typických rodičovských chýb sa dostanú na svetlo. Mlčať je zlato, ale nikto učení z neba nespadol.

- Väčšinou je zmysluplné, nechať pôsobiť logické následky na neželané správanie, ako na ne dopredu upozorňovať.

Predstavte si, že by Sabrinina mama pred začiatkom hry povedala: „Aby bolo jasné, keď začneš mrnčať, ukončím hru.“ - Alebo by Thomasov otec už pri prestieraní na stôl povedal: „Ak dnes znova rozleješ mlieko, sám ho poutieraš.“ - Alebo by Carolina mama poznamenala: „Keď nič nezješ, skôr ješ nedostaneš, ako budeme ješ ostatní.“ N- rodičia tomu hovoria neželané správanie sa, ešte skôr, ako sa niečo stalo. Aj tu by bolo vhodnejšie mlčať. Ak už aj niečo poviete, platí:

- Dajte dôraz na logické následky dobrého správania. Zdôraznite to pozitívne.

„Ak sa upokojíš, môžeš si sama vybrať, ako budeš ostrihaná.“ - „Ak sa poponáhľaš, stihneš prísť na čas do školy.“ - „Ak budeš počas hry pokojná, môžeme ju dohrať do konca.“ - „Ak pôjdeš načas na záchod, celý deň môžeš behať v čistých šatách.“

- **Zhrnutie:**

Dajte deťom šancu poučiť sa z vlastných chýb. Nechajte, nech pocíti logické následky jeho chovania. Len vtedy sa môže poučiť z vlastných chýb. Ostaňte pokojní, nehovorte priveľa. Nepotrebuje upozorňovať na negatívne následky chovania vášho dieťaťa. Nech vaše činy hovoria za vás.

„Timeout“ (Oddychový čas)

Nie vždy je možné, aby sa deti učili jednoducho z následkov. Čo môžeme ešte urobiť, aby sme našim deťom stanovili hranice?

Jedna z najúčinnějších a najlepšie preskúmaných konzekvencií je obrazne povedané „timeout“. Čo pod tým rozumieme? Dieťa **na krátky čas** nechať osamote: kontakt medzi rodičmi a dieťaťom sa obmedzuje alebo prerušuje. Väčšinou je s tým spojené odlúčenie rodiča a dieťaťa v inej miestnosti. Rodičia tým dávajú ich dieťaťu signál:

„Nemôžeme pripustiť, aby si sa takto správal /-a“

- mama alebo otec ostanú s ich dieťaťom v tej istej izbe, ale pri tom sa názorne zaoberajú niečím iným. Dieťa sa prinesie na iné miesto v tej istej izbe, vloží sa do hojdačky, prípadne posadí sa do ohrádky, alebo do detskej stoličky
- mama alebo otec opustí izbu. Dieťa tam ostane samo.
- dieťa sa prinesie do inej izby. Ostane tam chvíľu samo.

Ktorý druh „timeout“ je vhodné použiť v rôznych situáciách? Keď hovorenie na rovinu nie je možné alebo nefunguje, keď logické dôsledky sú v nedohľadne, alebo keď sa musí **ihneď** konať, vtedy je „timeout“ tá správna voľba

– prvá metóda „timeout“: s mamou alebo otcom v tej istej izbe

V prvom roku života dieťaťa nemá zmysel dieťa preniesť do inej izby alebo nechať ho samé. Kontakt medzi rodičmi a dieťaťom je ešte príliš úzky, že by mohlo dôjsť u dieťaťa k vytvoreniu strachu z priestorového odlúčenia. Napriek tomu sa bábätku alebo malému dieťaťu musia stanoviť určité hranice.

Tu sú nejaké príklady:

Christoph, 8 mesiacov, je ešte plne kojenný. Po nejakom čase má 2 zúbky. Dovtedy nebol ešte nikdy žiadny problém, ale zrazu pri kosení jeho ostrými zúbkami mamu tak pohryzie, až ona vykrikuje od bolesti.

Christoph musí poznať dôsledky, aby sa mohol naučiť pravidlo: „Pri pití z prsníka musím byť so zúbkami opatrný“.

Jeho mama použije „timeout“: So slovami „To ma veľmi bolí“ mu ihneď vyberie prsník a položí Christophu na jeho hraciu deku. Na niekoľko minút sa od neho odvráti a Christophu si nevšimá, hoci on plače. Po pár minútach si ho vezme na ruky, pozrie sa na neho a povie: „Teraz to skúsime ešte raz. Ale buď opatrný!“ - Christoph pije tentokrát jemne a opatrne.

Ak by Christoph ešte raz hrýzol, opäť ho mama odloží na hraciu deku a nechá ho tam krátky čas bez povšimnutia. Opäť počká pár minút a následne si ho znova priloží k prsníku.

Ďalší príklad:

Príbeh 8-mesačného **Paula** poznáte už z prvej kapitoly. Pauloví rodičia boli zúfalí, pretože ich syn bol mimoriadne nespokojný a počas dňa viac hodín ukričaný, hoci sa mu jeho mama bez prestávky intenzívne venovala. Paul potreboval každú chvíľu inú atrakciu, aby bol aspoň na chvíľu pokojný. S rodičmi som sa zhodol, že Paul sa musí naučiť nové pravidlo: „Každý deň sa musím v tom istom čase chvíľu zabaviť sám. Moja mama v tomto čase má na práci niečo iné“.

Ako sa mohol naučiť toto pravidlo? Paul nemal ešte ani jeden rok. Jeho mama ho nemohla jednoducho priniesť do jeho izby a povedať: „Hraj sa teraz sám“.

Po spoločných raňajkách bola Paulova nálada spravidla najlepšia. Jeho mama sa rozhodla, že odteraz bude počas tohto času umývať riad a upratovať kuchyňu. Posadila Paula na

zem, dala mu na hranie nejaké kuchynské predmety (napr. šľahač a varechu), čupla si k nemu, pozrela sa na neho a povedala:

„Musím teraz upratať kuchyňu“. Bola pevne odhodlaná, že sa bude počas nasledujúcich 10 minút venovať v prvom rade domácim prácam. Paul mohol byť síce v jej blízkosti, ale nemal byť stredobodom jej pozornosti.

Ako sa dalo čakať, po pár minútach Paul odhodil šľahač do kúta, vreštiac sa vytiahol po maminých nohách hore a chcel ísť na ruky. Bol zvyknutý, že vždy dosiahol to, čo chcel. Ale stalo sa niečo, s čím Paul vôbec nepočítal.

Jeho mama mu dala „timeout“: vzala ho a posadila opäť na zem o kúsok ďalej so slovami: „Musím teraz upratať kuchyňu“. Paul bol rozhorčený. Zvýšil tón hlasu a hneď priliezol späť k maminým nohám. Jeho mama urobila presne to isté, ako prvýkrát: Vzala ho, posadila ďalej od seba na zem a povedala: „Musím teraz upratať kuchyňu zlatíčko (ako „pokazená platňa“). Potom sa môžem s tebou opäť hrať“. Hra sa zopakovala ešte raz.

Keď sa to zopakovalo znova, Paulova mama sa rozhodla - ako predtým sľúbila - pristúpiť k ďalšiemu kroku: Paula dala do detskej ohrádky. On sa mohol na svoju mamu odtiaľ pozerieť. To mu však nezabránilo, aby sa kričiac vytiahol hore na deliace mreže ohrádky. Jeho mama odhodlane pokračovala vo svojich domácich prácach, hoci jej sťahovalo žalúdok od Paulovho revu. Každé 3 minúty sa obrátila k Paulovi a povedala: „Musím najskôr upratať kuchyňu a potom sa môžem s tebou opäť hrať“. Akonáhle prešlo 10 minút, venovala jej pozornosť opäť Paulovi. Uľavilo sa jej a bola hrdá, že to nevzdala, aj keď jej to zo začiatku pri domácich prácach veľmi „neodsýpalo“. A presne touto metódou si počíňala Paulova mama počas nasledujúcich dní. Zakaždým si presne vopred stanovila, čo by chcela v danom čase urobiť - upratať, prečítať noviny, nakoniec sa naraňajkovať. Pozvoľna predlžovala tento čas z 10 na 30 minút. Už na tretí deň prestal Paul počas „timeout“ sám od seba plakať. On sedel skutočne v ohrádke a hral sa - pre jeho mamu nezvyčajný pohľad! Čoskoro nebola nútená Paula dávať do ohrádky. Urobila tak len vtedy, keď sa na ňu zavesil, že sa nemohla ani pohnúť. Paul sa postupne naučil, že nie je v danom čase stredobodom pozornosti a svojim krikom nič nedosiahne. Čoraz častejšie sa rozhodol, že sa bude radšej hrať namiesto toho, aby kričal. Jeho mama si všimla, že pri oboch týchto zmenách urobila dobre. Práve preto zaviedla aj poobede ďalšiu polhodinu, počas ktorej postupovala presne tak isto.

Veľa bábätočiek a malých detí dostanú vždy to, čo chcú, akonáhle začnú kričať. Ich rodičia to myslia väčšinou dobre. Chcú, aby sa ich dieťa cítilo dobre, pravdaže **vždy**. Žiaľ táto metóda nefunguje. Opak je pravdou: takéto deti sú často - tak ako Paul - mimoriadne nepokojné. Veľa kričia, pretože sa naučili: „Kričaním dosiahnem svoje“. Hneď bojujú o pozornosť a vôbec správne nespoznávajú svoje vlastné schopnosti a záľuby. Práve preto sa nemôžu sami nejako zabaviť. V prvom rade nedokážu rozpoznať, že aj ich rodičia majú nejaké potreby. „Timeout“ s otcom alebo mamou v tej istej miestnosti je možným východiskom. Dieťa je potrestané tým, že ostane v blízkosti rodiča, ale nedostane, to čo chce.

Aj keď je vaše dieťa ešte veľmi malé - počas „timeout“ ukážte, že pánom situácie ste Vy: „Musím teraz upratovať“ - „Chcel by som teraz doraňajkovať“ - „Musím telefonovať“. Nikdy nie je príliš skoro s tým začať. Vaše dieťa sa tak učí spoznávať Vaše potreby - a Vy sami môžete predísť tomu, aby ste dieťa hrešili, nadávali mu a robili výčitky.

Posledný príklad:

Spomínate si na Patrika „postrach skupiny hrajúcich sa detí“? Tento hrýzol a bil iné deti, bral im hračky a hádzal nimi. Jeho mama k nemu vždy prišla a vyhrešila ho. Vždy ho dôrazne upozornila: „Keď to ešte raz urobíš, pôjdeme domov“. Tieto slová sa však nikdy nestali skutočnosťou.

Ako si mohla mama oveľa účinnejšie počínať? Keď by Patrik inému dieťaťu znova ublížil,

môže mama hovoriť jasne a názorne. Zohne sa, pozrie sa na neho, pevne ho chytí za ruku a povie: „Stop! Okamžite s tým prestaň!“ Môže ho preniesť do iného kúta izby, odvrátiť od neho pozornosť a namiesto toho utešiť Patrikovu „obetu“. Keď Patrik počas tej istej hodiny znova robí deťom zle, musí mama ihneď konať. Patrik je síce starší ako jeden rok, ale ešte nemôže byť sám poslaný za dvere. Jeho mama spolu s ním opustí miestnosť. Počas jeho „timeout“ je pri ňom, avšak mu nedáva žiadnu podporu. Keď Patrik kričí, len mu povie: „Keď sa upokojíš, môžeme sa vrátiť späť do izby“. Prízvukuje to pozitívne. Keď Patrik neprestane kričať, ide s ním domov. Aj to je istá forma „timeout“: Patrik bude dištancovaný od ostatných detí a atraktívnych hračiek. Môže sa však upokojiť a v skupine dostane novú šancu. Akonáhle sa na krátky čas pokojne zahrá, posadí sa mama k nemu, pochváli ho a venuje mu svoju pozornosť. Ak by mal Patrik po tretíkrát ublížiť nejakému inému dieťaťu, ide s ním mama ihneď domov.

Druhý typ „timeout“: Rodičia opustia izbu - dieťa ostane v izbe samo

Pri tomto type „timeout“ sa vyhnete sporu tým, že opustíte „bojové pole“. Vaše dieťa ostane samo. Pokiaľ sa rozhodnete pre tento druh „timeout“, malo by mať minimálne 1 rok.

Tu je zopár príkladov:

Vaše dvojročné dieťa chce čokoládu, ale žiadnu nedostane. Hodí sa na zem, dupe a kričí. Opustíte izbu a pôjdete opäť za ním až vtedy, keď sa ukludní. Ak dieťa trucuje veľmi dlho, môžete každých pár minút prísť k nemu a navrhnúť mu zmierenie: „Môžem ti pomôcť? Je všetko v poriadku?“. Keď Vás kričiac odmietne, opustíte znova izbu. Toto opakujete dovtedy, kým zmierenie neprijme.

Pomáhate Vaše 8 ročnej dcére s domácimi úlohami. Ona však Vašu pomoc neprijme. Namiesto toho Vás začne podceňovať a haníť: Učiteľka vysvetľuje všetko úplne inak, tak či tak by ste nemali ani tušenie a vôbec budete celkom hlúpa mama. Opäť aj v tomto prípade je najúčinnšie ušetriť si urážlivé a poučné komentáre a bez slova opustiť izbu. Keď je pre Vás mlčanie príliš náročné, môžete v pozitívnom duchu zdôrazniť: „Akonáhle budeš so mnou opäť priateľsky komunikovať, rada ti d'alej pomôžem.“

Vaše dve deti - 7 a 9 ročné - sa už celé poobedie hašteria. Každú chvíľu je počuť vreskot a Vy musíte zasahovať a všetko urovnávať. Pozorujete, ako to začína vo Vás vriieť. Máte pocit: Keď teraz neurobím krik, explodujem. Namiesto kriku a straty sebakontroly, môžete urobiť niečo iné: Dáte si sám/sama sebe „timeout“. Odídete z bytu a spravíte si „kolečko okolo panelákového bloku“ - samozrejme keď už majú Vaše deti taký vek, že môžu ostať pár minút samé. Aj vnútri v byte si môžete nájsť spôsob na možný ústup.

Rudolf Dreikurs odporúča v jeho už spomínanej knihe „Kúpeľňová metóda“: Mama a otec opustia miesto výmeny názorov a stiahnu sa na krátky čas (možno vyzbrojení aj novinami) do kúpeľne, pokiaľ budú mať situáciu opäť pod kontrolou.

Existuje výnimka, kedy je možné použiť „timeout“ už pre bábätká vo veku od šiestich mesiacov: Keď sa má Vaše dieťa naučiť vo svojej postieľke samo zaspáť a prespať celú noc. Ako metóda funguje je presne popísané v knihe „Každé dieťa sa vie naučiť spať samo“. Tam sa môžete tiež dočítať, ako dochádza k poruchám spánku a čo môžete urobiť, aby sa z Vášho dieťaťa od začiatku stal dobrý spáč. Tu k tomu len toľko: Dieťa sa uloží do postieľky bez akýchkoľvek pomôcok na zaspánie ako je detská fľaša a cumlík. Rodičia povedia „dobrú noc“ a opustia izbu. Keď dieťa plače, idú rodičia za ním každých pár minút do izby, upokojia a pohladia ho, ukážu mu, že je všetko v poriadku, ale neurobia mu po vôli. Opustia izbu, aj keď dieťa ešte kričí. Toto sa opakuje dovtedy, kým dieťa nezaspí. Len keď vie zaspáť samo bez Vašej pomoci, dokáže

prespať aj celú noc. Tento „timeout“ je veľmi účinný: väčšina bábätiok sa v priebehu niekoľkých dní naučí dobre spať.

Tretí typ „timeout“: dieťa sa preniesie do inej izby

Keď použijete túto metódu „timeout“, malo by mať Vaše dieťa minimálne 2 roky. Prenesiete ho do inej izby a necháte ho tam samo. Priestorové odlúčenie zdôrazníte, keď zavriete dvere (**nikdy** ich však nezamykajte!). Týmto stanovujete Vášmu dieťaťu mimoriadne zreteľné a presvedčivé hranice.

*2-ročný **Oliver** už bol spomenutý v prvej kapitole. Jeho mama uznala, že jej syn je „skutočne zlý“. Bil ju, hrýzol a skákal po nej, okrem toho mal permanentné záchvaty trucovania a kriku.*

Pri týchto spomínaných záchvatoch vzdoru a kriku mohla použiť jeho mama najčastejšie použiť druhú metódu „timeout“ popísanú v predchádzajúcom odseku: Opustila izbu a nechala ho samého. Keď predsa len musela si niečo sama vybaviť v izbe, alebo keď Oliver začal tĺcť, dupať alebo hrýzť, rozhodla sa pre tretiu metódu „timeout“: Vzala ho a preniesla do jeho izby. Zatvorila za sebou dvere a ostala v blízkosti jeho izby. Oliver ešte nevedel sám otvoriť dvere. Sedel vo svojej izbe a vrieskal. Po dvoch minútach prišla do izby k nemu jeho mama a urobila mu „návrh na zmierenie“: „Je opäť všetko v poriadku? Chcel by si sa so mnou zmieriť?“ - Oliver vrieskal ďalej. Práve preto jeho mama opäť odišla von a zavrela za sebou dvere. Opäť po 2 minútach vošla dnu a obnovila jej návrh na udobrenie. Tento raz Oliver vzlykajúc natiahal ruky oproti mame. Prestal plakať a smel opäť zostať s mamou. V tej chvíli bolo všetko odpustené a zabudnuté.

V prvý deň sa Oliverov „rozum“ síce držal na uzde, ale po krátkom čase začal mať Oliver opäť neprimerané správanie. Celkovo dvanásťkrát dostal „timeout“ v jeho izbe. Každý raz veľmi nariekal, ale vždy len na krátky čas. Zakaždým prišla k nemu na 2 minúty jeho mama do izby a spýtala sa ho, že či je všetko v poriadku, dokiaľ sa sám neukľudnil. Na druhý deň musela mama Olivera ešte päťkrát, na tretí deň trikrát priviesť a nechať v jeho izbe. Čoraz častejšie stačilo s ním hovoriť jasnou rečou. Mama sa veľmi tešila, že sa už viac nemusela cítiť voči jej malému synovi tak bezradná. Po týždni povedala: „Mám úplne iné dieťa. Vie sa už pekne zahrať či už sám alebo so mnou.“

Na tomto príklade je možné zreteľne vidieť pravidlá pre tento „timeout“:

- najskôr si premyslite, pre ktoré správanie Vášho dieťaťa chcete „timeout“ aplikovať
- použite „timeout“ zakaždým, keď bude mať počas dňa Vaše dieťa neželateľné správanie
- Nechajte Vaše dieťa vždy na krátky čas samé v „timeout“-izbe. Vojdite každých pár minút dovnútra a urobte návrh na zmierenie.
- Ako základné pravidlo platí: **nikdy nenechajte Vaše dieťa vo veku 1 roka za zatvorenými dverami samotné dlhšie ako jednu minútu** (pri dvojročných deťoch najneskôr každé 2 minúty vojdite dnu, pri štvorročných každé 4 minúty atď.).

Je dôležité, že Vaše dieťa nemôže „timeout“ svojvoľne ukončiť. Práve preto zavriete na izbe dvere.

Tu sa núka otázka: Čo sa stane, keď moje dieťa jednoducho dvere otvorí a vyjde von? Predsa

by nezostalo dobrovoľne v jeho izbe! Odpoveď znie: Musíte sa postarať o to, aby vo svojej izbe ostalo. Inými slovami: musíte zabrániť, aby izbu opustilo. V extrémnom prípade to možno nazvať tak, že sa zapriete do dverí alebo budete pevne držať kľučku. Neostáva Vám nič iné, ako si Vami vyvolaný „timeout“ aj presadiť. Ale nikdy Vaše dieťa nezamykajte! Zamknúť a odísť preč je pre mňa nepriateľská reakcia. Nemôže byť vylúčené, že by týmto dieťa utrpelo psychickou ujmu.

Keď však môže Vaše dieťa podľa želania uniknúť, nie je preň „timeout“ nič nepríjemné, ale len lepšia zábava. Predstavte si, že by ste museli vždy bežať k Vášmu dieťaťu a chytiť ho. Malo by potom Vaše dieťa nejaký dôvod, aby zmenilo svoje správanie? Určite si pripadáte prísna, keď stojíte pri dverách a pevne držíte kľučku, zatiaľ čo Vaše dieťa vo vnútri zúri a kričí a možno tlačí proti dverám. Ale uvedomte si - už po niekoľkých minútach opäť otvoríte dvere a urobíte Vášmu dieťaťu návrh: „**Ty** sám sa môžeš rozhodnúť: chceš sa upokojiť - potom môžeš ísť ku mne. Alebo chceš naďalej kričať - potom musím dvere ešte raz zatvoriť.“ Vaše dieťa má na výber. Týmto má dobrý dôvod, aby kričať rýchlo prestalo. Zároveň má dobrý dôvod, aby sa v budúcnosti lepšie správalo a neskončilo opäť za zatvorenými dverami.

Napriek neobyčajne dobrému úspechu ostáva nedobrá pocity, keď musíme naše dieťa so všetkými dôsledkami od nás oddeliť za zatvorenými dverami. Presne vieme, že naše dieťa si to celkom isto v tomto momente neužíva. Dokonca možno kričí: „Mama, ty si zlá!“ - alebo: „Nenávidím ťa“. Je potrebná k tomu odvaha a sebadôvera, keď vlastnému dieťaťu robíme niečo nemilé. K tomu patrí naše presvedčenie: „Moje dieťa a ja - my môžeme tento spor zvládnuť. Náš vzťah je tak vrúcny a silný - nemôže sa týmto pokaziť“. Nechceme koniec koncov naše dieťa týmto „timeout“ nahnevať alebo trestať, ale chceme mu dať jasne najavo: „Tvoje správanie nemôžem pripustiť. Si pre mňa veľmi dôležitý /-á. Musím ti stanoviť hranice, aby si zmenil /-a svoje správanie.“ Hovorili sme jasnou rečou. Nefungovalo to. Logické následky nemožno použiť.

Nechceme udrieť naše dieťa. Chceme sa tiež vyvarovať všetkým ostatným chýb rodičov. Čo nám ostáva? Napriek všetkým nevýhodám ostáva „timeout“ často tou najlepšou a najúčinnjšou cestou, ako stanoviť nášmu dieťaťu určité hranice.

Nie všetky deti sa pokúšajú uniknúť. Mnohé z nich vedia „timeout“ pri zatvorených dverách úplne akceptovať. Nie zriedka nájde mama jej dieťa, ktoré bolo ešte krátko pred tým celé bez seba, ako sa po niekoľkých minútach pokojne hrá v jeho izbe.

Moja vlastná 6-ročná dcéra to niekedy vezme do vlastných rúk a sama si dá „timeout“. Keď sa jej nepáči hovorenie jasnou rečou, odvráti sa rozzúrená do jej izby a tresne za sebou dvere. Potom je najlepšie nechať ju v klude dovtedy, pokiaľ niekedy nevyjde von opäť s podstatne lepšou náladou.

K téme „timeout“ je potrebné položiť si vždy **tri otázky**:

- pri ktorom neprimeranom správaní môjho dieťaťa mám vyhlásiť „timeout“?
- ktorá izba je pre „timeout“ najviac spôsobilá?
- do akého veku môžem vyhlásiť „timeout“?

K prvej otázke: žiadna mama a žiadny otec neprinesie dieťa do inej izby a nezatvorí dvere len tak „pre zábavu“. Rodičia by sa mali uistiť, že presne toto správanie ich dieťaťa nemôžu akceptovať. Nejde o maličkosti, ale o závažné veci.

Príklady: Vaše dieťa hryzie, kope alebo bije Vás alebo inú osobu.

Pri jedle úmyselne zhadzuje tanier na zem. Hádže tvrdé predmety do ľudí. Trucuje počas toho, ako rodina sedí spolu pri stole. Nadáva a uráža Vás vulgárnymi nadávkami. Nahlas kričí, keď

musíte vybaviť dôležitý telefonát. Nenechá Vás v klude dokončiť dôležitú činnosť napriek niekoľkonásobnému požiadaniu. Aj keď hovoríte jasnou rečou, nepočúva Vás.

K druhej otázke: do ktorej izby mám preniesť dieťa? Na toto neexistuje žiadna všeobecne platná odpoveď. Každý byt je inak dispozične riešený. Rozhodujúce je, aby bolo možné zatvoriť dvere medzi Vami a Vaším dieťaťom. Ktorej izby sa to týka, je najmenej rozhodujúce. Často rodičia vyberú detskú izbu. Predtým ale musíme cenné alebo mimoriadne atraktívne predmety odstrániť. Televízor nemá v „timeout-izbe“ čo hľadať! Aj spálňa, vo výnimočnom prípade takisto aj kúpeľňa alebo predizba môžu byť vhodné.

Keď ste s Vaším dieťaťom niekde vonku, môžete pri mladších deťoch „timeout“ vykonať aj pripútaním dieťaťa v kočíku.

K tretej otázke: do akého veku je možné stanoviť tento typ „timeout-u“? Pravdepodobne do školského veku. Ak vaše dieťa požiadavku typu „choď do svojej izby“ akceptuje a ostane tam, tak neexistuje žiadna horná hranica. Dvere by som však pri deťoch vo veku od 8 alebo 9 rokov nepridržiaval. Keď dieťa v tomto veku „timeout“ neakceptuje, musí nasledovať iný, pokiaľ možno logický dôsledok. Nejaké doplnujúce podnety uvádzame v ďalšom odseku.

Jemne modifikovaný „timeout“ je metóda „dvere otvorené - dvere zatvorené“, ktorá bola presne popísaná v našej knihe „Každé dieťa sa vie naučiť spať“. Touto metódou sa dieťa učí spať vo vlastnej posteli namiesto toho, aby opakovane vstávalo a išlo do rodičovskej postele.

Pravidlo, ktoré sa pritom dieťa učí, znie: „Ostanem vo svojej posteli, vtedy ostanú dvere mojej izby otvorené. Ak sa však postavím a budem behať po izbe, dvere sa na krátky čas zatvoria a v nutnom prípade aj pridržia. Moji rodičia sa prídu na mňa do izby každé 2-3 minúty pozrieť. Len keď budem v posteli, nechajú dvere otvorené.“

Zhrnutie: keď si vyberiete ako konzekvenciu „timeout“, stanovte veľmi účinné hranice. Obmedzte na krátky čas kontakt s vaším dieťaťom alebo ho prerušte celkom. Existujú tri typy „timeout-u“. U detí mladších ako 1 rok ostáva mama alebo otec s dieťaťom v tej istej izbe, posadia ich dieťa do detskej stoličky, do detskej ohrádky alebo do iného kúta v izbe a zaoberajú sa niečím iným. Pri deťoch od 1 roka sa môže pridružené použiť aj iný typ „timeout“: mama alebo otec opustia na krátky čas izbu a nechajú v nej dieťa samo. Ak má vaše dieťa minimálne 2 roky, môže sa pri obzvlášť neprimeranom správaní dať do inej izby, pričom sa dvere zatvoria. Dieťa je na krátky čas priestorovo oddelené od rodiča.

Najskôr práca - potom zábava

Toto motto vám bolo ako dieťaťu určite „vtĺkané do hlavy“ a pravdepodobne ho nechcete viac počuť. Môžete tohto porekadla vaše dieťa aj celkom ušetriť. Za týmto mottom sa ukrýva aj veľmi zmysluplný a účinný výchovný princíp, ktorý robí trest zďaleka nepotrebným. Obzvlášť je ho možné zavádzať po dovŕšení veku škôlkára.

Skôr ako vám tento princíp presnejšie predstavíme, jedna otázka na Vás: Motivujete vaše dieťa k niečomu alebo skôr uložíte trest? Napr. zákaz pozerania televízie používajú rodičia veľmi často ako konzekvenciu na všetko možné: keď si dieťa neupratuje, keď sa súrodenci hádajú, keď si dieťa poriadne neurobí domáce úlohy.

Alebo sa uvalí „domáce väzenie“. Alebo rodičia rozhodnú: „Nesmíš si dohodnúť schôdzku“, „Nesmíš ísť na futbal“, „Nedostaneš žiadne sladkosti“, „Nedostaneš žiadne vreckové“. Všetkými týmito trestami berieme nášmu dieťaťu niečo, čo rado robí alebo čo má veľmi rado, ale čo bezpodmienečne nepotrebuje. Siahneme mu na „zábavu“.

Vreckové by som znížil vždy len potom, keď dieťa musí niečo splatiť, čo zničilo alebo ukradlo.

Mnohé iné druhy „zábavy“ môžu byť celkom závislé od správania dieťaťa. Rodičia môžu buď potrestať dieťa tým, že mu zakážu zábavu alebo radšej dieťa povzbudia podľa motto „Najskôr práca - potom zábava“.

Rozhodnite sa sami na základe nasledujúcej tabuľky, čo je vari účinnejšie:

Želanie dieťaťa	Povzbudenie / Motivácia	Udelenie trestu
Chcel /-a by som pozerat' „Sezamovú ulicu“!	V poriadku! Ako náhle budú všetky hračky v škatuli, smieš si zapnúť televízor.	Keď si konečne neupraceš, máš dnes zákaz pozerania televízie!
Mama, chcem si dnes dohodnúť schôdzku!	Jasné, keď budeš hotový s domácimi úlohami.	Keď si neurobiš domáce úlohy, nemôžeš si schôdzku dohodnúť!
Smiem si dať kúsok čokolády?	Po obede!	Keď nezješ nič na obed, nedostaneš ani čokoládu.
Moja kamarátka ma príde dnes navštíviť.	Dobre. Tvoja izba musí byť dovedy tak uprataná, aby ste sa tam mohli hrať.	Keď si svoju izbu neupraceš, zavolám jej a odrieknem tú návštevu.

Vidíte ten rozhodujúci rozdiel? Alebo si myslíte, že to vyznie úplne rovnako? To práve nie je pre vaše dieťa jedno a to isté, ktoré slová vyberiete. Keď dieťa povzbudíte, motivujete, z toho dieťa navonok počuje: „Mama mi dôveruje, že to dokážem“.

Keď udelite trest, z toho vyrozumie: „Mama ma nemá rada. Práve preto ma chce trestať.“

To spôsobí podstatne pravdepodobnejšie boj o moc medzi vami. Prirodzene vaše dieťa protestuje aj potom, keď ho chcete motivovať: „To je vydieranie!“ Túto vetu budete počúvať častejšie. Môžete od vášho dieťaťa vyžadovať, aby urobilo dôležitú vec, ktorá je ale preň nepríjemná. Nemôžete teda očakávať, že to urobí rado. Môže pri tom nadávať alebo mať zlú náladu. Dobrá nálada príde potom sama pri nasledovnej „zábave“.

Môže sa tiež stať, že vaše dieťa nemusí splniť vaše očakávania a neurobí to, čo má. Potom je škrtnutie „zábavy“ ako nutná logická konzekvencia, ale nie úmyselný trest. „Zábavu“ možno nielen skrátiť alebo vyškrtnúť, ale aj extra poskytnúť. Potom hovoríme o odmene. Odmenu možno použiť, keď naše deti ukázali ich dobré stránky, alebo sa prinajmenšom o to snažili. Pod nadpisom „Vymenovať to dobré“ (str. 39) bolo už zdôrazňované, že by sme kvôli tomuto mali držať oči naširoko otvorené. Odmenou môže byť predovšetkým pre mladšie deti niečo navyiac oproti bežnému stavu: napr. dodatočná rozprávka alebo spoločná hra. Pri deťoch, o niečo starších, by mohlo byť odmenou mimoriadne televízne vysielanie, neskorší odchod do postele alebo spoločná návšteva kina či kúpaliska. Takisto by to mohol byť mimoriadny dezert, zmrzlina alebo takisto aj malý darček. Mali by sa odmeny vopred oznámiť podľa motto: „Keď budeš dnes poobede dobrý, kúpim ti zmrzlinu!“? Pri materiálnych odmenách ako je zmrzlina alebo malý darček treba zachovať zdržanlivosť. Inak si môže dieťa navyknúť na to, že si môže odmenu u vás vyjednávať a vždy sa opýta: „Čo dostanem, keď...?“ Avšak môžete spoločné aktivity alebo mimoriadnu podporu najprv vopred oznámiť a tým dieťa motivovať.

Zhrnutie:

Či ste už zástancom logického riešenia, „timeout“ alebo inej konzekvencie (metódy), dbajte na nasledujúce tipy:

- Zdôrazňujte, že vaše dieťa má na výber. Jeden príklad: „Môžeš sa rozhodnúť: či budeš ďalej kričať a ostaneš vo svojej izbe - alebo budeš pokojný a prídeš ku mne.“
- Používajte vybranú konzekvenciu zakaždým pri neželateľnom správaní vášho dieťaťa. Len tak sa môže z toho poučiť.
- Rozprávajte pokojne
- Trvajte na svojom. Pravdepodobne bude vaše dieťa testovať Vašu vytrvalosť, napr. mimoriadne vytrvalým krikom
- Vyberte inú metódu, keď vaše činy viackrát za sebou nemali želateľný účinok
- Neberte späť už raz vyriešenú konzekvenciu
- Ukážte vášmu dieťaťu, že držíte s ním. Ako náhle dieťa zvládne vami vybranú konzekvenciu, bude mu všetko odpustené a zabudnuté

Tretí krok: Uzatvorenie dohody

Pre niektorých rodičov je náročné premeniť dobrý mienený zámer na skutočnosť. Ostáva len pri dobrom úmysle, ale skutky sa nedostavujú. Ako sa má dieťa naučiť pravidlá, keď jeho rodičia neumožnia rozpoznať jednoznačné hranice? Keď to jednoducho neklape správne s konzekvenciami, môže pomôcť, keď sa posadíte za stôl a urobíte si plán. Závisí od veku dieťaťa, či s ním možno uzatvoriť dohodu alebo či si rodičia sami pre seba plánujú určitý postup (konanie).

Plán k dosiahnutiu sebakontroly

S bábätkom alebo malým dieťaťom prirodzene nemôžete ešte žiadnu dohodu uzatvárať. Môžete si len sami pre seba urobiť plán a určiť, čo sa má zmeniť a čo chcete v budúcnosti robiť inak. Vypracujte si písomne odpovede na nasledujúce otázky tak, ako to urobili rodičia 3-ročného **Sebastiana**.

- **Ktoré správanie sa musí zmeniť?**

„*Sebastian má počas dňa viackrát záchvaty kričania a vzdoru. To nie je v jeho veku normálne. To sa musí zmeniť.*“

- **Ako často sa vyskytuje neželateľné správanie?**

Najskôr si počas jedného týždňa ved'te denník a presne si zapisujte, ako často, ako dlho a ako intenzívne sa neželateľné správanie vášho dieťaťa vyskytuje.

„*Sebastian bol za posledný týždeň denne minimálne dva - a nanajvýš päťkrát vzdorovitý. Trvalo to 10 - 30 minút.*“

- **Aký trest zvolíte?**

Čo urobíte počínajúc dneškom ako náhle sa bude vaše dieťa opäť neprimerane správať?

„*Keď hovorenie jasnou rečou nie je účinné, zvolím oddychový čas („timeout“): Akonáhle sa Sebastian hodí o zem a kričí, opustím bez slova izbu. Každé 3 minúty idem k nemu a spýtam sa ho, či sa chce ukludniť. Keď príbehne za mnou a stále kričí, odvediem ho do jeho*

izby a zavriem dvere. Ostanem stáť pri dverách a dávam pozor, aby zostal tam vo vnútri. Každé 3 minúty idem za ním do izby a navrhнем mu zmierenie, pokiaľ sa neukľudní.“

- **Aký typ odmeny alebo povzbudenia zvolíte?**

“Keď sa Sebastian ukľudnil, mohol prísť opäť ku mne. Následne sa orientujem hlavne na to dobré, chválím ho a dodávam mu odvalu. Keď je to možné, po krátkej dobe mu ponúknem spoločnú hru.“

- **Ako to funguje?**

Veďte si denník aj naďalej, aby ste mohli presne pozorovať pokroky .

“Pred týždňom som začala s realizáciou plánu. Odvtedy Sebastian tri dni ani jediný raz nevzdoroval, 2 dni len skutočne krátko a v pondelok a utorok zakaždým vzdoroval veľmi intenzívne v trvaní 30 minút.”

- **Čo môžete ešte urobiť, aby váš plán viedol k úspechu?**

- Zaveste si váš plán na dobre viditeľné a dobre dostupné miesto, aby ste si naň často spomenuli.
- Rozprávajte každému o vašom pláne - možno starej mame alebo dobrej priateľke. Aj učiteľka v škôlke alebo detský lekár môžu byť vhodnými partnermi na tento typ diskusie. Môže byť len výhodou, keď s každým o tom diskutujete a vypočujete si aj protiargumenty. Pre vás je to dobrý test, či ste skutočne sami presvedčení o vašom pláne.
- Počítajte s tým, že to bude náročné! Každé normálne dieťa sa najprv bráni, keď rodičia zmenia obľúbené zvyky. Vaša sila vytrvať bude podrobená silnej skúške. Deti majú takmer vždy lepšie nervy ako dospelí!
- Doprajte si niečo dobré, keď ste zvládli dodržať váš plán! Môžete byť na seba pyšný/-á a kludne sa môžete aj odmeniť! Najkrajšou odmenou pre vás a vaše dieťa je prirodzene to, keď to spoločne lepšie zvládnete.

Dohoda medzi rodičmi a dieťaťom

Najskôr od predškolského veku môžete vaše dieťa aktívne zapojiť do plánovania dohody. Čím väčší bude jeho vlastný podiel na tvorbe myšlienok a návrhov, tým lepšie sa bude toho pridívať. Keď už vie vaše dieťa písať, bolo by najlepšie, keby napísalo na papier dohodu samo. Rodičia a dieťa sa zaviazu, že budú dohody dodržiavať a toto spečatia svojim podpisom. Ako môže dôjsť k nejakej dohode nám ukazuje príklad 8-ročnej Sáry. Problémom bol každodenný boj s domácimi úlohami. Podobne môžete postupovať aj pri iných problémoch.

- **Ktoré správanie sa musí zmeniť?**
- **Ako často sa vyskytuje neželateľné správanie?**

Tak ako pri pláne sebakontroly, sledujte najskôr počas jedného týždňa situáciu a veďte si o tom heslovite denník.

*Mama **Sáry** si robila denne poznámky týkajúce sa domácich úloh. Ako dlho trvalo vypracovanie domácej úlohy? Ako často jej musela pomôcť? Ako často došlo k hádke? Aká ostrá bola hádka?*

- **Krízové zasadanie**

Sadnite si spolu s vašim dieťaťom, aby ste si spolu všetko v klude prediskutovali. Vyhradte si na to dostatok času. Pri rozhovore nemôžete byť rušení. Nezúčastnení súrodenci nemajú pri tom čo hľadať.

Sárina mama si zvolila tento čas po obede. Svojej dcére povedala: „Pred tým, než začneš so svojimi domácimi úlohami, musím s tebou ešte prediskutovať niečo dôležité. Pod', posad' sa ku mne. Je tu jedna vec, ktorá medzi nami vytvára každý deň napätie a hnev. Musíš sa bezpodmienečne v niečom zmeniť.“

- **V čom je problém?**

Spýtajte sa najskôr vášho dieťaťa, či má samo nejakú predstavu. Až potom mu povedzte, ako vyzerá tento problém z vášho pohľadu.

Mama: „Máš tušenie, čo mám na mysli?“

Sára: „Vždy mi pri domácich úlohách hundreš. Myslíš to?“

Mama: „Trafila si presne správnu tému. To ma teší. Pri domácich úlohách musím skutočne robiť niečo iné. A ty tiež.“

- **Zdôvodnenie**

Opäť sa spýtajte vášho dieťaťa, prečo sa musí v niečom zmeniť. Dbajte o to, aby zostalo stále pri danej téme. Potom vy krátko a zrozumiteľne objasnite vaše vlastné dôvody.

Mama: „Prečo sa asi musíme obidve zmeniť - čo myslíš?“

Sára: „Neviem.“

Mama: „Chcem ti to vysvetliť. Sedím celý čas vedľa teba pri domácich úlohách. Veľmi často sa ma niečo spýtaš, veľmi často ti pomôžem. Potom dôjde k hádke. Ty kričíš na mňa, ja späť na teba. Minulý týždeň som si to zapisovala: Trvalo to minimálne jednu hodinu, často aj dve, kým si bola hotová. Potom sme boli obe na seba mrzuté a to nechcem. Chcem, aby si si tvoje domáce úlohy robila samostatnejšie. A chcem tiež, aby pri nich už viac nedochádzalo k žiadnej hádke.“

- **Čo chceme robiť inak?**

Spýtajte sa vášho dieťaťa, či má nejaké návrhy na zlepšenie. Stanovte, čo presne má každý v budúcnosti urobiť.

Sárina mama stanovila nasledujúce otázky a spolu s jej dcérou hľadali vhodné odpovede: Kde majú byť domáce úlohy robené? Ako dlho môže trvať ich dokončenie? Ako to skontrolujeme? Čo môže robiť Sára celkom sama? Pri ktorých úlohách ostane jej mama pri nej a podá jej pomocnú ruku? Koľko chýb môže Sára urobiť?

- **Aké konzekvencie zvolíme?**

Čo stane, keď sa jedna z vás nepridíža dohody? Opäť sa spýtajte na predstavu vášho dieťaťa!

Čo sa stane, keď uplynie stanovený čas? Čo sa stane, keď Sára urobila príliš veľa chýb? Čo sa stane, keď začne Sára nadávať alebo kričať? Čo sa stane, keď začne nadávať alebo kričať mama?

- **Aké podnety alebo odmeny zvolíme?**

Krízové zasadnutie nie je vhodný na to, aby ste sa s dieťaťom dohodli na odmenách. Môžete to odložiť na neskoršie, keď už bude na dohľade zlepšenie. Alebo ich stanovte bez diskusie. Mali by ste zvoliť nejakú odmenu aj sami pre seba. Pri tom vám môže pomôcť vaše dieťa.

Čo sa stane, keď si Sára bez problémov a bez „divadla“ urobila domáce úlohy? Čo sa stane, keď mama dodrží dohodu v klude a bez nadávok? Čo urobíme, keď to počas celého týždňa dobre fungovalo?

- **Ako si to zaznamenáme?**

Presne si napíšte, čo vy a vaše dieťa chcete v budúcnosti urobiť inak a aké konzekvencie (a odmeny) zvolíte. Keď už vie vaše dieťa písať, nechajte ho, aby prinajmenšom časť zmluvy napísalo na papier samo.

Sára a jej mama píšu striedavo. Kvôli dlhému textu si vzala na starosť mama väčšiu časť.

Nasleduje doslovné znenie zmluvy:

„Sára si robí domáce úlohy v jej izbe. Pieskové hodiny sa nastavujú na 60 minút. Potom je koniec, zošity si Sára odprace. Keď ešte nebude hotová, napíše mama pre učiteľku do zošita na domáce úlohy zdôvodnenie.

Čítať a písať môže Sára celkom sama. Mama ide do inej izby. Keď sa chce Sára niečo spýtať, ide so zošitom za mamou. Mama dozerá na koniec a ukáže Sára chyby. Pri viac ako šiestich chybách píše Sára úlohu nanovo. V matematike si môže Sára úlohy so sčítaním a násobením robiť sama. Pri úlohách s odpočítaním a delením a náročnejších zadaniach sa mama k tomu posadí a Sára pomôže. Ak začne Sára nadávať alebo kričať, okamžite mama potichu odíde. Po 5 minútach ponúkne Sára ešte raz jej pomoc. Ak Sára dobre spolupracovala, môže si do týždenného plánu nalepiť nálepku.

Ak mama ostala kľudná a priateľská, smie si do týždenného plánu namaľovať usmievavého „smajlíka“. Keď kričala alebo hundrala, musí si namaľovať plačúceho „smajlíka“ a po domácich úlohách sa zahrať jedno kolo OSN.

Ak to počas celého týždňa dobre fungovalo, obe si premyslíme, čo pekné môžeme spolu urobiť.“










(podpis Sára) (podpis mama)

- **Ako to kontrolujeme?**

V týždennom pláne - môže to byť kalendár, rozvrh hodín alebo plán, ktorý si sami navrhnete

- vpisujete denne najdôležitejšie udalosti. Postačia krátke oporné body!

Sára a jej mama už uzatvorili dohodu, použili nálepky ako aj usmievavého „smajlíka“ ako označenie úspechu. Ich týždenný plán vyzeral takto:

	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok
Trvanie	20 min	40 min	10min (little)	60 min	45 min
Sára				-	
Mama					

Komentár: Týždeň bol celkom dobrý, len vo štvrtok sa to trochu pokazilo. Sára hundrala a mama odišla von. Pri druhom pokuse Sára vreštila a mama nadávala. Domáce úlohy neboli urobené do jednej hodiny. Ale celkovo už pekné pokroky!

Na záver ešte pár tipov:

- Zaveste vašu zmluvu na dobre viditeľné miesto.
- Úprimne dodržiavajte dohody počas viacerých týždňov, inak sa veľmi ľahko môžete vrátiť do starých koľají.

- Keď máte vy a vaše dieťa závažné problémy, ste snád' sami preťažení. Máte k dispozícii odbornú pomoc. Prvá adresa, na koho sa môžete obrátiť, je váš pediater resp. pediatrička. Keď je to nutné, dostanete tam adresu na poradenstvo alebo detského psychológa.

Zhrnutie:

S bábätkom alebo malým dieťaťom prirodzene ešte nemôžete uzavrieť žiadnu dohodu. Môžete však sami pre seba urobiť plán a presne písomne stanoviť, ktoré správanie chcete u vás a vášho dieťaťa zmeniť a aké konsekvencie (tresty) a podnety zvolíte. U predškolákov môžete vaše dieťa zainteresovať na plánovaní zmluvy. Opäť ide o zmeny správania, konsekvencie a podnety. Na čom ste sa spoločne dohodli, bude zo strany vás a vášho dieťaťa podpísané a kontrolované.

Kapitola 5: To najdôležitejšie v skratke

- **Kto chce stanoviť svojmu dieťaťu hranice, musí zároveň dávať pozor na správnosť**

Dodajte vašim deťom odvalu. Ukážte im, že môžu dôverovať svojim schopnostiam. Chváľte ich a povedzte im, čo máte radi, čo je správne.

- **Prvý krok:**

Hovorte s deťmi zrozumiteľne. Zadávajte jasné pokyny, kontrolujte si tón reči a gestá, a viackrát za sebou zopakujte, čo má dieťa urobiť. (technika „obohratej platne“)

- **Druhý krok:**

Nech po vašich slovách nasledujú činy. Vaše dieťa sa najlepšie naučí z prirodzených logických následkov svojho chovania. Dodatočne môžete zaviesť „koniec času“ zodpovedajúci veku dieťaťa. Je účinnejšie povzbudzovať ako sa vyhrážať trestom.

- **Tretí krok:**

Ak vám zaťažko padne dôsledné konanie, môžete si pre seba vypracovať plán sebakontroly. Ak je vaše dieťa dostatočne veľké, spolu môžete vyjednať dohodu zmeny chovania.

6 Kapitola

Čo sa ešte dá robiť? Kreativne riešenia problémov



V tejto kapitole sa dozviete...

- čo robiť, ak sa nechcete pridržať predložených návodov správania sa
- ako použiť svoju fantáziu na riešenie konfliktných situácií

Prijat' riešenia detí

Pred pár týždňami som rozprávala známej, matke troch detí, o svojej práci na tejto knihe. Prekvapene sa ma opýtala: „Kniha o pravidlách a určovaní hraníc? Pre koho? Moje deti sa to učia len tak pomimo hrou.“ - Super. To je ten najlepší spôsob, pri ktorom všetko beží akoby samé od seba. Ak sa vyskytne problém, určite napadne vám alebo vášmu dieťaťu riešenie. Nepotrebujete nijaký návod, plán alebo zoznam pokynov. Urobíte jednoducho to, čo sa Vám najviac pozdáva - a aha ho, ono to funguje. V predošlých kapitolách išlo o konkrétne návrhy a programy. Táto posledná kapitola je venovaná tým, ktorí sa neuspokoja s návodom, ale chcú situáciu riešiť kreatívne. Tu sú zážitky, ktoré pošteklia vašu fantáziu a dodajú odvahy na vlastné riešenia.

*Napríklad štvorročný **Marc** presne vie, o čo ide: „Keď mama niečo povie a ja neposlúchnem, nič sa nestane. Pri vychovávateľke je to inak. Tá všetko, čo povie myslí naozaj.“ Keď mi to Marc rozprával, sedela jeho mama vedľa mňa a šokovane skonštatovala, že je to tak.*

A ešte jedna historka na tú istú tému:

Moja dcéra má 2, syn 4 roky. Strávila som s nimi pár dní v domčeku pri mori. Najhoršie to bolo večer. Musela som variť, deti už boli unavené a umrčané. Tak aj v ten večer. Veľký brat zlostil a podpichoval svoju malú sestru. Z izby sa stále ozýval krik. Ja som sa z nedostatočne vybavenej kuchyne prázdninového bungalovu zmohla len na nadávanie - čo samozrejme neúčinkovalo. A v tom sa to stalo: môj syn vytrhol svojej sestre jej milovaný vankúš na spanie a prehodil ho cez celú miestnosť priamo do umývadla plného horúcej vody. Malá spustila krik a ja som sa rozzúrila. Chmatla som syna, ziapala na neho „Prečo“, zasypala ho výčitkami a hrozila zbytočnými trestami. Môj syn urobil niečo nečakané. Pozrel do mojej rozzúrenej tváre, zdvihol rúčku, prstekom mi celkom pomaly prešiel po trpkvej vráske a povedal pokojne: „Mama.“ Zrazu som všetko uvidela v celkom inom svetle. Moje čelo sa vyjasnilo, zlosť akoby odľúklo. Vankúš omylom hodený do vody sa mi zrazu zdal smiešnym dôvodom na môj obrovský hnev. Syn mi otvoril oči a ukázal situáciu v pravom svetle.

Ako zvrtnúť situáciu

Predstavte si nasledovnú situáciu: Vaše dieťa vás už dlhší čas dráždi niektorým svojim zlozvykom. Všetka vaša snaha niečo zmeniť nie je korunovaná úspechom. Práve naopak. Bojujete, ale tromfy má v rukách evidentne vaše dieťa. Znova a znova sa necháte vyprovokovať.

Môžete systematicky postupovať podľa rád v 5. kapitole, alebo môžete urobiť niečo celkom iné: Navrhnete dieťaťu presne to, čím vás chce hnevať. V tom okamihu preberáte kontrolu a vaše dieťa si uvedomí: Toto už nebude fungovať. A je v pasci: Alebo „poslúchne“ alebo sa začne dobre správať. A zrazu ste to vy, kto určuje pravidlá.

Zopár príkladov:

- Tiež sa denno-denne rozčuľujete nad správaním Vašich detí pri stole? Tisíckrát ste ich už napomenuli a išli dobrým príkladom? Tak to skúste raz - alebo viackrát do týždňa - urobiť naopak a navrhnete: „Dnes si spravíme súťaž v chlípaní. Kto najhlasnejšie vychlípe polievku, vyhrá.“
- Zhrozili ste sa akým slovníkom vaše dieťa atakuje iné deti? Môžete mu povedať: „To je ohromujúce, koľko nadávok ovládaš. Zober si papier a vyskúšajme, kto z nás ich vie viac. Napíš všetky nadávky na „K“. Pripraviť sa, pozor, ideme“
- Má vaše dieťa „mrle“ - neposedí ani chvíľku a stále sa musí mrviť? Zahrajte sa: „Skúsme, či sa dokážeš päť minút v kuse mrviť. Ale musíš sa stále hýbať. Budem ti merať čas.“
- Kopne alebo udrie vás občas vaše dieťa? Nepochopte to len ako prejav agresivity, ale ako výzvu k hre: „Chceš sa hrať „kopni-udri-hru“? Dobré. Ty si začal, teraz zase ja. Tak, teraz zase ty.“

Tieto na prvý pohľad zvláštne návrhy majú niečo spoločné:

- Prekvapia vaše dieťa. Všimne si: po starom to fungovať nebude.
- Namiesto kritiky nevhodného správania akceptujete hru. Možno budete s dieťaťom súťažiť. Tým sa vlastné správanie zjaví dieťaťu v celkom novom svetle. V každom prípade nebude viac vhodným prostriedkom na dokazovanie si mocenských pozícií.

V týchto prípadoch je absolútne nevyhnutné, aby ste nezabudli, že je to len hra. Použijete takéto riešenia len vtedy, ak ste sami dobre naladení. Inak sa môže situácia zvrtnúť na trpkú iróniu alebo zlý sarkazmus - a to je gól do vlastnej bránky.

Ponúknuť niečo nové

Pri hrách detí prichádza často ku konfliktom, kde jedno dieťa fyzicky atakuje iné. Často sú v takomto prípade úlohy vopred rozdelené. Je tu „páchateľ“ a je tu „obet“. Namiesto napomínania a diskutovania s „páchateľom“ urobíte nasledovné: Oddelíte deti od seba a „páchateľa“ si nevšímajte. Neprehovoríte s ním (alebo ňou), nepozriete naňho. Vašu plnú pozornosť má „obet“: utešujete ju, hladkáte, zoberiete do náručia, ponúknete inú hru. Až keď sa „obet“ úplne uspokojí, venujete sa aj druhému dieťaťu. Tým sa stane rola „páchateľa“ natrvalo nezaujímavou.

Podobné situácie sú bežné v skupinách detí, napríklad v škôlke. Často sa stáva, že práve to „rušiace“ dieťa (bije ostatných, neposedí, vykrikuje...) skončí na kolenách vychovávateľky, môže si vybrať knižku alebo hru, len aby „dalo pokoj“. Nie je rozumnejšia opačná cesta? Keď sa dieťa v skupine správa zvlášť zle, ponúknite všetkým ostatným niečo extra lákavé: novú knižku či hru, modelovanie alebo maškrtu. Keď sa dieťa prestane zle správať, môže sa samozrejme pridať k ostatným. Tento spôsob je použiteľný aj pri súrodeneckých konfliktoch.

Rozprávať príbehy

Pred pár týždňami mi jedna stará mama ukázala obal s rozprávkami, ktoré napísala a nakreslila pre svoje tri vnučky. Boli to zvláštne príbehy. Boli v nich víly, zvieratá a aj princezné. V každom jednom príbehu bol vyriešený problém alebo zvládnutá ťažká úloha - a kto bol hrdinom? V každej rozprávke sa spoznala jedna z vnučiek. Všetky rozprávky skončili dobre. Na konci bolo navrhnuté riešenie. Nápad tejto angažovanej starej mamy, napísať takúto knižku pre svoje vnučky, bol úžasný. Osobnejší darček už ani nemožno dať. A pri tom bol úplne profesionálny. Aj psychológovia sa pokúšajú pomôcť deťom pri riešení ich problémov pomocou príbehov. Vo vynikajúcej knižke Doris Brettovej *Anna krotí príšery* nájdete množstvo takýchto príbehov spolu s návodom, ako si vytvoriť svoje vlastné. Takéto príbehy môžu pomôcť vášmu dieťaťu pochopiť problém a prijať od vás nepriamo pomoc. Aj pri riešení každodenných situácií. Príklad: 4-ročný **Lars** potreboval na zaspanie cumeľ. Jeho mama mu porozprávala tento príbeh:

„Bolo raz jedno malé levíča, ktoré sa volalo Leo. Bolo veľmi milé a dobré a najradšej sa preháňalo celý deň vonku. Bývalo so svojimi rodičmi a maličkou sestričkou - naozajstným levím bábätkom - vo veľmi príjemnej jaskyni. Každý večer levia mama porozprávala svojim deťom rozprávku pred spaním. A hádaj, čo urobil Leo... Naozaj si, tak ako každý večer, strčil do úst obrovský cumeľ a dudlal. Leo mal už ozajstné ostré levie zuby, cumeľ medzi nimi vyzeral naozaj čudne! Po rozprávke chcel Leo povedať mame: „Dobrá noc.“, ale s cumľom z toho vyšlo len: „Bubu boc.“ Leo si vybral obrovský cumeľ z úst a pozrel sa naňho. Nevyzeral najlepšie, už bol celý rozhrzený. Potom ho Leo ovažal. To sa mu tiež nezapáčilo. A naraz sa len lev Leo opýta svojej mamy: „Mama. Môžem ísť ešte na chvíľku von k potoku?“ Išli tam spolu a čo urobil Leo? Zobral cumeľ do svojej silnej laby a hodil ho z celej sily do potoka. Pozerali za ním, až kým neodplával celkom preč. Mama mu vtisla ozajstný leví bozk a znovu ho uložila do postele. Leo dostal aj zvlášť mäkučký vankúš s motýlikmi, aby sa mu lepšie spalo. Chvíľu to síce trvalo, ale potom Leo sladko zaspal s hlavou zaborenou do nového vankúša.“

Garancia na „funkčnosť“ týchto príbehov samozrejme neexistuje. Ale deti milujú príbehy, v ktorých sa môžu spoznať. Často akceptujú navrhované riešenie, aj keď nie hneď ale až po čase. A ak si predsa len netrúfate vymýšľať si vlastné príbehy, dostanete dnes už na takmer každú bežnú tému dostatok obrázkových a detských kníh.

Kapitola 6: To najdôležitejšie v skratke

- **Prijmite detské riešenia**

Prekvapujúco veľa detských návrhov stojí za to a treba ich vyskúšať a oceniť.

- **Zvrtnite situáciu**

Nápadne nevhodné chovanie vášho dieťaťa sa zjaví v celkom inom svetle, keď prijmete výzvu a dokonca navrhnete súťaž. Vy a nie vaše dieťa máte situáciu pod kontrolou a provokovanie viac nebude fungovať.

- **Ponúknite niečo nové**

Keď dieťa provokuje, zapojte ostatné deti do zvlášť zaujímavých činností. Pri fyzických potýčkach sa venujte výhradne „obeti“

- **Rozprávajte príbehy**

Deti milujú príbehy, v ktorých sa môžu nájsť. Rozprávate rozprávku, v ktorej hrdina rieši - a vyrieši - problém vášho dieťaťa.

ZÁVEROM

Chcela by som Vás poprosiť, aby ste mali na pamäti jednu vec: Vedzte, že Vaše dieťa je tým najlepším. Akceptujte ho a milujte ho také, aké je - so všetkými jeho silnými a slabými stránkami i osobnými zvláštnosťami. Toto z Vás urobí najlepších a najtalentovanejších expertov v zaobchádzaní s vašimi deťmi - napriek všetkým chybám a zlyhaniu. V každom z vás je schopnosť nájsť vlastné riešenia presne pre vaše dieťa a dobré, presne pre danú situáciu. Každý z vás to zvládne často hravo a bez kŕčovitého upnutia sa iba na to čo treba spraviť. Rozmýšľali ste o svojich slabších stránkach ako mama a otec? Na ktoré vaše danosti a správanie a výchovné metódy ste hrdí? Čo by ste v nijakom prípade nerobili inak? Iba ak sami pre seba a tú najlepšiu starostlivosť aby ste mohli Vaše dieťa vychovávať pozitívne.

Annette Kast-Zahn Ratingen,
Február 1997

LITERATÚRA

Eyre, R.&L.,	Teaching your children values, New York: Simon & Schuster 1993.
Dreikurs, R. & V. Soltz,	Kinder fordern uns heraus, Stuttgart: Klett-Cotta 1966.
Kast-Zahn, A.& H. Morgenroth,	Jedes Kind kann schlafen lernen, Ratingen: Oberstebrink&Partner 1995.
Olbing, H.&J. P. Norgaard,	"Isolierte primäre Schlafenuresis", in: der kinderarzt, 24. Jg. Nr. 3, S. 301-310, 1993.
Jorgensen, M. & P. Schreiner,	Kampfbeziehungen, Hamburg: Rowohlt Taschenbuch 1989.
Gordon, T.,	Familienkonferenz, München: Wilhelm Heyne 1972.
Canter, L.&M.,	Assertive discipline for parents, New York: Harper&Row 1985.
Howard, B.J.,	"Advising parents on discipline: What works", in: Pediatrics, Vol. 98, 4, Supplement, p. 809-817, 1996
Brett, D.,	Anna zähmt die Monster, Salzhausen: iskopress 1993.